

ANGST!

BEI JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN



Die Angst lähmt mich.
Also schließe ich meine Augen vor den Wunden.
verstopfe meine Ohren vor dem Schreien. während
ich mir ungläubig den Mund zuhalte.
War gestern nicht ein anderes Leben?
Eines ohne diese Schmerzen?
Eines ohne diese Qualen?
Eines ohne diese Schuldgefühle?
Heute bin ich aufgewacht
mit Verzweiflung und Kummer.
War gestern nicht ein anderes Leben?
Ich kann es immer noch nicht glauben.

Mehr als ein Heft: es ist dein Begleiter
auf deiner Reise durch düstere Täler
und auf sonnige Gipfel.

Durch Lyrik kannst du deine Gefühle
und dich selbst besser verstehen.



ZUKUNFT DURCH KUNST

Der Sinn der Sache
ist
die Sache des Sinnes.

Ein Projekt von dem

Kulturverein
**WORTE und
TATEN**

Kunst als Werkzeug für karitative Projekte

IMPRESSUM

Die orthographischen Eigenheiten der Autor*innen wurden beibehalten. Die Rechte liegen bei den jeweiligen Künstler*innen, den Fotograf*innen und Autor*innen.

© Rechte der Zusammenstellung bei Mark Allen Klenk

Herausgeber: Kulturverein Worte und Taten

Satz: Mark Allen Klenk

Coverbild: Olga Zhminko

Lektorat- & Korrekturarbeiten: Lorena Pircher

Druck: Expressprint Wien

*Die Sponsorenliste befindet sich auf der Homepage:
www.worteundtaten.at*

EIN WORT VON WORTE UND TATEN

„Was war das jetzt bitte?“ Das dachte ich, als 2020 ging und 2021 kam, aber 2021 war auch kein Honigschlecken!

2022?! Wir können nicht behaupten, dass es heuer besser ist.

Uns geht es allen gleich: Wir leben auf Hochtour zwischen jedem Lockdown. Der Dauerstress mit den Masken und Tests macht jeden fertig. Ununterbrochen müssen wir überlegen, ob wir eine Maske und den Impfpass dabei haben. Oder überlegen, ob wir gerade eine Maske brauchen. Die Regeln hatten sich gefühlsmäßig wöchentlich geändert.

Dazu die Schlagzeilen, die uns prügeln wie Hagel! Politikerbetrug, Preiserhöhungen, Krieg im Nachbarland und Atomwaffendrohungen. Cyberattacken und regelmäßige PCR-Tests in der Schule machen das Leben nicht ruhiger. Gleichzeitig haben die normalen Schwierigkeiten im Leben nie aufgehört. Liebe, Hass, Freude, Mobbing, Prüfungsängste, Zukunftspläne, Ausbildungen und erhöhte Erwartungen von Seiten der Arbeitswelt. Es ist einfach alles überwältigend!

Wir leben unter konstanter Spannung und Unsicherheit. Niemand bleibt verschont. Niemand. Du bist nicht allein.

Dieses Heft sollte dir helfen, Gedanken auszusortieren und zu verstehen, dass alle Menschen Angst haben. Besonders heutzutage. Auch „gesunde“ Menschen brauchen Hilfe.

Es gibt Hoffnung,

Mark Klenk – Kulturverein Worte und Taten



ANGST

Meine Angst schreit.

Wenn ich hin falle,
könnte ich mich selbst
nicht mehr erkennen,
und vergessen,
wer ich war,
wer ich sein werde.

ANGST

Verwaschen.

Abgestanden im Geruch

fadisiert die Trübnis des Wisperns.

Die eigene Stimme

in sich gefangen.

SCHWERMUT

Im Bluttausch ertränkt.

Geöffnete Seelenqualen

im Klammergriff modriger Schatten.

Schweigend ausatmend die Fratzen

der eigenen Umarmung versteckt

nach ihrem Sehnen verlorener Rettung.

GEDANKENANSTOSS: SCHWARZSEHEN

Wenn unsere Welt zusammenstürzt,

in diesem Moment sehen wir nur SCHWARZ.

Das Gefühl, dass „*es nie wieder gut wird*“, herrscht über uns. In uns. Es hallt um uns. Überall. Es wird zur persönlichen Wahrheit. Nichts kann dagegen sprechen.

In diesem dunklen Raum werden wir von einer tintenschwarzen Ewigkeit erstickt. Sie kleb und färbt überall ab. Sie verblendet uns bis zu unserem Kern. Die Seele kann nicht mehr richtig sehen. Wie eine Fliege im Netz kommen wir nicht weg. Der Spinnenbiss lähmt. Sie frisst uns lebendig.

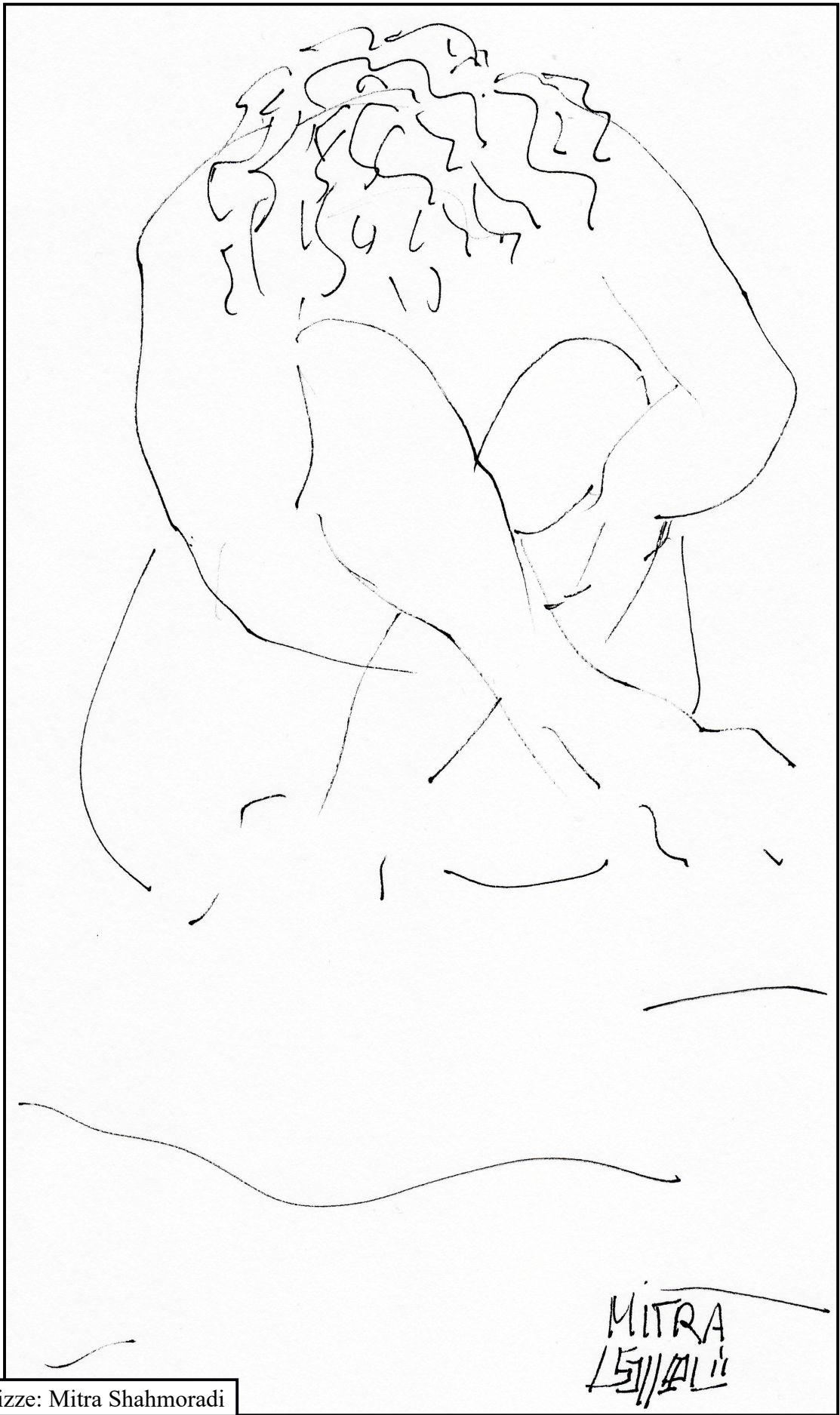
In diesem Moment sehen wir nur SCHWARZ.

Ich rufe dich. Komm heraus! Mach einen Schritt. Egal wie klein. Nach vorne. Einen Schritt ins Licht. Hier ist es heller. Es fühlt sich nicht so schwer an.

Lass dich wärmen.

Was fällt dir zum Thema sofort ein?
Wie geht es dir in diesen Momenten?
Schreibe das hier auf. Sei mit dir ehrlich.

Text: Mark Klenk



Skizze: Mitra Shahmoradi

NICHT WEGEN, TROTZDEM

Die Welt löst sich auf,
wird ein Nichts,
obwohl alles da ist.

Daher kann aus dem Nichts
auch wieder alles werden,
selbst die Welt.

Wenn sich der Nebel lichtet,
ist nicht nur die Wiese bunt,
es sind dies auch die Gedanken,

wenn du sie nur anmalst,
mit all den Wünschen und Träumen.
Farbe überdeckt jedes Grau.

KEINE PANIK VOR DER PANIK!

Die Panikattacke leicht erklärt:

Oft spricht man sehr schnell über Panikattacken, weiß aber nicht so ganz, wie genau sie sich zeigen. Wenn du allerdings einmal eine Panikattacke hattest, dann vergisst du sie nicht so schnell. Die häufigsten Symptome sind plötzliches Herzrasen, das Gefühl der Enge in der Brust und Atemnot. Das Gemeine an solchen Panikattacken ist, dass sie ganz spontan auftreten können. Sie sind nicht an bestimmte Orte, Menschen oder Situationen geknüpft und dauern einige Minuten lang. Betroffene erzählen oft, dass sie in dem Moment das Gefühl haben zu sterben oder ohnmächtig zu werden.

Ich verspreche dir: Jede Panikattacke geht vorbei und je mehr Sicherheit du erlangst, dass du mit ihnen umgehen kannst, desto seltener wirst du eine haben.

Der Grund für Panikattacken ist leider etwas tiefliegender. Die Panik selbst ist nur das Symptom. Oft gibt es Bereiche in unserem Leben, die für uns gerade nicht richtig sind, uns einengen oder nicht zu unserer Person passen. Manchmal reagiert der Körper als Erstes, bevor uns überhaupt bewusst wird, dass dem so ist.

Deshalb ist es wichtig, sich alle Lebensbereiche mal genau anzusehen und sich zu fragen: „Wenn ich frei von Angst wäre, was würde ich in meinem Leben ändern?“ Die Antwort darauf kannst du dann auch gut mit einer Freundin/einem Freund oder auch mit professionellen Personen besprechen.

ERSTE HILFE BEI PANIKATTACKEN

1. Werde dir bewusst, dass es sich um eine Panikattacke handelt und du weder sterben noch umfallen wirst.
2. Setze dich hin oder halte dich an etwas Stabilem fest, um für dich Halt zu erlangen.
3. Suche dir im Außen eine Form, auf die du dich konzentrieren kannst. Das kann ein Fenster, eine Tür, ein Baum oder ein besonderer Anhänger auf einer Kette oder Armband sein, den du für solche Fälle mit dabei hast.
4. Umrande die Form langsam mit deinen Augen und atme dabei ein. Umrande sie nochmals und atme dabei aus. Beim Ausatmen lässt du dir ein paar Sekunden länger Zeit. Das machst du so lange, bis du das Gefühl hast, dass dein Herz langsamer wird.
5. Trinke Wasser und iss eine Kleinigkeit nachher, um deinen Körper die Energie zurückzugeben, die er durch die Panik verloren hat.
6. Bitte wende dich nach deiner ersten Panikattacke an deine Hausärztin/deinen Hausarzt, um ganz sicher zu sein, dass du körperlich gesund bist.

GEWITTERSTURM

Ich werfe mich gegen die Wand der Angst.
Das Herz klopft zum Klang der gequälten Schreie.
Meine. Deren. Unserer.
Diese Angst brennt wie ein Molotow-Cocktail,
der über meine Haut läuft, bestimmt für ferne Gefahren.
Ich reiße an den Gespenstern und hämmere gegen Schatten,
in der Hoffnung, dass meine Selbstzerstörung
und fegefeuerartiger Erschöpfung,
dass die Dämonen besiegt werden.
Ich verkrieche mich unter meinem Bett,
wie ein Kind in einem Gewittersturm,
während vergessene Gebete über meine Lippen kochen,
und mir Blasen schlagen.
Meine sandgefüllte Hoffnung sehnt sich danach,
über das zu triumphieren, was ich nicht kontrollieren kann.
Mein Verlangen ist so stark, dass ich zu Asche verbrenne,
und wünsche,
dass die Brände jenseits der Grenze ausgelöscht werden.
Ich kann das nicht kontrollieren.
Ich bin müde.
Die Angst ist ein Ungeheuer, groß wie die Wolkenkratzer,
die über mir zusammenstürzen.
Zukunft und Vergangenheit gibt es nicht.
Nur dieses körnige Jetzt.
Zu müde zum Ausruhen, aber nicht genug,
um Widerstand gegen das Gift der Angst zu leisten.
Ich trinke, was mich verbrennt.

GEDANKENANSTOSS: ANGST

Angst vorm Krieg?

Angst vorm Versagen?

Angst vor Ablehnung?

Angst vor der Zukunft?

Angst vor der Angst?

Angst vorm Ungewissen?

Das, was wir nicht wissen oder verstehen, gebärt Angst. Die endlosen Gedankenschleifen schaffen Raum, damit Angst im Bauch der Seele wachsen kann.

Wo hast du Erfolge erlebt, die Gedankenschleifen in Schach zu halten? Gehen sie nach einer Zeit weg?

Schreibe deine Gedanken hier auf. Sei mit dir selbst ehrlich.

Text: Mark Klenk



Bild: Geopolitical Anxiety – Olga Zhminko



ICH SCHAFFE MIR MEINE EIGENE WELT

Ich gebe den kahlen Ästen der Bäume
ihr dichtes Blattwerk zurück,
den Wiesen und Wäldern ihr intensives Grün,
verwandle das abweisende Grau des Himmels
in ein leuchtendes Blau.

Die Sonne lade ich ein,
die Landschaft in mildes Licht zu tauchen,
den Wind,
sanft über meine Wangen zu streichen.

Ich schaffe mir in Gedanken
meine eigene Welt,
in der ich glücklich sein kann.

KONTROLLE!

Unwissen saugt Panik ein,
wie Luft in die Lungen vor dem Ertrinken.
Es krampft alles in mir zusammen.
Unsicher was kommt,
greife ich zu meiner einzigen Waffe.

Kontrolle! Ich übernehme die Kontrolle!

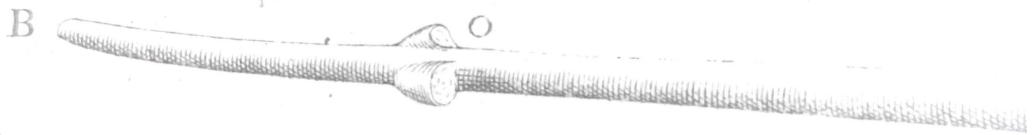
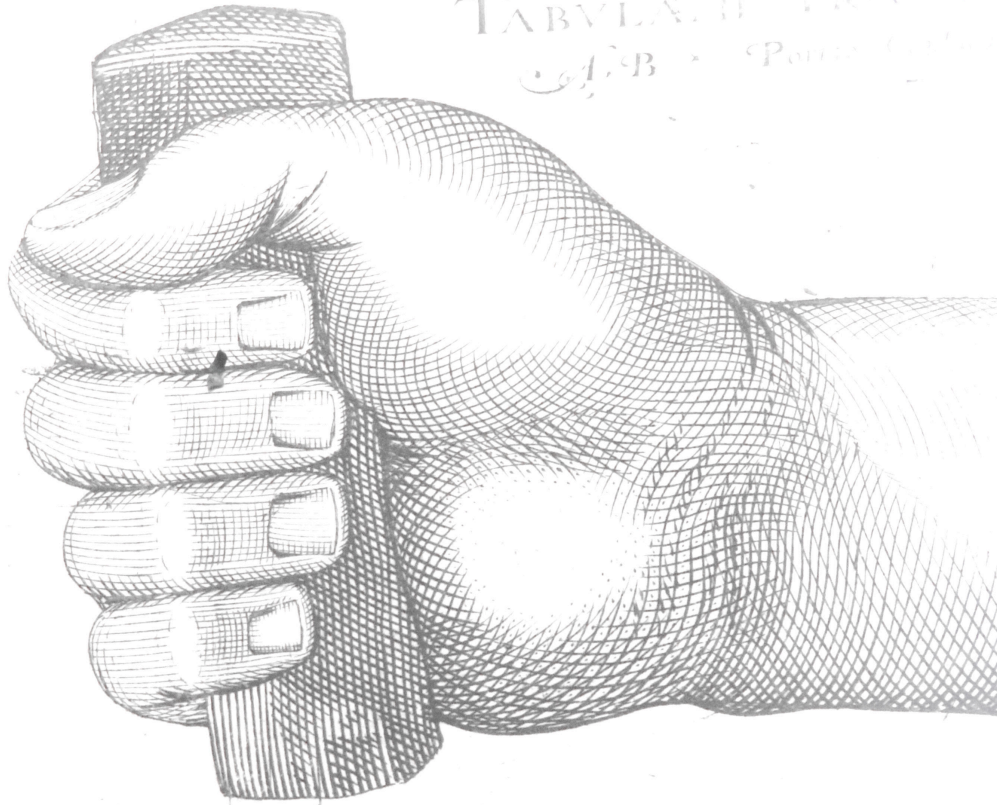
Worüber? Das Ungewisse?
Ich schlage ins Leere -
in das Leere in mir.
Ausgerutscht, Kopf voran
in die Abwärtsspirale.

Hinunter! Hinunter in die Dunkelheit!

Wieder versuche ich,
alles unter Kontrolle zu bringen.
Festklammernd ersticke ich mich selbst,
anstatt loszulassen,
und mich einfach
an die Oberfläche treiben zu lassen.

IO

TABVLA II. *Tricor.*
A. B. *Parte. Cap.*



Text & Fotos: Mark Klenk

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Was ist an Kontrolle falsch?

Kontrolle ist oft ein Ausdruck der Angst.
Loslassen ist ein Vertrauen.

Wenn der Mensch im Wasser Panik bekommt, versucht er, die Kontrolle zu übernehmen. Er zieht sich und andere Menschen hinunter. Wenn er loslässt, im Vertrauen sich entspannt, dann treibt er zur Oberfläche. Oben kann er klar denken und sein Vorgehen planen.



ZU ALLEM BEREIT

Du hast deinen Glauben verloren
an Liebe, an Haus und an Hof.
Und doch bist du sesshaft geworden
und hältst dich nun selber für doof.

Du hast deine Hoffnung verloren
auf Arbeit und Geld und auf Glück.
Und doch hast du dir's nicht verdorben
mit dem sehnsüchtigen Blick zurück.

Du denkst an die Jugend, die Holde
an die Tugend, das Kind, das du warst.
Und doch bist du kraftlos infolge
der Entscheidungen, die du falsch trafst.

Du kannst dich bescheiden betrinken
und rauchen, was immer du willst.
Du möchtest im Elend versinken,
während du dir vor Scham überquillst.

Was tut dieses endlose Leben
mir an, in all meinem Leid?
So gern würd ich einfach nur scheiden.
Und wäre zu allem bereit.

GEDANKENANSTOSS: zum GEDICHT

Oft fühlen wir uns schwach und hilflos. Die Angst schleicht sich an uns heran und wir denken: *So gern würd ich einfach nur scheiden. Und wäre zu allem bereit.*

Dieses Gefühl geht irgendwann weg. Wenn wir Hilfe suchen, sehen wir bald, dass sich das Leben lohnt. Angst muss unser Leben nicht dominieren.

Leichter gesagt als getan! Gleichzeitig bringt es uns Erleichterung, wenn wir Sinn und Zweck im Leben suchen. Seelisch vorwärtsgehen. Auch wenn der Weg nicht leicht ist.

Schreibe deine Gedanken hier auf. Sei mit dir selbst ehrlich.

Text: Mark Klenk

MIT ZUVERSICHT DER ANGST BEGEGNEN!

Die aktuellen Nachrichten wecken Urängste in uns. Wir sehen Bilder von Menschen, die gerade noch eine Wohnung hatten, in die Arbeit gingen, von Kindern, die mit Freund_inn_en spielten ... und jetzt mit nur wenigen Habseligkeiten auf der Flucht sind. Je intensiver die Sinneseindrücke sind, desto größer ist unsere emotionale Beteiligung. Viele kennen von Großeltern oder Urgroßeltern noch Erzählungen vom Krieg und so wirken Erfahrungen transgenerational weiter.

Was kannst du tun, wenn du dich selbst in der Angstspirale befindest oder auch in der Familie / im Freundeskreis Personen hast, die sehr viel Angst haben?

- Nachrichten lesen, nicht anschauen, um eine Schutzbarriere aufzubauen.
- Verständnis zeigen und Zuversicht vermitteln.
- Den Fokus auf das Hier und Jetzt legen - was ist im Moment im eigenen Leben stabilisierend?
- Achtsamkeitsübungen, z.B. ich spüre, wie ich sitze, meine Füße fest auf dem Boden stehen, der Atem ruhig und gleichmäßig durch mich hindurch fließt ...
- Keine neuen „Sorgenthemen“ dazu legen und den Kontakt weiterhin halten.
- Professionelle Hilfe vermitteln, wenn es über die eigenen Belastungsgrenzen hinaus geht.

„MEINE KLEINE WELT“

Eine Übung, die ich gerne empfehle, ist, das unmittelbare Umfeld zu gestalten. Das große politische Weltgeschehen kannst du nicht beeinflussen. Sehr wohl aber kannst du in deinem Alltag nach Sicherheit und Stabilität Ausschau halten. Was erfreut dich? Wobei findest du Entspannung? Was kannst du in deinem Einflussbereich verändern, das für dich und nahe stehende Menschen einen positiven Unterschied macht?

Es gibt viele Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung und der persönliche Kontakt wirkt heilend und befreiend. Auch ein kleines Tagebuch, in das du erfreuliche Momente schreibst, ist stützend.

Was fällt dir zum Thema ein? Schreibe das hier auf!

KREIDE

Ich will die Illusion nicht loslassen.
Ich will sie festklammern.
Die Lüge ist so schön!
So warm und kuschelig,
aber flüchtig rutscht sie mir
durch die Finger!
Sie entkommt meinem Willen.
Die Hoffnungslosigkeit der Realität
wird von meinen Tränen gewaschen,
wie Kreide von der Tafel meines Herzens.

Ich hasse die Wahrheit!
Sie ist schonungslos.
Sie tut weh.
Verblende mich!
Decke mich mit Halbwahrheiten zu,
damit ich ruhig schlafen kann
und ich in meinen Träumen bleiben kann,
wo Menschen und Liebe
ewig leben.

KRIEG

Vorurteile

Matura

GELD

vor mir selbst

meine Eltern

Arbeitsmarkt

Sex MOBBING

Terroranschlag

(keine) Beziehungen

UNGEWISSHEIT

Klimawandel

Vergewaltigung

die Zukunft

DIE BILDEICHE und DAS MÄDCHEN

Der Baum ragte hoch
zwischen den Menschen und Gott.
Geschmückt mit Spielzeugfiguren
- vom Regen verwaschen -
und Kunstblumen
- von der Sonne gebleichen -,
die mit Nägeln am Baumstamm befestigt waren.
Die unzähligen Bilder der Heiligen
mit verblassten Gesichtern sahen herab
und hörten geduldig die Gebete
der Leidenden und der Hoffnungslosen.
Ein Mädchen kam
und berührte liebevoll zärtlich die Bildeiche.
Ihre Fingerspitzen glitten über die raue Rinde.
Hinaufblickend betete sie leise
zu den eingerahmten Ikonen.
Die traurigen Augen der Heiligen blickten zurück.
„Was sucht ein kleines Mädchen hier?“, fragten sie sich.
Als die Sonne stillschweigend sank,
wisperte eine kalte Brise durch den Tann,
der die Lichtung umgab.
Die Finger des Mädchens umklammerten sanft
die Füße des Kruzifixus.
„Bitte“, flüsterte sie ehrfürchtig im Gebet.
Sie vergoss keine Tränen,
aber die Himmelswolken weinten für sie.
Sie – im Regen – drehte sich gen Himmel.
„Bitte“, flehte sie
ein letztes Mal im Gehen.

Texte: Mark Klenk

HOFFNUNG? WIE LASS ICH ANGST LOS?

Lass los!

Lass es los.

Lass das Gewicht fallen.

Die Schultern deiner Seele werden müde.

Es macht dich nicht stärker, falsche Lasten zu tragen.

Es macht dich nicht schwach, nicht immer zu leiden.

Du musst niemandem,

etwas beweisen.

Bestrafe dich nicht selbst.

Lass es los.

Lass das Gewicht fallen.

Die Seile deines Herzens werden dünn.

Du bist kein Versager,

wenn du falsche Lasten loslässt.

Du musst dich nicht fürs Leiden entscheiden.

Was fällt dir zum Thema ein? Schreibe das hier auf!

ENG

Engpass des Herzens,
Panik steigt hoch.
Die Brust droht zu zerplatzen.
Meine Fantasie triggert
Tod und Ohnmacht.
Die Wahrheit ist:
Da entsteht ein Wechsel
in der Enge eines Kokons.
Wie bei einer Raupe
entsteht durch die Verwandlung
ein Schmetterling.

Wo gibt es Hilfe, wenn ich sie brauche?

Telefonnotrufe im Krisenfall:

Rettung Tel.: 144

Ärztewachdienst (nur Wien) Tel.: 141

Rat auf Draht (Hilfe für Kinder und Jugendliche) Tel.: 147 (täglich 0-24 Uhr)

Telefonseelsorge Tel.: 142 (täglich 0-24 Uhr)

Sozialpsychiatrischer Notdienst Tel.: 01/31330 (täglich 0-24 Uhr)

Frauennotruf der Stadt Wien Tel.: 01/ 71719 (täglich 0-24 Uhr)

Notruf für vergewaltigte Frauen Tel.: 01/5232222 (Mo.-Do. 10-15 Uhr)

Kriseninterventionszentrum Wien Tel.: 01/4069595-0 (Mo.-Fr. 10-17 Uhr)

Therapeutische Texte beigesteuert von:

verein-freiraum Frauenberatungs- und Frauenservicestelle in Leibnitz

Eva Surma <https://www.verein-freiraum.at/>

Sandra Schleicher - Ankerplatz für Ihre Ideen

Psychosoziale Beratung / Lebens- und Sozialberatung

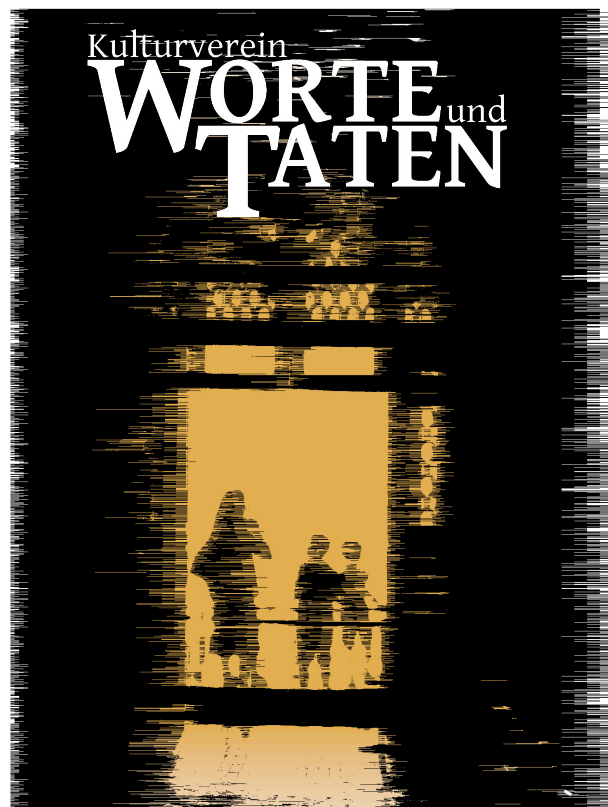
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

<https://www.sandra-schleicher.at/>

Daria Rajewska-Klenk

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

<https://www.praxis-rajewskaklenk.at/>



www.worteundtaten.at