

# Kalter Stein ...

auf der Brust

Manchmal, da bekomme ich es auch mit der Angst zu tun.  
Wer kennt das nicht?

Manchmal bringen mich Umstände aus der Fassung, geben mir das Gefühl, einer Situation ausgeliefert zu sein.

Manchmal versagt meine Strategie, die Zügel in der Hand zu halten, eine Situation als berechenbar zu empfinden.

Manchmal habe ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren und ohnmächtig zu sein gegenüber Zuständen und Situationen, die mich betreffen.

Und dann bekomme ich sie zu spüren, diese **innere Unruhe, wie ein bebendes Kribbeln** in meinem ganzen Körper.

Und sie **schlägt mir auf Magen und Darm, dann habe keinen Appetit.**

Manchmal würde ich mich verkriechen, doch auch dort ist diese Angst und Unruhe, der ich nicht ausweichen kann, als würde sie an mir kleben!

Ich hasse dieses Gefühl.

Ich hasse es, mich hilflos und ausgeliefert zu fühlen.

Ich hasse es, meine innere Stabilität und mein Ausgeglichenheit zu verlieren.

Und dann **dieses bedrückende Gefühl auf der Brust, wie ein kalter Stein, der auf meiner nackten Brust liegt, sich hineindrückt Richtung Herz.**

Das macht mich dann irgendwie kirre.

Vor einige Zeit fand ich diesen Stein am Strand. Ich nahm ihn auf und legte ihn in meine Hand ...



(c) Gerd A. Wittka, 2024

Und wie ich ihn so in der Hand halte, merke ich auf einmal, dass er genau in meine Handinnenfläche passt, wie eine PC-Mouse, wie für MICH gemacht.

Da erinnerte ich mich an das Gefühl von dem kalten Stein auf meiner Brust und dieser Strandstein wurde für mich zum Symbol, dass ich diesen Stein in die Hand nehmen kann, ihn umfassen kann, ihn und meine Ängste ‚händeln‘ kann ...



(c) Gerd A. Wittka, 2024

... dann verliert das Gefühl des ‚kalten Steins auf meiner Brust‘ seine Bedrohung für mich ...



(c) Gerd A. Wittka, 2024

Seitdem begleitet er mich und irgendwie ist es gut für mich, dass es ihn gibt.

---

### **Übrigens:**

**Wenn die Ängste wieder in mir hoch steigen, versuche ich im Neuen Testament zu lesen, meine Aufmerksamkeit auf Gott und seine liebende Gegenwart zu lenken.**

**Ich bitte ihn dann, dass ER mich und meine Ängste annimmt, dass ER mich in der Angst und durch die Angst trägt.**

Es klappt nicht immer sofort; ich brauche dafür Ausdauer und Geduld, Geduld, die manchmal auf eine große Probe gestellt wird.

Aber bis jetzt habe ich – wenn auch nach vielen Stunden – die bedrohliche Angst überwunden und meine innere Mitte gefunden.

***Was hilft dir, mit deinen Ängsten besser umzugehen? Welche***

***Strategien hast du? Auf welche Ressourcen kannst du zurück greifen?***

Schreibe es gerne als Kommentar!