

Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

MANUSKRIFT

Angst kennt jeder. Wir alle fürchten uns vor irgendwas: Ob Dunkelheit, Spinnen, Krankheit oder die Zukunft, es gibt viele unterschiedliche Ängste und Phobien. Die beste Medizin: sich der Angst stellen.

Wir fürchten uns im Dunkeln, in geschlossenen Räumen, vor **Alpträumen**, davor, Schwäche zu zeigen und zu **heulen**. Vor Streitereien mit **meiner Kleinen**, dabei zu laut zu sein, so dass sie weint und schreit, sie möchte jetzt alleine sein. Wir haben Angst vor der Zukunft, Angst vor Veränderung, Angst stehen zu bleiben, nicht **vom Fleck zu kommen**. Irgendwann zu bemerken, dass ich viel zu wenig **drauf hab**, dass ich morgen nicht mehr aufwach, dass es mir nicht mal **was ausmacht**.

Wir haben Angst vor **Blamagen**, was zu wagen, zu **versagen**, zu verlieren, zu viel zu riskieren. Die erste Liebe loszulassen, **sich** wieder **verkrachen**, um es wieder zu **vermasseln** und nie mehr zu lachen. Habe Angst, dass ich meinen Kindern mal **nichts bieten kann**. Wie soll ich meine Miete zahlen, wenn ich nichts verdiene, Mann? Ratten, Spinnen, Schlangen, Staub, Mäuse und Bienen, **Viren, Bakterien** – so viele **Phobien**.

Fürchte dich nicht, wenn es draußen langsam dunkel wird.
Fürchte dich nicht, wenn die Nacht dich umarmt.

Es gibt zu viele **Psychos** und **Schläfer**.
Es gibt zu viele Opfer und Täter.
Es gibt zu viele **besoffene** Schläger
und viel zu viele **pädophile** Väter.
Die **Pupillen weiten sich**, der **Blutdruck** steigt ohne Grund,
dein trockener Mund ist schon **wund**.
Du **bist am Ende**, hast zitternde Hände.
Alles, was du **spürst**, ist **bittere Kälte**.
Wir haben Angst vor dem Arzt, dem **ewigen Schlaf**,
Angst vor der Frage, gibt es **ein Leben danach**.
Brennende Kerzen, stechende Schmerzen,
gebrochene Herzen, **zerfetzte** Nerven.
Wir haben **Platzangst**, Höhenangst, Flugangst, Todesangst.
Angst macht uns krank, bis alles **verkrampft**.
Wir haben Angst, dass unser Traum **zerfällt**.
Wir haben Angst vor der Angst, Angst,
Angst vor uns selbst.

Fürchte dich nicht, wenn es draußen langsam dunkel wird.
Fürchte dich nicht, wenn die Nacht dich umarmt.

GLOSSAR

Albtraum, Albträume (m.) – ein schlechter Traum

heulen – weinen

meine Kleine, -n (f.) – liebevoll für: meine Freundin

vom Fleck kommen – umgangssprachlich für: sich fortbewegen; weitergehen

etwas drauf haben – hier umgangssprachlich für: etwas können; sich auskennen

etwas macht jemandem was aus – etwas stört jemanden

Blamage, -n (f., aus dem Französischen) – ein großer Fehler, für den man sich schämt

versagen – hier: nicht schaffen, was gefordert wird; keinen Erfolg haben

sich mit jemandem verkrachen – umgangssprachlich für: sich mit jemandem streiten

etwas vermässeln – umgangssprachlich für: in einer Situation etwas falsch machen; einen großen Fehler machen

nichts bieten können – nichts haben, was ein anderer brauchen könnte; nichts geben können

Virus, Viren (m.) – sehr kleines Teilchen, das Krankheiten erregen kann

Bakterie, -n (f.) – ein Kleinstlebewesen, das Krankheiten erregen kann

Phobie, -n (f.) – extreme, krankhafte Angst

Psycho, -s (m.) – umgangssprachlich für: jemand, der psychisch krank ist; jemand, der verrückt und gefährlich ist

Schläfer, - (m.) – hier: ein Terrorist, der zunächst unauffällig bleibt und erst nach einiger Zeit aktiv wird

besoffen – umgangssprachlich für: betrunken

pädophil – so, dass ein Erwachsener sexuelles Interesse an Kindern hat

Pupille, -n (f.) – die schwarze Öffnung in der Mitte des Auges, durch die Licht hereinkommt

Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 24: WIR HABEN ANGST

sich weiten – weit werden; größer werden; sich dehnen

Blutdruck (m., nur Singular) – der Druck, den das Blut im Körper erzeugt

wund – verletzt

am Ende sein – umgangssprachlich für: keine Energie mehr haben

etwas spüren – etwas fühlen

bittere Kälte (f., nur Singular) – poetisch für: die große Kälte

ewiger Schlaf (m., nur Singular) – poetisch für: der Tod

ein Leben danach – poetisch für: ein Leben nach dem Tod

etwas zerfetzen – umgangssprachlich für: etwas zerreißen; etwas zerstören

Platzangst (f., nur Singular) – umgangssprachlich für: krankhafte Angst in geschlossenen oder überfüllten Räumen

verkrampfen – eigentlich: sich verkrampfen; sich nicht entspannen, sondern schmerzhaft zusammenziehen

zerfallen – auseinanderfallen