

Wie kann das sein? (anonym)

Wie kann das sein, dass ich mich immer mehr in der Zeit verliere?

Wie kann es sein, dass ich zu nichts mehr Lust habe?

Wie kann es sein, dass mir Menschen in dieser Zeit viel zu nahe kommen, wo wir doch Abstand halten sollen?

Wie kann es sein, dass mich die Nachrichten so durcheinanderbringen, das ich wütend werde?

Wie kann es sein, dass ich nachts manchmal aufwache und nicht schlafen kann?

Wie kann es sein, dass ich genervt von allem bin?

Wie kann es sein, dass mich sogar das Essen langweilt?

Kann es sein, dass ich ANGST habe?

Angst vor dem, was kommen könnte und wahrscheinlich nicht eintrifft?

Angst davor die Kontrolle über mein Leben immer mehr zu verlieren?

Das könnte echt sein.

Ich werde dies mit meinen Freunden besprechen.

Ich werde mit meinen Eltern über meine und ihre Angst sprechen.

Ich werde auf mich achten.

Ich werde neue Outfits ausprobieren.

Ich werde mir eine feste Aufstehzeit aussuchen und dann immer aufstehen.

Ich werde neue Gerichte ausprobieren.

Ich werde Geschichten schreiben.

Ich werde vor den Spiegel gehen und sagen: wie verrückt, wie absolut verrückt alles

Und : ICH WERDE LACHEN, IMMER WIEDER LACHEN.