

Angst!?

Mit der Angst umzugehen, war für mich immer ein großes Problem. Kann mich noch gut erinnern, wie ich mit Angst den Weg zum Freundeskreis gegangen bin. Mir ging schon Tage davor im Kopf umher, was mich erwarten würde.

Ich hatte aber das Glück, nicht alleine zugehen, weil mein Partner mit mir ging. Musste dann aber auch feststellen, dass ich Leute traf, die ich vom Sehen her schon vorher kannte. Zwei Personen wohnten sogar in der selben Straße. Also war die Angst umsonst.

Ich habe in den Jahren seit ich im Freundeskreis bin gelernt, dass man vor der Angst nicht davon laufen soll, sondern dafür etwas zu tun. Man ist ja für sich selber verantwortlich, ob es einem gut geht oder schlecht.

Mein jüngstes Angsterlebnis hatte ich, als ich mich für eine Kreuzfahrt entschloss. Aber auch diese Angst war umsonst, weil ich mich der Angst stellte.

Aus meiner Erfahrung kann ich jedem raten, etwas für sich zu tun, um trocken durch das Leben zu gehen.

Gertrud im Juni 2004
ein Mitglied des Freundeskreis Westallgäu