

Macrophobie - Angst, lange zu warten

Für einen Wettbewerb

Von Number-1

Macrophobie

Warten wie ich dieses Wort schon nicht mag, es hat so viele negative Dinge an sich dass ich es einfach nicht mag. Man sollte keinen Warten lassen, es ist unhöflich und ich mag es einfach nicht wenn man mich warten lässt. Ich habe dieses Hässliche Gefühl schon seit langen nicht mehr im Griff wie ich es eigentlich haben sollte. Mann hatte mir beigebracht es unter Kontrolle zu halten dieses Gefühl dass keiner außer mir kennt. Ich habe kein soziales Leben mehr, ich habe keine Freunde mehr. Von meiner Familie kenne ich kaum jemanden noch wirklich. Dass was für „normale Menschen“ normaler Alltag ist, ist für mich schwer zu meistern. Denn über den Tag gesehen wartet man den ganzen Tag auf irgendetwas oder jemanden ich habe so gut es geht aufhört zu warten. Aber sobald man an einer Ampel steht, muss man Warten, an der Kasse muss man warten oder wenn man sich was zu essen bestellt. Überall in unsere Welt, in unserem Alltag muss man warten. Was für andere nur ein kurzer Blick auf das Handy ist wenn man auf den Kaffee wartet, ist für mich einer der Schlimmsten Dinge auf Erden. Oder das Ende eines guten Films oder einer Musik zu warten damit man wies wie es aufhört, kann ich nicht. Es ist deprimierend, ich kann ja kaum mit jemanden reden denn, man muss ja auf eine Antwort warten. Es ist wirklich schlimm einsam zu sein, keinen zu haben mit dem man wirklich reden kann, spaß haben kann. Ich habe angefangen andere Leute zu beobachten wie sie es doch gut hatten mir ihren kleinen Problemen.

Und da war schon wieder dieses Wort, „Warten“, ich wünschte mein Gehirn hätte Angst vor Spinnen! Die kann man wenigstens aus dem Weg räumen. Aber eine Angst zu haben die niemand versteht und auch nicht wirklich unter Kontrolle zu bringen, es macht das Leben nicht einfach. Früher als ich klein war hatte ich diese Angst noch nicht, ich wünsche mir diese Zeit so sehr zurück! Bevor diesem Ereignis, bevor dieser Mann in mein Leben trat! Dank einem einzelnen Mann, konnte ich nicht mehr normal Leben. All die Dinge die andere Menschen, Jugendliche tun können kann ich nicht. Ich schaffe es ja kaum auf einen Bus zu warten oder auf die nächste Haltestelle. In der Schule war es besonders schlimm, auf ein Ergebnis zu Warten oder nur bis die Stunde endlich um war. Ich wurde öfters zur Krankenschwester zitiert als jemand anderes. Dadurch wurde man eben auch zum Außenseiter. Solche Sachen gingen nur an guten Tagen, an schlechten bin ich erst gar nicht aufgestanden.

Heute ging ich zu einem neues Psychologen, er meinte er könnte mir Helfen meine Angst unter Kontrolle zu bringen doch ob ich das jemals schaffen werde?? Es wird

wieder ein langer und beschwerlicher Weg sein biss ich ein Normals Gespräch führen kann geschweige denn mich halbwegs wieder Normal benehmen kann. Ich wünsche mir so sehr ein neues Leben! Einfach ein Leben ohne Angst. Ich möchte Freunde haben! Meine Familie wieder in den Arm nehmen und auf nichts warten zu müssen ohne gleich in Panik zu verfallen. Ich weiß nicht was ich so falsch gemacht habe das gerade ich so ein Schicksal verdient hab. Ich kann ja nicht einmal eine Fliege töten! Wie denn ? Warten bis sie irgendwann mal landen und ich glück habe sie zu erwischen? Das Wartezimmer des Psychologen war leer und er stand in der Tür und begrüßte mich. Hatte er auf mich gewartet?? Wie schön wäre es denn wenn ich auch einmal nur ein einziges Mal das tun könnte. Einfach zu warten. War es wirklich so viel verlangt?? Das was jeder Mensch auf dieser Welt tag ein Tag aus unbewusst tut möchte ich nur einmal wieder erleben können wie es ist zu warten ohne gleich in Tränen, schnapp-Atmung oder komplett unsinnige Gedanken zu bekommen? Ich hatte es schon lange vergessen, das war ja das Traurige daran, ich habe diesen Zustand schon so lange dass ich es gar nicht mehr weiß was ich noch tun sollte. Der Psychologe bat mir war zu trinken an und während er das Glas einschenkte redete er mit mir. Er war nett, er lies mich nicht warten. Als ich die Hand ausstreckte um das Glas entgegen zu nehmen zog er seine Hand zurück. Aber ich konnte nichts sagen denn er redete einfach weiter. Normalerweise musste ich immer reden denn so war es normal? Die Stunde verging wie im Flug, ich kam zwar nie zu Wort denn er redet ständig auf mich ein. Was war nur los mit diesem Typ so funktioniert doch das Ganze nicht! Wie soll er mir bitte Helfen wenn er die ganze Zeit geredet hat? Ich beschloss mir einen neuen Psychologen zu suchen der wirklich auf meine Problem einging und nicht so wie er. Der nur von sich redet und nicht von mir! Er Begleitet mich nach draußen und er hörte nicht auf zu reden er schupste mich förmlich nach draußen. Dann einen Moment schwieg er, und da war es wieder, dieses beängstigende Gefühl es möge bitte irgendwas passieren. Mach die Tür zu oder sag was aber nichts tun! Nein, Nein , Nein. Reflexartig presste ich meine Hände gegen meinen Kopf, meine Beine gaben nach und die Luft war so dünn. „Soll ich ihnen was sagen? Sie haben jetzt eine ganze Stunde auf ein Glas Wasser gewartet und haben es nicht einmal bemerkt! Ich denke dass das ein guter Anfang ist und noch einen kleinen tipp wenn sie mal warten müssen sei es in einem Gespräch oder das Warten auf den Kaffee zählen sie mal die Sekunden wie lang das dauert!“, er schloss die Tür. Was war das denn? Ich sollte die Sekunden zählen wie lange etwas dauert wenn ich warten muss?. Ich rappelte mich wieder auf und trat meinen Weg nach Hause an. Wie gewöhnlich nahm ich die Rute die am wenigsten los war, ging allen aus dem Weg um nicht warten zu müssen. Aber der komische Psychologe hatte doch etwas an sich dass ich mochte. Er hatte ja gemeint dass ich zählen sollte wenn ich auf etwas warten müsste. Ich atmete tief ein und aus und beschloss es auf jeden Fall einmal auszuprobieren wenn ich die Gelegenheit dazu hatte, aber nur wenn es unabweichlich wäre. Was hatte ich denn schon zu verlieren? Mein Leben war ja schon verloren!

Mir wurden die Worte erst richtig bewusst, als ich zu Hause war und eine trockene Kehle hatte und mir ein Glas Wasser zu holen. Wenn ich zuhause war, war alles so viel leichter. Das Gefühl der Panik war hier drinnen nie so stark gewesen wie draußen oder in anderen Gebäuden! Hier konnte ich einige Momente ausruhen. Wieder neue Kraft tanken und mit positiven Gedanken in die Zukunft blicken. Ich hatte heute eine ganze Stunde auf ein Glas Wasser gewartet und habe es eigentlich gar nicht bemerkt. Vielleicht gab es doch noch Hoffnung für mich.

