

# Panik

Die Panik ist ein Wellenmeer,  
die in dem Raum beginnt,  
in dem die Angst zu Hause ist,  
die uns das Handeln nimmt.

Die Panik und die Angst  
verlieren schnell den Schrecken,  
wenn ein Alarmsystem beginnt,  
die Sinne aufzuwecken.

Sehen, Hören, Fühlen  
werden als erstes aktiviert,  
dem folgt das Riechen  
und das Schmecken.

Sind diese Sinne nicht blockiert  
dann wird die Wahrnehmung justiert,  
jetzt noch die Atmung regulieren  
und so den Herzschlag reduzieren.

Sie lassen sich nur schwer sortieren,  
die Bilder, die nicht zu uns gehören,  
sie sind der Seele einfach fremd,  
Distanz ein gutes Instrument.

Ein Instrument, das Zeit einfordert  
und Hilfe in den Raum beordert,  
das Wellenmeer zur Ruhe bringt  
und den gesamten Raum durchdringt.

Maniola Jurtina, Februar 2010