

„Die Angst vor Corona ist kein Hängepelargonien-Wettbewerb!“



Angst ist menschlich. Sich zu ängstigen zeigt, **ich bin lebendig**. Seien Sie froh darüber. Nur Tote kennen keine Ängste. Neben den Versorgungsängsten, Existenzängsten und der Angst keine Luft mehr zu bekommen, ist die Todesangst wohl der goldene Schlüssel ins Sein. Niemand weiß etwas über das Nichts, oder Doch-noch-was, oder Immerwährende-Jetzt. Von dem, über das es kein Wissen gibt, **kann man sich eine Vorstellung machen** - warum nicht eine, die tröstet. Die Pandemie ist eine gute Gelegenheit dafür. Davon stirbt man nicht. Auch nicht zu Ostern.

Angst ist oft eine **Vorstellung von Negativem** in der Zukunft. In der Vorwegnahme des mutmaßlich negativen Ereignisses denken wir uns in Ängste hinein. Es geht einem dann wie auf dem Weg zum Zahnarzt.

Sogar bei Panikattacken, einer der schlimmsten Formen der Angst, wo man schier glaubt sterben zu müssen, merken wir danach, dass wir immer noch da sind und das Leben weitergeht.

5 Tipps gegen die Ängste in der Krise

- Lassen Sie sich Ihre Angst nicht ausreden, legen Sie sie, wenn sie kommt, in eine feine **Angstschachtel**, um sie jederzeit verbrauchen zu können. Die einzige Regel ist: Wenn die Schachtel leer ist, müssen Sie sie wieder auffüllen.

- Halten Sie an Ihren Überzeugungen fest. Sie haben ein Recht darauf, das Licht am Ende des Tunnels als die entgegenkommende Lokomotive zu sehen.
- Oder sagen Sie sich: Der Wandel beginnt mit der **Veränderung meiner Erwartungen**, meiner Wahrnehmungen und meines Tuns.
- Leisten Sie sich um Ihrer **Selbstliebe** willen diesen Luxus. Auch wenn andere den Weltuntergang trommeln.
- Kommt die Angst, bekämpfen Sie sie nicht. Sondern benennen Sie sie: „**Ah, da ist die Angst!** Ich fürchte mich jetzt gerade vor...“ Dann legen Sie diese Befürchtung in die vorbereitete Schachtel. Nehmen sie die Veränderungen in Ihrem Körper wahr, ohne etwas zu tun - außer atmen. Atmen Sie, Sie werden merken, dass der Atem Sie trotz allem immer trägt.

Sie können aber auch etwas ganz anderes tun, z.B. irgendeinem achtarmigen Zwischenwesen einen **heilkräftigen Osterhasen** aus rechtsdrehender Schokolade und Grandewassermilch abkaufen.

Glauben Sie aber nicht alles, **damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!**

PS.: Die Ohren schmecken am besten!

Mit freundlicher Unterstützung

Auch für Menschen, die gerade jetzt in dieser Ausnahmesituation Unterstützung brauchen, biete ich **Online-Beratung per Skype oder Telefon** an.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

DLB Gottfried Kühbauer

Beratung für Singles & Paare, Mediation

Praxis geschlossen: sonst 1010 Wien Schwedenplatz 2/3/26

Tel.: (+43) 01 403 64 94

Website: www.kuehbauer.at