

"Angst ist nichts wovor Du Angst haben musst"

Angst ist nur eine von vielen zauberhaften Gefühlen zu welchen Du fähig bist.

Richtig genutzt und betrachtet, statt kalt vor die Türe stehen gelassen, ist auch dieses Gefühl Ausdruck einer Stimme in Dir.

Also höre lieber hin statt weg. Nimm Dich ernst und lass wieder los!

Im Rahmen der aktuellen Geschehnisse beobachte ich gerade mitfühlend was sich tut, auch IN mir.

Je älter ich werde scheint mir Hinschauen einfach nachhaltiger, statt wegzuschauen.

In den Medien wird gerade über Angst "ausgepresst was das Zeug hält". Wenn Du jetzt nicht achtsam bleibst, sitzt Du schneller in einem fremden Boot, als Du bis 3 zählen kannst. Nur ist es eigentlich nicht mal Deins.

Die Kernfrage scheint mir gerade zu sein, wovor haben viele von uns denn gerade Angst, ob sie nun gross ist, klein oder einfach ein Lufthauch der gelegentlich vorbeizieht? Die Antwort darauf ist so naheliegend und simple, dass sie gern mal übersehen werden könnte.

Der liebe Onkel Tod verbreitet nun mal einfach bei den allermeisten Menschen keine Partystimmung. Diesen Onkel möchte man nicht wirklich in sein Haus einladen, denn scheinbar wollen wir alle doch leben!?

Nun steht aber Onkel Tod von Anfang an deiner und meiner Seite ob wir es nun wollen oder nicht. Er ist also bei jedem von uns bereits zu Hause und das ist gut so. Er trägt Sorge für einen natürlichen und gesunden Kreislauf im „Kommen und Gehen“ neben der Tante Geburt.

Ist nur das Gegenstück davon. Wenn wir nun den alten Schriften und Überlieferungen irgendwie glauben möchten, könnte es sogar sein, dass Tante Geburt und Onkel Tod Dich einfach nur bringen und wieder abholen. Wohin, da möchte ich mich grad nicht gern festlegen, weil ich es selber nicht so genau weiss, grins.

Text: Petra Conrad

Petra Conrad, geboren 1973 in Chur ist seit über 15 Jahren unterwegs mit der Praxis & Philosophie der Yogatradition. Mittlerweile herangereift zur Lebensakrobatin, Yogalehrerin, Körpertherapeutin, Innerwise Coach und Mutter zweier Kinder steht Sie mehr im Leben denn je, gerade durch ihr Leben, welches man per Heute und von Aussen betrachtet, alles andere als Rund laufend bezeichnen könnte, spielt die Yogapraxis in ihrem Alltag eine zentrale Rolle. www.ziitlosdeinraum.ch

Aber das was ich tief drin spüre möchte ich gern teilen mit Dir, denn ich spüre, dass es da noch etwas Grösseres gibt wohin wir wieder zurückgehen und sei es nur die Erde, d.h in den Kreislauf der greifbaren Natur.

Nun, wenn wir uns über Onkel Tod und Tante Geburt im weitesten Sinne einig werden können, dann bleibt nur noch zu erkennen, dass wir uns gerade im Moment in einem kraftvollen Feld bewegen, vergleichbar mit einer Suppe die wir gerade gemeinsam kochen. Diese Suppe an und für sich wird Dich nähren, ob Du sie nun lecker findest oder nicht.

Was wir aber da rein tun als Zutaten, dass ist uns überlassen, jedem einzelnen von uns. Denke mal es ist, wie mit dem Salz, ein bisschen davon kann das ganze durchaus sogar aufwerten, zu viel davon macht es ungeniessbar.

Sei schlau liebe Mitreisende, lieber Mitreisende und erkenne falls sich Angst auch bei Dir unter der "coolen es lässt mich kalt" Decke doch irgendwo im stillen Kämmerlein berührt haben sollte. Sieh hin, es ist nicht schlimm!

Achte und respektiere auch dieses Gefühl und schau was es tatsächlich braucht, was Du gerade brauchst, damit Du Dich wieder entspannen kannst.

Mitgefühl statt Ignoranz, auch Dir selbst gegenüber.

Bleib wach, lebendig und mitfühlend auch jetzt.

Frisch aus der Gedankenwerkstatt
Deine Petra

Text: Petra Conrad

Petra Conrad, geboren 1973 in Chur ist seit über 15 Jahren unterwegs mit der Praxis & Philosophie der Yogatradition. Mittlerweile herangereift zur Lebensakrobatin, Yogalehrerin, Körpertherapeutin, Innerwise Coach und Mutter zweier Kinder steht Sie mehr im Leben denn je, gerade durch ihr Leben, welches man per Heute und von Aussen betrachtet, alles andere als Rund laufend bezeichnen könnte, spielt die Yogapraxis in ihrem Alltag eine zentrale Rolle. www.ziitlosdeinraum.ch