



Foto: CCO - depression-4395124\_1920

## **Angst beherrscht mein ganzes Leben**

Es kam ein Patient zum Arzt und klagte: "Angst beherrscht mein ganzes Leben. Sie hat mir alle Freude genommen."

Der Arzt hörte genau zu und erzählte dem Patienten daraufhin eine kleine Geschichte:

"In meinem Haus lebt eine kleine Maus, die immer wieder an meinen Büchern knabbert. Mache ich zu viel Aufhebens um die Maus, wird sie sich vor mir verstecken und ich werde nichts anderes mehr tun, als sie zu jagen. Jagen. Bekämpfen. Wer weiß wie das schließlich ausgeht. Erwische ich sie? Kommt eine andere?"

Stattdessen habe ich meine wertvollsten Bücher an einen sicheren Platz gestellt und lebe mit der Maus. Ich erlaube ihr sogar, an den anderen Büchern ein wenig zu knabbern. Auf diese Weise bleibt sie für mich eine einfache, kleine Maus und wird nicht zu einem Monster."

Mein Rat lautet also: „Richten Sie Ihre Angst auf einige wenige Dinge, dann bleibt Ihnen Kraft und Mut für das, was wirklich wichtig ist.“ *(frei nach Khalil Gibran)*