

Dialog mit einem Erwachsenen

A: Es ist schlimm, dass sich die Menschen nicht an die Maßnahmen halten, weil in den Krankenhäusern ist schon alles voll mit COVID-Patienten.

B: Woher hast du diese Info?

A: Von einer Bekannten, sie ist Ärztin im LKH-West.

B: Aha, und wie viele Covid-Patienten in Zahlen haben die da?

A: Weiß ich nicht?

B: Welche Symptome haben die Menschen im LKH? Was erzählt den deine Ärztin so?

A: Ja, das weiß ich doch nicht, aber sie hat gesagt, dass die Intensivbetten alle voll belegt sind.

B: Wie viel Intensivbetten gibt es in diesem LKH?

A: Weiß ich nicht.....

B: mmmh.... Und welche Symptome haben die dazu? Was sagt dir deine Ärztin, hast du sie gefragt???

A: Das weiß ich nicht (wirkt jetzt deutlich nervös + gereizt!)

B: Also, wenn du nicht weißt wie viele Betten im LKH von Covid-Patienten belegt sind und nicht weißt, welche Symptome die überhaupt haben, wieso kannst du dann behaupten, dass die Krankenhäuser voll sind mit Corona Patienten?

A: Ich weiß auch nicht (wirkt jetzt hilflos + verzweifelt!). Was weiß ich, ob das alles so stimmt, was die alle sagen, ob der wirklich so gefährlich ist.....

B: Darum liebe/lieber _____ (Name) solltest du mal mehr nachfragen, ob das wirklich stimmt, was du hörst oder dir zusammendenkst, weil man kann doch nicht irgendwelche Geschichten verbreiten, die nicht stimmen!!! Das hat mit Wahrheit nichts mehr zu tun und so brodeln dann die Gerüchteküche, dass darf nicht sein!!!

So und jetzt hat diese Person gespürt, dass ihre Gedanken sich selbstständig eine Geschichte zusammengereimt haben, die mit der „Wirklichkeit“ absolut nichts zu tun hat!!

Aus der Gehirnforschung kennen wir dieses Phänomen, dass einige Personen dazu neigen, Kopfkino zu produzieren. Gerald Hüther nennt es „angstmachende Vorstellungen“. Diese Menschen hören ein Wort und schon geht das „Kopfkino“ los!!

Da ich auch ausgebildet und vertraut bin mit der Methode nach Marshall Rosenberg, in Bedürfnissen und Gefühlen zu sprechen, ging der Dialog weiter:

B: Kann das sein, dass du Angst davor hast, wenn du krank wirst, dass für dich dann kein Bett im LKH frei ist? Oder wenn du dich nicht an die Maßnahmen hältst, dass du bestraft wirst und du womöglich deinen Job verlierst???

A: (tiefes Schweigen, Kopf nach unten, tiefes Seufzen) und zum Schluss tiefes Durchatmen!!!

Aus vielen Methoden der Selbstheilungsmethoden weiß ich, dass tiefes Durchatmen mit „Befreiung“, sich die Angst „rausatmen“, zu tun hat.

Da ich kein „JA“ erhalten habe, jedoch mit dieser Körperhaltung mit dem tiefen Durchatmen und der darauffolgenden Beobachtung von mir, dass diese Person totale Ruhe ausstrahlt (wieder mit sich im Frieden sein – innere Harmonie). Dies zeigt mir, dass dies die Ängste dieser Person waren, die leider nie gelernt hat, ihre Angst oder auch andere Gefühle mit Worten auszudrücken, so macht dies der Körper automatisch!!! Er geht in die Körpersprache!

Und weil wir die passenden Worte nicht finden, so meine Beobachtungen bei vielen Menschen (mich dazu!!!), also versuchen wir die Geschichte zu erzählen, die unseren Gefühlen + Bedürfnissen am ähnlichsten erscheinen oder treffen.

Es ist an der Zeit, eine neue Sprache zu lernen, die unsere Gefühle + Bedürfnisse klar und deutlich ausdrücken!!! [Marshall B. Rosenberg – Wikipedia](#)

Meine Empfehlung an alle, die ihre Mitmenschen von der Angst „befreien“ wollen

Fragen Sie sich selbst:

Was ist meine Angst?

Wovor habe ich Angst?

Wie drücke ich meine Angst in Worte und Körpersprache, Gefühle aus?

Warum habe ich eigentlich diese Angst?

Woher kommt sie/Erfahrung-Erlebnisse?

Und dann, wenn sie darauf für alle Fragen eine Antwort gefunden haben, hören sie ihre Mitmenschen aufmerksam zu, lassen sie sich alles bis ins Detail erzählen und fragen sie sich im Stillen, wovor hat diese Person Angst? Kenne ich diese Angst auch, oder ist sie mir fremd? Fühlen sie mit dieser Person mit und gehen sie auf „Wortsuche“ ... benennen sie diese Angst, warum es ihrem Gegenüber schwerfällt, die passenden Worte zu finden!!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei, die treffenden Worte + Gefühle für sich selbst und Ihrem Gegenüber zu finden!

Dialog mit einem Jugendlichen

A: Wie geht's denn dir mit der Maske? Müsst's die den ganzen Tag tragen oder wie ist das den bei euch in der Schule?

B: Ja wir müssen den ganzen Tag Maske tragen.

A: Und wie geht's dir damit, so mit Luft kriegen?

B: Mit Luft kriegen ist halt „scheiße“, aber was soll's was willst denn machen?? Die Impfung kommt ja erst und was anderes gibt's momentan nicht!

A: Hast das schon gehört, dass die Masken gar nix helfen, weil angeblich der Virus da wie bei einer Tür aus + ein spaziert? Was sagst denn dazu?

B: Ja hab ich gehört, aber was willst denn machen, wenn das Verordnung von oben ist? Wie willst dich den vor einem Virus schützen? Und dann noch die alten Leute, wenn die damit erst angesteckt werden? Also ich will net schuld sein

A: Ja, wie könnt ma uns da schützen??? (mache bewusst eine lange Sprechpause!) Aber glaubst ist der wirklich so gefährlich, wie es uns erzählt wird? Kennst du persönlich jemanden, der an, net mit, sondern an Corona gestorben ist?

B: Nein.... (nachdenklich)

A: Ich auch net und alle die wir hier sitzen (Frage an die Runde, weil dieses Gespräch bei einer Familienfeier stattfand). „Kennt's ihr wen, der am Virus gestorben ist? Antwort ALLER: „Nein“. Schau, _____ (Name) wir alle inklusive dir kennen niemanden, der daran gestorben ist und jetzt frag ich mich schon, woher die ihre Horrorzahlen im Fernsehen hernehmen. Stimmt das eigentlich, was die uns da erzählen?

B: (wackelt mit Oberkörper hin und her) Ja, nein (wird sich unsicher) Was weiß ich, wen soll man heute noch glauben/vertrauen?

A: Ja das denk ich mir auch oft, wen kann man heute noch vertrauen??

Also wenn ich mich unsicher fühle oder wenn ich was lese, höre frag ich mich dann „KANN DAS SEIN, STIMMT DAS?“. Dann setz ich mich zum Computer/Handy/I-Pad und google mal nach, was da alles

drinsteht. Ich lese und hör mir das FÜR und Wider an, also beide Seiten. Und dann ruf ich einen Freund oder Bekannten an, der mir da vielleicht mit seinem Fachwissen (Arzt, Polizist, Apotheker, Jurist) weiterhilft.

B: (wirkt interessiert und wach!) mmhh....

A: Ja genau.... und wir können uns nicht immer von einem kleinen Virus mit Maske + Handy desinfizieren schützen. Wollen wir das jetzt bis an unser Lebensende so machen, nie mehr ohne Maske? Keine Partys, keine Umarmungen, keine Treffen mit Freunde, nur wegen eins kleinen Lebewesens? PAUSE..... Die Viren hat es immer schon gegeben und wird es immer geben. Die Frage, die ich mir stelle ist, wie kann ich meinen Körper so stärken, dass mein Immunsystem den Virus erkennt und ihn dann entsorgt?

(Nun sage ich nichts mehr und sehe dieser jugendlichen Person in die Augen und warte, ob Ideen von ihrer Seite kommen. Ich warte so lange, bis eine „Lösung“ von meinem Gegenüber kommt.)

B: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung (zählt einige Dinge auf), Wasser trinken

A: Ja genau, meine Freundin die Michi hat mir erzählt, dass man Vitamin C, Vitamin D einnehmen kann, wenn man wirklich erkrankt oder vom Gerhard ein lieber Bekannter, der hat mir seine homöopathische Hausapotheke empfohlen.... Artemisia annua kann man als Tee auch trinken....

Ich zähle nun Methoden auf, um sich im Ernstfall bei einer Erkrankung selbst helfen zu können um ihr zum Einen die Angst zu nehmen und zum Anderen ihr Sicherheit + Zuversicht zu geben, dass sie diese Situation zu einem gewissen Grad selbst bewältigen kann. Und zur Hilfe hat man ja noch immer einen Arzt als Möglichkeit!

A: Bestimmt gibt´s da noch jede Menge Mittel und Methoden wie man so ein Immunsystem stärkt, wir könnten uns ja auf die Suche machen? Was haltest davon?

B: Ja könnt ma (und lacht!)

Und seit diesem Gespräch bin ich mit ihr per Handy so im Kontakt, dass ich ihr meine neuen Infos zu diesem Thema schicke und immer dazuschreibe, was sagst denn dazu? was haltest denn davon? ist dir das bekannt???. So halte ich die Beziehung aufrecht und ermutige sie zur selbstkritischen Haltung.