



Um den Nachwuchs braucht man sich nicht zu sorgen.



Diese Hexe war aus der Zentralschweiz zu Besuch.



«Schparz»-Ordensträger Luciano Fasciati.

**Momentaufnahmen**

**Geheimtipp: Die Churer Fasnacht**

**CHUR** Die Churer Fasnacht gilt neben den ganz grossen Anlässen wie die Basler oder Luzerner Fasnacht als Geheimtipp unter eingefleischten Fasnächtlern. Zu den festen Bestandteilen der Fasnacht in der Alpenstadt gehört der grosse Fasnachtsumzug am Samstag (Fotos), der Kinderumzug am Sonntag, der Schnitzelbankoobig sowie der «kleine Umzug» am Mittwoch morgen. In der fünften Jahreszeit strömen jeweils Zehntausende durch die Strassen und Gassen von Chur.

(Ilg/Fotos: Jürg Rageth)



Das «Calanda-Rudel» zeigt vor dem Obertor nackte Tatsachen.



Investor Remo Stoffel (im Hintergrund) wird von seiner Garde durch Chur eskortiert.

**IMPRESSUM**

**Herausgeberin:** Liechtensteiner Volksblatt AG, Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail: verlag@volksblatt.li  
**Geschäftsführung:** Heinz Zöchbauer  
**Redaktion «Rheinzeitung»:** Mario Heeb (redaktion@rheinzeitung.ch), Silvia Frick (sfrick@rheinzeitung.ch), Jürg Rageth (jrageth@rheinzeitung.ch)  
**Verkauf:** Siegfried Egg, Josephine Mattle und Heinz Wächter  
**Produktion/Layout:** Franco Cardello, Mario Heeb, Mariana Schädler, Klaus Tement, Jürgen Walser  
**Insertatennachnahme**  
**Büro Schaan:** Natalie Bauer (Leitung ID), Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51  
**E-Mail:** insertat@rheinzeitung.ch  
**Auflage:** 65 000 Exemplare  
**Druck:** Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

**RZ** [www.facebook.com/rheinzeitung.ch](http://www.facebook.com/rheinzeitung.ch)

Die Angst ist ein schwerer Brocken in unserem Rucksack. Folgen wir ihrer Spur und packen sie am Kragen. Zunächst gilt es, Angst von Furcht zu unterscheiden. Furcht ist an etwas Konkretes gekoppelt. Ich fürchte mich vor Schlangen, ich fürchte mich vor Einbrechern, ich fürchte mich vor Deflation usw. Diese Furcht ist berechtigt und sollte entsprechende Vorsorgemassnahmen einleiten. Angst hat ihre Verursacher in undefinierbaren, oft selbst konstruierten Bedrohungen. Bin ich in einem Gebiet unterwegs, wo Giftschlangen heimisch sind, ist Vorsicht geboten. Sich zu Hause im Wohnzimmer vor Schlangen zu ängstigen und das Haus nicht verlassen zu wollen, weil uns auf der Strasse eine beissen könnte, entbehrt jeglicher Grundlage. So ähnlich ergeht es uns mit unseren Ängsten. Die meisten entbehren

**Mitten im Leben**  
**Die Angst ist ein schwerer Brocken**



**INGEBORG HOFBAUER**  
jeglicher Grundlage. Angst wird gerne als Manipulationsinstrument

eingesetzt, wie wir wissen. Und, dass Geschäfte mit der Angst florieren, ist auch bekannt. Hauptängste sind jene, die unsere Komfortzone bedrohen. Angst vor Krankheit, Jobverlust, Verlust eines geliebten Menschen, Existenzangst oder Angst vor dem Alterwerden. Wer kennt nicht diese schlaflosen Nächte, wo unsere Ängste zu Dämonen mutieren und höhnisch um uns herumtanzen.  
**Was tun gegen die Angst?**  
 «... die Annahme der Ereignisse ist der erste Schritt zur Überwindung der Folgen jedes Unglücks», schreibt Lin Yutang, ein chinesischer Weisheitslehrer. Blicken Sie Ihren Ängsten mutig ins Antlitz und machen Sie folgende Schritte zur Überwindung derselben:  
 • Geben Sie der Angst einen Namen (Krankheit, Jobverlust etc.).  
 • Stellen Sie sich folgende Fragen: Was ist das Schlimmste, was im Zu-

sammenhang mit der jeweiligen Angst passieren kann? Bin ich bereit, die Folgen dieser Situation zu akzeptieren? Was kann ich jetzt tun, um diese Folgen abzuschwächen bzw. ganz zu verhindern? Tritt der «Worst Case» tatsächlich ein, dann finden Sie 10 positive Aspekte dafür. Ein altes Sprichwort besagt: «Nichts Schlechtes, was nicht auch etwas Gutes in sich birgt.»  
 Sie können natürlich auch in die Opferrolle schlüpfen, anderen die Schuld geben und jammern. Damit begeben Sie sich in eine Abwärts-spirale, aus der man schwer wieder herauskommt. Angst war schon immer ein schlechter Ratgeber, bieten Sie ihr die Stirn.  
 Ingeborg Hofbauer  
 Beraterin und Coach  
 Autorin von Rucksackgeschichten®  
[www.rucksackgeschichten.at](http://www.rucksackgeschichten.at)