



# Workshop Vertrauen ins Leben stärken

Mag. Johannes Hessler

# Inhalte des Workshops

- Zu meiner Person/Schlüsselerfahrungen
- Koordinaten zum Phänomen Angst
- Zwei Wege im Umgang mit der Angst
- Biblische Zugänge zum Thema
- Reflexion und Austausch
- Vom rechten Umgang mit der Angst
- Vertrauen ins Leben stärken

# Zu meiner Person/Schlüsselerfahrungen

- Die Angst vor dem dunklen Keller - oder - Der Lärm hilft
- Die Angst vor Menschen zu reden - oder - Flüchten versus Standhalten
- Die Angst vor der Höhe - oder - Den Schwindel aufdecken
  
- Was sind ihre Schlüsselerfahrungen?

# Koordinaten zum Phänomen Angst

## Angst gehört zum menschlichen Leben

Es gibt kein menschliches Leben ohne Angst. Es ist nicht das Ziel, keine Ängste mehr im Leben zu haben.

**Angst** ist vielmehr **ein Signal**, dass es **gilt zu verstehen** und einen **rechten Umgang** damit zu **finden**.

## Angst ist ein Schutzmechanismus

Von einem „wachsamen Begleiter“ spricht der Neurobiologe Gerald Hüther. Angst ist ein Signal an uns selbst. „Sie tritt auf, wenn wir etwas tun wollen, was nicht gut sein kann. Die Angst holt uns dahin zurück, wo weniger Angst ist. Sie schützt uns also vor Leichtsinn. Wir brauchen die Angst zum Überleben“, sagt Hüther.

## Angst als Kraft der Entwicklung

Die Angst treibt uns aber auch an, sie zu bewältigen, um einen Schritt in einen Entwicklungsprozess zu machen.

Das heißt, als Menschen können wir uns entwickeln weil wir uns mit der Angst konfrontieren und sie bewältigen wollen.

## Wir sind der Angst nicht machtlos ausgeliefert, wir können ein Umgang mit der Angst finden

Wenn wir uns unseren Ängsten stellen, dann bekommen wir einen besseren Zugang zu dem, was uns wertvoll und wichtig ist, was verändert werden muss, und was uns wirklich Halt gibt.

# Zwei Wege im Umgang mit der Angst

**ANGST** ist im Leben unvermeidlich. **ANGST** gehört zum Leben  
Es gibt immer wieder Situationen die Angst in uns auslösen.  
Im ersten Schritt nehmen wir wahr was Angst auslöst.  
Dann kann ich mich für zwei Wege entscheiden.

**Weg der Konfrontation**

**Weg der Flucht/Weg der Vermeidung**

**Korrekturerfahrung**

**Vermeidenspirale**

**MUT zur Angst**

**ANGST vor der Angst**

MUT = Angst haben und es trotzdem Tun  
MUT stellt sich der Angst  
MUT geht durch die Angst durch

Wir fliehen vor der Angst  
Wir sträuben uns gegen das Leben  
Wir bleiben im Leben stecken  
Das Leben, die Lebendigkeit stagniert

Wer sich nichts **TRAUT** wird ängstlich, eng und misstrauisch

Sich etwas **TRAUEN** stärkt das **VERTRAUEN**

# Biblische Zugänge

## Sich mit der Angst konfrontieren

### Exodus 4,1-4



Bild: Friedbert Simon  
In: Pfarrbriefservice.de

Mose bekommt Angst und flieht vor der Schlange.

Gott konfrontiert Mose mit seiner Angst, und fordert ihn auf die Schlange am Schwanz zu packen.

Trotz der Angst berührt er die Schlange, und diese verwandelt sich in den Stab, mit dem er später das Meer teilen wird und das Wasser aus dem Felsen schlägt. Der Stab ist ein Ausdruck seiner gewonnenen Macht.

Durch die Konfrontation mit der Angst, entmachtet er die Angst und er gewinnt Macht über sie. Das Gift wird zum Heilmittel.

# Biblische Zugänge

## Die Schwelle der Angst überschreiten

Mt 14,22-34; Jesus rettet den untergehenden Petrus



Pixabay

- Das Leben ist immer wieder eine Herausforderung(Reifungsschritte, Entwicklungsschritte)
- Die Komfortzone des Lebens immer wieder verlassen.
- Die Schwelle des Bootes übertreten. Den sicheren und tragenden Grund verlassen.
- Den Schritt ins Unbekannte und in die Unsicherheit wagen, wo ich nicht weiß ob ich getragen werde, oder untergehe.
- Die Erfahrung machen, dass es in der Unsicherheit in der Tiefe der Angst eine Sicherheit gibt die mich trägt und hält.
- Den Vertrauenskreis und Freiheitskreis erweitern

# Biblische Bilder und Geschichten zum Thema Die Talente zur Entfaltung bringen

## Biblische Geschichte von den Talenten Mt 25,14–30

Ein Mann, der auf Reisen ging vertraut seinen Dienern sein Vermögen an, je nach ihren Fähigkeiten. Der eine erhielt 5 Talente Silbergeld, der andere 2 und der Dritte 1 Talent.



Der eine Diener erhielt 5 Talente. Sofort begann der Diener, der fünf Talente erhalten hatte, mit ihnen zu wirtschaften, und er gewann noch fünf dazu.



Der aber, der das eine Talent erhalten hatte, ging und grub ein Loch in die Erde und versteckte das Geld seines Herrn.(aus Angst vor dem strengen Gutsherrn)

### **Frage nach dem gesunden Selbstsein**

Habe ich Mut mein Leben, meine Fähigkeit, meine Talente zu entfalten?

Habe ich Angst, und begrabe ich meine Fähigkeiten und Talente?

# Reflexion in Kleingruppen?

- Welche Erfahrung, welche Situation fällt mir im Blick auf die biblische Geschichte in meinem Leben/im Leben von Menschen, die ich begleite ein? Gibt es eine **Schlüsselerfahrung**, an die ich mich noch sehr gut erinnere?
- Was war die angstausslösende Situation?
- Wie bin ich damit umgegangen?
- Was hat geholfen die Angst zu bewältigen?
- Was habe ich daraus für mein Leben gelernt?

Was kann hilfreich sein bei der Bewältigung der Angst

## Es braucht Wissen über die Angst

- Die **Angst ist Teil unseres Lebens**. Es gibt kein Leben ohne Angst.
- Wir können einen **Umgang finden mit der Angst**. Wir sind ihr **nicht machtlos ausgeliefert**. Wage ich etwas oder lasse ich mich von der Angst lähmen? Beherrscht die Angst mich oder ich sie?
- **Die Angst verstehen lernen** – Wie tickt die Angst? – Was sind ihre Mechanismen? (z.B. zwei Wege der Angst)

# Was kann hilfreich sein bei der Bewältigung der Angst

## Es braucht einen geschützten Raum der Reflexion und Bewusstwerdung

- **Sich mit Ängsten zeigen können.** Ängste aussprechen dürfen. Ängste mitteilen können.
- **Ängste anschauen und reflektieren, damit wir zu einer realistischen Sichtweise kommen,** weil sich Ängste oft gar nicht auf eine reale Gefahr beziehen, sondern auf unsere Vorstellungen von einer Gefahr. (Geschichte vom Löwen und Hasen)
- **Einen Perspektivenwechsel vollziehen – Andere Sichtweisen kennenlernen** Wir können dem Leben Vertrauen schenken oder uns fürchten. Die Wahl zwischen diesen beiden Grundhaltungen steht uns frei. Zu welcher Option wir neigen zeigt sich in unserem Denken, und erweist sich ganz praktisch an unsrem Lebensmut im Alltag.
- **Die Haltung der Gelassenheit entwickeln:** Akzeptanz von Unsicherheit. Ich habe nicht alles im Leben im Griff. „Die Tugend des Alltags ist die Hoffnung, in der man das Mögliche tut und das Unmögliche Gott zutraut.“ K. Rahner

# Was kann hilfreich sein bei der Bewältigung der Angst

## Es braucht Ermutigung zum Tun

- **Angst zu bewältigen, braucht Mut** – Mut heißt Angst haben und es trotzdem tun (V. Frankl – „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“ → Trotzmacht des Geistes)
- **Atmen – Achtsamkeitsanker – Ins Hier und Jetzt kommen**
- **Gib deinem Leben einen Rahmen – Dieser Rahmen trägt dich**

# Vertrauen ins Leben stärken

*„Lassen wir uns ein auf das Leben, trotz der Angst, lassen wir los, was loszulassen ist! Gelassenheit meint nicht die Sicherheit, dass Schicksalsschläge zu vermieden sind. Das wäre nur eine vermeintliche Sicherheit. Gelassenheit heißt, mit solchen Unsicherheiten zu rechnen und dennoch nicht zu resignieren....Eine solche Hoffnung rechnet mit dem Schlimmsten und vertraut dennoch auf beste Lösungen. Gelassenheit beruht auf Vertrauen ins Leben.“*

Verena Kast, Vom Sinn der Angst, Seite 251 – 252, Herder Verlag, 6. Auflage 2013

Danke für die Aufmerksamkeit!