



Ausgabe Mai 2021
www.cls-austria.at

AKTUELL

Informationen - Berichte - Meinungen

A close-up photograph of a dandelion seed head, with numerous thin, reddish-brown filaments radiating from a central point. The filaments are covered in small, clear water droplets, creating a glistening effect. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

OHNE ANGST?

„Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was geändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und damit lebendiger.“

Verena Kast

IM GEWIRR DER COVID-ÄNGSTE

Da frage ich mich:

wovor hat man Angst in dieser Zeit der Covid-Pandemie?

- Dass man angesteckt werde oder ein geliebter Mensch oder jemand durch mich?
- Dass eine der vielen Regeln missachtet wird oder alles immer rigider wird?
- Dass Schäden hinter den Masken der Kinder die Seuche überleben?
- Dass Freundschaften zerbrechen in Distanz und Entfremdung?
- Dass der Überblick verloren geht im Gewirr der Ängste?
- Dass Menschenrechte für immer diskutabel bleiben?
- Dass das Gesundheitssystem zusammenbricht?
- Dass der wirtschaftlicher Ruin bevorsteht?
- Dass keiner sich mehr um Regeln schert?
- Dass die Einschränkungen erdrücken?
- Dass die Angst anderer einengt?

Da stelle ich meine Füße auf festen Grund und richte meinen Blick

- Auf die Krokusse und Schneerosen aus dem aufgeweichten Boden
- Auf das satte Braun der Äcker mit dem Flaum der Keimlinge
- Auf die Katze, die nichts jagt und doch auf der Lauer ist
- Auf die Kinder nebenan, die jetzt gerade Piraten sind
- Auf mein Spiegelbild mit den weißen Bartstoppeln
- Auf dich im Rätsel versunken unansprechbar
- Auf Formen und Verformen der Wolken
- Auf das Geschirr, noch nicht abgespült
- Auf die Amsel mit ihrem Dachgesang
- Auf den Wind von Nord und West
- Auf den Tisch, der wackelt

Da stehe ich auf festem Boden und atme in der Ängste Gewirr

- Zwischen dem Spiel der Kinder und das Versinken im Rätsel
- den Formen der Wolken dem Gezwitz der Vögel
- Den weißen Bartstoppeln und dem Geschirr
- Da tanzt unsichtbar ein kleines Virus
- Oder irgendein Gedanke an es
- eine Nachricht über jenes
- tanzt, tanzt und tanzt
- im Ängste-Gewirr
- auf Bartstoppeln
- Wolken und
- Geschirr

Markus Fellingner, April 2021



Liebe Leserinnen!
Liebe Leser!

Leben ist ansteckend, Leben ist gefährlich...

Diese Botschaften sind zu unserem Alltag geworden und haben unser Miteinander verändert. Trotz all dem oder vielleicht gerade deshalb, wollen wir uns als Bildungsinstitut diesen Themen stellen und Impulse setzen, wie diesen Ängsten hilfreich begegnet werden kann.

Gleichzeitig schauen wir hoffnungsvoll auf die Zeiten wo Nähe und Berührungen, die wir jetzt zu wenig leben dürfen, wieder möglich sein werden.

Das Thema unserer diesjährigen Fachtagung „Heilsam Berühren“ am 6.11.21 in Linz und die Auseinandersetzung mit Berührung in der Beratung ist somit hochaktuell. Sie sind herzlichst dazu eingeladen.

Wir freuen uns auf hoffnungsvoll, befreiende Begegnung mit jedem Einzelnen.

Ihre

Elisabeth Kindslehner

Elisabeth Kindslehner
CLS-Geschäftsführung

VOM SINN DER ANGST ...

ODER wie die Angst uns wieder mehr in Verbindung und zum Leben bringen kann?

Ein bekanntes Zitat von Hermann Hesse besagt: „Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist.“ Ist diese Aussage nicht etwas gewagt – gerade in der heutigen Zeit, in der Angststörungen rein statistisch einen sehr wesentlichen Teil der psychischen Erkrankungen einnehmen? Ist diese Äußerung in Zeiten von Corona-Pandemie, Klimawandel, etc. angemessen? Doch gibt es tatsächlich einen immanenten Sinn in Angst und Furcht?

Ursprünglich kommt das Wort „Angst“ von der indogermanischen Wurzel „anǵh“, was so viel bedeutet wie „eng“, „einengen“, „schnüren“. Es hat somit eine Verbindung zu Enge und zum „Eingeschnürt sein“. Davon lässt sich beispielsweise auch die Formulierung „Die Angst schnürt mir die Kehle zu“ ableiten. Neben den Atembeschwerden zeigt sich Angst körperlich zumeist durch Herzklopfen, erhöhtem Puls, Schweißausbruch, Zittern und Schwindel.

Jeder Mensch hat in irgendeiner Form Angst. Trotzdem scheint es ein unausgesprochenes menschliches Ideal zu sein, möglichst angstfrei zu sein. Prinzipiell könnte man Angst als gesunde Reaktion auf eine bedrohliche Situation beschreiben, denn sie ist eines der grundlegendsten Gefühle des Menschen und gehört neben Freude, Trauer, Wut und Ekel zu den Basisemotionen, also den primären, tief verwurzelten, menschlichen Empfindungen. Angst ist angeboren und in der menschlichen Entwicklung absolut notwendig. Sobald unsere Urahren beispielsweise Kontakt mit einem Säbelzahntiger hatten oder auch nur ahnten, dass ein gefährliches Tier in der Nähe sein könnte, wurde unbewusst und automatisch ein „Angstprogramm“ aktiviert. Bei diesem zirkulieren hohe Mengen der Stresshormone Adrenalin und Kortisol in der Blutbahn, die den menschlichen Körper in einen kampfbzw. fluchtbereiten Zustand versetzen. Unachtsamkeit allerdings hätte vermutlich den Tod bedeutet.

Auch heutzutage kann Angst uns helfen, in gefährlichen Situationen richtig zu reagieren. Diese Angst hilft, Gefahren zu erkennen und angemessen zu handeln. Sie schärft Aufmerksamkeit und setzt Kraftreserven frei, um verhängnisvolle Situationen bewältigen zu können. Die Angst dient dementsprechend der Absicherung vor Bedrohungen und damit dem Selbsterhalt.

Doch so wie sie uns schützen kann, ist Angst auch in der Lage, unsere Entwicklung und Menschwerdung zu behindern. Sie kann gewissermaßen ein Symptom einer psychischen Unstimmigkeit oder Störung darstellen. Dabei kann die Angst so stark ausgeprägt sein, dass sie zu einem lebensbestimmenden Element wird und die Lebensqualität der Betroffenen enorm einschränkt. Dabei wird auch deutlich, dass Angst verändert – den Menschen selber wie auch seine Beziehungen. Sie beeinflusst die Seele und den Körper. Angst bringt Anspannung, Bedrohung und Störung. In jedem Fall betrifft sie den Kern des menschlichen Selbstseins. Zusätzlich hat Angst die Eigenschaft, sich auszubreiten und zu verstärken, wenn sie nicht hinterfragt und ihr entgegengestellt wird. Umgekehrt betrachtet, bringt uns Angst letztendlich in Verbindung mit der menschlichen Sehnsucht nach Liebe und dem Leben.

Das wesentliche Schlüsselement ist indes: Nur wer sich zu seiner Angst bekennt und sich nicht in Vermeidungsspiralen bewegt, wer nicht die Flucht ergreift, sondern standhält und aktiv mit seiner Angst umgeht, kann sie in eine positive Lebenskraft verändern und für sich nützen. Denn sobald sich der Mensch seiner Angst stellt, entsteht Sinn.

Konkret kann die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen hilfreich sein:

- Was will die Angst von mir?
- Was verschließt sie mir?
- Was kann sie mir eröffnen?

Je mehr sich der Mensch entwickelt und herausfindet, wer er wirklich ist, desto mehr



Mag. Michaela Leitner
Diplom-Lebensberaterin, Diplom Paar- und Familienberaterin, Expertin für Stressmanagement und Burnoutprävention, Supervisorin

kann er seine Ängste zulassen und mit ihnen umgehen. Anders formuliert könnte man sagen, dass die Arbeit an der eigenen gesunden Identität eine sehr wesentliche Voraussetzung ist, um Angst zuzulassen und damit den Umgang mit ihr zu lernen.

Dies ist es wohl, was Hermann Hesse in seinem Zitat andeuten möchte. Oder wie es Verena Kast beschreibt: „Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was geändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und damit lebendiger.“

Michaela Leitner

PANDEMISCHE ÄNGSTE

Nach Pest, Cholera und Spanischer Grippe hat uns Menschenkinder im Vorjahr nach langer Zeit wieder eine Plage erreicht, die uns zunächst Ratlosigkeit und Angst, dann ein Ringen um Verstehen und hektische Suche nach Lösungskonzepten beschert hat. Nach „testen, testen, testen“ sind wir jetzt zu „impfen, impfen, impfen“ übergegangen.

Sehen wir es positiv: Wir haben im letzten Jahr neue Dinge gelernt, wie etwa was eine Inzidenzrate als Maßzahl bedeutet. Und viele meinen nun, sich aus den veröffentlichten Daten selbst ein Urteil bilden zu können. Und das hat eine Auswirkung auf die Angst: sie wird nämlich kleiner. Ganz unabhängig von der Güte des Urteils! Und durch Gewöhnung an eine neue Situation und die Beobachtung, dass es in aller Regel bei einem Selbst und im näheren Umfeld keine ernsthaften gesundheitlichen Auswirkungen gibt oder gab, wird man noch unbesorgter, gar risikofreudig. Erkennbar ist das an der zunehmend gelasseneren Einstellung gegenüber einschränkenden Verordnungen der Behörden. Wobei mancherorts Gelassenheit in Ignoranz, Protest und gar Aufruhr umschlägt, also Zorn sichtbar wird. Denn mit Dauer-Angst lässt es sich nicht so gut leben wie mit Ärger.

Die Initiative des Handelns übernehmen, aufstehen, aktiv werden, sich mit Gleichgesinnten zusammenschließen ist prinzipiell eine brauchbare Idee.



Und wenn für jemanden eine Situation eher angstbesetzt scheint, dann lohnt es sich, öfter mal „mehr desselben“ zu suchen, um mutiger und damit handlungsmächtiger zu werden. Dazu meinte der bekannte Psychiater Viktor Frankl (1905 – 1997), der seit seiner Jugend unter Höhenangst gelitten hatte: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!“ Für ihn war das Klettern mit Freunden und Kollegen zu einer Art lebenslang beibehaltenen Selbsttherapie geworden, mit der er sich auch gegen seine Alltagsängste wappnete.

Freilich: gänzlich angstfrei zu werden, ist kein Ziel. Angst schützt uns vor physischer und mentaler Überforderung. Angst entsteht ja durch Verarbeitung von Erlebnissen, die – im Nachhinein bewertet – Gefahrenmomente enthielten. Neu erlebte Angst ist somit eine Art Warnleuchte, wie wir sie von Geräten kennen, die uns anzeigt, dass hier etwas Ungewöhnliches, etwas potenziell Schädliches im Gange ist. „Besser fünf Minuten feig, als ein Leben lang tot“ war übrigens der Ausspruch einer humorvollen Wienerin, deren Jugendjahre in die Not volle Zeit des Zweiten Weltkriegs fielen. Natürlich braucht es hier zum Ausgleich die Erwähnung der alten Volksweisheit: „zu Tode gefürchtet ist auch gestorben“. Um ein drittes Zitat einzubringen: Es geht wohl wieder einmal um die Dosis, denn „alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Paracelsus)

Und wenn es nicht gelingt, Furcht und Angst im erträglichen Maß zu halten? Wenn Angst vollkommen irrational wird und das alltägliche Leben einschränken, einengen will? Es können sich dann schleichend oder abrupt sogenannte „Angststörungen“ entwickeln, die zu den behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen zählen. Bis zu 15 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren leiden darunter, Frauen häufiger als Männer. Es handelt sich – und das überrascht doch sehr –



DSA Walter Steindl
Diplom-Lebensberater, Supervisor,
Sozialarbeiter

um das dritthäufigste psychische Störungsbild in Österreich. Bei länger anhaltender Einschränkung (wegen Vermeidungsverhaltens) durch unbeherrschbare Ängste können sich Depressionen dazugesellen. Betroffene werden zunehmend isoliert. Eventuell verstärkt durch Bedingungen des „Lockdown“. Damit vergrößert sich das subjektive Leiden weiter.

Aber der überwiegende Teil der Bevölkerung hat die Angst meistens gut im Griff. Damit es auch so bleibt, sind Mut-Machen und Vertrauen-Erwecken in ganz banalen Alltagshandlungen so wichtig. Sie begegnen gerade in Pandemie-Zeiten dem verstärkten Grundangst-Pegel unter den Menschen und wirken schädlichem Rückzug entgegen.

Ich erinnere mich jetzt an das bekannte Jesus-Wort: „Das Reich Gottes ist nahe, denkt um und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15). Im damaligen Kontext gesehen ist das unerhört mutig gegen die Angst gesprochen: nach Jahrzehnten der Römerherrschaft war über 90% der Bevölkerung verarmt und unzählige traumatisiert, das Land war von regelmäßigen Aufständen und deren Niederschlag gezeichnet. Und da sagt Jesus so etwas! Es gibt etwas Gutes, was im Kommen ist. Eine neue Art, liebevoll und auf Augenhöhe zu leben – Geschwisterlichkeit erleben auch mit früheren „Feinden“. Denn alte Rechnungen sind beglichen. Es ist wie ein Aufatmen gegen die Enge, die Angst. Ja, das ist der „Spirit“, den wir brauchen. Wenn Sie so wollen: die frische Oster-Brise zu Pfingsten ... und das ganze Jahr über durchgehend wehend.

Walter Steindl

„HAUTKONTAKT WIDER DIE ANGST“



Er hatte Schwielen an den Händen und meine kleine Kinderhand verschwand vollkommen in der rauen Pranke meines Großvaters. Aber ich liebte es, an dieser Hand zum Bauern um die Milch zu gehen. Wichtig wurde das speziell, wenn der Schäferhund bellte und herauskam - da fühlte ich mich „in der Hand von Großvater“ so was von sicher. Und manchmal schaute ich den Hund schelmisch an, nach dem Motto: „... und, was tust du jetzt du blöder Wauwau, wenn ich mit Opa hier bin?!“

Hautkontakt im Raum des Vertrauens vermittelt Geborgenheit - das bleibt so, ein Leben lang. Ob es die Haut am Arm der Mutter ist, die für das Baby ein begrenztes Nest formt und damit Selbstwahrnehmung und Identität stiftende Erfahrung ermöglicht, oder ob es die segnende Hand auf der Stirn des sterbenden Menschen ist, die die Angst vor der Auflösung des Ichs mildert.

Immer - in vertrauter Atmosphäre - führt Hautkontakt in die Erfahrung verbunden mit sich selbst und mit einem Du zu sein und damit stärker bzw. resilienter zu sein. Ängste

verlieren in der Berührung ihr Bedrohungspotential und können besser verortet und neu zugeordnet werden. Warum die verzweifelte, schwangere junge Maria die Umarmung ihrer Tante Elisabeth sucht und Jesus sich in seiner größten Krise die hautnahe Begegnung mit seinen Freunden wünscht, sind nur zwei der biblischen Szenen, die Hautkontakt wider die Angst in den Blick rücken.

Nun hat das Christentum in seiner Geschichte die heilige Natürlichkeit des Lebens Jesu ordentlich verzerrt und die nackte Haut vor

allem als Bild für unsere Ärmlichkeit, Sündhaftigkeit, Verletzlichkeit und Vergänglichkeit abgespeichert. „Wahrlich nackt ist der Mensch“. Die Heilkraft der biblischen Erzählungen über Hautkontakt hat hingegen wenig Eingang gefunden in das seelsorgerliche Handeln der christlichen Kirchen. Berührungen im Kontext von Nähe wurden immer schon als gefährlich eingestuft, weil dahinter ja immer „das gefährliche Tier der Sexualität lauert“, um unkontrolliert hervorzuspringen und verletzend zu agieren.

Vielleicht sind wir erst jetzt - nach diesen Monaten des „Entzugs“ von Berührung - eindeutiger in dem Bewusstsein, dass zu einer heilsamen christliche Spiritualität Formen des Hautkontaktes gehören und dass verantwortliche Beratung methodisch durchaus Berührung initiieren kann.

Die einzigen wilden Tiere, die es meines Erachtens in Sachen Berührung zu fürchten gilt, sind Unachtsamkeit und Unterdrückung.

Ich freue mich auf berührende Begegnungen und hautnahe Umarmungen bei unsere Fachtagung im November, wo wir dahingehend unsere Kompetenzen weiter vertiefen werden.

Jörg Schagerl



Mag. Jörg Schagerl
Diplom-Lebensberater, Supervisor,
Pädagoge, Evang. Pfarrer

HILFREICHE GLAUBENSsätze VON DER ANGST ZUM SEGEN

Wir kennen die Stimme der Angst von zwei Seiten: Einerseits warnt Sie uns, wenn wir Grenzen näherkommen, die uns schützen sollen. Andererseits lähmt Sie uns aber auch, Grenzen zu überwinden, die uns gefangen halten. Als gläubiger Mensch habe ich durch einen vertrauensfördernden Glauben die Möglichkeit, die hilfreiche Seite der Angst zu verstärken und die dunkle Seite der Angst einzugrenzen. Die entscheidende Frage ist hier: Wann befreit mich der Glaube von meinen Ängsten und wann fixiert er mich vielleicht sogar darin?

DER URSPRUNG DER ANGST

Angst gehört als Grundkraft zu unserem Leben wie der Hunger, die Sexualität und die Aggression. Diese Grundkräfte dienen dem Überleben: meinem eigenen, dem meiner mir Anvertrauten und letztlich meiner Spezies. In der heutigen Welt geht es zwar meist nicht mehr ums Überleben, aber wir reagieren immer noch so, als würde der Säbelzahniger aus dem Gebüsch springen, wenn etwas in uns Angst auslöst. So sind auch die vielen heftigen Angstreaktionen verständlich, die im Laufe der aktuellen Pandemie aufgekommen sind. Und wenn vielleicht viele Vorstellungen über das Virus nicht stimmen – in der Begleitung sind sie zuerst ernst zu nehmen, bevor wir mit Ihnen zu arbeiten beginnen.

DIE ROLLE DER GLAUBENSsätze

Ein Zugang im Umgang mit der Angst, der durch die psychologische Forschung der letzten Jahre immer populärer geworden ist, ist die Arbeit mit kognitiven Schemata, umgangssprachlich auch „Glaubenssätze“ genannt. Glaubenssätze können als Gedankenmuster verstanden werden, die ich im Laufe meines Lebens entwickelt habe und die meine Ansicht

ten von der Welt in Worte fassen.

Im Bezug auf die Angst kommen ihnen v.a. zwei Funktionen zu:

Erstens geben sie den Interpretationsrahmen vor, innerhalb dessen eine Erfahrung als bedrohlich eingestuft wird.

Zweitens geben sie die Richtung vor, wie eine aussichtsreiche Reaktion im Sinne des Überlebens aussehen könnte.

Kursiert z.B. in meinen Social-Media-Netzwerken eine neue Information über die Gefahren einer Impfung, dann aktiviert das meine Vorstellungen darüber und auch die dazugehörigen Gefühle: Bei einer befürchteten „Bedrohung“ werde ich heftiger reagieren und die Sachlage kaum mehr überprüfen. Besonders wenn es bisher keine Möglichkeiten gab, Bedrohungen konstruktiv zu begegnen, vertiefen sich diese Muster und es können sogar Glaubenssätze auf einer Metaebene entstehen, die uns sagen: „Es kann dafür keine Lösung geben!“ Oder noch schlimmer: „DU wirst dafür keine Lösung finden!“

DIE VERÄNDERUNG DER ANGSTMUSTER

Solange unser Wesen nun von der Angst nicht

völlig korrumpiert ist, kann eine Veränderung der dysfunktionalen Glaubenssätze hier in weiten Teilen Abhilfe schaffen. Das lässt sich oft schon durch eine disziplinierte Arbeit an unseren „Einstellungen“ erreichen; einfacher und zielgerichteter gelingt eine derartige Veränderung natürlich in einer professionellen Begleitung. Wesentlich sind hier zwei Schritte: 1. Zu wissen, welche mit Angst verbundenen Glaubenssätze angesprochen werden, wenn wir in einer konkreten Situation Angst erleben oder aus ihr heraus handeln. Diese Glaubenssätze gilt es zu definieren und Schritt für Schritt durch Prinzipien, die in dieser Situation zur Souveränität führen, zu ersetzen (auch kognitive Umstrukturierung genannt).

2. Meistens ist es aber noch wichtiger, die Meta-Glaubenssätze hinter den ersten Reaktionsmustern zu identifizieren. Das kann eine ganze Kette an Sätzen sein, die in uns als Imperative wirken und eine Veränderung verhindern. Hier ist die Methode der „Introvision“ (Wagner, 2020) zu empfehlen. Durch eine Entschärfung der blockierenden Imperative wird die heilsame Entwicklung, in alternativer Weise reagieren zu können, möglich.

DER GLAUBE UND DIE GLAUBENSsätze

Unser Glaube kann im Umgang mit der Angst und für dessen Bewältigung eine wichtige Ressource sein. Gerade die vielen Zusagen und Erzählungen, die wir in den biblischen Überlieferungen finden, können als hilfreiche Glaubenssätze aufgenommen werden. Wenn die Angst dann zu mir zu sprechen beginnt, dann kann ich bewusst auf diese „Glaubenssätze“ achten, welche mir helfen, die aktuelle Situation anders zu bewerten und meine Reaktion anzupassen. Besonders in einer so realen Bedrohung, wie sie eine Pandemie darstellt, kann aus den Schätzen des Glaubens auch über längere Zeit Zuspruch und Hoffnung gewonnen werden.

Umgekehrt kann aber auch eine falsch verstandene Weisung aus der Glaubensstradition zu einer Fixierung meiner Angst führen. Wenn ich zum Beispiel mit einer Bestrafung durch Gott rechne oder wenn meine Vorstellung von göttlichem Schutz mit Zwangshandlungen verbunden ist.

GLAUBE, GLAUBENSsätze UND BEGLEITUNG

In der Begleitung von Personen, die unter Ängsten leiden, ist daher in sensibler und vertiefender Weise darauf zu achten, welche Vorstellungen und leitenden Glaubenssätze die aktuelle Erfahrung dominieren. Ist jemand von einem beengenden Glauben geprägt, hilft Differenzierungsarbeit: Wie ermutigt mich

mein Glaube, mich mit meiner Angst auseinanderzusetzen? Welche Glaubensprinzipien könnten mich mit meinen Grundkräften in konstruktiver Weise in Verbindung bringen? Und wo sollte ich eine vielleicht blockierende Vorstellung aus dem Glauben überdenken, damit ich nicht zur/m Getriebenen der Angst werde?

Im besten Fall wird so aus dem Fluch der Angst – der urmenschlichen Angst um uns selbst – eine Erfahrung des Segens: Wir lernen die realen Herausforderungen unseres Lebens klar zu erkennen und sie aus tiefem Vertrauen auf Gott anzunehmen.

Stefan Reichel



MMag. Bakk. Stefan Reichel
Psychologe, Theologe, Psychotherapeut
und Coach

Zu diesem Thema:
„Glaube und Glaubenssätze -
angstfördernd oder befreiend“
findet am 4.9.21 ein Online Webinar
statt.
Anmeldung über unsere Website:
www.cls-austria.at/Persönliche-Weiterbildung

EIN JAHR DER ANDEREN ART

2020 sollte mein Jahr werden, nochmals durchstarten, wo andere in meinem Alter an die Pension und ans Ausruhen denken - das war mein Plan. Aber wie wir alle wissen: „Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt“ (W. Busch). Kaum war ich richtig in Fahrt gekommen, wurde zum ersten Lockdown geblasen. Die ganze Welt stand still. Kein Mensch mehr im Büro anwesend, alles online. Kein Verkehr und kein Stau. Alle Geschäfte geschlossen, Ausgangsverbot. Nur mehr für überlebenswichtige Dinge das Haus verlassen...eine völlig neue Erfahrung, aber alle machten mit, immer das Ziel vor Auge, dass dann die Pandemie so schnell wieder verschwindet, wie sie gekommen war. Die Bilder aus Italien mit Särgen von verstorbenen Corona-Opfern machte es jedem leicht, all die Vorschriften einzuhalten.

Als unsere Nachbarin an Corona erkrankte und sie von den Rettungsmännern in „Raumanzügen“ abgeholt wurde, schlich sich die Angst in meinen Körper ein. Wie soll das alles weitergehen? Wie soll ich meine Familie beschützen? Wie soll ich mich schützen?

Als Abwechslung von all den Schreckensbildern, die über den Bildschirm flimmerten, bot CLS dankenswerter Weise viele Online Seminare an und so konnte ich meine neu gewonnene (oder verlorene?) Freiheit dazu nützen, meine Wahlpflichtfächer zu absolvieren. Meine Neuplanung der Ausbildung richtete sich voller Hoffnung auf den Herbst – und alles sah auch sehr verheißungsvoll aus und ich konnte sogar einige Seminare besuchen. Aber leider brach die vorhergesagte 2. Welle der Pandemie wieder über uns herein. Der nächste Lockdown folgte, weil die Zahlen ins Unermessliche stiegen. Das führte dazu, dass ich vor jedem Seminar das Gefühl hatte, zerrissen zu werden. Einerseits, die Angst mich anzustecken und meinen Lebensgefährten, der einige Vorerkrankungen aufzuweisen hat mit zu gefährden und andererseits von dem Feuer, das in mir für die Ausbildung brennt, nicht verzehrt zu werden.

Viele Fragen arbeiteten in mir: Wo liegt meine

Verantwortung in dieser Pandemie? Verantwortung in Bezug auf die Gesellschaft? In Bezug auf meine Partnerschaft? In Bezug auf meine studierenden Kinder? In Bezug auf meine hochbetagten Eltern?

Fragen, die mich erdrückten und mir die Kehle zuschnürten. Meine einzige Konstante war in dieser Zeit Gott, unser Vater. Ihm konnte ich alles hinlegen, ihm konnte ich meine tausend Fragen an den Kopf werfen: Wozu? Warum? Was soll ich tun, um sowohl die Bedürfnisse meiner Familie als auch meine eigenen Sehnsüchte zu befrieden?

Es gab nicht auf alle Fragen Antworten, aber eine unendliche Ruhe breitete sich in mir aus. Die Verantwortung nicht allein auf meinen Schultern, ER half mir tragen.

Weitere Schicksalsschläge trafen unsere Familie: meine Tante verstarb 14 Tage vor Weihnachten an Corona im Krankenhaus. Die Angst war wieder da, dieses unsichtbare „Ding“ mit dem außerirdischen Namen Covid 19 hatte mich wieder in den Klauen. Die soziale Isolation wurde immer größer. Dann kam auch meine Mutter ins Krankenhaus – Diagnose Lungenentzündung. Tage des Bangens, ob das Antibiotikum greift. Keine Möglichkeit seine

eigene Mutter im Krankenhaus zu besuchen, keine Möglichkeit für Ablenkung für die Patientin zu sorgen, dafür die Angst umso größer, dass sie sich im Krankenhaus mit Corona anstecken könnte.

Dieses Mal ging alles gut aus und meine Mutter durfte zu Weihnachten das Krankenhaus wieder verlassen. Was bleibt sind die Gedanken an die vielen anderen alten Patienten, die wirklich an Corona erkrankt sind und nicht einmal mehr die Möglichkeiten haben, sich von ihren Familien zu verabschieden. Angst und Isolation – das bewirkt Corona. Werden wir wieder einmal unbeschwert eine Freundin umarmen können? Wann wird es überhaupt wieder Unbeschwertheit geben?

Auf Grund dieser Ereignisse war es für mich nicht möglich den Selbsterfahrungskurs 1 zu besuchen. Die Angst saß zu tief. Eine Woche mit 20 Leuten in einem Raum – völlig unvorstellbar für mich. Wieder Isolation – und große Traurigkeit, weil ich merkte, dass ich mich immer weiter von meinen Ausbildungskollegen und -kollegen entfernte.

Wieder diese Zerrissenheit in mir, doch dieses Mal kam eine neue Frage in mir hoch: Darf dieses Virus wirklich mein ganzes Leben bestimmen? Darf die Angst mein Feuer in mir löschen? Und da hörte ich ein ganz deutliches NEIN! In mir wuchs die Gewissheit, dass alle meine Kolleginnen und Kollegen und auch CLS alles tun, um uns höchstmögliche Sicherheit zu bieten. Es gibt nur einen, der über mein Leben bestimmt und das ist unser Vater. Mit diesem Vertrauen im Gepäck und einer FFP2 Maske werde ich meine Ausbildung fortsetzen. Ja ich spüre es – das Feuer in mir lodert wieder auf.

Eveline L.



MEIN NEUES LEBEN - OHNE ANGST

„Ängste aller Art entstehen aus Stress und sind ein Symptom für alte Wunden, lodernde Konflikte und einschränkende Situationen, im Innen und Außen. Gleichzeitig sind sie der Grund, weshalb Menschen in stressigen Jobs bleiben oder in unglücklichen Beziehungen (Familie, Partnerschaft, Freundschaft)“, schreibt die Angst-Expertin Janett Menzel in ihrem Angstblog:
www.ich-habe-auch-angst.de.

2013 litt sie selbst unter Agoraphobie und Panikattacken und gilt heute als ausgewiesene Expertin im Umgang mit Angst- und Stressphänomenen aller Art. Im Vorjahr erschien ihr vielfach gelobtes Selbsthilfebuch: *Mein neues Leben ohne Angst*. Mit dem Anspruch: „wie sie Ihre Angst besiegen und das Leben wieder genießen“.

Das Buch bietet dabei die Summe aller Methoden, mit denen sie es selbst geschafft hat, sich auf ganzheitliche Weise und nachhaltig von ihren Ängsten zu befreien. Von der Umkehrmethode, über gesunde Selbstfürsorge bis hin zur Selbstfindung auf allen Ebenen: körperlich, mental, emotional und spirituell.

Menzel ermutigt: „nehmen sie sich Zeit, Ihre Ängste zu verstehen, fassen sie Mut und finden so Ihren Weg aus der Angst“.

In einfühlsamer Weise zeigt sie auf, wie leicht

und plötzlich aus diffuser, vollkommen normaler Angst krankhafte Ängste werden, die dazu führen, dass man angstbesetzte bzw. angstausslösenden Situationen meidet. Dabei will uns die Angst paradoxer Weise einerseits wesentliche Themen eröffnen und gleichzeitig davor schützen. Genauso einfach kann es geschehen, dass man psychosomatische Erscheinungen entwickelt, um die Angst in einer Situation nicht spüren zu müssen, sich ihr nicht stellen braucht.

Umso ermutigender sind die lebensnahen und praktischen Hilfestellungen, die Janett Menzel in ihrem Buch und Blog zu Recht unter dem viel strapazierten Anspruch der Ganzheitlichkeit vermittelt. Sie gibt dabei auch Einblick in ihren persönlichen Weg aus der eigenen Angst-Sackgasse heraus. Der Bogen spannt sich dabei von vielen praktischen Übungen, über Bewegungs- und Ernährungsimpulse bis hin zu Sinn-, Werte- und Glaubensfragen.

Um das Buch nicht banal wirken zu lassen, widmet sich die Angst-Expertin sehr fundiert auch den wissenschaftlichen Zugängen der Bewältigung von Angst- und Panikattacken.

Alles in allem ein sehr gelungenes, fundiertes und ermutigendes Gesamtwerk, das Betroffene im Selbstverständnis und dem Weg aus blockierenden Ängsten begleitet und

Menschen in der Seelsorge und Beratung im Angstverständnis und methodisch in der Angstbewältigung wertvoll unterstützt und bereichert.

Mag. Andreas Zimmermann



Janett Menzel:
Mein neues Leben ohne Angst.
Mit ganzheitlichen Methoden Ängste und Panikattacken besiegen.
TRIAS-Verlag.
236 Seiten. 2020.
Euro 18,50

WIR GRATULIEREN ZUM ABSCHLUSS

... Fachausbildung Seelsorgerliche
Begleitung / Grundlagen der Beratung 2021

- REICHEL Christine, Mag.
- BUCHINGER Beatrix
- KRONREIF Lydia
- HAPPEL Thomas, MTh

Diplomlehrgang in 5 Semestern
**PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG**
Lebens- und Sozialberatung

Neue Lehrgänge starten am
21./22.5.2021 in Wien/Don Bosco
17./18.9.2021
in Kärnten/Spittal a.d.Drau
3./4.12.2021 in Wels OÖ /
Schloß Puchberg

Ziel ist es, unseren Absolventen*innen höchste Kompetenz für ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu bieten, welche die je eigene Spiritualität mit einschließt.

Impressum: Der gemeinnützige Verein „Initiative Christliche Lebensberatung und Seelsorge“ Counseling für Lebens- und Sinnfragen (ZVR-Zahl 159872645) ist ein Ausbildungsinstitut, dessen Lehrgangsveranstaltung Lebens- und Sozialberatung gemäß § 119 Abs. 5 GewO 1994 vom Fachverband des Gewerbes Personenbetreuung und Personenberatung mit der Lehrgangsnummer ZA-LSB 028.0/2003 zur Durchführung genehmigt wurde (§ 5 Abs. 1). Bildrechte: CLS, iStock, Riegler, Pixabay.at, Bankverbindung: Raiffeisenbank St.Marien, IBAN AT27 3453 0000 0005 9600
CLS, Neuhofner Straße 17, 4502 St. Marien, Tel: 07227/20972, EMail: office@cls-austria.at, Home: www.cls-austria.at