

Gruppenangebot, Jahresthema:

Sich von der Angst befreien

"Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf? Wer bist du denn, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.

Wir sollen alle strahlen wie die Kinder. Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit der Schöpfung zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst."

Marianne Williamson

Angst gehört zum Menschsein dazu. Jeder Mensch muss damit einen Umgang finden. Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Die Angst hat eine biologische Grundlage, die Furcht. Sie war und ist für unser Überleben als Spezies notwendig. Furcht ist ein Schutzmechanismus, der uns vor Gefahren und Verletzungen bewahrt. Furcht ist ein biologisches Faktum. Es ist natürlich, dass wir uns vor Bedrohungen fürchten.

Schaut man sich jedoch die Ängste heutiger Menschen an, sind diese oft ohne eine entsprechende Bedrohung vorhanden. Es sind spezifische Ängste (Phobien), ausgelöst durch bestimmte Situationen oder Reize, Angst vor Menschenmengen, soziale Phobien, generalisierte Angststörungen oder Panikstörungen. Gemeinsame Wurzeln dieser Ängste sind Gedanken von vorgestellter Bedrohung und die Angst vor Kontrollverlust und vor dem Unvorhersehbaren. In der Tiefe sind dies Auswirkungen der Angst vor dem Tod, vor Leid und vor dem Sich-hingeben an einen unangenehmen Zustand.

Es mag Sie vielleicht erstaunen, aber Angst ist kein Gefühl. Angst ist die Abwehr eines darunterliegenden Gefühls. Angst ist Widerstand gegen den Zustand, der gerade ist. Hinter der Angst sind Gefühle von Unsicherheit in den menschlichen Beziehungen, vom Kleinsein in der Unermesslichkeit der Existenz, von der Sehnsucht nach und dem Mangel an verwirklichter, gelebter Liebe in unserem Leben. Angst hat auch viel mit Gewohnheit zu tun. Es ist uns zur Gewohnheit geworden, auf die genannten Gefühle von Unsicherheit und Kleinsein mit Angst zu reagieren. Gewohnheit wurde es auch, zu versuchen der Angst auszuweichen und sie zu vermeiden, im Gewohnten und Kontrollierbaren zu bleiben, nichts mehr zu wagen. Freudlosigkeit, Abgestumpftheit und Sinnlosigkeit in unserem Leben resultieren daraus.

Mit dem Durchbrechen von Gewohnheiten wird unweigerlich die Angst wieder spürbar in unserem Leben. Das Stillsein damit, das Aushalten ohne darauf zu reagieren führt uns tiefer in die Angst und in das, was dahinter liegt. Die Überwindung der Angst ist der Preis, der zu zahlen ist. Die Belohnung ist der Rückgewinn von Freiheit und Lebendigkeit. Ausserhalb unserer Gewohnheiten, unseres gewohnten Denkens werden wir wieder sensitiv für die Wunder des Lebens, das Mysteriums des Seins, für erfahrbare Spiritualität und Ekstase. Wir erwachen für das Grössere, das uns umgibt. Ein Angebundensein, ein Wieder-Rückverbundensein an dieses grosse Ganze erfüllt unser Leben wieder mit Sinn, mit Ausrichtung, mit Demut und mit tiefer Freude und Zufriedenheit.

Was machen wir?

In dieser fortlaufenden Gruppentherapie wollen wir uns ein Jahr lang der Angst in uns widmen, sie aufspüren und erkennen lernen. Was macht uns Angst? Wo richten wir unser Handeln nach ihr aus? Wo kontrollieren wir die Bewegungen des Lebens? Wo wollen wir andere kontrollieren, um nicht Angst haben zu müssen? Das Aufspüren der Angst ist ein Entdecken von uns selbst. Selbsterkenntnis ist der Weg und das Werkzeug bei dieser Arbeit.

In Gesprächen, Meditationen, Übungen und Aufgaben für den Alltag wollen wir der Angst auf die Schliche kommen. Als Explorer, als Forschende und Jäger, verstehen wir uns, die sich nicht von der Angst einschüchtern lassen, sondern danach trachten, was dahinter liegt, um so Freiheit von ihr zu erlangen.

Ort und Zeit

14-täglich, jeweils Montag Abend 19.45 bis 21.15 Uhr

Praxis Dr. Manfred Dreier, Dorfstrasse 21, 4612 Wangen bei Olten

Kosten

60.- Fr. pro Abend. Bei Vorliegen von krankheitswertigen Beschwerden kann das Angebot über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden (nach TARMED-Tarif).

Anmeldung

Unter untenstehender Telefonnummer oder E-Mail.

Ich freue mich über Ihr Interesse

Manfred Dreier

Dr. med. Manfred Dreier
Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie

Dorfstrasse 21
4612 Wangen bei Olten

Tel 062 5 300 300
Fax 044 660 71 10

Mail info@praxismd.ch
Web www.praxismd.ch