



**der eigenen angst
auf die spur kommen und bewältigen
z.b. mit kreativen mitteln**

angst in bildern
angst in musik
angst in geschichten
angst in gedichten
angst im film
usw

ängste als wichtiges archaisches relik in der menschlichen entwicklung

alle gefühle sind wichtige kommunikationssignale des menschen, auch angstgefühle. sie zeigen an, dass er/sie in vermeintlicher gefahr ist. sie kommen aus einem sehr archaischen entwicklungsbereich des menschen (was auch immer wieder die metaphor mit dem „säbelzahntieger“ heraufbeschwört) und dienen dazu, den eigenen befindlichkeitszustand der umwelt zu signalisieren.

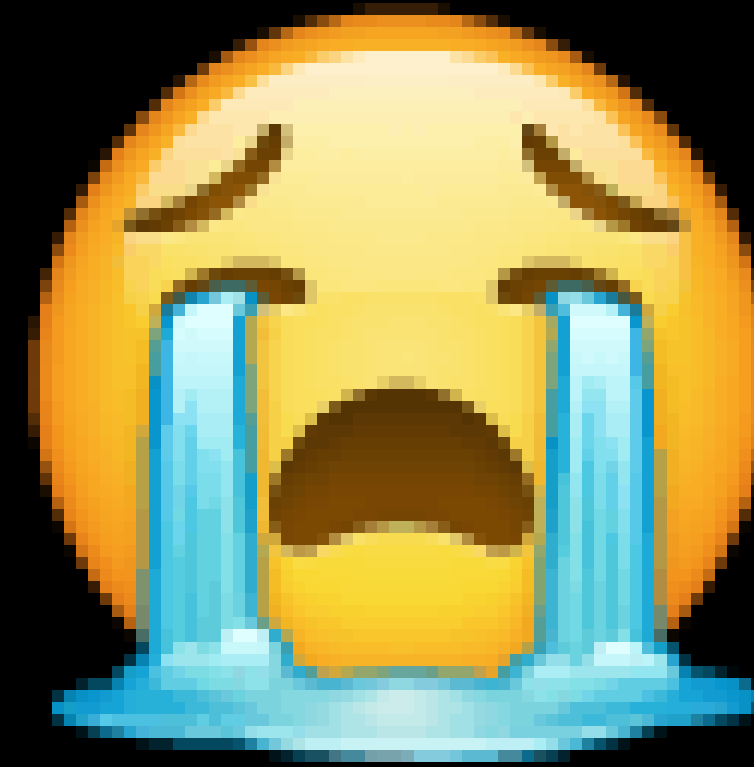
z.b. wenn ich wütend bin, zeigt mein körper bedrohliche äußerungen um der umwelt zu zeigen, sich mit mir nicht anzulegen. alle werden somit gewarnt, mir nicht zu nahe zu kommen.

wenn ich traurig bin, zeige ich durch meine körperhaltung an, dass ich trost brauche und zuwendung...



emojis

neuerdings wird sogar über „emojis“
versucht, befindlichkeit zu
signalisieren, siehe what's app,
facebook und ähnliches...



watzlawick weist drauf hin, dass beim menschen
z w e i sprachformen herausgebildet sind,
1. die mehr eindeutige, quasi digitale sprachform und
2. die mittels metaphern - und bildhafte sprache, die
mehrdeutig und eher analog wirkt.

wartlawick meint, dass den beiden gehirnhälften
diese beiden sprachformen zuzuordnen sind. die
rechte, der analogen und die linke gehirnhämispäre
der mehr digitalen sprachform.

watzlawick geht nun davon aus, dass ängste und
andere gefühle eine stark analoge
kommunikationsform aufweisen, z.b. gibt es von
alters her bildhafte ausdrücke für bestimmte
gefühlzustände, bekannt sind ausdrücke wie, ein
gebrochenes herz, für traurigkeit, das schlägt mir auf
den magen,- für stress und angstsituationen, oder
nahe am wasser gebaut, was soviel bedeutet wie,
leicht zu tränen gerührt sein....





die tatsache für das bestehen zweier sprachen bringt aber eine bedeutsame erkenntnis zutage, dass der mensch nicht die wirklichkeit wiedergibt, sondern wirklichkeit erzeugt, meint watzlawick. hier nun setzt die psychotherapie an.

die bilder die sozusagen unsere befindlichkeit darstellen sind auch unsere weltbilder.

unsere vorstellung von wirklichkeit.
was liegt also näher, als zu sagen, dass wir wirklichkeit erzeugen.

in der psychotherapie nun wird versucht diese wirklichkeitserzeugung dafür zu nutzen, quasi eine n e u e wirklichkeit zu kreieren, eine, mit der man/ frau besser leben kann.

hilfreich dafür ist die analoge sprache der gefühlswelt, die sozusagen veränderbar ist. wie z.b. eine theaterszene umgeschrieben werden kann oder ein traum weiterfantasiert werden kann, kann auch ein bild weitergemalt werden oder ein gedicht verändert werden.

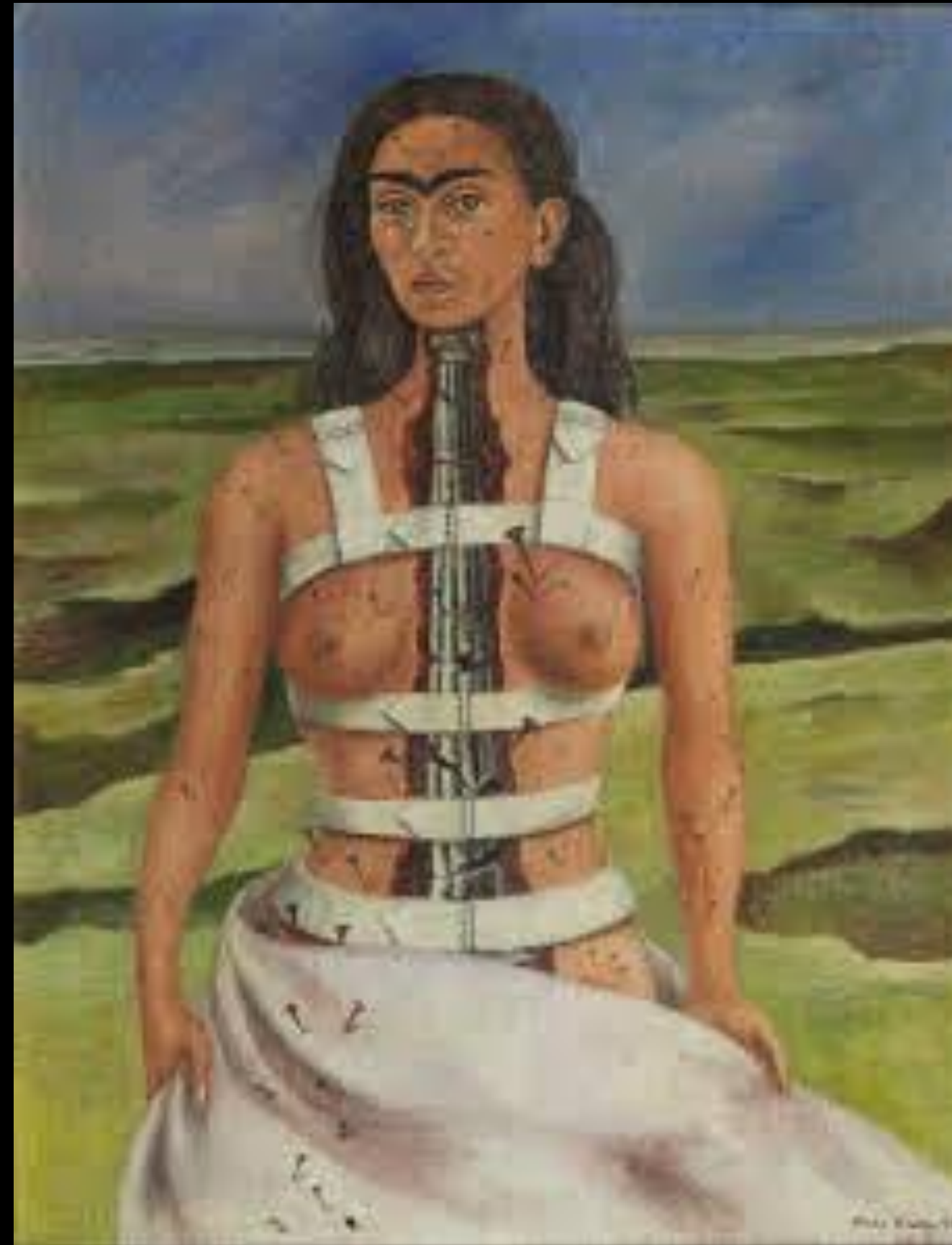


man merkt, diese welt ist auch die welt der kunst. hier kann man dem oder der künstlerin über die schulter schauen und eigene bilder kreieren. man kann sozusagen seine eigene welt in bildern ausdrücken und auch verändern.



die bilder der präsentation zeigen
einige bedeutsame kunstexponate, in
der künstler und künstlerinnen ihre
eigene gefühlswelt als bild darstellen.

**freda kahlo,
„die gebrochene säule“**



unbekannter Autor

Wann immer du zweifelst, wie weit du noch gehen kannst, erinnere dich daran, wie weit du bereits gekommen bist. Erinnere dich an alles, mit dem konfrontiert wurdest, an alle Schlachten, die du gewonnen hast, und an all die Ängste, die du überwunden hast ...

unbekannter Autor

Unmöglich sagt der Verstand, Riskant
sagt die Angst, Sinnlos sagt der
Zweifel, Machs flüstert das Herz.

Pablo Picasso
„guernica“



Pablo Picasso
„weinende frau“



Edvard Munch
„der schrei“





**jedes schreckbild verschwindet
wenn man es fest ins auge faßt**

J.Gottfried FICHTE

der vorgang, der zu diesem akt führt, braucht sozusagen ein gespüür und eine gute wahrnehmung des eigenen gefühls. dann der weitere akt des gestaltens, braucht eine weitere hohe achtsamkeit für sich selbst und ein einlassen auf diese gefühls-sprache, wie watzlawick es nannte. allein dieser vorgang ist ein immens heilsamer. geht man doch direkt mit dem eigenen gefühl in kontakt. ich meine, das können wir von den künstlerinnen und künstler lernen.

Manchmal ist die Lösung zum Greifen nahe, aber die Angst mit einer Entscheidung Fehler zu machen, lähmt uns.

Deshalb beschäftigen wir uns lieber mit dem Problem als mit der Lösung.



die herausforderung für menschen mit hohem angstpegel heißt nun, die zum teil oft krass eingeschränkte lebensqualität wieder anheben versuchen, und mit den angst - und stresssymptomen umgehen zu lernen. das kann bei menschen, bei denen die angst- und stresssymptome schon stark manifestiert sind und vielleicht auch psychosecharakter haben, ein langer weg werden. gerade hier aber sind vielleicht auch alternative lösungsversuche anzudenken.

†

Rat auf Draht†

Tel: Notruf 147†

†

KIT Kriseninterventionsteam Steiermark†

Tel: Notruf 130†

†

TELEFONSEELSORGE†

Tel: Notruf 142†

†

†

Ö3 KUMMERNUMMER†

Tel: Notruf 116 123 (zw. 1600 und 2400 Uhr)†

†

†

FRAUENHAUS GRAZ und KAPFENBERG†

Tel: 0316/42 99 00†

†

†

MÄNNER-Beratung†

Tel: Notruf 0800 246 247†

†

†

MÄNNERBERATUNG Stmk†

Tel: 0316/83 14 14†

Email: beratung@maennerberatung.at†

†

SORGENTELEFON für Kinder und Jugendliche Graz†

Tel: 0800/201-440†

Email: beratung@sorgentelefon.at†

†

**NOTRUFEN
und
RAT auf
DRAHT**