

In der Jahnhalle ist am 19.10.2007 das Thema:

Wie entsteht Angst und was sind Depressionen?

Im Zusammenhang mit dem Buch „**Rezepte**“ für den **Selbstwert** wird von Peter Pfaffenschläger, Psychologischer Psychotherapeut aus Jade, ausgeführt, wie Angst entsteht und wie der Umgang mit Depressionen leichter wird. Angst entwickelt sich dann, wenn wir für Anforderungen keine Lösungen haben. Es entstehen somit Blockierungen, die den Anforderungsdruck verstärken. Angst ist ein gesundes Signal dafür, dass der Organismus keine Lösung hat und Hilfe braucht. Also ist Angst ein positives Zeichen des Körpers um uns zu warnen und zu schützen. Finden wir keine Lösungen dann kann die Angst vor der Angst entstehen. Ebenso können durch die zunehmende Passivität des Organismus psychosomatische Symptome entstehen, die Ausdruck der inneren Überforderung sind und daraufhin weisen, dass im System z.Z. keine erfolversprechende Lösung vorhanden ist. Verstärken sich die Symptome, dann kann sich die Angst und die Angst vor der Angst in Richtung Panik verstärken, was möglicherweise Kontrollverlust bedeutet. Der Organismus schützt sich deshalb dann oft vor Kontrollverlust durch Ersatzlösungen, wie Arbeit, Sex, TV, Konsum u.s.w. und braucht letztlich jedoch trotzdem Hilfe, um den bestehenden Grundkonflikt zu bearbeiten. Angst vor Veränderung, Angst in unbekannte Bereiche zu kommen, die Misere der Sicherheit loszulassen, hindert Menschen oft daran, die eigene Lebenssituation selbst zu verbessern. Hilfe von Außen ist dann oft angeraten. So entstehen dann Depressionen, die die Folge von emotionalen oder kognitiven Überbelastungen sind.

Depressive Phasen kommen nicht plötzlich und überraschend sondern sind das Ergebnis von Prozessen, die wir selbst am besten kennen und lernen können sie bewusster wahrzunehmen und zu steuern. Als Ergebnis von Überforderungen im Alltag oder durch einen besonderen Anlass führen sie dazu, dass unser Alltag eingeschränkt wird und unsere Selbstzweifel wachsen. Oft erkennen wir dann „den Wald vor Bäumen“ nicht mehr, verlieren wir die Orientierung und finden wir alleine keine Lösung, wie wir diesen inneren Druck wieder loswerden können. Medikamente helfen dann manchmal zur Stabilisierung, jedoch brauchen wir neue Wege, die uns den Umgang mit den depressiven Lebensphasen erleichtern können. Der Vortrag bietet Erklärungen und gibt Anregungen für neue, oft schon längst bekannte Wege und Schritte der Umsetzung, um aus dem „Teufelskreis“ der Angst und der Depressionen und den damit oft verbundenen psychosomatischen Problemen wieder rauszukommen.

Einlass: 19.30 Uhr, Beginn 20.00 Uhr, Eintritt 5.00 Euro /ermäßigt 3.00 Euro