



## Angst in Vertrauen verwandeln

Liebe Leserin, lieber Leser!

Angst kann eine Lebenskraft sein, ein hilfreiches Frühwarnsystem, das uns auf Gefahren aufmerksam macht und Kräfte in uns mobilisiert, die uns schützen. Aber es gibt auch Angst, die blockiert, die uns beherrscht und uns ohnmächtig macht.

In Kloster-Coaching verfolgen wir einen seelsorgerlichen und therapeutischen Ansatz, der dem Menschen dient. Wir haben die Erfahrung gemacht, wenn das Leben gelingen soll, ist es zielführend, dass wir unsere Ängste in unseren Alltag integrieren. Viele psychische Krankheiten sind letztlich der Versuch, der Angst aus dem Weg zu gehen. Distanz, Befreiung und Heilung gelingt aber erst, wenn wir uns der Angst stellen. Darum ist es wichtig, der Angst mutig nachzuspüren: Wovor habe ich eigentlich genau Angst? Ist es die Angst, vieles zu versäumen, was schön wäre? Ist es die Angst, Freunde, Kollegen oder Familienangehörige zu verlieren? Die Angst vor der Überforderung im Job? ... Nur das Nachspüren und das Reflektieren der Angstentwicklung kann die Angst verwandeln. Die Angst, den Job zu verlieren, kann verwandelt werden in das Vertrauen, egal was kommt, ich bin in Gottes Hand. Die Angst vor der Angst will mich herausfordern, darauf zu vertrauen, dass alles, was in mir hochkommen könnte, von Gott angenommen und verwandelt werden kann, und dass die Situation, vor der ich Angst habe, gar nicht eintreten muss.

Heute leiden viele Menschen unter sozialen Phobien. Diesen sozialen Ängsten kann man gut mit einer christlichen Therapie oder Psychotherapie begegnen: „Komet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Frieden geben (Matthäus 11,28). Gemeinsam halten wir alles Verborgene Jesus Christus hin, dem nichts verborgen ist und lassen es von seiner Liebe durchdringen. So verlieren Menschen die Angst vor dem Verborgenen in sich selbst. Man muss das Verborgene auch nicht allen Menschen per Handy mitteilen. Es geht auch nicht darum, völlig angstfrei zu sein, sondern zu lernen, mit der Angst so umzugehen, dass sie uns als Frühwarnsystem zur Verfügung steht, so dass man angemessen reagieren kann – Gelassenheit statt Panikattacken. Ein Zitat der Christin Corrie ten Boom unter der Verfolgung der Nationalsozialisten lautet: „Mut ist Angst, die gebetet hat.“ Angst wurde durch Gebet vor Gott in Mut verwandelt und befähigte so die nächsten Schritte zu gehen. Ja, was für ein ermutigendes Zeugnis von Corrie ten Boom! Wenn wir unsere Angst Gott hinhalten und durch die Gnade Gottes verwandeln lassen, kommen wir in Berührung mit einer Quelle der Lebenskraft, die uns hilft, dass unser Leben gelingt. Wir beten für Sie!

Mit herzlichen Segensgrüßen  
Ihr Kloster-Coaching-Team

Bildquelle: fotocommunity, fotolia und Kloster-Coaching.

++ Wir begleiten Sie ++ Leben aus der Mitte ++ dem Leben einen neuen Sinn geben ++



Benediktiner Klöster:  
Abtei Maria Laach,  
Abtei Plankstetten und  
Abtei Münsterschwarzach



Rheingau-Tages-Tour:  
Miteinander  
unterwegs sein  
Einzelcoaching



Führungskräfte-Coaching:  
Prävention und  
Krisenintervention  
Einzelcoaching



Airline-Coaching:  
Coping Strategies  
Prävention  
Einzelcoaching



Politik-Coaching:  
Prävention und  
Krisenintervention  
Einzelcoaching