

Ängste in Zeiten der Krise: Die Dominanz der Furcht und wie man sie zählt - Das Autorenduo Baer beschreibt die Gefühlslandschaft Angst –

Frankfurt am Main, 22.1.2009 - Lange, bevor es begonnen hatte, war 2009 in den Köpfen der Menschen schon mit Furcht und Unheil besetzt. Der Massenverunsicherung kann sich kaum jemand im Land entziehen. Ob die Bedrohungen überhaupt real sind, spielt dabei keine Rolle mehr, Angst geht um.

Aber woher kommen diese Ängste und wie wirken sie auf uns? Warum sind wir so empfänglich für sie, weshalb gibt es sie überhaupt? Und vor allem: wie gehen wir am besten mit ihnen um?

In diesem Klima ist es umso wichtiger, Ängste verstehen und ihnen begegnen zu lernen, denn „Angstgespenster sind mächtig. Sie können Menschen wie ganze Wirtschaften lahm legen“, so Udo Baer und Gabriele Frick-Baer, Emotionsexperten und Autoren der „Bibliothek der Gefühle“.

Ganz konkret benennen und erklären sie die Formen der Angst und wie sie Menschen vereinnahmen können. Da ist die diffuse Angst, bei der das Ungewisse und schwer Greifbare als Bedrohung wahrgenommen werden: „Je verschwommener eine Angst ist, desto schwieriger ist es, der Angst entgegenzutreten“, erläutert das Autorenduo. Ihr Rat: Die Angst konkretisieren. Was kann wirklich passieren? Kann ich meinen Arbeitsplatz verlieren? Mit wie viel Geld muss ich auskommen? Wer so der Angst ins Auge schaut, kann ihr die Macht nehmen und sich vorbereiten.

Wesentlich bei allen Formen der Angst ist das, was die Autoren als die „erstickende Angst“ bezeichnen: „Viele Menschen ersticken an ihrer Angst, weil sie sich anderen nicht mitteilen. Lieber wälzen sie sich nachts schlaflos hin und her, als dass sie ihre Ängste zugeben.“ Hier helfen Mitteilsamkeit und Vertrauen, die zum Ausbalancieren beitragen: „Raus mit der Angst. Geteilte Angst ist halbe Angst.“

Genauere Fragen an den Leser selbst helfen, die eigene Angst zu verstehen, mit ihr umzugehen und sie sogar zu nutzen. Denn wenn das Bedrückende einer Angst verstanden und damit entschärft ist, kann das Angstmachende auch eine Chance sein kann, Veränderungen auszuprobieren, z. B. in der Arbeitslosigkeit nach dem Ausschau zu halten, womit man vielleicht schon länger geliebäugelt hat.

Jetzt neu in der Bibliothek der Gefühle:

Band 6: Der kleine Ärger und die große Wut	ISBN 978-3-407-85882-5	163 Seiten
Band 7: Würde und Eigensinn	ISBN 978-3-407-85883-2	143 Seiten
Band 8: Vom Sehnen und Wünschen	ISBN 978-3-407-85884-9	158 Seiten
Band 9: Gefühlslandschaft Angst	ISBN 978-3-407-85871-9	166 Seiten

Die Autoren: Gabriele Frick-Baer ist Dipl. Päd., Tanztherapeutin, kreative Leibtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. **Udo Baer**, Dr., Dipl. Päd., Heilpraktiker für Psychotherapie, Bewegungstherapeut, kreativer Leibtherapeut. Beide haben 1987 die Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* am Niederrhein gegründet, die sie seither leiten. Weitere Zukunftswerkstätten entstanden bei Nürnberg, Freiburg und in Düsseldorf. Beide haben Bücher zur Therapie, Psychologie und Kunst veröffentlicht.

Die ersten Bücher in der „Bibliothek der Gefühle“ *ABC der Gefühle. Wie Kinder fühlen. Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen. Vom Schämen und Beschämtwerden. Vom Trauern und Loslassen.*

Udo Baer / Gabriele Frick-Baer

Bibliothek der Gefühle

ET: 4.2.2009

12,90 EUR / Ca. 25,50 sFr, Englisch broschiert

Vorträge Dr. Udo Baer

Die geheimen Gefühle der Kinder

Es gibt zahlreiche Gefühle, die Kinder und Jugendliche nicht oder selten in Worten äußern können: von der Liebe über das Verantwortungsgefühl bis zu Angst und Schuld. Oft werden sie von Verstummen oder Unruhe und anderen Verhaltensweisen verdeckt. Dr. Udo Baer stellt in diesem Vortrag diese Gefühle vor und zeigt, wie man ihr Vorhandensein erkennen kann und was diese Kinder brauchen. Hintergrund sind seine Erfahrungen aus seiner therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und seine Untersuchungen über die Welt der Gefühle. Der Vortrag wendet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, und an interessierte Eltern.

Dr. Udo Baer wird den Vortrag „Die geheimen Gefühle der Kinder“ bei mehreren Gelegenheiten halten. Unter anderem in

Hamburg, 14.02.2009, Wedeler Landstraße 31, 22559 Hamburg, 17.30 Uhr zum Ausklang des Schnuppertages

Konstanz, 23.04.2009, Domschule im Kreuzgang des Konstanzer Münsters, 20.00 Uhr

Wuppertal, 12.05.2009, Morianstraße 16, 42103 Wuppertal, 19.00 Uhr

Pressekontakt:

Timm Faust
SCHWINDKOMMUNIKATION
Schadowstr. 4
D-60596 Frankfurt am Main
Tel: 069 60 62 86 61
tf@schwindkommunikation.de