



Helfen mit Herz: Umgang mit Angst

Jeweils Dienstagabend 18:30 – 20:55 und darauf folgender Samstag 10:00 – 15:50; Pfarrezentrum Bruder Klaus, Blauer Saal, Aebistrasse 86, 2503 Biel

- **23./27.03.2021: Das Wesen der Angst**
- **13./17.04.2021: Die eigene Angstbiografie erforschen**
- **27.04./01.05.2021: Wie Menschen mit Ängsten helfen?**

Aufbauender Kurs, wird daher mit Gewinn en bloc besucht.



Angst ist primär ein körperliches Geschehen; sie ist (über)lebenswichtig. Viele Menschen haben jedoch Angst vor der Angst. Das ist menschlich. Doch: indem die ursprüngliche Angst verdrängt oder kompensiert wird, wächst die sekundäre Angst, die Angst vor der Angst sowie die Angst vor Gefühlen insgesamt. Dies macht weder Sinn noch hilft es weiter. Denn es schmälert die Lebensfreude und nicht zuletzt auch die Regenerationsfähigkeit. Leider oft mit markanten Auswirkungen im Alltag.

Zutiefst selbst erkannt, wie sich eine sekundäre Angst mit der eigenen Gedankentätigkeit aufbaut, kann mit verschiedenen Methoden immerhin auch erfahren werden, wie sich eine Angst vor der Angst wieder abbaut. Und wir wieder in Berührung mit uns selbst kommen. Somit können wir auch andern Menschen vermehrt helfen, mit ihren Ängsten umzugehen.

Die Kursreihe **Helfen mit Herz** arbeitet mit neuen, ganzheitlichen Lehrmethoden; das bewirkt ein intensives, jedoch entspanntes Lernen. Auf der praktischen Ebene kann das heissen, dass es durchaus Themenbereiche gibt, denen wir uns meditativ und erforschend gleichzeitig annähern. Wer **Helfen mit Herz: Umgang mit Angst** vollständig besucht, hat ein persönliches Unterstützungsgespräch mit der Kursleitung zugute.

Leitung

Rébecca Kunz, Biologin/Therapeutin

Kosten

Für Freiwillige, die willens sind, sich mindesten 2 x jährlich im Pastoralraum Biel-Pieterlen zu engagieren, ohne Kosten. Übrige: Für den von der kath. Kirche subventionierten Kurs wird ein Anteil von Fr. 120.- erhoben.

Info und Anmeldung

Bis 05. März 2021: Rébecca Kunz, rebecca.kunz@kathbielbienne.ch
079 613 63 91

Veranstalter

Pastoralraum Biel-Pieterlen