

## Pressemitteilung

### Vortragsabend mit Elftraud von Kalckreuth über die „Angst als Freund“

(Ginsheim-Gustavsburg, 25. Oktober 2017) Das Obergeschoss der Buchhandlung in der Villa Herrmann war zum gestrigen Vortrag „Angst als Freund“ vollbesetzt. Der Hospizverein Mainspitze e. V. und die Buchhandlung hatten zum Vortragsabend mit Elftraud von Kalckreuth eingeladen. Von Kalckreuth, ehemalige Redakteurin und Moderatorin im ZDF, engagiert sich seit vielen Jahren in der Hospizbewegung und ist dem Hospiz Mainspitze dabei eng verbunden. Sie arbeitet als Therapeutin für wertorientierte Gesprächstherapie und ist Autorin zahlreicher Bücher.

Vereinsvorsitzende Susanne Kühn-Benning begrüßte die Referentin und die anwesenden Besucher. „In meinem Beruf als Ärztin begegnet mir die Angst täglich“, sagte Kühn-Benning. „Sie macht sich oft selbständig, dabei kann sie etwas Schützendes und Lebenserhaltendes sein, das Menschen voranbringt.“

Elftraud von Kalckreuth grenzte zunächst Ängste in lebensbedrohlichen Situationen von den alltäglichen Ängsten ab, um die es in dem Vortrag ging, etwa Ängste in Bezug auf den Beruf, die Gesundheit oder Angst vor der Angst. Angst sei entgegen dem bekannten Sprichwort nicht unbedingt ein schlechter Ratgeber, sondern mit den richtigen Strategien sogar ein guter. „Angst steht bei mir für: Auslöser Nützlicher Gelegenheiten zu Sinnvollem Tun“, erklärte von Kalckreuth. Oft sei eine Angst eng mit einem bestimmten Lebensabschnitt verbunden. Die einmal erlernten Strategien, mit der Angst umzugehen, könnten in späteren Lebensabschnitten helfen, mit anderen Ängsten umzugehen: „Die eigene Erfahrung ist ein besserer Lehrer als jedes Buch.“

Angst könne als guter, wenn auch manchmal unbequemer Freund betrachtet werden. Die Sichtweise zu ändern, sei dabei der Schlüssel: „Ich sage mir immer: Ich habe kein Problem, ich habe ein Projekt. Die Angst hat nicht mich, ich habe die Angst.“ Bei vielen Ängsten gehe es um den Verlust von Sicherheit und Stabilität: „Es ist wie eine Lebensbrücke mit vielen Säulen. Die Angst lässt uns glauben, dass nur eine Säule die Brücke trägt, und dass diese wackelt. Aber wir haben immer noch andere Säulen, die uns tragen, ob der Partner, die Familie, unsere Arbeit oder unser Glaube.“ Von Kalckreuth verdeutlichte den Zuhörern an zahlreichen Beispielen, wie sie selbst mit verschiedenen Ängsten umgehen gelernt habe.

Am Ende des Vortrags bedankte sich Susanne Kühn-Benning im Namen des Hospizvereins Mainspitze bei Elftraud von Kalckreuth und Monika Trapp, Leiterin der Buchhandlung in der Villa Herrmann. „Ich hätte Ihnen noch eine Stunde länger zuhören können“, resümierte Kühn-Benning.



Susanne Kühn-Benning und Elftraud von Kalckreuth

### **Über den Hospizverein Mainspitze e.V.**

Der ambulante Hospizverein Mainspitze e.V. unterstützt und berät seit 2003 schwerstkranke, sterbende Menschen und deren Angehörige in Pflegeeinrichtungen, Seniorenheimen, zu Hause und in Krankenhäusern. Rund 200 Mitglieder, 50 Ehrenamtliche und drei hauptamtliche Mitarbeiterinnen engagieren sich im Verein. Sie sind eingebunden in ein regionales Netzwerk von Hausärzten, Seniorenheimen, Pflegeeinrichtungen, öffentlichen Stellen, Verbänden und Palliative-Care-Teams. Interessierte können sich beim Hospizverein Mainspitze zum Hospizhelfer ausbilden lassen.

Der Verein freut sich stets über finanzielle Unterstützung. Spendenquittungen stellen wir gerne aus. Unsere Spendenkonten: Volksbank Mainspitze eG, IBAN: DE02508629030000074292, BIC: GENODE51GIN Kreissparkasse Groß-Gerau, IBAN: DE28508525530010001808, BIC: HELADEF1GRG

Pressekontakt:

Lena Fritsche, Hospizverein Mainspitze e.V., lena.fritsche@hospiz-mainspitze.de, www.hospiz-mainspitze.de.