



**Yoshua Gote**  
**REFERENT**

**Termin:**  
**03.11.23 - 05.11.23**

**Link:**  
[Angst und Mut](#)



**Heiligenfeld**  
**Akademie**

## **ANGST UND MUT**

### ***Was kann die Zielgruppe nach dem Seminar für die Umsetzung im Alltag erwarten?***

Dass sie durch ein kontinuierliches Üben Erfahrungen machen werden, die sie vertrauensvoller und auch mutiger in ihrem alltäglichen Leben werden lässt.

Abhängig ist dies allerdings von der Anwendung der Übungen und auch von der Zeit, die „mensch“ für sich selbst braucht, um mit seinem Inneren in Kontakt zu kommen, in der sowohl die Angst als auch das Urvertrauen anwesend sind.

### ***Wie kann das Seminarwissen den Alltag künftig verändern?***

Dass der TN sich bewußt wird, dass es eine Innen- und Aussenwelt gibt, die scheinbar voneinander getrennt sind; dass es nur ein (Ur-) Vertrauen in ihm gibt, das ihm vollkommen vertraut.

Die Erfahrungen mit dem inneren (Ur-) Vertrauen wird sich auf seine äussere Welt auswirken, was ihn dann stärken und ermutigen kann, für sich neues in seinem Leben auszuprobieren. Dies ist aber ein längerer Prozess und immer wieder abhängig von der Entscheidung für das (Ur-) Vertrauen, sobald die Angst (in der Innenwelt) auftaucht. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass ich eine sog. „Willens- und Entscheidungsfreiheit“ habe: folge ich weiter der Angst und lass mich von ihr bestimmen oder gebe ich sie geistig/innerlich dem (Ur-) Vertrauen und erfahre neues.

### ***Gibt es grundsätzliche Tipps, die Sie jedem Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzen möchte geben können?***

Dass er immer mehr mit dem Urteilen über sich und die anderen Menschen aufhören sollte. Dieses Seinlassen geschieht natürlich nicht von heute auf morgen. Doch das Üben mit und um das Urvertrauen herum, macht es möglich, dass es weniger wird - weil ich mehr vertraue. Urteilen ist ein Abwehrmechanismus, denn ich trenne mich von mir selbst (wenn ich mich kritisiere) und von den anderen (weil ich sie kritisiere).



### **Welche ist Ihre wichtigste Erfahrung, die Sie interessierten Menschen weitergeben möchten?**

Mit 28 Jahren erlebte ich eine tiefgehende seelisch-geistige Krise, ausgelöst durch ein plötzliches Verschwinden meiner damaligen Ehefrau. Ich stürzte innerlich wortwörtlich ab und war eine Zeitlang geistig verwirrt. Aus dieser Verwirrung wurde ich in meiner inneren Welt herausgeführt und landete zu meinem Glück nicht in einer geschlossenen Abteilung irgendeiner Psychiatrie. So konnte ich wieder „normal“ in der Außenwelt weiterleben, ohne eine äußere negative Erfahrung gemacht zu haben.

Damals wusste ich nicht, dass dies das Urvertrauen gewesen war, das mich herausführte. Das habe ich erst später in der therapeutischen Bearbeitung, gemeinsam mit meinem Therapeuten feststellen können.

### **Wie lange beschäftigen Sie sich bereits mit dem Thema und was betrachten Sie als Meilensteine auf diesem Weg?**

Seit knapp 50 Jahren beschäftige ich mich bewußt damit ... eine zentrale und wichtige Erfahrung war mein Weg über meine 8 Jahre klinische Psychiatriearbeit als Krankenpfleger hin zum Psychotherapeuten, meine Arbeit in den Heiligenfeld Kliniken Kissingen und Uffenheim. Hier konnte ich sehr viele Erfahrungen sammeln und auch festzustellen, dass es „Hand und Fuß“ hat ... was ich selbst schon an mir und mit mir selbst ausprobiert und erlebt hatte.

### **Welche Menschen können besonders von diesem Seminar profitieren?**

Verunsicherte Menschen, die den Mut haben zu glauben, dass es ein (Ur-) Vertrauen in ihnen gibt, das für sie immer präsent ist und ihnen dabei hilft, die Angst in sich aufzulösen.

Denn aus ihrem Glauben an das Urvertrauen und dem Ausprobieren, die erlebte Angst diesem geistig abzugeben, entsteht eine Erfahrung und letztendlich eine innere Gewissheit, dass ES existiert.

### **Was halten Sie für den wichtigsten Grundsatz oder Leitspruch für Ihren Themenbereich?**

Dass das Vertrauen in mir immer präsent ist. Es liegt an mir, ob ich mit ihm in Kontakt gehe oder nicht. Es kann nicht außerhalb von mir gefunden werden.

### **Was ist Ihre Hauptmotivation, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?**

Die eigene Lebenserfahrung, in der ich erlebte und später begriff, dass ich „mehr bin“ als nur ein sterblicher Mensch.





### **Mit welchen Methoden dürfen die Teilnehmer\*innen Ihres Seminars rechnen?**

*Ich arbeite mit dem Psychodrama, sowohl mit dem klassischen als auch dem systemischen. Letzteres konnte ich durch meine Klinikarbeit entwickeln. Mit dieser Gruppenmethode wird auch das Urvertrauen für die Teilnehmer selbst erfahrbar gemacht. Des Weiteren benutze ich imaginative und meditative Übungen, die wiederum auch das Urvertrauen erfahrbar machen. Sie sind notwendig, um die innere (geistige) Beziehung zu diesem aufzubauen. Dazu kommt noch das Ausdrucksmalen, mit dem ich in der HF Klinik auch als Kunsttherapeut gearbeitet habe.*

### **Gibt es erfahrungsgemäß AHA-Effekte im Seminarverlauf?**

Da dieses mein erstes Seminar zu diesem Thema überhaupt ist, kann ich Ihnen nur - wie bereits erwähnt - von meiner 6-jährigen Klinikerfahrung erzählen. Die Patienten waren in der Regel 6 bis 8 mal während ihres Aufenthaltes in dieser Angst- und Mut Gruppe. In dieser habe ich wiederholt das Erstaunen der Patienten erlebt, die sie mit dem Urvertrauen und der Angst in der systemischen Psychodramarbeit und den imaginativen Übungen erlebt haben. Aus dieser Zeit gibt drei für mich wesentliche Erinnerungen: ein Patient meinte bei seiner Entlassung, dass ihn die Art und Weise, wie ich mit der Angst und dem Umgang mit ihr arbeiten würde, völlig „geflasht“ habe ... dann eine ziemlich misstrauische Patientin, die das mit dem innerlichen Abgeben der Angst an das Urvertrauen nicht glauben konnte, weil es ihr „zu einfach“ erschien. Eines Tages erzählte sie mir nach einer Gruppensitzung. voller Erstaunen ... „Herr Gote! ... das mit dem Urvertrauen funktioniert ja tatsächlich!“ ... und ein weiterer Patient schrieb mir nach mehr als einem halben Jahr von zu Hause: "Die Angst und Mut Gruppe hat mein verschwundenes Urvertrauen wieder gebracht und mir klar gemacht, dass wir nicht allein mit unseren Problemen sind, sondern um uns herum und von oben eingebunden sind."

### **Haben Sie eine Lebensweisheit, die Sie gerne zitieren?**

Ich bin zwar in dieser Welt, aber ich bin nicht von ihr!

