

Die arbeitslose Angst

Eine „arbeitslose“ Angst ist eine Angst, die keine Macht mehr über unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen besitzt. An ihre Stelle treten Gelassenheit, Klarheit und die Freiheit, das Leben mit mehr Mut und Vertrauen zu gestalten. Der Vortrag zeigt auf, wie Ängste ihre bestimmende Rolle verlieren können und wie ein selbstbestimmter Umgang mit ihnen gelingt.



Kina Yakimova ist Mutmacherin. Mit ihrem besonderen Blick erkennt sie Möglichkeiten dort, wo andere nur Grenzen sehen. Sie ist eine aufgeweckte, lebensfrohe Mama von drei Kindern. Im Juli 2023 erkrankte sie schwer an einer Sepsis. Mit tiefgreifenden Folgen: Sie verlor beide Beine und ihren rechten Oberarm. Seitdem hat sich ihr Leben grundlegend verändert. Doch auch wenn sie ihre Gliedmaßen verloren hat, sind ihre Stärke, ihr Mut und ihre Lebensfreude geblieben. Mit ihrer außergewöhnlichen mentalen Kraft inspiriert Kina Yakimova heute Menschen dazu, zu erkennen, dass eine Behinderung nicht das Ende des Lebens bedeutet.

Was, wenn morgen alles anders ist? Zukunftsangst verstehen und handlungsfähig bleiben

Wirtschaftliche Unsicherheit, Veränderungen am Arbeitsmarkt, steigende Lebenshaltungskosten und globale Krisen beschäftigen viele Menschen. Was macht diese Ungewissheit mit unserem Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln – und wann wird aus berechtigter Sorge lähmende Zukunftsangst? Der Vortrag zeigt verständlich, warum unser Gehirn nach Sicherheit sucht, weshalb Angst keine verlässliche Prognose ist und wie wir auch dann handlungsfähig bleiben können, wenn sich äußere Umstände nicht einfach verändern lassen. Im Mittelpunkt stehen Selbstwirksamkeit, Resilienz und kleine, realistische Stellschrauben im eigenen Einflussbereich. Zugleich geht es um die Verantwortung von Unternehmen, Führungskräften und Gesellschaft: Wie können gute Kommunikationsangebote Unsicherheit verringern? Unter anderem mit Blick auf junge Menschen lädt der Vortrag dazu ein, Zukunftsängste besser zu verstehen – ohne sie kleinzureden und ohne in Ohnmacht zu verharren.



Nadine Mäntyranta ist Betriebswirtin (B.A.) und Wirtschaftspsychologin (M.A.). Als Organisations- und Personalentwicklerin mit Führungserfahrung begleitet sie Unternehmen und Menschen dabei, auch unter schwierigen Umständen eigene Handlungsspielräume zu erkennen, vorhandene Ressourcen zu nutzen und alltagstaugliche Lösungen zu entwickeln. Dabei setzt sie auf konkrete und direkt umsetzbare Schritte, die Selbstwirksamkeit, innere Stärke sowie gesunde Entwicklung fördern.



Lesung in englischer Sprache Dror Mishani: Nichts - und andere Werke

Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft Augsburg-Schwaben e. V.

Der israelische Schriftsteller, Literaturwissenschaftler und Übersetzer Dror Mishani verbindet das klassische Krimi-Genre mit psychologischer Tiefe: Schuld, Angst und moralische Grauzonen werden ausgelotet. Seine ruhige, präzise Sprache macht das Alltägliche ebenso spannend wie das Verbrechen selbst. So gewährt er neben dem Lese Genuss einen differenzierten Einblick in die israelische Gesellschaft.

Dror Mishani ist vor allem für seine vielfach ausgezeichneten Kriminalromane bekannt. In seinen Werken verbindet er spannende Ermittlungen mit einfühlsamen Beobachtungen der israelischen Gesellschaft und ihrer Menschen.

ZH10502 | Donnerstag, 22.10.26
18:30 bis 20:00 Uhr
Zeughaus, **Musiksaal**
Zeugplatz 4, € 10,00
Nur Abendkasse

Als eine der größten Bildungseinrichtungen Bayerns bringt die Augsburger vhs jedes Jahr rund 30.000 Menschen zusammen, die verstehen, ausprobieren, mitreden, gestalten oder einfach etwas Neues lernen. Hier begegnen sich unterschiedliche Generationen, Erfahrungen und Perspektiven – jeden Tag, in 3.000 Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen jährlich. Offen für alle. Mitten in Augsburg. Für alle, die neugierig bleiben. Jetzt den passenden Kurs finden. www.vhs-augsburg.de

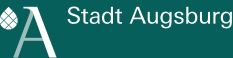
Datenschutzerklärung
finden Sie auf unserer Website unter
<https://www.vhs-augsburg.de/datenschutzerklaerung>

ANGST HAT VIELE GESICHTER. Interdisziplinäre Perspektiven auf ein Grundgefühl des Menschen

Oktober 2026
bis Februar 2027



Studium generale
Vortragsreihe mit
Diskussion im
Zeughaus Augsburg



Ein Gemeinschaftsprojekt von
Universität Augsburg und
Augsburger Volkshochschule
in Kooperation mit dem
Kulturamt der Stadt
Augsburg

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema „Angst“ steht im Fokus der interdisziplinären Vortragsreihe, zu der die Universität Augsburg und die Augsburger Volkshochschule Sie herzlich einladen.

Angst gehört zu den grundlegenden Erfahrungen des Menschseins. Sie kann uns schützen, vor Gefahren warnen und zum Handeln bewegen; zugleich kann sie uns verunsichern, belasten oder sogar lähmen.

Die interdisziplinäre Vortragsreihe „Angst hat viele Gesichter“ nimmt dieses vielschichtige Gefühl aus unterschiedlichen Perspektiven in den Blick. Historische, psychotherapeutische, kommunikationswissenschaftliche und persönliche Zugänge zeigen, wie Angst entsteht, wie sie sich wandelt, welche Rolle Medien und gesellschaftliche Rahmenbedingungen spielen und wie ein selbstbestimmter Umgang mit ihr gelingen kann.

Die Vorträge eröffnen interessante Perspektiven auf das Phänomen Angst und seine vielfältigen Erscheinungsformen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Eisabeth Meilhammer *Marina Bilotta Gutheil*

Prof. Dr. Elisabeth Meilhammer
Lehrstuhl für Pädagogik mit
Schwerpunkt Erwachsenen- und
Weiterbildung, Universität Augsburg

Marina Bilotta Gutheil
Vorständin der
Augsburger Volkshochschule -
Augsburger Akademie e. V.

ANGST HAT VIELE GESICHTER. Interdisziplinäre Perspektiven auf ein Grundgefühl des Menschen

Studium generale

Vortragsreihe in Kooperation mit der Universität
Augsburg und dem Kulturamt der Stadt Augsburg

Termine

Oktober 2026 bis Februar 2027

An Donnerstagen jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

8. Oktober 2026
5. November 2026
14. Januar 2027
28. Januar 2027
11. Februar 2027

Ort

Zeughaus Augsburg, Filmsaal, III. Stock
Zeugplatz 4, 86150 Augsburg

Kosten

€ 8,00 je Veranstaltung mit Voranmeldung
€ 10,00 an der Abendkasse

Anmeldung

Augsburger Volkshochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
Telefon: 0821/50265-55
Internet: www.vhs-augsburg.de

Zusatztermin: Lesung von Dror Mishani

22. Oktober 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr
Zeughaus Augsburg, **Musiksaal**
Zeugplatz 4, 86150 Augsburg
€ 10,00, **nur Abendkasse**

Höllen-, Hexen- und Zaubenangst: Erscheinungsformen, Stilllegungen und Transformationen in der Neuzeit

Angst vor Hölle, Hexerei und dämonischen Mächten prägte die Vorstellungswelt vieler Menschen der frühen Neuzeit. Lange galt die Vorstellung, die Kirche habe diese Ängste vor allem zur Kontrolle der Gläubigen genutzt, während Aufklärung und moderne Wissenschaft sie als Aberglauben zurückdrängten.

Die neuere Kulturgeschichte zeigt jedoch ein differenzierteres Bild: Religiöse Ängste dienten nicht nur der Einschüchterung, sondern boten auch Erklärungen und Bewältigungsmöglichkeiten für existenzielle Bedrohungen. Mit dem Wandel zur Aufklärung verschwanden Ängste nicht, sondern veränderten ihre Gestalt. An die Stelle von Hölle und Hexerei traten neue Unsicherheiten – etwa die Angst vor den Folgen menschlichen Handelns, vor Krieg, gesellschaftlichen Krisen und ökologischen Gefahren.

**Prof. Dr. Wolfgang E. J. Weber**

ist Historiker an der Universität Augsburg. Nach Lehrstuhlvertretungen an den Universitäten Augsburg und Freiburg i. B. sowie einem einjährigen Gastprofessorenaufenthalt an der Emory-University in Atlanta (USA) zuletzt Wissenschaftlicher Sekretär des Instituts für Europäische Kulturgeschichte der Universität Augsburg. Zahlreiche Publikationen u. a. zur politischen Ideengeschichte.

Vom Schutzfaktor zur Erkrankung und von der Kunst, die Grenze zu erkennen

Angst gehört zum menschlichen Leben und erfüllt eine wichtige Funktion: Sie warnt uns vor Gefahren, mobilisiert Kräfte und kann überlebenswichtig sein. Doch wann wird aus einem hilfreichen Signal eine belastende oder krankhafte Angst? Und woran lässt sich dieser Unterschied erkennen?

Der Vortrag beleuchtet Angst aus psychotherapeutischer Perspektive und gibt Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die Unterscheidung zwischen adaptiver und maladaptiver Angst: Während situationsangemessene Angst eine wichtige Schutz- und Orientierungsfunktion erfüllt, kann eine anhaltend erhöhte oder unangemessen generalisierte Angstreaktion die Lebensqualität und den persönlichen Handlungsspielraum zunehmend einschränken.

Neben alters- und entwicklungsabhängigen Ängsten werden alltagsnahe und therapeutisch etablierte Strategien zur Angstregulation vorgestellt. Dabei erhalten Sie praktische Anregungen und Einblicke in psychotherapeutische Werkzeuge, die helfen können, Angst besser zu verstehen, angemessen mit ihr umzugehen und ihre hilfreiche Funktion zu nutzen.



Nairi Ghazari ist approbierte Psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist psychotherapeutisch sowie als langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin am BKH Augsburg, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität Augsburg, tätig. Dabei arbeitet sie sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich und im Bereich der Versorgungsforschung.

Angst und Medien: Zwischen Beunruhigung, Bewältigung und Handlungsmotivation

Medien begegnen uns täglich – über Nachrichten, soziale Medien, Filme oder Serien. Sie informieren über Krisen, Kriege, den Klimawandel oder gesundheitliche Risiken und können dabei Sorgen und Ängste auslösen. Doch machen Medien uns tatsächlich ängstlicher? Oder helfen sie uns auch dabei, mit Ängsten umzugehen?

Der Vortrag stellt wissenschaftliche Erkenntnisse dazu vor, wie Medien die Wahrnehmung von Risiken beeinflussen. Außerdem geht er der Frage nach, wie individuelle Ängstlichkeit und Mediennutzung zusammenhängen. Im Mittelpunkt stehen dabei drei Fragen: Wann können Medien beunruhigen? Wie können sie bei der Bewältigung von Ängsten helfen? Und unter welchen Bedingungen motivieren sie Menschen dazu, selbst aktiv zu werden – etwa beim Klima- oder Gesundheitsschutz?

Auf Grundlage aktueller Erkenntnisse der Kommunikationswissenschaft erfahren Sie, welche Menschen besonders empfindlich auf belastende Medieninhalte reagieren und wie ein bewusster Umgang mit Medien gelingen kann. Der Vortrag richtet sich an alle, die besser verstehen möchten, welche Rolle Medien für unsere Ängste – und für unseren Umgang mit ihnen – spielen.



Prof. Dr. Helena Bilandzic, Promotion in Kommunikationswissenschaft (2003, LMU München), Habilitation in Kommunikationswissenschaft (2009, Universität Erfurt). Seit 2010 Professorin für Kommunikationswissenschaft mit Schwerpunkt Rezeption und Wirkung an der Universität Augsburg. Direktorin des Instituts für Medien, Wissen und Kommunikation an der Universität Augsburg. Mitglied der Academia Europaea. Ihre Forschung befasst sich mit Medienwirkungen in Bezug auf Umwelt, Gesundheit, Wissenschaft und KI; weitere Schwerpunkte: Erleben und Wirkung narrativer Medieninhalte.