



Jacqueline Soffner

*lebt in Dürrenroth und arbeitet
in Oberkirch bei Sursee, Solothurn
und im Schloss Sumiswald als
Homöopathin*

Wer keine Angst kennt, werfe den ersten Stein

Hand aufs Herz: Wer kennt sie nicht, diese Augenblicke, in denen das Herz schneller schlägt, die Hände schwitzen, die Atmung flacher wird, weil einem etwas Angst macht. Die Angst ist eigentlich eine ganz normale, gesunde Schutzreaktion auf eine Gefahr. Der ganze Organismus wird auf Kampf oder Flucht eingestellt, damit wir unversehrt aus einer Situation hinauskommen. Problematisch wird es erst, wenn die Angst überhandnimmt und zu häufig, zu stark oder zu lange andauert.

Es gibt sehr viele verschiedene Ängste:

- Angst vor Tieren, wie z.B. Schlangen, Spinnen, Hunden ...
- Angst vor Krankheiten, Arztbesuchen, Zahnarzt, Spritzen, dem Sterben ...
- Angst vor Enge, Menschenansammlungen, Liften, Tunnels, Höhe, dem Fliegen ...
- Angst vor Dunkelheit, Gewitter, Erdbeben, Feuer ...
- Diffuse Ängste/Befürchtungen, zum Beispiel dass jemandem etwas passiert, dass eingebrochen wird, vor Vergewaltigung, Gewalt ...

- Angst vor der Beurteilung durch andere Menschen, Mobbing
- Panikattacken, die aus heiterem Himmel auftreten oder als Folge einer Angststörung

Die meisten von uns haben Angstserfahrungen, aber längst nicht alle entwickeln daraus eine Angststörung. Oft «arrangiert» man sich mit seiner Angst. Beim Spaziergang macht man einen Bogen um den Hof, wo der schwarze Hund bellend aufkreuzt, bei Gewitter schliesst man alle Storen und harrt

unbeweglich in einem Raum, bis der Spuk vorbei ist, man geht nicht (mehr) auf Konzerte, die Musik ist eh zu laut, nimmt die Treppe statt den Lift, in die Ferien fährt man mit dem Auto, weil Australien sowieso nie die Traumdestination war, und Schlangen meidet man damit ebenso. Was aber, wenn uns die Ängste in unserem Alltag auf einmal zu sehr einschränken, wenn unser Kind in Australien wohnt, wandern im Emmental unsere Sehnsucht ist und das Konzert von Andreas Gabalier einfach ein Muss ist? Da lohnt es sich, das Übel an der Wurzel zu packen und etwas gegen seine Ängste zu unternehmen.

Bei einigen Menschen nehmen die Ängste so viel Raum ein, dass eine negative Spirale entsteht. Mit jeder Angstsituation oder Panikattacke wächst die Angst vor der nächsten Attacke. Die Betroffenen meiden zunehmend Situationen, die Angst auslösen können und isolieren sich, was nicht selten in einer Depression endet. Oft helfen nur noch Beruhigungs- und Schlafmittel, manchmal Alkohol oder andere Suchtmittel.

OMIDA Taschenapotheke

- Die 32 wichtigsten Arzneimittel der Homöopathie
- In der praktischen 2g Grösse, von Hand hergestellt
- Anlehnend an die Literatur:
«Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen»



Woher kommt meine Angst?

Nicht immer ist klar, woher unsere Ängste kommen. Panikattacken treten zum Beispiel oft ohne erkennbare Ursache, aus heiterem Himmel auf. Ängste können erlernt sein – wir erleben als Kind, wie unsere Mutter auf Gewitter reagiert und übernehmen das Verhalten – oder durch schlechte Erfahrungen entstehen – nach einem turbulenten Flug wird Flugangst plötzlich zum Thema. Traumatische Ereignisse können zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen, die uns diese schlimmen Erfahrungen immer wieder durchleben lassen. Aber auch Krankheiten, Medikamente, Drogen und Alkohol können Ängste erzeugen. Zum Beispiel kann eine Schilddrüsenerkrankung Ursache von Angstgefühlen sein.

Uns Homöopathen interessiert unter anderem auch, ob unser Patient etwas über seine Geburt und die Schwangerschaft seiner Mutter weiss. Oft entstehen Ängste bereits in dieser Zeit. Hat die Mutter vielleicht einen Abort in Erwägung gezogen, ist der Patient bei der Geburt im Geburtskanal stecken geblieben oder gab es während der Schwangerschaft ein traumatisches Ereignis?

Was kann ich dagegen unternehmen?

Bei schweren Angststörungen ist Psychotherapie die erste Wahl. Oft werden Antidepressiva oder Beruhigungsmittel verschrieben. Die sollten allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht und befristet eingenommen werden, weil sie zu Ab-

hängigkeit führen können. Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung zur Einnahme von Antidepressiva hat in diesem Zusammenhang Erstaunliches zu Tage gebracht: Antidepressiva sollen kaum besser wirken als Placebo. Nur eine von neun Personen hat mit Antidepressiva einen besseren Nutzen als mit Placebo. Da gilt es wegen der Nebenwirkungen und Entzugserscheinungen beim Absetzen der Medikamente gut abzuwägen, ob deren Einsatz notwendig ist.

Leichte depressive Verstimmungen, Ängste oder Schlafstörungen können sehr gut homöopathisch angegangen werden. In einer homöopathischen Anamnese interessieren mich die Ängste der Patienten immer. Manche erzählen mir sofort, was sie beängstigt, andere meinen, keine Ängste zu haben. Nach längerem Gespräch stellt sich dann doch heraus, dass bei fast jedem Angst in irgendeiner Form vorhanden ist oder war. Angst und die Art, wie jemand damit umgeht, ist ein wertvoller Hinweis, um eine passende homöopathische Arznei zu finden. Ängste können auf verschiedenen Ebenen zum Ausdruck kommen und auch in Träumen vorkommen. So kann jemand Angst vor Höhe, vor dem Fallen haben, aber auch im übertragenen Sinn: Angst vor dem Fall im beruflichen Leben. Oder die reale Angst vor Feuer kommt in den Träumen wiederholt vor.

Mit der Suche nach einer konstitutionellen Arznei, einer Arznei, welche die auffallenden Symptome des Patienten

abdeckt, versucht man, das Thema an der Wurzel zu packen und eine stetige Besserung der Ängste oder Schlafstörungen herbeizuführen. Bei depressiven Verstimmungen, Unruhe, Schlafstörungen



Johanniskraut.

oder Ängsten können begleitend zu einer Therapie Heilpflanzen wie zum Beispiel Johanniskraut, Passionsblume, Lavendel, Baldrian und noch einige mehr eingesetzt werden. Und wenn Sie das nächste Mal in eine Angstsituation geraten und merken, dass Sie sich immer mehr hineinsteigern, nehmen Sie ein Taschentuch und schnäuzen Sie so fest und laut Sie können. Das lenkt Ihr Gehirn weg von der Angst. Anschliessend drücken Sie zur Beruhigung den Punkt über Ihrer Oberlippe, unter dem Nasenansatz, kurz fest.

Bilder: Jacqueline Soffner

Blaushus

www.praxis-blaushus.ch