

# Wenn Ängste das Leben beherrschen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3: **Die A. Vogel-Kur**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557631>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

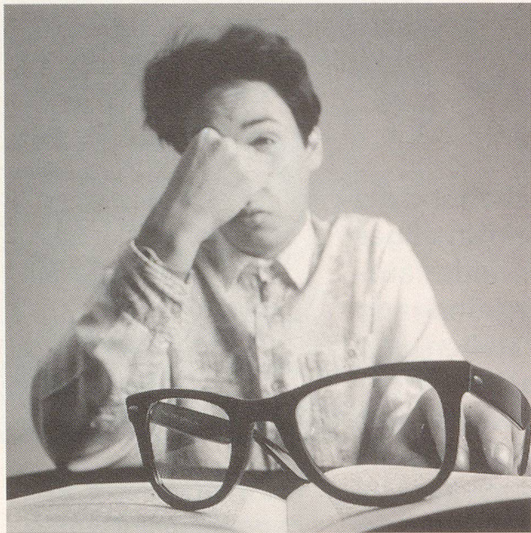
## Wenn Ängste das Leben beherrschen

Über tiefsitzende Ängste im Leben eines Menschen spricht man selten. Und wenn, dann meist nur im Kreis wirklich enger Freunde. Und dennoch, oder gerade weil immer wieder auftretende elementare, vernunftmässig nicht zu ergründende Ängste fast ein Tabu in unserer Gesellschaft darstellen und schnell mit einer psychischen Krankheit in Verbindung gebracht werden, beschäftigen sie uns Menschen, bewusst oder unbewusst. Der folgende Artikel möchte unserer Leserschaft darlegen, dass Angst oder schleichende Angstgefühle keineswegs etwas Absurdes sind und dass für Leute, die darunter leiden, ein wesentlicher Schritt darin besteht, ein natürlich-unverkrampftes Verhältnis zu den eigenen Ängsten zu entwickeln. Aber auch die Heilkräfte aus der Natur können helfen.



Angst taucht in unzähligen Formen und Facetten in unserer Gesellschaft auf. Mal tritt sie urplötzlich, ohne Vorankündigung und in nicht zu beherrschender Gewalt auf, mal kann sie sich langsam in unserem Kopf festsetzen und uns entsprechend langsam wieder verlassen. In anderen Fällen wiederum haben wir, vielleicht in Erwartung einer zu vollbringenden Tat oder eines auf uns zukommenden Geschehnisses, «nur ein bisschen Angst», wie wir es dann auszudrücken pflegen. Als sogenannte «äussere» Angst verstehen wir die

**Mit dem Ausdrucksmittel Malen können schleichende, fast unsichtbare Formen der Angst sichtbar und bewusst gemacht werden. Ein Schritt zur Überwindung.**



**Die Angst, in Schule oder Beruf zu versagen, begleitet heute viele Menschen, auch schon Jugendliche, durchs Leben.**

Angst beispielsweise vor Naturkatastrophen wie Gewitter, Sturm, Überschwemmung oder die Angst vor von Menschenhand verursachten Katastrophen wie Kriege, Umweltzerstörung, Kriminalität oder eine schweren Form der Diskriminierung. Bei den «inneren» Ängsten handelt es sich um die eigentlichen Lebensängste. Dies kann etwa die Angst davor sein, seine eigenen Vorstellungen und Phantasien nicht verwirklichen zu können, den Sinn des Lebens nicht zu finden, keine Liebe und keine Anerkennung zu finden – oder aber auch, zu früh sterben zu müssen.

### **Angst kann lebensrettend sein**

Die Angst begleitet den Menschen von der Geburt bis zum Tod. Dabei dürfen wir sie keineswegs als nur negativ bezeichnen. Im Gegenteil: Sie kann nachgerade lebensrettend sein. Oft warnt uns unsere Intuition früh genug vor einer auf uns zukommenden gefährlichen Situation, so dass uns genügend Zeit bleibt, richtig und rettend zu reagieren. Diesen «rettenden Angstmechanismus» kennt auch die Tierwelt. Was andererseits die Angst etwa um die fortschreitende Umweltzerstörung betrifft – Stichworte: Ozonloch, Aufheizen der Erdatmosphäre, Wasser- und Luftverschmutzung –, tun wir sicherlich gut daran, diese Angst zuzulassen, um entsprechend reagieren, und um – im Rahmen unserer Möglichkeiten – etwas Vernünftiges dagegen unternehmen zu können.

Allerdings werden Angstgefühle von Erwachsenen meist als Tabu behandelt, da man Werte wie Erfolg, Unerschrockenheit und Heldentum mit der Angst, welche viel eher als negativ eingestuft wird, nur schwer in Einklang bringen kann. So versucht denn jeder, seine eigene Welt so aufzubauen, dass für Angst möglichst wenig Platz bleibt. Man bewegt sich mit Vorliebe an sicheren Orten, man festigt seine Lebensumstände und bemüht sich um eine solide Ausbildung, einen anerkannten, erfolgversprechenden Beruf und denkt an ein sicheres Einkommen, besitzt ein Auto mit Sicherheitsgurten und Sicherheitsknautschzone und ist überdies gegen (fast) alles Erdenkliche, was im Leben passieren kann, versichert. (Tatsächlich gilt der Schweizer als der meistversicherte Mensch der Welt.) So glauben denn viele, dass ihnen «nicht mehr viel passieren kann» – und schauen (in den Medien) zu, wie viele andere auf dieser Erde vom Leben durchgeschüttelt werden.

### **Lebensangst als Urangst des Menschen**

Und doch sprechen immer mehr Ärzte, Naturärzte und Psychotherapeuten davon, dass tief im Innern vieler Leute eine unerklärliche Angst sitzt, die – vielleicht gerade aus dem Sicherheitsdenken entstanden – uns zeigt, dass wir das Leben nie zu hundert Prozent absichern können, dass die Welt eines Tages nicht mehr so sein wird und dass wir trotz aller Anstrengung das Erreichte nie werden fest-

halten können. Aber: Das Leben war und ist nie statisch, es ist ständig in Bewegung. Dafür bietet uns die Natur mit ihrem ständigen Entstehen, Aufblühen und Vergehen ein eindrückliches Schauspiel. Auch der Mensch wird geboren, wächst heran, baut sich «seine Welt» auf, wird älter, seine Kräfte lassen nach, bis der Tod ihn heimsucht. Im Grunde genommen wurzelt alle Angst in dieser unergründlichen Vergänglichkeit allen Lebens, und alle übrigen Ängste lassen sich von dieser Urangst ableiten. Sind wir somit unausweichlich an diese Lebensangst gefesselt?

Eine Antwort auf diese Frage kann uns ein Blick in die Welt der Natur geben. Sie scheint kein Problem zu haben mit ihrer eigenen Natur des ewig wiederkehrenden Wechsels. Nur der Mensch scheint das einzige Lebewesen zu sein, das versucht, mit allen Kräften dem Gesetz der Natur zu enttrinnen: Wissenschaftler sind auf der Suche nach dem Gen, welches für den Alterungsprozess zuständig ist – und wollen es verändern. Auch denkt man immer lauter über Möglichkeiten nach, den Körper nach dem Tod tiefgefroren zu lagern, in der Hoffnung, dass eines Tages ein Medikament ihn wieder zum Leben erwecken könne. Die moderne Medizin entwickelt teure Maschinen, um den Tod noch weiter hinauszuschieben.

Wenn die Angst Sie nicht beherrschen soll, dann betrachten Sie die Natur nicht als einen Konstruktionsfehler. Verlieren Sie die Angst vor den unausweichlichen Veränderungen, und befreien Sie sich von der Vorstellung oder dem Zwang, Mauern der Sicherheit um sich zu bauen – denn es gibt kein perfektes Sicherheitssystem. Allerdings soll das nicht heissen, dass Sie nachlässig mit sich umgehen. Gehen Sie achtsam und behutsam mit Ihren Lebenskräften um. Denn das menschliche Leben ist wertvoll und muss geschützt werden. Das aber ist nicht zu verwechseln mit einer Angst, die uns verspannt, verschliesst, fesselt und uns unfrei macht. Allein das Verständnis dieser Zusammenhänge mag eine Hilfe sein, den Ängsten gelassener gegenüberzutreten. ●

## Beruhigende Heilpflanzen bei Angst und Nervosität

Die Heilpflanzen – in Form von Frischpflanzenextrakten zum Einnehmen, als Tee zubereitet oder als Essenzen für die beliebten Duftpflanzen (erhältlich bei A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen) – bieten sich für die Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität und Angstzustände in besonderem Mass an. Allein schon das Aufkochen des Tees, das geruhsame Warten und das Einatmen eines besänftigenden

Duftes können beruhigen. Eine beschwichtigende Wirkung haben Frischpflanzenextrakte aus Hafer (wie Avenaforce), aus Hopfen, Baldrian, Melisse und Johanniskraut.

In der klassischen Homöopathie werden hauptsächlich folgende Substanzen bei Angstzuständen verabreicht: Aconitum D4, Arsenicum album D4, Gelsemium D6 und Ignatia D6.