

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Beate Ruttkowski

Stärker als jede Angst

Ein Leitfaden zur Selbstbehandlung mit Homöopathie,
Blüten-Essenzen und Heilpflanzen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere
für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung
in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

<i>Danksagung</i>	II
<i>Vorwort</i>	15
<i>Einführung</i>	17
<i>Was ist Angst?</i>	19
<i>Was hilft gegen Angst?</i>	24
Angsttherapie mit Arzneimitteln	24
Angsttherapie auf geistigem Weg.	26
Körperorientierte Angsttherapie	27
<i>Der Heilungsweg aus der Angst – Serpentine zum Ich</i>	28
<i>Selbstbehandlung bei Ängsten</i>	33
<i>Leitfaden zur Selbstbehandlung</i>	36
<i>Ängste beilen mit Heilpflanzen</i>	41
<i>Leitfaden zur Selbstbehandlung mit Heilpflanzen</i>	48
Kurzporträts der wichtigsten Pflanzen bei Angst, Unruhe und Überempfindlichkeit	49
Kurzporträts der wichtigsten ätherischen Öle bei Ängsten	54
Qualitätskriterien für Heilpflanzen	56
Rezepte	57
<i>Ängste beilen mit Blüten-Essenzen</i>	61
<i>Leitfaden zur Selbstbehandlung mit Blüten-Essenzen</i>	71
Kurzporträts der wichtigsten Blüten gegen Ängste	73
Welche Qualitätsmerkmale sind bei der Auswahl der Blüten-Mittel wichtig?	93
Auswahlverfahren.	94
Mischungen.	98
Zubereitung und Dosierung	99
<i>Ängste beilen mit Homöopathie</i>	103
<i>Was ist Homöopathie?</i>	105

<i>Die homöopathische Konstitutionsbehandlung</i>	112
Hinweise für die homöopathische Konstitutionsbehandlung . . .	117
<i>Leitfaden zur Selbstbehandlung mit Homöopathie</i>	122
Tiefpotenzen	122
Komplexmittel	125
LM- oder Q-Potenzen	127
Hochpotenzen	128
<i>Heilungswege bei alltäglichen und tiefen Ängsten</i>	129
<i>Angst bei kleinen Kindern</i>	131
Heilpflanzen	134
Blüten-Essenzen	135
Homöopathie	136
<i>Schulangst</i>	140
Heilpflanzen	143
Blüten-Essenzen	144
Homöopathie	145
<i>Lampenfieber</i>	148
Heilpflanzen	148
Blüten-Essenzen	151
Homöopathie	152
<i>Examensangst</i>	156
Heilpflanzen	157
Blüten-Essenzen	159
Homöopathie	161
<i>Panikattacken</i>	167
Selbstbehandlung bei Panikattacken	171
Heilpflanzen	173
Blüten-Essenzen	174
Homöopathie	177
<i>Phobien</i>	184
Blüten-Essenzen	190
Homöopathie	196
<i>Wege zu sich selbst sind Wege aus der Angst</i>	201
<i>Körperbewusstsein und Atem als Medizin gegen Angst</i>	203
Die heilende Kraft des Atems	204

Sport als Medizin gegen Angst	206
<i>Selbstunterstützung als Weg aus der Angst</i>	208
Das Tagebuch als Verbündeter gegen die Angst	208
Das Traumbuch als Tür zum Unbewußten	209
Meditation als Weg aus der Angst	211
<i>Die spirituelle Dimension in der Konfrontation mit der Angst</i>	215
Der Mythos von Sisiutl, der doppelköpfigen Seeschlange	216
<i>Der Weg zu fachkundiger Hilfe</i>	219
<i>Gemeinsame Wege mit der Psychotherapie</i>	230
Anhang	233
<i>Literaturverzeichnis</i>	235
<i>Bezugsquellen für Blüten-Essenzen/Seminarveranstalter</i>	237
<i>Register</i>	239

Was ist Angst?

»Wenn ich abends ins Bett gehe, achte ich noch immer sorgfältig darauf, daß meine Beine schön unter der Decke liegen, sobald ich das Licht ausknipse. Ich bin kein kleiner Junge mehr, aber ... ich schlafe nicht gerne mit einem aufgedeckten Bein. Denn wenn eine kalte Hand von unter dem Bett nach meinem Fußgelenk greift, dann würde ich laut kreischen. Ja, ich würde schreien, daß die Toten aufwachen. Natürlich passiert so etwas nicht, und wir alle wissen das. (...) Das Ding, das unter dem Bett darauf lauert, meinen Fuß zu packen, ist nicht real. Ich weiß das, aber ich weiß auch, daß es mich nie erwischen wird, solange ich meinen Fuß gut unter der Decke halte.«

Stephen King im Vorwort zu *Nachtschicht*

Wer kennt nicht Momente, in denen diffuse Angstgefühle ohne erkennbare Gefahr auftauchen? Im Gegensatz dazu steht die Furcht vor einer konkreten Gefahr. Bei Furcht können wir uns im Gegensatz zu purer Angst irgendwie verhalten, indem wir zum Beispiel fliehen oder kämpfen. Aber ob undefinierbare Angst oder Furcht vor einer konkreten Bedrohung, unser Körper reagiert immer mit bestimmten Symptomen, zum Beispiel mit weichen Knien oder Herzklopfen, Atemnot oder Übelkeit. Angst kann sich sogar bis zum Kontrollverlust steigern, auch wenn es selten soweit kommt. In der Alltagssprache wird heute kaum zwischen den Begriffen Angst und Furcht unterschieden, deshalb wird auch hier darauf verzichtet.

Woher kommen die Ängste?

Die Gründe für Angstgefühle sind individuell sehr verschieden, und jede Angst, und sei sie noch so unbegründet, ist in bestimmter Hinsicht berechtigt, da sie aus zurückliegenden beängstigenden Erfahrungen genährt wird. Die größten Ängste entstehen, wenn wir mit Verlust, Trennung oder Mißerfolg konfrontiert werden. Um

diese Ängste zu bewältigen, können schon kleine Kinder die unterschiedlichsten Mechanismen entwickeln.

Wie kann man mit Ängsten umgehen?

Angst kann zum Beispiel mit Wut kaschiert werden oder durch ein betont forsches Verhalten. Manche reagieren bei Angst mit Rückzug, manche fangen an, wie wild zu theoretisieren. Bei Angst vor Kritik bietet sich auch die Abwertung des Kritikers als Bewältigungsmechanismus an. Vor manchen Ängsten schließen wir einfach die Augen oder rationalisieren sie, wie zum Beispiel bei der Angst vor Umweltkatastrophen. Viele innere Ängste werden auf äußere Objekte wie Spinnen und Schlangen oder Dunkelheit und tiefe Gewässer übertragen.

Haben alle Menschen Angst?

Fast alle Menschen reagieren auf körperliche Veränderungen mit Ängstlichkeit, jedes noch so banale Symptom kann die Furcht vor schweren Krankheiten aktivieren, die auch heute den Verlust der sozialen Möglichkeiten und der Arbeitsfähigkeit, die Schmerz und Siechtum bedeuten können. Letztendlich kann sich hinter jeder noch so kleinen Ängstlichkeit auch die große Angst vor dem Tod verbergen. Diese Angst ist allen Menschen gemeinsam, auch wenn sie nicht allen gleich stark bewußt ist.

Haben Angst und Lust miteinander zu tun?

Wie jedes unerwünschte Gefühl, jede Störung des inneren Gleichgewichts kann auch die Angst einen Anreiz geben, sich persönlich weiterzuentwickeln. Vor allem die intensiven Ängste drängen dazu, sich mit ihnen zu konfrontieren, sie stellen eine Herausforderung dar und wollen ernst genommen werden. Menschen, die unter Ängsten leiden, neigen dazu, sich für diese »Schwäche« zu schämen, sie verachten ihre Angst und wünschen, sie sofort und um jeden Preis loszuwerden.

Doch gerade das Ertragen des Unheimlichen und das Aushalten

des Risikos bieten ungeheure Entwicklungspotentiale. Wer nicht wegläuft vor der Angst, kann die Lust am Sieg um so mehr auskosten. Wir können uns mit jeder besieigten Angst neu kennenlernen und vielleicht sogar feststellen, daß zum Beispiel hinter der Angst vorm Fliegen eine Lust am Fliegen verborgen war.

»Ich wollte einfach versuchen, gegen die Angst anzukommen, sonst hätte ich mich ja gar nicht erst ins Boot gesetzt. Die ganze Zeit habe ich mir eingeredet: Es kann doch gar nichts passieren, es ist gar nicht tief und ich hab die Rettungsweste. Aber die Angst vor den Stromschnellen war einfach stärker.«

Eine Frau, Mitte 30, hatte seit vielen Jahren eine unerklärliche Angst, beim Bootfahren zu kentern. Sie fuhr gern Kanu, aber das geringste Schwanken des Bootes und die kleinste Stromschnelle versetzten sie sofort in Panik. Nur auf ruhigen Gewässern konnte sie die Fahrt über den Fluß genießen.

Bei einer Kanutour über einen sehr klaren, ruhigen Fluß, der nur wenig Wasser führte, war ihr völlig bewußt, daß sie selbst an der tiefsten Stelle unter keinen Umständen ertrinken konnte, zumal sie auch eine Schwimmweste trug. Laut Karte war nach einigen Kilometern mit einer schwierigen Stromschnelle zu rechnen, die Angst davor verursachte ihr solche körperlichen Beschwerden, daß eine Pause nötig wurde. Sie lag am ganzen Körper zitternd im Ufersand und klapperte mit den Zähnen. Sie entschloß sich zwar weiterzufahren, aber vor der befürchteten Stelle auszusteigen, und ihren Gefährten alleine fahren zu lassen. Auf dem weiteren Weg tauchten unvermittelt hinter jeder Flußbiegung kleine nicht angekündigte Stromschnellen auf, vor denen es keine Möglichkeit zum Aussteigen gab. Sie mußte wohl oder übel mitten hindurch, und siehe da, nichts passierte. Mitten in den Überlegungen, wie sie bald am besten aussteigen könne, kam plötzlich hinter einer Kurve die angekündigte große Stromschnelle und forderte ihre ganze Aufmerksamkeit. Der kurze Moment des Mitgerissenwerdens und Sich-Ergebens an das wilde Wasser löste überraschenderweise ein intensives Glücksgefühl aus.

In einem späteren Gespräch über dieses Erlebnis wurde ihr klar,

daß die Angst vor der Stromschnelle ein Symbol für ihre Angst vor dem Kontrollverlust in der Sexualität war. Das bestandene Abenteuer machte ihr Mut, auch in diesem Bereich zu wagen, wovor sie Angst hatte, statt vorher im übertragenen Sinne »auszustiegen«.

Wie zeigt der Körper die verborgenen Ängste?

Bei jedem Menschen zeigt sich die Angst auch auf der körperlichen Ebene, sie sucht sich individuell die unterschiedlichsten Ausdrucksformen, wie Stottern und Zittern, Blässe oder Herzbeklemmung. Oft spricht der Körper zwar eine deutliche Sprache, die Gefühle sind jedoch nicht spürbar, die Angst wird nicht bewußt, solange sie vom Körper allein ausgedrückt wird. Oft wehrt sich der unbewußte Teil der Psyche entschieden dagegen, diese Angst an die Oberfläche zu lassen.

»Vor allem im Herbst bekomme ich oft abends Luftnot, dann habe ich das Gefühl, ich kann nicht genug atmen, als würde meine Lunge zusammengedrückt, mir wird es eng, und ich habe Angst zu ersticken.«

Diese junge Jazz-Sängerin erlebte ihre Angst deutlich auf der körperlichen Ebene. Sie schilderte, daß sie das Einschlafen künstlich verzögern müsse, weil sie Angst davor habe, was im Schlaf mit ihr passieren könne. Vor allem befürchte sie, im Schlaf zu sterben, und schon als Kind habe sie furchtbare Angst vor Monstern, Geistern und vor der Dunkelheit gehabt.

Als sie wegen der Atemnot in homöopathische Behandlung kam, machte sie wegen ihres zwanghaften Leistungsanspruchs eine Gesprächstherapie. Durch eine einzige Gabe des homöopathischen Heilmittels verschwand die Luftnot innerhalb weniger Tage. Die tiefe Angst, die den Atemproblemen zugrunde lag, konnte sich jedoch nur ganz langsam auflösen, und erst nach einigen Monaten verschwanden auch die Einschlafstörungen. Der Leistungszwang ist bis heute ein Thema, an dem sie mit psychotherapeutischer und homöopathischer Unterstützung arbeitet.

So kann eine homöopathische Mittelgabe zwar eine im Körper ma-

nifestierte Angst, wie zum Beispiel die Atemnot, auflösen, die Psyche wird jedoch nicht einfach umgekrempelt. Ein Evolutionsprozeß kommt in Gang, bei dem die abgespaltenen Ängste und Aggressionen allmählich integriert werden.

Was hilft gegen Angst?

Angst- oder Panikgefühle werden immer von individuell unterschiedlichen Körperempfindungen oder echten körperlichen Veränderungen begleitet, deshalb ist es bei allen Ängsten wichtig, Körper und Geist gleichermaßen in den Heilungsprozeß mit einzubeziehen. Sportliche Betätigung gibt Entspannung und Stabilität und hilft, Ängste besser bewältigen zu können. In erster Linie ist Angst jedoch ein geistiges und emotionales Phänomen, Atem- und Meditationsübungen helfen deshalb auch sehr gut, Ängste zu überwinden und Selbstvertrauen zu gewinnen. Sowohl die körperlichen als auch die emotionalen Seiten übersteigerter Angst können auf sanfte und dauerhafte Weise geheilt werden, entweder mit Heilpflanzen und Blüten-Essenzen oder mit homöopathischen Mitteln, die besonders tiefgreifende Wirkungen erzielen können.

Da sich alle genannten Heilungswege gegenseitig unterstützen, können sie auch miteinander verknüpft werden. Dennoch ist es einfacher, sich auf einige wenige Heilmittel zu konzentrieren, um die Wirkung besser nachvollziehen zu können.

Angsttherapie mit Arzneimitteln

Psychopharmaka

Psychopharmaka sind die am weitesten verbreiteten Arzneimittel, die bei Ängsten aller Art verschrieben werden. Viele von ihnen können Symptome wie Panikattacken und innere Unruhe dämpfen. So kommt es, daß chemische Beruhigungsmittel zu den weltweit am häufigsten verschriebenen Arzneimitteln gehören.

Alle chemischen Stoffe, wie Angstlöser, Antidepressiva oder Beta-blocker können zwar unerträgliche Symptome wie Herzrasen und Panik lindern, sie helfen jedoch nicht bei der Heilung des zugrun-

deliegenden Problems. Deshalb blockieren sie eher die Heilung, beeinträchtigen Körper und Seele durch verschiedene Nebenwirkungen, und wer sie nach ein paar Wochen absetzen möchte, muß sich oft auf unangenehme Entzugserscheinungen und eine verstärkte Intensität der alten Beschwerden gefaßt machen.

Heilpflanzen

Gegen die Angst sind jedoch auch Kräuter gewachsen. Die Pflanzenwelt bietet einige Heilmittel, die Ängstlichkeit und Erregung mildern und das vegetative Nervensystem entspannen. Eine langfristige Heilung chronischer Ängste kann jedoch allein mit Hilfe von Heilkräutern nicht erreicht werden. Sie eignen sich eher als Hilfe in krisenhaften Situationen und zur Unterstützung anderer Therapieformen. Ihr großer Vorteil ist es, daß sie leicht anzuwenden sind, bei richtiger Dosierung keine Nebenwirkungen verursachen und nicht abhängig machen.

Blüten-Essenzen

Die Behandlung von seelischen Beschwerden mit Blüten-Essenzen gewinnt sowohl als Selbsthilfemethode als auch im Therapiespektrum vieler professioneller Behandlerinnen und Behandler an Bedeutung. Diese erst seit einigen Jahrzehnten bekannte Heilmethode dient zur inneren Harmonisierung und Stärkung nicht nur im Bereich der Ängste. Nach den hier genannten Rezepten können die Blüten relativ leicht zur Selbsthilfe eingesetzt werden. Gerade bei akuten Ängsten und in Krisensituationen bieten sie ausgezeichnete Hilfe. Die Erfahrung zeigt jedoch, daß sie bei der Behandlung von schweren traumabedingten Ängsten oder Angstneurosen meist nicht intensiv genug wirken.

Homöopathie

Homöopathische Heilmittel werden seit über 200 Jahren mit Erfolg bei Ängsten eingesetzt. Eine kunstgerecht durchgeführte Behandlung nach der Methode der klassischen Homöopathie, so zei-

gen viele Erfahrungen, führt nicht nur zu einem Nachlassen der Symptome und zu einer allgemeinen Stabilisierung, sie hilft vielmehr, die tiefen Schichten des zugrundeliegenden Problems zu verarbeiten. Anhand einiger Fallbeispiele soll diese besondere Wirkungsweise verdeutlicht werden.

Die Homöopathie eignet sich allerdings nur bedingt zur Selbsthilfe, denn je tiefer eine Arznei auf die Seele einwirkt, desto wichtiger ist die sachkundige Verschreibung. Die Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe werden in den einzelnen Kapiteln genau definiert, eine differenzierte Kurzdarstellung einzelner Heilmittel hilft, für bestimmte Situationen passende Heilmittel auszuwählen.

Angsttherapie auf geistigem Weg

Psychotherapie

Angst vor bestimmten Situationen kann auch durch verhaltenstherapeutische Methoden bewältigt werden, viele niedergelassene Psychotherapeuten und manche Kliniken bieten in dieser Richtung Kurzzeit- und Gruppentherapien an. Bei schweren Angstneurosen und traumabedingten Angststörungen zeigen hingegen tiefenpsychologische Therapiemethoden Erfolge, wie zum Beispiel die tiefenorientierte Gesprächs- und Gestalttherapie oder die Psychoanalyse.

Meditation

Die beste Psychotherapie ersetzt jedoch den Willen zur Selbsthilfe nicht, gerade bei Ängsten ist es besonders wichtig, eigene Kräfte zu mobilisieren. Besonders Meditation verhilft ängstlichen Menschen zu mehr innerer Sammlung und Ruhe, leichte Atem- und Meditationsübungen ergänzen eine Psychotherapie und natürlich auch die Behandlung mit Arzneimitteln optimal. Gerade bei Panikattacken eignen sie sich auch gut zur Ersten Hilfe. (Siehe auch Seite 211 f.)

Körperorientierte Angsttherapie

Manche Therapeutinnen und Therapeuten kombinieren bewußtmachende, verbale Methoden mit körperorientierten Heilungswegen, wie zum Beispiel mit Atem- oder Bewegungstherapie, die besonders bei Ängsten eine große Hilfe sein kann. Auf der körperlichen Ebene wirken besonders Methoden auf der Basis von Atem, Bewegung und Berührung Ängsten entgegen. Tai Chi oder Tanz sorgen zum Beispiel für guten Bodenkontakt, aufrechte Haltung und innere Weite. Auch bestimmte Sportarten, wie zum Beispiel Joggen oder Walking, beeinflussen Ängste positiv, weil sie Spannungen abbauen, Kräfte und Ausdauer wachsen lassen und Selbstvertrauen schenken. Massage entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das vegetative Nervensystem. Fachgerecht ausgeführt wirkt sie angstlösend und schenkt ein gutes Selbstgefühl.

All diese Möglichkeiten haben gemeinsam, daß sie sowohl allein als auch mit fachlicher Unterstützung praktiziert werden können, nach einer gewissen Übungszeit eignen sie sich einerseits als hervorragende Selbsthilfemethode und andererseits als Möglichkeit, in einer Gruppe soziale Kontakte zu pflegen. (Siehe auch Seite 206)

Der Heilungsweg aus der Angst – Serpentine zum Ich

»Heilung heißt nicht, die Krankheit zu vernichten, sondern das, was wachsen will, hegen und pflegen, bis es schließlich seine Rolle in der Ganzheit der Seele spielen kann.«

C. G. Jung

Homöopathische Mittel, Blüten-Essenzen und Pflanzenheilmittel bewirken keine Wunderheilungen. Natürlich ist jeder Heilungsprozeß voller kleiner und großer Wunder, sie fallen jedoch nicht einfach vom Himmel, sondern entstehen aus dem Zusammenspiel zwischen der inneren Heilkraft, dem Arzneimittel und der Kraft der vertrauensvollen Beziehung in der Behandlungssituation. Wer schnelle Wunder bei der Heilung von Ängsten verspricht, kann vielleicht kurzfristige Heilungsimpulse geben, lange bestehende, tiefergehende Ängste brauchen jedoch Zeit und viel eigenes Zutun, um sich dauerhaft zu verwandeln.

Wie schnell können sich akute und chronische Ängste auflösen?

Der Weg zur Heilung besteht aus vielen Schritten auf einem Weg durch unbekanntes Gebiet. Er gleicht einer Serpentine mit kleinen und großen Etappen, Hindernissen und Aussichtsplätzen. Jeder Schritt kostet Kraft, aber beim Gehen wachsen auch Stärke, Selbstsicherheit und der Mut, die nächste Hürde zu nehmen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Oft ist es wichtig, innezuhalten und zurückzuschauen, um zu sehen, ob weiter zurückliegende Ereignisse die Gegenwart belasten. Alte festgehaltene und tief eingegrabene Gefühle wie Schmerz und Kummer, Wut und Kränkung wollen noch angeschaut und verarbeitet werden. Manche alte Last kann so abgelegt werden, so fällt das Gehen immer leichter.

Ein Leben mit Angst ist anstrengend. Ängste zu überwinden ist