

## Gesichter der Angst

**Angst ist an sich eine gute Sache. Sie hindert uns daran, Dinge zu tun, die unsere Integrität schädigen könnten.**

Ursprünglich als Überlebensschutz angelegt (z.B. Fluchtreflex), wird Angst heute immer öfter als unangenehmes Gefühl erlebt, ohne dass akute Gefahr droht. Das Stresshormon Adrenalin wird bei Angst vermehrt ausgeschüttet und bewirkt im Körper eine Warnhaltung. Das ganze System ist auf Flucht, Angriff oder „Totstellreflex“ ausgerichtet, um auf eventuelle Gefahren schnell reagieren zu können.

Obwohl es zwar auch in modernen Zeiten wie den unseren akute Gefahren (Straßenverkehr, Bergsport usw.) gibt, sind es eher die „chronisch“ angehäuften Sorgen und Schrecken, die unsere Angst nähren. So ist bei vielen Menschen ihr Adrenalinsystem auf Dauerbetrieb eingestellt. Der Blutdruck steigt, die Muskeln verkrampfen, die Darmfunktion ist gestört. Oft wird man starr vor Angst. Auch Aggression ist eine häufige Ausdrucksform der Angst.

Wird die Angst allgegenwärtig, spricht man von einer **Angststörung**. Menschen mit Angststörungen leiden sehr unter ihrer eingeschränkten Lebensqualität. Alles geht nur noch mühsam, die leichte Seite des Lebens ist kaum noch wahrnehmbar.

**Entspannungsübungen**, Yoga, Autogenes Training können ent-spannend und angst-lösend wirken. Wichtig bei allen diesen Übungen ist, genau zu schauen, ob es mir auch wirklich gut tut.

**Akupunktur** wirkt allgemein ent-spannend. In der chinesischen Medizin sitzt die Angst in der Niere – hier kann man vor allem stärkend mit **Moxa** (Wärmezufuhr) arbeiten.

Sehr bewährt hat sich auch die **progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**. Dabei wird über willentliche An- und anschließende Entspannung bestimmter Muskeln ein genereller Entspannungszustand herbeigeführt. Der Vorteil dabei ist, dass man immer die Kontrolle behält. Anleitungen dazu gibt es in jeder Buchhandlung. Oder man macht spezielle Kurse, die immer wieder angeboten werden.

**Professionelle psychotherapeutische Hilfe** ist immer eine Option, die Lebensqualität zu verbessern. Hier wird behutsam versucht, die Ursachen der Angststörung zu finden und durch Bewusstmachung der Nicht-Notwendigkeit dauernder Angst den Druck zu erleichtern.

**Auch die Homöopathie kennt viele „Angstmittel“**. Sie unterscheidet zwischen verschiedenen Formen der Angst. Meist wird diese als Furcht bezeichnet. Hier eine unvollständige Auflistung einiger Formen der Furcht, für die es jeweils spezielle Mittel gibt:

Die Furcht allein zu sein, Furcht zu fallen, Furcht vor Annäherung, Furcht vor Auftreten in der Öffentlichkeit, Prüfungsangst, Furcht verrückt zu werden, Furcht vor Krankheiten allgemein, Furcht vor dem Tod, Furcht vor der Zukunft, Furcht vor Tieren, Furcht etwas Neues zu unternehmen usw.

Im Gespräch macht sich der Arzt ein „Bild“ von der zugrunde liegenden Störung und kann dann entsprechend behandeln.

Dr. Klaus Trenkwalder