

Was tun, wenn mich oder einen Angehörigen die Angst packt?

Bewusstwerdungen, Übungen und Rezepte

Angst als Chance?

»Ich glaube, dass die Angst, die man hat, wenn man an einem Abgrund steht, in Wahrheit vielmehr eine Sehnsucht ist. Eine Sehnsucht, sich fallen zu lassen – oder die Arme auszubreiten und zu fliegen.«

Isabel Abedi (dt. Kinder- und Jugendbuchautorin)

Viele Betroffene fragen sich, warum gerade sie an einer psychischen Erkrankung leiden. Sie fühlen sich als Opfer ihrer selbst und gleichzeitig auch gefangen in ihrer eigenen Rolle. Es ist nachvollziehbar, dass diese Fragen gestellt werden. Doch bei allen Schuldzuweisungen gegen sich oder andere ist es wichtig, auch seine eigenen Stärken zu erkennen. Jeder ist selbst der Regisseur seines Lebens und keiner kann ihm seine Erfahrungen oder Konflikte aus der Kindheit und Partnerschaft abnehmen. Er ist »der Pilot in seinem eigenen Flugzeug des Lebens«.

Es ist wichtig, dass der Betroffene Verantwortung für sich selbst und sein Leben übernimmt. Dass er auch Ursachen beachtet, die er sich selbst nicht erklären kann oder die außerhalb seiner Vorstellungskraft liegen. Dann wird er merken, dass in ihm Ballast abfällt und es für ihn einfacher wird. Alles im Leben hat seinen Grund, und darum geht es auch in der ganzheitlichen Psychotherapie. Auch aus ver-

meintlich negativen Dingen können sich Entwicklungsmöglichkeiten ergeben, die auf den ersten Blick noch gar nicht ersichtlich sind.

Natürlich ist es in dieser Situation, auch für die Angehörigen und Freunde, nicht einfach, das Positive zu sehen. Aber schauen wir uns an, welches Potenzial eine Angsterkrankung für die Entwicklung des Betroffenen ganz konkret und objektiv haben kann:

1. *Sich fokussieren*: Durch die Angsterkrankung konzentriert man sich verstärkt auf seine Gefühle und Emotionen und setzt sich mit ihnen auseinander, was man zuvor vielleicht nicht getan hat oder auch bewusst nicht wollte. Die Angst spiegelt häufig innere Verletzungen und verdrängte Gefühle wider und ermöglicht es, ihnen einen Raum zu geben. Dadurch kann man zu innerer Heilung finden.
2. *Selbstreflexion üben*: Dadurch, dass der Betroffene mit einem Therapeuten, mit Angehörigen und Freunden über seine Gefühle und Ängste spricht, lernt er, über sich nachzudenken und sich intensiver mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das kann andere, neue Sichtweisen eröffnen.
3. *Mut zu Veränderung*: Angst ist ein wichtiger Motor, wenn es um Veränderungen geht. Aus Angst möchten wir oft, dass alles beim Alten bleibt und halten an gewohnten Strukturen und Mustern fest. Die Angst kann so weit gehen, dass wir viele Dinge nicht verwirklichen:

einen neuen Job nicht annehmen, aus einer Wohnung, in der wir uns unwohl fühlen, nicht ausziehen, kinderlos bleiben. Wird die Angst jedoch so stark, dass wir das Gefühl haben, in einer Sackgasse gelandet zu sein, dann kann sie auch Antrieb sein für eine Veränderung. Das kann durch eine Therapie geschehen, für die sich der Betroffene entscheidet, auch unterstützt durch Angehörige und Freunde. Aus Angst wird Mut und der Betroffene kann in seine eigene Kraft kommen. Zuvor nicht wahrgenommene Talente oder Stärken werden sichtbar und können genutzt werden.

4. *Angst als Helfer*: Auch wenn sie kein angenehmes Gefühl ist, kann sie uns doch auch vor Dingen bewahren, die uns in dieser Situation nicht guttun würden. Als natürlicher Schutzfaktor kann sie in Krisensituationen sogar nützlich sein. Betrachtet der Betroffene seine Ängste nicht mehr als »Dämon«, sondern nimmt sie als Helfer an, dann wird er merken, dass seine Angst nicht mehr über sein Leben bestimmt. Er beginnt damit, langsam wieder die Kontrolle zu übernehmen und sich innerlich mehr und mehr zu befreien.

10 GOLDENE REGELN FÜR SIE ALS PARTNER

- 1. Suchen Sie den offenen Dialog mit Ihrem Partner und schildern Sie ihm Ihre Gefühle.*
- 2. Stehen Sie Ihrem Partner zur Seite, fallen sie jedoch nicht in die Rolle seines Therapeuten.*
- 3. Stoßen Sie liebevoll Ideen an, wie das Aufsuchen eines Therapeuten oder den Besuch einer Selbsthilfegruppe. Üben Sie jedoch keinen Druck und Zwang aus.*
- 4. Wenn der Erkrankte eine Therapie machen möchte, können Sie ihn dahin begleiten und ihn unterstützen.*
- 5. Bauen Sie anschließend aber die Unterstützung schrittweise ab. Stärken Sie die Autonomie Ihres Partners.*
- 6. Feiern Sie kleine Schritte und Erfolge.*
- 7. Drohen Sie niemals mit Trennung, wenn Ihr Partner seine Angst nicht verliert. Das schädigt grundlegend das Vertrauen und Ihr gemeinsames Fundament.*
- 8. Halten Sie sich mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen und manipulativen Verhaltensweisen zurück. Bedenken Sie: Dem Betroffenen geht es mit seiner Angst nicht gut.*
- 9. Seien Sie liebevoll, empathisch und verständnisvoll.*
- 10. Pflegen Sie Ihre eigenen Hobbys und Aktivitäten. Isolieren Sie sich nicht!*

HILFREICH IN KRISENSITUATIONEN

- ▶ *Binden Sie den erkrankten Partner in Ihre Gefühlswelt mit ein, gehen Sie offen, ehrlich und respektvoll miteinander um.*
- ▶ *Setzen Sie sich selbst und Ihren Partner nicht unter Druck.*
- ▶ *Konzentrieren Sie sich auf schöne Dinge innerhalb Ihrer Beziehung.*
- ▶ *Schöpfen Sie Kraft aus verschütteten Ressourcen, wie gemeinsam erlebten Dingen, durchlebten Krisen und Schicksalsschlägen und gleichermaßen natürlich auch aus positiven Erinnerungen.*
- ▶ *Suchen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe bei einem Paarberater oder Paartherapeut.*
- ▶ *Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über Ihre Gefühle, Ängste und Bedürfnisse.*
- ▶ *Seien Sie ehrlich zu sich selbst, versuchen Sie sich selbst besser zu verstehen und zu reflektieren.*
- ▶ *Fragen Sie sich ab und zu, welche Angst Ihres Partners Ihnen am meisten zu schaffen macht. Ist es vielleicht eine Angst, die Sie ebenfalls in sich tragen?*

UMGANG MIT EINEM ANGSTERKRANKTEN KIND

- ▶ *Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre zwischen Ihnen und Ihrem Kind.*
- ▶ *Zeigen Sie Ihrem Kind Alternativen auf und machen Sie Vorschläge, wie es mit seiner Angst besser umgehen kann.*
- ▶ *Vermeiden Sie Vorwürfe oder Anschuldigungen.*
- ▶ *Wenn Ihr Kind nicht über seine Sorgen sprechen möchte, dann akzeptieren Sie seine Entscheidung.*
- ▶ *Bedrängen Sie Ihr Kind auf keinen Fall.*
- ▶ *Ermuntern Sie Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten, beispielsweise im Sportverein oder in der Musikschule, und gestalten Sie seinen Alltag abwechslungsreich.*
- ▶ *Fördern Sie die sozialen Kontakte Ihres Kindes und laden Sie seine Freunde zu sich nach Hause ein.*
- ▶ *Ermutigen Sie Ihr Kind zu einer Psychotherapie. Zeigen Sie ihm die Möglichkeiten einer tiergestützten Therapie.*
- ▶ *Seien Sie vorsichtig mit Psychopharmaka. Begleitend zur Psychotherapie können Sie auf pflanzliche und alternativmedizinische Präparate zurückgreifen.*

Aromatherapie: Öle zur Entspannung und Regeneration

Eine wertvolle Möglichkeit, das Wohlbefinden, die innere Ruhe und Gelassenheit zu steigern, ist die Aromatherapie. Sie setzt auf ätherische Öle, die eine unterschiedliche Wirkung auf unser Nervensystem haben. Sie können aktivierend und anregend oder aber ausgleichend und entspannend wirken. Man kann sie für Massageöle, Ölbäder, als Raumspray oder in der Duftlampe verwenden oder auf einen Duftstein aus porösem Ton träufeln. Verwenden sie naturreine Öle in Bio-Qualität. Sie sind hochwertig und frei von synthetischen Inhaltsstoffen.

ZITRONE (*Citrus limonum*) Wirkt belebend und aufhellend. Gerade an Tagen, an denen man sich niedergeschlagen, hilflos und schwach fühlt, kann dieses Öl eine Wohltat sein. Es verbessert die Stimmung, sorgt für einen klaren Kopf und fördert die Konzentration. Auch in einer Duftlampe entfaltet das Zitronenöl sein Aroma und trägt zur Reinigung der Raumluft bei.

GRAPEFRUIT (*Citrus paradisi*) Wie die Zitrone hebt auch der frische Duft von Grapefruit die Stimmung. Wenn die Duftmoleküle die Nasenschleimhaut erreichen, werden Botenstoffe freigesetzt, die den Gemütszustand aufhellen

können. Grapefruit setzt positive Energien frei und lässt Sie kraftvoller werden.

BERGAMOTTE (*Citrus bergamia*) Der erfrischende, klare Duft des Bergamotteöls kann die Spannung aus anstrengenden Situationen herausnehmen. Er hat sowohl eine belebende und erfrischende, als auch eine wohltuend entspannende Wirkung. Gerade bei ängstlichen und niedergeschlagenen Menschen entfaltet dieses wertvolle Öl seine positive Wirkung. Der Duft belebt, klärt und reinigt die Luft und hebt so die Stimmung.

GUTE-LAUNE-RAUMSPRAY

Je 3 Tropfen naturreines ätherisches Grapefruitöl und Bergamotteöl in eine mit 40 ml Wasser gefüllte Sprühflasche geben, leicht verschütteln und versprühen.

LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*) Ein wohltuender Duft, der Geborgenheit vermitteln kann, ist das Öl des Lavendels. Er wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und bei Stress, Nervosität, Herzklopfen und Schlaflosigkeit beruhigend und wohltuend. Auch bei Trauer und Niedergeschlagenheit kann er aufbauend unterstützen und dabei helfen, die innere Mitte wiederzufinden.

NEROLI (*Citrus aurantium var. aromata*) Der sanfte, blumige Duft der Neroliblüten (Orangen- oder Pomeranzenblüten) wirkt bei Stress und Erschöpfung ausgleichend und entkrampfend. Auch bei Trauer, und bei Ängstlichkeit eignet sich dieses Öl hervorragend. In einer Duftlampe wirkt es beruhigend und entspannend auf Körper, Geist und Seele.

ENTSPANNUNGSÖL

Vermischen Sie 10 ml Mandelöl mit 4 Tropfen naturreinem ätherischen Lavendelöl. Abends vor dem Schlafengehen in die Haut über der Herzgegend einmassieren. So kann der Lavendel seine wohltuende und entspannende Wirkung entfalten. Er löst Stress und verhilft zu einem erholsamen Schlaf. Natürlich können Sie dieses hochwertige Öl auch für den gesamten Körper anwenden.

Energetische Reinigung mit Salz und Aromaöl

Auch Salz hat die Fähigkeit, negative Stimmungen wie eine Art Schwamm aufzusaugen und zu neutralisieren. Stellen Sie dafür kleine flache Schalen in die Ecken Ihres Wohnbereiches und lassen Sie das Salz für etwa 12 Stunden dort stehen. In dieser Zeit sollten Sie sich nicht in diesen Räu-

men aufhalten, sondern das Salz arbeiten lassen. Anschließend entsorgen Sie es direkt im Mülleimer außerhalb der Wohnung. Auf diese Weise schaffen Sie Ungutes und Belastendes aus Ihrem direkten Umfeld heraus und trennen sich davon. Der Effekt dieser Bereinigung lässt nicht auf sich warten: Sie werden merken, dass die Schwere, die Sie vielleicht noch zuvor in den Räumen gespürt haben, plötzlich verschwunden ist. Die gesamte Raumatmosphäre hat sich ins Positive verändert.

Mit Salz können Sie auch Fußböden oder glatte Flächen wie Tische oder Regale im Wohnbereich nass reinigen. Vermischen Sie dafür etwa 2 Liter lauwarmes Wasser und 2 Esslöffel Salz (zum Beispiel ein gutes Himalayasalz oder ein heimisches Steinsalz) und geben Sie zum Schluss noch 2 bis 3 Tropfen naturreines ätherisches Zitronenöl dazu. Diese Mischung verleiht dem Wohnraum einen erfrischenden Duft und sorgt zugleich energetisch für ein spürbar besseres Raumklima, für fühlbar mehr Klarheit und Frische. Auf diese Weise kann der Geist zur Ruhe kommen. Alles kann sich wieder beruhigen und erden – die Harmonie kann endlich wieder einziehen.

Bachblüten-Notfalltropfen (Rescue-Tropfen)

Eine Kombination verschiedener Blütenessenzen aus der Bachblüten-Therapie, benannt nach dem englischen Arzt Edward Bach. Es handelt sich hierbei um eine Kombination von verschiedenen Blütenessenzen, die sich bei psychischen Beschwerden bewährt hat. Die Tropfen wirken harmonisierend auf den Geist sowie stabilisierend auf das psychische Gleichgewicht und können bei akuten körperlichen und seelischen Belastungssituationen unterstützend angewendet werden. Bachblüten haben grundsätzlich keine Nebenwirkungen und können mit medikamentösen Therapien kombiniert werden. Die Rescue-Tropfen sind für alle körperlichen und seelischen Notfallsituationen als begleitende Unterstützung gedacht und wirken stabilisierend auf das psychische Gleichgewicht. Bei Bedarf können Sie mehr-mals alle 10 bis 15 Minuten 4 Tropfen einnehmen.

SCHLAFÖL (NACH MADEJSKY)

40 ml Johanniskrautöl

40 ml Mandelöl

4 ml ätherisches Lavendelöl

1 ml ätherisches Muskatnussöl

40 ml Bilsenkrautblätteröl

Alle Bestandteile miteinander vermischen und das Öl vor dem Schlafengehen auf die Haut auftragen. Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!

LAVENDEL-SCHLAFSPRAY

Geben Sie ca. 40 ml Wasser mit 10 Tropfen naturreinem ätherischem Lavendelöl in eine kleine Sprühflasche. Gut verschütteln und abends vor dem Schlafengehen die Bettwäsche damit einsprühen. Der wohltuende Duft des Lavendels löst Anspannungen und sorgt für einen angenehmen und ruhigen Schlaf.

WAS SIE FÜR SICH SELBST TUN KÖNNEN

- ▶ *Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse.*
- ▶ *Schaffen Sie sich bewusst Freiräume und gönnen Sie sich Freizeit.*
- ▶ *Denken Sie daran, dass Sie nicht immer erreichbar sein müssen.*
- ▶ *Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene.*
- ▶ *Sorgen Sie für eine Wohlfühlatmosphäre in Ihrem Zuhause.*
- ▶ *Befreien Sie sich von unnötigem Ballast.*
- ▶ *Pflegen Sie eigene Freundschaften und Hobbys.*
- ▶ *Gehen Sie täglich raus an die frische Luft.*
- ▶ *Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.*
- ▶ *Tanken Sie regelmäßig Sonnenlicht.*
- ▶ *Sorgen Sie für Entspannung.*

GEBET »ALL MEINE ÄNGSTE«

All meine Ängste, Sorgen, Blockaden und Befürchtungen übergebe ich der Flamme der Reinigung, dem göttlichen Feuer.

Ich vertraue meinem Geist und entdecke dadurch meine eigenen Stärken.

Gottes Fluss der Liebe, der Wahrheit und der Freude durchströmt mich und heilt meinen Geist, meine Seele und meinen Körper.

Meditation »Innerer Raum«

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind und sich wohlfühlen. Setzen Sie sich auf ein bequemes Kissen am Boden. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und lassen Sie den Nacken locker. Nun legen Sie Ihre Handflächen, die nach oben zeigen, auf den Oberschenkeln ab. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie oberhalb Ihres Magens, im sogenannten Solarplexus-Chakra, eine goldene Kugel haben. Sie symbolisiert Ihren eigenen »inneren Raum«. Reisen Sie nun gedanklich, mit Phantasie und Vorstellungskraft, in Ihren »inneren Raum«.

Stellen Sie sich vor, wie Sie als Person in diesem Raum stehen. Um Sie herum sind Türen und Fenster, durch die die Sonne hereinstrahlt und den ganzen Raum in ein angenehmes goldenes Licht hüllt. Sie stehen nun in der Mitte dieses Raumes und merken, wie Sie immer ruhiger und entspannter werden. Alle Ihre Ängste und Sorgen, alle negativen Gedanken fallen allmählich von Ihnen ab. Mit jedem Atemzug spüren Sie, wie sich ein Gefühl von tiefer Gelassenheit in Ihrem Körper ausbreitet. Wenn eine Sorge oder ein Problem vor Ihrem inneren Auge erscheint, dann schauen Sie es sich kurz an und lassen es dann durch das Fenster nach draußen verschwinden. Bleiben Sie nun einen Moment in Ihrem inneren Raum und spüren Sie die Ruhe, die sich in Ihnen ausbreitet. Bedanken Sie sich beim Universum für seine Unterstützung. Fühlen Sie die positive Energie, die in Ihnen aufsteigt. Nach etwa 15 Minuten beenden Sie die Übung, indem Sie drei kräftige Atemzüge nehmen und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

Meditation (von lateinisch »meditatio«, nachsinnen, nach-denken) ist eine sehr effektive Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen und zu innerer Gelassenheit zu finden. In vielen Kulturen und Religionen ist sie Teil der spirituellen Praxis. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll der Geist zur Ruhe kommen und das Bewusstsein sich erweitern. Auch in der westlichen Welt wird sie zunehmend als effektive Möglichkeit gesehen, zu entspannen und dem Gedankenkarussell zu entfliehen. Auch Wissenschaftler, wie die renommierte Forscherin auf dem Gebiet des seelischen Wohlfindens, die US-amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson, konnten nachweisen, dass eine tägliche Meditationspraxis zu deutlich mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Entspannung führt. Diese Meditationsübung können Sie jederzeit anwenden, vor allem dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich selbst verlieren oder zu wenig Beachtung schenken. Sie lenkt die Aufmerksamkeit tief in Ihr Inneres und sorgt für eine angenehme Gelassenheit und Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment. So können Sie den Zugang zu sich selbst wiederfinden, zu Ihren Gedanken, Gefühlen und Be-findlichkeiten. Sie klärt den Geist und vitalisiert. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigenen Energiereserven aufzufüllen und sich wieder kraftvoller zu fühlen.

Kräuter-Heiltees

Für das innere Wohlbefinden, Entspannung und Gelassenheit, aber auch für mehr Energie und Lebensfreude sind Teezubereitungen ein einfaches wie hilfreiches Mittel. Bewährt bei allgemeiner Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten, haben sich Lavendelblüten, Baldrianwurzel, Melissenblätter, Hopfenzapfen, Passionsblumen- und Johanniskraut. Getrocknete Heilkräuter und -pflanzen können Sie in guter Bio-Qualität kaufen und selber mischen.

Beruhigungstee

30 g getrocknete Lavendelblüten

30 g getrocknetes Passionsblumenkraut

15 g getrocknete Melissenblätter

10 g getrocknetes Johanniskraut

Übergießen Sie mit etwa 150 ml heißem Wasser 1 bis maximal 2 Teelöffel der Mischung und lassen Sie diese circa 10 Minuten ziehen. Trinken Sie bis zu 5 Tassen des frisch zubereiteten Teeaufgusses über den Tag verteilt, am besten möglichst bewusst und in kleineren Schlucken. Spätestens nach 3 Wochen pausieren Sie für 1 Woche, bevor Sie die »Kur« eventuell fortsetzen.

Energietee

10 g getrocknete Brombeerblätter

30 g getrocknete Apfelstücke

30 g getrocknete Minzblätter

1 bis 2 Teelöffel der Mischung mit etwa 150 ml heißem Wasser übergießen und circa 10 Minuten ziehen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie noch ein paar dünne Scheiben frischen Ingwer dazugeben und mit etwas Honig süßen. Der Tee wirkt belebend und erfrischend auf Körper und Geist.

Schlaftee

30 g getrocknete Melissenblätter

10 g getrockneter Hopfen (Hopfenzapfen)

30 g getrocknete Baldrianwurzel

Übergießen Sie 1 bis 2 Teelöffel der Mischung mit etwa 150 ml heißem Wasser und lassen Sie das ganze etwa 10 Minuten ziehen. Trinken Sie über den Abend verteilt 1 bis 2 Tassen. Der Tee hat eine schlaffördernde und entspannende Wirkung auf Körper und Geist und sorgt für einen angenehmen Schlummer.

Morgendliche Entspannungsübung

Legen Sie sich flach auf den Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine am Boden aufliegen. Verkrampfen Sie sich aber nicht, versuchen Sie ganz locker zu bleiben. Legen Sie dann Ihre Hände auf den Unterbauch. Lassen Sie Ihren Atem ganz ruhig und gleichmäßig fließen, atmen Sie ein und aus. Bei jedem Einatmen hebt sich Ihr Bauch, und bei jedem Ausatmen senkt er sich. Nun stellen Sie sich bildlich eine große Sonne über Ihrem Kopf vor. Mit jedem Atemzug atmen Sie das warme Sonnenlicht ein. Wie ein Strahl, der durch Ihren Kopf am Scheitel (Scheitelchakra) durch Ihren gesamten Körper fließt. Sagen Sie sich dabei folgende Affirmation: »Mit jedem Atemzug nehme ich das goldene Licht in meinen Körper auf und fühle mich ruhig, entspannt und vitalisiert.«

Lassen Sie das goldene Licht durch all Ihre Zellen und durch jeden Teil Ihres Körpers fließen. Gehen Sie gedanklich den kompletten Körper durch und lassen Sie das warme Licht überall hineinströmen. Sie können sich von stimmungsvoller Klavier- oder Entspannungsmusik (Naturgeräusche, Vogelgezwitscher) begleiten lassen. Nach etwa 10 bis 15 Minuten beenden Sie die Übung. Anschließend bedanken Sie sich innerlich bei dem »göttlichen Licht« und starten entspannt in den Tag. Sie können die Übung auch am Abend durchführen. Dann hat sie eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung und entspannt die gesamte Muskulatur.