

Angst- Stress – Sorgen, der ganze „Wahnsinn“ ...und wie kann man hier entkommen?

Ideen zur Energie dahinter

von *Dr. med. Ulrike Güdel*

2013 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Wir alle kennen das Gefühl von Angst, wenn unser Herz rast, der Blutdruck steigt, die Hände kalt oder feucht werden, wir schneller atmen und unsere angespannten Muskeln spüren.

Dies alles sind Körperreaktionen, die uns zeigen, dass unser Körper auf den inneren Stress reagiert und uns entweder auf Kampf, Flucht oder das Totstellen vorbereiten will.

Wenn diese Anpassungsreaktionen aber gar nicht mehr aufhören, obwohl uns objektiv gar keine Gefahr droht, dann spricht man von einer Angsterkrankung. Hierbei klagen die Betroffenen über eine ganze Reihe an Symptomen, die sie selbst nicht genau einordnen können, wie

- rasche Erschöpfbarkeit
- chronische Muskelverspannungen
- Atemnot, Beklemmungen
- Herzklopfen, Brustschmerzen
- Blutdruckschwankungen
- Schweißausbrüche
- Schwindel, Benommenheit
- Schmerzen aller Art
- Ohrensausen, Tinnitus
- Kloßgefühl im Hals, Schluckbeschwerden
- Konzentrationsstörungen, Leere im Kopf
- Reizbarkeit, Schlafstörungen

Die Menschen, die an einer **Angsterkrankung** leiden, haben oft die Angst als eigentlichen Auslöser vergessen. Sie **leiden** jedoch unter ihren **Symptomen** sehr und suchen nach einer **sinnvollen Erklärung für ihr Empfinden**.

Leider kommt man diesen Angststörungen mit den Mitteln der Schulmedizin häufig nicht auf den Grund, weil man mit den normalen Untersuchungen nichts Greifbares findet – Blutbefunde oder Ultraschalluntersuchungen sind oft „ohne Befund“.

Was nun?

- ✓ Haben wir es mit „Simulanten“ zu tun oder mit „eingebildeten Kranken“?
- ✓ Sind dies alles Hypochonder, so wie der deutsche Entertainer Harald Schmidt sich selbst bezeichnet?

Nein, denn Angst als Gefühl ist immer auch mit einem Übermaß an Adrenalin in den Blutgefäßen verknüpft. Es geht also darum, diese Verbindung zwischen der Biologie (Adrenalinüberschuss) und der Psychologie (Angst, Furcht, Stress, Anspannung) ins Bewusstsein zu nehmen und wenn möglich aufzulösen.

Oft trauen sich Menschen aber nicht, ein Gefühl von diffuser Furcht zu äußern. Oder aber sie spüren, dass der Stress sie krank macht, meinen aber, das sei normal.

Oder sie fürchten, verrückt zu werden vor lauter Sorgen und Befürchtungen, kämpfen jedoch mit den Erziehungsprogrammen, dass sich ein „starker Junge nicht fürchtet“ oder dass man „keine Memme sein soll“. Solche Prägungen und Programme verstärken die „Angst vor der Angst“ und machen es den Menschen häufig schwer, sich ihren Therapeuten zu öffnen und ihr Herz auszuschütten.

Weil Ängste ein so häufiges Thema sind, (ca. 2 bis 3 Millionen Menschen in Deutschland), gibt es auch zahlreiche Wege der Behandlung: Von der Gesprächstherapie über die Verhaltenstherapie bis hin zu Entspannungsübungen, Atemtherapie oder Meditation reicht die Palette der Angebote.

Fast genauso zahlreich sind die Angebote der Pharmaindustrie, was Angstlöser und Antidepressiva angeht. Selbst Alkohol wirkt angstlösend, aber **Vorsicht: Alkohol macht abhängig und verursacht Folgeschäden an Leber und Gehirn**. Ich vermute, dass ein Grossteil der Alkoholkranken eigentlich Angstkranke sind, die das Opfer ihrer überdosierten „Eigentherapie“ geworden sind.

Viele Betroffene der Angst – und Stresserkrankungen wollen aber keine „Chemie“. Aus der Pflanzenwelt gibt es mit dem Johanniskraut, der Passionsblume oder dem Baldrian einige Alternativen.

In meiner Praxis arbeite ich ausschließlich mit der PSE (Psychosomatische Energetik), dem Energie- Check. Hierbei lasse ich den Körper des Patienten „erzählen“, wo er derzeit seine größten Energieblockaden hat und welche Medikamente dafür am besten helfen können.

Auf diese Art bekommt jeder, der an Angst oder Stress leidet, die dafür „maßgeschneiderten“ Tropfenkombinationen.

Bei meinen Stresspatienten ist dies häufig „Anxiovita“, aber auch „Simvita“ wird benötigt.

Weil die homöopathische Information den Körper zur **Eigen- Regulation** anregt, ihn aber nicht dämpft oder fremdsteuert, sind die Patienten in der Lage, ihrem Beruf nachzugehen und ihren Alltag zu bewältigen. Das Ziel in der Behandlung einer Angsterkrankung ist es nicht, einem Menschen jede Angst zu nehmen, damit er möglichst wagemutig wird – nein, das Ziel ist es, die überschießende Angst wieder auf ihr normales Maß zurechtzustutzen, damit sie das Leben des Patienten nicht beeinträchtigt.

Hinter einer Angsterkrankung stecken häufig noch andere seelische Konflikte, die im Unterbewussten gut verborgen sind und von daher selten zur Sprache kommen. Auch diese werden mithilfe der PSE nach und nach aufzulösen sein. Es braucht aber, wie so oft, den Faktor Zeit und die aktive Mitarbeit des Patienten.

Generell gilt: **Angsterkrankungen sind heilbar – jeder Mensch hat in sich den Heiler und seine „Blaupause“ von Gesundheit. Hinter vielen körperlichen Symptomen kann eine Angst versteckt sein. Der Therapeut ist immer nur der liebevolle Begleiter des Patienten auf dessen eigenem Weg zur Gesundheit.**

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrike Güdel
Rathausstr. 21
A- 6900 Bregenz

Email: ulrike@psenergy.ch