

Bachblüten bei Angststörungen

Heute möchte ich versuchen, das Gefühl der **Angst** in seinen unterschiedlichen Aspekten darzustellen. Angst ist ein menschliches Grundgefühl. Sie ist untrennbar mit der Existenz und dem Wesen des Menschen verbunden, und damit auf der einen Seite vollkommen normal und jedem wohl bekannt. Auf der anderen Seite leiden aber auch viele Menschen unter ihren Ängsten, die sich bis ins krankhafte steigern können und manchmal schwierig zu behandeln sind.

Es gibt zwar ein umfangreiches Repertoire an Arzneien, mit denen sich mehr oder weniger erfolgreich Ängste unterdrücken lassen, von einfachen **pflanzlichen Beruhigungsmitteln** über die unterschiedlichen **Psychopharmaka** bis hin zu den **Antipsychotika**. Aber oft gelingt dies auch unter Steigerung der Dosis und Stärke der Arzneimittels nur unzureichend, es können lästige Nebenwirkungen auftreten, und darüber hinaus kann dabei auch eine Medikamentenabhängigkeit herauskommen. Oft sind die Ängste bald wieder da, wenn das Mittel abgesetzt wird.

Ein ganz anderer Ansatzpunkt wäre die **Psychotherapie**, mit deren Hilfe man manchmal die zugrundeliegende Problematik aufspüren und einer Lösung zuführen kann. Allerdings steht der großen Anzahl betroffener Menschen eine viel zu geringe Zahl an Psychotherapeuten gegenüber, und oft ist diese Therapie auch mit einem hohen Zeit- und Kostenaufwand verbunden, sodass sie nicht unbedingt als Standardmethode anzusehen ist. In der **Homöopathie** gibt es einige sehr wirksame Arzneien, mit denen man bestimmte Angstformen in den Griff bekommen kann, und manchmal hilft auch das auf den Patienten passende Konstitutionsmittel, den seelischen Zustand zu stabilisieren. Jedoch ist auch für erfahrene Therapeuten das Herausfinden der passenden Arznei oft schwierig und zeitaufwendig – und wenn die Arznei nicht 100 %-ig passt, tut sich meist überhaupt nichts.

In unserer Praxis hat sich die **Bach-Blütentherapie** als relativ einfache Behandlungsmethode bei vielen Angststörungen bewährt, zumal sich mit ihrer Hilfe auch manche der infrage kommenden Ursachen aus dem Wege räumen lassen. Allerdings setzt sie Erfahrung und sichere Intuition beim Therapeuten sowie völlige Offenheit und Vertrauen beim Patienten voraus. Auf diese Therapie werde ich mich im folgenden beziehen, zumal sie uns auch das Verständnis der tieferen Zusammenhänge erleichtert.

Relativ weit verbreitet sind die „**Rescue**“-Tropfen, sozusagen das Erste-Hilfe-Mittel der Bach-Blütentherapie für Situationen, in denen die Betroffenen durch Schock und Panik außer Gefecht gesetzt werden, und viele, die sie angewendet haben, schwören darauf. Aber sie eignen sich nur für akute Belastungsreaktionen und nicht zur allgemeinen Behandlung von Ängsten.

Für die Entstehung von Angststörungen gibt es unterschiedliche Gründe. An erster Stelle steht unsere Existenz in einer Welt, in der wir vielen Gefährdungen ausgesetzt sind, z.B. durch Unfälle, Krieg, Terror, Verbrechen, Katastrophen, Krankheit und Tod. Selbst wenn man nicht unmittelbar betroffen ist, reicht allein schon das Wissen um die Möglichkeit solcher Ereignisse und die tägliche Überflutung durch die Medien aus, um Angst zu bekommen. Dabei handelt es sich um unbestimmte Ängste, um ein diffuses Bedrohungsgefühl, welches in vielen Menschen mehr oder weniger gegenwärtig ist, und dem man mit der Bach-Blüte **Aspen** begegnen kann. Wenn dazu noch eine negative Erwartungshaltung kommt, in der man immer mit dem schlimmsten rechnet, wird zusätzlich die Blüte **Gentian** benötigt.

Eine zweite Ursache sind traumatische Erfahrungen durch Schockerlebnisse und seelische Verletzungen. Diese können tiefe Spuren und Narben hinterlassen, die

manchmal nur schwer ausheilen und auch nach langer Zeit durch erneute Belastung oder durch die vage Möglichkeit einer erneuten Traumatisierung wieder aufbrechen können. **Star of Bethlehem** (die auch in den Rescue Tropfen enthalten ist) kann in solchen Fällen zur Heilung der seelischen Wunde entscheidend beitragen und helfen, sie zu vergessen.

Weitere Gründe für Ängste liegen in der Wesensart und der emotionalen Prägung eines Menschen. So stellen für empfindsame Naturen manche ansich normalen Anforderungen schon eine Belastung dar, wie z.B. ein Arzt- oder Zahnarztbesuch, ein Gewitter, eine Erkrankung, die Begegnung mit unfreundlichen Menschen, eine Prüfung oder ein Strafzettel, und aus dieser Empfindlichkeit kann sich eine allgemeine Ängstlichkeit vor allem möglichen entwickeln, vor Krankheiten, vor Einbrechern, vor Tieren, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes – die Liste ließe sich endlos fortsetzen –, die durch traumatische Erfahrungen noch zusätzlich begünstigt und verstärkt wird. Das Heilmittel in diesen Fällen ist die Blüte **Mimulus**, wobei man manchmal aber auch zusätzlich **Aspen**, **Gentian** oder **Star of Bethlehem** benötigt. Die Abgrenzung der einzelnen Zustände ist nicht immer einfach und erfordert ein gutes Gespür von Seiten des Therapeuten.

Auch in einer anderen Hinsicht kann Empfindsamkeit sich problematisch auswirken. So führt die Angst vor Kränkung oder seelischen Verletzungen dazu, dass sich der Betreffende beständig mit einer Art „Schutzmauer“ umgibt und damit für seine Umgebung verschlossen und unzugänglich wirkt. **Water Violet** würde ihm helfen, sich mehr zu öffnen und auch mal einen „Knuff“ einzustecken, ohne gleich wieder „dicht zu machen“. Die Erfahrung hat gezeigt, dass durch Einnahme dieser Blüte die seelische Widerstandsfähigkeit deutlich zunimmt.

Manche Menschen sind derart feinfühlig, dass sie weitgehend ungefiltert die Gefühle und Schwingungen der sie umgebenden Menschen in sich aufnehmen. Das kann dazu führen, dass sie ständig in der Befürchtung leben, dass einem ihrer Lieben etwas unangenehmes zustoßen könnte, ein Unfall, eine Krankheit oder dergleichen, und sie sich in Sorge um dieselben verzehren, oder dass sie sich derart mit anderen identifizieren, dass sie deren Probleme zu ihren eigenen machen. In diesem Falle würde **Red Chestnut** dazu beitragen, einen inneren Abstand zu bekommen, so dass man zwar mit-fühlen kann, aber nicht mehr mit-leidet, dass man helfen kann, ohne selbst heruntergezogen zu werden.

Schließlich gibt es noch Versagensängste aufgrund von Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen. Man befürchtet, sich vor anderen lächerlich zu machen oder bloßgestellt zu werden und sucht dem dadurch zu begegnen, dass man sich möglichst viele Informationen verschafft oder andere um Rat fragt. Auf diese Weise wird das eigene Gespür immer weniger geübt, und man gerät vielleicht schon bei einer einfachen Frage ins Schwimmen. Durch die Blüte **Cerato** wird die ansich vorhandene Intuition freigelegt und für den Betreffenden so spürbar, dass er wieder über sie verfügen kann, ohne groß darüber nachzudenken – er verlässt sich sozusagen wieder mehr auf sein „Bauchgefühl“.

Andere haben Angst vor bestimmten Aufgaben und Anforderungen, vor Situationen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen, vor Prüfungen, öffentlichen Auftritten, Gesprächen mit Vorgesetzten oder ähnlichem. Wenn man von solchen Selbstzweifeln geplagt wird, so liegt das meist daran, dass man die eigenen Kräfte nicht genügend wahrnimmt – die ja in der Regel vorhanden sind. Das kann an früheren negativen Erfahrungen liegen oder daran, dass man von anderen heruntergemacht worden ist. In solchen Fällen hilft einem die Blüte **Larch**, sich des eigenen Potentials wieder bewusst zu werden und es in den entsprechenden Situationen wie selbstverständlich einzusetzen.

All diese Formen von Angst und Unsicherheit können sich in kritischen Situationen akut zuspitzen, so dass der Betreffende von Panik überflutet wird, den Boden unter den Füßen verliert und wie gelähmt und blockiert ist. Manche Menschen sind geradezu anfällig für solche Panikattacken, und in solchen Fällen kann die Blüte **Rock Rose** dazu beitragen, diese Anfallsbereitschaft herabzusetzen. Im akuten Zustand kann man auch immer auf die Rescue-Tropfen zurückgreifen (in denen u.a. Rock Rose enthalten ist).

Wir sehen an dieser Zusammenstellung, dass die hier beschriebenen Angstzustände relativ einfach zugänglich sind, wenn man sie einigermaßen genau abgrenzen kann. Dennoch sollte sich der Laie die Behandlung nicht allzu leicht vorstellen. Der Selbstbehandlung sind klare Grenzen gesetzt. Die jeweils passende Angstblüte als Einzelmittel zu verabreichen (z.B. Aspen, Mimulus, Rock Rose oder Red Chestnut), bringt in der Regel nicht viel, weil zu dem jeweiligen Beschwerdebild der zugehörige Kontext bekannt sein muss, z.B. auslösende Traumata oder schicksalhafte Erlebnisse, angstbesetzte Erfahrungen, kindliche Belastungen (z.B. durch Erziehung oder andere Einflüsse). Außerdem ist es wichtig, sich über typische Wesenszüge des Betroffenen Klarheit zu verschaffen, da diese sich u.U. problematisch auswirken können. Z.B. können sich negative Gefühle wie Enttäuschung (**Chicory**) oder Wut (**Holly**) infolge von Verdrängung (**Water Violet**) oder Überspielen (**Agrimony**) derart anstauen, dass der Betreffende Angst bekommt, in einem unkontrollierten Augenblick auszurasen und die Kontrolle über sich zu verlieren (**Cherry Plum**). Um einen befriedigenden Behandlungserfolg zu erzielen, muss praktisch das gesamte momentane Gefühlsspektrum erfasst und berücksichtigt werden.

Darüber hinaus gibt es pathologische Angstzustände, die auf geistige Störungen zurückzuführen sind, z.B. aufgrund von Wahnideen, Halluzinationen und Zwangsstörungen sowie psychotische Ängste. Auf diese möchte ich nur insoweit eingehen, als in solchen Fällen eine psychiatrische Behandlung unumgänglich ist und eine Bach-Blümentherapie allenfalls als begleitende Maßnahme, jedoch nie als alleinige Therapie infrage kommt.

Aber was ist eigentlich der tiefste Ursprung der Angst? Es ist die Trennung, die Abwendung von Gott. In der Bibel finden wir sie bildhaft dargestellt der Erzählung vom „Sündenfall“, in der der Mensch sich bewusst aus der göttlichen Ordnung, aus der Gemeinschaft mit Gott entfernt, um sein Leben nach eigenen Vorstellungen und eigenem Wissen zu gestalten, sich also gewissermaßen selbst zu Gott macht – wie die Schlange es Eva verlockend vor Augen stellt: „an dem Tage, da ihr davon (vom verbotenen Apfel) esset, werdet ihr sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.“ Mancher wird sich fragen, was diese tausende Jahre alte Geschichte ihn überhaupt angeht, und ob sich das tatsächlich alles so abgespielt hat. Aber bei genauerem Hinschauen werden wir feststellen, dass es eine Geschichte ist, die beispielhaft für die Tendenz des Menschen zur Eigen-Mächtigkeit und Eigen-Willigkeit steht, und dass jeder sie persönlich durchlebt, bis er an die sich daraus erwachsenden unüberwindlichen Grenzen stößt. Erst auf diesem Wege gelangt er zur Selbst-Erkenntnis und letztlich auch zur Gott-Erkenntnis.

Durch die Trennung von Gott steht der Mensch nur bedingt unter dessen Schutz und Führung, und ist, wie bereits ausgeführt, den vielfältigen Eindrücken und Gefahren der Welt ausgesetzt. Dieses Ausgesetztsein und das Bewusstsein um die eigene Verletzlichkeit führt zu Angst. Folglich kann die Befreiung von Angst nur in der Umkehr, in der Rückkehr des Menschen in die Gemeinschaft mit Gott bestehen. Aber wie unmodern ist das! Und doch ist es der einzige Weg. Wie unglaublich vielfältig sind dagegen die Verlockungen und Möglichkeiten, die die Welt zu bieten hat – da „weiß man doch immerhin, was man hat...“ Freilich ist es nicht so, dass durch Gebete die

Ängste dann einfach verschwinden, sondern die Wieder-Hinwendung zu Gott ist ja erst der Anfang eines langen und durchaus nicht immer ganz einfachen Weges, auf dem man innerlich auf Abstand zu vielen gewohnten Dingen gehen muss, um überhaupt offen zu werden für die feinen, dem bloßen Verstand nicht zugänglichen Schwingungen und Botschaften Gottes. Wenn man es genau nimmt, ist es eine Lebensentscheidung. Wenig verlockend und unverständlich für die, die hier alles haben und „unbeschwert“ leben und genießen, aber verheißungsvoll für die, die ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Impulsen ausgeliefert sind und die mit dem Leben nicht mehr zurechtkommen.

Für letztere habe ich das Buch geschrieben: „Gott! Was sonst? – Leben aus der Quelle“, das im Buchhandel (ISBN 978-3-96086-050-1) und über die Schaltfläche „Shop“ auf unserer Homepage (www.hanspeterkjer.de) erhältlich ist.

Hans Peter Kjer