Die Angst vor der Angst

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970485

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Angst vor der Angst

Das tönt sonderbar, was soll das bedeuten? Nun, kürzlich schrieb uns eine Patientin, sie habe Angst vor der Angst. Es war ein Problem, dem sie sich gegenübergestellt sah, und das ihr plötzlich klar wurde, aber sie fand es im Grunde genommen doch unbegreiflich. Jeder, der nicht unter einem solchen Empfinden zu leiden hat, wird es auch schwerlich begreifen. Jedenfalls wird ihm diese Feststellung zu denken geben. Die Angst wirkt lähmend, so dass man, wenn sie uns erfasst, seine Fähigkeiten, richtig zu handeln, völlig verlieren kann. Das kann den Betreffenden dann in eine unerwünschte Lage bringen, an die er sich nur ungern erinnert. Aber gerade dann quält ihn die Erinnerung daran, wenn er körperlich und seelisch ohnedies schon geschwächt ist. Er fürchtet sich dann davor, wieder in eine solch angstvolle Lage, der er nicht gewachsen sein könnte, zu kommen, und gerade das ist dann die Angst vor der Angst, denn man fühlt sich zu schwach, um ihr geschickt und günstig begegnen zu können.

Billige Hilfsmittel

Die Bewohner kriegführender Länder müssten verzagen, wenn es keine Möglichkeit gäbe, die Angst als solche sowie die Angst vor der Angst überwinden zu können. Vor allem nervlich geschwächte Menschen wie auch jene, die unter dem Druck von Altersbeschwerden stehen, sind der Angst oft völlig ausgeliefert. Sie besteht meist in der Vorstellung, gewissen Schwierigkeiten nicht gewachsen sein zu können. Wie könnte man sich stärken, um diese lähmenden Angstgefühle loszuwerden? Ist nicht der Schlaf das beste Hilfsmittel, um die Kräfte zu erneuern? Wer daher über einen guten Schlaf verfügt, muss ihn zu erhalten suchen, auch wenn er unter starkem Druck grosser Arbeitsüberlastung stehen mag. Er sollte ein aufkommendes Schlafbedürfnis nicht als unbequem übersehen, sondern ihm, wenn immer möglich, Rechnung tragen. Auch sollte er sich vor dem Einschlafen nicht mit sorgenvollen Gedanken herumplagen, sondern soll sich durch auferbauendes Denken und Lesen entschieden ablenken. Betäubungsmittel führen nicht zum Ziel, sondern zerstören das Schlafvermögen. Was uns in übermüdetem Zustand zu schwer erscheint, können wir in der Regel nach einem erholsamen Schlaf leicht bewältigen. Darum sollten wir dem Tag ein Ende bereiten, wenn er uns mit seiner Mühsal zu schwer wurde. Der Vormitternachtsschlaf wiegt doppelt auf, und wir benützen ihn, um in früher Morgenstunde die Sorgen durch zielbewusste Wirksamkeit bewältigen zu können. Es nützt wenig, über Sorgen nachzugrübeln, heilsam aber ist es, sie durch Fleiss und Ausdauer aus dem Wege zu schaffen. Fühlt man sich indes zu schwach dazu, dann entsteht eben die Angst, den Sorgen nicht gewachsen zu sein, und da die Angst lähmend wirkt, führt sie uns auf den Weg des Versagens. Befolgen wir also den Rat, indem wir um erholsamen Schlaf besorgt sind, denn das stärkt unsere Zuversicht und unser Gemüt, was unsere Leistungsfähigkeit erhöht und die Angst überwinden hilft. Wenn wir uns zudem auferbauende, geistige Nahrung beschaffen können, dann wirkt auch dies wie der Schlaf stärkend, und wir sind eher in der Lage, innere Ruhe einzuschalten, was unseren Ueberlegungen und unserem Denken zugute kommen wird, denn das richtige Lösen unserer Probleme hängt vom richtigen Denkvermögen ab. Die innere Ruhe führt auch zu innerem Frieden und hilft uns Groll und Bitterkeit zu beseitigen. Ja, es kommt viel darauf an, auf welche Weise wir unsere Schwierigkeiten betrachten und beurteilen. Je nachdem werden wir imstande sein, sie zu lösen, oder wir werden sie vor lauter Vereiferung nur noch vergrössern und mehren. Mit dem Einschalten innerer Ruhe sparen wir Kraft und finden Gründe zur Zuversicht und zum Vertreiben der Angst.

Bekanntlich ist die Angst ein geistiger Zustand, dem wir durch geistige Mittel be-

gegnen müssen. Allerdings können wir auch darauf bedacht sein, unsere Nerven durch ein pflanzliches Heilmittel zu stärken. Bilden wir uns aber ja niemals ein, Betäubungsmittel könnten ebenfalls heilsam sein, denn diese täuschen uns nur über die geschwächte Lage hinweg und schwächen uns für die Zukunft noch mehr. Sie helfen also keineswegs die Angst bannen, sondern bilden eine solche Belastung, dass sie diese nur vergrössern können. Also begeben wir uns auf erfolgreichere Pfade.

Pferde sind bekanntlich starke Tiere, sonst hätte man sie kaum für den Krieg benützen können. Dessenungeachtet kann sich auch ein Pferd ängstigen. Es muss nur durch unerwartete Geräusche erschreckt werden, dann kann es dadurch einer eigenartigen Angst erliegen. Fassen wir nun das erregte Tier ganz kurz am Halfter und reden ihm beruhigend zu, dann lenken wir es ab von dem beängstigenden Eindruck einer drohenden Gefahr, und es kann sich wieder beruhigen und die Angst von sich abschütteln. So müssen eben auch wir, wie bereits darauf hingewiesen, durch ruhige Ueberlegung Herr unserer Lage werden, wodurch sich die gefahrvolle Angst verziehen kann.

Lebenskünstler werden

Wenn wir nicht selbst genügend Einsicht aufbringen, um innere Zuversicht zu gewinnen, dann können wir uns vielleicht einem treuen Freund anvertrauen, um unsere Lage mit ihm zu besprechen, und oft hilft schon allein eine solche Aussprache uns den mangelnden Mut einzuflössen. Je mutiger wir sind, desto besser können wir die Angst bannen. Wenn wir uns wirklich zu kraftlos fühlen, um das zu bewältigen, was das Leben von uns fordert, dann müssen wir eben einen vernünftigen Ausweg suchen und uns durch diesen innerlich beruhigen lassen. Es ist schon so, dass wir besser bewandert sind, wenn wir uns mit der Angst auseinandersetzen, und dass wir besser gewappnet sind, wenn wir wissen, dass ihre Ursachen eines Tages in Erscheinung treten können, weshalb wir uns darauf vorbereiten sollten. Warum kann der eine so viel ertragen, während der andere rasch zusammenbricht? Schiller wies einmal in seinem Lied von der Glokke auf des Rätsels Lösung hin. Obwohl die Feuersbrunst die Habe eines fleissigen Mannes völlig zerstört hatte, blieb er unverzagt, weil keines seiner Lieben fehlte. Er schätzte somit das Leben höher ein als den vergänglichen Besitz, den er ja durch Fleiss wieder erwerben konnte. Der beglückende Umstand, mit den Seinen weiter leben zu können, wog allen Verlust auf. Voll Dankbarkeit legte er die Wertschätzung dafür in die Waagschale des Guten und verdrängte damit die Zukunftssorgen und mit ihnen gleichzeitig die Angst, wie es wohl weitergehen werde?

Auch wir haben Gründe zur Dankbarkeit, die das Leben nicht aussichtslos werden lassen. Solange wir Gutes bewirken können, fehlt ihm der wahre Sinn nicht, und auch die Freude geht ihm nicht verloren. Eine wohlbegründete Freude lässt die Angst gar nicht erst aufkommen. Sie vertreibt sie, wie nicht rasch etwas anderes. Diese Freude aber muss im Geben, nicht im Nehmen verankert sein. Werden wir also Lebenskünstler im Vertreiben der Angst, indem wir nicht müde werden im Gutestun.

Aus dem Leserkreis

Günstige Beeinflussung von multipler Sklerose

Frau Sch. aus B. bediente sich mancher Mittel, um ihre MS dadurch günstig beeinflussen zu können. Sie schrieb Ende April dieses Jahres: «Dank Ihren vorzüglichen Mitteln, wie Echinaforce, Hyperisan, Aesculus hipp., Crataegisan, Petaforce-Kapseln, Urticalcin sowie der Frischhormonmassagen, die ‚Der kleine Doktor' beschreibt, ist es mir gelungen, meine multiple Sklerose in Schach zu halten, ja sogar zu bessern. Ich erwarb mir diese schlimme Krankheit nach der Geburt un-