Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 8

Artikel: Die Angst, eine beklemmende Macht
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552865

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Angst, eine beklemmende Macht

Wenn die Angst einen Menschen erfasst, vermag sie ihn dermassen zu beherrschen, dass er darob die Besinnung zu sachlicher Überlegung und bedachtem Handeln oft völlig einbüsst. Wenn die Angst früher den Fuhrleuten das Leitseil aus der Hand nahm, ist es heute der Automobilist, der durch sie die Macht über das Steuer verliert, wodurch ein Zusammenstoss unvermeidlich wird. Die Befürchtungen eines geschwächten Menschen können durch steigende Angst in Erscheinung treten. Sie lähmt ihn oft so sehr, als wäre er schwer erkrankt und unfähig, den gestellten Aufgaben nachkommen zu können. Wohl mag er versuchen, sie abzuschütteln, um wieder frei und frohgemut zu werden, doch weiss er nicht, wie er dies erreichen könnte. Kürzlich erklärten wir einem unserer Bekannten, der trotz seinen 75 Jahren im Gastgewerbe noch immer rüstig und führend tätig ist, also mancherlei Hindernisse unserer Zeit zu bewältigen hat, wie katastrophal sich die heutigen Zustände der allgemeinen Luft- und Wasserverschmutzung für die nahe Zukunft auswirken wird, so dass namhafte Wissenschaftler der Menschheit nur noch eine Lebensmöglichkeit von zwei Jahrzehnten zusichern. Den sonst äusserst robusten Mann, der von diesem Problem noch nie etwas gehört haben mochte, erfasste dieserhalb plötzlich eine solch eigenartige Beklemmung, dass man in seinen Augen förmlich eine Furcht vor dem Ungewissen aufsteigen sah. Dieser Aussicht gegenüber fühlte er sich nicht gewachsen und unwillkürlich bat er: «Machen Sie mir nicht Angst!» Obwohl er sich überlegen konnte, dass er selbst kaum mehr so lange leben würde, übte doch die Aussichtslosigkeit, der unsere Generation gegenübersteht, solch eine beunruhigende Wirkung auf ihn aus, dass sein Lebensmut dadurch abzunehmen drohte. Dies war uns eine Bestätigung, dass es leichter ist, es tatkräftig mit Schwierigkeiten aufzunehmen, als mit der lähmenden Angst, die keinen Ausweg mehr erkennen lässt, fertig zu werden.

Tatsächlich verlieren sowohl die Menschen als auch die Tiere ihre angeborenen Fähigkeiten, wenn sie sich von Angst und Schrecken erfassen lassen, denn sie sind eine eigenartig beklemmende Macht. Wie manches lebhafte, unternehmungsfreudige Kind verliert während eines heftigen Gewitters seine ganze Tapferkeit. Je abgeschlossener und dunkler daher ein Raum sein mag, um so willkommener ist er dem furchtsamen Kinde, aber natürlich nur, um über die angstvollen Augenblicke hinwegzuhelfen, denn in der übrigen Zeit wirken Finsternis und Abgeschlossenheit eher beängstigend auf das kindliche Gemüt ein.

Eine wechselhafte Erscheinung

Je nach unserer Veranlagung ängstigt uns bald dies, bald jenes, denn die Angst steht in wechselnder Gestalt am Lebensweg eines jeden Menschen. Nicht nur Kinder fürchten sich vor dem Ungewissen, auch ein Erwachsener kann darob mutlos werden und dem beängstigenden Druck erliegen. Er muss nur stundenlang auf einen lieben Angehörigen erfolglos warten müssen, ohne Kenntnis, ob ihm etwas Böses oder gar ein Unglücksfall zugestossen sei. Immer mehr gewinnt die Angst Macht über ihn und ergreift ihn mit hartem, unbarmherzigen Griff, um ihn immer schmerzhafter zu beunruhigen. Er mag sich noch so sehr bemühen, sie abzuschütteln, um sie loszuwerden, sie bleibt ihm beharrlich treu. Wenn er sich nicht mit festem Entschluss durch tüchtige Arbeit, fesselnde Lektüre oder anstrengendes Studium ablenkt, kann sie sich ins Unerträgliche steigern, so dass den Leidenden allmählich eine unversöhnliche Stimmung zu beschleichen beginnt, denn die Wartezeit zermürbt ihn. Statt daher befreit aufzuatmen über die endliche Heimkehr des Vermissten, ist die Spannung viel zu gross geworden, so dass sie

in ein unliebsames Hadern ausartet. So sonderbar ist die Wirksamkeit der Angst, und nicht nur die Frauenseele, sondern auch starke Männer können ihr erliegen. Wie peinigend ist die Angst vor einer Blossstellung, vor dem eigenen Versagen, vor dem Verlust grosser Werte, vor dem Verlieren von Freunden und Angehörigen oder dem eigenen Leben! All dies ist machtvoll genug, uns aus dem Gleichgewicht zu werfen. Gleichzeitig hemmt dieser Zustand die Schalthebel vieler Körperfunktionen. Der Schlaf wird unruhig und gestört. Das Unterbewusstsein arbeitet in erregten und schreckhaften Träumen. Dies alles zieht auch die Leber in Mitleidenschaft. Die Gifte im Blut vermehren sich und verunmöglichen bei längerer Einwirkung auf den Körper wichtige Heilvorgänge. Langandauernde Angst kann die Widerstandskraft des Körpers brechen und ihn langsam zugrunde richten.

Auch für den kalten Krieg ist die Angst eine erfolgreiche Waffe. Vergleichen wir die heutigen angstvollen Zustände auf der Erde mit der biblischen Voraussage für unsere Zeit, dann kann man feststellen, dass wirklich jene Bedrängnis und Ratlosigkeit herrscht, die erwartungsvolle Furcht zur Folge hat. Wer aber dennoch die Zustände beschönigen will, kann doch nicht abstreiten, dass die allgemein herrschende, krankhafte Nervosität als bejahende Bestätigung dient.

Bekämpfung der Angst

Da gesteigerte Angst in Bitterkeit, ja sogar in Verzweiflung ausarten kann, ist es notwendig, ihr nicht freien Lauf zu lassen, sondern frühzeitig gegen sie anzukämpfen. Beim Überwinden aller Schwierigkeiten kommt es immer wieder in erster Linie auf unsere geistige Einstellung an, ob wir erfolgreich zu sein vermögen. Unser Denken ist massgebend, ob wir Selbstbeherrschung üben können. Aussichtsreiche Hoffnung verschafft geistigen Halt, Geduld und innere Ruhe, ein Gleichgewicht, das nicht so schnell erschüttert werden kann. Paart sich damit noch die Dankbarkeit für alles Schöne und Gute, das schon mit dem Sonnenaufgang in Erscheinung zu treten beginnt, dann erhält unsere Einstellung noch eine weitere Stütze.

Wir können es auch entschieden ablehnen, uns mit den geistigen Strömungen unserer Zeit anzufüllen und zu beschäftigen, denn von unserer Entscheidung hängt es ab, ob wir aussuchen, was uns geistig auferbaut und stärkt oder nicht. Wenn wir uns einer nutzbringenden Tätigkeit widmen und angestrengt zum Wohle anderer arbeiten, können wir damit ebenfalls das Böse mit dem Guten besiegen und werden so viel eher Herr über das Aufsteigen verschiedener Ängste. Statt uns den Schlaf durch angstvolles Sorgen rauben zu lassen, ist es viel besser, frühzeitig zur Ruhe zu gehen, und wenn sich die innere Unruhe nicht meistern lässt, so dass man darob nicht schlafen kann, dann ist es besser, man lenkt sich durch wertvollen Lesestoff ab oder bewältigt irgendeine wichtige Arbeit, bis sich der erholsame Schlaf schliesslich doch noch einstellt. Auf diese Weise kann man die Sorgen und mit ihnen auch die Ängste am besten von sich fernhalten und vertreiben.

Da körperlich geschwächte Menschen viel eher beängstigenden Gefühlen unterworfen sind, ist es angebracht, sich auch gesundheitlich möglichst auf der Höhe zu halten. Dazu verhilft eine naturgemässe Lebensweise mit genügend Bewegung und Atmung in frischer Luft, eine möglichst gesunde Ernährung mit vollwertiger Naturkost, genügend Ruhe und gesunder Schlaf. Auch unterstützende Naturmittel werden gute Hilfe leisten. Besonders lymphatische Kinder neigen eher zu nervöser, schreckhafter Ängstlichkeit. Ihnen, wie auch Erwachsenen, die in der Hinsicht belastet sind, wird Avena sativa oder auch Ginsavena als aufbauendes Nervenmittel dienlich sein. Unterstützend wirkt vor allem für Kinder noch die regelmässige Einnahme von Urticalcin, Galeopsis und Vi-

taforce neben kalkreichen Nahrungsmitteln.

Weitere Belastungen

Da es heute meist üblich ist, seelische Probleme nach eigenem Gutdünken zu lösen, kommt die Rücksichtnahme auf unser Gewissen oft bedenklich zu kurz. Ein belastetes Gewissen raubt indes den inneren Frieden, womit die wenigsten rechnen, und damit ist auch zunehmender Angst der Weg bereitet. Da aber ein ständig verletztes Gewissen schliesslich abgestumpft und verhärtet wird, beginnt es zu schweigen und schmerzt nicht mehr, aber die Lösung ist falsch gewählt, denn man befindet sich dadurch nicht mehr auf dem Pfad zu unbeschwertem Glück, da dieser nur göttlichen Richtlinien folgt. – Besonders erblich belastete Menschen, die leicht zu Schwermut neigen, sollten sehr weise handeln, indem sie eine verkehrte Lebensweise und falsche Schlussfolgerungen meiden, aber auch, indem sie nicht auf die andere Seite hin einen allzustrengen Massstab anwenden, so dass das Urteil allzugerecht und allzuweise ausfällt, wodurch man in unglückselige Verlegenheit geraten kann, weil der Zustand der Unvollkommenheit das gesteckte Ziel nie erreichen wird. Das verursacht Betrübnis und ruft der Angst. Wenn wir aber auf dem Boden der Wirklichkeit stehen, werden wir unseren Pflichten freudig nachkommen, ohne durch Überarbeitung unsere Widerstandskraft einzubüssen. Früher genoss man einen erholsamen Feierabend und arbeitete nicht in die Nacht hinein, zollte auch dem Vergnügen nicht ungebührlichen Tribut wie heute, sondern ging frühzeitig zur Ruhe, um nach ungestörtem Schlaf kraftvoll wieder das Tagewerk beginnen zu können. Wer dieses mit genugtuender Freude bewältigt, vermindert dadurch die Sorgenlast und verwehrt der Angst den Eintritt. Mag es auch manchem schwerfallen, gegen den Strom zu schwimmen, liegt darin doch die befreiende Möglichkeit, sich von der Macht der Angst nicht beherrschen zu lassen.

Tiere, die gefährlich sind

In der Regel sind wir der Ansicht, dass die Grosstiere der Wildnis für uns Menschen am gefährlichsten seien. Sobald wir aber wissen, wie wir uns ihnen gegenüber zu verhalten haben, können wir der Gefahr meist geschickt ausweichen. In Afrika schlief ich mit meiner Familie einmal auf einer Safari-Reise am Fusse des Kilimandscharo bloss in einem Zelt, das allerdings dauerhaft hergestellt und gut verschliessbar war. Das war notwendig, denn wir wohnten mitten unter Elefanten, Löwen, Büffeln, Rinozerossen, Nashörnern, Giraffen, Gnus, Geparden und wie alle dort heimischen Tiere heissen mögen. Die Nacht hindurch waren viele von ihnen auf der Jagd, weshalb es nicht erstaunlich war, durch ungewohnte Tierlaute aufgeweckt zu werden. Aber das war nur anfangs so, denn man gewöhnt sich verhältnismässig rasch an diese Geräusche. Um das Grosswild von unseren Zelten fernzuhalten, mussten wir eine brennende Öl- oder Petrollampe davor stellen, denn diese Tiere scheuen nachts sowohl das Lampenlicht als auch das Feuer. Sie bleiben dadurch den Zelten fern, und man kann ruhig schlafen, gesetzt der Fall allerdings, das Zelt sei stark und gut verschlossen.

Gewagtes Unterfangen

Gewagter ist es nun aber, wenn man für die Nacht kein Obdach hat, wie es mir einmal in einer Dschungelgegend von Ceylon erging. Ich war damals in Begleitung meiner Familie und eines Freundes mit dessen Angehörigen. Nur eine armselige Hütte mit bloss einem Raum stand uns für die Nacht zur Verfügung. Wir liessen daher die Frauen und Kinder darin übernachten, während wir uns unter dem Vordach zum Schlafen legten. Da wir jedoch keine Lampe bei uns hatten, verharrte ich in einer gewissen wachsamen Spannung