

Ängste - noch normal?

Gerade in der jetzigen Zeit ängstigen wir uns mehr als sonst – vor Ansteckung, vor Krankheit, aber auch vor Vereinsamung und vor Dunkelheit. Angst ist ein Gefühl, das wir alle schon einmal erlebt haben. In gefährlichen Situationen erfüllt sie ihren Zweck – sie lässt uns reagieren, um der Gefahr zu entkommen oder die Situation gar nicht erst entstehen zu lassen. Sie ist der Grund, warum wir nach rechts und links schauen, bevor wir eine Straße überqueren und unsere Haustüren und Autos abschließen – das nennt man begründete Angst.

Was aber, wenn die Angst da ist, obwohl man sich nicht wirklich in Gefahr befindet, die Angst also unbegründet ist? Dann handelt es sich um Störungen, bei der Angst ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen wird. Der Patient versucht, die auslösende Situation so weit wie möglich zu vermeiden oder – wenn es nicht möglich ist - sie voller Angst zu ertragen.

Wo hört normale Angst auf, wo fängt krankhafte Angst an?

Die Symptome von Angst zeigen sich häufig als Herzrasen, feuchte Hände, Schwindel, Magen-Darm-Probleme, Kontrollverlust, das Gefühl, wahnsinnig zu werden, Angst in Ohnmacht zu fallen oder gar zu sterben. Allein die Vorstellung, dass die phobische Situation eintreten *könnte*, erzeugt meist schon Erwartungsangst. Dieses Gefühl von Angst kennt fast jeder. Wer im Fahrstuhl ein kribbeliges Gefühl hat, wer sich vor Spinnen fürchtet oder Angst hat, eine Rede zu halten, hat deshalb noch keine Angststörung.

Wenn Sie aber mindestens einer der folgenden Aussagen zustimmen, sollten Sie sich ärztliche und/oder hypnose- und psychotherapeutische Hilfe suchen:

- Ich denke mehr als die Hälfte des Tages über meine Ängste nach...
- Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität und Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt...
- Wegen meiner Ängste werde ich immer depressiver...
- Wegen meiner Ängste hatte ich schon Selbstmordgedanken...
- Ich bekämpfe meine Ängste oft mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten. ..
- Wegen meiner Ängste ist meine Partnerschaft oder meine Arbeit ernsthaft in Gefahr...

Es gibt viele Formen der Angst, z.B. Angst im Dunkeln, Angst vorm Fliegen, Höhenangst, Angst vor offenen Plätzen oder Menschenmassen, soziale Phobie, Angst vor Tieren, Prüfungsangst, Schulangst, Angst vor Krankheiten, Angst um Angehörige, Angst vor Ärzten und Panikstörungen sind nur einige Beispiele. Panikstörungen werden überwiegend durch klar definierte Situationen oder Objekte – außerhalb des Patienten – ausgelöst.

Wie entstehen Angststörungen?

Die Gründe, warum Angststörungen entstehen, sind vielschichtig. Vergangene oder aktuell belastende Lebensereignisse, ungünstige Erziehungsstile, soziale Belastungen sowie biologische und erbliche Faktoren werden als Ursache angesehen. Auch weitere vorliegende seelische oder körperliche Erkrankungen können das Auftreten einer Angststörung begünstigen.

Wird eine Angststörung nicht behandelt, kann sie sich verselbstständigen. Die Betroffenen erwarten, dass die Angst auftritt und vermeiden die auslösende Situation mehr und mehr. Sie ziehen sich zurück, fühlen sich machtlos und ausgeliefert. Dies kann im Alltag für Schwierigkeiten sorgen, indem es sich auf das Familienleben, die Partnerschaft und die Arbeit auswirkt. Ebenso können Schlafstörungen und Depressionen eine Folge von Angst sein. Der Hausarzt oder Psychotherapeut diagnostiziert dann eine Angststörung, die in den meisten Fällen medikamentös behandelt wird. In manchen Fällen versuchen die Betroffenen auch, sich mit Alkohol oder Beruhigungsmitteln selbst zu behandeln, was natürlich das Risiko einer Abhängigkeit birgt.

Die medizinische Hypnosetherapie ist eine sehr wirksame Methode, um der Ursache für die Angst auf den Grund zu gehen und diese zu eliminieren. Ich erkläre es gerne an einem Beispiel: stellen Sie sich einmal vor, auf Ihrem Rasen ist ständig Unkraut. Sie können natürlich mit einem Rasenmäher immer den Rasen mähen, um das Unkraut zu vernichten - es kommt aber immer wieder durch. Oder aber Sie beseitigen die Ursache – graben die Wurzel aus – und der Rasen bleibt schön.

Mit unserer medizinischen Hypnosetherapie arbeiten wir ähnlich, wir erreichen, dass negative Blockaden gelöst und alte Glaubensmuster gelöscht werden. So, wie der Patient die Angst erlernt hat, kann er sie auch wieder verlernen. Zusätzlich wird in der tiefen Entspannung das Selbstvertrauen durch für Sie persönlich gezielte und positive Suggestionen gestärkt.

Verabschieden Sie sich von Ihrer Angst – mit unserer medizinischen Hypnosetherapie!