

Angst, Furcht

Gisa

Handbuch zum Thema Angst mit psychologischen und homöopathischen Hinweisen sowie Coaching-Möglichkeiten



Wichtiger Hinweis

Medizin als Wissenschaft ist ständigen Veränderungen unterworfen. Forschung und Erfahrung erweitern unser Wissen ständig, insbesondere, was die Behandlung und die medikamentöse Therapie angeht. Soweit in diesem Verzeichnis eine Dosierung oder eine Anwendung erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autor, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwendet haben. Der Wissensstand bleibt allerdings weiterhin in der Wandlung und wird sich ständig anders darstellen. Hinweise auf Präparate können möglicherweise auch Kontraindikationen beinhalten; diese sind auf den Beipackzetteln der Industrie vermerkt und der Benutzer bleibt gehalten, diese auch zu lesen. So ist jeder Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel der verwendeten Präparate zu prüfen, um in eigener Verantwortung festzustellen, ob die dort angegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen verwendeten oder neu auf den Markt gebrachten Präparaten, sondern auch bei denjenigen, die vom Bundesgesundheitsamt (BGA) oder Paul-Ehrlich-Institut (PEI) in ihrer Anwendung eingeschränkt worden sind.

Kontakt mit der Autorin:

Alraunen-Verlag, www.alraunen-verlag.de, info@alraunen-verlag.de

© Auflage 2018, Copyright by Alraunen-Verlag, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung (auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Erschienen by: Alraunen-Verlag, Germany

Coverlayout: Gisa

Herstellung: printed in Germany

ISBN: 978-3-938994-15-3

Ursachen

Angst ist unspezifisch, Furcht hingegen macht einen Umstand zum Gegenstand der Angst. Bei Angst fällt das Unwohlsein scheinbar vom Himmel, bei Furcht konzentriert es sich auf Umstände und benennbare Faktoren. Diese Unterscheidung vorab, denn hier wird oft vermischt.

Ich versuche, aus „Angst“ immer erst mal „Furcht“ zu machen, um bessere Hinweise auf die Umstände zu bekommen, die auslösend wirken. Das erfolgt über (Selbst-)Gespräche.

Im Rahmen dieser Gespräche ist mir im Laufe von Jahrzehnten aufgefallen, dass viele Ängste hausgemacht durch unsere Gesellschaft sind. Nicht die Ängstlichen sind krank sondern die Gesellschaft, die vor allem Frauen, aber auch Männern, Lebensweisen abverlangt, die unnatürlich sind.

Eigentlich wollen wir in Gruppen leben, in denen sich die Mitglieder untereinander stützen. Wir wollen Gespräche führen und gemeinsam Lösungen finden. Wir wollen von den Erfahrungen unserer Vorfahr*innen profitieren und unser Wissen weitergeben. Wir wollen uns gegenseitig berühren und kralen; wir wollen „angefasst“ sein.

All das geht in dieser zersiedelten Gesellschaft nicht, denn diese verlangt von uns, hinter der Arbeit herzuziehen. Es wird erwartet, dass wir eine Leistung erbringen; sonst haben wir keine Erlaubnis zu leben! Mit Gesetzen werden wir in eine Form gepresst, die sich weit von dem entfernt, was uns vor

Jahrtausenden stark gemacht hat: das soziale Zusammenleben in der Gruppe.

Wenn uns das fehlt, fühlen wir uns verunsichert. Geben wir dieser Verunsicherung nach, entsteht Angst. „Man macht das so-und-so“ ist oft die (ärztliche?) Antwort, die uns überhaupt nicht weiter bringt, den sie vernachlässigt das soziale Zusammensein, das sich immer individuell unterschiedlich darstellt.

Die Gruppe, die wir von Anfang an kennen, ist die, die wir heute „Familie“ nennen. In dieser sollte die (Groß-)Mutter der Dreh- und Angelpunkt sein. Sie hat uns „gemacht“, neun Monate lang in ihrem Bauch. Sie hat uns genährt, geschützt, versorgt und bedingungslos geliebt. Sie hat uns den Zugang zum Leben ermöglicht ebenso wie den Umgang mit diesem Leben. In ihrer Gruppe zusammen mit Geschwistern, Tanten und Großmüttern, verwandten (nicht angeheirateten) Onkeln, Neffen und Brüdern können wir eine schützende und nährenden Gruppe finden.

Wir konnten, denn heutzutage geht das nicht. Die Verwandten sind weit weg. Die Frauen sind verbogen als „minderwertige“ Geschöpfe, die sich anpassen müssen. Alles ist gesetzlich fundamentierte. Eben diesem Umstand sind wir sowohl als Frauen als auch als Männer ausgeliefert. Wir sind durch kirchliche Dogmen gekettet an eine Vorstellung, in der wir als Individuum nicht mehr vorkommen. Wer's nicht glaubt: eine der großen Volksparteien heißt **Christlich**-demokratische Union,

und sie propagiert ein Weltbild, in dem die Frau dem Mann untertan ist. Das können weder Frau noch Mann schultern.

Doch in dieser Gesellschaft leben wir – und wir müssen lernen, mit ihr umzugehen, bis wir es schaffen, wieder zurück zur ursprünglichen Natur unseres Daseins zu finden.

Mit diesen Erklärungen habe ich aus der Angst-Definition ein wenig Furcht-Definition gemacht. Befürchtungen können wir lernen, in Selbst-Mächtigkeit zu wandeln. Wir gehen auf die verschiedenen Formen ein.

Wenn wir uns vor anderen Menschen fürchten, fühlen wir uns oft nicht imstande, deren Angriffe abzuwehren.

- **Körperlich:** wir sollten lernen, uns selbst zu verteidigen. Jede Art körperlicher Angriff ist mit Kenntnis von Hebelgesetzen und etwas Judo o.ä. abwehrbar (Kurs machen).
- **Geistig:** Welche Kenntnisse wir haben, spielt keine Rolle. Aber es ist uns niemand überlegen. Jeder hat andere Kenntnisse. Also innerlich zurücktreten, den Anderen reden lassen, lächeln und nach einem Kompromiss suchen.
- **Seelisch:** Wenn jemand versucht, mich zu unterdrücken, entscheide ich selbst, ob ich mich unterdrücken lasse. Immer daran denken: niemand ist einem anderen überlegen.

Arzneimittel-Verzeichnis

Aconitum

→ Hauptmittel

Das typische Panik-Mittel bei plötzlichem Einsetzen der Angst, oft am Abend oder vor dem Schlafengehen, wo man glaubt sterben zu müssen; dass der Tod unmittelbar bevorstehe.

Dieser Zustand ist so gewaltig und beängstigend, dass sogar der Behandler dieses Gefühl droht zu übernehmen. Schreckhaft, traurig, steigert sich bis zu Anfällen von Todesangst.

Angst in engen Räumen

- Zeit: vormittags, abends, nachts, nach Mitternacht
- Alleinsein, Angst zu Sterben
- Andere, um
- Entbindung, während
- Gehen
- Gemütsbewegungen, nach
- Geräusche, laute Musik
- Haus oder Zimmer
- Herzklopfen
- Hysterische Angst
- Kinder
- Klimakterium
- Luft; Freien
- Meditieren, Nachsinnen
- Menses, vor und während
- plötzlich
- Prüfungsangst, Erwartungsspannung
- Reise, plötzlich

- Reise, plötzlich vor der
- Schlaf: Einschlaf-, Schlafstörungen, mit Schlaflosigkeit
- schreckhaft
- Schwangerschaft, während
- Schwindel; während
- Tod, Verlangen
- Todesfurcht, schreckhaft, traurig, steigert sich bis hin zu Anfällen von
- Unheil, Unglück
- Zittern
- Zorn, Ärger
- Zukunft

Adonis vernalis

Mag nicht mehr am Leben teilnehmen, Gefühle stehen im Weg. Orientierungslos. Findet nicht zur eigenen Struktur und zum eigenen Rhythmus. Alles scheint zum Stillstand gekommen zu sein, auch die eigene Aktivität. Möchte fremde Belastungen abgeben und sehnt sich nach menschlicher Wärme.

- Einschlafen bei Herzstörungen, schweres
- Herzstörungen, schweres Einschlafen bei
- Niedergeschlagen
- Träume
- Verdrießlich

Aethusa cynapium

Blockiert, lässt nichts durch. Angst vor Ungewissheit emotionaler Bindungen. Rückzug, sich auf nichts einlassen, kann sich nicht entfalten. Kinder spielen Hund und bellen, haben in der

Nacht jedoch Angst vor Füchsen und Wölfen, verträgt keine Milch und erbricht sie (Spuckkinder).

- Zeit: nachmittags
- Körper: Magenbeschwerden, Herzregion
- Andere, um
- Angst und Bangen, gedrücktes Gemüt, Unruhe und ärgerlich
- Dunkelheit
- Gesundheit
- Liegen
- Ort zu Ort, treibt von
- Prüfungsangst, Erwartungsspannung
- Ruhelosigkeit
- Schwäche
- Schwere in der Brust
- Stöhnen
- Traurigkeit
- Zittern
- Zukunft

Alumina

Hat den Boden unter den Füßen verloren (Alzheimer), was die Füße kalt sein lässt. Emotionale Depression. Hastig, ungeduldig, Zeit vergeht zu langsam. Der eigene Standpunkt fehlt, die eigene Position wird nicht eingefordert. Fühlt sich in Geiselschaft genommen und aus der eigenen Position gedrängt. Hastig, aber nicht mehr zielgerichtet, weil er die Dinge nicht mehr ruhig angehen kann. Liebevollenes In-den-Arm-Nehmen fehlt. Muss lernen, selbst aktiv zu werden.

Homöopathisches Repertorium

Abhängigkeit

absin, adam, agar, alab, alum-s, ars, astac, bar-br, bar-s, beryl-n, calc, calc-f, calc-i, calc-m, cann-i, carc, cer-c, cere-b, chr, cich, cypra-e, electr, excr-can, fic-i, gard-j, gels, gink, hoch, hydr-ac, hyper, impa-w, kali-c, kreos, lac-c, lac-cpr, lac-eq, lac-f, lac-lup, lant-p, lsd, mag-m, manc, marm-a, mimul-l, morg, nat-i, nat-m, ozon, plac, pras, puls, sac-alb, sil, stram, thul-o

Abhängig; von der Gnade anderer:

alab, astac, bar-s, calc, cypra-e, gink, lac-c, lac-eq, lac-f, lac-lup, nat-i, ozon, thul-o

Angewiesen auf, abhängig von:

eps-b, geoc-c, larre-t, peg-h, pras-m, sals-t

Abwärtsfallen

benz-ac, bor, calc, carbn-s, coca, coff-t, cupr, gels, hyper, lac-c, lil-t, sanic, sil, stram, zinc

Alleinsein, beim

acon, act-sp, alco, all-s, alum, ant-t, apis, arg-n, arist-cl, arn, ars, ars-h, ars-s-f, asaf, aur-ar, bac, bar-c, bell, berb, bism, bov, brom, bry, bufo, bung-f, cadm-s, calc, calc-ar, camph, carb-v, caust, cemic, clem, con, crot-c, dros, elaps, gall-ac, gels, hell, hep, hyos, ign, kali-ar, kali-br, kali-c, kali-p, lac-c, lil-t, lyc, lyss, manc, med, menis, meny, merc, mez, naja, nat-m, nat-s, nux-v, phos, pitu-a, plb, psor, puls, rad-br, ran-b, rat, sep, stram, tab, tarent, tub, valer, verat, verat-n, xan, zinc

Andere, um

acet-ac, ACON, aeth, **aran-ix**, ARG-N, ARS, aur, bar-c, CALC-P, calc-s, calc-sil, carb-an, CARC, CAUST, chel, cocc, DULC, FERR, ferr-p, fl-ac, helod-c, **HEP**, ign, kreos, mag-m, MANC, merc, naja, nat-p, petr, PHOS, phys, **RHUS-T**, sep, SULPH, uran-n

Apoplexie, vor

acon, alum, apis, arg, arg-n, arn, aster, bell, brom, calc, carb-v, cench, coff, elaps, ferr, ferr-p, ferr-t, fl-ac, glon, kali-br, lach, merc, nat-c, phos, plat, prim-v, psor, puls, querc-r, sep, ter, thuj, verat, zinc

Atemnot, erschwelter Atmung, bei

ACET-AC, acetan, acon-f, ars, astac, bism, CARB-AN, CHIN-AR, coca, hydr-ac, HYOS, ICTOD, KALM, kreos, loxo-r, LYC, nux-v, PHOS, plat, seneg, **SPONG**, stann, viol-o

atmen; Angst verhindert: acon, ant-t, ARN, ars, chlor, croc, lyc, **NUX-V**, puls, rhus-t, RUTA, STANN, valer, verat, viol-o

Aufstehen: nach

agar, arg-n, bry, carb-an, chel, mag-c, m-art, nat-m, rhus-t, verat

Bett: im

alco, alum, **AMBR**, am-c, anac, anag, ang, **ant-c**, **ARS**, ars-i, **ARS-S-F**, BAR-C, bar-s, berb, bor, BRY, calad, CALC, calc-acet, CALC-AR, CALC-S, calc-sil, CAMPH, cann-s, canth, carb-an, CARBN-S, CARB-V, CAUST, CENCH, **CHAM**, chel, chin, chin-s, COCC, croto-t, CUPR, CUPR-ACET, FERR, **GRAPH**, **HEP**, hyos, IGN, ip, kali-ar, kali-c, kali-chl, kali-n, kali-p, kali-s, kali-sil, laur, lil-t, LYC, lyss, MAG-C, MAG-M, mag-s, mez, mur-ac, nat-ar,

Tipp 1

Geschafft	nicht geschafft
 <p><i>Aufstehen Wasser ins Gesicht Haare gekämmt Kaffee aufgesetzt Butter und Aufschnitt auf den Tisch Brötchen aufgebakken Besteck dazu gelegt Kind aus dem Bett geholt, gewaschen und angezogen Zusammen gefrühstückt alles abgeräumt Kind zum Spielen gebracht Küche geputzt Einkaufen gefahren und mich durch die Schlangen gedrängt ...</i></p>	<p><i>Haare waschen Bett neu beziehen ...</i></p> <p>Das mag ja alles "normal" und selbstverständlich sein, aber gemacht hab ich es trotzdem - deshalb bin ich großartig und grandios. Ich lobe mich und ich liebe mich dafür !!!</p> 

Tipp 2

Tappen.



Mit Affirmationen und Zielsetzungen lassen sich so neue Verhältnisse schaffen, die dann eine positive Sichtweise ermöglichen.

Wenn wir wissen, welches Defizit herrscht, können wir neben der Auflösung der Kernproblematik (z.B. per Psychokinetik) auch Tappen. Auf Dü 2 besteht ein direkter Zugang zur Hypophyse, in der Fehlsätze gespeichert sind. Diese überalterten Vorstellungen sollten entlassen werden. Das geht am einfachsten durch Hinzufügen neuer Sätze, die a) die alten neutralisieren und die b) ein neues Weltbild zum Grundstein machen können.

Inhalt

Ursachen.....	3
Wirbelsäulen-Blockaden als angstmachender Faktor	7
Homöopathische Hauptmittel.....	9
Aconitum-Angst – plötzlich	9
Arsenicum-Angst –chronisch.....	11
Phosphorus-Angst – nervös.....	12
Arzneimittel-Verzeichnis	15
Aconitum	15
Adonis vernalis	16
Aethusa cynapium	16
Alumina	17
Ambra grisea	19
Ammonium carbonicum.....	21
Anacardium	22
Antimonium crudum	24
Antimonium tartaricum.....	25
Apis	26
Argentum nitricum	28
Aristolochia clematis	31
Arnica.....	32
Arsenicum album.....	34

Asa foetida.....	38
Asarum	39
Aurum.....	39
Baptisia	43
Barium carbonicum	44
Belladonna.....	46
Bismuthum	49
Bismuthum nitricum.....	50
Borax.....	50
Borium	51
Bovista	53
Bromum.....	54
Bryonia.....	55
Cactus grandiflorus.....	57
Caladium seguinum	58
Calcium carbonicum	59
Calcium phosphoricum.....	62
Calendula	63
Camphora	64
Cannabis indica.....	65
Cantharis.....	67
Capsicum	68

Carbo vegetabilis	70
Carcinosinum.....	72
Castor equi.....	73
Caulophyllum.....	73
Causticum	74
Chamomilla.....	77
Chelidonium	79
China.....	81
Chocolate.....	83
Cicuta virosa	83
Cimicifuga	86
Cina.....	87
Cocculus.....	88
Coffea	90
Colchicum	92
Comocladia	93
Conium maculatum	94
Convallaria	96
Crocus sativus.....	97
Crotalus horridus.....	98
Cuprum metallicum.....	100
Cuprum aceticum	102

Cuprum arsenicosum.....	103
Cypripedium pubescens	103
Digitalis	104
Drosera	106
Dulcamara	107
Ferrum metallicum	108
Ferrum phosphoricum.....	110
Gelsemium.....	111
Ginseng.....	114
Glonoinum	114
Gossypium	115
Graphites	115
Helonias dioica	118
Hepar sulfuris	119
Hyoscyamus.....	120
Hypericum perforatum.....	123
Ignatia.....	124
Jodum	127
Kalium bromatum.....	129
Kalium carbonicum.....	130
Kalium nitricum	132
Kalium phosphoricum.....	133

Lacticum acidum.....	134
Lac humanum	135
Lachesis.....	135
Laurocerasus.....	138
Ledum palustre.....	139
Lobelia	140
Lycopodium	140
Lyssinum	144
Magnesium carbonicum.....	146
Magnesium muriaticum	147
Magnesium phosphoricum.....	149
Mercurius solubilis	150
Moschus	153
Natrium carbonicum	154
Natrium muriaticum.....	156
Niccolum.....	159
Nitricum acidum	160
Nux moschata.....	163
Nux vomica	164
Oenanthe crocata.....	168
Opium	169
Paeonia	170

Petroleum.....	171
Phellandrium	172
Phosphoricum acidum.....	173
Phosphorus.....	175
Platinum	179
Plumbum	183
Podophyllum	185
Psorinum.....	185
Pulsatilla pratensis.....	188
Rheum	192
Rhododendron.....	193
Rhus toxicodendron	194
Robinia pseudacacia	198
Ruta graveolens.....	198
Sabadilla	199
Sabina	200
Scilla maritima	201
Secale cornutum.....	202
Selenium.....	203
Sepia	204
Silicea.....	208
Spigelia	211

Spiraea.....	212
Spongia	213
Stannum metallicum	215
Staphisagria	216
Stramonium.....	219
Strontium.....	222
Sulphuricum acidum.....	222
Sulphur	223
Tabacum	226
Theridion	228
Thuja	228
Valeriana.....	230
Veratrum album	231
Viscum album	233
Zincum metallicum	234
Homöopathisches Repertorium	237
Abwärtsfallen	237
Alleinsein, beim	237
Andere, um.....	238
Apoplexie, vor.....	238
Atemnot, erschwerter Atmung, bei	238
Aufstehen; nach	238

Bett; im	238
Bauchbeschwerden	239
Bekümmert, bang	239
Berührung	239
Denken, durch daran	239
Dunkelheit	239
Entbindung	240
Erwachen, beim oder nach	240
Erwartungsspannung, Erwarten eines Ereignisses	240
Fahren; schl.	241
Fieber; während	241
Furcht/Angst vor Arzt	242
Gedanken; durch	243
Gehen; beim	243
gekrochen kommt, dass aus allen Ecken etwas hervor	243
Geldangelegenheiten, um	243
Geschäft, um sein	243
Haushaltsangelegenheiten, um	243
Gemütsbewegungen, nach	243
Gesundheit, um die	243
Gewissensangst	244
Gewitter, vor	245

Haus oder Zimmer; schl.....	245
Herzklopfen; durch (Auswahl).....	245
Herzregion	245
Hitze; während	246
Hunde	246
Hysterische Angst	246
Hypochondrie	246
Kehle, in der.....	247
Kleinigkeiten, um.....	247
Körper, Angst wird im K. empfunden.....	247
Kindern, bei	248
Klimakterium, im	248
Liegen; schl.	248
Luft; Freien, im; schl.	248
Magen, im.....	249
Meditieren, Nachsinnen, beim.....	249
Menschenscheu.....	249
Menstruation.....	249
nachts; schl.; nächtliches Aufschrecken, pavor nocturnus	250
Nachtwachen, nach	250
Nadeln, spitzen Gegenständen	250

Ohnmacht, Ohnmachtsschwäche; bei.....	250
Pflicht nicht erfüllt, als habe man seine	250
Platzangst	250
Prüfungsangst, Erwartungsspannung.....	250
Pulsieren, mit.....	251
Schlaf; vor	251
Schlaf; Einschlafen, beim	252
Schlaf; Schlafstörungen, mit.....	252
Schlaflosigkeit, mit.....	252
schreckhaft	252
Schwangerschaft, während	253
Schwindel; während	253
Seelenangst, qualvolle.....	253
Selbstmordneigung, mit	254
Termin festgesetzt ist, wenn ein	254
Todesfurcht	254
Tod, Verlangen nach.....	255
Verfolgung	255
Verrückt zu werden, Selbstmordgedanken (vor der Menstruation)	255
Zorn, Ärgernis; nach	255
Zittern, mit.....	255

Zukunft, um die	255
Coaching-Möglichkeiten.....	257
Eine Auswahl	257
Tipp 1.....	260
Tipp 2.....	261
Tipp 3.....	262
Tipp 4.....	262
Tipp 5.....	262
Tipp 6.....	263
Literatur.....	276