

# Was tun gegen Angst?



## Kinder sind da recht erfinderisch ...

### fibz-Frage: Wovor hast Du Angst und was machst Du dann?

Matti (6) aus Schwedt: Abends, wenn ich im Bett liege, habe ich Angst, dass meine Eltern wegfahren und ich dann ganz allein bin. Darum mache ich dann die Tür auf, damit ich noch das Licht sehen kann und die Stimmen höre. Dann kann ich besser einschlafen.

Jonas (5) aus Panketal: Ich habe Angst im Dunkeln, deswegen mache ich immer überall im Haus Licht an. Wenn uns auf der Straße ein Hund laut anbellt, versuche ich mutig an Mamas Hand daran vorbei zu gehen oder wir gehen einfach auf die andere Straßenseite. Da ist es dann auch nicht mehr so laut. Im Garten oder im Haus möchte ich nicht alleine sein, weil ich Angst habe vor Dieben. Da soll immer einer bei mir bleiben. Wenn ich schlechte Träume habe, dann denke ich an meine Kita oder an den Urlaub, da ist es immer so schön.

T. (16) aus Panketal: Als ich jünger war, so 3. Klasse und alleine zu Hause, hatte ich Angst vor den Geräuschen, die ein Haus so macht. Es knarrt eben. Heute hab ich das nicht mehr, hab mich dran gewöhnt. Früher hab ich dann immer laut gerufen oder abends meine Taschenlampe auf die Tür gerichtet, um dem vermeintlichen Einbrecher ins Gesicht zu leuchten.

L. St. (11) aus Berlin: Wenn's scheppert, würde ich in den Raum gehen, wo die Geräusche herkommen und gucken. Wenn ein Hund bellt, dann versuche ich ganz ruhig zu bleiben und gehe ganz langsam weiter. Im Dunkeln, wenn ich nicht sehe, wo es lang geht, würde ich ganz langsam weitergehen und kleine Schritte machen. Beim Turnen am Tuch habe ich Angst beim Überschlag. Wenn ich zu schnell runter komme, reibt es an der Haut und tut weh. Dann habe ich die Akrobatik-Lehrerin gerufen, dass sie mir hilft. Wenn ich bei einem Film Angst kriege, drehe ich mich weg und halte mir die Augen zu. Beim Versteckenspielen wurde ich mal vergessen. Da hatte ich Angst bekommen und bin langsam wieder rausgekrochen.

Antwort einer Mama aus Panketal: Es ist gar nicht so einfach, die Kinder über Angst zu befragen. Neulich Abend kam L. und weinte. Ich fragte, was denn los sei und sie meinte, sie hätte Angst, dass einer von uns sterben könnte. Dann haben wir über das Sterben und Trauern geredet und dann war es besser. Vorausgegangen war, dass mein Onkel gestorben ist und ich zur Beerdigung fuhr.

Tobias (10) aus Panketal: Ich habe Angst davor, dass der Krieg nach Deutschland kommt. Ich kann leider nichts dagegen tun, nicht mal die meisten Erwachsenen können das. Ich habe noch davor Angst, dass unser Haus abbrennt. Deswegen ziehe ich abends immer alle Stecker in meinem Zimmer raus. Außerdem habe ich beim Autofahren Angst, dass die Tür aufgeht. Deshalb probiere ich immer ganz oft, ob die Tür auch richtig zu ist. Wenn ich schlechte Gedanken habe, die mir Angst machen, dann versuche ich, an etwas Schönes zu denken. Leider klappt das nicht immer.

Greta (11): Ich hatte oft Angst vor einem schwarzen Mann, der mich verfolgen könnte. Da hatte ich immer doller Angst. War aber nur in der Fantasie: Dann sagte Mama aber, der schwarze Mann könnte ja ein lieber sein und jetzt denke ich, er beschützt mich sogar.

L. Ottoline S. (11) aus Berlin: Wenn ich Angst im Dunkeln habe, verkriech ich mich unter meiner Bettdecke. Vor der Mathe-Arbeit habe ich manchmal Angst, dass ich nichts mehr weiß. Dann gucke ich mir das noch mal in der Pause an. Wenn's im Haus Geräusche gibt, mach ich das Licht an, um zu sehen. Wenn ich einen Gruselfilm gucke und dann Angst habe, dann mach ich schnell die Augen zu. Wenn ich Angst vor einem Hund habe, dann gehe ich immer an der Seite vorbei, wo das Herrchen ist. Wenn ich vorspielen muss, bekomme ich Schweißhände, dann hab ich Angst, dass die Töne so knallen. Ich wisch mir den Schweiß an meiner Hose ab. Wenn ein Krankenwagen irgendwo steht, habe ich Angst. Die versuch ich dann runterzuschlucken, damit sie weg ist.

## Angst unter die Lupe genommen ...

### Was aber, wenn die Angst sich nicht mehr herunterschlucken lässt oder Augenzuhalten nicht mehr hilft? Ab wann braucht man Hilfe und warum haben wir eigentlich Angst?

Fragen dazu beantwortet Dipl.-Med. Christine Keller, Oberärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters des Martin Gropius Krankenhauses Eberswalde. Im Klinikalltag beschäftigt sie sich täglich mit Kindern und Jugendlichen, die seelische Probleme haben. Ängste spielen dabei häufig eine große Rolle. Was liegt also näher, als ihr einige Fragen zum Thema zu stellen?

### fibz: Was ist Angst?

Angst und Furcht sind Emotionen, die bei einer Bedrohung oder auch schon bei der Vorstellung davon, auftreten. Angst ruft körperliche Symptome hervor, wie Herzklopfen, Anstieg des Blutdruckes, schnelle Atmung, Schwitzen, trockener Mund, Zittern, Schwäche, weite Pupillen, Harndrang oder Durchfall. Diese Symptome werden vom Nervensystem des Menschen erzeugt. Eigentlich werden damit körperliche Reserven aktiviert, unter Umständen bedingen sie jedoch auch eine Lähmung oder ein Verharren. Das wird auch Schreckstarre genannt. Angst entsteht, wenn unsere Sinnesorgane einen Reiz an die verantwortliche Hirnstruktur senden und diese dann über verschiedene Körperwege die genannten Reaktionen auslöst.

### fibz: Warum leiden Menschen unter Ängsten?

Angst ist wie andere Emotionen auch ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Es ist normal, sich um sein eigenes Wohl oder um das Wohlergehen anderer zu sorgen oder zu fürchten. Eigentlich ist jede Angst Folge einer Bewertung, was einem Menschen wichtig ist. Wenn man sich keine Sorgen macht oder gewisse Ängste hat, ist einem Nichts mehr wichtig. Es gibt angeborene Ängste, die über die Gene weitergegeben werden und erlernte Ängste, die man über die Umwelt aufnimmt. Und es gibt eine genetisch angelegte Neigung, Ängste vor bestimmten Dingen zu erlernen, was die Persönlichkeit kennzeichnet. Kinder erlernen Ängste zum Beispiel, indem sie Reaktionen ihrer Eltern wahrnehmen und diese dann für sich übernehmen.

### fibz: Welchen Sinn hat Angst?

Angst als Gefühlszustand gibt es nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren. Angst verhindert, dass wir uns blindlings in gefährliche Situationen begeben. Es ist sozusagen eine Alarmanlage, die uns zur Vorsicht und Besonnenheit mahnt und uns befähigt, Situationen entsprechend einzuschätzen. Manchmal ist Flucht die einzig richtige Handlungsweise. Aber diese unsere Alarmanlage ist sehr sensibel eingestellt; so kommt es auch häufig zum Fehlalarm.

### fibz: Wie viel Angst ist normal?

Angst entsteht, wenn wir etwas als gefährlich bewerten, ist also eine individuelle Entscheidung. Wenn man sagt, „Angst ist normal“ meint man, in dieser Situation haben die meisten Menschen Angst. Angemessen ist Angst dann, wenn sie uns so alarmiert und handlungsunfähig macht, wie wir es in der entsprechenden Situation benötigen.

### fibz: Was tun, wenn die Angst überhandnimmt?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens an einer Form der Angsterkrankung. Dafür gibt es zahlreiche Ursachen. Wenn Ängste irrational oder übertrieben auftreten, obwohl es nachweislich keine Gefahrensituation gibt, kann es sich um eine Krankheit handeln. Betroffene neigen zu einem entsprechenden Vermei

dungsverhalten und erfahren immer mehr Einschränkungen im Alltag, im Berufsleben und in der Lebensführung. Spätestens dann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um nicht einen chronischen Verlauf zu riskieren.

fibz: Vielen Dank!

**Wie fühlt es sich an, wenn die Angst überhandnimmt? Ein junger Mann sagt dazu aus eigener Erfahrung:**

"Plötzliche Bauchschmerzen, die einen solchen Schmerz hervorrufen, dass man sich am liebsten nur noch krümmend im Bett verkriechen möchte; Kopfschmerzen, die das Gefühl vermitteln, den Kopf zum Platzen zu bringen und das nur wegen eines anstehenden Termins oder einer wichtigen Prüfung. Ist das normal? Kann man damit leben? Nein! Wenn der Druck so hoch wird, dass dein Umfeld schon hellhörig wird und dir rät, dich behandeln zu lassen, sei nicht stolz und nimm diese Hilfe an. Nicht mit jeder Angst muss man leben!"



ent von Arzt zu Arzt läuft, weil er Angst hat, dass bei ihm eine Krankheit übersehen wird. Manch einer entwickelt ein ausgeklügeltes Vermeidungsverhalten oder unternimmt wegen Flugangst keine weiten Reisen mehr, kann wegen Platzangst nicht mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren oder es treten in Überforderungssituationen sogar Panikanfälle auf, die sich über viele Jahre zu generalisierten Angststörungen entwickeln können.

Spätestens dann ist es Zeit für MET (Meridian-Energie-Techniken), das auch als Klopfakupressur bekannt ist.

**Was ist MET?**

MET ist am besten als „Akupressur für die Seele“ zu übersetzen. Es ist eine verblüffend einfache und hocheffektive Methode zur Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit Ängsten aller Art, Panik und Phobien, mit Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Süchten,

Burnout mit Schlafstörungen, Migräne, Reizdarm und anderen psychosomatischen Beschwerden, mit seelischen und körperlichen Schmerzen, Krebserkrankungen und anderem mehr.

Diese Methode ist deshalb so effizient, weil das Unterbewusstsein mit in den Prozess einbezogen wird und durch das sanfte Klopfen bestimmter Meridianpunkte energetische Blockaden - und damit die Ursachen jeder negativen Emotion - oft innerhalb kürzester Zeit aufgelöst werden. Dadurch wird der natürliche Energiefluss wieder hergestellt. Emotionaler Stress verwandelt sich in innere Ruhe und Frieden.

**Wie funktioniert MET?**

Vor der Behandlung erhebe ich die Anamnese und Biographie des Patienten. Bei der Behandlung klopfe ich mit meinen Fingern sanft die Anfangs- oder Endpunkte aller Meridiane auf dem Körper ab, die so gelegen sind, dass der Patient so-

**Ängste adé mit der MET-Klopfakupressur**

**Informationen zur Therapie von Dr. med. Kathrin Nieter, Fachärztin für Innere Medizin**

Wohl jeder von uns litt schon einmal unter Ängsten oder leidet daran - Lampenfieber, Prüfungsangst, Höhenangst, Zahnarztangst, Angst vor Spinnen oder Hunden und Angst vor Krankheiten sind wohl die häufigsten und bekanntesten. Solange wir uns ohne großen Kraftaufwand der angstmachenden Situation aussetzen und sie überwinden können, besteht kein unbedingter Handlungsbedarf.

Wenn diese Ängste uns aber im Alltag immer mehr einschränken, muss man etwas tun. Das kann zum Beispiel sein, wenn ein Kind Angst hat, in die Schule zu gehen, da es dort gehänselt wird, oder wenn die Sekretärin krank zur Arbeit geht, aus Angst ihren Job zu verlieren oder wenn ein Pati-

**Heilen von Seele Geist und Körper**



Dr. med. Kathrin Nieter  
Praxis für Ganzheitliche Medizin

Belforter Str. 1  
10405 Berlin

030. 49 85 36 25  
info@praxis-dr-nieter.de

Auf der Basis meiner langjährigen Erfahrung in der Schulmedizin als auch der Energetischen Medizin und Psychotherapie biete ich in meiner Praxis ein sehr effektives ursachen- u. lösungsorientiertes ganzheitliches Therapiekonzept an für Kinder und Erwachsene, die

- unter **Ängsten**, Depressionen, Schlafstörungen, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden leiden
- unter unklaren körperlichen oder seelischen Symptomen leiden,
- sich mit einer rein symptomatischen Therapie nicht zufrieden geben wollen.

**Arbeitsweise** Meine feste Überzeugung ist, dass die Ursachen von Krankheiten behandelt und aufgelöst werden müssen, damit Heilung geschehen kann.

- So werden gemeinsam mit dem Patienten mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests die wahren Ursachen für
- seine Symptomatik sowie blockierende Glaubenssätze ermittelt. Mittels energetischer Therapien wie der **MET-Klopfakupressur** werden diese aufgelöst und die Selbstheilungskräfte des Patienten gestärkt.

Der Patient erlebt einen tiefen Bewusstseinsprozess, der zu mehr Gesundheit, mehr innerem Frieden und mehr Lebensglück führt.

[www.praxis-dr-nieter.de](http://www.praxis-dr-nieter.de)

gar bekleidet bleiben kann. Während des Klopfens konzentriert sich der Patient auf seine belastenden Emotionen und dabei lösen sich seine Ängste allmählich immer mehr auf. Gefühle von Wut, Ärger, Hass, Neid, Traurigkeit und Verzweiflung nehmen deutlich an Intensität ab, bis sie nicht mehr zu spüren sind. Im Verlauf der Behandlung bin ich immer im Dialog mit dem Patienten und seinem Unterbewusstsein, bis sich die Angst auflöst oder die Angst machende Situation keinen Stress mehr verursacht.

Leider übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten dieser Therapie nicht, da sie noch nicht anerkannt ist, obwohl damit äußerst effektiv Ängste aufgelöst werden können. Zudem können viel Leid und Geld gespart werden, da oft nur eine oder zwei bis drei Sitzungen notwendig sind.

Kinder sprechen in der Regel sehr gut auf diese Therapie an und sie lieben das Klopfen! Ich zeige ihnen auch, wie sie diese ein-



fache Technik in bestimmten Situationen bei sich selbst anwenden können.

Besonders für die Behandlung von Ängsten ist MET ein Segen. Auch traumatische Erlebnisse gehören oft nach einer Sitzung schon der Vergangenheit an. Patienten, bei denen eine Depression erfolgreich geklopft wurde, können tatsächlich wieder "Ja" zum Leben sagen. Schmerzen lassen nach und Krebspatienten haben eine günstigere Prognose.

Ich wende MET seit über zehn Jahren erfolgreich und nach wie vor mit Begeisterung in meiner Praxis an, zunächst in meiner hausärztlich-internistischen Praxis und nun seit ein paar Jahren folgerichtig in meiner Praxis für Ganzheitliche Medizin. Es ist immer wieder faszinierend zu erleben, wie viele Menschen mit Hilfe von MET in kürzester Zeit und dauerhaft von emotionalen und körperlichen Problemen befreit werden können, unter denen sie oft jahre- oder sogar jahrzehntelang litten.