

Immunstabilität Stress & Angst



Angst und Medizin

Eine Betrachtung von Abhängigkeiten und Lösungen

Immer dann, wenn eine Befürchtung einen eigenen, persönlichen Nachteil zu erleiden vorhanden ist oder erzeugt wird, werden Stress- und Angstsituationen als besondere Bedrohungen wahrgenommen. Die kognitive Emotionslehre von Lazarus z. B. liefert hierzu hilfreiche Erklärungen [1]. Lazarus beschreibt Angst- und Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungen zwischen den Herausforderungen einer Situation, ihrer Bedrohlichkeit und dem persönlichen Umgang damit.

Dadurch kommt er am Ende zu der Aussage: „Angst liegt nie in den Dingen, sondern darin wie man sie betrachtet“ [2]. Anders ausgedrückt, Menschen können für die gleiche Stress,-bzw. Angstsituation unterschiedlich anfällig sein (Angstpatienten). Dabei spielt im Wesentlichen der Umgang mit individuellen Ressourcen wie Gedanken und Empfindungen und der Resilienz eine entscheidende Rolle.

Angst zur Durchsetzung der Medikamenteneinnahme

Das Thema Angst und Medizin beinhaltet mehrere Aspekte, von denen in diesem Artikel die Abhängigkeiten herausgehoben und kurz beleuchtet werden sollen, da wir mit dieser Seite der Angst als Therapeuten am häufigsten konfrontiert werden. Dabei ist es möglich, dass diese Ängste unabsichtlich oder absichtlich erzeugt werden. Worum geht es – Medizin ist doch „im Grunde Gut“

und möchte den Patienten nur helfen? Doch nicht immer stehen hinter vermeintlich gutgemeinten Angeboten auch ehrliche Absichten, denn Angsterzeugungen sind immer auch Machtinstrumente oder können als solche benutzt werden.

Hierzu ein kleines Beispiel: Ein befreundeter Arzt, der auch komplementäre Medizin einsetzt, wollte einer älteren Patienten mit Bluthochdruck eines von zwei allopathischen Medikamenten durch ein pflanzliches Produkt ersetzen. Die Umstellung wurde engmaschig überwacht und war schlussendlich erfolgreich. Nach einigen Wochen kam die Patientin wieder in seine Sprechstunde, wo er feststellte, dass sie das alte Mittel wieder einnahm.

Auf die Frage nach dem warum? antwortete die Patientin, „Ihr Kollege hat gesagt, das muss ich nehmen, sonst sterbe ich“. Es gelang ihm daraufhin nicht mehr sie wiederum vom Gegenteil zu überzeugen – die Angst

war zu groß! Zugegeben, selbst frei von (vielleicht unbewusst erzeugter) Angstmanipulation zu sein, kann ich nicht behaupten, möglicherweise ist es Ihnen auch schon so ergangen – eventuell in anderer Ausprägung. Aber auf die Einnahme von Medikamenten beim Patienten zu bestehen (evtl. unbeabsichtigt) ist uns wohl allen schon passiert. Sei es, um ein von uns favorisiertes Mittel unbedingt zur Einnahme zu bringen, weil wir nur diesem eine heilende Wirkung zuschreiben, oder um (in guter Absicht) Nachteile durch Wechsel- oder Nebenwirkungen zu minimieren. Umso wichtiger ist bei alledem die informierte Einwilligung (Informed consent) die ich als eine unserer großen Stärken in der Naturheilmedizin bezeichnen würde. Freilich kostet dies Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen. Am Ende aber gibt es nichts Besseres, wenn der Patient seine Therapie versteht und sie in einem Compliance-Verhältnis bis zum Ende erfolgreich durchführt.

Angsterzeugung und Kaufmanipulation

Das Erkennen und Überwinden von Angstmanipulation in der Medizin ist für den Laien oft nicht einfach und führt im besten Falle zunächst zu Verunsicherungen. Auch hier sei ein Beispiel genannt, welches mir eine besorgte Patientin zuschickte mit der Frage, was ich davon halte und ob sie sich Sorgen machen müsse [3]? Benannt wird ein vermeintlicher (von mir nicht verifizierbarer)



Abb. 1: Mehr Tabletten = schlimmer krank?

Pathologe an einer Berliner Universitätsklinik, der in einem Interview (unbekannter Autor) vermeldet, dass die meisten Menschen (nahezu 90%) innerlich von Parasiten aufgefrisst werden und nichts davon bemerken. Abhilfe könne nur ein Mittel Namens Parazol bieten [4], welches zum Vorzugspreis im Online-Handel erhältlich ist. Verstärkt und unterlegt wird die Dringlichkeit zur Einnahme des Präparates durch extreme „Schockbilder“, die durch Buttons – erst ab 18 Jahren anklicken – aufgeladen sind. Wer bei diesen Ekelbildern „locker“ bleibt, der muss schon mit einer guten Resilienz gesegnet sein um nicht vor lauter Manipulation der Angst zu erliegen.

Heilsversprechen sind aus gutem Grund verboten, das „Spiel mit der Angst“ hingegen ist offensichtlich erlaubt, frei nach dem Motto: Schaffe ein Problem und biete die Lösung an! Zum Verständnis kann an dieser Stelle auch ein Hinweis auf die Corona-Krise helfen. Auch hier wurden nach medialer Angst-erzeugung vor dem Virus, die angeblich befreienden mRNA-Impfstoffe angepriesen und mit politischem Druck und Zwang (einrichtungsbezogene Impfpflicht) zur alleinigen, vermeintlichen Rettung durchgesetzt. Dass es wiederum viele Menschen gab, die gegenüber den neuartigen und in einer Notfallzulassung auf den Markt gebrachten Produkten Bedenken entgegenbrachten und Angst davor hatten, wurde vollständig außer Acht gelassen.

Aufklärung und Resilienz

Wie lassen sich unbegründete Ängste vermeiden, wie kann ich sie erkennen und wie damit umgehen? Nach der Theorie von Lazarus, werden Stress- und Angstreize nach zwei Qualitäten bewertet zum einen nach Bedeutung und Ausmaß der Bedrohung für das persönliche Wohlergehen (heiße Emotion) und zum anderen nach den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Lazarus stellt zudem die These auf, dass jeder Mensch diese Bewertungen vornimmt. Zunächst die Qualität der Bedrohung (sekundär) und zum anderen die Vorhersage, in welcher Form Bewältigungsprozesse zur Verfügung stehen (primär), diese Bedrohungen abzuwenden oder zu überwinden. Die Bedeutung der sekundären Bewertung hängt immer vom Ausgang der primären Bewertung ab [1].

Bedeutsam ist also vor allem die Frage, welche Bewältigungsstrategien stehen mir zur Verfügung? Eine Form, mit Angst- und Stresssituationen anders umzugehen sind vor allem die sogenannten Resilienzfaktoren

[5]. Sie können als „Widerstandskraft der Seele“ bezeichnet werden, Krisen zu bewältigen, Ängste zu überwinden und schwere Lebensumstände zu meistern, ohne dadurch einen konkreten Schaden davonzutragen. Da die Resilienzforschung eine eigenständige Betrachtung verdient, können Sie eine Einführung vom Autor in einem gesonderten Beitrag nachlesen [6].

Fazit

Angst selbst ist eine Grundemotion des Menschen und unerlässlich, um reale Gefahren zu kalibrieren und sich entsprechend zu schützen (z. B. überqueren einer Straße, Gerüche die bedrohlich sein könnten, etc.). Angst wirkt somit als Schutzfunktion, die unser Verhalten einordnen und bestimmen. Die Pole zwischen „gesunder und krankhafter Angst“ können sich jedoch vermischen. Jeder von uns kennt Patienten mit gesteigerter Angst (z. B. bei hypochondrischer Störung), bei der eine Angst überhöht wird oder zu häufig auftritt. Solche Patienten sind besonders anfällig für angsterzeugende Kommunikation und Manipulation.

Dem Therapeuten in seiner „Machtposition“ ist anzuraten, bestehende Ängste (nicht nur bei solchen Patienten) vor einer Therapie zu relativieren [7]. Dabei ist es sinnvoll durch verständliche, sachliche Aufklärung mit Feingefühl und Einfühlungsvermögen (Empathie) überhöhte Ängste abzubauen, Lösungswege anzubieten, Ressourcen zu fördern und vor allem, keine neuen, unbegründeten Ängste zu erzeugen.

Es geht es nicht darum Ängste vollständig zu eliminieren. Auch der Situation nicht angemessene Aussagen, wie: „alles wird gut“ oder, „das bekommen wir schon wieder hin“ sind nicht hilfreich, setzen den Therapeuten zusätzlich unter Druck und erhöhen die Erwartungshaltung des Patienten. Hilfreich ist ein sogenannter realistischer Optimismus (Resilienzfaktor). Gemeint ist eine gewisse Grundhaltung die darauf ausgerichtet ist, in der Sache angemessene Handlungsoptionen zu bevorzugen. Hierbei geht es darum, einen realistischen Optimismus mit einem gesunden Pessimismus zu verbinden. Um eine Situation richtig einschätzen zu können, ist es nicht hilfreich, mögliche Gefahren zu bagatellisieren.

Genauso wenig hilfreich dürfte es sein, mögliche Hindernisse mit allzu vielen nachteiligen Eventualitäten zu belegen und ein negatives Szenario herbeizureden, welches noch gar nicht existiert. Anders ausgedrückt, eine katastrophisierende oder theatralesierende

Grundhaltung kann eine Therapie von vornherein scheitern lassen, weil keine Spielräume für ein Gelingen zugelassen werden. Angebracht sind hoffnungsvolle Aussagen, die aber immer in einen angemessenen Kontext eingebettet sein müssen, um eine Tür zu Heilung und Angstminderung zu öffnen.

Dr. phil. Frank Martin

Keywords: Angst, Aufklärung, Manipulation, Resilienz

Literatur

- [1] Schützwohl, A. Die kognitive Emotionstheorie von Lazarus, R. S., Universität Bielefeld. 2001
- [2] Mello, A. de. zitiert nach Guggenbichler, N. Menschen im Stress, S. 82. Bad Homburg: Verlag für Akademische Schriften. 1987
- [3] PATHOLOGEN DEUTSCHLANDS SCHLAGEN ALARM: Jede fünfte Leiche ist mit Parasiten befallen und ist von innen durch Papillome entstellt! (abgerufen am 10.6.2023)
- [4] [harmoniehealth.com/de/parazol/](https://www.harmoniehealth.com/de/parazol/)
- [5] Murlane, D. Die sieben echten Resilienzfaktoren. Göttingen: Buisness Village-Verlag. 2013
- [6] Martin, F. Persönlichkeitsentwicklung durch Stärkung der autogenen Resilienz (abgerufen am 10.6.23); nachhall.net/Ausgabe/2023/30/prg07/
- [7] Zwanzger, P. (Hrsg.) Angst: Medizin, Psychologie, Gesellschaft (Seite 46). MWV-Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. 2019



Dr. phil.
Frank Martin

Dr. phil. Frank Martin ist Physiotherapeut und Heilpraktiker. Er hat zusätzlich an der Europa Universität Viadrina für Kulturwissenschaften und Komplementäre Medizin in Frankfurt / Oder studiert und mit einer Promotion in Kultur- und Gesundheitswissenschaften abgeschlossen.

Kontakt:

Dr. phil Frank Martin
Im Wallgraben 38
79761 Waldshut-Tiengen
www.naturheilpraxis-waldshut.de
kontakt@naturheilpraxis-waldshut.de