Übermäßige Ängste können uns das Leben sehr schwer machen. Jeder Vierte leidet im Laufe des Lebens irgendwann unter einer Angststörung. Oft wissen die Betroffenen nicht, was mit ihnen los ist und was ihnen helfen kann. Die Heilpraktikerin Barbara Tayler stellt eine Methode vor, eine Kombination aus Spagyrik und systemischer Therapie, die den Menschen in der Tiefe umstimmen kann.

Von Barbara Tayler, Heilpraktikerin

Spagyrische Essenzen gegen Ängste

© AJay; Richir/Adobe Stock

„*Es ist kaum noch auszuhalten*“, erzählt die 49-jährige Patientin während des Anamnesegesprächs. *„Ich traue mich gar nicht mehr mit dem Auto zu fahren. Wenn ich meinen Mann begleite und wir durch einen Tunnel fahren, bekomme ich kaum noch Luft. Die Brust schnürt sich zusammen, das Herz schlägt wie wild, und kalter Schweiß bildet sich überall am Körper. Es dauert Minuten, bis dieser Anfall vorüber ist. Wir sind immer so gern in die Berge gefahren, aber inzwischen würde ich am liebsten nur noch zuhause bleiben. Diese Anfälle treten manchmal sogar schon in Geschäften auf…“.*

Hilfe durch systemische Betrachtung und Spagyrik

Der Leidensweg meiner Patientin dauerte schon vier Jahre an, sie litt sehr unter den Panikattacken, die im Tunnel, in engen Gassen und gelegentlich auch in geschlossenen Räumen auftauchten. Mit Hilfe des Systembretts, auf dem wir mit Figuren ihre Lebenssituation sowie die Panikattacken aufgestellt hatten, und einiger spagyrischen Essenzen, die ich meinem Testsatz entnommen hatte, kristallisierte sich eine wesentliche Ursache für ihre Problematik heraus. Sie erhielt im Anschluss an unseren Termin ein Rezept für eine individuelle spagyrische Mischung, bei der *Aconitum napellus*, der Blaue Eisenhut, ein wesentlicher Bestandteil der Rezeptur war.

Spagyrik kann als moderne Alchemie bezeichnet werden und bei den unterschiedlichsten Beschwerden helfen.

Beim nächsten Termin, etwa sechs Wochen später, berichtete meine Patientin begeistert von ihren Erlebnissen in der Zwischenzeit. Ihr war es zunächst gar nicht aufgefallen, dass beim Durchqueren eines Tunnels die übliche Panikattacke ausblieb. Ihr Mann erst machte sie darauf aufmerksam. Auch in der Folge trat keine weitere Attacke mehr auf. Offensichtlich konnten wir während der systemischen Betrachtung ihrer Situation die zentrale Ursache erfassen. Die spagyrische Mischung stabilisierte und begleitete den anschließenden Veränderungsprozess, sodass die für sie optimale Lösung in ihr System integriert werden konnte.
Im Falle der oben beschriebenen Patientin lag die Ursache für die Panikattacken darin, dass sie sich Autoritäten gegenüber wie ohnmächtig fühlte. Das Gefühl des Ausgeliefertseins wiederholte sich dann in beengten Räumen, die sie nicht selbstbestimmt verlassen konnte. Es können jedoch verschiedene Themen hinter Panikattacken stecken, zum Beispiel einschränkende Glaubenssätze wie „Ich muss mich unterordnen“ oder „Ich darf keine Schwäche zeigen“ sowie einschneidende Erlebnisse, die uns bewusst gar nicht mehr in Erinnerung sind.

Spagyrik

Das Geheimnis der Spagyrik liegt in einer besonderen Aufbereitung pflanzlicher und mineralischer Substanzen. Spagyrik kann als moderne Alchemie bezeichnet werden und bei den unterschiedlichsten Beschwerden helfen.

Anfallsartige Angstattacken

Ängste und Panik können Menschen in ihrem Alltag in ihrer Handlungs- und Entscheidungsfreiheit so sehr einschränken, wenn nicht gar lähmen, dass sie ihr ganzes Leben danach auszurichten beginnen. Meist versuchen sie die jeweiligen Auslöser zu vermeiden. Sie umgehen bestimmte Unternehmungen, Fahrten, Situationen oder Orte.

Die Symptome einer Angst- oder Panikattacke sind bedrohlich: Die Betroffenen fühlen sich meist hilflos ausgeliefert. Der Körper gerät in eine Daueranspannung, wodurch Symptome wie

Herzrasen, Schweißausbrüche, Muskelverkrampfungen, Engegefühl in der Brust, Schlaf- und Konzentrationsstörungen noch befördert werden. Ein regelrechter Teufelskreis entsteht.

Auf allen Ebenen wird bei den Betroffenen eine neue Ordnung hergestellt.

Konkrete und diffuse Ängste

Doch nicht nur derart dramatische Angst- oder Panikzustände können die Lebensqualität und den eigenen Freiraum drastisch einschränken. Auch konkrete oder diffuse Ängste wie Existenzangst, die Angst vor Einsamkeit oder vor dem Verlassenwerden, Angst vor dem Autofahren oder vor einer schweren Krankheit können allgegenwärtig im Hintergrund lauern und zu Kraftlosigkeit, Verlust der Lebensfreude, verringerter Libido oder fehlender Perspektive führen und mit depressiven Phasen einhergehen. Selbst Kinder können schon von Ängsten heimgesucht werden und dadurch Ein- und Durchschlafprobleme entwickeln, mit dem Nägelkauen beginnen, Einnässen, in frühere Entwicklungsphasen zurückfallen oder sich an die Mutter klammern und in Panik geraten, wenn diese auch nur das Zimmer verlässt.
Die Ursache für Ängste und Panik sind vielfältig und bedürfen immer einer umfassenden, individuellen Anamnese und dem Herausarbeiten eines Lösungsweges. Begleitend kann die Spagyrik als ganzheitlich wirksame Therapie den Bewusstwerdungsprozess unterstützen. Da die Essenzen über den Geist auf Seele und Körper wirken, werden nicht nur die der Angst zugrundeliegenden abgespeicherten Denk- und Reaktionsmuster verändert, auch die der Angst zugrundeliegende emotionale – meist traumatische – Ursache sowie die im Zellgedächtnis abgespeicherte Information werden durch sanfte Impulse angestoßen. Auf allen Ebenen wird bei den Betroffenen eine neue Ordnung hergestellt, sodass die bislang Angst auslösenden Situationen mit einem gewissen Abstand betrachtet werden und die Betroffenen nun bewusster und selbstbestimmt reagieren und neue Erfahrungen sammeln können.

Spagyrische Essenzen bei Ängsten

Im Folgenden möchte ich einige spagyrische Essenzen vorstellen, die bei Ängsten sehr wirkungsvoll eingesetzt werden können:

Piper methysticum (Kava-Kava-Pflanze)
Piper wird vor allem dann als Einzelessenz oder in einer Rezeptur verwendet, wenn die Gedanken sich ständig um die Angst und ihre Vermeidung drehen. Piper löst auch die Spannung im Körper, stärkt überreizte Nerven und wirkt allgemein harmonisierend auf den Körper und das emotionale System.

Aconitum napellus (Blauer Eisenhut)
Plötzliche und unerwartete Ereignisse, die uns keinen Raum zur Verarbeitung lassen, können sich tief in unserem System verankern und auch erst Monate oder Jahre später zu Ängsten führen oder gar Panikattacken auslösen. Das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren oder ohnmächtig zu sein, sind Auslöser oder Verstärker der unkontrollierbaren und lähmenden Ängste. Der Eisenhut kann die blockierte Energie wieder befreien und das Vertrauen ins

Barbara Tayler Heilpraktikerin, Energetikerin, Autorin. Naturheilpraxis in Vilsbiburg, Schwerpunkte unter anderem: Spagyrik nach Paracelsus (spag. Ionis Grafenstein), Ausleitungs- und Entgiftungsverfahren, Clustermedizin, Mikronährstoffmedizin, Pflanzenheilkunde, Bachblütentherapie, Intuitive Homöopathie, Stoffwechseloptimierung, systemische und systemisch-energetische Therapieverfahren, Bilder- und Traumarbeit, Psychosomatik, Schmerztherapie, körpertherapeutische Verfahren.
https://www.barbara-tayler.com

Leben und die eigenen Kräfte wieder wecken.

Datura stramonium (Stechapfel)
Der Stechapfel ist eine wichtige spagyrische Arznei, wenn es um konkrete Ängste geht beziehungsweise wenn die Ängste oder die Panik mit starken Emotionen einhergehen. Auch Panikattacken, die plötzlich in der Nacht auftreten und die Betroffenen um ihren erholsamen Schlaf bringen, sprechen gut auf Datura an.

Hedera helix (Efeu)
Wenn die Ängste mit einer gestörten Schilddrüsenfunktion einhergehen, sollte Efeu zumindest Bestandteil einer spagyrischen Mischung sein. Auch existenzielle Ängste, die einem fehlenden Urvertrauen entspringen oder die tief im Unterbewusstsein verwurzelt beziehungsweise auch in die Ahnengeschichte eingewoben sind, sprechen gut auf Efeu an.

Arnica montana (Bergwohlverleih)
Angst, verletzt zu werden, oder Angst, den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein, ruft nach Arnica, der Pflanze, die nicht nur körperliche Verletzungen heilen, sondern auch schmerzhafte emotionale Erlebnisse und Erinnerungen in neue Kraft wandeln kann. Arnica hilft, sich innerlich aufzurichten, Stärke zu erlangen und sich mutig wieder auf den Lebensweg zu begeben.

Gelsemium sempervirens (Wilder Jasmin)
Ängste, die sich existenziell bedrohlich oder wie ein Damoklesschwert über dem Kopf anfühlen, können mit Gelsemium reguliert werden. Wenn die Angst zudem mit nervösen Verdauungsbeschwerden, dem Bedürfnis, alles unter Kontrolle behalten zu wollen, einhergeht oder Willenskraft und Handlungsfähigkeit lähmt, kann der Wilde Jasmin hilfreich sein, um wieder mehr Vertrauen ins Leben zu entwickeln.

Citrus aurantium amara (Bitterorange)
Sind Ängste oder Panikattacken die Folge von Schock aufgrund eines traumatisierenden Verlusterlebnisses oder Todesfalls, ist die Bitterorange eine wichtige Pflanze, die die im Schock eingeschlossene Lebensenergie wieder zum Fließen bringen kann. Begleiterscheinungen wie Herzrasen, nervöse Anspannung, Alpträume, Schlafstörungen oder Schwermut können durch die Bitterorange positiv beeinflusst werden.

Zum Abschluss möchte ich noch eine spagyrische Rezeptur vorstellen, die bei Ängsten eine grundsätzlich beruhigende, ausgleichende und angstlindernde Wirkung hat:

- **Piper methysticum** (harmonisierend, entspannend, nervenstärkend)
- **Valeriana officinalis** (nervenberuhigend und angstlindernd)

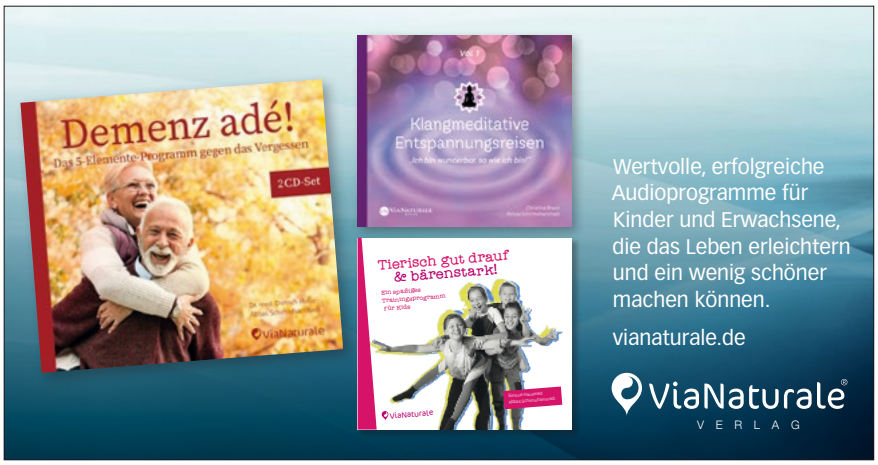
Aconitum napellus (beruhigend, angstlösend)

- **Gelsemium sempervirens** (reguliert das vegetative Nervensystem)

Aufgrund ihrer tiefgreifenden und nachhaltigen Wirkungsweise stellt die Spagyrik für mich die Königsdisziplin in der ganzheitlichen Therapie dar.

Sie leitet zugleich auf der körperlichen, seelischen wie auch der geistigen Ebene Wandlungs- und Heilungsprozesse ein und öffnet den Blick in eine neue Richtung. Somit können das eigene Leben und die Situationen, die bisher Ängste ausgelöst haben, aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und starre Handlungsmuster durchbrochen werden, ohne dass das traumatisierende oder schmerzhafte Erlebnis auf der emotionalen Ebene nochmals durchlebt werden muss. DG

Anzeige



© oben v.li.n.re.: TawanSaklay; spline_x; sonne_fleckl; genista; Scisetti Alfio; Suradech; Alexey Kopytko/Adobe Stock