

## Angst – Depression - Manie



Angst, als eine Form der menschlichen Grundstimmung und einer der wichtigsten Urinstinkte, kann entstehen vor Situationen die neu sind, deren Auswirkung wir nicht einschätzen können. Zunächst ist es normal, dass Ängste in der heutigen Zeit stark zunehmen, denn die Anforderungen werden immer komplexer und die Ruhe- und Erholungsphasen immer kürzer. Es häufen sich die Möglichkeiten des Versagens und eine wachsende Anzahl von Menschen wird durch den Alltag verunsichert. Der Fortschritt in allen Bereichen des Lebens hat seine Konsequenzen. Der menschliche Körper zeigt dann durch Überreaktion, dass seine Leistungs- und Leidensfähigkeit begrenzt ist.

Angst ist auch etwas Gutes, wenn man adäquat (angemessen, passend) reagiert und aus ihr lernt und nicht unser tägliches Tun und Denken lähmt. Können wir die Angst bewältigen, erlangen wir Kraft und Sicherheit. Wird Angst aber nicht in eine Erfolg versprechende Verhaltensänderung umgewandelt, dann staut sie sich auf. Die dabei entstehende Überspannung wird dann vom Nervensystem an die eng mit ihm verflochtenen Organe weitergegeben und es entstehen Krankheiten. Die leichteste Form der Angst ist die Unruhe, dann folgt die Panik, Phobien und danach die Depression.

Schon Hippokrates beschrieb die Krankheit Depression unter dem Namen Melancholie. Dabei findet man die Depression in unterschiedlichen Abstufungen in der Allgemeinbevölkerung sehr häufig. Man versteht Depression unter einen Gefühlszustand, der durch große Traurigkeit, Angst und Besorgnis gekennzeichnet ist. Dabei fühlt sich der Betroffene meist wertlos, schuldig und er zieht sich von anderen zurück. Meist sind Depressionen begleitet von Schlafstörungen, Appetitmangel, sexuelles Desinteresse, Antriebs- und Interesselosigkeit usw., bis hin zu Selbstmordgedanken. Schwer depressiv erkrankte Personen leben in einer anderen, eigenen Welt. Selbst erfahrene Psychotherapeuten gelingt es sehr selten in die Gedankenwelt eines Depressiven einzudringen und die Ursache zu ergründen.

Die Ursachen für Depressionen sind sehr komplex und bestehen aus genetischer Veranlagung, psychologischen Faktoren und biologischen Veränderungen der Signalübertragung im Gehirn. Die Behandlung erfolgt dann meist über antidepressive Medikamente, Psychotherapie und anderen Therapien.

Die Manie stellt genau das entgegengesetzte Krankheitsbild zur Depression dar. Sie ist durch eine unangemessen gehobene Stimmung, Antriebssteigerung, Selbstüberschätzung und Enthemmung gekennzeichnet. Die Auswirkungen können aber gleich sein.

Die vorhergehenden Krankheiten werden als psychosomatische Krankheiten bezeichnet. Dabei hat also die Psyche einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit. Stress kann dabei eine mögliche Ursache sein, wodurch eine biologische Veränderung der Signalübertragung im Gehirn, hervorgerufen wird.

Oft ist dabei nicht nur der allgemein bekannte seelische Stress verantwortlich, sondern auch Stress, hervorgerufen durch Umwelteinflüsse. Dabei werden durch Umwelteinflüsse wie Wohngifte, Elektromog, Erdstrahlen usw., im menschlichen Körper Stresssituationen hervorgerufen. Die Ursachen für den allgemeinen seelischen Stress kann man relativ gut herausfinden. Aber Stress durch z.B. Elektromog, ist am Körper schwer erfassbar und damit suspekt. Meist spielen aber beide Stressarten in Kombination, eine noch verstärkende Rolle.

Es gibt mittlerweile einige erfolgreiche Behandlungsmethoden. Es sollte aber keine Symptombehandlung durchgeführt werden, sondern eine Ursachenbekämpfung.

***Bei der Beurteilung der Ursache durch Umwelteinflüsse kann oft nur eine Untersuchung des Hauses, der Wohnung und des Arbeitsplatzes durch einen Baubiologen Licht in das Dunkel dieser Krankheiten bringen. Hier werden dann die Umweltreize messtechnisch erfasst und entsprechende Maßnahmen zur Reduzierung oder Abstellung getroffen.***