



Angst essen Seele auf!

hieß ein **Film** von Rainer Werner **Fassbinder** aus dem Jahre 1974. Die **Grammatik** des Satzes **stimmt nicht** – und die **Aussage?**

Jeder, der entweder **selbst** mit **großer Angst** lebt oder **Familienmitglieder** oder **Freude** hat, die **mit Ängsten kämpfen**, weiß, dass es die **Wahrheit** ist. Einfacher gesagt, **Angst macht krank**.

Doch **stimmt** das **immer?** Manchmal lässt einem die **Angst** auch **innehalten** und **besser überlegen**. Dann findet sich auch eine **passendere Lösung**.

Dann ist da noch die **Überwindung von Angst**, die einem **über sich hinauswachsen** lässt – also der Stoff aus dem Heldinnen und Helden des Alltags gemacht sind.

Um Angst überwinden zu können (oder sie erst gar nicht aufkommen zu lassen) braucht man **genügend Selbstvertrauen**, das **Problem**, das die Angst auslöst, **meistern** zu können.

Vielleicht kann man es so zusammenfassen: Wenn **Angst über längere oder lange Zeit anhält**, weil sie unüberwindbar bzw. unveränderbar erscheint, **macht sie krank**.

Jede **schwere und lebensbedrohende Krankheit** macht Angst. **Angst**, das **Leben zu verlieren**, Angst vor großen **Schmerzen** und vieles mehr.

Auf unserer Website können Sie zurzeit ein wunderbares **Video aus dem Blu Room™** in Kägiswil/Schweiz ansehen. Die **Frau**, die sehr **schwer krank** ist, berichtet dort über ihre ersten **Heilerfolge**. Sie **strahlt** und dann erzählt sie auch, dass wenn sie früher an sich **gezweifelt** hat und gemeint hat: „Das kann ich nicht!“ – sagt sie jetzt: „ja klar, das kann ich, das mache ich!“ Sie führt dieses **erstarbte Selbstbewusstsein** ganz klar auf die **Wirkungen des Blu Rooms™** zurück.

Wie ist das mit **Phobien**? Also **Angst vor bestimmten Situation oder Objekten** wie Höhenangst oder Angst vor Spinnen? Diese Angst **schützt vor keinem aktuellen Ereignis** und **verhindert** neue und auch **schöne** Erfahrungen. Einige **kommen** von ihren Phobien **los**, indem sie sich damit **konfrontieren**. Um in so eine Situation hineinzugehen braucht es auch wieder **Vertrauen**, dass man **stark genug** ist, die **Angst zu besiegen**.



Auch hier gibt es eine **Erfolgsgeschichte aus der Blauen Pause**:

Ein **zweijähriges Kind** hatte **große Angst vor Wasser**. Das Kind war **einmal im Blu Room™**, **ohne**, dass die **UV-Lampen eingeschaltet** waren und auch die **Tür** ist **offengeblieben**. Einige **Monate später** hatte es **mit seiner Mutter eine Sitzung**, bei der die **UV-Lampen 3 Minuten** eingeschaltet waren. Nachher ging es an die **Alte Donau** und das Kind hatte **erstmal Freude am Plantschen**. So rasch kann es bei Kindern gehen.



Vielfältige **erfolgreiche Berichte** gibt es **aus den Blu Rooms™** im Zusammenhang mit **Traumata** und **PTBS** (Posttraumatische Belastungsstörung).

Als **Trauma** wird in der Medizin eine körperliche, in der **Psychologie** eine **seelische oder mentale Verletzung** bezeichnet. Körperliche Verletzungen verursachen häufig auch seelische/mentale Traumata, die wiederum **körperliche Symptome** auslösen:

- Zittern und Schwitzen
- erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck
- Atemnot
- Schüttelfrost.

Traumata können auch **emotionale Reaktionen** wie z. B.

- Hilflosigkeit
- Orientierungsverlust
- Gereiztheit/Aggression
- Erschöpfung und Niedergeschlagenheit

auslösen und/oder auch die unterschiedlichsten **kognitiven Störungen**, wie

- Sprachschwierigkeiten
- Gedächtnisverlust (Amnesie)
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme

Frau G. Riexinger war bevor Sie nach Wien in die Blaue Pause kam und hier ihre Schmerzen heilte, im **Blu Room in Bad Mergentheim** (jetzt Weimar). Dort, so erzählt sie, **fand sie wieder Lebensfreude und Lebensmut**. Der **Autounfall** hatte sie nicht **nur körperlich schwer verletzt**, sondern auch ein **psychisches Trauma** bei ihr hinterlassen.

Trauma Symptome treten **nicht immer unmittelbar nach dem Erlebnis** auf, sondern **schleichend nach einer Weile** und werden deshalb **nicht mehr in Zusammenhang** mit dem **auslösenden Ereignis gebracht**. Menschen leiden

deshalb oft sehr darunter. Man spricht von einer **posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)**. Man kennt das Problem schon seit vielen Jahrhunderten und es hat viele Namen bekommen: Kriegszittern, Überlebenden-Syndrom, - **je erschütternder das Erlebnis**, desto **größer** die **Gefahr zu erkranken**. Kriegskräuel, schwerer Raub und Vergewaltigung, schwere Unfälle lösen häufig PTPS aus und die **Therapie ist schwierig**.

Die **Erfinderin der Blu Rooms, JZ Knight** hat **Menschen mit PTBS-Diagnose eingeladen** an einer **Studie teilzunehmen**, um die **Wirkung des Blu Rooms** aufzeigen zu können. Die **Ergebnisse sind fantastisch**:

[Ein Veteran wird wieder gesund](#)

Wenn Sie noch genauer in das Thema eintauchen wollen, haben wir [hier](#) einiges für Sie zusammengetragen, auch einige weiterführende Links.