

Erste Hilfe aus der Natur: Ruhig Blut

Sabine Hurni | Ausgabe 5 - 2009

Der Gedanke an bevorstehende Prüfungen lässt so manche Hände zittern und Herzen klopfen. Das ist normal. Führen Leistungsdruck und Versagensängste allerdings zu Panikattacken, ist Hilfe angezeigt.



Sarah Zürcher steht kurz vor ihrer Lehrabschlussprüfung. Ihre Nerven spielen verrückt und lähmende Ängste versetzen sie in einen Zustand absoluter Handlungsunfähigkeit. Sarah leidet unter Prüfungsangst. Angstzustände vor Prüfungen, Bewerbungsgesprächen, Präsentationen oder auch Flugreisen können zu vollständigen Blackouts führen. Die Angst zu versagen nimmt überhand, obwohl sie meistens völlig unbegründet ist. Oft verfallen sie auf Ausweichstrategien. Die einen überlegen sich, wie

sie dem befürchteten Ereignis ausweichen könnten oder schieben die Prüfungsvorbereitung heraus – andere lernen in Ihrer Nervosität beinahe ununterbrochen. Das bringt allerdings nichts.

Prüfungsangst verlernen

Was viele nicht wissen: Prüfungsangst kann man verlernen. Wichtige Begleiter auf dem Weg zur inneren Ruhe oder der eigenen Mitte sind Mentaltraining, Entspannungsübungen und die seelische Unterstützung von Partnern und Freunden. Ein weiterer Weggefährte ist die Passionsblume. Sie bietet bei Angstzuständen und nervöser Unruhe unterstützende Hilfe. Es beruhigt die Nerven auf eine sanfte Art, ohne dass der Tee oder die Tinktur müde oder schläfrig machen. Die Heilpflanze wirkt deshalb besonders ausgleichend in Stresssituationen, die starke Nerven und einen wachen Geist erfordern.

Fünf Tipps zur Angst- und Panikbewältigung

- Denken Sie immer daran: Die Angstgefühle sind zwar sehr unangenehm, aber grundsätzlich weder schädlich noch gefährlich.
- Steigern Sie sich nicht in grössere Ängste hinein, sondern konzentrieren Sie sich darauf, was um Sie herum und mit Ihrem Körper wirklich geschieht.
- Warten Sie ab. Geben Sie der Angst Zeit, vorüberzugehen. Laufen Sie nicht davon, sondern akzeptieren Sie die Angst.
- Sie sich Ihre Fortschritte vor Augen. Denken Sie daran, wie zufrieden Sie sein werden, wenn Sie die Angst dieses Mal aushalten.

Passionsblume – die Königin der Blüten

Das pflanzliche Beruhigungsmittel brilliert aber nicht nur in seiner Wirkung. *Passiflora incarnata* verzaubert mit ihren schönen Blüten auch jeden Betrachter, lädt ihn ein zum Verweilen – und zum Meditieren.

Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nord-, Mittel- und Südamerika. Seefahrer brachten eine Passionsfrucht einst nach Europa.

Insgesamt gibt es über 400

Passionsblumengewächse verschiedener Art.



Passionsblume richtig anwenden

Bei akuten Angstzuständen kurz vor einer Prüfung ist die Passionsblume nicht das Mittel der ersten Wahl, weil es etwas Zeit braucht, bis sie ihre Wirkung zeigt. Die Heilpflanze leistet ihren Beitrag vor allem in der stressreichen Vorbereitungsphase auf Prüfungen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Pflanze als Tee, als Tinktur, als homöopathische Zubereitung oder in Form einer Tablette eingenommen wird. Hauptsache es geschieht mit einer gewissen Regelmässigkeit und Ausdauer.

Literatur

- Doris Wolf und Rolf Merkle : «So überwinden Sie Prüfungsängste» PAL-Verlag 2007, Fr. 18.–
- Borwin Bandelow: «Das Angstbuch – Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann», Rowohlt Taschenbuch-Verlag 2006, Fr. 18.60



«natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Download](#)

Fotos: © fotolia.com, René Berner

Tags (Stichworte): [Heilpflanzen](#), [Angst](#), [Naturheilmittel](#), [Passionsblume](#), [Prüfungsangst](#), [Prüfungen](#), [Pan](#)