

## *Shiatsu bei Angstzuständen*

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher  
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*





## *Shiatsu als unterstützende Begleitung für Menschen mit Angst*

*Menschen mit Angststörungen sind Menschen, die durch ihre Lebenssituation oder andere Auslöser in eine Angstspirale geraten sind. Leistungsdruck, Überforderung, Dauerstress mit teils einhergehendem Substanzen-Missbrauch, der Verlust einer geliebten Person oder Traumata sind nur einige Themen, die dazu führen können, dass das Energiesystem von Betroffenen sozusagen bei der Angst hängen bleibt. Ängste bekommen so eine Eigendynamik und beginnen sich als übermächtige Energien zu verselbstständigen. Shiatsu hilft, diese Spirale der Angst zu durchbrechen, indem der Mensch wieder Boden findet, mit sich in Kontakt tritt und Vertrauen fassen kann.*

## MICHELINE PFISTER

### WAS IST ANGST UND WIE ZEIGT SIE SICH?

Die Fähigkeit Angst wahrzunehmen, wenn wir uns in bedrohlichen Situationen befinden, ist eine gesunde, überlebenswichtige Reaktion die wir Menschen haben. Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine Gefahr, eine Bedrohung oder eine Attacke und fordert den Menschen auf, sich zu schützen. Nimmt Angst überhand, kann sie eine gefährliche Eigendynamik entwickeln und grosses körperliches und seelisches Leiden nach sich ziehen.

Durchleben wir regelmässig Ängste, für die sich der Auslöser nicht genau ausmachen lässt, welche oft unerklärbar und unverhältnismässig in Bezug auf die momentanen Situationen sind, dann sprechen wir von Angstzuständen, sogenannter pathologischer Angst. Bei Angstzuständen richtet sich der Blick nach innen statt nach aussen. Die Angst scheint aus einer vagen, entfernten, unter Umständen nicht einmal erkannten Gefahr zu entstehen. Ich habe Angst «die Kontrolle» zu verlieren – über mich oder eine bestimmte Situation. Oder ich habe Angst, dass «etwas Schlimmes» passiert.

Mit den verschiedenen körperlichen Symptomen, welche solche Ängste nach sich ziehen können, geht auch eine Veränderung der Lebensführung einher. Der Mensch zieht sich zurück, die sozialen Kontakte werden reduziert, der Alltag besteht oft aus Angst vor der Angst oder aber dem Versuch die Angst zu bewältigen. Selbstwertgefühl und Lebensfreude nehmen ab, Isolation und Depression zeigen sich. Gefühle wie Verzweiflung und Scham sowie negative Gedanken werden mächtig. Die Angst bekommt eine Eigendynamik, was eine gegenseitige Verstärkung der körperlichen und psychischen Symptome in Gang bringt – ein wahrer Teufelskreis der Angst.

Wenn wir versuchen uns einzufühlen, wie sich Menschen, welche beispielsweise unter Flug-, Höhen- oder Prüfungsangst, Platzangst oder einer sozialen Phobie leiden durch ihren Alltag bewegen, erhalten wir eine vage Ahnung davon, was diese Menschen durchmachen.

Pathologische Ängste machen sich auf allen Ebenen bemerkbar: Sie sind zugleich eine körperliche, verhaltensmässige und psychische Erfahrung.

Die körperlichen Symptome sind vielfältig und betreffen vor allem das vegetative System. Es kommt zu Reaktionen wie Kurzatmigkeit, Herzrasen, Muskelanspannung, Zittern, Schwitzen, trockenem Mund, dem Gefühl keine Luft zu bekommen, Übelkeit, Verdauungsproblemen oder Schwindelgefühlen. Auf der Verhaltensebene wiederum kann eine solche Angst unsere Fähigkeit zu handeln, uns auszudrücken und unseren Alltag zu bewältigen beeinträchtigen.

Psychologisch betrachtet ist es ein subjektiver Spannungszustand, in dem man sich unwohl fühlt, sich selbst fremd ist. Man glaubt den Verstand zu verlieren, spricht verrückt zu werden, oder gar sterben zu müssen.

### WAS GESCHIEHT AUF DER ENERGETISCHEN EBENE?

Alle diese Zustände und Reaktionen sind energetisch gesehen äusserst anstrengend und erschöpfend und schwächen den ganzen Menschen, sein ganzes Energiesystem. Sie betreffen meist das vegetative System, das heisst, sie manifestieren sich dort auf der körperlichen Ebene mit verschiedenen Symptomen. Kommt die Angst, bewegt sich die Energie häufig rasch nach oben und sammelt sich im oberen Brustbereich, Hals und Kopf. Die Betroffenen beschreiben ein Erleben wie etwa: «es schnürt mir den Hals zu», «ich kriege keine Luft mehr», «kann nicht mehr klar denken», «fühle mich schwindlig

und wackelig auf den Beinen», «bin eingefroren», «fühle mich gelähmt». Es kann aber auch sein, dass die ganze Bauchregion, oberes und unteres Hara, mit betroffen ist. «Einen Stein im Magen» zu haben, ein dumpfes schwaches Gefühl im Hara, auch das Gefühl unten abgeschnitten zu sein, nicht mit unten verbunden zu sein, sind einige der zusätzlichen Beschreibungen. Ein Gefühl von benommen sein, blockiert und ausgeliefert sein macht sich breit. Das Innen und Aussen passt nicht mehr zusammen. Wer und wo bin ich?

### WIE KANN SHIATSU UNTERSTÜTZEN?

Die bekannten Strategien im Umgang mit Angststörungen fassen auf einem verhaltenstechnischen und kognitiven Ansatz. Meiner Erfahrung nach spielen ein bewusstes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe eine essentielle Rolle. Menschen, die unter Angststörungen leiden, sind meist körperlich chronisch übererregt und können darum eine gesunde, natürliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe nicht mehr wahrnehmen und umsetzen.

Shiatsu kann Unterstützung bieten, diesen Kreislauf auf allen Ebenen wahrzunehmen. Werde ich mir beispielsweise dieses Stresses und der daraus resultierenden chronischen Überreizung bewusst, habe ich die Chance, den Kreislauf zu durchbrechen. Die Shiatsu-Behandlung bietet den Boden, wieder mit mir, meinem mir eigenen Energiefeld, meinem Potential, meinen Qualitäten, meiner Einzigartigkeit in Kontakt zu kommen. In diesem Prozess, in der Körperlichkeit, im Feld und in der Stille geschieht Heilung.

Als Voraussetzung steht der geschützte, vertrauensvolle therapeutische Rahmen. Im Gespräch erfahre ich als Therapeutin meist über die Angst und ihre Dynamik und wo sie sich auch körperlich zeigt. Wenn nicht verbal, erhalte ich die Information direkt vom Körper, vom Energiefeld.

Die Shiatsu-Begleitung arbeitet mit dem Ausgleich der Meridian-Energien, Gefäße und Chakren und hilft unter anderem dem vegetativen System sich wieder einzumitteln. Dies wird durch gezielten Einbezug von Schwingungsebenen, spezifischen Punkten, Tsubos, Dehnungen und Rotationen unterstützt. Die offene, achtsame und respektvolle Berührung der Körperebene unterstützt den Men-

schen, sich wieder in seinem Körper zu verankern und sich mit seinem eigenen Energiefeld zu verbinden. Der freie Fluss des Ki unterstützt das körperliche Wohlbefinden, die seelische und emotionale Zufriedenheit und Stabilität. Das Bewusstsein der KlientInnen für ihre Körperwahrnehmungen und Empfindungen wird genährt. Gedanken kommen zur Ruhe. Das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Weg wird unterstützt. Ängste können so transformiert werden. Im begleitenden Gespräch können Zusammenhänge rund um die Angstzustände erkannt und benannt werden.

Alle diese Prozesse benötigen Zeit. Für TherapeutInnen gilt darüber hinaus: Ein verantwortungsvoller Umgang mit Angst-PatientInnen bedingt immer auch Eigenreflexion und eine begleitende Supervision.

### UNTERSTÜTZENDE TSUBOS UND ZONEN

Wenn es geht, stets beidseitig halten, KlientInnen bitten immer tief ein- und auszuatmen und Kontakt mit ihrer Angst aufzunehmen. Wenn sie mit ihrer Angst, währenddessen sie tief ein- und ausatmen, Kontakt aufnehmen, entsteht ein tieferer Kontakt zu ihrem eigenen Selbst. Diese Zonen und Verbindungen bieten wertvolle Unterstützung:

- Lu 1 – Beim Ausatmen tief einsinken, öffnet den Atem, hilft loszulassen und beruhigt
- HK 6 – Angst, Herzasen, gleicht das Innere-Sein aus
- KG 17 – See, Meer der Ruhe, tief ein- und ausatmen, aktiviert die Thymusdrüse, Angst, Panik, emotionale Imbalance, Depression
- Yin Tang – Drittes Auge, beruhigt den Körper, unterstützt die Intuition und innere Balance
- Ni 27 – Sitz der Ahnen, beruhigt
- Ni 1 – Wirkungsvoller Punkt für tiefe Entspannung, bringt das Ki vom Kopf in die Beine, wärmt die Füße und stellt den Kontakt mit dem Boden, mit dem Körper her, erdet bei Angstzuständen
- Ma 36 – Wichtiger Energiepunkt, stärkt, erdet, bringt die Energie nach unten, Verbindung mit der Erde
- Le 8 – Langsam immer tiefer einsinken, entspannt den Bauch, man beginnt wieder tiefer durchzuatmen und Stress loszulassen

# Angst, Körper, Energie und Shiatsu

*Empfindet ein Mensch Angst ist dies für Aussenstehende nicht immer klar zu erkennen. Auch für Betroffene sind oft andere Symptome stärker wahrnehmbar als die Angst selbst. Zeichen und Symptome der Angst zeigen sich häufig auf körperlicher, aber auch energetischer Ebene. Shiatsu kennt Werkzeuge, um diese Zeichen zu erfassen und Menschen, die mit ihnen zu kämpfen haben, auf einer tieferen Ebene zu begleiten.*

## **EIN PRAXISBERICHT VON BRIGITTE LADWID**

Klient P kommt zum Shiatsu, weil er sich entspannen möchte. Er fühlt sich meist im ganzen Körper unter Spannung und hat Mühe einzuschlafen. Auch tagsüber, wenn er nicht stark auf seine Aufgaben konzentriert ist, kreisen seine Gedanken, obwohl er sich sehr bemüht Lösungen für Fragen zu finden. In den letzten Monaten hat er häufig Magenschmerzen oder -druck und manchmal Durchfall. Er ist erschöpft und hat oft Träume mit Angstthemen. Er ist 43 Jahre alt und arbeitet als Sozialpädagoge an einer grossen Schule. Er fühlt sich dort insgesamt kompetent und ihm macht die Arbeit viel Freude, auch wenn die Lebenssituationen der Kinder oft schwierig sind. Den Konflikten dort kann er sich in der Regel gut stellen und er findet meist Zugang zu den Kindern. Er ist kreativ, initiiert immer wieder neue Projekte, arbeitet in mehreren Gremien in der Stadt mit und hält Vorträge. Die Verwaltungsarbeit und die manchmal engen Vorstellungen der Schulleitung bereiten ihm Mühe.

Auf mich wirkt der sehr aufrecht sitzende Mann in seinem Auftreten bestimmt und stark. Er drückt sich klar aus, ist aufmerksam und fragt sehr genau nach. Ich bemühe mich, nicht auf seine Geschwindigkeit im Sprechen, Denken und Argumentieren einzusteigen. Energetisch scheint er nicht viel Raum einzunehmen. Doch sobald er sich persönlich angesprochen fühlt oder für sich keine klare Handlungsanweisung findet, wirkt der stattliche Mann verunsichert.

Auf dem Futon liegt er etwas steif und schmal, mit gehaltenem Atem, fast als wolle er sich unsichtbar machen. Die untere Körperhälfte wirkt dabei noch stiller als die obere. In den Berührungen antwortet die Muskulatur mit einer deutlichen Abwehrspannung. In den Hara-Zonen zeigen sich der Dreifacher-Erwärmer- und der Gallenblasen-Meridian als bester Zugang in diesem Moment. Wegen der starken Spannung entscheide ich mich, zunächst in einen Grundkontakt mit der Person zu kommen. Mit einer offenen Berührung der ganzen Hand wandere ich das Bein ab, wobei die andere Hand lauschend auf dem Hara ruht. Ich wähle den Rhythmus, die Intensität und innere Einstimmung aus, bei der sich der Kontakt vertieft und die Abwehrspannung zu lösen beginnt. Ich heisse den Menschen auf diese Weise willkommen, so wie er ist. Durch diesen annehmenden Grundkontakt ohne Impulse zur Veränderung kann dem Menschen, nach den Worten des Psychologen Mario Jacoby vermittelt werden: «Ich bin es wert, Echo zu bekommen. Ich bekomme Echo, also bin ich.»

## **SHATSU SCHAFFT EINE FÜHLENDE VERBINDUNG ZUM KÖRPER**

P atmet mehrmals tief, und im Ausatmen löst sich seine strenge Haltung ein bisschen. Im Behandlungsverlauf lasse ich ihn sich bald auf die Seite drehen. So kann er sich etwas einrollen, eine Position in der sich Menschen meist geschützt fühlen. Zudem ermöglicht sie die Rundung des Rückens. In Angst, wie in einer Schreckreaktion, in der

man bereit ist, zu flüchten oder zu kämpfen, ist der Rücken eher steif und gerade. Schutz ist eine Hauptfunktion des Dreifachen-Erwärmer-Meridians. Indem ich mich auf diese Qualität einschwinge, vertieft sich der Kontakt. Dem Nacken und dem Schädelrand widme ich besondere Aufmerksamkeit. Der Kopf ist ein wenig in einer Rückwärtsneigung fixiert. Diese Haltung findet sich häufig in Verbindung mit Angst. Sie hilft, den Kopf in einer als bedrohlich empfundenen Situation sprichwörtlich über Wasser zu halten und so weiter funktionieren zu können. Shiatsu ermutigt die fühlende Verbindung zum Körper. P wirkt dadurch energetisch runder und weiter, nicht nur durch die gerundete physische Position.

Nach der Behandlung nimmt P diese Veränderung erstaunt und deutlich wahr. Für einen Augenblick lebt er diesen neuen Zustand. Dann springt sofort seine lösungsorientierte Haltung an: Was kann ich tun, damit die Spannung weggeht? Eine begrüßenswerte Reaktion, wenn jemand selbst Verantwortung übernehmen möchte. Jedoch verschwindet mit seinem Umschalten auf gewohnte Wege die verbundene Ausstrahlung und die Energie wird wieder enger und strenger. Wir haben anschließend die rundere Haltung im Sitzen geübt, und die Aufgabe für zuhause war, das Empfinden von der Shiatsu-Sitzung wieder wachzurufen.

### DIE GESICHTER DER ANGST

Angst ist eine natürliche, lebenswichtige Schutzfunktion. Sie mobilisiert Energiereserven für Kampf, Flucht, Bewältigung oder Vermeidung und verengt Wahrnehmung, Denken und Handeln auf einen kleinen, gefahrenrelevanten Ausschnitt. Angst ist eine Antwort auf Bedrohung, wobei die Bedrohung auch innerlich sein kann. In der Tiefe von Angstreaktionen geht es oft um Erfahrungen, die existenziell sind, wie die Angst zu sterben, verrückt zu werden, vor Trennung und Verlassenheit. Es ist die Angst vor etwas Unbekanntem und der Mensch weiss nicht, wie damit umzugehen ist. Angst zeigt die Grenze der momentanen Fähigkeit, sich zu organisieren.

Diese Kräfte und Muster werden auch aktiviert, wenn Kampf oder Flucht gar nicht funktional sind oder wenn die zugrundeliegende Bedrohung nicht bewusst ist. Auch Befürchtungsfantasien stimulieren angsttypische Erregungsmuster. Im Kreislauf der Angst werden die körperlichen Angstentsprechungen als Gefahr empfunden, die wiederum das Angstgefühl verstärken. Angst kann wie ein Aufruf verstanden werden, die eigenen Erfahrungs- und

Handlungsräume zu erweitern. Um sich der Angst stellen zu können, braucht es Vertrauen in den eigenen Körper.

### WIE SICH ANGST IM KÖRPER UND IN DER ENERGIE ZEIGT

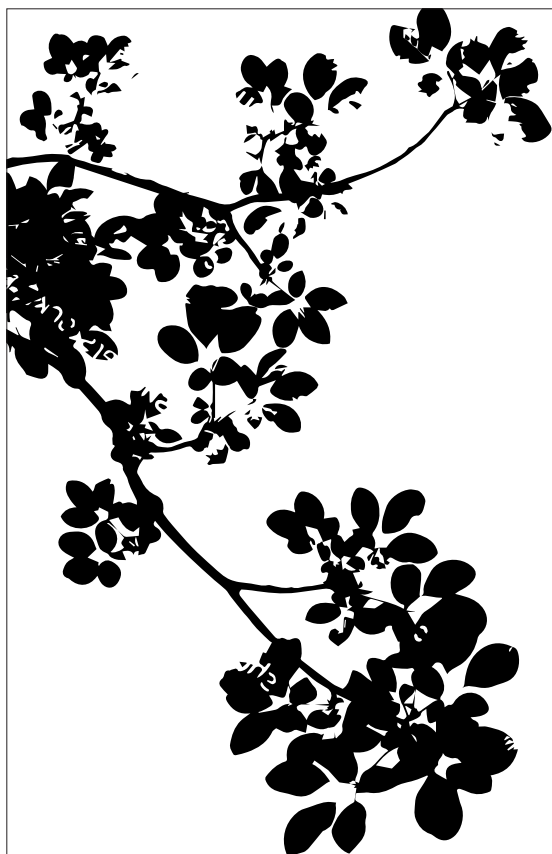
Einige mögliche Symptome und Ausdrucksweisen von Angst sind im Fallbeispiel oben schon erwähnt. Angst führt zu Einschränkungen in der Lebensfreude, Lebenskraft und der Lebensführung. Sie ist begleitet von emotionalen, sozialen und beruflichen Folgeproblemen. Oft wird der Körper als Problem und Ort der Bedrohung empfunden. Betroffene Menschen leiden etwa an Herzklopfen, Schwitzen, Atemproblemen, Schwindel, Kopfweg, Verdauungsproblemen, Verspannungen oder Müdigkeit. Sie bewegen sich, denken und sprechen oft schneller oder verlangsamt. Sie verlieren das Empfinden für ihren Körper und ihre Grenzen oder sind übermässig wach für jede kleinste Regung.

*«Angst zeigt die Grenze der momentanen Fähigkeit, sich zu organisieren.»*

Aus der Shiatsu-Perspektive findet sich häufig mehr Energie im Oberkörper. Im Schreckreflex wird die Bewegung nach oben deutlich. Die Energie kann sich, wie bei Klient P, starr und eng gehalten zeigen. In anderen Fällen wirkt sie wie nervös flatternd und nicht gut zentriert. Wenn ein Mensch mit seinem Identitätsempfinden den Körper nicht bewohnt, fühlt er sich in der Berührung allenfalls sehr still, nachgiebig und in irritierender Weise offen an. Tastet man energetisch im Energiefeld, so kann dort die Präsenz deutlicher sein.

### DAS POTENZIAL VON SHIATSU IM UMGANG MIT ANGST

Eine besondere Stärke von Shiatsu liegt in der klaren und akzeptierenden Berührung. Diese Sprache ist universell und wird unmittelbar verstanden. Neben dem Eingehen auf verspannte Bereiche oder Stellen, die einen auffällig niedrigen Tonus haben, wird die Person dabei in ihrem Leib – ihrem beseelten Körperraum – angesprochen. So kann ein positiver Leibbezug unterstützt werden, der durch fortwährende Angsterfahrung oder auch untergründige Angst vermindert ist. Im Leibgedächtnis sind wiederholte Erfahrungen von misslungenen Angstbewältigungsversuchen und Vermeidungstendenzen gespeichert. Diese springen leicht wieder an im Alltag.



Über Shiatsu können neue Informationen aufgenommen und verankert werden und das Leibgedächtnis kann, über den Weg vom Körper zum Geist, erweitert werden. Dazu gehört auch die Erfahrung, sich in der Berührung spürbar akzeptiert und geborgen zu fühlen.

Angst wird leicht generalisiert: Der ganze Körper fühlt sich unangenehm an. TherapeutInnen können nach dem Behandeln etwa eines Arms Zeit geben zum Spüren und Beschreiben der Unterschiede beider Arme. So kann sich die Selbstwahrnehmung differenzieren und ein angenehmes Empfinden wieder Raum bekommen.

Mit der Shiatsu-Berührung kann, je nach Bedarf, die Körpergrenze betont oder gelöst werden. Durch Einbeziehen des Energiefeldes kann eine Verankerung von Energiepräsenz bis ins Körperliche unterstützt werden. Umgekehrt kann es in anderen Fällen befreiend, angstlösend und vertrauensfördernd sein, wenn sich eine zu starke Identifikation mit dem rein Körperlichen öffnen kann für die ausgedehnteren Energiekörper und der Mensch sich in das kosmische Energiefeld einbinden kann. Shiatsu-TherapeutInnen können sich beim Behandeln auf die jeweiligen individuellen energetischen Muster beziehen. Aber auch das, was im positiven Sinne bei dem Menschen schon da ist, kann in den Fokus der Berührung genommen werden. Dieses Vorgehen entfaltet eine erstaunlich grosse Heilkraft, nicht nur bei

Menschen, die unter grossem Leistungsdruck oder geringem Selbstwert und damit verbundenen Versagensängsten leiden.

#### **DER PROZESS VON KLIENT P**

P ist auf dem Weg, Lösungen nicht nur über das Denken zu suchen, sondern er nimmt sein Fühlen und sich selbst wichtiger. Ihm ist der Zusammenhang mit seinen Kindheitserfahrungen bewusst geworden. Sein Vater hat viel Alkohol getrunken, war unberechenbar in seinen Reaktionen und hat ihn häufig geschlagen. Seine Mutter war ängstlich und überfordert und hat oft mit den Strafen des Vaters gedroht. P hat sich in der Schule wohler gefühlt als zuhause und hat die Welt der Konzepte und des Denkens vorgezogen. Dort gab es Ordnung und Halt. Durch die Erfahrungen im Shiatsu lernt er, den ängstlichen Anteil von sich nachreifen zu lassen und eine neue, vertrauende Lebendigkeit zu entwickeln.