

1. Was ist Angst?

Das Wort Angst kommt aus dem Lateinischen <<angustia<<, was Enge bedeutet. Damit ist klar, wie dieses seelische Erleben sich auch auf den Körper auswirkt. Dieses Engegefühl beeinträchtigt die Atmung und die Muskeln, denn sobald wir in eine gefährliche Situation geraten, die bei uns Angst auslöst, beschleunigt sich unsere Atmung und die Muskeln spannen sich an. Die Angst ist im Menschen biologisch verankert und dient dazu, dass wir in bedrohlichen Situationen auch schnell Gegenmaßnahmen ergreifen können, z.B. flüchten.

Angst ist aber auch das Kernsymptom psychiatrischer Störungen, wie der Angststörung und der generalisierten Angststörung, von Phobien (Ängste vor Objekten, wie Spinnen, oder Höhenangst) und der Panikstörung. Sämtliche anderen psychischen Störungen gehen oft mit Ängsten einher.

Angstkrankheiten treten in der Allgemeinbevölkerung Deutschlands in ca. 13,9 % der Fälle auf.

2. Angst aus der Sicht der TCM (Traditionell chinesischer Medizin)

Die TCM orientiert sich an den Funktionskreisen, der <<5-Organen-Lehre<< (Wandlungsphasen), sie geht davon aus, dass das Qi (unsere Lebensenergie) auf den Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers) zirkuliert, diese haben wiederum eine Verbindung zu den 5 Yin- Organen mit den entsprechenden 5 Yang- Organen. Jedem Organ ist ein Sinnesorgan zugeordnet (Geschmack, Gefühl Farbe), eine Himmelsrichtung, ein Element, eine Jahreszeit, Beschaffenheit, Tier und einen Geistesaspekt.

1. Milz (yin), Magen (yang), Lippen, süß, grübeln, gelb, Mitte, Erde, Spätsommer, Feuchtigkeit, Bär, Yi.
2. Herz (yin), Dünndarm (yang), Zunge, bitter, Freude u. Lust, rot, Süden, Feuer, Sommer, Hitze, Affe, Shen.
3. Niere (yin), Blase (yang), Ohr, salzig, Angst, schwarz, Norden, Wasser, Winter, Kälte, Tiger o. Schildkröte, Zhi.
4. Leber (yin), Galle (yang), Auge, sauer, Wut, grün, Osten, Holz, Frühling, Wind, Hirsch, hun.
5. Lunge (yin), Dickdarm (yang), Nase, scharf, Trauer, weiß, Westen, Metall, Herbst, Trockenheit, Kranich, Po.

Die Emotion <<Angst<< ist dem Organ Niere zugeordnet.

2.1 Der Funktionskreis Niere-Blase

<<Das Haus von Feuer und Wasser<<

Die Niere ist das Haus von Feuer und Wasser. Sie ist der Ursprung von Yin und Yang des Organismus, sie birgt unsere Essenz das Jing. Yin und Yang interagieren und formen das Qi des Himmels und der Erde. Yin und Yang sind Ursprung des universellen Lebens und repräsentieren in der Niere den Ursprung des individuellen Lebens. Als Speicherorgan, noch dazu dem Element Wasser zugehörig, ist die Niere als Ganzes gesehen Yin. So wird die Yin-Niere als Yin im Yin und die Yang-Niere als Yang im Yin betrachtet.

Die Niere steht am Beginn und am Ende des Lebenszyklus. Das nackte Leben und der Fortbestand der eigenen Existenz und der eigenen Spezies sind in der Niere thematisiert. Da sie die Lebensgrundlagen birgt und das Überleben der Spezies sichert, dient auch die mit ihr assoziierte Emotion, die Angst, der Sicherung des Lebens. Angst ist ein existenzielles Gefühl, das Gegenteil von Sicherheit und Geborgenheit. Angst führt reflektorisch zu einer Reihe vegetativer und somatischer Reaktionen. Die Angst hat viele Schattierungen, sie kann auftreten in Verbindung mit einer unbekanntem unspezifischen Bedrohung, in Verbindung mit Tod und Sterben, in Verbindung mit einer erkennbaren Ursache, oder als Entscheidungskonflikt (Angst, eine vielleicht getroffene Entscheidung könne Nachteile hinter sich ziehen, die nicht mehr zu korrigieren sind), oder als Reaktion auf einen dauerhaften Verlust, ausgelöst durch Erkrankung oder Behinderung. Allen Ängsten ist gemein, sie gehen regelrecht an die Nieren, sind sie massiv bzw. werden übermächtig, weil sie abgespalten und ungelöst bleiben, kann es leicht zu vegetativen und somatischen Reaktionen im Funktionskreis Niere-Blase kommen. Angst schädigt die Knochen, Wirbelsäule, insbesondere die in der Nierenregion befindliche LWS, die ableitenden Harnwege, es kann zu Harnverhalten und Inkontinenz kommen, sie beeinträchtigt die Geschlechtsorgane sowohl bei der Frau als auch beim Mann, chronisch kalte Extremitäten sowie Schwächegefühl in den Beinen gehören ebenfalls dazu. Angst kann auch zu Tinnitus führen.

Die Kälte ist der bioklimatische Faktor der Niere, sie schädigt den Funktionskreis der Niere-Blase. Sie hat drei Eigenschaften:

1. Sie blockiert den Fluss von Qi und Blut.
2. Sie verlangsamt alle energetischen Prozesse, als Folge der Blockade des Qi- und Blutflusses.
3. Sie bewirkt, dass der Körper sich zusammenzieht und die psychomentalen Funktionen ziehen sich zurück und erstarren.

2.2 Reaktionstypen der Angst

1. Yang- Leere-Typ der Angst
2. Yin- Leere- Typ der Angst
3. Qi- Leere- Typ der Angst

Beim **Yang- Leere- Typ** steht die Kälte im Vordergrund. Menschen mit einer Yang-Leere wirken von ihrer Mimik her starr, emotional wie eingefroren. Empfinden ihre Angst diffus, können nichts dagegen tun, sind handlungsunfähig, weil das wärmende Yang fehlt. Die Kälte- Angst geht mit innerem Rückzug einher, Yang- Leere- Typen machen sich innerlich wie äußerlich klein, sind antriebsarm, der Libidoverlust kann auch eine Rolle spielen.

Beim **Yin- Leere- Typ** zeigt sich ein Überschuss an Nieren- Yang, diese Menschen sind nicht handlungsunfähig, sie können ihre Angst benennen, die sich als Phobie ausdrückt, z.B. Flugangst, die sich dann zur Panik steigern kann, die sich als emotionaler Ausbruch in Form einer Panikattacke zeigt. Yin- Leere- Typen können auch eine Art <<blinde Angst<< entwickeln, die dann evtl. in wildem Aktionismus umschlagen kann, allgemein sind sie ruhelos, ungeordnet, fahrig, erschöpft.

Ihre Aktivität verhindert, dass sie sich in Ruhe ihrem Problem stellen können, die Angst bleibt unbearbeitet und gräbt sich noch weiter in das schwache Nieren- Yin ein. Diese Menschen sind antriebsgesteigert, aber nur von kurzer Dauer, weil die Yin-Ressourcen fehlen. Sie sind leicht aufbrausend, nervös, reizbar, haben meist ein starkes sexuelles Verlangen, ihnen fehlt es aber an Kraft für ein befriedigendes Sexualleben, was zu Versagensängsten führen kann.

Qi- Leere- Typ: Das Yin und die Kälte der Niere haben eine stark absenkende Wirkung, der das Qi entgegen arbeitet. Das Nieren-Qi muß also aufsteigen. Liegt eine Schwäche des Nieren- Qi vor, kommt es zum Absinken, was sich körperlich auf die drei unteren Körperöffnungen, auf Vagina, Urethra und Anus auswirkt und zu Inkontinenzproblemen führt. Auf der psychischen Ebene geschieht dasselbe, diese Menschen können nichts mehr halten, sind affektinkontinent, sie sind ängstlich, Selbstvertrauen fehlt, sie überlassen sich ihrer Angst, werden von ihr überflutet. Sie sind psychisch schwach und gebrechlich, Hilfe können sie kaum annehmen, da das schwache Nieren- Qi nicht in der Lage ist etwas zu empfangen. Die Angst scheint grundlos, diffus und allumfassend.

3. Welche psychischen Bedürfnisse des Individuums sind Themen der Niere?

Selbstwertgefühl (Leber/Niere)
Sicherheit (Niere)
Struktur (Herz/Niere)
Stabilität
Zugehörigkeit (Milz/Herz/Niere)
Unterstützung (Niere/Herz/Lunge)
Kontakt (Milz/Niere/Leber/Herz)
Ausdruck geben (Herz/Leber/Niere)
Raum nehmen (Herz/Leber/Niere)

Nichterfüllte psychische Bedürfnisse führen zu Disharmonien in den Funktionskreisen.

Selbstwert, Stabilität, Struktur:

Menschen mit Ängsten fühlen sich verunsichert, sie haben kein Vertrauen in die Welt und zu sich selbst. Ursache hierfür ist ein Mangel an Geborgenheit, Zuwendung und Sicherheit in der Kindheit, ihnen fehlt das Urvertrauen. Sie können sich nicht dem Fluss des Lebens hingeben, in der Gewissheit, dass für alles schon irgendwie gesorgt ist. Sie versuchen unter Umständen durch Zwangshandlungen, krampfhaftem Festhalten an Abläufen und vertrauten Situationen ihre Welt zu sichern. Das Gefühl der Sicherheit ist Grundlage für innere und äußere Stabilität und Struktur des Menschen. Veränderungen im Leben lösen unter Umständen Krisen aus, in jeder Veränderung steckt irgendwie auch ein "Zu Ende gehen" und somit immer auch ein "kleiner Tod". Jedoch weiß man, Veränderungen sind nötig, damit etwas Neues entstehen und sich entwickeln kann. Erst das Hinschauen auf die eigene Vergänglichkeit und die Annahme und Wertschätzung des Älterwerdens lassen uns still und ruhig werden.

Wenn auch die Elastizität der Haut und der Knochen nachlässt, Zähne sich lockern und unsere Haare ausfallen, so verdichtet sich doch die Essenz unseres Seins, unseres inneren Wissens. Wir verlassen die Ebene der stofflichen Materie und gehen in die feinstoffliche über. Die Essenz unseres Lebens ist das Leben überhaupt, das nie endet. Das Ausleben von Spiritualität lässt uns unser höheres Selbst erkennen.

Zugehörigkeit, Unterstützung:

Der Mensch ist ein soziales Wesen, in der Gemeinschaft erfahren wir Zugehörigkeit, Unterstützung und Anerkennung. Sie gibt uns ein Stück unserer Identität, sie spiegelt uns, "ja, so bist du". Fehlende zwischenmenschliche Beziehungen lassen Zweifel an der eigenen Identität aufkommen, mangelnde Unterstützung und Fürsorge lösen Gefühle des Alleingelassenwerdens, Angst und Verlust aus.

Kontakt und Berührung:

Berührung ist ein elementares Bedürfnis. Die Haut grenzt das Innere vom Äußeren ab. In der Berührung spüre ich mich selbst, erfahre ich meine Identität und meinen Platz in der Welt. Ein Mensch der nicht berührt wird, erkrankt und stirbt. Die Berührung hat eine direkte Wirkung auf die Psyche, in ihr erfährt man Zuwendung, Geborgenheit und Sicherheit. Ein Fehlen empfindet man als Trauer, Verlust und Sehnsucht, es kann dazu führen, dass der "bedürftige" Mensch z.B. durch provozierendes Verhalten auffällt, um wenigstens durch negative Resonanz die gewünschte Aufmerksamkeit zu bekommen.

Ausdruck geben, Raum nehmen:

Wenn wir uns adäquat über Worte oder unseren Körper ausdrücken können, unsere Gefühle zeigen, sind wir im Fluss des Leber- Qi's. Ohne diese Fähigkeit sind wir unter Umständen verwirrt, ärgerlich oder reagieren mit Rückzug und Depression.

Den eigenen Raum einnehmen und Grenzen setzen: Der Mensch braucht Raum zum Leben, es geht aber hierbei nicht nur um die äußeren Grenzen, sondern auch um die innere Abgrenzbarkeit. Der Mensch, der sich gut abgrenzen kann, trägt ein gewisses Maß an Selbstsicherheit in sich. Menschen, die unter Verlustängsten leiden, sind eher bereit symbiotische Beziehungen einzugehen, um durch den Partner um jeden Preis Sicherheit zu bekommen.

4. Was kann Qigong bewirken?

Es ist erwiesen, dass Menschen mit Angsterkrankungen sehr gut auf körperorientierte Maßnahmen ansprechen und dass dadurch erst psychotherapeutische Zugänge ermöglicht werden. Diese Menschen können oft nicht annehmen, dass es für ihre Beschwerden eine psychische Ursache gibt, die es gilt, in der Tiefe zu bearbeiten. Qigong ist als Teil der TCM eine Selbstheilungsmethode, ein systematisches Training der psychophysiologischen Selbststeuerung. Es lehrt uns, die Fähigkeit zu ent-

wickeln, Gesundheit, Ausgeglichenheit und den heilenden Energiefluss in Geist (dem psychologischen Teil) und Körper (dem physiologischen Teil) zu steuern.

Wir lernen durch Bewusstheit die Regulierung von Körperhaltung, Bewegung und Atmung. Regelmäßig angewandt führt es zu mehr Achtsamkeit und Sensibilität für die eigene Person. Erst diese Selbstwahrnehmung, lässt uns auch andere Lebewesen, die Umwelt, sensibler und bewusster wahrnehmen.

Qigong nimmt Einfluss auf die somatischen Probleme angsterkrankter Menschen, wie z.B. Hyperventilieren, Herzrasen, Schwitzen, Magen-Darmprobleme, Kopfdruck, Kopfschmerzen etc., korrigiert die unbewusst ungünstige Körperhaltung. Ängstliche Menschen neigen ggf. dazu sich klein zu machen, d.h. eingezogene Schultern und Kopf. Im Halswirbelbereich begünstigt es eine HWS-Lordose und im Brustbereich eine Trichterbrust, wodurch eine gesunde Atmung behindert wird. Zu beobachten ist aber auch, dass diese Menschen mit durchgedrückten Knien gehen und stehen, so als wollten sie sich von der Erde abstoßen, sich nicht von ihr tragen lassen. Diese Haltung begünstigt wiederum eine LWS- Lordose.

Es heißt, regelmäßig praktiziertes Qigong setze Endorphine frei, eine körpereigene morphinhaltige Substanz, die für gute Laune und Hochstimmung sorgen kann und Schmerzen lindert.

Die regelmäßige Anwendung und Auseinandersetzung mit Qigong lässt uns unsere Spiritualität entdecken und ausleben, es kultiviert unser Sein.

4.1 Wie kann durch Qigong die Angst beeinflusst werden?

Es heißt: Die Angst schädigt die Niere und das Denken überwindet die Angst.

Unsere Fähigkeit zu Denken und zu Analysieren, hilft uns, die Angst genauer zu betrachten, Lösungsstrategien zu entwickeln, zu relativieren und letztendlich wieder die Kontrolle zu gewinnen. Dies gelingt am besten, wenn wir uns gestärkt fühlen und in der Lage sind zu entspannen. Die Qigong- Übungen sollten so ausgewählt werden, dass sie das Nieren- Qi stärken und das Jing nähren.

Die Kunst zu entspannen = Fangsonggong genannt (Fang= machen oder zulassen, song= Entspannung, gong= Arbeit), verhilft uns zu Aufmerksamkeit und Ruhe, Mühelosigkeit, Sensibilität, Wärme und Verwurzelung. Übungen des Qigong`s die hierbei hilfreich sind:

Wuji: Anfang und Ende aller Übungen. Wuji heißt einfach nur da sein, nichts zu tun. Klingt einfach, fällt aber vielen schwer. Diese Übung alleine, regelmäßig angewandt, bringt uns in den heilenden Energiefluss.

Stilles Qigong: Energetisches Arbeiten ohne Bewegung. Z.B. der kleine himmlische Kreislauf. Mit Hilfe der Imagination öffnen wir unsere Energiezentren und lassen die Energie fließen. Diese Übung kann im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden.

Wuxinxi: Das Spiel der fünf Tiere.

Der Kranich: Er steht in den fünf Wandlungsphasen für die Jahreszeit Herbst, für die Emotion Trauer, für das Thema – trennen, loslassen. Im Zusammenhang mit Angst wirkt diese Übung ausgleichend.

Der Tiger: Er steht in den fünf Wandlungsphasen für die Jahreszeit Winter, für die Emotion Angst, für das Thema – bewahren, stärken und das Jing nähren.

Wie bereits erwähnt, wird mit regelmäßig angewandtem Qigong das „Sein“ kultiviert. Jedoch nicht nur durch die Anwendung der einzelnen Qigongstile mit den entsprechenden Übungen, sondern es beinhaltet auch unsere gesamte Lebensführung, d.h. Ernährung, Bewegung, Beziehungen und Lebensgewohnheiten.

Im Spiel der fünf Tiere erfährt bzw. spürt man die Qualität der einzelnen fünf Wandlungsphasen, so dass eine daran angepasste Lebensführung zu mehr Lebensqualität führen kann. Unser Bewusstsein ändert sich, wir erkennen u. U. besser unsere Bedürfnisse, spüren eher was wir brauchen, damit es uns gut geht, bzw. was uns schadet, meiden die Extreme (die zuviel Energie verbrauchen) und erhalten eine andere Sichtweise auf das Leben.

Laut TCM befinden wir uns dann im Ausgleich von Yin und Yang.