



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 essenzielle 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