

Angst und Ängste

„Eine Emotion entspricht normalerweise einem verstärkten und energetisch aufgeladenen Gedankenmuster.“¹

Einleitung

Ich versuche, die Angst nicht nur aus der Sicht der TCM, sondern auch aus anderen energetischen Blickwinkeln zu betrachten. Dies kann sehr spannend sein, wenn wir uns bewusst sind, wie vielen Themen Ängste zugrunde liegen.

Versuch einer Differenzierung

Angst ist u.a. eine wichtige Schutzfunktion. Wir brauchen die Angst! Sie warnt uns vor Gefahren aller Art. Sei es, wenn wir die Strasse überqueren oder auch, wenn wir weitreichende Entscheidungen treffen. Angst kann sehr diffus sein oder sehr konkret. Dann bezeichnen wir sie eher als Furcht.

Angst und Ängste hat jeder, sichtbarer oder weniger sichtbar. Im Normalfall stellt Angst kein Problem dar, im Gegenteil. Wenn aber die Angst übermässig, nicht mehr adäquat zur Situation ist, wenn schon kleine Dinge grosse Ängste auslösen oder wenn die Angst uns gar nicht mehr loslässt, wenn sie eine Eigendynamik erhält, die ganz oder weitgehend von auslösenden Situationen entkoppelt ist, dann leiden wir unter der Angst, dann stellt sie zuweilen ein grosses Problem für uns dar und es ist dringend Handlung angesagt.

Ich unterscheide zwei grundlegende Angstformen. Dabei orientiere ich mich weitgehend an den Betrachtungen von Anouk Claes². Die scheinen mir das recht allgemeine Bild der Angst in der TCM sehr präzise weiter aufzuschlüsseln und konkreter behandelbar zu machen:

- **Konkrete Ängste**, die uns davor bewahren sollen, dass der Körper Schaden nimmt. Sie sollen uns **vor Verletzung und Tod schützen**. Sie können uns vor unmittelbaren Gefahrensituationen warnen, sich aber auch auf Folgen unseres Handelns beziehen.
- Die „**Reptilienhirn-Angst**“, die Angst, nicht mehr dazugehören, ausgeschlossen, verlassen oder nicht mehr geliebt zu werden. Diese Angst bezieht sich auf Sippe, Familie, Freundeskreis, aber auch auf den Umfeldaspekt Arbeitsplatz.
(Reptilienhirn: Der Begriff wurde mit diesem Zusammenhang von Anouk Claes geprägt. Ich lasse den Begriff so stehen, offen, energetisch, wie die Begriffe Herz, Leber ..., die auch mehr auf einer energetischen, als auf einer organisch basierten Sichtweise beruhen.)
Auch Ängste vor gesellschaftlichem Abstieg, Verlust der Rangordnung

¹ Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Eckhard Tolle, ISBN 978-3-89901-301-6

² Angst, Anouk Claes, ISBN 978-3-905836-03-5

können wir in die gleiche Gruppe einordnen, weil sie häufig einen Ausschluss implizieren.

Andere Ängste sind manchmal zusammengesetzt aus verschiedenen Elementen:

- **Zukunftsängste** sind meist Verbindungen aus Annahmen oder Bedingungen, die wir in die Zukunft projizieren, Denk- oder Glaubensmuster darüber, was dann passiert und die Angst, dass dies dann genauso (negativ) eintreffe. Ein Beispiel: Ich höre das Gerücht, die Firma in der ich arbeite werde umstrukturiert und denke: „Dann entlassen die bestimmt Leute und ich, als älterer Mitarbeiter werde bestimmt über die Klinge springen müssen. Ich werde keine Arbeit mehr finden, verliere mein Umfeld, muss aufs Sozialamt, kann mir die Wohnung nicht sehr leisten und könnte auf der Strasse landen.“ Das erzeugt Angst, eine Angst, die an Glaubensmustern gekoppelt ist.
- **Phobien:** Ängste die sich auf ganz bestimmte Dinge beziehen. Z.B. auf bestimmte Tiere (Bsp: Spinnen lösen bei vielen Leuten Ängste aus, entweder wegen erlebten Vorkommnissen, oder wegen fixierten Vorstellungen) oder auf bestimmte Räume (oft ein Energiedichteproblem: Mein nahes Energiefeld (Qi) ist zu dicht oder zu schwach und ich empfinde darum eine Einengung in engen Räumen oder bei Menschenansammlungen. Mein Energiefeld stößt zu hart auf die Energiefelder der Umgebung oder spürt diese zu stark, weil das eigene zu schwach ist oder auch nur so empfunden wird).
- **Versagensängste** sind fast immer Ängste von der Art „Verlassensangst“, verbunden mit verschiedenen, meist abwertenden Glaubenssystemen.
- **Angst vor Strafe** ist eine stark unterschätzte Angst. Wiederum sind Glaubenssysteme darin verstrickt, z.B. durch eine Übergeordnete Macht wie Gott oder Karma bestraft zu werden, wenn man dies oder jenes macht oder auch nur denkt. Wir meinen dann, wir werden aus dem Kreis der „gottgefälligen“ ausgestossen oder wir brocken uns eine Suppe ein, die wir im nächsten Leben dann auszulöffeln hätten.
- **Existenzangst** ist sehr oft eine Form der Verlassensangst, verbunden mit Glaubenssystemen, die wir in die Zukunft projizieren. Doch Angst hat keine Ahnung von Zeit und so befasst sie sich mit etwas, das sie nicht kennt und mit dem sie auch nicht umgehen kann, zumal diese Bilder durch Glaubensstrukturen schon schwarz vorgefärbt wurden (siehe auch das Kapitel Glaubenssysteme im Artikel „Burnout und Depression“).
- **Angst- und Panikattacken** geht meist eine sehr lange, intensive Leidensgeschichte voraus. Ich finde oft eine Art Kipppunkt, ein exakter Zeitpunkt, an dem lange ausgehaltene Stress- und Angstsituationen das System zum kippen bringen und sich die Angst auf eine andere Ebene verlagert, bzw. sich auf andere, neue Umgebungseinflüsse bezieht. Sehr oft ist das Qi (vor allem von Milz, Nieren und Herz) dann schon sehr stark aufgebraucht.
- **Generelle Ängstlichkeit:** In der TCM existiert hier der Begriff der kleinen Gallenblase, und diese sei kaum veränderbar. Ich denke hier anders.

Gewiss, es gibt Leute, die sind etwas vorsichtiger, oder ängstlicher und andere sind mutiger, oder risikofreudiger. Ängstliche Leute sind aber sehr oft von vielen Glaubensmustern geplagt und ihre Energie (Qi) ist schwach. Die Leber hat auch schon fast aufgegeben. Diesen Leuten kann, wenn sie den Durchhaltewillen aufbringen, oft erstaunlich gut geholfen werden.

Angst in der TCM

In der TCM sagt man, Angst wirkt vor allem auf die Nieren. Angst kann schnell auch das Herz beunruhigen und stören. Dieses schlägt schneller und heftiger oder bleibt bei einem Schreck sogar für einen Moment stehen. Der „Qi-Schub“ des Herzens (Herz-Hitze) entlädt sich oft über den Blasenmeridian in die Harnblase, z.B. mit der „schwachen Blase“ vor einer Prüfung. Darum ordne ich den „Klostrop“ von der Ursache eher dem Herzen als den Nieren zu. Ist das Qi der Blase zu schwach, kann sich die Hitze dort stauen und z.B. eine Blasenentzündung verursachen.

Ein Schreck oder gar ein Schock können sich auch sehr direkt auf die Blase auswirken, indem der Qi-Fluss für einen Moment unterbrochen ist. Die Muskeln (in diesem Fall auch die Schliessmuskeln) machen schlapp und es geht buchstäblich etwas in die Hose.

Wir erinnern uns, Qi ist nicht etwas, das einfach da ist oder nicht. Qi ist Energie, ist Fluss. Qi kann nur bedingt gespeichert werden. Es ist genau wie bei der Elektrizität (Yang-Qi). Diese können wir auch nur minimal speichern. Wenn wir Qi speichern wollen, müssen wir einen Umweg über (meist materielle) Speichermedien machen z.B. Zucker oder Fett (Yin-Qi). Diese sind schneller oder weniger schnell durch Umwandlung als Qi-Quelle verfügbar. Das Pendant bei der Elektrizität wären z.B. Stauseen, Kohle, Öl, Gas usw. (Yin). Was dabei wichtig scheint: Ist der Qi-Fluss unterbrochen, dann fehlt für einen Moment an dieser Stelle, sei es in Organen oder Extremitäten, Energie. Es ist der ständige Qi-Strom (Qi), die Dynamik (Yang), die eine wesentliche Rolle spielt, keine ausschliessliche aber eine wichtige. Doch wenn die Speicher der verschiedenen Ebenen leer sind (Milz-Qi, Nieren-Qi aber auch die Sondermeridiane), wird auch der Energiefluss (z.B. der Guan-Puls rechts – MP/Ma) spärlich sein und auch die Energiegewinnung aus Nahrung leidet. Es kann nur genug fließen (Yang-Qi), wenn genug da ist (Yin).

Die **Angst greift sehr schnell und direkt in den Qi-Fluss ein**. Das ist wichtig, denn als Schutzfunktion muss sie unmittelbarer reagieren wie jede andere Funktion.

- Im Fall **unmittelbarer körperlicher Bedrohung** mobilisiert die Angst neben den **Nieren-** auch die **Leber- und Herzenergie**. Wir müssen **kämpfen** oder **fliehen** können.
Im Fall eines **grossen Schrecks** oder gar **Schocks** (ich zähle „Schock“ teils auch zu der Angst, vor allem den geistigen Aspekt) scheinen die regulären Qi-Bewegungen nur noch bedingt oder teils gar nicht mehr zu funktionieren. Das **Qi kann „einfrieren“ (Erstarrung)** oder der Zufluss wird

unterbrochen. Das **Qi** ist dann zwar noch da, aber die **Verbindung** ist **unterbrochen (Lähmung)**.

- Im Fall einer **subtilen Bedrohung** aus der Gemeinschaft (Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis, Verein, Gruppe) ausgeschlossen, rausgeschmissen, ausgegrenzt, ignoriert oder rausgeekelt zu werden, wird sich eine andere Form von Angst melden, eine weniger unmittelbare, aber nicht minder intensive. Sie schwächt die Nieren (**Nieren-** und manchmal sogar das **Yuan Qi**), erzeugt Anspannung (**Leber Qi**) und Unruhe (mehr **Herz Qi**). Hier wird auch die Mitte (**Erde, Milz-Pankreas**), unser Zentrum (Geborgenheit, Schutz, Familie) mit der Zeit massiv in Mitleidenschaft gezogen bzw. geschwächt.

Ich differenziere im Gespräch vor allem diese beiden grundlegenden Angstformen, weil ich sie therapeutisch recht unterschiedlich angehe. Beide, die „unmittelbare körperliche Bedrohung“ und die „subtile Bedrohung“, können sich verselbständigen, Eigendynamiken entwickeln, sich ins Unermessliche steigern oder auch in einem Schattendasein unsere Handlungen unbewusst beeinflussen.

Kampf, Flucht, Erstarrung, Lähmung

Kampf- und Fluchtbereitschaft, Erstarrung und Lähmung, sind als Reaktionsmuster auf (z.T. vermeintliche) externe Bedrohung zu verstehen. Vor allem letztere beide können, wie schon erwähnt, teilweise unter dem Begriff „Schock“ der TCM betrachtet werden, da die Reaktionen oft unmittelbar auf ein plötzliches Ereignis erfolgen und den Qi-Fluss blockieren bzw. behindern. Als akute Reaktionen auf eine Gefahr verursachen sie in der Regel keine Probleme. Ist der Zustand chronifiziert und wir kommen nicht mehr zurück in die Entspannung, haben wir ein Problem, das uns, manchmal nur unterschwellig, stark belasten kann, ohne dass wir uns deren Dynamik bewusst sind.

Im Huang Di Nei Jing So Wen werden die Emotionen nicht sehr differenziert betrachtet. Anspannung, ein erhöhter Muskeltonus, Wut, seilartiger Puls usw. wird allgemein unter der Holzenergie (Leber) eingeordnet. Mir scheint jedoch am spannendsten, was z.B. hinter der Wut oder dem stagnierenden Leber Qi steckt und oft (nicht immer) findet sich ein kleinerer oder auch grösserer Angstanteil.

Überlebensreaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung, Lähmung) basieren meist auf Angst. Kampf-, teils auch Fluchtbereitschaft sind dann oft Reaktionen der Leberenergie auf die Angst bzw. den Angstverursacher. Erstarrung und Lähmung entsprechen dann eher einer Schockreaktion oder einem „Switch off“ des Systems als meist unmittelbare Reaktion auf Angst oder Bedrohung.

Manchmal kommen wir mit den üblichen Zugängen, z.B. mit den klassisch dafür vorgesehenen Akupunkten oder Kräuterformulierungen (Herz Qi senkende, Leber Qi harmonisierende, Nieren und Milz stärkende Punkte und Formeln) nicht genügend an das Geschehen heran. Wir erreichen dann entweder gar nichts, oder nur mässige bzw. kurzfristige Resultate. Unser System lässt sich, vielleicht sogar nur durch die Zuwendung des Therapeuten, einen

Moment besänftigen. Kommt unsere Anspannung, Müdigkeit, Angst oder Wut aus unterdrückten, geschwächten Urinstinkten werden diese sich zwar durch die Therapie verbessern. Doch sie kehren häufig nach einer Weile wieder zurück. Darum lohnt es sich, hier ein bisschen präziser hinzuschauen, zu differenzieren und im Gespräch die Ursachen bzw. die zugrunde liegenden Emotionen und Muster herauszuarbeiten.

An dieser Stelle möchte ich den Versuch einer neuen Differenzierung der vier typischen Reaktionsmuster auf Angst und Schock wagen:

Bezug zu den Polaritäten Yin und Yang:

Kampf- und Fluchtbereitschaft sind Yang-Reaktionen
Erstarrung und Lähmung sind Yin-Reaktionen

Unterscheidet man noch weiter, entsprechen:

Kampfbereitschaft:	Yang im Yang
Fluchtbereitschaft:	Yin im Yang
Erstarrung:	Yang im Yin
Lähmung:	Yin im Yin

Diese Bilder sind keine Seltenheit. Wir treffen sie tagtäglich in der Praxis, erkennen sie aber oft erst bei genauerem Hinsehen.

Kampfbereitschaft

Die Kampfbereitschaft ist die Reaktion der Leber auf die Angst. Sie baut die uns allen bekannten Reaktionen: Anspannung, schnellerer Puls, Aggression, verbesserte (visuelle) Wahrnehmung usw. auf.

Verharren wir darin, bleiben vor allem Anspannung, Reizbarkeit, Unruhe und Schlafstörungen. Man könnte sagen, dass hier das Nieren Yin das Leber (und Herz) Yin nicht nährt, aber das greift zu kurz, da diesem Bild nicht zwingend ein Yin Mangel zugrunde liegt. Der Nierenpuls kann völlig intakt sein. Dass der Leberpuls angespannt ist, scheint nur natürlich, wenn der „General ständig gepiesakt wird“. Wir können hier zwar Nieren u/o Yin stärkend arbeiten. Es macht auch Sinn, die Leber zu harmonisieren und das Herz zu beruhigen. Wenn wir jedoch die Angst dahinter erkennen und angehen, werden wir wesentlich bessere Resultate erzielen.

Leute die in einer Art Kampfbereitschaft verharren sehe ich sehr häufig in meiner Praxis, vor allem z.B. beruflich engagierte oder alleinerziehende Personen. Diese Leute sind sehr angespannt, manchmal reizbarer manchmal weniger, aber ihr Muskeltonus ist mit einem gespannten Stahlseil vergleichbar.

Gehen Sie aber nicht zu forsch vor, wenn Sie deren Anspannung lösen wollen, sonst besteht die Möglichkeit eines „Adrenalincrashes“, d.h. wenn jemand ständig einen hohen Adrenalinspiegel aufweist und dieser schnell sinkt, erfolgt eine Entzugsphase. Müdigkeit und ein seelisches Tief können die Folge sein.

Fluchtbereitschaft

Sie verhält sich ganz ähnlich wie die Kampfbereitschaft, nur dass hier die Leber keine sinnvolle Kampfmöglichkeit sieht. Vielleicht wird sie blockiert durch Glaubenssätze wie „ich kann das nicht“ oder „das hat sowieso keinen Sinn“ (siehe auch „Burnout – Depression“ vom letzten Heft) oder sie hat lange gekämpft, ist jetzt müde oder gar erschöpft und will „nur noch raus aus der Situation“ oder sie sieht keinen Weg, weil die „äusseren Zwänge“ zu gross oder unveränderlich erscheinen.

Kann man flüchten, ist das oftmals ok. Wenn nicht, wird dieser „Energieräuber“ unser Qi früher oder später entleeren. Diese chronifizierte Fluchtbereitschaft kann sehr lange Leidensgeschichten produzieren. Ein Beispiel: Leute, die mit ihrem Arbeitsplatz nicht zufrieden sind und „innerlich gekündigt“ haben. Vielleicht haben sie keine Aussicht (mehr) auf einen anderen Arbeitsplatz oder sie trauen sich einen Wechsel nicht zu. So verharren sie freudlos, vielleicht sogar resigniert, aus und möchten gleichzeitig fliehen. Ich sehe dies auch oft bei Menschen, die in sehr engen familiären oder auch religiösen Umfeldern gefangen sind.

Diese Situation ist ein idealer Nährboden für viele Formen chronischer (häufig auch entzündlicher oder das Nervensystem betreffender) Erkrankungen z.B. Fibromyalgie oder z.T. auch Autoimmunerkrankungen.

Erstarrung

Der Erstarrung liegt oft entweder eine wiederholte, massive Angst- oder gar eine Schockreaktion zugrunde, manchmal verbunden mit einem Ohnmachtsgefühl. Hier kommt die Leber Energie gar nicht mehr zum Zug, entweder weil der Einfluss zu hart und unmittelbar war oder weil die Leber komplett blockiert oder ausgebremst wurde. Bei letzterem müssen wir uns sehr sorgfältig an das Problem heranmachen, weil wir oft nicht wissen, wie viel Wut gestaut ist und auf einen Schlag freigesetzt werden könnte. Zusätzlich finden sich oft auch Blockaden in den Meridianen, am häufigsten in jenen der Tai Yang und Shao Yang Ebene. Typische Beispiele sind häusliche Gewalt oder Missbrauch, vor allem in der Kindheit.

Erstarrung findet sich manchmal auch in einer sanfteren, selektiveren Form z.B. im Therapiegespräch mit einem „Bis-hierher-und-nicht-weiter-“, oder „Dahin-will-ich-auf-keinen-Fall-schauen-Signal“. Wir können nur selbst entscheiden, ob wir da eine Weile stehen wollen, einen anderen Zugang suchen, ob wir es thematisieren können oder ob wir an dieser Stelle abbrechen müssen.

Sanfte, bewegende und stärkende Punkte können uns hier eine Hilfestellung leisten. Spätestens bei diesem Bild sollten wir uns auch hinterfragen, wo wir an die Grenzen unserer Kompetenz gelangen und wo vielleicht eine professionelle Psychotherapie notwendig wird. Dieser Frage müssen wir uns stellen.

Lähmung

Menschen mit Angst- oder Schocklähmung sehen wir selten in der Praxis. Diese sind meist direkt in Spital- oder Psychiatriebehandlung.

Manchmal vermute ich bei Leuten mit halbseitigen Lähmungen einen seelischen Hintergrund. Dieses Bild verhält sich prinzipiell ähnlich wie die Erstarrung. Nur, dass die Energie noch viel mehr blockiert ist, dort wo überhaupt noch Qi zu finden ist.

Wenn es sich um partielle Lähmungen handelt, arbeite ich mit sehr stark bewegenden Lokal- und Distalpunkten.

Stress

Das Thema Stress würde allein ein ganzes Buch füllen, doch hier möchte ich Sie nur ermuntern, bei dieser Thematik Angst und Ängste genauer zu erforschen. Nach meiner Erfahrung stehen selten Arbeitsmenge oder –komplexität im Vordergrund, sondern viel mehr Ängste verschiedener Natur, zur Hauptsache sicher Verlassens- und Existenzängste.

Ein Wort noch zur Praxis

Im Praxisalltag kann es sich sehr lohnen, mit dem Kunden möglichst genau zu erforschen, welche Ängste ihn plagen und welche Glaubenssysteme diesen allenfalls zugrunde liegen. Oft muss man sich diesen, Ebene für Ebene annähern. Selten sind die zuerst genannten schon die zentralen. Bleiben Sie mit Ihrer Intuition wachsam. Ihr Kunde weiss oder spürt oft nicht genug, wo der Schuh wirklich drückt und vor allem, warum. Oder er hat sich sehr raffinierte Erklärungen zurechtgezimmert, warum etwas nicht so sein kann, wie es ist. Bleiben Sie offen und wachsam.

Arbeiten Sie an Verlassensängsten, scheint es mir zentral, dass der Kunde zuerst einmal wieder sieht, welche Familien- und Freundeskreise er eigentlich hat und wie wichtig es ist, sich um ein gutes soziales Umfeld zu kümmern. Sind z.B. die privaten Umfelder und Freundeskreise erst einmal wieder präsent und ev. stabiler, wird es leichter fallen, berufliche Themen in Angriff zu nehmen oder zu reklamieren. Familie und Freunde geben hier nicht einfach nur Halt, hier liegt oft auch das (versteckte) Zentrum der Angst und zugleich der Lösung. Empfinde ich den Kreis meiner Verwandten und Bekannten als sehr klein u/o schwach, fällt es mir schwerer, mich zu stabilisieren. Fühle ich mich stark und gut im Kreis meiner Lieben eingebettet oder auch fähig, mir neue Freundeskreise zu schaffen, bin ich gut gewappnet.

Es braucht oft Zeit, mit Ängsten zu arbeiten und wir haben die Wahrheit auch nicht für uns gepachtet. Doch selbst wenn wir uns sehr sicher sind, ist der brachiale Weg selten der Richtige. Unser Kunde muss Problematiken und Lösungsansätze zulassen und auch verdauen können. Arbeit an Gefühlen ist intensive Teamarbeit zwischen Therapeut und Kunde.