

von Micheline Moorefield Pfister

# Shiatsu als unterstützende Begleitung für Menschen mit Angst

**Menschen mit Angst oder Angststörungen sind Menschen, die durch ihre Lebenssituation oder andere Auslöser in eine Angstspirale geraten sind. Zukunftsangst, Leistungsdruck, Überforderung, Dauerstress mit einhergehendem Substanzmissbrauch, 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 kommt und Vertrauen fassen kann.**

## **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 können wir sogar von Angstzuständen sprechen, sogenannter patho-

logischer 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 Änderung der Lebensführung einher. Der Mensch zieht sich zurück, soziale Kontakte werden reduziert oder ganz abgebrochen, 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, die beispielsweise unter Flug-, Höhen- oder Prüfungsangst, Platzangst oder anderen sozialen Phobien 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 Nervensystem. 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, indem 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 o-

ren Brustbereich, Hals und Kopf. Die Betroffenen beschreiben ein Erleben wie etwa: „es schnürt mir den Hals zu“, „ich kriege keine Luft mehr“, „ich kann nicht mehr klar denken“, „ich 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 Klumpen, 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 Angst und 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, natürl-

che 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 eigenen Energiefeld, meinem Potential, meinen Qualitäten, meiner Einzigartigkeit in Kontakt zu kommen. In diesem Prozess, in der Körperlichkeit, im Feld und in der Stille kann Heilung geschehen.

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 körperlich zeigt. Wenn nicht verbal erhalte ich die Informationen über das Bo-Shin direkt vom Körper wie auch vom Energiefeld.

Die Shiatsu-Therapie arbeitet mit dem Ausgleich der Meridian-Energien, den ausserordentlichen Gefässen, den Chakren und hilft unter anderem dem vegetativen System sich wieder einzumitten. Dies wird sowohl durch gezielten Einbezug der Schwingungsebenen, spezifischen Punkten, Tsubos und Punkteverbindungen wie auch Dehnungen und Rotationen unterstützt. Die offene, achtsame und respektvolle Berührung der Körperebene unterstützt den Menschen sich wieder in seinem Körper zu verankern und sich mit seinem Energiefeld zu verbinden. Der freie Fluss des Ki unterstützt das körperliche Wohlbefinden, die seelische und emotionale Zufriedenheit und Stabilität.

Prozesszentriertes Nachfragen während der Behandlung unterstützt Klient\*innen im Benennen und Integrieren des Erfahrenen. Das Bewusstwerden der Klient\*innen für ihre Körperwahrnehmungen und Empfindungen wird so genährt. Gedanken kommen zur Ruhe. Das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Weg wird unterstützt. Zur Verfügung stehende Ressourcen können erforscht und benannt werden. Ängste können so transformiert werden. Die Klient\*in wird zur aktiven Mitgestalter\*in von ihrem Prozess.

Diese Prozesse benötigen Zeit. Für Therapeut\*innen gilt darüber hinaus:

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Angst-Klient\*innen bedingt immer auch Eigenreflexion und begleitende Supervision.

### Praxisbericht

Frau X, eine junge Frau, kommt in die Shiatsu Therapie, weil sie seit Jahren von Angst begleitet wird. Von der Shiatsu Therapie Begleitung erhofft sie sich Hilfe.

Begonnen hat die Angst bereits im Kindesalter. Sie kann keine Auslöser nennen. Im Laufe der Zeit hat ihre Angst eine Eigendynamik entwickelt, sie hat sich sozusagen verselbstständigt. Ihr Leben wird seit Jahren von Angst beherrscht und geprägt. Die Angst wurde zum Lebenspartner. Sie lebt alleine, ohne Partnerschaft und pflegt wenig soziale Kontakte.

Im Bo Shin zeigt sich eine starke körperliche Anspannung und das Gefühl von Kontrolle.

Während der Behandlung versucht Frau X Kontrolle über sich und ihren Körper zu behalten. Die wärmende Decke wird ständig zurechtgerückt, Oberkörper, Arme, Nacken erscheinen starr, die Augen sind weit offen, die Beine angespannt und aneinander gepresst. Manchmal schliesst sie auch kurz die Augen, ist aber nicht entspannt, kann nicht loslassen. Bei Rotationen und Dehnungen rotiert und dehnt sie mit, lässt es nicht geschehen. Sie bleibt während der ganzen Behandlung auf der kontrollierten, körperlichen Ebene.

Ich schlage Frau X vor, dass wir die Behandlungsziele gemeinsam entwickeln und den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend anpassen. Dieser Vorschlag fordert von Frau X selber Teilschritte der Behandlung zu benennen und zu versuchen sich auf diese während der Behandlung einzulassen. Sie wird so zur Mitgestalterin des eigenen Prozesses. Bewusstwerdung und daran gekoppelte Veränderung und Auflösung kann geschehen. Sie ist bereit sich auf diesen Versuch einzulassen.

Wir beginnen die nächste Shiatsu Therapie Behandlung mit der Abstandsatmung. In dieser meditativen Haltung begeben wir uns dann in die Behandlung.

Frau X's Energiefeld fühlt sich ein bisschen weiter an. Über meine achtsame, klare Shiatsu Berührung auf der Körperebene mit Einbezug der Schwingungsebenen, Energiezentren, spezifischen Punkteverbindungen, wie auch Shiatsu spezifischen Techniken mache ich Angebote sich in der Berührung spürbar akzeptiert und geborgen zu fühlen. Dabei gilt: weniger ist mehr. Um sie in ihrer Selbstwahrnehmung und ihrer Ressourcenfindung zu unterstützen und den gemeinsamen prozesszentrierten Weg zu vertiefen, integriere ich zusätzlich gezieltes Nachfragen während und nach der Behandlung.

Frau X fühlt sich wahrgenommen und unterstützt. Mein unterstützendes Nachfragen während der Behandlung hilft ihr mit ihrem Körper in Kontakt zu kommen, zu spüren, Gefühle zu entdecken und zuzulassen.

Sie merkt, dass es für sie neu aber wichtig ist sich auch während der Behandlung einbringen zu können. Ihre Eigenverantwortung wahrzunehmen.

Wir beschliessen bis auf weiteres jede Therapie Behandlung mit der Abstandsatmung zu beginnen. Ich erwähne, dass sie diese meditative Atmung immer und überall aktivieren kann.

Nach den ersten vier Therapie Behandlungen nehme ich Frau X mehr bei sich, in Verbindung mit ihrer Herzebene war. Sie berichtet über kurze Momente, wo sie sich entspannt und wohlig fühlt. Für sie waren das kurze Momente, in denen keine Kontrolle stattfand. Wo sie einfach da ist ohne zu denken. Für Frau X waren das Momente wo sie nicht von der Angst beherrscht wurde. Eine Befreiung und gleichzeitig eine mit Angst verbundene Herausforderung.

Frau X hat sich für eine weitere Behandlung angemeldet.

### **EINIGE UNTERSTÜTZENDE TSUBOS UND ZONEN**

Klient\*innen bitten immer tief ein- und auszuatmen. Z.B. auf 4 einatmen und auf 8 ausatmen (Abstandsatmung) und Kontakt mit ihrer Angst aufzunehmen. Wenn sie mit ihrer Angst, während sie tief ein- und ausatmen Kontakt aufnehmen, entsteht ein tieferer Kontakt zu ihrem eigenen Selbst.

Folgende Zonen und Verbindungen, welche wir alle kennen, bieten wertvolle Unterstützung. Wenn es geht, stets beidseitig halten und den Energiefluss beobachten. Solange bleiben bis sich die Energie auf beiden Seiten ausgeglichen hat, sich beide Seiten verbunden haben.

#### **LU1**

beim Ausatmen beidseitig tief einsinken, hilft loszulassen und beruhigt, öffnet den oberen Rücken

#### **HK6**

gleichzeitig beide Seiten berühren, bleiben bis sich die Energie zwischen beiden ausgeglichen hat, Öffnungs-Regulations-Punkte für den Bewahrer des Yin

#### **KG17**

See, Meer der Ruhe, tief ein- und aus-atmen, aktiviert die Thymusdrüse, befreiend bei Angst, Panik, emotionaler Imbalance, Depression

Yin Tang drittes Auge, beruhigt den Körper, unterstützt die innere Balance und Intuition

#### **NI27**

beidseitig einsinken, beruhigt, Sitz der Ahnen, verbindet

#### **NI1**

beidseitig einsinken, wirkungsvolle Zonen für tiefe Entspannung, bringt das Ki vom Kopf nach unten wärmt und nährt den Beckenbereich, Beine und Füsse, erdet bei Angstzuständen

#### **MA36**

erdet, bringt die Energie nach unten, Verbindung zur Erde

#### **LE8**

langsam immer tiefer einsinken, entspannt den Bauch, man beginnt wieder tiefer durchzuatmen und Stress loszulassen

Micheline Moorefield Pfister

2001–2008 Übungsleiterin und Lehrerin

am Europäischen Shiatsu Institut Schweiz

2009-heute Dozentin für Shiatsu Fortbildungen in Europa zu den Themenkreisen:

Shiatsu bei chronischen Erkrankungen, Shiatsu bei Krebs, Shiatsu bei Depressionen

– Integration verschiedener Ebenen und Möglichkeiten in die Shiatsu-Begleitung,

Shiatsu für Menschen mit Angst, TCM und Masunaga

Shiatsu u.a.

Stille Achtsamkeit Heilung,

Tibetan Sound Healing Therapeutin

verheiratet und Mutter von 4 Kindern