

# SHIATSU

## Die Berührung mit der Angst



Diplomarbeit 2015

Doris Roth Ott

Ko Schule für Shiatsu

## **Inhaltsverzeichnis**

1.	Einleitung.....	3
2.	Was ist Angst.....	5
2.1.	Beschreibung der Angst .....	5
2.2.	Angst aus der Sicht der Fünf Wandlungsphasen.....	6
3.	Entstehung der Angst nach den Fünf Wandlungsphasen .....	7
4.	Die Angst - Beschützer rund um die Uhr.....	9
4.1.	Die Angst aus der Steinzeit.....	9
4.1.1.	Was ist die Funktion des Reptilienhirns? .....	10
4.2.	Die zweite, bekannte Angst.....	11
5.	Auslöser für die Alarmbereitschaft des Reptilienhirns .....	13
6.	Das Element Wasser und der Wassertyp.....	14
6.1.	Das Element Wasser.....	16
6.2.	Eigenschaften eines Menschen mit einem ausgeglichenen Wasserelement.....	16
6.3.	Ungleichgewichte im Wasserelement.....	17
6.4.	Der Blasenmeridian .....	17
6.5.	Der Nierenmeridian.....	19
7.	Wie zeigt sich die Angst.....	21
8.	Auswirkung einer Störung im Wasser auf die anderen Elemente .....	22
8.1.	Beziehung Wasser-Holz im Shen-Zyklus.....	23
8.2.	Metall-Wasser Beziehung (Lunge-Niere und Dickdarm-Blase).....	23
8.3.	Wasser-Feuer Beziehung.....	24
8.4.	Erde-Wasser Beziehung.....	24
9.	Shiatsu Behandlung.....	25
9.1.	Praktische Arbeit .....	26
10.	Schlusswort .....	28
11.	Literatur- und Abbildungsverzeichnis .....	29
12.	Glossar .....	30
13.	Anhang 1.....	32
14.	Anhang 2.....	35
15.	Anhang 3.....	36

## 1. Einleitung

Angst kennt jeder von uns in einer Form, sie ist Bestandteil unseres Lebens und gehört zu uns. Sie ist unabdingbar für unser Leben und ist wie ein guter Freund an unserer Seite, welcher die Aufgabe hat uns zu beschützen. In der Kindheit ist es ganz normal, vor gewissen Dingen oder Situationen Angst zu haben. Angst vor der Dunkelheit, Angst alleine in den Keller zu gehen oder Angst alleine einzuschlafen. Im Erwachsenenalter kennt man in der Regel diese Art von Ängsten nicht mehr. Es könnte jedoch sein, dass neue Ängste erscheinen, die man bis zu diesem Moment nicht kannte. Meist ist es dann nicht mehr die Angst vor einem düsteren Keller, oder alleine zu Hause zu sein. Es könnte eine Angst vor dem Fliegen, vor Höhen, engen Räumen, oder verlassen zu werden sein, oder auch Angst die Arbeitsstelle zu verlieren. Dies sind nur einige wenige Beispiele von vielen verschiedenen möglichen Ängsten.

Vor etwa 10 Jahren begegnete ich selber der nicht willkommenen Angst, was mich unter anderem dazu bewegte dieses Thema für meine Diplomarbeit zu wählen. Ebenfalls inspirierte mich Irvin Yalom mit seinem Film „Yaloms' Cure“ sowie mit seinem Buch „*In die Sonne schauen - Wie man die Angst vor dem Tod überwindet*“ mich intensiver mit dem Thema Angst auseinander zu setzen. Irvin Yalom ist einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und befasst sich mit einer der grössten Frage der Menschheit - die Angst vor dem Tod - auf professioneller wie auch auf persönlicher Ebene: „*Auch ich fürchte den Tod. Er ist unser Schatten, der sich nicht abschütteln lässt*“.

Meine persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Angst, sowie auch in der Arbeit als angehende Shiatsu Therapeutin, helfen mir, Menschen mit Ängsten besser zu verstehen. Es ist ganz natürlich, dass man die Art der Angst nicht willkommen heissen möchte und gegen sie anzukämpfen versucht. Diese Ängste tauchen oft in Situationen, in denen man sie am wenigsten haben will, auf und man versucht sie zu verdrängen. Dies war zu Beginn auch meine Strategie, bis ich merkte, dass diese Vorgehensweise keine Veränderung brachte. Als nächstes begann ich mit der Angst zu reden und fragte sie was sie von mir will und was sie mir sagen möchte.

Schon bevor ich selber mit dieser Angst konfrontiert wurde, begegnete ich Menschen mit diversen Ängsten und fragte mich woher diese Ängste kommen. Ist es schlussendlich und immer die Angst vor unserer Sterblichkeit? Warum hindern uns diese Ängste daran Tätigkeiten auszuführen, die wir jahrelang problemlos bewältigen konnten? Seit einigen Jahren befinde ich mich auf dem Weg zur Shiatsu Therapeutin und begegne in der Praxis immer mehr Menschen mit verschiedenen Arten von Ängsten. Hauptsächlich Menschen mit Verlust- oder Prüfungsängsten.

Es gibt Menschen, die ihre Ängste überspielen, so dass die Angst als Ursache von Problemen, nicht vordergründig ist und die Angst nicht gleich als Ursache erkannt wird. Die Beschreibungen der Charaktereigenschaften von Menschen mit einer solchen Art

der Angst, machen für mich persönlich die Verhaltensweise solcher Menschen auf eine verständliche und Sinn machende Weise, erklärbarer.

**„Es gehört Mut dazu, sich seiner Angst zu stellen und sie auszuhalten.“**

(Hoimar von Ditfurth)

In dieser Diplomarbeit möchte ich auf die verschiedenen Arten von Ängsten, hauptsächlich basierend auf den Erklärungen von Anouk Claes (Heilerin und Medium, Studium in Psychologie und Theologie), sowie auf die Emotion Angst aus der Sicht der Fünf Wandlungsphasen eingehen. Am Anfang werde ich beschreiben was "Angst" ist und wie sie entsteht. Hierfür basiere ich mich grösstenteils auf den Erläuterungen von Anouk Claes aus ihrem Buch „ANGST“, sowie den Bücher „Fünf Elemente und zwölf Meridiane“ von Wilfried Rappenecker und „Den Geist verwurzeln, Band 2“ von Josef Viktor Müller. Zudem werde ich auf das Wasser Element aus den Lehren der Fünf Wandlungsphasen - welchem die Emotion Angst zugeordnet wird - eingehen, sowie die Zusammenhänge zwischen dem Wasser Element und den vier weiteren Wandlungsphasen beschreiben. In dieser Arbeit werde ich Begriffe aus den Lehren der Fünf Wandlungsphasen und aus dem Shiatsu verwenden, welche ich am Schluss im Glossar zusammengefasst habe.

*„Epikur glaubte, dass die eigentliche Aufgabe der Philosophie darin bestehe, das menschliche Elend zu lindern. Und was ist die Wurzel des menschlichen Elends? Epikur hatte keinen Zweifel an der Antwort auf diese Frage: Es ist unsere allgegenwärtige Angst vor dem Tod.“ (Epikur, griechischer Philosoph, aus dem Buch von Irvin Yalom - "In die Sonne schauen)*

Doris Roth Ott, 12. September 2015

## **2. Was ist Angst**

### **2.1. Beschreibung der Angst**

Angst ist eine normale körperliche Alarmfunktion, die als unangenehmes Gefühl der Bedrohung erlebt wird. Sie soll den Körper auf schnelles Handeln vorbereiten und die Aufmerksamkeit erhöhen. Der Begriff Angst hat seinen Ursprung im lateinischen Ausdruck für „Enge, Beengung, Bedrängnis“ (angor, angustus). Die Angst äussert sich sowohl im seelischen Erleben, als auch im körperlichen Befinden und in Veränderungen des Verhaltens (*Wikipedia*).

Angst ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gefühlsregungen, deren Gemeinsamkeit auf einer Verunsicherung des Gefühlslebens beruht. Der Psychoanalytiker Fritz Riemann unterscheidet in seinem verbreiteten Hauptwerk zur Angst (*Grundformen der Angst*) zwischen „schizoiden“, „depressiven“, „zwanghaften“ und dem „hysterischen“ Persönlichkeitstypus. Als damit verbundene „Grundängste“ des Menschen beschreibt er die „Angst vor Veränderung“, die „Angst vor der Endgültigkeit“, die „Angst vor Nähe“ und die „Angst vor Selbstwerdung“. Alle möglichen Ängste teilt er einer dieser vier Grundängsten zu, welche mit den vier Persönlichkeitstypen zusammenhängen.

Anouk Claes beschreibt die Angst in ihrem Buch „*ANGST*“ wie folgt: „Die Angst ist nicht gleich Angst. Angst ist kein komplexes Phänomen von uns Menschen. Ihr Ursprung ist nicht immer leicht zu ergründen, meist deshalb, weil sich die Arten, in denen sie sich zeigt, sehr ähnlich sind. Viele meinen, Angst sei etwas Negatives und der Idealzustand wäre ein angstloses Dasein. Doch Angst gehört zu unserem Leben dazu, wie anderes auch. Sie ist für mich etwas ganz Natürliches. Angst ist vergleichbar mit einem Beschützer, einem inneren Bodyguard. Einfach gesagt: Angst sorgt dafür, dass ich am Leben bleibe und dabei möglichst physisch unverletzt.“

Gemäss den Beschreibungen von Dr. med. Andreas Erny ist die Angst auch eine der häufigsten psychopathologischen Symptome bei verschiedenen Krankheiten. Wichtig sei die Abgrenzung zwischen körperlichen Erkrankungen mit ähnlichen Symptomatik und depressiven Zuständen. Angaben über die Häufigkeit von Angst sind schwierig. Einerseits muss zwischen der Angst als Symptom und den Angststörungen an sich unterschieden werden. Andererseits sind die Übergänge zwischen der noch „normaler“ und der „behandlungsbedürftiger“ Angst fließend.

**Sei denn behutsam! Furcht gibt Sicherheit.**

(William Shakespeare – Quelle Hamlet)

## 2.2. Angst aus der Sicht der Fünf Wandlungsphasen

Die Emotion Angst wird in der Lehre der Fünf Wandlungsphasen (Ursprung in der chinesischen Medizin) dem Element Wasser zugeordnet. „Die Angst kommt von hinten, sie kriecht den Rücken hoch, lässt uns die Haare zu Berge stehen und die Knie werden weich. Wir bekommen kalte Füße und erleben mitunter starke Tendenzen nach unten - "wir machen uns in die Hosen". Angst ist gleichzeitig die häufigste Ursache für Daueranspannungen im Wasser-Element, die das Wasser aus dem Gleichgewicht bringt. Kurzfristig wirkende Angst aktiviert das Wasser, vor allem die Blasen-Energie. Extreme oder langfristig bestehende Angst schädigt und entleert vor allem die Nieren-Energie. Angst ist der grösste Killer des Wasser-Elements, besonders die unbewusste, das ganze Leben über regierende Angst.“ (Wilfried Rappenecker, *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane*)

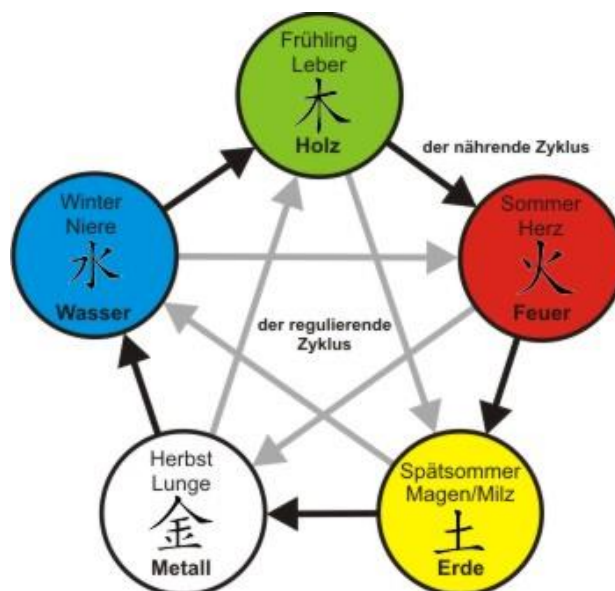


Abb. 1 - Der nährende Zyklus in den 5 Wandlungsphasen

Wenn wir die oben abgebildete Darstellung anschauen und uns vorstellen, dass das Element Wasser durch zu viel oder durch unterdrückte Angst geschwächt ist, stellt sich die Frage, ob und wie das Wasser das folgende Element, indem Fall das Holz, noch nähren kann (Ernährungszyklus). Was passiert wenn das Holz-Element nicht mehr genügend genährt und geschwächt ist? Welche Auswirkungen hat ein geschwächtes Holz auf das Feuer und schlussendlich auch auf die Erde und das Metall? Die Grafik der Fünf Wandlungsphasen-Zyklen stellt die Verbundenheit der einzelnen Elemente dar. Sie stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander, halten einander im Gleichgewicht, erzeugen sich gegenseitig und dämpfen sich gleichzeitig auch wieder ein. Wie dies genau aussieht und welche Wirkungen die Elemente aufeinander haben, werde ich in *Kapitel 8* genauer erläutern.

### 3. Entstehung der Angst nach den Fünf Wandlungsphasen

In diesem Kapitel werde ich die Entstehung der Angst nach den Ansichten der Fünf Wandlungsphasen beschreiben. Hauptsächlich anhand den Erklärungen von Josef Viktor Müller aus deinem Buch „*Den Geist verwurzeln - Band 2*“.

恐  
kǒng

Das chinesische Schriftzeichen Angst zeigt ein Werkzeug, das auf einen Gegenstand einhämmt - das Herz schlägt wild vor Angst.

Josef V. Müller unterteilt die Entstehung der Angst und deren Eigenschaften in folgende drei Kategorien: „*Die Entstehung von chronischer Angst*“, „*Das Spektrum von übermässiger Angst*“ und „*Das Spektrum von unterdrückter Angst*“. Zusammengefasst beschreibt er diese wie folgt:

#### Wie entsteht eine chronische Angst?

Eine gewalttätige oder ständig von finanziellen Problemen belastete familiäre Umgebung ist der Hauptauslöser einer angst erfüllten Lebenshaltung. Jede Form des Ausgeliefertseins, wie z.B. die eines Heimkindes, versetzt den Körper in einen ständigen Alarmzustand, da es kein Entrinnen aus dieser Situation zu geben scheint. Es kommt zu einem Gefühl der Ausweglosigkeit oder Lähmung. Um diesem unerträglichen Gefühl zu entgehen, versucht ein Kind, wann immer es gefährlich scheint, die damit verbundenen Gefühle durch Anspannung von Rücken und Bauch abzuwehren, um so den eigenen Überlebenswillen zu zeigen. Dies macht es vor allem gegenüber Eltern und Erziehungspersonen, später dann auch gegenüber Vorgesetzten, Autoritäten oder Partnern. Am Grund dieses Verhaltens befindet sich ein verängstigtes Kind, das alles hinnimmt, um nicht die Liebe und Unterstützung derer, denen es sich anvertraut zu verlieren. Daraus entwickelt sich im späteren Leben eine äusserst skeptische Haltung Beziehungen gegenüber, um nicht nochmals derartigen Erfahrungen von Ohnmacht und im Stich-Gelassen-Werden zu machen.

Die Entstehung von chronischer Angst kann auch zu einem früheren Zeitpunkt erfolgen, z.B. im intrauterinen Zustand durch Ängste der Mutter um das Kind oder durch Ablehnung der Mutter dem Kind gegenüber. Eine weitere Möglichkeit besteht im Transgenerationstrauma, bei dem sich bis in die dritte Generation Angsteinprägungen bilden, als hätte man den traumatischen Vorfall selbst erlebt.

#### Das Spektrum von übermässiger, oder zu viel Angst.

Diese Art der Angst zeigt sich durch eine mangelhafte Fähigkeit den Willen zu mobilisieren, um in Angesicht einer Gefahr oder einer Herausforderung, weiterzugehen. Es besteht ein Mangel von Selbstvertrauen und dies führt dazu, dass sich die schlimmsten Erwartungen bestätigen und auch geschehen werden. Durch die Erwartung von Gefahren wird die Kraftreserve verbraucht und man hat keine Kraft mehr, wenn ein

Ernstfall eintreten sollte. Es ist ein Verhaltensmuster, welches von den Glaubenssätzen, die man als Kind erfahren hat, aufrechterhalten bleibt, z.B. „Du bist schwach“, oder auch durch Probleme die man von den Eltern übernommen hat (z.B. ständige finanzielle Existenzängste). Dies sind unbewusste Glaubenssätze, die man in ähnliche Gefahrensituationen projiziert und somit sich dem Leben nicht gewachsen fühlt. Stellt man sich keinen neuen Herausforderungen, bleibt man in einem passiven Zustand und es fehlt einem die Kraft, die eigentliche Furcht des machtlosen Kindes, die wie eine schwärende Wunde unter der Oberfläche des Bewusstseins schwelt, zu konfrontieren. Ohne Mobilisierung des Willens wird das Bild eines Versagers tief in den Charakter eingepägt.

Eine Möglichkeit um diese Angst zu bannen kann sein, sie in Phobien umzuwandeln, z.B. in eine Phobie vor dem Fliegen oder vor Hunden. Dieser Verdrängungsmechanismus hilft die ursprünglichen Ängste auf etwas anderes zu verschieben, auf etwas das man vermeiden kann (wie Phobien). Nichts im Leben solcher Menschen scheint sich zu entwickeln, man ist wie gelähmt und braucht oft den Druck äusserer Umstände, um im letzten Moment in die Gänge zu kommen. Es gibt Menschen, die um solche Situationen zu meiden, gar nicht mehr zum Arzt gehen, damit sich die schlimmsten Befürchtungen eines Symptoms, nicht bestätigt. Schlussendlich führt dies dazu, dass man sich nicht mehr öffnet und zu Hause bleibt. Dies basiert auf einem grundlegenden Misstrauen sich selbst gegenüber. **Fazit:** Die Angst hindert einem daran sein Potential im Leben zu verwirklichen.



Abb. 2

### Das Spektrum von unterdrückter, oder zu wenig Angst

Menschen mit unterdrückter Angst versuchen zu beweisen, dass sie keine Angst haben. Sie konfrontieren sich ständig mit Gefahren und Herausforderungen, um keine Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit zu erfahren. Sie rufen nach aussen hin den Eindruck von Kompetenz und Unerschütterlichkeit hervor und sie gleichen fast einem Herakles, dem keine Aufgabe unlösbar scheint. Sie wirken arrogant und selbstsicher. Letztendlich ist es eine Illusion das Leben kontrollieren zu wollen. Sollte auch kein Burnout aufgrund der reichlichen Verausgabung die Folge sein, so wird sich die Konfrontation mit dem Tod als Begegnung mit der Angst im Inneren erweisen.

Ein weiterer Aspekt ist Misstrauen, das nicht wie beim vor Angst gelähmten Typen nach innen gerichtet ist, sondern nach aussen auf die Kompetenz und Zuverlässigkeit von anderen Menschen projiziert wird. Menschen mit unterdrückter Angst loten nicht die eigene inneren untiefen ihrer Angst aus, sondern fischen ständig Aussen im Trüben. Dieses Misstrauen erweckt in anderen Menschen genau die gleiche Reaktion, sie können den verletzenden Mangel an Vertrauen nicht verstehen. Eine misstrauische Haltung kann auch Abwehr gegenüber kindlichen Gefühlen von Unvoreingenommenheit,



Unschuld, sogar Naivität sein, von denen man glaubt, sie lieferten schutzlos und unvorbereitet die Übergriffe anderer Menschen aus. Daraus entwickelt sich eine zynische Haltung. Weil man sich nicht verletztlich machen will, versucht man einen Lebensstil zu verwirklichen, der sich nicht auf andere verlassen muss. Dies sind Menschen die sich zurückweisend und taktlos verhalten; sie befinden sich in einem Überlebenskampf und unterstellen anderen, dass sie sich mit Freundlichkeit in ihre Wachsamkeit einschläfern wollen. Dies steigert sich hin bis zur Vermutung von Sabotage und man macht andere für sein eigenes Scheitern verantwortlich. Eine weitere Strategie, die einer Art Präventivschlag gleicht, ist die Einschüchterung anderer, die man mit seinem vermeintlich überlegenden Intellekt zu dominieren versucht.

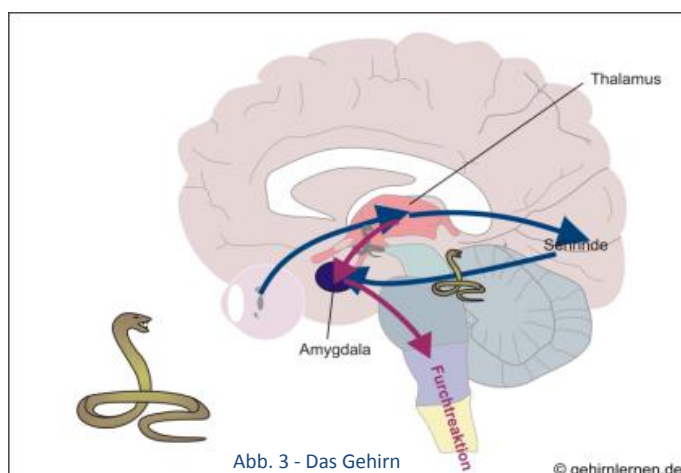
Wenn die Angst vollständig unterdrückt wird, erscheint das Leben flach. Deswegen sucht man die Gefahr und Erregung von Risikosportarten oder setzt sich gefährlichen Situationen aus, um sich wieder lebendig zu fühlen. Wassertypen glauben jedoch nicht sich wirklich in Gefahr zu begeben, sondern alles unter Kontrolle zu haben. *Ling Shu Kapitel 64*: „Sie haben keinen Respekt vor der Gefahr“.

Diese Beschreibungen von Josef V. Müller finde ich sehr spannend und ist ein hilfreiches Wissen in der praktischen Arbeit mit Klienten mit einer Angst-Thematik. Die Erklärungen können vor allem auch helfen den Fokus beziehungsweise die Arbeit mit den Klienten in die richtige Richtung zu lenken und mit konkreten Fragen oder Hinweise schneller eine mögliche bestehende Angst zu erkennen.

## 4. Die Angst - Beschützer rund um die Uhr

### 4.1. Die Angst aus der Steinzeit

Anouk Claes leitet die Entstehung der Angst von der „Angst aus der Steinzeit“ und der „zweiten, bekannten Art der Angst“ her. Die erstere, die Angst aus der Steinzeit wird, gemäss ihren Beschreibungen, mit dem Reptilienhirn (Hirnstamm) in Verbindung gebracht.



In der Literatur werden auch andere Ausdrücke anstatt "Reptilienhirn" verwendet. Das Reptilienhirn ist einer der ältesten Teile unseres Gehirns und steuert unter anderem das vegetative Nervensystem. Genau genommen ist die *Amygdala* an der Entstehung der Angst beteiligt. Die Amygdala ist das "Kerngebiet" im medialen Teil des Gehirns und tritt jeweils paarig auf. Sie wird auch als Mandelkern bezeichnet und ist Teil des

Limbischen Systems. Sie ist im Wesentlichen verantwortlich für die Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren und der daraus entstehenden emotionalen Mechanismen. So steuert der Mandelkern z.B. unsere Furcht oder unsere Aggressionen. (Quelle: [www.angst-und-panik.de](http://www.angst-und-panik.de))

#### 4.1.1. Was ist die Funktion des Reptilienhirns?

Die Funktion des Reptilienhirns hat sich in der Evolution nicht geändert und ist noch die gleiche wie in der Steinzeit. Für das Reptilienhirn spielt es keine Rolle wie wir leben, sondern lediglich, dass wir leben. Daraus stellt sich die Frage was wir überhaupt zum Leben bzw. Überleben benötigen.

##### Sicherheit

- War wichtig in der Steinzeit um sich vor den wilden Tieren zu schützen.
- Am besten mit um die zwanzig starken Menschen um sich (idealerweise Männer um die dreissig Jahre).
- Schutz vor Kälte, Hitze und andere klimatische Verhältnisse.



Abb. 4 - Steinzeitmenschen

##### Nahrung

- Nahrung ist ebenso wichtig wie Sicherheit.
- Wichtig ist, dass genug Nahrung da ist und am besten für mehrere Tage.

*„Überall Gefahr, nirgends war Sicherheit zu finden. Sie war stark getroffen von den Ähnlichkeiten mit ihrem Kindheitszu Hause: die ständige Gefahr angesichts der unberechenbaren Wutausbrüche ihres Vaters, kein Versteck zu haben und nur in der Unsichtbarkeit eine Zuflucht zu finden – das heisst, indem sie so wenig wie möglich sagte und verlangte.“ (Irvin Yalom)*

Gemäss Anouk Claes bekommen wir ein gutes inneres Gefühl wenn diese beiden Grundbedürfnisse, Sicherheit und Nahrung, erfüllt sind. Wir fühlen uns geborgen und

sicher. Das Reptilienhirn unterscheidet zwischen guten und schlechten Gefühlen. Häufig gibt es dabei eine Mischung aus Gut und Schlecht, was man als „ok“-Grundgefühl bezeichnen könnte. In diesem Fall fühlt man sich nicht schlecht, aber eben auch nicht sehr gut. Man funktioniert zwar ‚normal‘, es wird aber schwieriger Hochleistung zu erbringen, da man ist innerlich vorsichtiger ist. Wichtig ist, dass dieses „ok“-Gefühl nicht zu den normalen Emotionen wie zum Beispiel Wut, Trauer oder Glück gezählt wird - dieses Gefühl ist ein Grundgefühl. Ein Gefühl, welches uns ein tiefes inneres Gefühl vermittelt, wovon man getragen wird. Das Reptilienhirn beeinflusst indirekt die anderen Gefühle. Ist man z.B. sehr traurig, jedoch getragen von einem guten inneren Grundgefühl, so ist es einfacher mit der Trauer umzugehen, als wenn das Grundgefühl nicht ok ist.

Was passiert wenn das Reptilienhirn „merkt“, dass diese Grundbedürfnisse erfüllt, oder eben nicht erfüllt sind? Sind die Grundbedürfnisse nicht erfüllt, wird eines der beiden Programme **Flucht oder Erstarren** gestartet. Welches Programm aktiviert wird, kann nicht willentlich beeinflusst werden. Anouk Claes hat jedoch beobachtet, dass dies vom Alter und auch von der tatsächlichen Gefahrensituation, wenn es die überhaupt gibt (weil meistens keine wirkliche Gefahr vorhanden ist), abhängt. Ebenfalls erwähnt Anouk Claes, dass es unwesentlich ist, warum eines der Programme (Flucht oder Erstarrung) gestartet wird. Das Reptilienhirn speichert die Auslöser nicht, es reagiert nur darauf. Dies ist sehr bedeutend für eine (Gesprächs-)Therapie, da man auf dieser Ebene nicht nach den Ursachen suchen muss. Wie merkt man denn, welches der beiden Programme aktiviert worden ist? Anouk Claes beschreibt dazu eine Reihe von Anzeichen und Symptome (*siehe Kapitel 13, Anhang 1*).

Anouk Claes erklärt weiter, dass es auch häufig so aussieht, als habe man eine Depression. Von etwa zehn Menschen, die sie wegen einer Depression aufsuchen, sind die Symptome bei drei Personen auf das Reptilienhirn zurückzuführen und nicht auf emotionale oder sonstige Ursachen. Oft wurde bei den Personen eine Gesprächs-therapie begonnen, jedoch ohne Erfolg, da die Sprache keinen Effekt auf das Reptilienhirn hat. Ein weiterer interessanter Aspekt ist, dass das Reptilienhirn nicht mit unseren Augen verbunden ist. Es sieht also nicht was wir sehen und es hört auch nicht was wir denken. Da es nicht auf Sprache reagiert, kann man sich selbst zureden so viel man will, es bleibt nutzlos. Somit bleibt eine (Gesprächs-) Therapie ohne Wirkung. Was aus der Sicht von Anouk Claes die Auslöser der Aktivierung eines der beiden Programme sind und wie man das Reptilienhirn erreicht, wird im *Kapitel 5* beschrieben.

#### **4.2. Die zweite, bekannte Angst**

Die zweite Art der Angst ist bekannter und hat viele verschiedene „Gesichter“. Sie ist jedoch nicht leicht von der vom Reptilienhirn stammenden Angst zu unterscheiden. Wie auch Anouk Claes in ihrem Buch schreibt, gibt es in der Literatur viele Beschreibungen

der Angst und wie damit umzugehen ist. Dies habe ich auch erfahren, als ich durch diverse Literaturen über das Thema Angst stöberte. Fritz Riemann, wie am Anfang erwähnt, unterteilt die Angst in vier Grundformen und sagt, dass alle möglichen Ängste letztlich immer eine Variante dieser Grundängsten sind. Es wäre auf jeden Fall sehr spannend die verschiedenen Theorien und Ansätze genauer anzuschauen und zu erkunden, dies würde jedoch über den Rahmen dieser Arbeit hinausgehen. Deshalb reduziere ich mich in dieser Arbeit hauptsächlich auf den Erklärungen von Anouk Claes, welche für mich persönlich gut nachvollziehbar sind.

Mit der zweiten, bekannten Art der Angst haben vermutlich die meisten Menschen schon einmal Bekanntschaft gemacht, oder sie sind ihnen zumindest bekannt. Dies könnte z.B. eine (oder auch mehrere) der folgenden Ängste sein:

- Angst vor Höhen
- Angst vor Spinnen
- Angst vor dem Fliegen
- Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie)
- Angst vor offenen Plätzen
- Angst vor Prüfungen
- Angst vor Behörden, vor Vorgesetzten
- Angst vor (vielen) Leuten zu sprechen

Gemäss Anouk Claes sind diese Ängste sehr komplex und beinhalten häufig mehrere Komponenten. Neben dem Anteil der Angst gibt es auch psychische, geistige oder andere Anteile. Dies ist je nach Person sehr unterschiedlich und lässt sich nicht verallgemeinern.

Der erste Ansatz ist jedoch bei den meisten Menschen ähnlich - zuerst „muss“ die Angst vor der Angst abgebaut werden. Da viele Betroffene der Ansicht sind, dass Angst etwas Negatives ist, möchten sie die Angst bekämpfen. Sie gehört jedoch zum Leben und bekämpft man sie, so führt dies oft zu noch mehr Angst. Auf die Frage hin, wie man mit der Angst umgehen soll, erklärt Anouk Claes, dass man sie personalisieren und ihr ein Gesicht oder eine Form sowie einen Platz geben soll. Oft wird die Angst in eher düsteren, dunkeln Bildern beschrieben. Sie ratet daher, der Angst eine angenehmere Form zu geben und z.B. als Farbe ein leichtes Blau oder Rosa zu nehmen. Bei Kindern ist auch ein Tier sehr wirkungsvoll, vielfach sind es kleine Wölfe, Bären oder Vögel. Wurde eine Form gewählt, so kann man dieser Form einen Platz geben, Anouk Claes schlägt dafür die rechte Schulter vor. Diesen Platz wählt sie aus zwei Gründen: Erstens ist der Platz „frei“, das heisst es befindet sich dort weder ein Gefühl noch ein energetisches Zentrum. Zweitens sind viele vom Geschichtsunterricht der Schule her vertraut mit dem Bild des Falken, der auf der Schulter eines Menschen sitzt, um ihn vor Gefahren zu warnen, indem er immer wieder voraus fliegt und die Umgebung erkundet.

Ein solches Bild von Mensch und Tier kann hilfreich sein, die eigene Angst nicht als ein Störfaktor, sondern als einen Beschützer zu betrachten. Die „gesunde“ Angst existiert um uns zu beschützen und ist uns auf jeden Fall gut gesinnt.

## **5. Auslöser für die Alarmbereitschaft des Reptilienhirns**

Was versetzt das Reptilienhirn in Alarmbereitschaft, so dass eines der Programme (Flucht oder Erstarrung) aktiviert wird? Die drei wichtigsten Lebensbereiche - **Körper, Beziehungen, Beruf** - sollten gemäss Anouk Claes dazu in Betracht gezogen werden. Sie erklärt, dass wir uns dazu möglichst in die Steinzeit versetzen sollten.

### **Körper**

Alles was unsere Bewegungsfreiheit in der Steinzeit einschränkte galt als „lebensgefährlich“. Wenn man sich z.B. ein Bein bricht, stirbt man heutzutage nicht mehr, im Gegensatz zu damals, als eine Flucht nicht mehr möglich war. Ausser der Mensch befand sich in der sicheren Höhle und ihm wurde das Essen gebracht, so war ein Überleben wahrscheinlicher. Brach man sich hingegen einen Arm, war das für das Reptilienhirn bei weitem nicht so schlimm, denn dann konnte man noch flüchten. Es lässt sich generell sagen, dass Probleme, die die obere Körperhälfte betreffen, weniger zu erhöhter Ausschüttung von schlechten Gefühlen führen, als wenn die untere Körperhälfte betroffen ist. Anouk Claes stösst bei ihrer Arbeit häufig auf folgende gesundheitlichen Probleme:

- Nicht erklärbare Existenzängste nach einer Hüftoperation, die zur Erstarrung führte und als Depression bezeichnet wird.
- Schmerzen in den Knien, Verstauchungen eines Fusses, Gelenkschmerzen aller Art, besonders in den Beinen.
- Verschiedensten Rückenproblemen, bei Unfällen aller Art, auch wenn man nicht verletzt wurde.
- Tinnitus, Hörsturz oder Einschränkungen des Gehörs können ebenfalls zur Alarmbereitschaft führen, weil man die Gefahr eventuell nicht kommen hört.

### **Beziehung**

Es können Probleme in Beziehungen auftreten, wenn das Reptilienhirn annimmt, die betreffende Person sei allein - allein im „steinzeitlichen“ Sinn, also ohne Gruppe. Hat eine Person keinen Partner, kann sie angetrieben sein, einen Partner zu suchen. Hat sie einen Partner, kann sie sich wiederum zu stark an ihn klammern, aus Angst ihn zu verlieren. Es kann auch zu einem Konflikt kommen, indem man zur gleichen Zeit zu einem Partner hingezogen und von ihm weggezogen wird. Dies geschieht aus Sicherheit, ein Mensch ist immer noch besser als gar keiner - eine Gruppe wäre aber besser. Es kann auch schwierig werden, eine ungute Beziehung zu beenden, vor allem ab Dreissig, denn gemäss dem Steinzeit Szenario, in der die Menschen nicht sehr alt wurden - waren

die Chancen geringer einen neuen Partner zu finden. Wenn der Partner krank wird, kann es ebenfalls zu Existenzängsten kommen. Wenn der Partner nicht mehr flüchten konnte oder starb, war die Wahrscheinlichkeit zu sterben höher, als wenn man zu zweit war.

### **Beruf**

Eine Person möchte den Arbeitsplatz wechseln, hat aber Mühe dies zu tun. Sie scheint sich innerlich nicht dazu bewegen zu können, obwohl sie vom Verstand her weiss, dass es besser wäre eine andere Stelle zu suchen. Dies hat auch mit der Gruppe aus dem Steinzeit-Szenario zu tun. Bei vielen Menschen nimmt das Reptilienhirn die Arbeitskollegen als die eigene Gruppe wahr, von der man abhängig ist zu überleben. Deswegen harren viele an ihren Arbeitsplätzen aus, auch wenn es ihnen dort nicht mehr gefällt. Verliert man eine Stelle, kann dies den Fluchtreflex oder die Erstarrungsreaktion auslösen, was häufig als Depression angesehen wird. Es treten dann auch Existenzängste auf. Das Reptilienhirn reagiert auf diese Weise, weil es annimmt, dass dieser Mensch demnächst (Hungertod) sterbe. Es folgt: keine Gruppe, deshalb auch kein Essen.

Achtung Ansteckungsgefahr: Dies hat auch seinen Ursprung in der Steinzeit - war ein Individuum in der Gruppe in Gefahr waren alle in Gefahr. Anouk Claes schreibt, dass es viele weitere Erklärungen und Beispiele zum Reptilienhirn gibt - wichtig sei sich auf die Steinzeit-Verhältnisse einzustellen und darauf zu achten, dass das Reptilienhirn weiss, ob die Grundbedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

Nun die grosse Frage, wie erreiche ich das Reptilienhirn, wenn es weder "sieht" noch "hört" was ich sehe, höre und oder denke? Anouk Claes arbeitet mit ihren Klienten mit Übungen beziehungsweise mit zwei Bildern und zwar immer mit den gleichen Beiden. Die Beschreibungen dieser beiden Bilder habe ich am Schluss der Arbeit (*Anhang 1*) hinzugefügt.

## **6. Das Element Wasser und der Wassertyp**

Wie bereits erwähnt, wird in der Lehre der Fünf Wandlungsphasen (verankert in der Lehre der chinesischen Medizin) die Emotion Angst dem Wasser Element zugeordnet. In diesem Kapitel möchte ich tiefer auf das Element Wasser und den Wassertyp, ein Mensch mit einem Ungleichgewicht in der Wandlungsphase Wasser, eingehen. Was wird, neben der Emotion Angst noch dem Wasser Element zugeteilt und wie können sich Menschen mit einem Ungleichgewicht im Wasser zeigen. Wie schon in *Kapitel 2* erwähnt, kann ein Element (oder auch Wandlungsphase) nicht einzeln betrachtet werden. Diese Zusammenhänge werden später, anhand einiger Beispiele von Josef V. Müller, noch genauer erläutert. In einem Buch, leider weiss ich nicht mehr in welchem, habe ich gelesen, dass der Begriff



Abb. 5 - Symbol Wasserelement

Wandlungsphase passender ist, als der Ausdruck Element. Vor allem weil ein Element, also eine Wandlungsphase nicht alleine existieren kann. Persönlich kommt mir bei dem Begriff Element auch eher etwas Festes in den Sinn, etwas das bildlich gesehen ein Teilstück von einem Ganzen ist. Der Ausdruck Wandlungsphase hingegen beschreibt, wie es der Name schon sagt, als etwas das wandelt, dynamisch ist und sich laufend durch die gegenseitige Beeinflussung verändert. Die einzelnen Wandlungsphasen spiegeln sich gegenseitig und befinden sich laufend in einer Interaktion. In diesem Zusammenhang ist wichtig zu verstehen ist, dass in diesem Kontext mit Element und Wandlungsphase das gleiche gemeint ist.

Zum Thema der gegenseitigen Beinhaltung, wie es in der Lehre der Fünf Wandlungsphasen beschrieben wird, möchte ich einen kurzen Ausflug in die buddhistische Philosophie machen. Im Buddhismus gibt es neben vielen anderen Prinzipien unter anderem auch die Lehre der Fünf Elemente. Ein weiteres Prinzip aus der buddhistischen Lehre, ist das Prinzip der zehn Welten (Lebenszustände). Dieses Prinzip beschreibt, dass jeder der zehn Lebenszustände jeweils in den anderen neun Welten beinhaltet ist. Um es genauer zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel auf das Thema Angst bezogen, den die Welt der Hölle nehmen - die „nicht normale“ Angst würde ich der Hölle zuordnen - welcher den niedrigen vier Lebenszuständen dieser zehn Welten angehört. Genau genommen ist es der niedrigste Lebenszustand. Die Welt der Hölle ist jedoch in allen anderen Welten beinhaltet; in der Welt des Hungers, der Animalität, des Ärgers, der Ruhe, des Himmels (vorübergehende Freude), des Lernen, der Teilerleuchtung, der Welt der Bodhisattvas und schlussendlich auch im höchsten Zustand der Buddhaschaft. Es sind alle Zustände, auch die der niedrigen Pfade (Hölle, Hunger, Animalität und Ärger) für unser Leben essentiell. In dieser Lehre geht es nicht darum eine dieser Welten „auszuschalten“ oder sie „loszuwerden“, sondern sie mit dem höchsten Lebenszustand der Buddhaschaft zu erleuchten. In diesem Fall ist eine erleuchtete Angst, die „normale“ Angst, die wir zum Überleben brauchen. Das Wesentliche bei der gegenseitigen Beinhaltung ist die Dynamik, die dieses Prinzip, welches auch „*Ichinen sanzen*“ genannt wird, ausdrückt. Es bedeutet, dass in jedem einzelnen Lebensaugenblick 3000 Möglichkeiten des Lebensausdrucks existieren. Die Zahl 3000 entsteht rein rechnerisch aus den zehn Welten und ihrem gegenseitigen Besitz multipliziert mit den zehn Faktoren, die in den drei Bereichen Selbst, Leben und Umgebung stattfinden. (*Quelle: Richard Causten, „Buddha des Alltags“*)

Wieder zurück zu den Zyklen der Fünf Wandlungsphasen. Betrachten wir den im zweiten Kapitel abgebildeten Ernährungszyklus, sowie den regulierenden Zyklus (in den meisten Literaturen auch Kontroll- oder kurz Ko-Zyklus genannt), so zeigen diese deutlich auf, wie die einzelnen Elemente miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Neben den beiden erwähnten Zyklen gibt es noch den Erschöpfungszyklus sowie den Auflehnungszyklus, auf welche ich in *Kapitel 8* noch eingehen werde.

### **6.1. Das Element Wasser**

Das Wasser ist im Element-Zyklus das Grosse (Alte) Yin. Es stellt die Ruhe an sich dar. In dieser Ruhe liegt die Kraft des Menschen und seiner Organe. Das Wasser-Element beherbergt die vorgeburtliche Energie des Menschen, die Vitale Essenz. Ohne die ausgeglichene Kraft des Wassers würde das schwungvolle Holz-Element die Fähigkeit, Nahrung aufzunehmen und in Energie umzuwandeln verlieren. Im Metall-Element entlastet das Wasser die Lunge und den Dickdarm und ermöglicht ihnen, ihrer Aufgabe der Atmung, Ausscheidung und des permanenten Wandels unbeschwert nachzugehen. Ein gesundes Wasser-Element ist die Grundlage für die Gesundheit der anderen Elemente. Die Gesundheit und Kraft des Wassers selbst, hängt von der Kraft der Erde ab, die durch die aus der Nahrung gewonnene nachgeburtliche Energie das Wasser täglich auffrischt. Eine ähnliche tägliche Unterstützung erfährt das Wasser durch die Lungen-Energie, die fortwährend den Kontakt zum unerschöpflichen Universalen Ki herstellt und so das Wasser entlastet. Das Feuer Element beeinflusst das Wasser durch den jeweiligen Zustand seiner Harmonie, das Holz droht in unserer heutigen Gesellschaft das Wasser durch andauernde Überaktivität zu schädigen. *(Quelle: Wilfried Rappenecker, „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane“).*

Jeder der fünf Wandlungsphasen sind zwei Meridiane (Energieleitbahnen), ein Yin- und ein Yang-Meridian, die entsprechende Jahreszeit, Lebensphase, Emotionen etc. zugeordnet. Das Wissen über diese Eigenschaften gibt uns in der Shiatsu Therapie wertvolle Hinweise, welche Wandlungsphase in einem Ungleichgewicht ist. Eine Liste mit den Eigenschaften der Wandlungsphase Wasser habe ich unter *Anhang 2* beigefügt. Das Ziel einer Behandlung nach dem Prinzip der Fünf Wandlungsphasen ist, die einzelnen Wandlungsphasen auszugleichen, um das Gleichgewicht im Körper und im Leben eines Menschen aufrechtzuerhalten oder (wieder-)herzustellen. Neben den Eigenschaften des Wassers, ist es für die Arbeit mit den Klienten hilfreich zu wissen, wie sich ein Mensch mit einem ausgeglichenen und einem unausgeglichenen Element zeigt.

### **6.2. Eigenschaften eines Menschen mit einem ausgeglichenen Wasserelement**

Menschen mit einem gesunden Wasser-Element haben einen starken Lebenstrieb und Willen. Die besondere Stärke des Wasser-Elements ist die kraftvolle Ruhe. Weiter sind Menschen mit einem ausgeglichenen Wasser-Element:

- Ruhig, bedächtig, konsequent und ernsthaft
- Haben keine Angst, sind mutig ohne Wagemut
- Zeigen eine unbekümmerte Neugierde, sind interessiert an allem Neuen
- Sind nicht ernsthaft bedroht bei heftigen Veränderungen
- Verfügen über die Gewissheit ihrer körperlichen Kraftressourcen
- Mann und Frau zeigen eine lebendige Sexualität und Libido
- Das untere Hara ist kraftvoll-elastisch



- Reagieren ruhig auf Stress
- Sind stabil gebaut
- Knochen und Zähne sind kräftig
- Die Haltung ist aufrecht und entspannt
- Ihre Haare zeigen einen seidigen Glanz
- Sie haben ein gutes Gehör

### **6.3. Ungleichgewichte im Wasserelement**

Bei einem Menschen mit einem Ungleichgewicht im Wasser-Element, können sich folgende Symptome oder Eigenschaften zeigen:

- Spröde, brüchige Gelenke und Knochen, trockene Haut
- Blasen- und Nierenprobleme
- Zuviel oder zu wenig Harndrang, Durst, Schwitzen
- Abneigung gegen Kälte und Winter, Verschlimmerung der Symptome im Winter
- Kalte Füße, Knie, Hüfte und Gesäss
- Starrheit oder Steifheit im unteren Rücken (Hohlkreuz, Bandscheibenvorfälle der Lendenwirbelsäule, Ischias, Hexenschuss)
- Nächtliches Wasser lassen
- Sexualstörungen, Potenz- und Libido schwäche, Unfruchtbarkeit, Zeugungsunfähig
- Schwindelgefühl (vor allem im Alter), Benommenheit, Gleichgewichtsstörungen, Geräusche im Ohr (Rauschen eines Wasserfalls)
- Depression, Antriebslosigkeit
- Angst mitgerissen oder überwältigt zu werden (von Gefühlen), sich schnell angegriffen oder bedroht fühlen, misstrauisch
- Willensschwach, willenlos
- Gedankenfluss ist nicht kontinuierlich
- Innere Unruhe, angespannte Nerven, „Workaholic“
- Ist in sich geschwächt, fühlt sich manchmal ängstlich und depressiv, energielos und oder erschöpft
- Tiefer Hass der verzehrend ist und jedes andere Gefühl abtötet.

*(Quelle: W. Rappenecker, „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane“)*

### **6.4. Der Blasenmeridian**

Der Blasenmeridian ist der Yang-Meridian im Element Wasser. Sein Verlauf ist wie folgt: er beginnt am oberen Augenhöhlenrand, verläuft parallel zur Mittellinie des Körpers über die Stirn aufwärts, über den Scheitel den Hinterkopf abwärts bis zum Nacken. In Höhe des siebten Halswirbels teilt er sich in zwei Äste, die parallel nebeneinander, seitlich der Wirbelsäule entlang bis zum Steissbein verlaufen. Unterhalb des Sitzbeinknorrens vereinigen sich die Äste. Der weitere Verlauf geht über das Gesäss und zieht auf der Mitte der Rückseite vom Bein bis zur Kniekehle und von dort über die Mitte

des Unterschenkels. Am unteren Ende der Wade macht er eine kleine Kurve und geht über den äusseren Rand der Achillessehne, zieht über den Fussrand und endet beim kleinen Zeh.

Angst wird auch in unserer Kultur mit dem Rücken in Verbindung gebracht. Eine Gefahr die von hinten kommt, ist heimtückisch und gefährlich, weil der Mensch ihr hilflos ausgeliefert zu sein scheint.

#### **Die Funktionen des Blasenmeridians:**

- Reinigung, Entgiftung
- Regeneration des Wasserhaushalts
- Sitz von Erbgut und Konstitution
- Hormonsteuerung
- Autonomes Nervensystem
- Stress
- Angst, Unsicherheit
- Wille, Heftigkeit

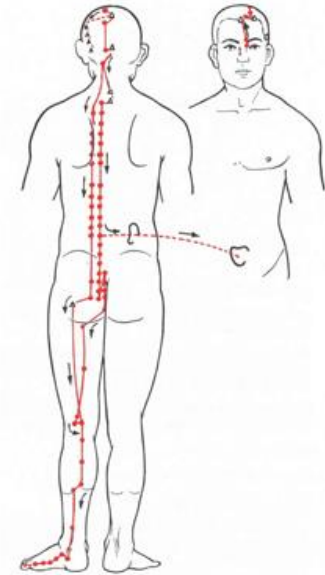


Abb. 6 - Der Blasenmeridian

#### **Facetten der Angst, die vorwiegend die Blasenleitbahn betreffen:**

##### **Groll**

- Groll ist eine typische Äusserung einer Blasenstörung
- Ein belastendes Gefühl hinter sich herschleppen - verspannt unter seinem Gewicht die Rückenmuskulatur
- Nicht vergeben können, bedeutet unnachgiebig sein und dies drückt sich in der Versteifung der Wirbelsäule aus

##### **Probleme aufschieben**

- Die Angst aus seinem Blickfeld hinter sich bringen und die damit verbundenen Emotionen, mit Hilfe der Rückenmuskulatur, unter Kontrolle zu halten
- Der Rücken wird zur Sammelstelle für unterdrückte Angst vor Versagen, vor Nähe, vor Blossstellung, vor Schwäche und Kontrollverlust
- Darunter versteckt sich das verängstigte Kind in seiner Angst verlassen zu werden

##### **Angst vor Selbständigkeit**

- Bedeutet auch Angst für sich selber einzustehen
- Ein Mangel an Selbstvertrauen, verbunden mit einem Mangel an Aufrichtigkeit

- Man beugt sich und passt sich übermässig an, so vermeidet man die Verwirklichung des eigenen Potentials
- Die Angst alleine seinen Weg gehen zu müssen und ausgeschlossen zu sein, beruht auf dem Glauben unfähig zu sein, eine selbständige Lebensform zu verwirklichen

### **Ungeduld und Ratlosigkeit**

- Schweres zurückhalten von Erregung (z.B. im Autostau, Schlange stehen)
- Äusserer (Zeit-)Druck bringt oft den bestehenden Druck zum Überlaufen
- Dies ergibt ein Bild des hektischen angetriebenen Seins
- Derartige Personen können auch im Behandlungsraum das Gefühl von Hektik, zusammen mit grosser Intensität in Rede und Bewegung vermitteln - dies gleicht dem Öffnen der Schleusen eines Staudammes - bis sich ein Therapeut fast weg gespült fühlt und innerlich Halt suchen muss

### **Sich schämen**

- Oder auch beschämt sein - hat mit dem Gefühl von Versagen oder Blossstellung zu tun, welches man selbst oder bezüglich der Eltern erfahren hat
- Man zieht den Kopf zwischen die Schultern und bleibt aus Angst erneut in die Ecke gestellt und zum Gespött gemacht zu werden, wo man ist, um keine Angriffsfläche zu bieten - Dies gleicht dem völligen Verschluss eines Damms

*(Quelle: Josef V. Müller, „Den Geist verwurzeln, Band 2“, S.134 - 136)*

## **6.5. Der Nierenmeridian**

Der Nierenmeridian ist der Yin-Meridian im Wasser Element. Zusammen mit der Blase bilden sie eine Yin-Yang Einheit. Die Energie der Nieren ist die Wurzel der Kraft aller anderen Organe und des ganzen Menschen. Der klassische Verlauf ist wie folgt: er beginnt auf der Fusssohle in der Mitte zwischen Gross- und Kleinzehballen, zieht seitlich über den Innenrand des Fussrückens bis zum Knöchel und verläuft an der Schienbeinkante zur Innenseite des Unterschenkels bis zum Knie. Er passiert den Blasenmeridian und verläuft über den hinteren Oberschenkel bis zur Leistenbeuge. Dort mündet er parallel, nahe der Mittellinie des Körpers, in das Konzeptionsgefäss. Vom Bauch geht er über den Brustkorb und endet im Schlüsselbein (Brustbeinwinkel).

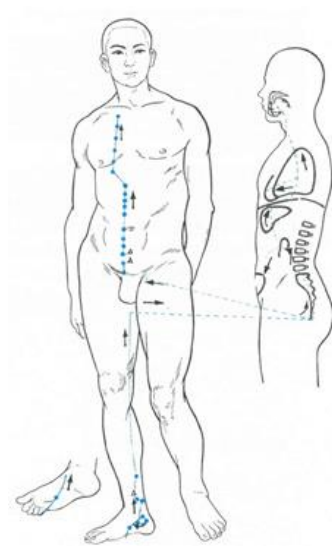


Abb. 7 - Der Nierenmeridian

*„Übermässige Angst schadet den Nieren, doch Angst wird überwunden durch innere Einkehr.“ (Quelle: Dianne M. Connelly, Traditionelle Akupunktur)*

**Die Funktionen des Nierenmeridians:**

- Ausscheidung
- Nervensystem
- Anpassungsfähigkeit
- Durchhaltevermögen, Ausdauer
- Reinigung
- Hormonhaushalt
- Vorgeburtliche Energie
- Fortpflanzungstrieb

**Facetten der Angst, die vorwiegend den Nierenleitbahn betreffen:**

**Zynismus**

- Als Abwehr der Gefühle von Vertrauen, das einst enttäuscht wurde
- Das Gegenteilige kann ein blinder Glaube in die Fähigkeiten eines anderen Menschen oder Gruppe sein, auf die man seine Projektionen von Sicherheit richtet
- Bei zynischen Menschen entsteht das andere Extrem des Unglaubens, der die Reinheit der Motive von allen und jedem in Frage stellt, um nicht nochmals enttäuscht zu werden

**Partnerprobleme**

- Partner- oder Beziehungsprobleme die an die Nieren als partnerschaftliches Organ gehen und sich bis zu Nierensteinen verdichten. Dies ist oft verbunden mit Angst vor Abhängigkeit, sich ausliefern müssen, vor allem dann, wenn der Anspruch an Sicherheit in einer Beziehung in Frage gestellt ist
- Eng mit den Nieren sind auch Probleme mit der Identität, über die man sich unsicher fühlt, bis hin zur operativen Geschlechtsumwandlung, verbunden

**Phobien**

- Durch Verdrängung wird die in Vergessenheit geratene Angst auf bestimmte Umstände oder Tiere projiziert - diese Phobien können im Gegensatz zum ursprünglichen Auslöser der Angst, vermieden werden

**Egoismus**

- Jemand der unter ständiger existentieller Bedrohung steht, hat kaum Platz für die Berücksichtigung anderer
- Ein derartiger Mensch setzt rücksichtslos die eigene Sicherheit an erster Stelle und wirkt auf andere Menschen geradezu brutal

### Depression

- Als Äusserung tiefster Verzweiflung, welche aufgrund ihrer existentiellen Natur mit Selbstmordgedanken verbunden sind
- Das Gefühl von Ohnmacht hat sich zu tiefster Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit gesteigert - man sieht keinen Ausweg aus seiner Handlungsunfähigkeit mehr und droht unterzugehen

*(Quelle: Josef V. Müller, „Den Geist verwurzeln, Band 2“, S.136 - 137)*

## 7. Wie zeigt sich die Angst

Wie in *Kapitel 5* erwähnt, zeigt sich die Angst in den Bereichen „Körper“, „Beziehungen“ und „Beruf“ und im vorgängigen Kapitel 6, nach den Lehren der Fünf Wandlungsphasen, in den verschiedenen „Facetten der Angst“ die dem Blasen- und dem Nierenmeridian zugeordnet werden. Dem Bereich „Körper“ ordnet Anouk Claes vorwiegend Probleme in der unteren Körperhälfte zu, hat aber auch beobachtet, dass bei verschiedensten Rückenproblemen eines der Programme durch das Reptilienhirn aktiviert wurde. Ebenfalls ordnet sie dem Bereich „Körper“ verschiedene Probleme mit dem Gehör zu.

Aus der Sicht der Fünf Wandlungsphasen verläuft der Blasenmeridian über den Rücken (Wirbelsäule) und der Rücken hat unter anderem die Bedeutung als „Sammelstelle von unterdrückter Angst“ mit den folgenden Themen zu „dienen“: Probleme aufschieben, oder ein belastendes Gefühl hinter sich herschleppen, welches die Rückenmuskulatur verspannt. Dem Element Wasser wird zudem das Ohr, als die entsprechende Körperöffnung zugeordnet, das heisst Menschen mit einem Ungleichgewicht im Wasser könnten z.B. folgende Symptome die das Ohr betreffen zeigen: Schwindelgefühl (vor allem im Alter), Benommenheit, Gleichgewichtsstörungen, Geräusche im Ohr (Rauschen eines Wasserfalls).

Josef W. Müller beschreibt in der anschliessenden Tabelle, wie sich eine „übermässige Angst“ und eine „unterdrückte Angst“ anhand verschiedener Charakteren zeigt. Dazu erwähnt er, dass eine gute Beobachtung der Klienten notwendig ist und dass die ganze Aufmerksamkeit auf die Reaktion des Klienten gerichtet werden sollte. Zum Beispiel verlieren Menschen mit einer „unterdrückten Angst“ nur ganz kurz die Kontrolle, indem sich ihre Augen für eine halbe Sekunde weiten. Auch zeigt sich eine „unterdrückte Angst“ in einer stocksteifen Haltung, die uns förmlich entgegen springt. Josef V. Müller beschreibt weiter, dass hinter der selbstsicheren äusseren Präsentation die tiefe Verunsicherung zum Vorschein kommt, die alle Wassertypen gemeinsam haben. Für ein gutes Verständnis wie ein Klient ‚tickt‘ ist es unter anderem auch unerlässlich zwischen dem Nieren- und dem Blasenmeridian zu differenzieren.

Der Wille ist geschwächt	Der persönliche Wille ist überbetont
<p><i>Zuviel Angst oder auch übermässige Angst</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohnmacht, sich ausgeliefert fühlen</li> <li>- Erschöpfung</li> <li>- Rückzug, Zurückhaltung</li> <li>- Ohne Selbstvertrauen</li> <li>- Versagergefühl</li> <li>- Stagnation, Retardierung</li> <li>- Braucht Motivation von aussen</li> <li>- Lähmung, Erstarrung und Handlungsunfähigkeit</li> <li>- Das Schlimmste befürchten, Pessimismus, Phobien</li> <li>- Versuch sich unsichtbar zu machen</li> <li>- Übermässige Anpassung und Angst vor Selbständigkeit, kompensiert durch unrealistisches Vertrauen in andere</li> </ul>	<p><i>Zu wenig Angst oder auch unterdrückte Angst</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suche nach Kicks, um sich lebendig zu fühlen</li> <li>- Kompensation von kindlicher Schwäche und Ohnmacht durch eine Fassade von Ruhe, Unerschütterlichkeit und Kompetenz</li> <li>- Kontrolliert alles, um Risiken auszuschalten</li> <li>- Extrem misstrauisch, lässt sich nicht beruhigen</li> <li>- Berechnend und mitleidlos</li> <li>- Grösse Intensität und innere Unruhe</li> <li>- Bedürfnis nach Unabhängigkeit, verlässt sich nur auf sich selbst</li> <li>- Glaube an die eigene intellektuelle Überlegenheit, versucht andere zu dominieren und zu manipulieren</li> <li>- Undurchsichtig, unberechenbar und aufgrund des Yin-Mangels explosiv</li> </ul>

(Quelle: Josef V. Müller „Den Geist verwurzeln, Band 2“)

## 8. Auswirkung einer Störung im Wasser auf die anderen Elemente

Wie bereits im *Kapitel 2* erklärt, sind die einzelnen Elemente miteinander verbunden. Liegt eine Störung im Wasser, also in der Blasen- und oder in der Nierenleitbahn vor, so wirkt sich dies auf die anderen Elemente aus. Zum einen stehen sie in Beziehung als Mutter-Kind, dies nennt man der Ernährenden Zyklus (auch Shen-Zyklus genannt), dieser weist auf den Umstand hin, dass eine gesunde Mutter Voraussetzung für ein gesundes Kind ist. Andererseits kann eine kranke Mutter ein krankes Kind zur Folge haben. So bildet z.B. das Wasser, welches die Basis-Energie des Menschen verwaltet und die Ruhe und Kraft an sich darstellt, die Grundlage für die Kraft des Holzes. Ist das Wasser schwach (z.B. durch Erschöpfung, Schlafmangel etc.) kommt das Holz leicht aus dem Tritt.

Neben dem Ernährungszyklus lehrt uns das Prinzip der Fünf Wandlungsphasen zusätzlich den Erschöpfungszyklus, den Kontrollzyklus (kurz: Ko-Zyklus) und den Verletzungszyklus (auch Auflehnungszyklus). Beim Erschöpfungszyklus wird der Zustand eines Elementes durch das folgende Element (Kind) beeinflusst. Liegt eine Störung im Kinde vor (Leere oder Überaktivität), kann dieses der Mutter Energie entziehen und sie dadurch erschöpfen. Der Kontrollzyklus kontrolliert jeweils das übernächste Element. Die Grossmutter kontrolliert den Enkel. So mag z.B. die Grossmutter verhindern, dass der Enkel zu stark wird, oder sollte er bereits zu kräftig sein, vermag sie ihn zu hemmen und

verhindert oder beseitigt Ki-Stagnationen. Beim Auflehnungszyklus trägt auch der Enkel zum Gleichgewicht der Grossmutter bei. So möchte ein gesunder Enkel verhindern, dass seine Grossmutter zu stark wird. Ist ein Enkel zu stark, rebelliert er gegen die Grossmutter und schädigt sie. (Quelle: W. Rappenecker, „Fünf Elemente und Zwölf Meridiane“)

Folgend einige Beispiele der Beziehungen zwischen dem Wasser-Element und den vier anderen Elementen Holz, Feuer, Erde und Metall, sowie die Auswirkungen einer Störung von einem auf das andere Element.

### **8.1. Beziehung Wasser-Holz im Shen-Zyklus**

Bei konstitutioneller Schwäche des Wassers als Mutter lassen sich folgende Erscheinungen im Kind, der Wandlungsphase Holz, beobachten: Explosives, reizbares Temperament, da die emporschiessende Dynamik des Holzes nicht mehr durch das Wasser gezügelt werden kann. Mangelhafte Befeuchtung von Bänder und Sehnen, führt zu vielfältigen Gelenksproblemen.

Umgekehrt können sich auch Beschwerden, die ursprünglich vom Holz als Konstitutions-Typ, ausgehen ans Wasser zurückprojiziert werden und so kann es z.B. zu Blasenentzündungen, Rückenschmerzen und ängstlichem Verhalten kommen. Dies kommt von der Leber und der Gallenblase und stellt keine existentielle Angst dar, sondern eher Unentschlossenheit und Feigheit durch unterdrückten Ärger.

#### **Gründe zur Verwechslung von Wasser- und Holz-Typen**

Wasser-Typen können durch ihre grosse Entschlossenheit, oder wenn sie andere Menschen durch ihr Auftreten einschüchtern zu versuchen, sehr dominant und autoritär wirken. Umgekehrt können Holz-Typen grosse Ängstlichkeit zeigen, die eher auf einen Mangel an Durchsetzungsvermögen beruht.

### **8.2. Metall-Wasser Beziehung (Lunge-Niere und Dickdarm-Blase)**

Den Erschöpfungszyklus betrachtend: eine Schwäche im Kind, kann sich auf die Mutter auswirken. In dem Fall wirkt sich die Schwäche des Wassers auf das Metall (Mutter) aus. Dies zeigt sich häufig bei:

- Nierenasthma
- Durchfall (Schiss haben)
- Hautprobleme, durch mangelnde Entgiftung des Nieren-Blasen-Systems (die Haut wird dem Metall zugeordnet)

Bei mangelnder Ernährung durch die Mutter, dem Metall, können sich viele Symptome im Wasser zeigen. In diesem Fall führt eine Behandlung von Niere und Blase zu keiner dauerhaften Verbesserung, da die Ursache bei der Mutter liegt.

### **Gründe zur Verwechslung von Metall und Wasser Typen**

Beide Wandlungsphasen sind mehr dem Yin zugeordnet und neigen stark dazu ihr Innenleben nicht preiszugeben. Durch diese Zurückhaltung sind Wasser und Metall schwierig zu unterscheiden, ebenso wie der Stimmklang „stöhnen“ und „klagen“ oder der Geruch „zersetzt“ und „vergoren“.

### **8.3. Wasser-Feuer Beziehung**

Störungen in der Wasser-Feuer Beziehung von Nieren- und Blasenleitbahn zeigen sich über den Kontrollzyklus. Die Folgen einer Entgleisung der Kontrollbeziehung zwischen Wasser und Feuer sind:

- Übertriebenes Lachen
- Mangel an Wärme und Kontakt

Der Kontrollzyklus kann auch umgekehrt wirken (Auflehnungszyklus), so dass das Feuer das Wasser missachtet und selbst anzugreifen beginnt. Hierbei ist das Wasser derart geschwächt, dass sich die physiologische Beziehung geradezu umkehrt.

### **Gründe zur Verwechslung von Feuer und Wasser**

Unterdrückte Angst wird oft unter der Maske von ständig aufrechthaltendem Lachen oder Lächeln versteckt. Dies widerspricht der flüchtigen Natur des Konstitutionstyps Feuer, dass zwar unangemessenes Lachen zeigen kann, aber in der Regel mehr zwischen Traurigkeit und Freude hin und her schwingt. Umgekehrt können Feuertypen derart ausser Kontrolle geraten, dass ihre Panik leicht für Angst zu halten ist, welche jedoch von der Wasserkonstitution viel weniger nach aussen gelangen wird.

### **8.4. Erde-Wasser Beziehung**

Über diese Achse wird Wasser davor bewahrt, über die Ufer zu treten und zu zerfliessen. Die „Erdbeamten“ Magen und Milz können aufgepeitschte Wassermassen beruhigen, lenken und umverteilen. Ist die Erde jedoch zu schwach, können sich Störungen des Wasserelementes über den Ko-Zyklus ausbreiten und folgendes verursachen:

- Ödeme
- Durchfall

Es ist, als ob einem der Boden unter den Füßen weggespült würde und die entfesselte Angst alle Dämme brechen würde. Umgekehrt kann sich eine Störung der Erde ebenfalls durch den Ko-Zyklus Störungen ins Wasser projizieren. In dieser Situation überwältigt die Erde das Wasser durch den pathogenen Faktor Feuchtigkeit oder durch Überkontrolle der Magenleitbahn über die Nieren.

### **Gründe zur Verwechslung von Wasser und Erde**

Wenn die Erde zu wenig Zentrierung vermitteln kann, legen solche Menschen durch den Mangel an Stabilität grosse Angst an den Tag, die jedoch verschwindet, wenn sie Mitgefühl erhalten. Diese Emotion zeigt sich bei Wassertypen die Sicherheit möchten, überhaupt keine Wirkung. Jedoch kann das ständige Stellen von Fragen diesen



Menschen als übersteigertes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Mitgefühl fehlgedeutet werden.

*Wie wird in dieser Thematik z.B. der Shen- und der Ko-Zyklus angewendet:*

Bei einem verängstigten Konstitutionstyp Wasser bestünde die Interaktion darin, zuerst seine Struktur (unterstützt durch Metallpunkte) zu stärken und dann das Yang als Durchsetzungsvermögen (über die Holzpunkte) anzuregen. Bei einem übermässigen ehrgeizigen Wasser-Typen muss die Kontrolle durch die Erde, d.h. ruhiges und stabiles Verhalten wieder hergestellt werden, um den Dammbuch eines entfesselten Willens abzudichten. Die Punktwahl muss in beiden Fällen kongruent zum Verhalten sein, wobei im ersten Fall Yang-Qualitäten vermittelt werden müssen (sich nicht durch Herausforderungen lähmen lassen), im zweiten Fall Yin-Qualitäten wie Ruhe und Besonnenheit. (Quelle: Josef V. Müller, *Den Geist verwurzeln Band 2, S. 143-146*)

## **9. Shiatsu Behandlung**

In der Shiatsu Therapie, wie auch in diversen anderen Therapieformen, ist es wichtig den ganzen Menschen zu betrachten und ein ausführliches Gespräch (Anamnese), sowie die uns im Shiatsu bekannten und gelernten Befunderhebungen anzuwenden. Dies kann von Klient zu Klient unterschiedlich sein. Die Menschen sind Individuen und so begegnen wir in unserer Arbeit sehr unterschiedlichen Menschen. Es kann sein, dass uns ein Typ Mensch mit einer „unterdrückter Angst“ (wie von Josef V. Müller beschrieben) aufsucht und uns mit einer arroganten Art sowie grenzenloser Selbstsicherheit begegnet. Bei solchen Menschen zeigt sich die Angst nicht offensichtlich und es kann einige Zeit (Sitzungen) dauern bis wir diese erkennen. Anders sieht es mit Klienten aus, die uns gerade wegen einer Form der Angst aufsuchen und ihnen die Angst wörtlich ins Gesicht geschrieben steht. Auf das Gespräch und die Befunderhebungen werde ich bei *Punkt 9.1 der praktischen Arbeit* noch genauer eingehen.

In der Shiatsu Therapie arbeiten wir, wie in der traditionellen chinesischen Medizin, mit den Akkupunkturpunkten, welche wir jedoch nicht mit Nadeln sondern hauptsächlich mit Druck (Shiatsu *jap.* = Fingerdruck) behandeln. Welche Punkte bei Angstthemen angewendet werden können, sind unter *Anhang 3* zu finden. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um Punkte auf den Wasser- und Feuerleitbahnen (Meridiane).

Wie bereits anhand der Zyklen in *Kapitel 6* und der Darstellung von Josef V. Müller im vorangegangenen *Kapitel 8* erwähnt, sollte nicht davon ausgegangen werden, dass es sich beim Thema Angst zwingend um eine Störung in der Wandlungsphase Wasser handelt. Es kann auch eine Störung in einer der anderen Elemente vorliegen, welche das Wasser über einen der Zyklen beeinflusst und schwächt. In diesem Fall werden andere oder zusätzliche Meridianpunkte in den entsprechenden Leitbahnen (Meridiane) behandelt.

### 9.1. Praktische Arbeit

Mit den Ausführungen und Erklärungen über die erwähnten drei Bereiche (Körper, Beziehung und Beruf) von Anouk Claes, sowie die „Facetten der Angst“ anhand der Fünf Wandlungsphasen, zeigen uns auf, wie unterschiedlich die Symptome und Charakteren eines Menschen, mit welcher Art der Angst auch immer, sein kann.

Beim Gespräch mit dem Klient könnten uns folgenden Fragen die benötigten Informationen und Hinweise geben, um was für eine *Art der Angst* es sich beim Klienten handeln könnte.

- Welche Art oder Arten der Angst sind bekannt
- Gibt es Lebenseinschränkungen (z.B. nicht mehr Auto fahren, Fliegen)
- Seit wann ist die Angst vorhanden/bewusst
- Ist ein bestimmtes Ereignis vorangegangen
- Phobien - wenn ja welche
- Operationen/Verletzungen - vor allem die untere Körperhälfte betreffend
- Andere körperliche Probleme die die untere Körperhälfte betreffen
- Probleme mit den Ohren (Tinnitus, Hörsturz, Geräusche)
- Rückenschmerzen
- Soziales Umfeld, Beziehungen
- Kindheit, Beziehung zu den Eltern
- Beruf - zufrieden an der jetzigen Arbeitsstelle
- Träume, Wünsche
- Verhalten unter Druck
- usw.

Neben dem Gespräch (*Mon Shin*) geben uns folgende weitere Befunderhebungen nützliche Hinweise: Beobachten (*Bo Shin*), Hören, Riechen (*Bun Shin*) und das Berühren (*Setsu Shin*). Wie von Josef V. Müller erwähnt, scheint eine gute Beobachtung sehr wichtig zu sein und gibt uns hilfreiche Hinweise. Aus dem Gespräch mit dem Klienten kann uns auch die „*Chinesische Organuhr*“ wertvolle Informationen geben, z.B. wenn uns ein Klient erzählt, dass er immer um etwa 3:30 Uhr in der Nacht aufwacht und auf die Toilette (Wasserlassen) gehen muss. Gemäss der Organuhr ist dies die aktivste Zeit der Lunge von 3 - 5 Uhr und die Blase hat ihre niedrigste Aktivität von 15 - 17 Uhr. Dies gibt uns den Hinweis, dass möglicherweise eine Störung im Element Metall, der Lungen Energie, oder im Element Wasser, dem Blasenmeridian (nächtliches Wasserlassen), vorliegen könnte. Diese Information nehmen wir in die weitere Befunderhebung, sowie in die darauf folgende Shiatsu-Behandlung mit.

Bei der Berührung kennen wir den Harabefund (oder auch Hara-Diagnose), welcher meistens die erste körperliche Berührung mit dem Klienten ist. Das Hara befindet sich im Bauchraum und wir tasten mit den Fingern die einzelnen Zonen der zwölf Meridiane ab. Mit dem Abtasten möchten wir den Meridian mit dem meisten Kyo (Energie-Leere)

und dem meisten Jitsu (Energie-Fülle) erfühlen. Wichtig dabei zu verstehen ist, dass der Befund nicht auf ein Problem des Organes selber (z.B. die Blase) hinweist, sondern auf die Energie des entsprechenden Meridians, welcher einem Organ zugeordnet ist. Der Harabefund zeigt uns die momentane energetische Situation eines Menschen. Auch werden wir in der darauf folgenden Shiatsu Behandlung stetig mit dem Klienten über die Berührung in Kontakt bleiben und neue Eindrücke sowie Veränderung der Energien durch den Kontakt wahrnehmen.



Abb. 8

## 10. Schlusswort

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Angst hat in mir persönlich, sowie als angehende Shiatsu Therapeutin, noch mehr das Interesse geweckt, mich tiefer in diese Thematik zu begeben. Es ist, wie am Anfang erwähnt, ein grosses Thema mit vielen verschiedenen Ansichten und unterschiedlichen Therapieansätzen. In meiner Arbeit als Shiatsu Therapeutin, sehe ich die Möglichkeit, die Menschen die zu mir kommen, auf ihrem Weg zu unterstützen und sie mit ihren (Angst-) Themen zu begleiten.

Es motiviert mich auch, die bereits bekannten Behandlungsmethoden aus dem Shiatsu und aus den Lehren der Fünf Wandlungsphasen zu vertiefen, sowie zusätzliche Methoden kennen zu lernen und diese in die Shiatsu Therapie zu integrieren.

Die eine Frage stellt sich mir nach wie vor und ich bin mir auch nicht sicher, ob es auf diese Frage überhaupt eine Frage gibt, oder geben wird: Warum fürchten wir uns vor der Sterblichkeit?

*„Wenn wir sterblich sind und die Seele nicht überlebt, argumentiert Epikur nachdrücklich, dann haben wir in einem Leben nach dem Tode nichts zu fürchten. Wir werden kein Bewusstsein haben, kein Bedauern hinsichtlich des Lebens, das wir verloren haben, noch werden wir irgendetwas von den Göttern zu fürchten haben.“ (Quelle: Irvin Yalom)*

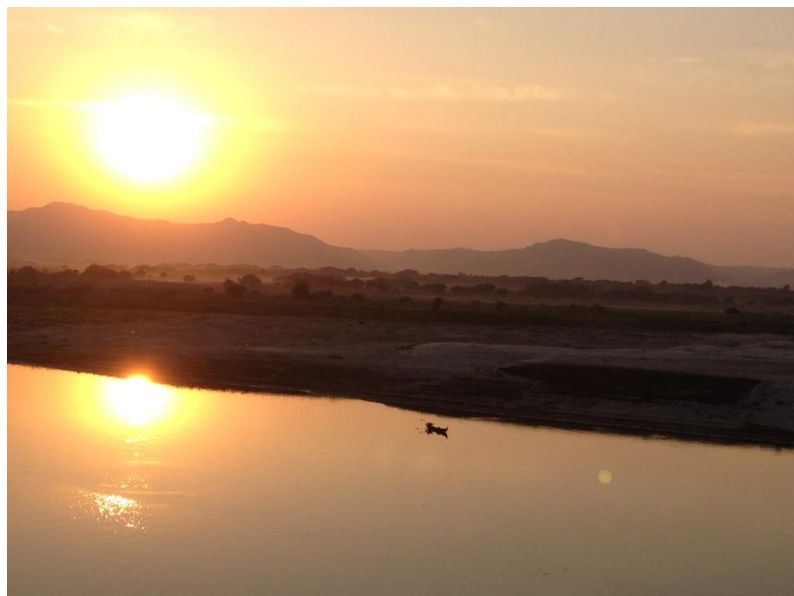


Photo: Doris Roth Ott – Myanmar 2015

## **11. Literatur- und Abbildungsverzeichnis**

### **Literaturverzeichnis**

#### **ANGST – Beschützer rund um die Uhr**

Anouk Claes, Allinti Verlag GmbH, St. Gallen  
3. Auflage 2012

#### **Fünf Elemente und Zwölf Meridiane**

Wilfried Rappenecker, Felicitas Hübner Verlag GmbH, Lehrte  
2. Auflage 2007

#### **Den Geist verwurzeln - Band 1**

Josef Victor Müller, Müller & Steinicke KG, München  
2. Auflage 2004

#### **Den Geist verwurzeln - Band 2**

Josef Victor Müller, Müller & Steinicke KG, München  
1. Auflage 2012

#### **Grundformen der Angst**

Fritz Riemann, Ernst Reinhardt GmbH & Co. Verlag, München

#### **In die Sonne schauen**

Irvin D. Yalom, btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

#### **Der Buddha des Alltags**

Richard Causten, Originalausgabe „The Buddha in Daily Life“, Ryder Verlag, London

### **Film**

#### **Yalom's Cure** (Anleitung zum Glücklich sein), 2014

Irvin D. Yalom

### **Abbildungsverzeichnis**

Titelbild	Klaus Frahm (Hotel Angst) <a href="http://www.grauwertgalleries.com/klaus-frahm-hotel-angst/">http://www.grauwertgalleries.com/klaus-frahm-hotel-angst/</a>
Abbildung 1	Der nährende Zyklus in den 5 Wandlungsphasen, <a href="http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/hintergrund">http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/hintergrund</a>
Abbildung 2	Angst vor einer Blamage <a href="http://www.psychotipps.com/angst-sich-zu-blamieren.html">http://www.psychotipps.com/angst-sich-zu-blamieren.html</a>
Abbildung 3	Das Gehirn <a href="http://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-limbische-system-oder-das-s%C3%A4ugergehirn/">http://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-limbische-system-oder-das-s%C3%A4ugergehirn/</a>

- Abbildung 4 Wissen Steinzeitmenschen  
<http://www.welt.de/geschichte/article117425244/Als-der-nackte-Affe-die-erste-Fernwaffe-erfand.html>
- Abbildung 5 Das Wasserelement  
<http://de.neru.wikia.com/wiki/Se>
- Abbildung 6 Der Blasenmeridian  
<http://www.impulsmanagement.ch>
- Abbildung 7 Der Nierenmeridian  
<http://www.impulsmanagement.ch>
- Abbildung 8 Shiatsu Behandlung  
[http://www.artcom.cc/?SHIATSU:Die\\_Shiatsu\\_Behandlung](http://www.artcom.cc/?SHIATSU:Die_Shiatsu_Behandlung)

## 12. Glossar

### **Dantien**

Begriff aus dem Daoismus der die „energetischen Zentren“ des Körpers bezeichnet (Wikipedia).

### **Dao**

Heisst wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt „Weg“, „Straße“, „Pfad“ und bedeutete in der klassischen Zeit Chinas „Methode“, „Prinzip“, „der rechte Weg“, was dem Wort im Konfuzianismus entspricht (Wikipedia).

### **Du-Mai**

Lenkergefäß, oberster Lenker der Yang-Energie des Organismus. Es lenkt und koordiniert die verschiedenen Funktionen des Zentralnervensystems, regiert über das Yang-Ki und die vorgeburtliche Energie. Das Zeichen „Du“ bedeutet überwachen, beaufsichtigen, kontrollieren, verwalten (*Unterlagen der Ko Schule für Shiatsu 4/2011*).

### **Hara**

In asiatischen Kulturen wird das Hara als „Zentrum des Menschen“ betrachtet. Die Bezeichnung für den anatomischen Raum am Bauch, der durch das Zwerchfell und das Becken begrenzt ist. Es repräsentiert den aktuellen Zustand des Menschen.

### **Ki (oder auch Qi)**

Chinesisch Qi, japanisch Ki. Bedeutet u.a. Energie, Atem, Lebensenergie. Ki ist Ausdruck der Wechselwirkung der zwei Pole Yin und Yang und kommt nicht nur im Menschen, sondern auch in der ganzen Natur zum Ausdruck. Jegliche Veränderung ist Ausdruck von Ki.

### **Ling Shu**

Ist einer der drei antiken chinesischen Texte, auf den sich die Praxis und Theorie der Akupunktur bis in die Gegenwart beruft.

### **Lo-Punkt (oder auch Lou-Punkt)**

Verbindungs- oder Verknüpfungspunkt eines Meridianpaars. Über den Lo-Punkt lassen sich die beiden Meridiane gleichzeitig beeinflussen. Er bewirkt, dass der Energieüberschuss des einen Meridians an seinen Partnermeridian, der an einem Energiemangel leidet, weitergegeben wird (*Unterlagen der Ko Schule für Shiatsu 01/2011*).

### **Luo-Gefäße**

Sind Gefäße die über die Luo-Punkte von den 12 Hauptleitbahnen (Meridiane) abzweigen. Luo heisst Netzwerk, Gewebe, umwickeln, verbinden, verknüpfen. Verbindet zwei Organe/ Leitbahnen einer Wandlungsphase miteinander - Energieaustausch.

### **Moxa**

Von Moxibustion, bezeichnet den Vorgang der Erwärmung von speziellen Punkten des Körpers. Die Therapie wurde in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt, hat aber in den umliegenden Ländern, besonders in Japan, weitere Wandlungen erlebt.

### **Ren Mai**

Konzeptionsgefäß (KG), zusammen mit dem Du Mai sind sie zwei von den acht ausserordentlichen Gefäße und die einzigen zwei die Tsubos (Punkte) haben. Das KG wird als „Meer des Yin“ oder Mutter aller Yin-Leitbahnen bezeichnet. Beide Meridiane verlaufen auf der Mittellinie des Körpers und verbinden Mund und After (*Schulunterlagen der Ko Schule für Shiatsu 1/2010*).

### **Sedierungspunkt**

Über diesen Punkt wird sediert, wenn zu viel Energie im Meridian ist. Die Energie wird zerstreut. Es wird häufiger tonisiert (Energie zugeführt) als sediert, wiederum eher in der Akupunktur. Das „Gegenteilige“ und die häufigere Technik ist Tonisieren und hat eine nährenden Wirkung (*Unterlagen der Ko Schule für Shiatsu 01/2011*).

## **13. Anhang 1**

### **Aktiviertes Programm des Reptilienhirns: Flucht oder Erstarrung**

Die beiden Listen enthalten die typischen Symptome. Sie müssen nicht alle zusammen auftreten und sie können sich stark oder weniger stark abwechseln. Zudem können sich auch Flucht und Erstarrung abwechseln. Die Symptome können erscheinen und wieder verschwinden, ohne einen sichtbaren äusseren Zusammenhang.

#### **Flucht**

- Man fühlt sich nicht wohl am Ort, an dem sich befindet; man hat das Gefühl, weggehen zu müssen, weiss aber nicht wohin. Das Reptilienhirn kennt kein „wohin“, es treibt einfach dazu an, vom gegenwärtigen Ort wegzugehen.
- Man fühlt sich gestresst und kann sich nur schwer entspannen. Sport treiben hilft häufig, aber danach fühlt man sich relativ schnell wieder wie zuvor.
- Man hat Mühe mit dem Schlafen. Je nachdem kann man zwar schlafen, man braucht aber längere Zeit zum Einschlafen. Der Tiefschlaf scheint einem zu fehlen. Unter Umständen ist man am Morgen nicht wirklich erholt. Man wacht mitten in der Nacht auf - bei Lärm oder auch ohne erkennbaren Grund. Dies ist ein sehr typisches Zeichen, dass das Reptilienhirn auf Alarmbereitschaft ist, wenn die Lärmempfindlichkeit erhöht ist.
- Es wird oft nicht eine tatsächliche Angst, sondern eher Stress, innere Spannung oder tiefe Unzufriedenheit wahrgenommen.
- Die geistigen Fähigkeiten sind reduziert.
- Die Kreativität ist eingeschränkt.
- Die Gedächtnisleistung ist herabgesetzt.
- Probleme werden verstärkt wahrgenommen („Tunnelblick“), die Probleme wirken grösser als sonst.
- Die Verdauung leidet, es kann zu Verstopfung führen oder dem Gegenteil davon.
- Man ist sprunghaft oder erschrickt viel schneller als sonst.
- Man ist überaktiv, oder reagiert mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung).
- Man ist nervös und hat das Gefühl, zu viel Energie zu haben.

#### **Erstarrung**

- Es braucht eine grosse Willensanstrengung, die alltäglichen Tätigkeiten zu erledigen.
- Man muss sich überwinden, aus dem Haus zu gehen.
- Man fühlt sich innerlich wie gelähmt.
- Die sozialen Verpflichtungen können nur sehr mühsam eingegangen werden.
- Man fühlt sich gleichsam depressiv, aber man kann es sich nicht erklären, wieso man sich so blockiert fühlt.
- Man schafft es nicht, Veränderungen durchzuführen.
- Es fehlt der Antrieb.
- Man fühlt keine Lebensfreude.
- Man weiss nicht mehr, was man eigentlich will; häufig möchte man am Morgen nicht aufstehen und unter der Decke liegen bleiben.
- Jegliche Veränderungen wie Stellenwechsel, Umzug usw. fallen - auch wenn man es will - sehr schwer, man kann sich irgendwie kaum dazu bringen.



### 13.1. Bild 1

Der Ablauf der Übung geht so vor sich, dass Sie sich das Bild innerlich vorstellen, visualisieren. Was Sie zu diesem Bild denken ist unwichtig, die Gedanken werden vom Reptilienhirn nicht gehört. Als Bild dient ein typisches Steinzeit-Szenario: Stellen Sie sich vor, dass Sie, in Pelz gekleidet, auf einem dicken Fell in einer Höhle sitzen. Die Grösse der Höhle ist nicht entscheidend, wichtig ist, dass es sich gut anfühlt. Ich rate zu einer grossen Höhle und Sie sitzen in der Mitte. Stellen Sie sich nun rechts von Ihnen eine Gruppe Menschen vor. Um wen es sich dabei handelt, ist bedeutungslos. Es können Menschen sein, die Sie kennen oder auch nicht, eine Mischung von Frauen, Männer und Kindern oder nur Männer oder nur Frauen. Es ist einfach die „Gruppe“ zu der Sie gehören. Was wichtiger ist, befindet sich rechts von Ihnen. Da sehen Sie den Eingang der Höhle, und gleich davor, noch in der Höhle, sitzen diejenigen, die für die Verteidigung der ganzen Gruppe zuständig sind. Das sind Männer, nicht älter als dreissig Jahre, und sie sehen stark aus. Die Gesichter sind unbedeutend, also Sie müssen sie nicht unbedingt kennen. Entscheidend ist, dass im Bild die eigene Sicherheit von wilden Tieren gewährleistet ist. Was ebenso in das Bild gehört, ist Nahrung für alle. Ich schlage dazu jeweils Hühner vor, noch mit ihrem Federkleid. Sie liegen gegen die Wand gestapelt und Sie sollten sie zusammen mit den Männern im Blickfeld haben. Ob Sie die anderen Gruppenmitglieder auch gleichzeitig im Blickfeld haben, ist dabei unwesentlich. Der Pelz ist deshalb wichtig, weil sich das Reptilienhirn ausser mit Bildern nur mit ihm beruhigen lässt. Dass es viele Menschen beruhigt, eine Katze zu streicheln, und kleine Kinder sich generell auf einem Schaffell sehr wohl fühlen, hat ebenso damit zu tun. Sie können in Ihrem Bild auch ein Feuer brennen lassen. Sonst sollten Sie aber möglichst keine weiteren Elemente hinzufügen. Und das Bild sollte während der ganzen Übung dasselbe sein, auch wenn es langweilig wird. In diesem Fall können Sie beispielsweise Felle nähen oder Steine schleifen, jedoch nur, wenn es unbedingt nötig scheint. Schauen Sie sich nun dieses Bild innerlich ein paar Minuten an, bis Sie eine körperliche Reaktion spüren. Die meisten nehmen eine tiefe innere Entspannung und ein gutes, wohligen Gefühl wahr. Etwas Übung ist nötig, bis Sie sich daran gewöhnen, auf dieses innere Gefühl zu achten. Doch es lohnt sich, denn Sie werden später im Alltag spüren, dass Sie von diesem Gefühl getragen und nicht mehr von einem schlechten inneren Grundgefühl begleitet werden. Dafür braucht es nur dieses Bild.

### 13.2. Bild 2

Das zweite Bild, mit dem ich häufig arbeite, benutze ich zum „Entladen“. Was ist damit gemeint? Das Reptilienhirn hat seine eigenen Energiereserven im Körper, die nur zum Flüchten oder Erstarren benützt werden. Sie können sich das so vorstellen: Nach einem langen (Steinzeit-)Tag wollen Sie sich müde zur Ruhe begeben, doch plötzlich kommt eine Gefahr - dann werden diese Reserven freigegeben, um Ihnen noch die volle Kraft für eine Flucht zu ermöglichen. Wenn nun der Fluchtreflex oder die Erstarrungsreaktion schon längere Zeit aktiviert sind, überborden diese Reserven. Es ist ein Zuviel an Energie vorhanden, was sich in dem Gefühl, sich nicht ganz entspannen zu können, ausdrücken kann. Diese Energie wird zum Hemmen oder Antreiben benutzt. Viele Menschen spüren dies unbewusst und suchen Situationen, häufig auch gefährliche, um sich davon zu befreien. Sport kann helfen, aber wenn das Signal nicht gegeben wird, dass die Gefahr vorüber ist, werden die Energiereserven nach dem Sport wieder angehäuft. So entsteht oft eine Überbelastung der Muskulatur, die nach einer gewissen Zeit körperliche Symptome auslösen kann, wie Spannungsschmerzen, unregelmässiger Herzschlag usw.

**Für das zweite Bild sind zwei Elemente entscheidend:**

1. Es geht eine Gefahr von einem Tier aus. 2. Das Tier ist weg, Sie haben sich in Sicherheit gebracht. Für die Übung rate ich Ihnen zu folgendem Bild: Sie stehen auf einer Wiese, gekleidet in Pelz. Vor Ihnen breitet sich die Wiese endlos aus, hinter Ihnen befindet sich ein Wald. Plötzlich hören Sie entweder ein „Gebrüll“ oder Sie sehen ein Tier, von dem Sie wissen, dass es hinter Ihnen her ist. Die Art des Tieres ist nicht so bedeutend, es sollte jedoch eines sein, das bei Ihnen eine Reaktion auslöst. Daraufhin fangen Sie innerlich an zu rennen, so schnell Sie können. Machen Sie das eine oder mehrere Minuten, bis Sie spüren, dass es reicht, und laufen anschliessend in eine Höhle hinein – eine andere und kleinere als die aus dem Bild der ersten Übung. Wenn Sie mit Ihren letzten Kräften hineingelaufen sind, schieben Sie einen Stein vor den Eingang und legen Sie sich auf ein Fell nieder. Das Gefühl, das Sie dabei haben, ist: „geschafft“, „entkommen“. Das ist wichtig, es ist das Signal für das Reptilienhirn, dass die Gefahr vorbei ist, und so werden Ihre Energiereserven „entladen“. Sie könne sich je nachdem vorstellen, dass diese kleine Höhle durch einen Tunnel im inneren des Berges mit der grossen Höhle verbunden ist. Für viele kann es von der Psyche her ein Problem sein, nicht mehr nach draussen gehen zu können, da sie der Überzeugung sind, dass das wilde Tier vor der Höhle wartet, bis sie wieder hinausgehen müssen. Mit einem Tunnel sind all diese Probleme gelöst. Nochmals, es ist eine gesteuerte Visualisierung, was Sie während des ganzen Ablaufs denken, ist belanglos. Wichtig ist aber: Sie sind immer schneller als das Tier.

**Anwendung**

Das erste Bild mit der grossen Höhle ist die grundlegendere der beiden Übungen. Oft reicht es, dieses Bild zu üben. Wenn Sie spüren, dass es zum Entspannen doch nicht ausreicht, können Sie die Übung mit dem zweiten Bild auch machen. Ein Übungsvorschlag: Das erste Bild einmal am Tag und das zweite Bild einmal in der Woche visualisieren.

## 14. Anhang 2

Eigenschaften der Wandlungsphase Wasser	
Meridiane (Anzahl Punkte)	Blase, 67 Punkte (Yang), Niere, 27 Punkte (Yin)
Jahreszeit	Winter
Klima	Kälte
Himmelsrichtung	Norden
Organ-Uhrzeit	15:00 - 17:00 Uhr Blase, 17:00 - 19:00 Uhr Niere
Lebensphase	hohes Alter
Richtung der energ. Bewegung	absenkend
Yin-Meridianfunktionen	Reinigung, Entgiftung, Regeneration des Wasserhaushalts Sitz von Erbgut und Konstitution, Hormonhaushalt
Yang-Meridianfunktionen	Ausscheidung, Nervensystem, Anpassungsfähigkeit Durchhaltevermögen, Ausdauer
Farbe	blau, schwarz, dunkelblau
Geschmack	salzig
Geruch	faulig, verwesend (wie verdorbenes Fleisch)
Körperöffnung	Genitalien, Harnröhre, After
Körperflüssigkeit	Urin, Speichel (Zähne), Nachtschweiss
Sinnesorgan	Ohr (hören)
Stimmlicher Ausdruck	ächzend, brummend, stöhnend, nörgelnde, sich beklagende Stimme
äusserliche Ausdrucksform	Kopfhaar
Körperteil	Zähne, Knochen, Knochen- und Rückenmark, Gehirn, Kopfhaar
Emotionen	Angst, Phobien, Panik, Verfolgungswahn, Ehrfurcht, Staunen
Verhalten bei Stress	zittern, erstarren, sich tot stellen
Vorherrschendes Temperament	ängstlich, paranoid (Wahnvorstellungen)
Fähigkeit	Ruhe, Mut, Beharrlichkeit, Ausdauer, Konsequenz, Überlebenstrieb
Shen-Aspekt	Zhi - Sitz in der Niere
Tugend	Wissen, Wille, Ehrgeiz, Weisheit, Demut
Mentale Fähigkeit	Hinnehmen und akzeptieren können, Strategie entwickeln

(Quelle: Ausbildungsunterlagen der Ko Schule für Shiatsu, MM1/2011)

### 15. Anhang 3

Punkt	Name	Indikationen / Wirkung
Niere 3	Grosser Bergstrom	Angstzustände Wirksam bei fast allen Nierenkrankheiten, Blasenentzündung, Menstruationsstörungen, Impotenz, Samenverlust, Bettnässen, Harninkontinenz, Halsentzündung, Husten, Asthma, Zahnprobleme, Ohrenerkrankungen und Hörstörung, durch Asthma hervorgerufene Herzkrankheiten
Niere 4	Grosse Glocke oder Grosse Schale <i>Lo-Punkt</i>	Ängstlichkeit Herzschwäche, Halsschmerzen, Husten, Asthma, Erkrankungen von Niere und Blase, Energiemangel, Schlafsucht, Kälte am ganzen Körper, Schwitzen und Frösteln, Depression, Nervenschwäche mit Traurigkeit
Niere 5	Wasserquelle	Durch Wasserstörungen bedingte Phobien Menstruationsschmerzen, Gebärmuttersenkung, Nierensteine, Nierenkolik, Schmerzen im unteren Rücken, Sehstörungen, Schmerzen am Fussgelenk
Niere 7	Wiederkehrender Strom	Angst- oder Nachtschweiss Probleme mit Nieren, Blase, Hoden, Durchfall, stagnierende Körperflüssigkeiten wie Harn, Schweiss, Menstruationsblut werden in Fluss gebracht, Ödeme, Schmerzen in Lenden, Rücken, Hexenschuss
Niere 9	Den Gast beherbergen	Panikattacken Wadenkrampf, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Überregung, Verwirrtheit, Epilepsie, kann wirksam sein, um Gifte auszuscheiden
Niere 23	Altar oder Siegel des Shen	Alarmpunkt des Herz-Meridians und des Herzkreislauf-Meridians Punkte mit göttlichen Namen sind für die Entspannung sehr gut, sie öffnen und beruhigen (auch Niere 25), Empfinden von Identität, eine „Versiegelung“ kann hier aufgebrochen, z.B. mit der wärmenden Kraft von Moxa, aufgetaut werden.
Niere 25	Shen-Speicher	Pathologie der Brust. Brustkorbschmerzen, Bronchitis, Krankheiten von Herz und Atmungssystem, hilft Shen aufzunehmen und zu speichern, über die Kraft der Niere das Herz zu stärken, für mehr Lebensfreude
Blase 15	Zustimmungspunkt Herz	Prüfungsangst Nervosität, alle Herzprobleme, auch auf psychischer Ebene, schlechte Blutzirkulation, Angina pectoris, hoher Blutdruck, Schlaflosigkeit
Blase 57	Stütze des Berges	Hilft zu entspannen bei Angst vor Kontrollverlust Ischias, Wadenkrämpfe, Durchblutungsstörungen der Unterschenkel und Füsse, Schmerzen im

		Verlauf der Blasenmeridians, Stirnkopfschmerzen
Herz 5	Verbindung nach Innen <i>Lo-Punkt</i>	Prüfungsangst Nervosität, Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden, Sprachstörungen, Energiemangel, kalte Hände, Freudlosigkeit, verhilft zum Kontakt mit dem eigenen Herzen durchs innerste Tor
Herz 7	Tor des Shen <i>Sedierungspunkt</i>	Prüfungsangst Stress, Herz-Krankheiten, Schmerzen im Handgelenk, kalte, heisse und schwitzende Hände, Übererregbarkeit, Hysterie, Schlafstörungen, manisch-depressive Schwankungen
Perikard* 6	Inneres Grenztor <i>Lo-Punkt</i>	Erregungs- und Angstzustände, Prüfungsangst Entspannt, löst Krämpfe, regt Darmperistaltik an, wirkt krampflösend und entspannend, entspannt Oberbauch und Sonnengeflecht, Reisekrankheit (Seeräuberpunkt), Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzkrankheiten (Rhythmusstörungen), reguliert Blutdruck, PMS, morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft, stellt den Kontakt zu den eigenen Gefühlen wieder her
Perikard* 7	Grosser Hügel <i>Sedierungspunkt</i>	Ängstlichkeit, Prüfungsangst, Lampenfieber Unruhe, Schlaflosigkeit, Herz- und Herzkreislauferkrankungen, reguliert Blutdruck, Halsschmerzen, Schreibkrampf, Handgelenksschmerzen

\* auch Herzkreislauf (Hk) genannt

(Quelle: Ausbildungsunterlagen der Ko Schule für Shiatsu)

Folgend noch einige ausgewählten Meridianpunkte beschrieben nach Josef V. Müller (aus seinem Buch „*Den Geist verwurzeln, Band 1*“) die das Thema Angst betreffen und sich vorwiegend auf den Wasser-Meridianen (Blase und Niere) befinden. Die Beschreibungen habe ich zum Teil auf das Thema bezogen abgekürzt. Meist sind die Ausführungen verständlicher, wenn man weiss wo sich die Punkte auf den Leitbahnen befinden. Zum Beispiel: die Beschreibung des Punktes Blase 9: „...sitzt einem die Angst nicht mehr so im Nacken.“, ist verständlicher, wenn man weiss, dass sich dieser Punkt am Hinterhauptbein (Kopf) befindet. Zum Teil sind die Lokationen im Titel oder Text beschrieben, ansonsten ist es hilfreich eine Meridiankarte mit den eingezeichneten Punkten zur Hand zu haben.

Wie schon erwähnt, darf bei dem Thema nicht nur vorwiegend das Wasser-Element in Betracht gezogen werden. Bei der Thematik Angst kann auch das Feuer oder eines der anderen Elemente eine Störung aufweisen. Viele weitere „hilfreiche“ Meridianpunkte befinden sich vor allem auf dem Herz- und dem Herzkreislauf-Meridian. Diese habe ich in dieser Arbeit nicht integriert, bei Interesse können diese im Buch von Josef Müller nachgeschlagen werden.

### **Blase 3 Anstieg von den Augenbrauen her (mei chong)**

Dieser an der Stirn gelegene Punkt zieht das Qi der Blasen-Leitbahn weiter nach oben und findet beim Stirnkopfschmerz Anwendung. Ein derartiger **Kopfschmerz** ist durch die Stagnation der

Blasen-Leitbahn bedingt, welcher unter Angst zum Stehen kommt. Die Angst wird oft nach aussen hinter einer betont gleichmütigen Fassade versteckt, verkrampft jedoch den gesamten Kopfbereich, weil die aufgestaute Erregung nicht abfließen kann. Dies ist auch oft der Grund für Haarausfall, denn unter der angestauten Furcht zieht sich die ganze Kopfhaut zusammen, wodurch die Haarwurzel abgewürgt werden. Hier zeigt sich die enge Verbindung der Wandlungsphase Wasser zum Zustand der Kopfbehaarung. Versucht man die Angst dauernd unter Kontrolle zu halten, so wird sie hier entsprechende Blockaden hervorrufen. Dann muss hier die Schleuse geöffnet werden, damit die Erregung weiterfließen kann.

### **Blase 4 Seitenbiegung (qu cha) und Blase 5 Fünfter Palast (wu chu)**

Beide Punkte können zusammen mit Blase 3 als Satelliten von Du Mai 23 (Empfangshalle des Shen) betrachtet werden. Daher kommt ihnen neben der Behandlung von Stirnkopfschmerzen und Nasenverstopfung noch eine Bedeutung zu bei der Behandlung von Überregung. Beide Punkte haben eine klärende und beruhigende Wirkung auf den Shen-Aspekt, der sich hier in der Frontalregion des Kopfes besonders klar widerspiegelt. Da dieser Teil sehr Yang geladen ist, besteht vermehrt Anfälligkeit für **Hitze** und **Überaktivität**, bei Blase 4 und 5 vor allem im Zusammenhang mit Angst und Panik.

### **Blase 6 Das Licht empfangen (cheeng guang)**

Hier hat sich die Wasser- oder Winterdepression zum Höhepunkt hin entwickelt. Weil man das Licht von Shen nicht mehr sehen kann, hat man versucht, die fehlende Spiritualität durch Spirituosen zu ersetzen und seinen Geist dadurch noch mehr benebelt. Man erscheint gefangen unter Wolkendecke von innerem Hochnebel und kann die Sonne und die Weite des Himmels nicht erkennen. Blase 6 macht es möglich wieder Licht zu empfangen und stellt einen klassischen Punkt zur Behandlung von Depressionen und anderen Geistesstörungen dar. Er ermöglicht sich wieder über das Wolkenmeer seiner niedergedrückten Ängsten und Befürchtungen zu erheben.

### **Blase 7 Mit dem Himmel kommunizieren (tong tian)**

...setzt das Werk von Blase 6 fort. Die himmlische Perspektive, die sich durch solch abgehobenen Überblick ergibt, hilft die eigene Angst zu relativieren, vor allem wenn man sich in einem Zustand der Dauererregung befindet, wobei die Ängste des Patienten den Behandler geradezu wegschleppen drohen. An Blase 7 kann man mit dieser Dynamik Dampf ablassen. Dies erlaubt durch seine Dauerangst geschädigten Wassertypus den Zustand von Ruhe und Frieden zu erfahren (aber nur bis zum nächsten Mal!).

### **Blase 8 Absteigende Verbindung (luo que)**

### **Blase 9 Jadekissen (yu zhen)**

Blase 8 muss als Gegenstück von Blase 3 Anstieg von den Augenbrauen her gesehen werden. Hier beginnt der Blasenmeridian von Blase 7 über Du Mai 20 ihren Abstieg am Hinterkopf und gleichzeitig steigen von hier Bahnen zur Ernährung des Gehirns ins Innere. Diese dienen zur Ernährung des Sehentrums im Okzipitalbereich, worüber sich die Wirkung auf Augenerkrankungen erklärt. Dies gilt noch mehr für Blase 9 (Jadekissen) am Hinterhauptbein.

Hier kann es durch Nackenverspannung zu Beeinträchtigung des Sehzentrums und Migräne kommen, die von hier aus nach vorne steigt. Durch die Entspannung der Muskulatur über diesen Punkt sitzt einem die Angst nicht mehr so im Nacken, und das, was man sich zu sehen weigert, kann stärker ins Bewusstsein dringen. Auf diesen Punkt folgt Blase 10, das Himmelfenster, und Blase 9 als Jadekissen dient als Vorbereitung für den grossen Durchbruch, der mit dem Himmelfenster erreicht werden soll.

### **Blase 10 Himmlischer Pfeiler (tian zhu)**

Als Übergang vom Kopf zum Nacken stützen die hier zusammenlaufenden Bäuche des Trapeziusmuskels das Himmelsgewölbe des Kopfes links und rechts wie Pfeiler. Die Kraft des Himmlischen Pfeilers braucht ein Patient, um die Furcht, die er zwar im Kopf registriert, aber hier am funktionellen Diaphragma des Kleinhirnzeltens blockiert, auch im Körper wahrzunehmen: Dies gilt als Masstab für alle Yang Himmelfenster, die geöffnet werden müssen, wenn ein Patient sich von seiner inneren Wahrnehmung abgeschnitten hat. Blase 10 als Yang-Himmelfenster bringt den Gefühlsfluss an dieser heiklen Passage am Hinterkopf wieder in Gang und stellt eine Verbindung zwischen Verstand und den tiefen Gefühlen her. Durch die Rückverbindung zum Du Mai (Kreuzungspunkt) steht hier die Kraft des Himmels für die Konfrontation mit seiner Angst zur Verfügung. Daher wird Blase 10 vor allem dann eingesetzt, wenn ein Patient seine Angst leugnet und sie damit dauerhaft macht. Dieses Himmelfenster zwingt, auf die Angst zu blicken. Daher muss es äusserst vorsichtig erst dann eingesetzt werden, wenn ein Mensch genügend Kraft gesammelt hat, um sich seiner Furcht zu stellen. Die Wirkung auf der Shen-Ebene des Sehens korrespondiert natürlich mit dem physischen Sehen, welches durch Blase 10 verbessert wird.

### **Blase 28 Zustimmungspunkt der Blase (pang guang shu)**

### **Blase 53 Zwerchfell zwischen Herz und Schoss (bao huang)**

Während der innere Shu-Punkt wieder mehr die organische Ebene von Blasenkrankungen vor allem chronischer Natur anspricht, wirkt Blase 53 mehr auf der physischen Ebene: Worsleys Übersetzung *Zwerchfell zwischen Herz und Schoss* deutet auf die öffnende Wirkung für den Unteren Erwärmer hin, wenn dieser durch emotionalen Einfluss verschlossen wurde, wie z.B. bei einer Fehlgeburt, einer Abtreibung oder bei Empfängnisunfähigkeit. Dieser Punkt belebt die gebärende Kraft des Unteren Erwärmers wieder und stärkt speziell den psychischen Aspekt einer Blase, die ihre Fähigkeit zu fliessen durch Ängste verloren hat. Die Schwierigkeiten, Wasser zu lösen, sind Ausdruck der tief sitzenden Angst, welche den Blasen-Beamten auf allen Ebenen lähmen und die Energie im Unteren Erwärmer blockieren. Indem das *Zwerchfell zwischen Herz und Schoss* geöffnet wird, kann wieder Wärme und Qi in diesen Bereich fliessen, die Wirbelsäule und das innere Rückgrat stärken sowie die Empfängnis auf allen Ebenen anregen.

### **Blase 40 Gleichgewicht/Unterstützung (in) der Mitte (wie zhong)**

*Bei diesem Punkt ist wichtig zu wissen, dass sich dieser in der Kniekehle befindet.*

Eigenschaften wie Stabilität, Ausgeglichenheit und Zentrierung. Besonders in seiner Wirkung auf die Wirbelsäule sind solche Qualitäten wichtig, denn das Gleichgewicht in der Mitte der Kniekehle hilft eine verspannte Wirbelsäule zu lockern wie auch eine Haltung, die von zu wenig Rückgrat zeugt, zu kräftigen. Sind die Knie zu verspannt, schlägt jede Erschütterung in den

Beckenbereich durch, sind sie zu schwach, kommt das für die Wirbelsäule einem Erdbeben gleich. Kapitel 8 Ling Shu, Wurzel im Geist, erklärt dazu ausdrücklich, dass die Ursache hierfür im emotionalen Bereich zu suchen ist, im konkreten Fall in einer angstgefüllten Haltung, welche das Fließen im Blasenkanal behindert. Die Nieren werden durch Angst geschwächt und der Yang-Partner Blase versucht oft, durch Anspannung zu kompensieren.... Dieses von der Erde geförderte Denken, hilft Ängste und ihrer Proportion zu erkennen und defensiven Stolz wie angstgefüllte Unnachgiebigkeit gehen zu lassen, die sich körperlich als verspannte Knie und steifer Rücken gezeigt haben.

### **Blase 60 Kunlun Berg (kun lun)**

Als Sitz der acht Unsterblichen im Westen Chinas symbolisiert der Name mehr als nur die Erhebung am Aussenknöchel. Dies ist ein Ort spiritueller Erneuerung, der Feuerpunkt auf einer Wasser-Leitbahn gleicht dabei dem glimmenden Funken des Lebens im Inneren der Erde während des Winters oder dem am Höhepunkt der Dunkelheit sich erneuernden Licht. Damit steht der *Kunlun Berg* für die Kontinuität des sich ständig erneuernden Lebens. Auf der höchsten Ebene geht es bei diesem Punkt um Wiedergeburt oder Auferstehung. Als Feuerpunkt wärmt er eine eingefrorene Blasen-Leitbahn, die sich als steifer Rücken und allgemeines Kältegefühl bemerkbar macht. Moxa an diesem Ort taut den Blasenstrom auf und vertreibt alle Kälte aus den Knochen und aus den Gefühlen.... So gehen wir zum *Kunlun Berg*, wenn ein Wasserkonstitutions-Typ durch dauernde Kältegefühle zu erkennen gibt, dass das Wasser seines Lebens einzufrieren droht, weil er erstarrt in seinen Ängsten verharrt. Blase 60 tonisiert um das Yang-Feuer im Wasser zu entfachen, vor allem bei chronischer Unterkühlung des Wassers, in Kombination mit Niere 2.

### **Blase 66 Das Tal durchdringen (tong gu)**

Dies gleicht dem Verhalten des Wassers, das sich furchtlos in die tiefsten Abgründe stürzt. Durch dieses Tal hindurch, welches den Wasserpunkt der Blasen-Leitbahn darstellt, muss sich auch der Lebensstrom eines Patienten ergießen, will er seinem Dao folgen. Hier kann dieser furchtlose, entschlossene und zugleich demütige Geist des Wassers angesprochen und aufgerufen werden, sich im Leben eines Menschen zu manifestieren. Diese Eigenschaften benötigt er, vor allem in Krisensituationen, in denen ein Mensch, völlig auf sich selbst zurückgeworfen, solche Ressourcen in sich selbst entwickeln muss. Statt wie das Kaninchen vor der Schlange gelähmt vor einer Gefahr zurückzuschrecken, findet ein Mensch hier das Potenzial, durch diese Bedrohung hindurchzugehen und von der Gefahr dazu herausgefordert, seine bisherigen Grenzen zu überschreiten. Dies ist keine Tollkühnheit, sondern einfach der Mut, im Angesicht der Gefahr nicht zusammenzubrechen, sondern vorwärts zu gehen, im Vertrauen darauf, die Situation zu meistern, wenn man getreulich seiner Bestimmung folgt. Bei allen Zuständen, in denen ein Mensch steif ist vor Angst und sich dem Leben nicht gewachsen fühlt, kann die Strömung der Blasen-Leitbahn und damit die Tai Yang-Kraft angeregt werden, durch das Tal hindurch zu strömen.

### **Niere 1 Sprudelnde Quelle (yong quan)**

Als Siedepunkt gleicht er ein Übermass an Nieren Yang aus, das sich als Getrieben sein von Ängsten äussert und das Qi im Bereich des oberen Blasenmeridians koagulierte. So sitzt einem die



Angst dauernd im Nacken und wird körperlich fixiert. Niere 1 löst die Erstarrung wie eine *sprudelnde Quelle*: Dem Auftauen des winterlichen Eises entspricht auf der energetischen Ebene eine Absenkung des oben festgehaltenen Qi. Dadurch wird ein Mensch tiefer unten verankert und angeschlossen an diese Kraftquelle kann neue Energie sprudeln. Auf der Shen-Ebene kann die Kraft der *sprudelnden Quelle* in seiner Eigenschaft als Holzpunkt benutzt werden, um einen Neubeginn anzuregen, indem vergiftende Gefühle wie Misstrauen, Katastrophenerwartung oder ständiges Zweifeln an sich selbst hier weggewaschen werden. Die Kraft des Holzes/Frühling kann über diesen Punkt aufgerufen werden, um wieder Bewegung in festgefahrene Haltungen zu bringen.

### **Niere 3 Grosser Bergstrom (tai xi)**

Kann gemäss der Kontrollzyklusbeziehung „Denken überwindet Furcht“ (d.h. Erde kontrolliert Wasser) eingesetzt werden. Dies bedeutet, dass wir so die Fähigkeit stärken, sich durch besonnenes Denken Sicherheit zu schaffen. Dies ist die psychische Ebene der Speicher- oder Konzentrationsfunktion der Nieren, denn gelingt es ihr nicht, durch die Auswertung von Fakten zumindest relative Sicherheit zu erzeugen, gleicht die Niere einem auslaufenden Wasserspeicher. Dieser kann durch die Kraft der Erde wieder befestigt werden, sodass der Verstand nicht in Ängsten ertrinkt, sondern fähig ist, Informationen derart zu assimilieren, dass man Gefahren in einem realistischen Massstab beurteilen kann. Geraten Ängste völlig ausser Proportion, ist dies der Hauptpunkt, um einen Damm gegen die Überschwemmung durch Furcht zu errichten.

### **Niere 4 Grosse Glocke (da zhong)**

Die alternative Übersetzung Grosse Schale zeigt die Qualität von Niere 4 als Luo-Punkt, mit dem sich Wasser zwischen Nieren- und Blasen-Leitbahn umverteilen lässt. Wie allen Luo-Punkten wird ihm eine starke psychische Wirkung zugeschrieben, hier vor allem auf Extremzustände wie Rückzugsverhalten oder Paranoia. Die umverteilende Dynamik des Luo-Punktes hilft, festgefahrene Haltungen wie Feindseligkeit und Misstrauen, die aus Angst entstehen, zu lockern und sich wieder mehr nach aussen zu öffnen, besonders bei Zuständen von schwerer Depression, die ähnlich der Winterdepression durch einen Mangel an (innerem) Licht bedingt sind. Umgekehrt kann Niere 4 als Grosse Glocke benutzt werden, um eine zu sehr nach aussen gerichtete Orientierung, die sich als angsterfüllte Hektik äussert, nach innen hin umzulenken.

### **Niere 5 Wasserquelle (shui quan)**

Auffüllend oder tonisierend wird die Wasserquelle benutzt, um Erscheinungen von Nierenschwäche wie häufiges Wasserlassen und Bettnässen, Ausbleiben der Periode sowie Schmerzen im unteren Rücken zu behandeln. Diese sind alles Auswirkungen von Angst, die die Nieren befallen hat und sie derart paralisieren, dass sie die Flüssigkeiten nicht mehr ergreifen können. Mangelnde Konzentration von Kräften bewirkt ein Auslaufen von Reserven. Diese Schwächung der Grundlagen zeigt sich in einer Schwächung der unteren Wirbelsäule. Die Wasserquelle kann in solchen Fällen wieder neue Kräfte in die Nieren-Leitbahn einspeisen. Damit wird die Beamtin gestärkt, sich der Ursache der Störungen zuzuwenden und mit ihrer Angst zu konfrontieren. KANN, das Trigramm für Wasser bedeutet so viel wie das Abgründige, Gefährliche und symbolisiert die Tendenz des Wassers, mutig und ohne zögern dem Flussbett

folgend, vor Gefahren nicht halt zu machen. Daher ist Niere 5 ein wichtiger Punkt für Alle Arten von Phobien, die durch Wasserstörungen bedingt sind.

### **Niere 8 Kreuzung des Vertrauens/Grüsse austauschen (jiao xin)**

#### *Kreuzungspunkt mit Milz 6*

Mangelndes Vertrauen ist der Kern der existenziellen Ängste, die das Wasser schädigen. Dieser Punkt unterstützt dabei, das so entstandene tiefe Misstrauen zu überwinden und sich wieder anderen Menschen zu öffnen, bei Zuständen von extremer Zurückgezogenheit und Abkapselung. Dies kann der Grund für Impotenz und Unfruchtbarkeit sein, denn es stellt den Versuch dar, Kontrolle dort auszuüben, wo Hingabe angezeigt wäre. Die Kreuzung des Vertrauens hilft, sexuelle Ängste zu überwinden und mehr Hingabe an den Fluss des Lebens hervorzurufen mittels einer Haltung, die Menschen und Situationen durch die Stärkung der eigenen Wurzeln wieder Vertrauen entgegenbringt.

### **Niere 9 Den Gast beherbergen (zhu bin)**

Niere 9 findet oft Anwendung bei Zuständen von Nieren-Yin Schwäche mit Herzrasen, Schlaflosigkeit und Panikattacken.

### **Niere 10 Yin Tal (yin gu)**

Durch dieses dunkle Tal hindurch können überhitzte Flüssigkeiten gelenkt werden, um sie abzukühlen, und eine überregte, hektische und angsterfüllte Haltung kann ebenso dadurch beruhigt werden. Der Wasserpunkt im Wasser repräsentiert auch die Entschlossenheit dieses Elementes, sein Ziel zu erreichen und dabei nicht vor Abgründen halt zu machen. Diese Entschlossenheit entspricht nicht dem hemmungslosen Ehrgeiz von skrupellosen Geschäftsleuten, der eine Verzerrung der Willenskraft darstellt, sondern entspringt der Akzeptanz seiner Bestimmung zu folgen.

### **Nierenpunkte im Unteren Erwärmer (Ni 11, 12, 13 , 14)**

Glaut ein Mensch nicht an seine grundlegende Fähigkeit, das Leben bewältigen zu können, so kann er über diese Punkte mit tieferen Schichten in Kontakt treten. Dieses Rückbeziehen ermöglicht die Entstehung oder Manifestation einer neuen Haltung, die auf das Vertrauen gründet, für etwas in dieser Welt da zu sein. In dieser Wirkung äussert sich die lebensspendende und lebenserneuernde Qualität des Wassers. Die Nierenpunkte im Unteren Erwärmer bilden die Basis für eine tiefe Neuorientierung und verankern Qi im Bereich dieses Dantien, wodurch die Energie für Kreativität auf allen Ebenen konzentriert wird, statt sich in Ängsten zu zerstreuen oder zu koagulieren.

### **Niere 15 Zentrale Strömung oder (Aus-)Fließende Mitte (zhong zhu)**

### **Niere 16 Zustimmungspunkt des Huang Bereiches (huang shu)**

Zentrale Strömung deutet auf die Bedeutung von Niere 15 bei der Regulation von Flüssigkeiten und Qi. Niere 16 hat eine psychische und zentrierende Wirkung, im Besonderen auf den Wasser-

Konstitutionstyp, welcher seine Energien durch Ängste verschleudert. Der Huang Bereich gilt als sehr vital oder „reich an Lebenskräften“. Als Zustimmungspunkt dazu kann Niere 16 einen geschwächten Körper wie eine erschöpfte Psyche revitalisieren, indem er Zusammenhalt und Austausch zwischen oben und unten durch eine Verankerung in der Mitte stärkt. Die zentrale Frage für den Einsatz dieses Punktes lautet daher: Wie sehr ist ein Wasserpatient in seinem Zentrum?

#### **Niere 17 Gekrümmter Händler (shang qu)**

Durch die anatomische Nähe zum Dickdarm ist hier eine Verknüpfung zwischen Metall und Wasser gegeben. Diese betrifft den körperlichen Bereich, z.B. als Verstopfung durch Trockenheit oder infolge Kälteblockade und äussert sich im psychischen Bereich als Festhalten an extrem angstgefüllter und misstrauischer Haltung. Der gekrümmte Händler erlaubt, eine lebensfeindliche Haltung zu lösen und dysfunktionale Verhaltensmuster gehen zu lassen. So wirkt er mit am psychischen Verdauungsprozess, der traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit zwar nicht ungeschehen macht, aber doch derart transformiert, dass man nicht zur Salzsäule erstarrt.

#### **Niere 18 Steinernes Passtor (shi guan)**

Manchmal muss man hiermit die Wirkung von Niere 17 unterstützen, um einen Patienten aus einem Zustand der völligen Paralyse durch Angst zu befreien. Ein Felsblock aus unverdauten Erfahrungen liegt im Bauch und verhindert, dass man sich vorwärtsbewegen kann, indem man Neues aufnimmt und verarbeitet. Niere 18 räumt diese Blockade zur Seite und hilft, schmerzhaftige Begrenzungen zu überwinden.

#### **Niere 19 Hauptstadt des Yin (yin du)**

Eine derartige Konzentration an Yin ist vonnöten, wenn das Yang der Nieren-Leitbahn ausser Kontrolle geraten ist und angstvolle Anspannung den ganzen Oberbauch derart verspannte, dass eine Verdauung nicht möglich ist.

#### **Niere 20 Das Tal durchdringen (tong gu)**

Die Nieren als Eingangstor zum Magen werden hier angeregt, weiter zu fließen, um den Magen auf der körperlichen Ebene zu befeuchten und auch, um weiter nach oben zu fließen in den Bereich des Shen im Oberen Erwärmer. In diesem Tal geht es auch um Konfrontation mit unverdauten Ängsten, und besonders dann, wenn ein Wasser-Konstitutionstyp zögert, vorwärts zu gehen, gibt ihm dieser Punkt Vertrauen, von alten (scheinbar) sicheren Mustern loszulassen und sich dem Fluss des Lebens ins Ungewisse anzuvertrauen. So gesehen gleicht Niere 20 dem Tal des Todes, in dem ein Stück alte Identität geopfert werden muss, damit aus diesem Zusammenbruch auch ein Durchbruch entsteht.

#### **Niere 21 Dunkle Pforte (you men)**

Auf der körperlichen Ebene steht dieser Name für den Pylorus, psychisch stellt es den Höhepunkt der Krise dar. Alles bricht zusammen, denn nach dem Tal des Todes (Niere 20) ist man völlig erschöpft und befindet sich am Aufgeben. Es gleicht „der dunklen Nacht der Seele“, aber wenn die Dunkelheit am Grössten ist, kann man sicher sein, dass Bewegung des Dao

wieder umschlägt. Hier rettet uns nur Vertrauen in die Bedeutsamkeit dieses Prozesses, dass etwas zusammenbrechen muss, damit etwas Neues entsteht. Dies gilt es zu erkennen bei Patienten, die mit Selbstmordtendenzen vor diesem dunklen Tor verzweifeln: Etwas radikal Neues möchte entstehen - es geht darum, allen Mut zusammenzunehmen und durch dieses dunkle Tor hindurchzugehen, um transformiert zu werden. Zusammen mit Niere 20 hilft die *dunkle Pforte* diesen Durchbruch zu vollziehen, sonst bleibt man aus Angst in einem inneren Zustand des dauernden Winters, der Kälte und des Lichtmangels fixiert. Die Dunkelheit kann nicht vermieden werden, aber sie kann überwunden werden. Befindet sich demgegenüber ein Patient im Zustand der Dauererregung und nervösen Angst, so gleicht dies der Unfähigkeit, seine Wachsamkeit aufzugeben und sich ins Haus zurückzuziehen: In diesem Fall muss die *dunkle Pforte* versiegelt werden.

### **Niere 22 Auf der Galerie Wandeln (bu lang)**

Nach dem Durchbruch durch Niere 20 und 21 ergiesst sich der Fluss der Nieren-Leitbahn in den Oberen Erwärmer mit den wie Galerien übereinander angeordneten Rippen. Da die Punkte hier in unmittelbarer Nähe des Herzens gelegen sind, kommt ihnen allen grosse Bedeutung für die Shen-Ebene zu, während Punkte im Mittleren Erwärmer eher mit Verarbeiten von Erfahrungen zu tun haben und Punkte im Unteren Erwärmer mehr die Ausscheidung ansprechen. Die Verbindung von Wasser und Feuer macht die Brustpunkte des Nieren-Meridians für die Shen-Ebene ähnlich bedeutsam wie die Punkte des äusseren Blasenastes. Als erster Punkt der Nieren-Leitbahn auf der Brust hilft das Betreten der Galerie, sich nach einer Krisenzeit wieder zu erholen. Dieser Punkt bestätigt, dass ein Durchbruch stattgefunden hat und die Krise vorüber ist, dass man aber gleichzeitig ohne diesen Leistungsdruck nicht zu schnelle Fortschritte machen sollte. Dieser Prozess hat Kraft gekostet. Deshalb sollte man sich wie ein Rekonvaleszenter verhalten, damit das noch empfindsame neue Leben gekräftigt wird. Niere 22 hilft einem Patienten dabei, seine Kräfte dementsprechend einzuteilen.

### **Niere 26 Blühendes Zentrum (yu zhong)**

Niere 26 (auf der Ebene von Ren Mai 20, *Von Blumen bedeckt* gelegen) hat Bezug zu den Themen Selbstwert und Selbstdarstellung. Über Niere 26 kann man rein äusserlich gelebten Glanz in die Tiefe leiten und dem äusseren Anschein von Makellosigkeit bei innerem Zerfall entgegenwirken. Dort in der Tiefe kann ein enormer Mangel an Selbstwertgefühl und eine zerfleischende Selbstkritik lauern. Das *Blühende Zentrum* vermittelt ein Gefühl von innerem Wert, Schönheit und Selbstrespekt und wäscht mit der Kraft der Nieren ein verzerrtes Selbstbild wieder rein. Daher ist dieser Punkt eine logische Folge der ihm vorangegangenen.

### **Niere 27 Lagerhaus (shu fu)**

Hier ist der allgemeine Lebensstil betroffen der zu einer Verschleuderung von Reserven führt. Die Namensgebung zu Magen 14 und die Nähe zur Magenleitbahn sind augenfällig und deuten auf eine enge räumliche und funktionelle Kommunikation von vor- und nachhimmlischem Qi hin, welche die Lagerhäuser auffüllen.