

PSYCHOSOMATISCHE REAKTIONEN

Von der Angst, sich selbst zu begegnen

Die Sprache des Körpers ist eindeutig: Verspannungen im Schulter-Nackенbereich sind der Spiegel von Ängsten und Sorgen. Yoga ist eine ideale Möglichkeit, sich aus dieser Enge zu befreien und Raum für ein selbstbestimmtes und angstfrei(er)es Leben zu schaffen.

Text: Ulrike Reiche | Fotos: Martina Marschall



Das Wort Angst leitet sich ab von lateinisch »angustia« »die Enge« und »angor« »das Würgen«. Auch hier spiegelt sich die typische körperliche und psychische Reaktion von »sich zusammen ziehen und eng werden« wieder. Der Körper reagiert auf den Zustand der Angst mit eindeutigen Symptomen, die einer Reaktion unter Stress gleichkommen und auf eine »Kampf«- oder »Flucht«-Situation vorbereiten.

Unter anderem sind dies:

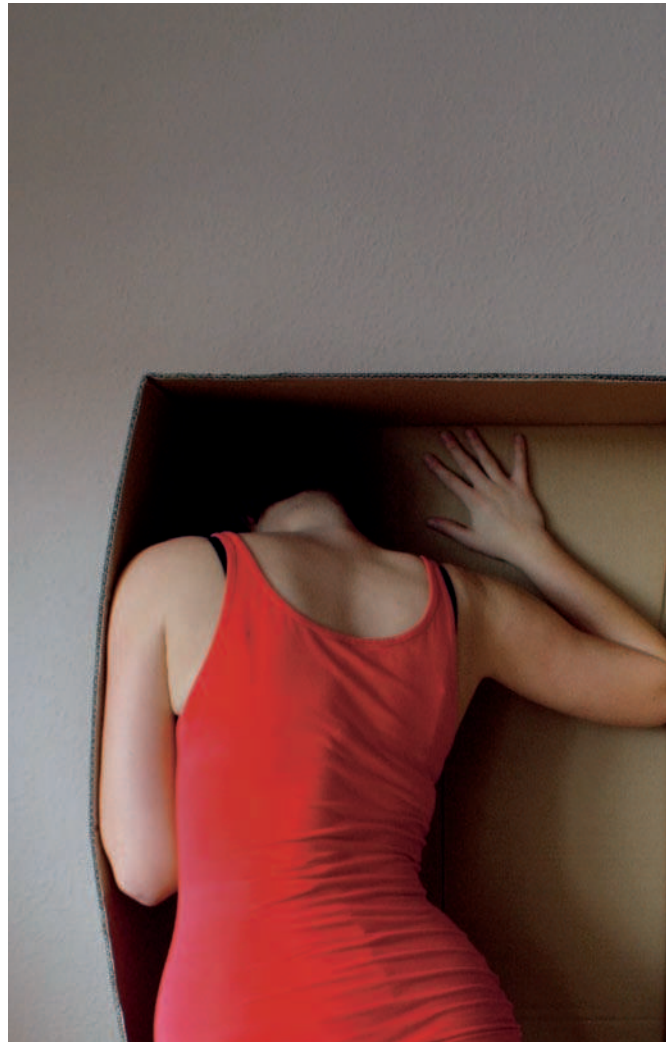
- Erhöhte Aufmerksamkeit, die Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher;
- erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit;
- erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck;
- flachere und schnellere Atmung;
- körperliche Reaktionen wie Schwitzen, Zittern oder Schwindelgefühl sowie
- Hemmung der Blasen-, Darm- und Magentätigkeit während des Zustands der Angst.

Diese biologisch sinnvollen Reaktionen klingen unter normalen Umständen nach Ende einer bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab. Bleibt ein Mensch jedoch dauerhaft in der Angst verhaftet und mental angespannt, ist es auch für den Körper kaum möglich, sich nachhaltig zu entspannen. In der Folge kommt es zu Verhärtungen der Muskulatur, die sich vor allem im Schulter- und Nackenbereich niederschlagen. In diesem Fall greifen Lockerungs- und Bewegungsübungen oder auch Massagen allein zu kurz, denn sie führen lediglich zu momentaner Entlastung. Nur wenn gleichzeitig auch für geistig-seelische Entspannung gesorgt wird, ist ein echtes Loslassen auf allen Ebenen des Seins möglich. Angst hat eine wichtige Funktion: sie ist eine natürliche Reaktion auf drohende Gefahren und dient als Schutzmechanismus vor Schmerz, Verlust und Risiken. Angst hat viele Facetten. Um konstruktiv mit ihr umzugehen und Belastungen frühzeitig zu begegnen, ist es hilfreich, die verschiedenen Formen der Angst genauer zu betrachten.

Generell kann zwischen Furcht und Angst unterschieden werden. Furcht empfinden wir angesichts realer Bedrohungen wie Unfall, Krankheit, Tod oder Terror. Angst resultiert aus sorgenvollen Vorstellungen über die Zukunft oder eine erwartete Bedrohung, die bislang nicht real eingetreten ist und damit unserer Phantasie entspringt. Typische Beispiele hierfür sind Angsterkrankungen wie Phobien vor Menschenmengen, Fahrstühlen oder Kleintieren, die keinerlei echte Bedrohung darstellen. Dazu zählen aber auch der Glaube an Weltuntergangsszenarien oder die unbegründeten Sorgen eines finanziell gut ausgestatteten Menschen vor Hunger und Obdachlosigkeit.

Die Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren

Mehr oder weniger begründete materielle Existenzängste sind ein Zeichen unserer Zeit und in der westlichen Gesellschaft weit



verbreitet. Materielle Werte symbolisieren einen Teil unseres Selbstwerts. Jeder von uns identifiziert sich in einem gewissen Maß auch über die eigenen Besitztümer oder den jeweiligen Lebensstandard, da darüber »unser Platz in der Welt«, also die Zugehörigkeit zu einem bestimmten Umfeld, abgebildet wird. Diese Bedürfnisse werden deswegen als existenziell empfunden, da sowohl die materielle Ausstattung als auch die Orientierung über das Lebensumfeld das Überleben sichern.

Gerät dieses äußere Gefüge mehr oder weniger ungeplant in Bewegung, reagieren viele Menschen zunächst einmal mit Existenzängsten. Aus Sorge, die eigene Lebensgrundlage könnte in Gefahr sein, suchen sie häufig verstärkt in materiellen Dingen nach Stabilität. In solchen Fällen bewährt es sich, einmal zunächst die eigene Existenzgrundlage zu überprüfen und Notwendigkeiten abzuklären. Wer von Existenzängsten geplagt wird, tut gut daran, für festen Boden unter den Füßen zu sorgen und darauf zu achten, dass diese Bodenhaftung erhalten bleibt. Energetisch lässt sich diese Thematik durch Yoga-Übungen un-

terstützen, die für eine gute Erdung sorgen und besonders die unteren Chakren ansprechen.

»Manche reden immer von ihrer Freiheit und meinen nur ihre Angst vor einer Liebe, die größer werden könnte als ihr Egoismus.« *Hans Kruppa*

Die Angst vor dem Alleinsein

In Konfliktsituationen sind Menschen oft mit der Angst vor Trennung konfrontiert. Hierunter versteht man die Angst, verlassen zu werden, verlassen zu sein oder selbst zu verlassen. Aus diesem Grund halten Menschen ihren Ärger häufig zurück und passen sich den Vorgaben anderer an. Echte Beziehungen sind auf Dauer angelegt. Eine Beziehung soll andauern, dadurch Sicherheit geben und Vertrauen stiften, damit man sich darauf ein- und verlassen kann. Auf die Dauer kann man etwas miteinander gestalten, so dass – neben der Befriedigung ge-

genseitiger Bedürfnisse – etwas Drittes daraus entstehen kann: gemeinsames Wachstum. Wird dieser Prozess bedroht oder unterbrochen, droht die Einsamkeit, das Alleinsein – ein Verlust, der betrauert werden muss.

Wer in Trennungsängsten verharrt, macht sich vom Urteil beziehungsweise Handeln des Partners abhängig. Um Beziehungen hiervon zu entlasten, empfiehlt es sich, sich dem eigenen Selbst zuzuwenden und einen stabilen Selbstwert zu entwickeln. Dazu gehört auch, die eigenen Gefühle als berechtigt anzuerkennen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Wer mehr und mehr stabil auf eigenen Füßen steht und diese Position auch in stürmischen Zeiten behaupten kann, dem wird es immer besser gelingen, dem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen. Das ermöglicht es, die eigenen Bedürfnisse klar zu äußern und selbst für die richtige Distanz oder Nähe in der Beziehung zu sorgen.

Angst vor dem, das künftig auf uns zu kommt

Wenn jemand dazu neigt, sich an der Vergangenheit festzuhalten oder in der Zukunft zu leben, ohne Verbindung zwischen diesen beiden Polen oder ohne einen Anker in der Gegenwart zu haben, kann dies der Grund für Ängste sein. Der Blick in die Zukunft erscheint wie ein Blick in die Glaskugel. Im Gegensatz zu Vergangenheit und Gegenwart, von denen wir uns anhand früherer oder aktueller Umstände ein klares Bild machen können, liegt das künftige Geschehen im Nebel verborgen.

Menschen brauchen jedoch ein gewisses Maß an Orientierung, um sich sicher zu fühlen und Entscheidungen treffen zu können. Stehen die Annahmen über die Zukunft in Frage, weil aktuelle Entwicklungen das bisherige Welt- und Menschenbild ins Wanken bringen, stellen sich schnell Unsicherheit und Angst ein. Aus diesem Grunde zeigen viele Menschen zunächst eine Abwehrreaktion und beharren auf dem Althergebrachten im Sinne von: »Das war schon immer so – das wird immer so bleiben.« Oder sie suchen Halt an allem und jedem, was Orientierung verspricht. Beispielsweise bei:

- der Hand- oder Kartenleserin, um persönliche Entscheidungen abzusichern,
- dem Analysten, der die zu erwartende Entwicklung am Aktienmarkt vorhersagt,
- dem Arzt, der Annahmen über den wahrscheinlichen Verlauf einer Krankheit tätigt oder
- dem Politiker, der einfache Lösungen für komplizierte Zukunftsszenarien verspricht.

»Wenn Du Gott lachen sehen willst, versuche nur, Dein Leben zu planen.«

Verfasser unbekannt



Alle Visionen und Planungen sind zukunftsbezogen. Doch auch wenn wir uns intensiv mit der Zukunft beschäftigen mögen, stützen wir uns hierbei immer auf Informationen oder Erkenntnisse, die ihren Ursprung in der Vergangenheit haben. Die künftige Entwicklung lässt sich letztlich von niemandem berechnen und kontrollieren, denn die richtige Strategie, das richtige Handeln zeigen sich stets erst im Hier und Jetzt. Wir müssen also damit leben, dass wir heute Entscheidungen treffen, von denen wir nicht mit absoluter Sicherheit sagen können, wie sie sich morgen auswirken oder darstellen werden. Dies erfordert vom einzelnen Menschen, trotz aller Unwägbarkeiten mutig nach vorn auszuscheren und letztlich immer wieder aufs Neue dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

Angst – eine energetische Betrachtung

Yoga meint stets den ganzen Menschen, denn er will die Einheit von Körper und Geist erfahrbar machen. Das Ziel des Kuṇḍalinī Yoga nach Yogi Bhajan ist es, diesen Zustand über einen harmonischen Energiefluss im Chakra-System herzustellen. Je harmonischer sich dieser gestaltet, um so mehr fühlen wir uns auf körperlicher, mentaler, emotionaler und seelischer Ebene im Einklang. Ängste schlagen sich vorrangig in der Schulter- und Nackenmuskulatur nieder, die energetisch zum Einzugsbereich des 5. Chakras – des Kehl- oder viśuddha-Chakra zählt. Neben dem Schultergürtel werden von diesem Energiezentrum auch die Schild- und Nebenschilddrüsen, der Kehlkopf mit Stimmbändern, die Zähne, die Nebenhöhlen und partiell auch die Ohren versorgt. Das 5. Chakra sitzt an einer Stelle im Körper, die auch optisch und anatomisch als Engpass erscheint. Von der Schulterbreite verjüngt sich der Körper an dieser Stelle bis auf wenige Zentimeter, um dann zum Kopf hin wieder Raum zu geben.

Über diese schmale Brücke muss sich folglich alles zwängen, was vom Körper zum Kopf soll – also mit Sauerstoff beladenes Blut, Lymphe und nicht zuletzt Energie – als auch das, was vom Kopf wieder zum Körper gebracht werden muss – wie kohlendioxidhaltiges Blut, aber auch geistige Energie. Es scheint, dass die Natur an dieser Stelle einen Torwächter vor die Transformation körperlicher in geistige und geistiger in körperliche Prozesse gesetzt hat. Der Wunsch zur »Erleuchtung« – zur Einheit – wird hier auch körperlich auf eine Probe gestellt.

Im Kuṇḍalinī Yoga wird dem 5. Chakra die Fähigkeit zum Selbst-Ausdruck zugeordnet. Damit ist zum einen die Macht über das gesprochene oder geschriebene Wort gemeint – zum anderen aber auch die Fähigkeit, sein »Selbst« – also die göttliche Bestimmung – zum Ausdruck zu bringen.

Die Öffnung des 5. Chakras ist aber darüber hinaus auch essentiell im Hinblick auf die Versorgung des 6. und 7. Chakras, also des Stirn- oder ājñā-Chakras und des Kronen- oder sahasrāra-Chakra mit lebenswichtiger Energie. Die Energieversorgung die-



ser Chakren wiederum ist maßgeblich für die Funktionsfähigkeit des Gehirns sowie der für den (Gehirn-)Stoffwechsel entscheidenden Drüsen – Hypophyse und Epiphyse – und letztlich der Belastbarkeit des Nervensystems. Ängste und Sorgen sind zweifelsfrei mentale Prozesse, die diesen Chakren zugeordnet werden können. Eine gute Energieversorgung führt zu größerer geistiger Klarheit und Wachheit, einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit sowie verbesserter geistiger Kreativität, das Nervensystem wird gestärkt. Damit wird es wieder möglich, sich Ängsten und Sorgen zu stellen und dem Leben offensiv zu begegnen.

Sich selbst begegnen

Da sich die meisten Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens von ihren Ängsten bestimmen lassen, ist es kein Wunder, dass der Einflussbereich des 5. Chakras auf die permanente Unterdrückung des wahren Selbst mit Verspannung, Verhärtung und schließlich Schmerzen reagiert. Yoga-Praktizierende neigen dann häufig dazu, āsana vorzeitig abubrechen, um den

schmerzhaft verspannten Bereich nicht spüren zu müssen. So setzt sich das mentale »Kopf in den Sand stecken« im Yoga-Unterricht als Ausweichmanöver vor der unangenehmen körperlichen Reaktion fort. Aufmerksame Yogalehrende werden diesen Wirkungszusammenhang aufdecken und so die dahinter stehende Thematik bewusst machen.

Für die Unterrichtspraxis bedeutet dies, TeilnehmerInnen mit entsprechend angepassten āsana-Positionen zur Bewegung der belasteten Zonen anzuregen und gleichzeitig für mentale Entlastung zu sorgen, zum Beispiel in Form spezieller Meditationen, die dabei unterstützen, Ängste loszulassen. In dieser Kombination von körperlicher Aktivität und geistiger Entspannung wird es möglich, Ängsten gelassener gegenüber zu treten und Muskelanspannungen loszulassen.

Um einer belastenden Situation ins Gesicht zu schauen und zu den eigenen Gefühlen zu stehen, braucht es neben Nervenstärke auch Vertrauen zu sich selbst und die Bereitschaft, zu den persönlichen Bedürfnissen zu stehen. Die Psychoanalytikerin Verena Kast spricht in diesem Zusammenhang von der »Tapferkeit vor der Angst« und davon, dass »... Angst sehend macht – sie fordert uns heraus, für uns wesentliche Aspekte unserer Identität zu entwickeln.«

Somit ist ein Sinn der Angst vor allem auch, die in uns schlummernden Potenziale zu entfalten und Dinge zu überwinden, die uns gestern noch begrenzt und zurück gehalten haben. Dort, wo unsere größte Angst ist, da haben wir auch das größte Wachstumspotenzial. Es gilt, den Mut zu fassen, sich die Angst beziehungsweise die beängstigende Situation anzuschauen und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Im Umgang mit der Angst heißt dies im übertragenen Sinne: Licht in die Angst bringen, dahin gehen, wo die Angst ist, weit und offen werden. Mit einer gezielten Yoga-Praxis, die auf den Energiefluss im 5. Chakra abzielt, werden Körper und Geist angeregt, Ängste bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Des Weiteren wird die Fähigkeit zum Selbstaussdruck gestärkt und damit die Voraussetzung geschaffen, die eigene, wahre Identität nach außen sichtbar zu machen. So gelingt es, das eigene Leben mehr an den eigenen Bedürfnissen und Zielen auszurichten, anstatt sich von Ängsten und Sorgen einengen und zurückhalten zu lassen.

Mantra-Meditation zur Auflösung von Ängsten

Kuṇḍalinī Yoga, so wie er von Yogi Bhajan unterrichtet wurde, kennt verschiedene Meditationsformen, die jeweils auf eine spezifische Wirkung abzielen. Bei Ängsten wird empfohlen, auf bestimmte Mantren zu lauschen. Eines dieser Mantren ist »Adais Tisai Adays«, ein Teil des Japji, dem Morgengebet der Sikhs. Die Rezitation beruhigt den Geist und hilft dabei, tief sitzende Ängste loszulassen. Es heißt von diesem Mantra, es sei »die demütige Verbeugung des Yogis vor der Unendlichkeit«.

Verena Kast: Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen, Freiburg im Breisgau 1996 »Mantra Adais Tisai Adays« auf der CD »Release & Overcome« von Snam Kaur

