

ANJA PUSCH

# Tigerfeeling

FÜR DIE SEELE

Der Angst begegnen mit CANTIENICA® Körper in Evolution

2., aktualisierte Auflage



# Impressum

Anja Pusch  
CANTIENICA® Mannheim  
Dürerstr. 105, 68163 Mannheim  
[mail@anja-pusch.de](mailto:mail@anja-pusch.de)  
[www.cantienica-mannheim.de](http://www.cantienica-mannheim.de), [www.anja-pusch.de](http://www.anja-pusch.de)

Abbildungen 1-4, 8, 16, 19, 21-23, 39, 41, 43: Sandra Cantieni, ©Benita Cantieni /  
CANTIENICA AG

Abbildung 5: ©Glen Weimer, [www.glenweimer.com](http://www.glenweimer.com)

Abbildungen 7, 10, 12: Ernst Gamper ©CANTIENICA AG/Südwest

Fotos: Anja Bender, ©Anja Pusch

ISBN Softcover: 978-3-347-64489-2

ISBN E-Book: 978-3-347-64490-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Das Recht der Vervielfältigung mittels irgendeines Mediums (technisch, graphisch, elektronisch und/oder digital, einschließlich Fotokopien und/oder unberechtigtes Downloaden und Speichern), der Verbreitung, der Übersetzung, des Vortragens bzw. des Vorführens, der Bearbeitung, der Übertragung und der Speicherung, liegt ausschließlich bei der CANTIENICA AG. Das Werk oder Teile davon dürfen nicht ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der CANTIENICA AG/Anja Pusch verändert werden.

CANTIENICA® Körper in Evolution ist eine weltweit urheberrechtlich geschützte Marke.  
Alle Rechte vorbehalten.

2., aktualisierte Auflage 2023

©2023 Anja Pusch

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Vorwort zur zweiten Auflage  | 7  |
| Einleitung   | 8  |
| Hinweise   | 12 |
| Angst erkennen und verstehen                                       | 13 |
| Ursachen und Symptome  | 14 |
| Angst im Körper und im Gehirn                                      | 15 |
| Angst: Ein Ganzkörpersgeschehen                                    | 17 |
| Panikattacken und der Körper                                       | 21 |
| Die Auswirkung von Angst, Dauerstress und Traumata auf den Körper  | 22 |
| Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit                | 23 |
| Die Komponenten des autonomen Nervensystems (ANS)                  | 25 |
| Neurozeption   | 28 |
| Die Bedeutung der Polyvagal-Theorie für den Alltag                 | 29 |
| Die Polyvagal-Theorie und der Körper                               | 31 |
| Die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele: Embodiment           | 32 |
| „Darüber reden“ oder Embodiment?                                   | 33 |
| Neuroplastizität und Embodiment                                    | 35 |
| Gewahrsein als Basis für die Veränderung                           | 35 |
| CANTIENICA® Körper in Evolution und Embodiment bei Angst und Panik | 37 |
| Der Psoas: Unser Aufrichtemuskel                                   | 39 |
| Die Kopfhaltung und der ventrale Vagus                             | 41 |
| Zusammenfassung  | 43 |
| Wenn Dehnung und Veränderung Angst macht                           | 44 |
| Erfahrungsberichte   | 45 |

|  |    |
|--|----|
| Markus, akute Angst und Panik                            | 45 |
| Anna, Angst und Panik                                    | 46 |
| Elfriede, Angst und Veränderung                          | 47 |
| Lara, Das Gefühl der Unsicherheit                        | 47 |
| Fazit und Ausblick                                       | 49 |
| Übungsteil   | 51 |
| Übersicht  | 51 |
| Übungen für die Aufspannung                              | 53 |
| Aufrecht sitzen  | 53 |
| Kontaktaufnahme mit dem Beckenboden                      | 55 |
| Aufrecht stehen  | 57 |
| Kontaktaufnahme mit dem Zwerchfell                       | 58 |
| Junger Bambus  | 60 |
| Aufgespannt in Rückenlage                                | 61 |
| Übungen für Sicherheit und Entspannung                   | 63 |
| Den Schädel ausrichten mit Zungenpuls                    | 63 |
| Die Kopfhaltung: Die magische Fledermaus                 | 65 |
| Brustwirbeldreh mit Augendreh                            | 66 |
| Diagonalatmungen am Schädel                              | 68 |
| Zornige Stirnfalte glätten                               | 70 |
| Der Stirnfächer  | 71 |
| Im Liegen: Hommage an Stanley Rosenberg – Die Grundübung | 71 |
| Übungen zum Aufspannen und Loslassen                     | 74 |
| Fußsohlenfrosch  | 74 |
| Große Brücke mit Psoasdehnung                            | 75 |
| Kniestand mit Froschdehnung                              | 77 |
| Die Schultern befreien                                   | 79 |

|  |    |
|--|----|
| Fledermaus mit Brustwirbeldreh                         | 80 |
| Im Stehen: Die Psoas-Sonne strahlen lassen             | 82 |
| Hochturm: Psoas und Sternocleido diagonal aufspannen   | 83 |
| Übungen für den Notfall                                | 85 |
| Im Sitzen aufspannen und entspannen                    | 85 |
| Schlüsselbeine, Schulterblätter, Schulterdächer weiten | 86 |
| Brustbeinbaum und Bruststern                           | 87 |
| Diagonaldehnungen im Liegen                            | 90 |
| Langstand an der Wand mit Atmungen                     | 92 |
| Literaturverzeichnis                                   | 94 |
| Bildverzeichnis  | 96 |



# Vorwort zur zweiten Auflage

Etwas mehr als ein Jahr nach dem Erscheinen der ersten Auflage von *Tigerfeeling für die Seele – Der Angst begegnen mit CANTIENICA® Körper in Evolution* erscheint bereits die zweite, überarbeitete Auflage. Warum?

Zum Einen habe ich sehr viel freundliches Feedback und interessanten Input zur ersten Auflage erhalten – dazu gehören auch inhaltliche Korrekturen und Ergänzungen, die ich gerne in diese Auflage aufgenommen habe. Diese betreffen hauptsächlich die Kapitel *Angst erkennen und verstehen* und *Die Polyragal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*. Vielen Dank, Solveig Hoffmann, für Deine detaillierten Vorschläge und Ergänzungen.

Zum Anderen haben sich die Schwerpunkte meiner therapeutischen Arbeit in den letzten zwei Jahren noch deutlicher hin zur körperorientierten Psycho- und Traumatherapie verlagert. Meine Überzeugung, dass der Körper immer Teil einer Therapie sein muss, ist noch größer geworden. Ich konnte noch mehr Erkenntnisse und praktische Erfahrungen mit meinen Klienten und Klientinnen sammeln, in meiner Praxis in Mannheim und in der sysTelios Klinik in Siedelsbrunn.

Nicht zuletzt gehört dazu auch meine Arbeit mit Somatic Experiencing® nach Peter Levine und das neue Wissen, dass ich vor allem in Begegnungen mit vielen Menschen sammeln durfte: Wie wir Angst, Dauerstress und Trauma verkörpern, wo genau diese Emotionen „gespeichert“ sind und dass genau dort die CANTIENICA®-Methode ansetzen und helfen kann – da waren schon viele Aha-Erlebnisse, die ich in den letzten 12 Monaten hatte und die ich in diesem Buch weitergeben möchte.

Gleichzeitig und zusätzlich zu diesem neugewonnenen Wissen und den neuen Erfahrungen wurde mir aber auch bewusst, wie groß das Thema ist, über das ich schreibe. Wieviel ich nicht weiß oder vielmehr, derzeit nicht in Worte fassen kann. Deshalb ist auch diese Auflage lediglich eine Momentaufnahme und womöglich wird es noch weitere Auflagen oder weitere Bücher geben.

Anja Pusch, Mannheim, August 2023

# Einleitung

Angststörungen sind noch vor Depressionen die häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. Stand 2017 leiden allein in Europa rund 60 Millionen Menschen daran, ungefähr zwölf Millionen davon in Deutschland. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer<sup>1</sup>. Hätte man diese Schätzung während der Corona-Pandemie gemacht, wären die Zahlen wohl noch deutlich höher.

Was hat Angst mit CANTIENICA® Körper in Evolution zu tun?

Seit 12 Jahren kenne ich die CANTIENICA®-Methode - ich habe sie in einer eigenen Krise kennengelernt, die begleitet war von massiven Rückenproblemen. Seit 10 Jahren bin ich selbst Trainerin. Mit jedem Jahr der Weitergabe wird die Methode für mich tiefgreifender und spannender, zu keinem Moment langweilig. Je länger ich damit arbeite, desto differenzierter und feiner wird sie.

Die Methode entwickelt sich immer weiter. Das ist für einen Menschen wie mich, der Routine nicht mag, und die Abwechslung liebt, ein großes Wunder und ich bin sehr dankbar dafür.

Zunächst arbeitete ich wie die meisten Trainerinnen<sup>2</sup> auf rein körperlicher Ebene mit der Methode, gab Kurse, Einzelstunden und Workshops zu den Themen Beckenboden, Rücken, Schultern und Nacken usw. Die Wirkung der Methode auf den Körper ist bekannt: Fehlhaltungen aller Art können verändert und viele Beschwerden gelindert werden: Rückenprobleme, Skoliosen, Verspannungen, Organsenkungen, Beckenbodenschwäche und mehr. Bald erlebte ich jedoch, welche Auswirkungen die Methode auch auf die Psyche hat. An mir selbst hatte ich das 2009 erfahren.

---

<sup>1</sup> <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2017/angststörungen.html>

<sup>2</sup> Ich „gendere“ in diesem Buch nicht. Mal verwende ich die weibliche, mal die männliche Schreibweise. Grund dafür ist die aus meiner Sicht bessere Lesbarkeit, und nicht die Diskriminierung von Frauen oder Männern.

Doch nun berichteten auch Kursteilnehmer und Klienten von ihren eigenen, ähnlichen Erfahrungen:

„Ich bin nach den CANTIENICA®-Stunden immer so glücklich, körperglücklich!“

„Die Zeit vergeht immer wie im Flug, und ich denke nie an die Dinge, die mich sonst so belasten.“

„Du hast mich gerade gemacht.“

„Je besser es meinem Rücken geht, desto mehr Widerworte gebe ich meinem Mann. Ich werde sogar richtig aggressiv ihm gegenüber.“

Diese Erfahrungen wollte ich auch in meiner Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie auf die Probe stellen. Ich beschäftigte mich immer intensiver mit Theorie und Praxis von „körperorientierter Psychotherapie“, d. h. mit Methoden, die den Körper, die Körperhaltung und körperliche Empfindungen mit in die Therapie einbeziehen.

Ein großer Teil meiner Klienten leidet unter Ängsten und Panikattacken. Immer sind diese Probleme mit körperlichen Empfindungen, meistens mit Beschwerden wie Rückenschmerzen und Verspannungen verbunden – mal stärker, mal schwächer. Das kann ein Druckgefühl oder eine Enge in der Brust sein, das Gefühl, nicht mehr atmen zu können, bis hin zu chronischen Verspannungen, Bandscheibenvorfällen und anderen Beschwerden. Auch die Eigenwahrnehmung, sich „nicht sicher“ zu fühlen und immer getrieben zu sein, herrscht häufig vor.

Ich begann, CANTIENICA®-Übungen in die Therapiegespräche einzubauen – und sie wirkten, sogar „überraschend schnell“, wie ein Klient erstaunt feststellte, der unter Ängsten und massiven Nackenschmerzen litt. Aus den vereinzelten Übungen wurden gezielte, systematische Übungen und das Einüben einer neuen Körperhaltung. Zur Vorbeugung, aber auch als Notfallmaßnahme im Falle einer Panikattacke oder beim Empfinden von Angst. Einige Klienten kamen interessanterweise irgendwann gar nicht mehr zu den Therapiegesprächen, sondern wechselten direkt in regelmäßige CANTIENICA®-Kurse. Und nicht nur der Körper reagierte auf die Übungen, meine Klienten berichteten auch von einer Linderung ihrer psychischen Symptome. Dieses

Phänomen beschreibt auch Benita Cantieni, die Begründerin von CANTIENICA® Körper in Evolution. Siehe dazu das Kapitel „*Darüber reden“ oder Embodiment?*

Komplettiert wurde diese Herangehensweise durch die Polyvagal-Theorie nach Dr. Stephen Porges. Als ich davon las, wusste ich, dass es sich dabei um das „fehlende Puzzleteil“ für meine Arbeit handelt.

Mit der CANTIENICA®-Methode führen wir Menschen gezielt, sanft und nachhaltig an eine offene, handlungsbereite und aufrechte Haltung heran. Das Einüben macht Spaß und bei regelmäßigm Üben wird diese neu-alte Haltung zur Selbstverständlichkeit. Als Trainerinnen begleiten wir Menschen sozusagen als „Bündnispartner“ und unterstützen sie dabei, sich im Körper sicher und wohlzufühlen.

Wie die CANTIENICA®-Methode bei Angsterkrankungen und Panik wirken kann, beschreibe ich in diesem Buch: Theoretisch und praktisch, anhand von gezielten Übungen und in kurzen Klientengeschichten. Diese schildern völlig unterschiedliche Anliegen der Klienten. Die Übungen, die ich mit ihnen gemacht habe, sind auch unterschiedlich. Was allem gemeinsam ist: Das Zurückkehren in eine aufrechte Haltung. Und ich schreibe ganz bewusst „Zurückkehren“, denn als Kinder sind wir alle aufrecht bzw. streben hin zur Aufrichtung. Das Gebückte, Gekrümmte, Schultereingezogene kommt durch das Leben, die Erfahrungen, die wir machen, die Sozialisation, das viele Sitzen und andere Gewohnheiten. Wir machen somit unsere Haltung selbst. Die gute Nachricht: Wir können wieder zurückkehren zur Aufrichtung.

Ich fasse somit in Worte, was ich in den letzten Jahren an mir selbst gespürt, mit meinen Klienten erlebt habe – und durch theoretische Ansätze und Arbeiten unterlegen kann: die Wirkung von CANTIENICA® Körper in Evolution auf die Seele.

In diesem Buch konzentriere ich mich auf das Thema Angst und Panikattacken. Auf den ersten Blick überschau- und fassbar, auf den zweiten Blick kaum greif- und beschreibbar. Ich wage den Versuch dennoch.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an interessierte Therapeuten. Auf ein ausführliches anatomisches Glossar habe ich verzichtet. Bei Interesse verweise ich Sie auf die Bücher von Benita Cantieni, die im Literaturverzeichnis genannt sind.

Sie können sofort mit dem Übungsteil starten und ausprobieren, wie CANTIENICA® Körper in Evolution wirkt.

Falls Sie sich für die theoretischen Grundlagen interessieren, empfehle ich Ihnen die Lektüre der Kapitel zu den Themen Angst, Polyvagal-Theorie und Embodiment.

Den Abschluss bildet ein Fazit und ein Ausblick: Was ist möglich mit Embodiment und ganz speziell mit CANTIENICA® Körper in Evolution?

## Hinweise

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende und unterstützende Maßnahme, wenn Sie sich in einem seelischen Ungleichgewicht befinden. Um eine nachhaltige Wirkung zu erfahren, sollten Sie die Übungen regelmäßig praktizieren.

Dieses Buch und die beschriebenen Übungen können kein Ersatz für eine eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei psychischen Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

Haben Angst und Panik organische Ursachen oder werden durch Drogen oder Medikamente verursacht, empfehle ich zunächst nicht bzw. nicht ausschließlich oder im Alleingang die Arbeit mit dem Körper. Besprechen Sie das geeignete Vorgehen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Manuskript „Tigerfeeling für die Seele“ entstand in Absprache mit Benita Cantieni und der CANTIENICA AG. Benita Cantieni hat Anja Pusch die ausdrückliche Genehmigung erteilt, den geschützten Titel „Tigerfeeling“ für diese Publikation einmalig zu verwenden. Text, Übungen und Übungsbeschreibungen erfüllen die Qualitätskriterien der CANTIENICA AG.

CANTIENICA® Körper in Evolution ist eine eingetragene und geschützte Marke.

# Angst erkennen und verstehen

Angst gehört zum Leben. Sie ist ein wichtiges Signal, das uns vor Gefahren warnt und schützt. Doch bei rund 15 Prozent der Bevölkerung entgleist die Reaktion und wird krankhaft (Bernhardt, 2016).

Angststörungen gehören in Deutschland zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. In diesem Buch konzentriere ich mich auf die sogenannte generalisierte Angst und auf Panikattacken, die ebenfalls unter Angststörungen fallen. Phobien sind nicht Teil des Buchs.

Das Phänomen Angst zu definieren, macht selbst schon Angst: Angst vor einem schwer zu beschreibenden Gefühl, das den ganzen Menschen erfasst und völlig lähmten kann. Damit ist nicht die Angst vor einer realen Gefahr gemeint, etwa vor einem heranrasenden Auto, das droht, mich zu überfahren. Diese Angst ist lebenswichtig, inklusive aller psychischer und physischer Phänomene. Denn: Unser autonomes Nervensystem hat den primären Auftrag, für unser Überleben zu sorgen.

Ich spreche von einer Angst ohne Anlass (einer Angst vor etwas Irrealem). Der Angst, die uns sprichwörtlich im Nacken sitzt. Der Angst, die uns nicht die Dinge tun lässt, die wir eigentlich tun wollen. Wie fühlt sich diese irrationale Angst an? Wo hat sie einen Ort im Körper? Wie sind meine physiologischen Reaktionen?

Diese Angst ist nicht angeboren, sie ist erlernt.

Die folgenden Abschnitte geben einen Überblick über Ursachen und Symptome von Angst und Panik, wie sie sich im Gehirn und im Körper manifestiert und welche Folgen ein langanhaltendes, chronisches Gefühl der Angst haben kann. Ergänzt wird dieser Überblick mit Informationen zur Polyvagal-Theorie, einer neuen Sicht auf das autonome Nervensystem.

## Ursachen und Symptome

Solange die Angst sich auf eine reale Gefahr bezieht, ist sie lebenswichtig und völlig gesund. Doch warum werden Menschen scheinbar aus heiterem Himmel von existenziellen Angstgefühlen überfallen und erleben Panikattacken, die mit Herzrasen, Schwindel, Schwitzen und dem Gefühl, sich nicht mehr unter Kontrolle zu haben, verbunden sind? Es gibt viele Theorien für die Ursachen von entgleisten Ängsten. Ich orientiere mich an den Vorschlägen von Klaus Bernhardt, Autor des Buchs *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden* (Ariston, 2016). Er nennt folgende Ursachen (und beschreibt sie in seinem Buch ausführlich):

- missachtete Warnsignale der Seele, quasi ein Weckruf
- organische Ursachen
- Drogen / Medikamente
- anhaltendes negatives Denken und Zweckpessimismus
- Panikattacken als Stellvertreter und somit Schutz vor einer lang überfälligen Veränderung (Bernhardt, 2016)

Ich ergänze diese Liste folgendermaßen:

- Angst und Panik als Folgen eines Traumas und Teil einer Belastungsreaktion oder einer posttraumatischen Belastungsstörung
- ein tiefesitzendes Gefühl der Unsicherheit, das vom autonomen Nervensystem durch ein permanentes, automatisches, unbewusstes Wahrnehmen oder Abscannen (Neurozeption) des eigenen Innenlebens, der Umgebung und der zwischenmenschlichen Beziehungen so erlebt wird. Mehr dazu im Kapitel *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*.
- Symptome von Angst und Panik als Folge einer Bandscheibenvorwölbung oder eines Bandscheibenvorfalls im C5/C4/C3-Segment der Halswirbelsäule. Die Bandscheibe drückt auf den Zwerchfellnerv (*nervus phrenicus*), der das Zwerch-

fell innerviert. Diese Reizung des Nervs kann die Funktion des Zwerchfells beeinträchtigen und u. a. zu Atemnot und einem Engegefühl in der Brust führen. (Information von Dr. Fritz Helmut Hemmerich in einer Supervision zu einem meiner Klienten)

## **Angst im Körper und im Gehirn**

Angst ist ein Ganzkörperzustand. Zur Grundlage hat sie in unserem Gehirn und unserem Körper einen Prozess von vielen miteinander vernetzten Reaktionen:

In unseren Sinnesorganen entsteht ein Sinneseindruck. Bevor dieser in unserem Bewusstsein als Wahrnehmung erscheint, prüft der Thalamus im Gehirn mit seinen Verbindungen zu anderen Gehirnarealen, ob durch einen solchen Eindruck in der Vergangenheit Angst erzeugt wurde. Falls dies zutrifft, sorgt der Thalamus mit Hilfe von Hypothalamus, Hypophyse und Nebenniere für die physiologischen Reaktionen, um darauf heute, im Hier und Jetzt, zu reagieren.

Das sympathische und das parasympathische Nervensystem werden aktiviert. Sind blitzschnelle Reaktionen für unser Überleben erforderlich, reagieren die Amygdalae auch ohne vorherige Verarbeitung und Bewertung der Großhirnrinde. Vielleicht kennen Sie das – Sie schrecken durch ein lautes Geräusch auf und Ihr Körper wird blitzschnell und automatisch auf Kampf, Flucht oder Verharren vorbereitet. Schon seit Urzeiten funktioniert der Mensch so, und nur so konnte er überleben.

Wird Gefahr ans Gehirn gemeldet, kommt es nach einer kurzen Schrecksekunde zur Alarmreaktion. Das sympathische Nervensystem bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor. Neben Symptomen wie schnellerem Herzschlag und erhöhtem Blutdruck, gehören dazu auch stark angespannte Skelettmuskeln. Um sich vor einem Angriff zu schützen, ziehen sich die Muskeln im Körper automatisch ganz fest zusammen. Dieses Zusammenziehen bewirkt, dass sich der Körper ganz klein gemacht, fast zusammengerollt wird. Der Bauch als empfindlichste Körperregion kann für den Fall eines Kampfes so geschützt werden.

Auf diese unwillkürliche und automatische Reaktion des Körpers folgt die passende Aktion: Kampf, Flucht oder Verharren (Totstellen).

Im Normalfall bzw. Optimalfall löst sich die Situation auf. Das parasympathische Nervensystem sorgt dafür, dass der Körper wieder in den Normalzustand mit Ruhe und Entspannung kommt. Die angespannte Muskulatur entspannt sich wieder.

So lange Angst sich auf Grund einer realen Gefahr einstellt, hat dieses automatische Verhalten seine Berechtigung. Unser Organismus will immer unser Überleben sichern. Aber: Angst ist eine Emotion, die uns auch bei nur vorgestellter Gefahr überfällt. Das Gehirn kann im Falle der erlebten oder gefühlten Angst nicht zwischen Realität und Gedanken unterscheiden. Die potenziellen Gefahren können in allen möglichen Formen erscheinen und Angst auslösen. Fritz Helmut Hemmerich: „Wenn uns etwas als übermächtig und gefährlich erscheint, nehmen wir auch heute noch diese schützende Haltung ein, selbst wenn uns kein angriffslustiger Puma, sondern ein schlecht regulierter Vater [oder ein Chef oder ein Kollege, Anm. d. Verfasserin] ,attackiert“ (Hemmerich 2011, S. 194)

Das Gefühl Angst ist eigentlich eine Interpretation eines empfundenen physiologischen Zustands. Wenn ein Mensch Angst fühlt, hat dieses Gefühl immer und untrennbar die beschriebene körperlichen Reaktion zur Grundlage: Eine unwillkürliche Anspannung der skelettnahen Muskulatur und dadurch der Schutz der Vorderseite, ein Ducken und Einziehen des Kopfes. Was passiert, wenn ein Mensch sich immer wieder oder permanent bedroht fühlt? Im Gehirn entsteht das entsprechende Erregungsmuster:

- 1 Wahrnehmung einer bedrohlichen Situation, z. B. bei der Arbeit
- 2 Unwillkürliche körperliche Reaktion, unter anderem die verengende, horizontale Anspannung der Skelettmuskulatur
- 3 Signal an das Gehirn: „Angst“
- 4 Kampf, Flucht oder „Totstellen“

Der Körper entwickelt nach und nach ein entsprechendes Haltungs- oder Bewegungsmuster, das durch das oben beschriebene Erregungsmuster aktiviert wird. Je früher,

öfter oder anhaltender dieses Muster aktiviert wird, desto chronischer wird es. Chronisch heißt: Das Haltungsmuster der Angst ist immer vorhanden, auch in ungefährlichen Situationen. Gleichzeitig signalisiert der Körper dem Gehirn durch diese Haltung, dass die Situation gefährlich ist. Ein Teufelskreis!

In unserem heutigen Leben ist Entspannung und Erholung nach einer realen oder vorgestellten bedrohlichen Situation oft nicht möglich. Die Konsequenz eines dauerhaften Gefühls der Bedrohung oder Angst beschreibt Bessel van der Kolk, niederländischer Psychiater: „Wir haben wenig Einfluss darauf, ob unser Organismus einen bestimmten Reiz als ungefährlich, bedrohlich oder erregend wahrnimmt und ob unser Körper darauf mit Erstarren, Verspannung oder Panik reagiert, ob er sich auf einen Kampf vorbereitet oder ob er sich öffnet und für eine Beziehung bereit ist. All diese Entscheidungen werden automatisch von unserem Stammhirn getroffen, das Sinnesreize sofort in körperliche Reaktionen übersetzt. [...] Solange wir nicht auf körperlicher Ebene mit den alten Ablagerungen von Angst und Defensivität fertig werden, können sie möglicherweise dauerhaft verhindern, dass wir uns in unserem Körper zu Hause fühlen. Unsere Offenheit für neue Erfahrungen bleibt blockiert, unsere Lernfähigkeit eingeschränkt.“ (Bessel van der Kolk in: Marlock, Weiss, 2006, S. VIII)

Wo genau im Körper sich dauerhafte Angst und eine chronische Verteidigungshaltung niederschlagen, beschreiben die nächsten beiden Abschnitte.

## **Angst: Ein Ganzkörpergeschehen**

Bei einer unbewusst wahrgenommenen Bedrohung reagiert der ganze Körper automatisch. Die horizontal verlaufenden Bauchmuskeln und die Hüftmuskeln sind an der Reaktion beteiligt: Erst kippt das Becken, die Knochen kollabieren, dann ziehen sich alle horizontalen Muskeln zusammen. Der Brustkorb klappt nach vorne, der Kopf zieht mit.

Im Detail: Sobald Gefahr „gewittert“ wird, wird der Körper eingerundet und geduckt. Der Psoas-Muskel, der den Oberschenkel mit dem Becken und der Wirbelsäule verbindet, wird automatisch zusammengezogen und damit verkürzt und angespannt.

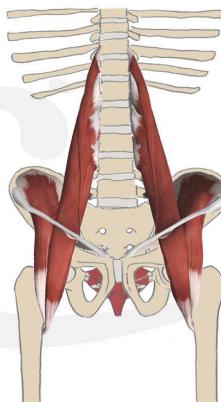


Abbildung 1 Der Psoas-Muskel

Durch die geduckte, eingerundete Haltung der Knochen sind die Muskeln im Bereich des Nackens und des Schultergürtels permanent angespannt: die tiefen Nackenmuskeln (Suboccipitalmuskeln), Trapezius, Sternocleidomastoideus (auch Kopfwender genannt) und Supraspinatus.

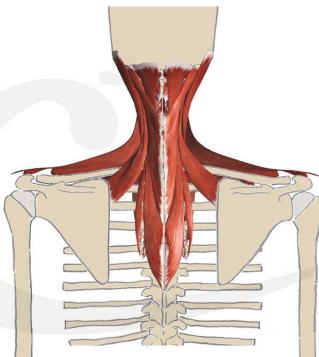


Abbildung 2 Muskulatur im Bereich von Schulter und Nacken

Auch das Zwerchfell kann sich im Falle von anhaltender Angst und Stress chronisch verspannen. Im antiken Griechenland hielt man das Zwerchfell übrigens für den Sitz der Seele<sup>3</sup>.

Weitere Muskeln im Bereich des Brustkorbs verkürzen sich. Benita Cantieni (in einem Kommentar zu diesem Buch): „Die Verkürzungen zwischen Brustbein, Zwischenrippenmuskeln, und Thoraxmuskeln spielen auch eine sehr wichtige Rolle in diesem Stauchkonzept. Folgen können unter anderem Asthma, Atembeschwerden, Reflux und Herzdruck sein.“

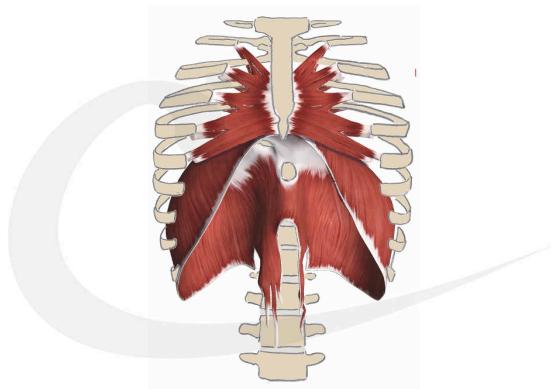


Abbildung 3 Brustkorb und Zwerchfell

---

<sup>3</sup> Interessant: Psoas und Zwerchfell sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig: In einem bewussten, aufgespannten Körper dehnt der Psoas die Lendenwirbel auf und verbindet sich direkt mit der Zwerchfellschlange, dem Speiseröhrenschlitz.

Die Gesichtsmuskulatur und vor allem der Kaumuskel (der Masseter-Muskel) reagieren empfindlich auf Angst und Stress und können sich ebenfalls chronisch verspannen.



Abbildung 4 Kiefer- und Kaumuskulatur

Fazit: Ein dauerhaftes Gefühl, in Gefahr zu sein, kämpfen oder flüchten zu müssen, kann zu chronischen Verspannungen und Schmerzen, vor allem im Bereich von Nacken, Schultern, Kopf und Kiefer führen. Durch konsequentes Üben kann dieses unbewusst eintrainierte Muster umgeschrieben werden. Eine nachhaltige Änderung dieses Musters und eine Beseitigung dieser Schädigung ist nur über eine Änderung der Haltung und der Aufrichtung möglich. Dies gilt auch während Panikattacken, wie der nächste Abschnitt beschreibt.