



# Angst in den Wandlungsphasen der TCM

Angst ist eine der 5 Grundemotionen in den 5 Wandlungsphasen ■ Die TCM behandelt das aktuelle Disharmoniemuster, stärkt das System und stimmt es innerlich um

Rainer Bohlayer

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

Neben Depressionen gehören Ängste zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: ca. 15% aller Deutschen erkranken im Lauf ihres Lebens an einer Angststörung. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer [1].

Angst ist primär eine überlebenswichtige Emotion, die vor Gefahren warnt und über eine akute Stressreaktion blitzschnell Schutzreaktionen – Kampf oder Flucht – auslöst. Als lebenssichernde Funktion wird Angst in der TCM folgerichtig dem Funktionskreis Niere zugeordnet. Aber sehr selten bedroht uns ein realer Tiger, wenn wir Angst erleben: Krankhaft wird eine Angst, wenn z.B. eine alltägliche Situation unangemessen als übermäßig bedrohlich erlebt wird oder sogar jegliche

konkrete Gefahr als Auslöser fehlt. Hier ist der bedrohliche „Tiger“ ein meist unbewusster innerer Anteil unserer Psyche. Die Angst verfestigt sich und beeinträchtigt den Patienten dauerhaft psychisch und körperlich.

## Einteilung der Angststörungen in der westlichen Medizin

Der ICD-10 unterscheidet phobische Störungen und andere Angststörungen.

### Phobische Störungen (F40.-)

Hier wird die Angst überwiegend durch eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen, die fortan vermieden werden. Der Patient hat Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren oder gar zu sterben, der Körper re-

## Zusammenfassung

Die Formen der Angst haben eine weite Spannweite. Gesunde und pathologische Ängste im Funktionskreis Niere werden beschrieben, bevor anhand des „Phase-in-der-PHASE“-Modells weitere Ausprägungen der Angst unterschieden werden, die durch Grundstörungen in den 5 Funktionskreisen mitbedingt sind. Die westlichen Angsttypen nach ICD können so näher mit Disharmoniemustern der TCM korreliert werden. Dies erleichtert dem Praktiker den Zugang zur TCM-Therapie.

agiert mit Herzrasen, Schwindel oder Schwächegefühl. Die „Angst vor der Angst“ führt in einen Teufelskreis.

- **Agoraphobie (F40.0-):** Die Betroffenen fürchten sich davor, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein oder allein mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen.
- **Soziale Phobie (F40.1):** Soziale Situationen werden vermieden z. B. aus der Furcht vor prüfender Betrachtung und Verurteilung.
- **Spezifische (isolierte) Phobien (F40.2)** sind auf eng umschriebene Situationen wie Nähe von bestimmten Tieren, Höhen, Gewitter, Dunkelheit, Genuss bestimmter Speisen, Zahnarztbesuch oder auf den Anblick von Blut beschränkt.

**Andere Angststörungen (F41.-)**

Im Gegensatz zu den phobischen Störungen haben diese Ängste keinen spezifischen Auslöser:

- **Panikstörung (F41.0):** Wiederkehrend und unvorhersehbar treten schwere Angstattacken auf, die sich nicht auf eine spezifische Situation beschränken, verbunden mit Herzjagen, Erstickungsgefühlen, Schwindel, Schwitzen, Todesangst und Entfremdungsgefühlen (Depersonalisation).
- **Generalisierte Angststörung (F41.1):** Es besteht eine anhaltende und nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkte frei flottierende Angst, die sich auf viele verschiedene alltägliche Lebenssituationen bezieht: der Patient selbst oder ein Familienmitglied könnte sterben, ein Feuer ausbrechen usw. Die ständige Angst kann zu Nervosität, Anspannung, Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen führen.

Eine **hypochondrische Störung (F45.2)** ist die andauernde Angst, an einer schweren und fortschreitenden körperlichen Krankheit zu leiden und wird in der Rubrik **somatoforme Störungen (F45.-)** eingeordnet.

**Emotionen und Angst aus Sicht der TCM**

Angst ist eine der 5 Grundemotionen (Zorn, Freude, Besorgnis, Trauer, Angst) in den 5 Wandlungsphasen. Emotionen sind zunächst Qi-Bewegungen als gesunde Reaktion auf innere oder äußere Stimuli. Sie lösen Qi-Blockaden auf und erhalten das innere

harmonische Gleichgewicht. Sind allerdings Emotionen über einen längeren Zeitraum sehr intensiv oder können sie nicht adäquat ausgedrückt oder bewusst gemacht werden, so wandeln sie sich zu inneren pathogenen Faktoren und schwächen die zugehörigen Organe. Dann unterscheidet die TCM 7 Emotionen: Kummer und Schreck kommen hinzu, deren Auftreten immer schädlich ist.

Emotionen tragen in sich jedoch auch das Potenzial zu innerem Wachstum, wenn das „emotionale Qi in etwas Nutzbringendes mit der gleichen Qi-Eigenschaft, aber auf ei-

Wasser kann fließen und Leben sichern, es kann aber auch in der Kälte erstarren und Leben bedrohen. Die Wandlungsphase Wasser steht auch für den Norden, Winter, Kälte und Tod. Kälte und Hunger im Winter lösen existenzielle Ängste aus. Hinter vielen Formen der Angst verbirgt sich im Grunde Todesangst.

Der positive Gegenpol ist das Urvertrauen, das sich während der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten ausbilden sollte. Schwangerschaftskomplikationen, frühe Trennungen von Mutter und Kind oder emo-

**Die differenzierte TCM-Diagnose der Angstformen ermöglicht ein abgestimmtes und effizientes Zusammenwirken mit westlicher Psychotherapie.**

ner schlüssigeren Organisationsebene“ transformiert wird [2]. Unsere Aufgabe als Arzt ist es, den Patienten dabei zu unterstützen.

**Angst im Funktionskreis Niere**

In der Wandlungsphase Wasser liegt mit Zeugung und Schwangerschaft die Basis des Lebens. Alle ihr zugeordneten Funktionen stehen unter dem Aspekt Stabilität und Bewahrung des Lebens. Hier reiht sich folgerichtig auch die Emotion Angst ein: **Gesunde Angst sichert das Überleben. Sie warnt vor Gefahren und macht uns vorsichtig.**

tionale Ablehnung des Kindes durch Mutter oder Vater gefährden diese Grundsicherheit und sind die Wurzel vieler Lebensängste.

So spannt sich das Spektrum der Nierenemotion um die harmonische Mitte von Vertrauen und Sicherheit mit adäquaten Angstreaktionen zwischen 2 Polen auf (Abb. 1) [3, 4].

**Yang-Mangel-Angst**

Ein übermäßiges Sicherheitsbedürfnis auf dem Hintergrund von Lebensängsten schränkt den Lebensradius ein: Starrheit, Sturheit, aber auch emotionale Kälte im Verhalten sind die Folge. Die Patienten spüren

**Das Spektrum der Angst im Funktionskreis Niere**

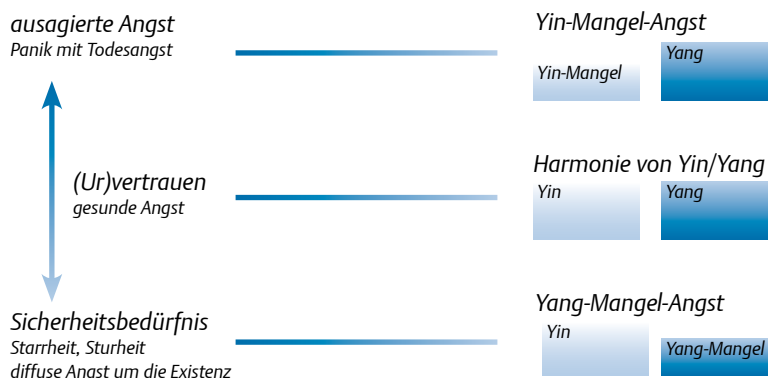


Abb. 1

Autoren-PDF für private Zwecke des Autors

### Für alle Angstformen geeignete Akupunkturpunkte

Funktionskreis	Punkte
Herz	He 7, He 8
Leber	Le 3
Milz	Mi 6
Lunge	Lu 7
Niere	Ni 4, Ni 9
Pericard	Pe 6, Pe 7
Dickdarm	Di 4
Magen	Ma 40
Kopfgregion	Du 20, Du 24, Gb 13, Du 19

Tab. 1 Nach [5].

diffuse Ängste, fühlen sich hilflos ausgeliefert und sind handlungsunfähig, evtl. wie gelähmt. Morgendlicher Durchfall oder ständiger Harndrang können dazu kommen. Auf diese Weise kann sich eine generalisierte Angststörung zeigen.

#### Therapie [5]

Wärmen und Tonisieren der Niere.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1 und Ni 3, Ni 7, Bl 23, Bl 52, LG 4, Moxibustion.

**Basisrezeptur:** You Gui Wan.

**Tipp:** sich warm halten, warmes Fußbad mit Ingwer, Wärme im emotionalen Kontakt pflegen.

#### Yin-Mangel-Angst

Am anderen Pol steht die übermäßig ausgeprägte, schwächende Angst. Zunächst oft im Bild der phobischen Störung, kann sie sich zu Panikattacken ausweiten. Die Angst wird körperlich erlebt mit Herzrasen, Schwindel, Schweißausbruch und dem Wunsch zu fliehen. Die Fluchtreaktion kann heute jedoch meist nicht ausgelebt werden. Die Energie stagniert in einer chronischen Stressreaktion, die die Nierenenergie schwächt. Ein starkes Kontrollbedürfnis bis hin zur Machtsucht soll die mangelnde innere Sicherheit ersetzen.

#### Therapie

Nieren- und Herz-Yin nähren.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1 und Ni 3, Ni 6, Bl 23, Mi 6, KG 4, KG 14, He 6, B 15.

**Basisrezeptur:** Tian Wang Bu Xin Dan.

**Tipp:** ausreichend Schlaf, Zeiten der Nichterreichbarkeit („abschalten“), Meditation.

#### Angst in den Wandlungsphasen

Die Tönung oder Färbung, d. h. die spezielle energetische Ausprägung der Wasser-Emotion Angst wird modifiziert, durch andere Wandlungsphasenenergien die konstitutionell oder durch eine frühere Schädigung schwach sind [6]. Eine differenzierte Einordnung und Behandlung ermöglicht das holistische Modell der Phase-in-der-PHASE, das der Autor zur Beschreibung der menschlichen Entwicklung unter Einbezug entwicklungspsychologischer Erkenntnisse vorgestellt hat [7]. Es ist abgeleitet aus Kapitel 64 des *Ling Shu*, das von der Vorstellung ausgeht, dass alle 5 Elemente in jedem einzelnen Element noch einmal repräsentiert sind und damit ein 5-Elemente-Modell mit 25 Persönlichkeitstypen beschreibt (Abb. 2).

#### Angst Wasser-in-WASSER

Dies ist die existenzielle Urangst, die an die Wurzel geht und den innersten Kern des Menschen berührt. Gefühlsmäßig geht es um Leben und Tod! Der Funktionskreis Niere ist

hier meist bis auf die Ebene der Essenz Jing geschwächt durch eine frühe außergewöhnliche Gefährdung während der Schwangerschaft oder frühen Kindheit. Ursache kann auch ein späteres traumatisierendes Ereignis (Missbrauch, Unfall, schockierende emotionale Erfahrung) sein. Oft sind diese Erinnerungen ins Unbewusste verdrängt, die Erfahrung ist auf der tiefen Zellebene, tief im Wasserelement gespeichert. Panikanfälle können ohne Auslöser aus dem Nichts auftreten.

Energetisch liegt eine Herz-Nieren-Disharmonie vor: **Nieren-Yin und Essenz** sind geschwächt und ernähren Herz-Yin unzureichend, Herz-Feuer lodert empor. Symptome sind dann neben der Angst große Unruhe, Palpitationen, Schlafstörung, Hitzewallungen, Schwindel, Tinnitus.

#### Therapie

Nieren- und Herz-Yin nähren, Hitze klären und den Geist beruhigen.

**Akupunkturpunkte:** s. Yin-Mangel-Angst, zusätzlich nach [4] in einer 1. Diagonale Ni 6–He 7 (Stabilisierung der Ni-He-Achse) und in einer 2. Diagonale Ni 6–Lu 7 (Yin-Tonisierung über den Ren mai).

**Tipp:** Nach eigener Erfahrung ist es bei der Phase-in-der-PHASE-Betrachtung nützlich, den Wasserpunkt der jeweiligen geschwächten Haupt-PHASE zu nadeln [8].

### Formen der Angst in den Wandlungsphasen nach dem holistischen Modell der Phase-in-der-PHASE

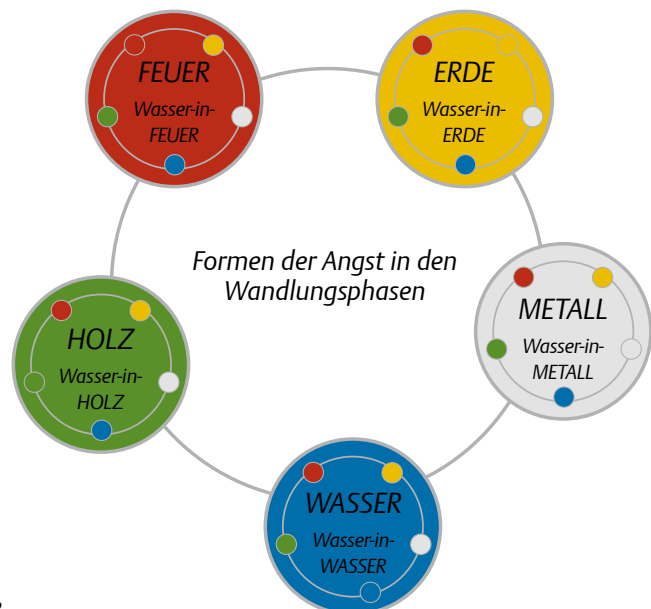


Abb. 2

Wasserpunkt ist Ni 3 und wegen der gleichzeitigen Herzbeteiligung auch He 3.

**Basisrezepturen:** Er Xian Tang und Tian Wang Bu Xin Dan.

**Tipp:** Fußübungen, Qigong-Stand mit aktiver Verwurzelung in die Erde und innerer Aufrichtung zum Himmel.

### Angst Wasser-in-HOLZ

Am Beginn steht eine lang anhaltende **Leber-Qi-Stagnation** durch angestauten Frust und Ärger oder chronisch stressauslösende Situationen. Der Mensch fühlt sich in die Enge getrieben, der innere Druck äußert sich jedoch wegen des entstehenden **Blut- und Yin-Mangels** nicht in „Angriff“ mit Wut und Aggression, sondern findet sein Ventil nur in „Flucht“ mit Angst und Panik. Die Wanderseele Hun wird wurzellos, sodass ein aktueller, relativ unbedeutender Stress die Reaktion (Klaustrophobie, Hundeangst usw.) auslösen kann. Der Betroffene hat große Angst vor Kontrollverlust (die gestaute Wut könnte sich entladen), ist reizbar mit Engegefühl am Rippenbogen und muskulärer Anspannung besonders im Hals-Schulter-Bereich: Hier sitzt die Angst förmlich im Nacken (Gallenblase-Leitbahn). Es ist auch die Angst um den eigenen Lebensraum und vor Überwältigung.

### Therapie

Qi bewegen, Leber-Blut und -Yin nähren, Hun und den Geist Shen beruhigen.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1, zusätzlich Le 8, Le 13, Bl 18, Bl 47, Bl 44, Bl 17, Mi 6, Mi 10, Wasserpunkt Le 8.

**Basisrezeptur:** Jia Wei Xiao Yao San.

**Tipp:** Gehmeditation, Emotionen spüren lernen und konstruktiv leben.

### Angst Wasser-in-FEUER

Das Bild dieser Angst ist durch eine Leere der Herzenergie gefärbt.

1. Bei **Herz-Qi-Mangel** steht eine chronisch ängstliche, furchtsame und pessimistische Haltung im Vordergrund (z. B. generalisierte Angststörung).
2. Bei **Herz-Yin-Mangel** beherrschen Schreckhaftigkeit, Unruhe, Palpitationen, Schlafstörung, Konzentrationsstörung das Bild. Prüfungsangst gehört hierzu, auch im geistigen Bereich die Angst vor Liebe und Nähe bis zur Gottesfurcht, der Angst vor dem Numinosen. Im Extrem besteht die Angst vor Kontrollverlust und vor Wahnsinn.

### Therapie

Herz-Qi stärken und -Yin nähren, den Geist beruhigen.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1, zusätzlich He 6, He 5, KG 14, KG 15, Bl 15, Bl 44, Mi 10, Wasserpunkt He 3.

**Basisrezeptur:** Modifikation (nach individueller Ausprägung beim einzelnen Patienten) von Ding Zhi Wan bzw. Bai Zi Yang Xin Wan.

3. Bei einem **Herz-Yang-Mangel** besteht eine chronische Angst, die aber kraftlos, eher sorgenvoll erscheint, oft bei körperlichen Erkrankungen. Weitere Zeichen sind Erschöpfung, Appetitmangel, Blässe, Kältegefühl, Konzentrations- und Gedächtnisstörung oder Ziellosigkeit.

### Therapie

Yang stärken, den Geist verankern.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1, zusätzlich He 3, He 5, Bl 15, LG 14, KG 6, Ma 36, Bl 23, LG 4, auch Moxa.

**Basisrezeptur:** Yang Xin Tang, Zhen Wu Tang, modifiziert bei Herz- und Nieren-Yang-Mangel.

**Tipp:** der Freude, Begeisterung und der Liebe einen Platz geben.

### Angst Wasser-in-ERDE

In der Wandlungsphase Erde erfolgt die Nahrungsaufnahme und wir beschäftigen uns mit alltäglichen Gedanken und Problemen. So ist auch die Angst eher an den Alltag gebunden, es handelt sich um konkrete Befürchtungen und situationsabhängige Ängste. Einerseits kann der Patient nicht in seine Kraft gehen und Verantwortung für seine Selbstverwirklichung übernehmen, andererseits fürchtet er Kontrollverlust und Manipulation. Ständiges Grübeln und Sorgen, z. B. um die Gesundheit oder um Angehörige, mit Unglücksszenarien beschäftigen den Patienten und verursachen einen **Milz-Qi-Mangel, oft verbunden mit Leber-Qi-Stagnation**. Die Angstreaktionen sind hier mehr körperbetont: Diese Angst sitzt in der Magengrube.

Zeichen sind Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Durchfall, Reizdarm, Müdigkeit und Schwächegefühl, Schlafstörung durch Gedankenkreisen und Denkestörung.

### Therapie

Die Milz stärken und Leber-Qi bewegen.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1, zusätzlich Ma 36, KG 12, Bl 18, Bl 20, Bl 49, Wasserpunkt Mi 9.

**Basisrezeptur:** Xiao Yao San.

**Tipp:** Regelmäßigkeit im Tagesablauf, ruhige natürliche Bauchatmung aktiviert die Mitte.

### Angst Wasser-in-METALL

Angst vor Veränderung und Verlust herrscht vor, da es im Metall immer wieder um notwendiges Loslassen geht bis hin zum Loslassen des Körpers im Tod, an das uns unbewusst jeder notwendige Abschied erinnert. Werden Verluste nicht adäquat in einem Trauerprozess verarbeitet, **erschöpft sich das Lungen-Qi**. Hypochondrische Ängste,

## Die spezifische Ausprägung der verschiedenen Angstformen wird durch energetische Disharmonien in den 5 Wandlungsphasen bestimmt.

im tiefsten die Angst vor dem Tod, stehen im Vordergrund. Die Angst wird erlebt als Gefühl von Enge im Brustkorb, Anspannung im Schulterbereich und subjektiver Atemnot, da das vollständige Loslassen im Ausatmen nicht möglich ist. Im Verlauf kann sich daraus Asthma entwickeln.

Bei **Lungen-Yin-Mangel** ist der Patient dünnhäutig mit Angst vor psychischer Verletzung. Nähe und Berührung machen Angst und können unerwartet Trauer und Schluchzen auslösen.

### Therapie

Lungen-Qi stärken und -Yin nähren.

**Akupunkturpunkte:** s. Tab. 1, zusätzlich Lu 9, Bl 13, LG 12, KG 17, KG 12, KG 4, Mi 6, Wasserpunkt Lu 5.

**Basisrezeptur:** Sheng Mai San + Zizyphi spinosae sem., Astragali rad. und Rehmanniae präp. rad.

**Tipp:** einen stimmigen Alltagsrhythmus finden, Atemübungen mit vollständiger Ausatmung, Meditation.

## Ein Fall aus der Praxis

### Anamnese

Die Patientin (48 Jahre) kommt zur Akupunktur von oberen BWS- und Schulter-schmerzen. Die Anamnese eruiert starke muskuläre Verspannungen, eine zurückgehaltene, blockierte Atmung sowie geistige und körperliche Erschöpfung. Die „Energie hänge oben“ und sie hat das Gefühl, in einen Abgrund zu fallen. Nach konfliktreicher Scheidung noch heute Streit ums Geld. Auch mit dem jetzigen Partner lebt sie im inneren Zwiespalt. Sie möchte sich trennen, kann sich jedoch nicht lösen und fürchtet sich vor dem Alleinsein.

Sie beschreibt sich als dünnhäutig, fühle sich schnell verletzt, dann bleibt ihr die Luft weg. Ab etwa 4 Uhr liegt sie wach, dann sind die diffusen Ängste am schlimmsten. Es besteht ein Verschleimungsgefühl im Halsbereich, Reiben im Bereich des oberen Sternums kann den Atem etwas befreien. Sie friert sehr schnell, es besteht eine Stressinkontinenz und klarer Fluor, auch Knie-schmerz bei Belastung.

### TCM-Diagnose

Die Diagnose ist hier eine **Kommunikationsstörung zwischen Lunge und Niere**: Die Lunge führt aufgrund des **Lungen-Qi-Mangels** Qi ungenügend herab und die Niere ist aufgrund des **Nieren-Yang-Mangels** unfähig, Qi aufzunehmen. Qi stagniert im oberen Erwärmer. So stagnieren auch die psychischen Loslösungsprozesse. Der innere Zwiespalt spiegelt sich in der äußeren Blockierung der Schulter-Arm-Beweglichkeit. Mit dem intuitiven Reiben von KG 20, 22 und Ni 25 öffnet die Patientin die Brust und unterstützt das Absteigen des Qi!

### Therapie

**Akupunktur:** Ni 3, Bl 23, LG 4, KG 6, Bl 13, KG 17, Pe 6, Lu 5, Lu 7 und Ni 6, KG 20, 22, Ni 25, lokale Punkte Schulter, auch Moxibustion der distalen Punkte.

**Rezeptur:** Su Zi Jiang Qi Tang modifiziert plus Epimedii herba und Schisandrae fr.

**Qigong:** Stehen wie die Kiefer, Atemübungen. Im Gespräch wird thematisiert, wie die Patientin sich der Erde anvertrauen kann, um innere Sicherheit zu gewinnen und das Leben wieder einatmen zu können. Sie kann sich vom Partner trennen, kurz danach bessern sich die Schulterbeschwerden und morgendlichen Ängste.

## Zum Schluss

Die Wurzel der Angst liegt nicht immer nur in der Niere! In der Anamnese sollten wir körperliche und psychische Zeichen in allen Funktionskreisen bedenken. Ideal ist ein Zusammenwirken mit westlicher Psychotherapie; dies erhöht nach eigener Erfahrung deutlich die Rate dauerhafter Behandlungserfolge:

Die TCM behandelt das aktuelle Disharmoniemuster, stärkt das System und stimmt es innerlich um. Dies beschleunigt die Neuausrichtung im psychotherapeutischen Prozess.

Psychotherapeutisch kann andererseits verstärkt an frühen biografischen Verletzungen und Belastungen als Ursache der Schwächung bestimmter Funktionskreise gearbeitet und so das Rückfallrisiko verringert werden

**Interessenkonflikt:** Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

**Online zu finden unter**  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1396350>

### Literatur

- 1 Hollweg P, Schwarz W. Fernöstliche Heilkunst für die Seele. Stuttgart: Trias; 2010
- 2 Maimon Y. Die 7 Formen des Stress – Schädliches in Nutzbringendes umwandeln. In: Noll A, Kirschbaum B. Stresskrankheiten. München: Elsevier; 2006
- 3 Gleditsch JM. Reflexzonen und Somatotopien, München: Elsevier; 2005
- 4 Platsch K-D. Psychosomatik in der chinesischen Medizin. München: Elsevier; 2005
- 5 Maciocia G. The Psyche in Chinese Medicine. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2009
- 6 Dolowich G. Archetypal Acupuncture. Aptos: Jade Mountain Publishing; 2003
- 7 Bohlayer R, Hrsg. Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche. Stuttgart: Hippokrates; 2008
- 8 Focks C, Hrsg. Leitfaden Chinesische Medizin. München: Elsevier; 2010



Dr. med. Rainer Bohlayer

Marktstr. 12  
76275 Ettlingen  
bohlayer@tcm-ettlingen.de  
www.tcm-ettlingen.de

Rainer Bohlayer ist nach langjähriger Tätigkeit als Kinder- und Jugendarzt seit 2008 in eigener Praxis für Chinesische Medizin, Psychotherapie und Homöopathie in Ettlingen niedergelassen. Lehrtätigkeit im Bereich der Chinesischen Medizin, Herausgeber des Buches „Chinesische Medizin für Kinder- und Jugendliche – mit psychosomatischen Aspekten“, darin Vorstellung eines innovativen holistischen Entwicklungsmodells, das die Lehre der 5 Wandlungsphasen um Erkenntnisse der westlichen Entwicklungspsychologie erweitert und differenziert.