

**Schock, Schreck und rennende Ferkel –
Angststörungen aus Sicht der
Chinesischen Medizin**

Diplomarbeit
von Lisa Kreutzer



Shouzhong – Ausbildungszentrum
für Chinesische Medizin

Betreut von Suzanne Rainer
31.10.2022

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Angststörungen aus schulmedizinischer Sicht.....	3
3 Angststörungen aus Sicht der chinesischen Medizin.....	7
3.1. <i>Die Emotionen und ihre Rolle bei der Entstehung von Krankheiten.....</i>	<i>7</i>
3.2. <i>Die Emotion Angst (Kong) und die Zang-Organe</i>	<i>10</i>
3.3. <i>Angst und ihre Verbindung zu den Funktionskreisen.....</i>	<i>12</i>
3.3.1. <i>Angst und Niere</i>	<i>12</i>
3.3.2. <i>Angst und Herz</i>	<i>15</i>
3.3.3. <i>Angst und Lunge.....</i>	<i>16</i>
3.3.4. <i>Angst und Leber / Gallenblase</i>	<i>17</i>
3.3.5. <i>Angst und Milz / Magen.....</i>	<i>18</i>
4 Erklärungsmodelle für Angststörungen.....	19
4.1. <i>Das klassische Modell für Angst in der chinesischen Medizin</i>	<i>19</i>
4.2 <i>Das ontogenetische Modell von Dr. med. Leon Hammer</i>	<i>21</i>
5 Bentun-Qi / Rennendes Ferkel-Qi: eine Pathologie des Chong Mai.....	23
6 Schlussbetrachtung	27
7 Literatur & Quellen	29

1 Einleitung

Wir sind umgeben von Menschen, deren Leben in unterschiedlichem Maß von dem Gefühl der Angst geprägt ist.

Da ist...

...die Freundin, die beim Anblick einer Ratte fast in Ohnmacht fällt,

...die Kollegin, die lieber die Treppe in den 8. Stock nimmt, als den Aufzug, da ihr der kalte Angstschweiß ausbricht, wenn sie an den engen, geschlossenen Raum denkt,

...der Kollege, den keine zehn Pferde auf einen Aussichtsturm kriegen,

...der Bekannte, der keine Angst zu kennen scheint und extreme Risiken eingeht beim Klettern,

...der Bekannte, der seit Jahren mit Panikattacken zu kämpfen hat und sich mit Drogen dämpft,

...die Freundin, die nachts mit Herzrasen, Panik und Angstschweiß aus fürchterlichen Alpträumen aufschreckt,

...die Nachbarin, die in allem immer das Schlimmste vermutet und sich die schrecklichsten Katastrophen ausmalt,

...die Freundin, deren Angst vor dem eigenen Scheitern so groß ist, dass sie lieber erst gar nichts anfängt.

Angst gehört zum Leben, sie ist eine grundlegende Emotion von Mensch und Tier, aus der evolutionären Notwendigkeit zum Überleben entstanden. In maßvoller Ausprägung ist sie ein Schutzmechanismus gegen Gefahr und hat die Funktion, die Sinne zu schärfen. Sie ist wichtig für eine sichere zwischenmenschliche Bindung und risikobewusste Auseinandersetzung mit der Umwelt. Angst ist eine physiologische Emotion. Krankheitswert erhält sie erst, wenn sie ohne Grund oder durch inadäquate Reize ausgelöst wird.

Wir alle kennen Dinge oder Situationen, die uns Angst machen. Für viele von uns bestimmen diese Ängste nicht unser Leben. Für andere Menschen ist das Leben mit der Angst jedoch Alltag und sehr belastend. Beängstigende Situationen können zu einem Vermeidungsverhalten führen, das negativen Einfluss auf das soziale und berufliche Leben haben kann. Oft dauert es lange, bis die Diagnose Angststörung gestellt und ernst genommen wird. Betroffene fühlen sich oft alleine gelassen. Therapieplätze bei Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen sind rar, auch, wenn die Kosten der Therapie selbst getragen werden. Die Corona-Pandemie hat diese Situation weiter verschärft. Die Wartezeiten betragen bis zu einem Jahr und nach der 10. Absage schwindet bei den Betroffenen die Hoffnung, jemals Unterstützung zu erhalten. Manchmal verschreiben

Allgemeinärzt*innen dann Medikamente zur Behandlung der stärksten Symptome. Eine alleinige medikamentöse Therapie führt jedoch fast nie zu einer nachhaltigen Linderung der Beschwerden und kann zu Nebenwirkungen und unter Umständen zu Abhängigkeiten führen.

Mit der chinesischen Medizin, und im Fall dieser Arbeit der Akupunktur, steht uns eine sanfte, wirkungsvolle, nachhaltige und nebenwirkungsarme Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung. Voraussetzung dafür ist die Durchführung einer sorgfältigen Anamnese, um die zugrundeliegenden Muster bzw. Dysbalancen zu erkennen. Bei einer schwerwiegenden Pathologie können wir als Praktizierende der chinesischen Medizin den Leidensdruck der Betroffenen verringern und in aktiver Zusammenarbeit mit ihnen eine bessere Lebensqualität erreichen. Dazu gehört neben der Behandlung mit Akupunktur und evtl. chinesischer Arzneimitteltherapie auch eine fundierte Betrachtung und Anpassung des Lebenswandels, der Ernährung und die Kultivierung von Qi mit Hilfe von Qigong, Meditation oder einer anderen für die Patient*innen passenden Technik.

2 Angststörungen aus schulmedizinischer Sicht

Wie in der Einleitung erwähnt, ist Angst eine physiologische Emotion. Krankheitswert erhält sie erst dadurch, wenn sie ohne Grund oder durch inadäquate Reize ausgelöst wird, durch ein Zuviel oder ein Zuwenig (Oyebode, 2008). Angst kann ein Symptom fast jeder psychischen Krankheit sein. Angststörungen verweisen als diagnostische Gruppe auf Ängste, deren Ausmaß, Gefahrenattribution und/oder Persistenz übermäßig stark sind, im eigenen Urteil als unrealistisch eingestuft werden und mit einem hohen Leidensdruck und einer psychosozialen Einschränkung einhergehen (Springer Medizin, 2022).

Angst manifestiert sich stets auf unterschiedlichen Ebenen,

- auf einer subjektiven Ebene in Form bestimmter Kognitionen (z. B. Gefahr, Katastrophe, Beschämung),
- auf einer physiologischen Ebene in Form körperlicher Reaktionen (z. B. sympathikotone Innervation, Stresshormonantwort),
- auf einer motorischen Ebene in Form definierter Verhaltensweisen (z. B. Fliehen, Vermeiden, Erstarren, Kämpfen)

Phobien, Panikstörungen und generalisierte Angststörungen werden meistens unter dem Begriff der „Angststörungen“ zusammengefasst. Hierbei gibt es einen Unterschied im Leitsymptom „Angst“ in Hinblick auf Ausprägung, Intensität, Dauer und potenziell auslösender Situation, wodurch die einzelnen Angststörungen voneinander abgegrenzt werden können. Bei einer generalisierten Angststörung liegt Angst z.B. als chronischer Dauerzustand vor, im Gegensatz dazu ist eine Panikstörung durch plötzliche, wiederkehrende Angstattacken in unspezifischen Situationen gekennzeichnet. Bei phobischen Störungen sind die Ängste auf klar definierte Objekte oder Situationen, z.B. auf öffentliche Plätze (Agoraphobie), soziale Situationen (soziale Phobie) oder Spinnen (spezifische Phobie) begrenzt. Die Komorbidität mit anderen psychiatrischen Störungen oder anderen Angststörungen oder Depressionen ist hoch. Die Differenzialdiagnostik ist hinsichtlich somatischer Erkrankungen sehr wichtig, da körperliche Symptome wie Palpitationen oder Zittern oft vorkommen.

Ersterkrankungsalter

Für unterschiedliche Angsterkrankungen gibt es hinsichtlich des Ersterkrankungsalters ein unterschiedliches Risiko:

- Panikstörung, Agoraphobie: zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr;

- generalisierte Angststörung: späte Adoleszenz, junges Erwachsenenalter sowie 40. Lebensjahrzehnt;
- soziale Phobie: Adoleszenz;
- spezifische Phobien: Kindheit und frühe Adoleszenz

In 80–90 % der Fälle treten Angststörungen vor dem 35. Lebensjahr auf. In der Zeit zwischen dem 10. und 25. Lebensjahr ist das Risiko für die Entwicklung einer Angststörung am höchsten. Nach Beginn des 4. Lebensjahrzehnts sinkt das Risiko einer Ersterkrankung deutlich –eine Ausnahme bildet die generalisierte Angststörung, welche als einzige Angststörung im Alter eine höhere Prävalenz aufweist (Kessler et al., 2009).

Geschlechterdifferenz

Frauen erkranken insgesamt 2-mal häufiger an Angststörungen als Männer. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede sind bei Panikstörung und Agoraphobie besonders deutlich, bei der sozialen Phobie dagegen weniger ausgeprägt (Bekker und van Mens-Verhulst, 2007; McLean und Anderson, 2009; Seedat et al., 2009).

Ätiologie

Über die Entstehung von Angststörungen gibt es verschiedene Theorien und Erklärungsmodelle, auf die hier nicht detailliert eingegangen werden soll. Allerdings bestimmt ein Zusammenspiel erblicher, neurobiologischer und psychologischer Faktoren, ob sich Angst in übersteigerter Form äußert. Bei der Entstehung von Angststörungen wird von einem komplexen Vulnerabilitäts-Stress-Modell ausgegangen. Oft gibt es eine familiäre Prädisposition, die sich möglicherweise in neurobiologischen Veränderungen zeigt. Im Zusammenspiel mit psychischen Faktoren (traumatische Erlebnisse in der Kindheit, langanhaltende Belastungen), stressreichen Umweltfaktoren und anderen individuellen Stressoren kann ein solches Störungsbild entstehen.

Allgemeine Symptome der Angststörungen

Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst sind natürliche Vorgänge, die den Körper in einer Gefahrensituation auf Kampf oder Flucht vorbereiten sollen: Die Beschleunigung des Herzschlags führt zu einer besseren Durchblutung der Muskeln und die beschleunigte Atmung zu einer Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut. Bei einer Angststörung ist der Ablauf dieser Kampf- oder Flucht-Reaktion grundlos oder unangemessen.

In der Regel treten nicht alle möglichen Symptome zusammen auf. Das Vorliegen mindestens eines der vegetativen Symptome ist zur Diagnosestellung jedoch erforderlich. Zu den vegetativen Symptomen zählen Palpitationen, Herzrasen, Schwitzen/Schweißausbrüche, Tremor und Mundtrockenheit. Symptome treten meist im thorakalen und abdominellen Bereich auf, wie Atemnot, Beklemmungsgefühl, Erstickungsgefühl, Brustschmerzen, Übelkeit und Missempfindungen wie Kribbeln und Unruhegefühle. Auch auf der psychischen Ebene können sich Symptome zeigen, wie z.B. Schwindel, Benommenheit, Unsicherheit, Derealisation, Depersonalisation, Angst vor Kontrollverlust oder davor «verrückt» zu werden und zu sterben. Hitzewallungen und Kältegefühle, Gefühllosigkeit oder Parästhesien können ebenfalls auftreten.

Unterscheidung der Angststörungen

Phobien

Bei Phobien wird die Angst durch klar definierte und im Grunde ungefährliche Situationen ausgelöst. Symptome können das Ausmaß einer Panikattacke erreichen. Oft kommt es im Vorfeld bereits zu Erwartungsangst und dadurch zu Vermeidungsverhalten. Es besteht ein deutlicher Leidensdruck aufgrund der starken Angstsymptomatik und/oder des Vermeidungsverhaltens. Die eigene Angstreaktion wird oft als nicht angemessen bewertet. Unter den Phobien gibt es die Agoraphobie, bei der es zu Angst und in Folge dessen zu einer Vermeidung von Menschenansammlungen und öffentlichen Plätzen, Reisen ohne Begleitung und Reisen mit großer Entfernung vom Wohnort kommt. Die soziale Phobie ist durch Furcht oder Vermeidung von Situationen, in denen die betroffene Person im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, gekennzeichnet. Bei der spezifischen (isolierten) Phobie sind Ängste auf spezifische Objekte oder Situationen beschränkt (ausgenommen: Agoraphobie und soziale Phobie), welche meist ungefährlich sind. Häufig tritt die Angst vor Höhe (Akrophobie), vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie), Spinnen (Arachnophobie) und Blut (Hämatophobie) auf (Amboss, 2022).

Andere Angststörungen

Der Begriff „andere Angststörungen“ umfasst die Erkrankungen, bei denen das Leitsymptom „Angst“ ohne festen Bezug zu bestimmten Objekten, Situationen oder Umgebungsbedingungen auftritt.

Generalisierte Angststörung

Hier kommt es zu anhaltender, frei flottierender Angst, ständiger Besorgnis, Anspannung und negativer Vorahnung. Die Stärke und Art der Symptomatik ist typischerweise variabel. Um eine

generalisierte Angststörung zu diagnostizieren, müssen eine vorherrschende Anspannung, Besorgnis und Befürchtung bzgl. alltäglicher Ereignisse über mindestens sechs Monate und mindestens vier Symptome der gemeinsamen Symptome der Angststörungen vorliegen, davon mindestens eines vegetativ.

Panikstörung (episodisch paroxysmale Angst)

Bei der Panikstörung kommt es zu wiederholten, intensiven Angstattacken ohne Vorliegen objektiver Gefahr. Die Angstattacken sind nicht vorhersehbar und ohne spezifischen Auslöser. Es zeigt sich eine stark ausgeprägte körperliche Symptomatik. Nach ICD-10 ist eine Panikattacke eine Episode intensiver Angst oder Unbehagen mit abruptem Beginn. Die Symptome steigern sich innerhalb weniger Minuten zum Maximum und dauern durchschnittlich 10 bis 30 Minuten an. Es liegen vier Symptome aus den gemeinsamen Symptomen der Angststörungen vor, davon mindestens eines vegetativ (Amboss, 2022).

Therapie

Behandlungsziel bei einer Angststörung ist es, die Angstsymptomatik zu reduzieren und eventuell durch die Störung entstandenes Vermeidungsverhalten abzubauen. Das Standardverfahren zur Behandlung von Angsterkrankungen ist die kognitive Verhaltenstherapie. Grundbausteine der Therapie sind die Aufklärung über die Angsterkrankung (Psychoedukation), die Konfrontation mit angstbesetzten Situationen oder Stimuli und die Habituation der Angst durch wiederholtes Üben. Die psychodynamische Psychotherapie kann auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt werden. Grundlage dafür ist die Bearbeitung unbewusster Konflikte (konfliktorientierte Gesprächstherapie). Sie ist eher angebracht, wenn die Angsterkrankung in Verbindung mit Entwicklungskonflikten steht. Darüber hinaus können diverse Entspannungsverfahren angewendet werden, wobei sich die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bewährt hat. Diese ist dem Autogenen Training vorzuziehen, da dieses eher darauf abzielt, die Körperwahrnehmung zu schärfen, was bei Angststörungen nicht immer hilfreich ist. Neben der psychotherapeutischen Behandlung werden auch pharmakologische Therapien angewendet. Vor allem bei sehr schweren Angsterkrankungen, bei Vorhandensein von Komorbiditäten oder chronifizierten Angststörungen wird eher eine medikamentöse Therapie gewählt. Eine alleinige medikamentöse Behandlung ohne begleitende Psychotherapie ist jedoch nicht empfehlenswert, da sie die Gefahr birgt, die Erkrankung nur symptomatisch und nicht nachhaltig zu behandeln. Es besteht das Risiko der Medikamentenabhängigkeit, besonders die Gruppe der Benzodiazepine hat ein sehr hohes Suchtpotenzial (Platsch, 2012).

3 Angststörungen aus Sicht der chinesischen Medizin

Bevor ich auf Angststörungen aus Sicht der Chinesischen Medizin eingehe, möchte ich auf die Emotionen und ihre Rolle bei der Entwicklung von Krankheiten eingehen, auch in Hinblick auf Passagen aus den klassischen Texten der Chinesischen Medizin, in denen Emotionen, die Angst, ihre Wurzeln und Manifestationen schon früh eindrücklich und sehr anschaulich beschrieben wurden.

3.1. Die Emotionen und ihre Rolle bei der Entstehung von Krankheiten

In den klassischen Texten der Chinesischen Medizin werden sieben Emotionen beschrieben: Ärger, Freude, Sorge, Grübeln, Trauer, Angst und Schock. Emotionen werden als physiologische Ereignisse betrachtet, eine Reaktion des Shen auf Reize aus der Außenwelt. Emotionen sind Qi-Bewegungen, wobei jede Bewegung charakteristisch ist, und die Antwortqualitäten von Qi je nach beteiligter Emotion variieren. Im Falle einer übermäßigen emotionalen Kraft kommt es zu einer Veränderung der physiologischen Qi-Bewegungen, was zu Krankheit führen kann. Emotionen gehören zum Innersten unseres Wesens und haben das Potenzial, die Ruhe des Herzens in Bedrängnis bringen. Das Bewusstsein, dass „die sieben Emotionen die normale Natur des Menschen sind“ und dass „die sieben Emotionen, die sich mit Maß und Regulierung bewegen, nicht von sich aus krank machen“ finden wir in medizinischen Texten späterer Perioden, ist aber in der prä-Han-Literatur bereits vorhanden (Chen Wuzi, 1174). Emotionen können schädlich werden, keine Emotion ist jedoch per se nützlich oder schädlich. Die Vorstellung, dass Emotionen Störelemente sind, die den Gleichgewichtszustand des Qi verändern, Herz und Shen schädigen und schließlich zu Krankheitsursachen werden können, ist ein Begriff, der dem Erscheinen der ersten uns bekannten medizinischen Texte vorausgeht (Rossi, 2007).

Psychische Erkrankungen können entstehen, wenn ein innerer Mangel vorliegt oder wenn die emotionalen Reize in Bezug auf die spezifische Situation des*der Einzelnen überhöht sind. Im Neijing wird berücksichtigt, dass wir zutiefst von Gefühlen beeinflusst werden; das Vorliegen individueller Unterschiede wird ebenso anerkannt – sowohl angeborene als auch durch Wechselwirkungen mit der Umwelt entstandene Unterschiede (Huangdi Neijing Suwen). Der Zustand des Organismus, in dem die Emotion wirkt, seine Konstitution und die vorliegenden Dysbalancen, sind hierbei von Wichtigkeit und bestimmen, welche Auswirkungen die Störung auf den gesamten Organismus auf lange Sicht haben wird. In den medizinischen Texten, wie z.B. dem Ling Shu, Kapitel 4, ist beschrieben, wie Emotionen das Herz und die fünf Zang-Organen direkt schädigen. Während die anderen Zang-Organen auch von äußeren Einflüssen geschädigt

werden können, wird das Herz hauptsächlich durch schädigende emotionale Einflüsse verletzt. Darüber hinaus spielt beim Herz, welches die Wurzel der sieben Emotionen und der Sitz von Shen ist, auch immer der Einfluss auf das psychische Befinden eine große Rolle. Die anderen Zang-Organen können ebenfalls durch Emotionen verletzt werden, welche durch eine Schwäche des jeweiligen Organs entstehen können. Ist das Zang-Organ nicht in der Lage, seine Aufgabe gut zu erfüllen, resultiert dies in einer Störung der inneren Qi-Bewegung, welche sich nach außen als Emotion zeigt. Aus diesem Grund werden Emotionen zu den inneren Krankheitsursachen gezählt (Larre, Rochat de la Vallée, 1996).

Kommt es zu einer Emotion, beeinflusst und stört diese die physiologische Bewegung von Qi. Je nachdem, welches Zang betroffen ist, kommt es zu unterschiedlichen pathologischen Qi-Bewegungen. Die folgende Textpassage wird in vielen Texten über die Emotionen zitiert. Sie stammt aus Kapitel 39 des Huangdi Neijing Suwen. Es werden folgende Störungen im Qi-Fluss in Verbindung zur jeweiligen Emotion beschrieben:

«Wenn es Wut gibt, steigt das Qi auf.
Wenn Hochstimmung herrscht, wird das Qi locker.
Wenn es Traurigkeit gibt, verschwindet das Qi.
Bei Angst sinkt das Qi ab.
Wenn es kalt ist, sammelt sich das Qi.
Bei Wärme fließt das Qi nach außen.
Wenn es vor Schreck aufschreckt, ist das Qi in Unordnung.
Bei Erschöpfung wird das Qi geschädigt.
Bei Zwangsgedanken ist das Qi verknotet. »

Bestimmte Emotionen stehen in Verbindung mit bestimmten Organen und haben damit einen direkten Einfluss auf sie: Der Zorn auf die Leber, die Freude auf das Herz, die Sorge auf Lunge und Milz, das Grübeln auf die Milz, die Trauer auf Lunge und Herz, die Angst auf die Niere und Schock auf Niere und Herz. Klinisch können wir Verbindungen zwischen nach außen sichtbaren Emotionen und inneren Dysbalancen des jeweiligen Organ betreffend ziehen.

Es stellt sich die Frage, wo die Wurzel der jeweiligen Störung liegt. Ist das Zang-Organ nicht mehr in der Lage seine eigene Kraft zu kontrollieren, kommt es zu einer gestörten Qi-Bewegung und die Emotion nimmt überhand? Oder ist die Emotion zuerst da und beeinflusst in Folge das Zang-Organ? Gefühle wie Liebe, Hass, Neid, Nostalgie, Eifersucht, Sympathie, Mitgefühl, Aggressi-

vität, Scham, Großzügigkeit, Geiz, Sorge, usw. betreffen die Beziehungen zur Außenwelt, aber die Wurzel, aus der sie sich entwickeln, steht in Verbindung zu den inneren Qi-Bewegungen. Der wesentliche Punkt ist, dass Emotionen auf innere Bewegungen reagieren und Primärbewegungen des Qi darstellen. Emotionen wirken im Allgemeinen auf das Shen und seine fünf Formen (Wushen). Die fünf Shen (Shen, Hun, Po, Yi und Zhi), die sich in den fünf Zang-Organen befinden, beeinflussen die Emotionen, und umgekehrt (Larre, Rochat de la Vallée, 1996).

Die chinesische Medizin bietet eine sehr differenzierte Analyse der Ungleichgewichte von Qi und Blut, der Ansammlung von Pathogenen und der Beziehung der Organ-Funktionen, aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass der primäre Ursprung von Krankheit in jedem Fall auf den Verbrauch von Qi, seine Erschöpfung, seine Verknotung und seine Unordnung zurückgeht.

In der westlichen Medizin werden Körper und Psyche oft noch getrennt betrachtet, auch wenn mittlerweile Erkenntnisse über z.B. die Darm-Hirn-Achse vorliegen. So wie Yin und Yang keine autonome Existenz haben und nur als Polaritäten in einem komplementären Paar existieren, so werden in der Chinesischen Medizin auch Psyche und Körper nicht als getrennte Einheiten aufgefasst, sondern durch ihr Nebeneinander definiert. Sie bilden eine unteilbare und dynamische Einheit, interagieren nicht nur sporadisch, sondern koexistieren. Wir müssen uns als Praktizierende der Chinesischen Medizin also nicht zwischen der materiell-physisch-biologischen Dimension und der spirituell-emotionalen Dimension entscheiden. Sie sind zwei Ausdrücke derselben Sache. Emotionen können sowohl somatische Störungen als auch psychische Erkrankungen hervorrufen; organische Erkrankungen können ihrerseits emotionale Veränderungen und psychische Pathologien hervorrufen (Rossi, 2007).

Es gibt weitere Faktoren, die psychische Erkrankungen begünstigen können und noch kurz erwähnt werden sollen. Dazu gehören Veranlagung, falsche Ernährung, Überarbeitung, übermäßige sexuelle Aktivität, Drogen, Bewegungsmangel, Trauma, Schock, das Eindringen äußerer pathogener Faktoren, Leere von Qi, Blut, Jing und die Stagnation von Qi und Blut.

3.2. Die Emotion Angst (Kong) und die Zang-Organen



«Kong», das Schriftzeichen für Angst, zeigt in der bildlichen Darstellung recht gut, wie sich Angst anfühlen und wo sie sich im Körper äußern kann: ein starkes Hämmern des Herzens in der Brust (Krüger, 2018).

Wie Angst sich somatisch und psychologisch äußert, wurde im oberen Teil dieser Arbeit bereits besprochen. Allgemein gesprochen ist Angst mit dem Zang-Organ Niere verbunden. Wenn es eine große Schwäche in den Nieren gibt und diese das Wasser-Element nicht mehr kontrollieren können, kann Angst als Folge entstehen. Die physiologische Bewegung und Funktion des Wasserelements, nach unten zu führen, zu verdichten und zu sammeln funktioniert nicht mehr. Der Yang-Aspekt der Nieren ist zu schwach, die absinkende Bewegung zu stark (Larre, Rochat de la Vallée, 1996). Im Suwen Kapitel 39 wird die Bewegung von Angst beschrieben: „Bei Angst zieht sich die Essenz zurück, dadurch schließt sich der obere Erwärmer. So schwindet das Qi. Wenn es schwindet, schwillt der untere Erwärmer. Deshalb zirkuliert das Qi nicht“ (Huangdi Neijing Suwen). Es liegt also eine Störung zwischen dem oberen und unteren Erwärmer vor.

Dies ist einer der wichtigsten Aspekte von Angst, die Störung der Feuer-Wasser-Achse, der Kommunikation zwischen Herz und Nieren. Sie erklärt die Symptome: das Zurückziehen der Essenz, Essenzen und Flüssigkeiten werden nicht mehr von Qi unterstützt, sondern sinken ab. Diese herabführende Bewegung ist nicht mehr physiologisch, sondern eine pathologische fallende Bewegung. Yin und Yang, Qi und Essenzen trennen sich. In Folge gibt es nicht mehr genügend Yin, Essenzen oder Flüssigkeiten im oberen Erwärmer. Das Qi folgt der absinkenden Bewegung nicht gänzlich, es blockiert auf Höhe des Zwerchfells, im Suwen wird dies als Verschluss des oberen Erwärmers beschrieben. Unten stauen sich die nicht umgewandelten Flüssigkeiten. Oben führt das aufgewühlte Qi zu Palpationen. Die Kehle wird trocken, das Herz schlägt heftig und Flüssigkeiten gehen durch die unteren Körperöffnungen verloren. Eine weitere Störung, verursacht durch die Angst, ist die Ansammlung von kalten Flüssigkeiten im unteren Erwärmer, welche über den mittleren bis zum oberen Erwärmer wandern, was zu einem „erstarrten“ Herz führen kann, die Bezeichnung für eine Sammlung von Symptomen wie Zögerlichkeit, Verunsicherung und Rückzug. Sie können Folge oder Ursache für Angst sein. Angst steht also vor allem in Verbindung zur Niere, aber auch in Verbindung zu den anderen Zang-Organen, vor allem zu Herz, Leber, Lunge, Milz und Magen, worauf ich im folgenden Kapitel

noch eingehen werde. Angst kann die Leber beeinflussen und sich als Schwäche von Leber- und Gallenblasen-Yang zeigen, Sicht-nicht-trauen oder Mutlosigkeit sind dabei Symptome. Magen und Herz können ebenfalls beteiligt sein, eine Magen-Qi-Leere kann zu Angst führen oder das Herz betreffen.

In Kapitel fünf des Suwen wird erwähnt, dass reflektierendes Denken (si) Angst beherrschen kann. Hier kommt der Ke-Zyklus zur Anwendung. Das rationale Denken erlaubt es, zur Quelle der Angst zu gehen und sie zu kontrollieren, ist doch ein häufiges Symptom von Angst ein fehlender Grund oder Auslöser. Das Denken als physiologische Bewegung der Erde kann die Verbindung zwischen Herz und Nieren, dem oberen und unteren Erwärmer also wiederherstellen (Larre, Rochat de la Vallée, 1996).

Ätiologie

Bei der Entstehung von Angsterkrankungen ist emotionaler Stress der wichtigste ätiologische Faktor. Nicht nur Angst oder Furcht selbst können zu Angstzuständen führen. Diese können ihrerseits durch eine Vielzahl von emotionalen Faktoren bedingt sein. Hier sind insbesondere Sorge, übermäßige Freude, Scham, Schuldgefühle, Schock oder Grübeln zu nennen. All diese Emotionen führen anfänglich, wie im oberen Teil erwähnt, zu einer Qi-Stagnation, was wiederum im Verlauf der Erkrankung zu einem Yin-Mangel führen kann. Eine Qi-Stagnation selbst kann auch zur Bildung von Schleim führen, was sich blockierend auf Shen auswirkt und zu schweren Panikattacken führen kann. Neben den Emotionen kann auch chronische Überarbeitung das Nieren-Yin erschöpfen. Wenn es nicht zu einer ausreichenden Regeneration kommt, kann sich ein Nieren-Yin-Mangel einstellen, dessen Auswirkungen im folgenden Teil der Arbeit besprochen werden. Die Ernährung kann ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. So kann unregelmäßige Nahrungsaufnahme zu einer Qi-Schwäche des Magens führen. Als Folge davon kann das Herz beeinflusst werden, und es kann zu einem Yin-Mangel des Herzens kommen, was zu Angstzuständen führen kann. In der klassischen chinesischen Literatur wurde Angst in pathologischer Sicht vornehmlich auf das Herz bezogen, welches sowohl Leere- bzw. Mangel- als auch Fülle-Zustände umfassen kann, bis hin zur Blut-Stagnation. Moderne Betrachtungsweisen erweitern diesen Blickwinkel und sehen die Pathologie vor allem in der Interaktion von Niere und Herz, wobei man die anderen Organe nicht außer Acht lassen sollte (Larre, Rochat de la Vallée, 1996).

3.3. Angst und ihre Verbindung zu den Funktionskreisen

Wenn wir betrachten, wo im Körper Angst empfunden werden kann, wird ersichtlich, welche Funktionskreise sie beeinflussen kann. Sind Symptome Herzklopfen, kalter Schweiß, Unruhe und Schlafstörungen ist das Zang-Organ Herz involviert. Gibt es Luftnot, ist die Atmung stark erschwert, wirkt sich die Angst auf die Lunge aus und beeinträchtigt die Atemwege. Die Angst kann auch in den Eingeweiden fühlbar sein. Kinder bemerken sie vor allem im Bauch, Erwachsene jedoch auch. Dann sind Milz oder Magen ihr Manifestationsort (Krüger, 2007).

Im oberen Teil der Arbeit wurde anhand verschiedener klassischer und zeitgenössischer Quellen gezeigt, wie Angst, Qi-Dynamik, die Zirkulation von Flüssigkeiten, Yin und Yang in allen Erwärmern zusammenhängen. Nun möchte ich nochmal auf Verbindung und Beteiligung der jeweiligen Funktionskreise und ihren Organen eingehen, die, wenn auch nicht alle so essentiell wie die Nieren, eine wichtige Rolle in der Entstehung und Manifestation von Angststörungen spielen.

3.3.1. Angst und Niere

Die Verbindung zwischen Angst und dem Wasserelement und dem Funktionskreis der Nieren wurde bereits erklärt. Hier gehe ich auf die verschiedenen Krankheitsbilder ein, je nachdem ob Qi, Yin oder Yang der Nieren in Schwäche sind, ob Kälte als pathogener Faktor von außen eingedrungen ist oder sich in Folge von Angst angesammelt hat und die Flüssigkeiten stagnieren lässt. Die Niere speichert die Essenz Jing und steht für den Lebensursprung. Sie kontrolliert die verschiedenen Lebensphasen des Menschen, womit sie auch die Sicherung des Lebens und des Überlebens zum Thema hat. Allen Ängsten in den verschiedenen Ausprägungen ist gemeinsam, dass sie „an die Nieren gehen“. Im Verlauf einer Angststörung kann es auch körperlich zu Symptomen im Funktionskreis Niere/Blase kommen. Erkrankungen der Knochen, der Knie, der Lendenwirbelsäule, der Zähne sowie Hörsturz, Tinnitus und Schwerhörigkeit können auftreten. Die Niere hat die Aufgabe das Qi hinauf zur Lunge zu führen, wobei das aufsteigende Qi die klaren Körperflüssigkeiten nach oben bringt, worauf die Lunge diese mit dem Qi im Körper verteilen kann. Angst verhindert diese Bewegung. Flüssigkeiten können sich in Form von Ödemen ansammeln oder zu Miktionsproblemen oder Inkontinenz führen, wenn die Niere die Körperöffnungen nicht mehr kontrollieren kann (Platsch, 2012).

Nieren-Yang-Leere

Der wesentlichste Aspekt der Yang-Leere ist die Kälte. Die Betroffenen wirken frostig, emotional eingefroren, verlangsamt und unbeweglich. Sie spüren ihre Ängste diffus, können nichts gegen sie tun und fühlen sich ihnen hilflos ausgeliefert, da ihnen das bewegende und wärmende Yang fehlt und jeglicher Impuls durch Kälte gelähmt ist. Sie machen sich oft innerlich wie äußerlich klein. Diese Angst geht mit einem inneren Rückzug einher. Körperlich ist die Kälte entweder im ganzen Körper oder der unteren Körperhälfte spürbar. Kalte Füße sind typisch. Es kommt zu viel klarem Urin. Durst gibt es nur wenig, das Gesicht ist blass. Die Lumbalregion und die Nieren können kälteempfindlich und kühl sein. Der Zungenkörper ist blass, evtl. geschwollen und zeigt einen dünnen, weißlichen Belag. Der Puls ist langsam, schwach und tief. Die Symptome beziehen Erkrankungen der Nieren und Blase, der Fortpflanzungsorgane, der Knochen und Zähne, der unteren Körperöffnungen, des Kopfhaars und der Ohren mit ein (Platsch, 2012).

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- BI 23: Tonisiert die Niere, wärmt die Niere (mit Moxibustion)
- BI 52: Tonisiert die Niere und stärkt den Willen
- Du 4: Stärkt Mingmen, erhellt die Stimmung
- Du 14: Tonisiert Yang
- Du 20: Hebt das Yang, beruhigt den Geist
- Ni 2: Tonisiert das Nieren-Yang
- Ni 3: Unterstützt das Nieren-Qi und -Yang
- Ren 6: Unterstützt das Nieren-Yang

Nieren-Qi-Leere

Körperlich kann es zu Inkontinenz kommen, emotional zu Affektinkontinenz. Die Angst der Patient*innen ist global und scheint diffus, sie wirken psychisch schwach und gebrechlich. Es zeigen sich häufig auch Kälte- oder Leere-Hitze-Symptome, je nachdem wie weit das schwache Nieren-Qi das Yin oder das Yang der Niere beeinträchtigt hat. Unter körperlicher Anstrengung werden Patient*innen schnell kurzatmig, generell sind sie müde. Das Auftreten von Asthma ist möglich, wenn das Nieren-Qi das Lunge-Qi nicht mehr ausreichend aufnehmen kann. Die Zunge ist blass, schlaff und hat einen dünnen weißen Belag. Der Puls ist schwach und tief. Eine Nieren-Qi-Schwäche kann auch mit Furcht, Angst oder Schreck einhergehen. Es muss kein emotionaler Grund vorliegen.

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- Ni 3: Unterstützt das Qi
- Ni 9: Beruhigt Shen, stärkt Nieren-Yin, bei Angst/Panik

- He 7: Beruhigt, unterstützt Shen
- Ren 4: Senkt Qi ab, tonisiert die Nieren
- Ren 14: Stützt Qi, reguliert
- Du 4: Stärkt Mingmen, erhellt die Stimmung
- Bl 23: Tonisiert die Niere, wärmt die Nieren (Moxibustion)
- Ma 36: stärkt das Qi und beruhigt den Geist

Nieren-Yin-Leere

Die Angst ist zielgerichtet und kann sich als Phobie ausdrücken. Als „Angst vor etwas“, wie z.B. Flugangst, Existenzangst, Platzangst oder Panikattacken. Die Betroffenen sind (vor allem abends) unruhig, nervös aber körperlich erschöpft, sie haben Schlafstörungen, evtl. Tinnitus und Schwindel, Angstzustände und Palpitationen. Es kann zu einer gesteigerten Libido kommen. Evtl. gibt es Hitzezeichen: gerötete Wangen, Hitze der „fünf Herzen“ (Handflächen, Fußsohlen und Sternum) und eine gerötete und trockene, ggf. rissige Zunge mit wenig dünn-gelblichem oder fehlendem Belag. Der Puls ist leer, fein und beschleunigt. Die Patient*innen haben einen trockenen Mund. Der Urin ist spärlich und konzentriert. Behandlungsansatz ist, Nieren-Yin zu nähren (evtl. auch Herz-Yin) und Shen zu beruhigen (Platsch, 2012).

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- Ni 1: Feuer-Wasser-Achse verbindend, führt Yang nach unten
- Ni 2: klärt Hitze durch Nieren-Yin-Leere
- Ni 3: Unterstützt das Nieren-Qi
- Ni 6: Unterstützt das Nieren-Yin
- Ni 7: Unterstützt das Nieren-Yin
- Ni 9: Beruhigt Shen, stärkt Nieren-Yin, bei Angst/Panik
- Pe 7: Klärt Herz-Hitze, beruhigt den Geist
- He 6 – Ni 7: Behandelt Nachtschweiß
- He 7: Beruhigt, unterstützt Shen
- Du 20: Führt aufsteigendes Yang nach unten, beruhigt den Geist
- Ren 4: stärkt Nieren-Yin, Geist beruhigend, senkt Qi ab
- Ren 14: Stützt Qi, bei Angst
- Mi 6: tonisiert stark Yin, Geist beruhigend

3.3.2. Angst und Herz

Auch wenn die Angst zur Niere gehört, werden in der chinesischen Literatur die beiden Krankheitskategorien Jingji (Angst und Palpitation) und Zheng Chong (panisches Pochen) primär auf das Herz bezogen (Zhang Jingyue 1624; Zhang Zhongjing 220 n. Chr.). Herz und Niere sind über Shaoyin-Achse und den Kontrollzyklus eng verbunden.

Herz-Qi-Stagnation

Symptome sind innere Unruhe, Herzstechen, Herzrasen, Druckgefühl im Thorax, massive Angst; manche Patient*innen klagen über ein Ziehen im linken Arm. Der Puls ist gespannt und voll, die Zunge ist normal oder leicht livide mit einer roten Zungenspitze. Behandlungsstrategie ist, das Qi im Herzen zu bewegen, es beim Absteigen zu unterstützen und Shen zu beruhigen.

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- He 7: Beruhigt und unterstützt Shen, reguliert das Herz-Blut
- He 5: Beruhigt Shen, reguliert Herz-Qi, bei emotionalen Störungen
- Pe 1: Ausleitend und zerstreud
- Pe 6: Harmonisiert das Qi im Thorax, beruhigt Shen
- Le 3: Beruhigt Shen, bewegt Leber-Qi, beruhigt die Leber
- Ren 14: Reguliert und stützt das Qi
- Ren 17: Reguliert Qi im Brustkorb, fördert Zirkulation von das Qi
- Du 20: Beruhigt Shen, stärkt das Qi
- Ma 36: Beruhigt Shen

(Krüger, 2018)

Herz-Qi-Leere

Symptome sind hier Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Blässe, Spontanschweiß, Erschöpfung, Palpitationen, kalte Hände und Füße, Schwindel nach Anstrengung, Angst und emotionale Labilität mit Verschlechterung bei Erschöpfung, fehlende Lebensfreude, Konzentrationschwäche. Die Zunge ist blass oder normal, mit dünnem, weißem Belag, evtl. mit einem Mittelriss, der bis zur Spitze reicht, mit Schwellungen links und rechts des Risses, die Spitze kann leicht geschwollen sein. Der Puls ist schwach, leer, dünn und evtl. unregelmäßig und oberflächlich. Therapieziel ist, das Qi des Herzens und den Geist zu stärken.

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- He 5: Reguliert und tonisiert Herz-Qi
- Pe 6: Tonisiert Herz-Qi und beruhigt den Geist, wirkt auf den Thorax

- BI 15: Tonisiert das Herz-Qi
- Ren 17: Tonisiert Qi im Thorax
- Ren 4: Stärkt das Yuan-Qi
- He 7: Stärkt das Herz-Blut und beruhigt den Geist
- Ma 36: Stärkt das Qi und beruhigt den Geist
- Mi 3: Stärkt das nachgeburtliche Qi
- BI 20: Stärkt die Milz und das nachgeburtliche Qi
- BI 23: Stärkt die Niere

Herz-Blut-Leere

Symptome sind Schlafstörungen (besonders Einschlafstörungen), Träume, Gedächtnisstörungen, Palpitationen meist morgens und Tachykardien, Ruhelosigkeit, Überdrehtheit und Hektik (milder als bei Yin-Leere), Nervosität, evtl. Logorrhö, grundloses Kichern, Blässe und Müdigkeit. Die Zunge ist blass, dünn und trocken, der Puls ist rau oder fadenförmig und schwach. Behandlungsstrategie ist, Herzblut und Herz zu stärken und Shen zu beruhigen.

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- Punkte der Herz-Qi-Leere
- BI 17: Tonisiert das Blut
- BI 20: Stärkt die Milz und dadurch die Blutbildung
- He 7: Tonisiert das Herzblut, beruhigt Shen
- Mi 6: Stärkt das Blut
- Ma 36: Stärkt über das nachgeburtliche Qi das Blut
- Ren 14: Stärkt das Herzblut, beruhigt Shen
- Ren 15: Beruhigt das Herz und Shen
- Mi 10: Tonisiert das Blut und bewegt es
- Mi4 – Pe 6: Öffnen den Chongmai und stärken das Blut darüber

3.3.3. Angst und Lunge

In Bezug auf die Lunge kann Schreck Shen zerstreuen, und die Lunge unfähig machen ihre physiologischen Funktionen zu erfüllen, nämlich Qi zu sammeln und in einem gesunden Rhythmus zu verteilen. Qi stagniert und zeigt sich z.B. als Asthma.

Lungen- und/oder Herz-Qi-Schwäche

Es kommt zu leichter Atemnot, Palpitationen, Angst, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit. Die Stimme ist leise und schwach. Die Betroffenen spüren die Angst im Thorax. Lungen-/Herz-Qi müssen hier gestärkt und gleichzeitig Shen beruhigt werden.

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- He 5: Beruhigt Shen, reguliert Herz-Qi, bei emotionalen Störungen
- He 7: Beruhigt, unterstützt Shen
- Lu 7: Harmonisiert Qi
- Lu 9: Wandelt Schleim um, tonisiert die Lunge
- Bl 13: Reguliert Qi, kräftigt Yin
- Bl 15: Stärkt Qi des Herzens
- Ren 12: Harmonisiert Qi, fördert die Verdauung.
- Ren 14: Harmonisierend, beruhigend
- Ren 6: Tonisiert Qi
- Du 12: Stützt Qi
- Ma 36: Reguliert Qi

3.3.4. Angst und Leber / Gallenblase

Die Leber kann aufgrund einer Nieren-Schwäche betroffen sein, da sie nicht mehr ausreichend mit Blut und Yin genährt wird. Das Leber-Qi beginnt zu stagnieren. Es kommt zu allgemeinen Spannungsgefühlen, abdomineller Anspannung und Migräne. Aus der Stagnation entsteht Wut, welche unterdrückt wird, bis sie sich explosionsartig entlädt. Umgekehrt kann sich eine primäre Schwäche der Leber und alle körperliche Erkrankungen der Leber (z.B. Leberzirrhose, Hepatitis) mit der Emotion Angst präsentieren. Hier ist der Hun-Aspekt betroffen, der keine Verankerung mehr besitzt. Es kann zu verminderter Denkfähigkeit, der kritischen Wahrnehmung und des Unterscheidungsvermögens kommen.

Die Gallenblase gibt Mut und Entschlusskraft. Bei einer Schwäche derselben entsteht eine spezielle Art von Furchtsamkeit, die sogenannte kleine Gallenblase («dan xiao»), die auch paranoide Züge annehmen kann (Zhang Jingyue 1624). Weitere Symptome zeigen sich in Form von Mutlosigkeit, Entscheidungsschwäche, Schreckhaftigkeit und Feigheit.

Mögliche Punkte zur Behandlung von «dan xiao»:

- GB 13: Reguliert Yin
- GB 15: Stützt, reguliert

- GB 23: Reguliert Qi
- GB 34: Kräftigt Qi
- GB 35: Fördert das Aufsteigen von Qi
- GB 40: Löst Stagnation

Abwesenheit von Angst

Die destruktive Abwesenheit von Angst entsteht durch einen Exzess in der Gallenblase. Die Gallenblase kontrolliert Mut, ist sie jedoch zu stark, kann die Verbindung zwischen Gallenblase und Herz zu einem Fehlen von Angst führen (Larre, Rochat de la Vallée, 1996).

3.3.5. Angst und Milz / Magen

Kinder kennen das Gefühl von Angst in der Magengrube. Der Magen spaltet auf und resorbiert Nahrung und stellt dem Körper das Qi zur Verfügung. Eine Disharmonie kann sich in Übelkeit und Erbrechen äußern. Hier rebelliert das Magen-Qi und steigt auf. Es kann auch zu Durchfällen kommen, v.a. bei Prüfungsangst oder Lampenfieber. Diese Form der Angst kann ebenfalls eine Folge des beschriebenen Faktors Kälte sein. Das erlöschende Nieren-Feuer kann zu einer «kalten» Milz bzw. zu einer Yang-Schwäche der Milz führen. Chronische Angst kann zu chronischen Verdauungsbeschwerden führen. Die Milz kontrolliert gleichzeitig die Niere. Die Milz verdaut, analysiert und ist für die Denkfähigkeit verantwortlich. Dies kann, wie im oberen Teil der Arbeit bereits beschrieben, dazu genutzt werden, die Angst zu kontrollieren und geeignete Lösungsstrategien zu entwickeln (Krüger, 2018).

Mögliche Punkte zur Behandlung:

- Ma 21: hebt das Qi, stoppt Diarrhö,
- Ma 36: harmonisiert den Magen, reguliert Qi
- Mi 3: tonisiert Milz und Magen, reguliert Qi
- Mi 4: stärkt die Milz, beruhigt den Geist, beschützt das Herz
- Ren 12: senkt rebellierendes Qi ab, tonisiert Magen und Milz
- Ren 13: senkt rebellierendes Qi ab, lindert Erbrechen, reguliert das Herz
- Bl 20: tonisiert Milz-Qi und -Yang, transformiert Feuchtigkeit
- Bl 21: reguliert den Magen und senkt rebellierendes Qi

4 Erklärungsmodelle für Angststörungen

Im Folgenden stelle ich zwei Modelle vor, die Angststörungen aus Sicht der chinesischen Medizin erklären. Das klassische Angst-Modell der Akademie für chinesische Medizin in Peking und das ontogenetische Modell von Dr. med. Leon Hammer.

4.1. Das klassische Modell für Angst in der chinesischen Medizin

Hier kennt man fünf Ursachen für Angst:

1. Kombination aus schwacher Konstitution und plötzlichem Erschrecken

Symptome: Palpitationen, Unruhe, ein von Träumen gestörter Schlaf und Anorexie. Es ist in erster Linie das Herz betroffen. Der Puls ist «fein» und schwach, die Zunge weist keine Besonderheiten auf. Therapeutisch ist das Ziel, das Herz und damit auch den Geist, zu beruhigen, da er vom Herzen kontrolliert wird. Das Behandlungskonzept ist, die Zirkulation von Herz-Qi anzuregen.

Mögliche Punkte: BI 15, Ren 14, He 7, Pe 6, Pe 7

2. Herzblut-Mangel verursacht durch Blutverlust und/oder chronische Krankheit.

Hier ist die vorherrschende Symptomatik eine Verschlechterung des Gedächtnisses und der Konzentration, Palpitationen, Blässe, Benommenheit, Schwindel und verschwommenes Sehen. Betroffen ist hier vor allem das Herzblut.

Das Behandlungsziel ist hier: Blutaufbau, indem die Milz gestärkt wird, denn die Milz ist über die Lenkung der Verdauung maßgeblich an der Blutbildung beteiligt, die Bewegung des Blutes und die Stärkung des Herzens.

Mögliche Punkte: BI 20, BI 21, Ma 36, BI 17

3. Yin-Mangel von Herz und Niere welcher einen Überschuss an Feuer hervorruft.

Hauptsymptome sind Palpitationen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Benommenheit und Tinnitus. Zeitgleich tritt oft auch ein Blutmangel auf. Das Therapieziel ist es, die Niere zu stärken, Hitze vom Herzen abzuleiten und den Geist zu besänftigen.

Mögliche Punkte: BI 14, BI 23, Ni 3 und die bereits erwähnten Punkte für das Herz.

4. Retention schädlicher Flüssigkeiten im Inneren aufgrund eines Milz- und Nieren-Mangels.

Symptome sind hier Palpitationen, Völlegefühl im Brustkorb und im Oberbauch, Mattigkeit und Husten mit Schleimauswurf, Durst aber keine Lust zu trinken. Der Puls ist stark und schlüpfrig, der Zungenbelag ist klebrig und weiß. Das Behandlungsziel ist hier Milz- und Nieren-Yang zu stärken und die Wasserretention zu beseitigen. Mögliche Punkte: BI 20, Ma 36, Ren 6, Ren 17, BI 22

5. Inneres Schleim-Feuer

Die Entstehung des Schleims erklärt sich durch eine über einen längeren Zeitraum erfolgte Anhäufung von Feuchtigkeit aufgrund eines Milz-Mangels. Das Feuer entsteht durch exzessive Hitze, die auf eine schwere Stagnation in Leber und Gallenblase zurückgeht. Ursachen für die Hitze in Leber und Gallenblase sind verdrängte Emotionen, Alkohol, Koffein und Drogen. Eine chronische Erkrankung kann ebenfalls zur Entwicklung von Hitze beitragen. Symptome sind Palpitationen, Reizbarkeit, Jähzorn, Zwangsvorstellungen und übermäßiges Träumen. Schizophrenie und Epilepsie werden ebenfalls mit diesem Zustand in Verbindung gebracht.

Das Behandlungsziel ist:

- Beseitigung des Schleims: Ma 40, Ren 22
- Beseitigung der Hitze: Gb 34, Le 2
- Beseitigung von Schleim und Hitze aus der Lunge: BI 13, Lu 5
- Beseitigung von Schleim und/oder Hitze aus dem Herz: BI 14, He 8, Pe 6, Ren 4, Dü 3
- Ohrpunkte wie Herz, Dünndarm, Shenmen, Sympathikus, Subkortex, Milz, Magen, Niere, Dreifacher Erwärmer und Lunge können ebenfalls nützlich sein.

4.2 Das ontogenetische Modell von Dr. med. Leon Hammer

Dr. med. Leon Hammer definiert Angst in seinem Modell als «eine eindeutig unangenehm gefühlte Erfahrung, die ein Mensch dann macht, wenn er im Prozess der Evolution seines Seins unbewusst eine Bedrohung seines «Werdens» wahrnimmt (Hammer, 1990). Er unterteilt die Bedrohungen in insgesamt 10 Kategorien, wobei jede Kategorie mit einem Entwicklungsstadium sowie mit der wichtigsten Wandlungsphase in diesem Stadium in Beziehung steht.

1. Angst vor dem Unbekannten

Nach Leon Hammer die wichtigste und vielleicht häufigste Angst. Die Wandlungsphase Wasser steuert die archaische Angst vor dem Unbekannten. Häufig findet man hier eine Schädigung der Wandlungsphase Wasser bereits im Mutterleib. Eine Schwäche im Wasser macht Menschen im Allgemeinen anfälliger für Ängste in allen Ausprägungen.

2. Trennungsangst

Spezielle Form der «Angst vor dem Unbekannten». Bei allen Trennungen im Leben spielt die Wandlungsphase Metall eine wichtige Rolle, weshalb ihre Wirkung im Verlauf des Lebens an Intensität zunimmt. Es werden hier zehn Unterformen von Trennungsängsten unterschieden (Mitose, Geburt, Selbstdurchsetzung, Ödipus-/Elektra-Komplex, Ersatzeltern, Beziehungen mit Gleichaltrigen, Übertragung der Autorität auf die eigene Person, Liebe für andere, Erforschung des eigenen Selbst, der große Abschied).

3. Vortäuschung

Die Ursache für diese Angst ist nicht bewusst, sie beginnt sehr früh, vor dem bewussten Alter und ist eine Reaktion auf den Druck äußerer Umstände, der es nicht erlaubt, das wahre Selbst zu leben. Man gibt vor, jemand anderes zu sein. Es kommt zu einem schwachen Selbstwertgefühl und einer ständigen Sorge, entlarvt und abgelehnt zu werden. Das Perikard spielt hier eine maßgebliche Rolle.

4. Unterdrückte Erregung

Auch hier liegt die Wurzel in der frühen Kindheit. Äußerungen von Freude wurden aus verschiedenen Gründen negativ bewertet. Die entstehende Angst kann als eine Form

unterdrückter Freude bewerten werden. Hier spielen Herz und Perikard als Energien des Feuers eine Rolle.

5. Ein tröstliches Gefühl

Diese Angst kann man bei Personen beobachten, deren Mutter in einer Atmosphäre der Angst lebte. Da die Mutter für das Kind Sicherheit, Überleben und Schutz bedeutet, ist die Angst hier auch ein Gefühl, dass mit Sicherheit und Bindung gleichgesetzt wird. Die langfristige Abwesenheit von Angst wird als unangenehm empfunden und kann zu Panik führen. Hier ist vor allem die Erde, und in geringerem Anteil, das Herz beteiligt.

6. Magische Kunstgriffe

Hier wird eine unangenehme Erfahrung oder Emotion (Angst) als Schutz vor Unheil empfunden. Dieses zwanghafte Denken hat Verbindung zu Perikard und Erde.

7. Schuldgefühle als Talisman

Hier manifestiert sich die Angst in Form von Schuldgefühlen. Schuld wird als sicherer empfunden als das Angstgefühl.

8. Existentielle Angst

Angst ist hier ein gesundes Gefühl, das Dinge in und um uns herum ins Bewusstsein ruft, die sonst unbeachtet bleiben würden. Es sind das Herz und das Perikard beteiligt.

9. Angst als motivierende Kraft

Angst wird hier als motivierend empfunden, als andauernder Antreiber, der zur Erledigung lästiger aber notwendiger Aufgaben motiviert. Verantwortung wird jedoch nie voll übernommen, weshalb es auch nicht zur wahren Freude kommt, etwas aus eigenen Stücken geleistet zu haben.

10. Angst als Lebensgefühl

Hier wird Angst als Verbindung zu anderen Menschen gesehen. Der Aspekt, dass die Angst etwas ist, was erlebt wurde und verarbeitet werden sollte, fehlt. Es sind die Erde, das Metall und unter Umständen das Feuer beteiligt (Leon Hammer, 1990).

5 Bentun-Qi / Rennendes Ferkel-Qi: eine Pathologie des Chong Mai

Nun möchte ich etwas ausführlicher auf das Krankheitsbild des Bentun-Qi, seine Beschreibung in den Klassikern und die Behandlungsstrategien eingehen. Es wird als „Qi des rennenden Ferkels“ übersetzt, womit eine bestimmte ungeordnete Qi-Bewegung beschrieben wird. Zhang Zhongjing beschreibt eindrücklich: „Die Bentun-Störung beginnt im Unterbauch, steigt auf und greift den Hals an, wenn sie ausbricht, hat man das Gefühl, zu sterben, sie kehrt zurück und hört dann auf; all dies kommt von Schrecken und Furcht.“ (Zhang Zhongjing, Jingui yaolue). Hier sieht man bereits den starken Bezug zu den Emotionen als Ursache. Das Bentun-Qi wird heute auch zu den internistischen und gynäkologischen Erkrankungen zugeordnet, meist jedoch aber zu den psychischen Erkrankungen, da die klinische Präsentation oft mit psychischen Symptomen wie „Angst vor Dingen, Angst vor Menschen, Hör- und Sehstörungen“ einhergeht. Darüber hinaus ist sein Auftreten oft mit emotionalen Faktoren verknüpft. Deshalb ist es wichtig, seine Ätiologie und Pathogenese auch im Hinblick auf psychische Erkrankungen zu verstehen (Li Qingfu, Liu Duzhou, 1989).

Das Krankheitsbild besitzt viel Ähnlichkeit mit den Symptomen einer Panikattacke (Morelli, G; Rossi, E., 1995). Diese beginnt plötzlich und ist von kurzer Dauer, es fehlen oft direkt auslösende Faktoren und sie endet spontan. Betroffene haben das Gefühl einer unmittelbaren Gefahr und einen dringenden Fluchttrieb. Starke emotionale Anspannung und unerträglicher Schrecken behindern das richtige Denken und Handeln und können von Gefühlen der Entpersönlichung und Unwirklichkeit begleitet sein. Auch neurovegetative Störungen sind oft vorhanden, wie übermäßiges Schwitzen, Übelkeit, Bauchbeschwerden, Herzrasen, Atemnot, Erstickengefühl im Hals, Engegefühl in der Brust, Taubheit, Zittern, Schüttelfrost, Schwindel und Ohnmachtsgefühl.

Historisch unterscheiden sich die klassischen Quellen der chinesischen Medizin teilweise in ihrer Beschreibung und Interpretation von Bentun-Pathologien. Der Begriff tauchte bereits im Huangdi Neijing auf, in Verbindung mit schwerer Nierenpathologie, mit Leere und Kälte, dort entspricht er der Ansammlung der Niere. Im Nanjing sieht man Bentun-Qi ebenso als Ansammlung der Niere und beschreibt seine Manifestationen des heftigen, plötzlichen und unerwarteten Aufstiegs von Qi. Diese ungeordneten Qi-Bewegungen beziehen sich auf den Kontroll-Ke-Zyklus der fünf Zang-Organen, fast als ob das pathogene Qi zwischen ihnen hin- und herspringt, wodurch es sich ansammelt und plötzlich ausbricht (Nanjing, Kapitel 56; s. auch Unschuld, 1986). Im Kapitel „Puls, Symptome und Behandlung von Bentun- und Qi-Erkrankungen“ des Jingui Yaolue wird Bentun-Qi auch als eine Qi-Störung behandelt. Es werden zwei Ursachen dafür genannt: Angst oder ein

Schreck, die eine grundlegende Veränderung in den Bewegungen des Qi hervorrufen, wodurch es plötzlich und mit solcher Heftigkeit ansteigt, dass man das Gefühl hat, zu sterben; oder eine falsche Behandlung, die ein bereits schwaches Yang weiter erschöpft, wodurch das Wasser-Yin nicht durch das Yang umgewandelt werden kann und aufsteigt, um ins Herz einzudringen (You Zaijing, Jingui yaolue xindian).

Im 29. Kapitel des Nanjing wird der Bezug zum Chong Mai deutlich: „Wenn der Chong Mai erkrankt ist, dann bewegt sich das Qi entgegen seiner normalen Fließrichtung und Anspannung entsteht im Inneren“ (Unschuld, 1986). Zur Symptomatik schreibt Li Shizhen: Wenn das Qi nach oben rebelliert, treten ein innerer Drang und ein Hitzegefühl auf. Dies ist rebellierendes Qi des Chong Mai. Beim rebellierenden Qi im Chong Mai bewegen sich Qi und Blut plötzlich nach oben und außen, es kommt unter anderem zu Symptomen wie Schwitzen und Hitze im Brust- und Kopfbereich, welches sich entgegen seines physiologischen Verlaufs vom Unterbauch nach oben zum Herzen bis hin zur Kehle bewegt. Gegenläufiges Qi ist eine typische Pathologie des Chong Mai. Da sich die Pathologie dort abspielt, begünstigen Faktoren, die das Gefäß instabil machen, die Entstehung von Bentun-Qi. Der Chong Mai ist das Meer des Blutes, weshalb sowohl Blut-Mangel (z.B. Geburt, übermäßige Menstruationsblutungen) als auch Blut-Stagnation (z.B. durch gynäkologische Eingriffe) zu pathologischen aufsteigenden Bewegungen von Qi und Blut führen können. Das Klimakterium kann ebenfalls eine Disharmonie im Chong Mai begünstigen. In den Wechseljahren nehmen im Chong Mai die Substanzen Blut und Tian Gui (Menstruationsblut) ab. Es verändert sich die bisherige Fließrichtung von Qi und Blut im Bao Mai bzw. Chong Mai zur Gebärmutter in die entgegengesetzte Richtung nach oben hin zum Herzen. Es kommt zu einer Instabilität des Chong Mai. Wenn Blut-Mangel, Qi- und/oder Blut-Stagnation vorliegen, kann daraus das Bentun-Qi entstehen, das sich häufig als Hitzewallungen oder Panikattacken mit Palpationen äußert. Es besteht also ein enger Zusammenhang zwischen den Symptomen des Bentun-Qi und dem Verlauf des Chong Mai. Zusammenfassend gesagt sind die Ursachen für rebellierendes Qi im Chong Mai also emotionaler Stress, der das Qi aufsteigen lässt, Leber-Qi-Stagnation, Nieren-Leere und Blutmangel (Lobisch, 2015).

Verlauf und Therapie

Wir betrachten den Verlauf des Chongmai: Der abdominale Zweig verläuft von Ni 11 bis Ni 27 entlang der Nieren-Leitbahn und verteilt sich dann in den Brustkorb und die Brüste. Empfindungen von aufsteigender Energie entlang des Abdomens, Spannungsgefühle und Schmerzen im Abdomen, Brustkorb und der Brüste, sowie Atemnot spiegeln diesen Verlauf wider. Durch die Verbindung des Chong Mai mit dem Magen über Ma 30, kann das rennende

Ferkel-Qi von Übelkeit, Völle, Spannung oder Schmerzen im Epigastrium begleitet sein. Von Ni 27 aus verläuft der Chong Mai über die Kehle zum Gesicht und den Augen. Mögliche Symptome, die diesen Verlauf beim Bentun-Qi widerspiegeln, sind Globus- oder Spannungsgefühle in der Kehle, Hitze im Gesicht, Kopfschmerzen und Schwindel. Der absteigende Ast erstreckt sich von Ma 30 über die Innenseite des Beines hin zu den Füßen, wo er sich mit der Leber- und Nieren-Leitbahn verbindet und die Füße mit Qi versorgt und wärmt. Aufgrund der ungleichmäßigen Verteilung von Qi zwischen oberer und unterer Körperhälfte verspüren die Betroffenen oft gleichzeitig Hitze im Gesicht und Kälte an den Füßen. Da der Chong Mai den Nieren entspringt und über den Brustkorb mit dem Herzen verbunden ist, trägt er wesentlich zur Kommunikation zwischen Herz und Niere bei (Lobisch, 2015). Der Verlauf gibt uns also schon eine Vorstellung davon, welche Punkte zur Behandlung des Bentun-Qi in Frage kommen.

Öffnungs- und Kopplungspunkte des Chongmai sind Mi 4 und Pe 6, welche bei der Behandlung des Bentun-Qi zur Anwendung kommen können, um den Chong Mai zu regulieren. Die Behandlungsstrategie ist, die physiologische Qi-Bewegung im Chong Mai wiederherzustellen, das Qi am Aufsteigen zu hindern und die unterliegenden Muster (emotionaler Stress, Qi-Stagnation, Nieren-Leere Blutmangel oder Blutstase) zu behandeln und zu beheben.

Hamid Montakab empfiehlt zur Behandlung folgende Punkte:

- Ma 29
- Mi 6, Mi 10
- Ni 1, Ni 4
- Pe 7
- Le 5, Le 13, Le 14

Er verwendet auch ein Konzept nach Jeffrey Yuen. hier nadelt man in Reihenfolge:

- Mi 4 (dominante Seite)
- Pe 6 (kontralaterale Seite)
- Le 3 (gegensätzliche Seite von Mi 4)
- Pe 7 oder Di 4 (kontralaterale Seite)

Zusätzlich können folgende Punkte zur Anwendung kommen:

- Ni 14, Ni 21
- Ren 17 (schnelle, flache Atmung), Ren 18
- Ma 5 (Globusgefühl)

Zu beachten ist: Der M. Rectus Abdominus muss vor der Behandlung entspannt sein, dafür kann Ma 25 zur Anwendung kommen, oder Oketsu (Le 4, Lu 5) nach der japanischen Methode (Montakab, 2014).

Allgemeine Punkte zur Behandlung des Bentun-Qi (Krüger, 2018):

- Le 13: Unterstützt Magen-Qi
- Le 14: Löst Leber-Qi-Stagnation, wandelt Schleim, beruhigt den Magen
- Ma 29: Stützt Yin
- Ma 30: Reguliert die Qi-Zirkulation
- Ni 1: Reguliert Qi, führt Yang nach unten
- Ni 13: Reguliert Qi
- Ni 14: Reguliert und kräftigt Qi
- Ni 23 – Ni 25: Geist beruhigend, bei Angst aufgrund von Nierenschwäche
- Du 5: Unterstützt Qi
- Ren 3: Unterstützt Yin, stärkt das Blut
- Ren 4: Unterstützt das Nieren-Qi, nährt Jing, beruhigt Shen
- Ren 5: Stützt Yin, mobilisiert Yang
- Ren 7: Stützt Qi
- Ren 12: Harmonisiert Qi, fördert die Verdauung, reguliert den Magen
- Ren 13: Wandelt und beseitigt Schleim, reguliert rebellisches Magen-Qi

6 Schlussbetrachtung

Es wurde in der Arbeit gezeigt, wie die Emotion Angst Krankheitswert erhalten kann, wenn sie ohne Grund oder durch inadäquate Reize ausgelöst wird und wie sie und alle anderen Emotionen Qi-Bewegungen sind, die als Reaktion auf Reize aus der Außenwelt entstehen. Auch wie Angst, die Dynamik von Qi-Bewegungen, die Zirkulation von Flüssigkeiten, von Yin und Yang in allen drei Erwärnern zusammenhängen, wurde deutlich und wie diese zu Krankheit führen können.

Interessant ist auch die Veränderung in der Sichtweise von Angst als pathologischem Faktor zwischen den alten klassischen Quellen, die Angst vor allem in Bezug zum Herz sehen und den modernen Betrachtungsweisen, die diesen Blickwinkel um die Interaktion von Herz und Niere, der Feuer-Wasser-Achse erweitern. Abgesehen von den Nieren, die den stärksten Bezug zur Emotion Angst haben, wurden auch die Verbindung der übrigen Funktionskreise zur Ausprägung von Angsterkrankungen sichtbar.

Emotionaler Stress wurde als der wichtigste ätiologische Faktor benannt. Und dass nicht nur Angst oder Furcht zu Angstzuständen führen können, sondern, dass eine Vielzahl von emotionalen Faktoren beteiligt sein kann, die zu einer Störung in der physiologischen Qi-Bewegung führen kann, die wiederum weitere pathologische Auswirkung wie einen Yin-Mangel oder die Bildung von Schleim haben kann. Auch eine schlechte Ernährung und ein ungesunder Lebenswandel mit einer chronischen Überarbeitung, die das Nieren-Yin erschöpft, wurde als Ursache für Angsterkrankungen sichtbar.

Das Krankheitsbild des Bentun-Qi als rebellierendes Qi im Chong Mai und seine Beschreibung in den verschiedenen Klassikern wurde in seiner Ätiologie, Symptomatik und Therapie besprochen. Die Verbindung zur klinischen Präsentation von Panikattacken und Hitzewallungen in der Menopause macht es zu einem interessanten Krankheitsbild, auf das ich gerne noch detaillierter eingegangen wäre, was jedoch den Rahmen dieser Arbeit überstiegen hätte.

Sind es in der Theorie klare Muster und Symptome, die wir bei den jeweiligen Ausprägungen von Angsterkrankungen und Erkrankungen allgemeine vor Augen haben, wissen wir, dass diese in der Praxis mitunter undurchsichtig und widersprüchlich sein können. Daher ist es wichtig, auf die zugrundeliegenden Qi-Bewegungen zu schauen und die jeweilige Konstitution, Geschichte, und

vorliegenden Dysbalancen genau und ganzheitlich zu betrachten, um zu erkennen, wo die Wurzel der Pathologie liegt, damit keine reine Zweig- bzw. Symptombehandlung durchgeführt wird.

Ein Blick auf die Ernährung und den Lebenswandel der betroffenen Person ist ebenfalls wichtig, da Anpassungen im täglichen Leben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Ausprägung von Angsterkrankungen haben können. Eine wichtige Rolle spielt auch die Kultivierung von Qi in der Form von Qigong, Tai Qi, Meditation oder einer anderen für die Betroffenen passenden Methode, sie kann einen großen Einfluss auf die Genesung haben.

Beachten wir all diese Faktoren und haben einen guten Austausch mit unseren Patient*innen, gelingt es uns hoffentlich, sie auf ihrem Genesungsweg zu unterstützen und zu begleiten, damit sie die Kraft in sich finden, um ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

7 Literatur & Quellen

Klassische Quellen:

- Chen Wuzi, Sanyin Jiye Bingzheng Fanglun – Tractate on the three categories of causes of disease, 1174. Renmin weisheng chubanshe, Beijing, 1983.
- Huangdi neijing suwen jiaozhu – Commented critical edition of the Huangdi neijing suwen, Peking 1992.
- Nanjing – Classic of difficulties, 1. Jhd. BC, Peking, 1989.
- You Zaijing: Jingui yaolue xindian – Personal selection from the Jingui yaolue, 1732.
- Zhang Zhongjing: Jingui yaolue – Prescriptions in the Golden Chamber, ca. AD220, in: Liu Duzhou (Hrsg.), Jingui yaolue quanjie, Tianjin, 1984.

Zeitgenössische Quellen (Bücher und Fachartikel):

- Al-Khafaji, M.: Running Piglet Qi, in: The Journal of Chinese Medicine, 30, Oxfordshire, 1989.
- Bekker, M., Van Mens-Verhulst J.: Anxiety Disorders: Sex Differences in Prevalence, Degree, and Background, But Gender-Neutral Treatment, Elsevier Verlag, Amsterdam, 2007.
- Chace, C., Shima, M.: An Exposition on the Eight Extraordinary Vessels, Eastland Press, Seattle, 2010.
- Farrell, Y.: Psycho-emotional pain and the eight extraordinary vessels, Singing Dragon Verlag, London, 2016.
- Hammer, L.: Psychologie und Chinesische Medizin, Joy-Verlag, Oy-Mittelberg/Oberallgäu, 1990.
- Kessler, RC., Ruscio, AM., Shear, K., Wittchen, HU.: Epidemiology of anxiety disorders, in: Anthony, MM., Stein, MB. (Hrsg): Oxford handbook of anxiety and related disorders. Oxford library of psychology, S. 19–33, Oxford University Press, Oxford, 2009.
- Kirschbaum, B.: Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, Medizinisch literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1995.
- Krüger, D.: Akupunktur bei psychischen Erkrankungen, Springer Verlag, Berlin, 2018.

- Larre, C.; Rochat de la Vallée, E.: The Seven Emotions, Monkey Press, Cambridge, 1996.
- Larre, C.; Rochat de la Vallée, E.: The Eight Extraordinary Meridians, Monkey Press, Cambridge, 1997.
- Li Shi Zhen: The Lakeside Master's Study of the Pulse, trans. Bob Flaws, Blue Poppy Press, Boulder, 1998.
- Li Qingfu, Liu Duzhou: Zhongyi jingshen bingxue – Psychiatry in Chinese medicine, Tianjing kexue jishu chubanshi, 1989.
- Lobisch, N.: Ben Tun Qi – Rennendes Ferkel Qi: Eine Pathologie des Chong Mai, in: Qi - Zeitschrift für Chinesische Medizin, 01/2015.
- Maciocia, G.: The Clinical Use of the Secondary Channels and Eight Extraordinary Vessels, Churchill Livingstone, London, 2006.
- Matsumoto, K., Birch, S.: Extraordinary vessels, Paradigm Verlag, 1986.
- Montakab, H.: Acupuncture Point and Channel Energetics – Bridging the Gap, Kiener Verlag, München, 2014.
- Morelli, G.; Rossi, E.: L'Attacco di Panico: zhen, il drago dal profondo si lancia verso il cielo (The panic attack: zhen, the dragon which from the depths glides to the heavens), MediCina, Herbst 1995.
- Oyeboode, F.: Sims' Symptoms in the Mind: Textbook of Descriptive Psychopathology, Saunders/Elsevier Verlag, Amsterdam, 2015.
- Platsch, K.-D.: Psychosomatik in der chinesischen Medizin, Urban & Fischer Verlag, München, 2012.
- Ross, J.: Acupuncture point combination, Chapter 10: Eight extra channels S.101, Churchill Livingstone, London, 1995.
- Rossi, E.: Shen – Psycho-Emotional Aspects of Chinese Medicine, Churchill Livingstone, London, 2007.
- Unschuld, P.: Nanching, The Classic of Difficult Issues, University of California Press, Berkeley, 1986.
- Van Ghi, N.: Pathogenese und Pathologie der Energetik in der chinesischen Medizin, Medizinisch literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen, 1977.

Websites:

- Amboss: <https://next.amboss.com/de/article/kP0mUT#Z21fccf5ae3ab3a155ff28487fa85c7c9>, 29.9.2022
- DocCheck: <https://flexikon.doccheck.com/de/Angstst%C3%B6rung>, 8.10.2022

- Springer Medizin: [https://www.springermedizin.de/emedpedia/psychiatrie-
psychosomatik-psychotherapie/angststoerungen?epediaDoi=10.1007%2F978-3-
642-45028-0_69](https://www.springermedizin.de/emedpedia/psychiatrie-
psychosomatik-psychotherapie/angststoerungen?epediaDoi=10.1007%2F978-3-
642-45028-0_69), 3.10.2022