

ANJA PUSCH



# Tigerfeeling

FÜR DIE SEELE

Der Angst begegnen mit CANTIENICA® Körper in Evolution

 tredition

ANJA PUSCH

# Tigerfeeling

FÜR DIE SEELE

Der Angst begegnen mit CANTIENICA® Körper in  
Evolution

 tredition

Anja Pusch  
CANTIENICA®-Studio Mannheim  
Dürerstr. 105  
68163 Mannheim  
mail@cantienica-mannheim.de  
www.cantienica-mannheim.de,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  
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, Halenreihe 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", Halenreihe 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.

©2022 Anja Pusch

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Hinweise

Angst erkennen und verstehen

Ursachen und Symptome

Angst im Körper und im Gehirn

Angst: Ein Ganzkörpergeschehen

Panikattacken und der Körper

Die Auswirkung von Angst, Dauerstress und Traumata auf den Körper

Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit

Die Komponenten des autonomen Nervensystems (ANS)

Neurozeption

Die Bedeutung der Polyvagal-Theorie für den Alltag

Die Polyvagal-Theorie und der Körper

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele: Embodiment

„Darüber reden“ oder Embodiment?

Neuroplastizität und Embodiment

Gewahrsein als Basis für die Veränderung

CANTIENICA<sup>®</sup> Körper in Evolution und Embodiment bei Angst und Panik

Der Psoas: Unser Aufrichtemuskel

Die Kopfhaltung und der ventrale Vagus

Zusammenfassung

Wenn Dehnung und Veränderung Angst macht

Erfahrungsberichte

Markus, akute Angst und Panik

Anna, Angst und Panik

Elfriede, Angst und Veränderung

Lara, Das Gefühl der Unsicherheit

Fazit und Ausblick

Übungsteil

Übersicht

Übungen für die Aufspannung

Aufrecht sitzen

Kontaktaufnahme mit dem Beckenboden

Aufrecht stehen

Kontaktaufnahme mit dem Zwerchfell

Junger Bambus

Aufgespannt in Rückenlage

Übungen für Sicherheit und Entspannung

Den Schädel ausrichten mit Zungenpuls

Die Kopfhaltung: Die magische Fledermaus

Brustwirbeldreh mit Augendreh

Diagonalatmungen am Schädel

Zornige Stirnfalte glätten

Der Stirnfächer

Im Liegen: Hommage an Stanley Rosenberg – Die Grundübung

Übungen zum Aufspannen und Loslassen

Fußsohlenfrosch

Große Brücke mit Psoasdehnung

Kniestand mit Froschdehnung

Die Schultern befreien

Fledermaus mit Brustwirbeldreh

Im Stehen: Die Psoas-Sonne strahlen lassen

Hochturm: Psoas und Sternocleido diagonal aufspannen

## Übungen für den Notfall

Im Sitzen aufspannen und entspannen

Schlüsselbeine, Schulterblätter, Schulterdächer weiten

Brustbeinbaum und Bruststern

Diagonaldehnungen im Liegen

Langstand an der Wand mit Atmungen

## Literaturverzeichnis

## Bildverzeichnis

# 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<sup>®</sup> Körper in Evolution zu tun?

Seit 12 Jahren kenne ich die CANTIENICA<sup>®</sup>-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, Skoliose, 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.

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

„Ich bin nach den CANTIENICA<sup>®</sup>-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. Fast immer sind diese Probleme mit körperlichen Empfindungen, manchmal sogar 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<sup>®</sup>-Übungen in die Therapiesprache einzubauen – und sie wirkten, sogar „überraschend schnell“, wie ein Klient erstaunt feststellte, der unter Ängsten und massiven Nackenschmerzen litt. Aus den vereinzelt Übungen wurden gezielte, systematische Übungen und das Einüben einer neuen Körperhaltung. Einige Klienten kamen



interessanterweise irgendwann gar nicht mehr zu den Therapiegesprächen, sondern wechselten direkt in regelmäßige CANTIENICA<sup>®</sup>-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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>-Methode führen wir Menschen gezielt, sanft und nachhaltig an eine offene, handlungsbereite und aufrechte Haltung heran. Das Einüben macht Spaß und bei regelmäßigem 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 wohlfühlen.

Wie die CANTIENICA<sup>®</sup>-Methode bei Angsterkrankungen und Panik wirken kann, beschreibe ich in diesem Buch: Theoretisch und praktisch, anhand von gezielten Übungen und in kurzen Klientengeschichten. Sie 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, Schulterneingezogene 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