



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

ULRIKE BALKE-HOLZBERGER

# Gesunder Rücken durch Zittern

*Rückenschmerzen mit  
Faszien-Stress-Release lindern  
und auflösen*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM98229**

Im Download: • Schmerztest zur Selbstdokumentation

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Illustrationen: berger\_design, Christa-M Berger, Solingen

Seite 128, 148, 182 Christine Lackner, Lackner-Design

S. 177 © fotolia by adobe@adimas

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/detailblick-foto

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-98229-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>2. Faszien-Stress-Release – Zittern gegen Rückenschmerzen</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Was ist Faszien-Stress-Release?</b> . . . . .	<b>18</b>
Die Entstehungsgeschichte von FSR . . . . .	20
<b>Wem hilft das Zittern?</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>Wie sieht Zittern aus?</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>Wichtige Hinweise</b> . . . . .	<b>25</b>
Zittern und Schwangerschaft? . . . . .	25
Mögliche Kontraindikationen. . . . .	25
<b>3. Zittern will trainiert sein – die Vorbereitung.</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>Die Vorübungen – Zielsetzung und Herkunft.</b> . . . . .	<b>26</b>
Woher kommen die Übungen? . . . . .	27
Das Prinzip der absichtsvollen Absichtslosigkeit . . . . .	29
<b>Die Vorbereitung des Übens</b> . . . . .	<b>31</b>
Eine Wohlfühlatmosphäre schaffen . . . . .	31
Der Raum . . . . .	31
Der Platz an der Wand . . . . .	32
Das Liegen auf dem Boden . . . . .	32
<b>Das Zittern aktiv unterbrechen und beenden</b> . . . . .	<b>33</b>
Das Stoppen an der Wand . . . . .	34
Das Stoppen im Liegen . . . . .	34
Das Weitermachen nach einem Stopp . . . . .	35

<b>Das Zittern selbst regulieren und dosieren . . . . .</b>	<b>36</b>
Umgang mit Rückenschmerzen, anderen Schmerzen und Gefühlen . . . . .	38
Für aktive Sportler . . . . .	39
<b>4. FSR-Zitter-Praxis – Ein neuer Weg zum gesunden Rücken . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Vorübungen . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Aufwärmen, lockern und mobilisieren . . . . .</b>	<b>42</b>
Übung 1: Den Oberkörper aufwärmen und pendeln . . . . .	42
Übung 2: Die Schultern kreisen . . . . .	43
Übung 3: Den Kopf dehnen, strecken und kreisen . . . . .	44
<b>Mobilisieren und lösen – schwingen und federn . . . . .</b>	<b>48</b>
Übung 4a: Die Arme schwingen – einfach und zart . . . . .	48
Übung 4b: Rückfedern, wie durch eine Sprungfeder . . . . .	50
Übung 4c: Der schwingende Holzfäller. . . . .	52
Übung 5: Das Dehnen und Mobilisieren der Fußgelenke und der Plantarfaszie . . . . .	54
<b>Dehnen und Spannungsaufbau . . . . .</b>	<b>58</b>
Die persönliche Belastungsskala festlegen – Wie intensiv soll ich die Übungen durchführen? . . . . .	58
Übung 6: Das Dehnen der Wadenmuskulatur . . . . .	59
Übung 7: Die Dehnung der Beine . . . . .	62
Übung 8: Das Dehnen der Adduktoren (Reitermuskeln) . . . . .	66
Übung 9: Das Dehnen der Psoas-Muskeln. . . . .	69
Übung 10: Die Dehnung der Oberschenkelmuskulatur . . . . .	75

<b>Das Zittern und Entspannen – im Stehen und im Liegen . . . . .</b>	<b>76</b>
Das Zittern an der Wand . . . . .	76
Anspannung aus dem Gesicht lösen . . . . .	77
Die Überleitung vom Stehen zum Liegen . . . . .	78
Übung 11: Das Dehnen im Liegen . . . . .	79
Das Zittern im Liegen . . . . .	80
Interventionen, leicht und selbst gemacht . . . . .	84
Intervention für den Rücken und Schulter-Nackengebiet . . . . .	88
Intervention 1: Die hintere Seitenstrecke dehnen . . . . .	88
Intervention 2: Lendenwirbelsäulen – LWS Selbstmassage und Mobilisation . . . . .	89
Intervention 3: Becken kippen – Becken drücken . . . . .	89
Intervention 4: Die Schulter-Nackengebietsmassage . . . . .	90
Intervention 5: Anspannung aus dem Gesicht lösen . . . . .	90
Intervention 6: Sich selbst umarmen . . . . .	91
Intervention 7: In den Himmel schauen . . . . .	91
Intervention 8: Handtuch auswringen . . . . .	91
Intervention 9: Den Psoas-Muskel geschmeidiger machen . . . . .	91
Intervention 10: Oberschenkel-Massage . . . . .	92
Allgemeine Interventionsmöglichkeiten . . . . .	93
Intervention 11: Musik hören und singen . . . . .	93
Intervention 12: Gähnen . . . . .	93
Intervention 13: Tönen . . . . .	93
<b>Praxis-Übung: Körperwahrnehmung – Body Scan . . . . .</b>	<b>93</b>
Body Scan – der Einstieg . . . . .	94
Body Scan – Die Vertiefung . . . . .	95
<b>Schmerztest zur Selbstdokumentation . . . . .</b>	<b>97</b>
Checkliste: Schmerztest zu Rückenschmerz und zu Schmerz . . . . .	98

<b>Vielfalt – andere Wege, ins Zittern zu kommen . . . . .</b>	<b>101</b>
Wo kann ich überall zittern? . . . . .	105
<b>5. Bewusste Körperwahrnehmung –</b>	
<b>    Wozu das Ganze? . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>    Körperwahrnehmungsübung für einen</b>	
<b>    gesunden Rücken . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>    Willkürliche und unwillkürliche Aufmerksamkeit . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>    Achtsame Körperwahrnehmung üben . . . . .</b>	<b>113</b>
Hindernisse neugierig wahrnehmen und freundlich	
gegensteuern . . . . .	114
Der Body Scan aus dem MBSR . . . . .	117
<b>6. Das große Netz in uns –</b>	
<b>    die Faszien . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>    Überblick, Aufgaben und Eigenschaften . . . . .</b>	<b>118</b>
Was sind Faszien? . . . . .	118
<b>    Wichtige Fakten im Überblick . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>    Faszienschichten und ihre Aufgaben . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>    Faszienarten und ihre Eigenschaften . . . . .</b>	<b>122</b>
<b>    Vertiefende Informationen über Faszien . . . . .</b>	<b>123</b>
Die Faserproteine Kollagen und Elastin . . . . .	126
Matrix – Extrazelluläre Matrix (EZM) . . . . .	127
Nervenendigungen – Mechanorezeptoren . . . . .	128
Auf der Reise zum Gehirn –	
Das Straßenverkehrs-System unseres Körpers . . . . .	128
Grundfunktionen von Faszien . . . . .	131
1. Energie und Kraftübertragung . . . . .	134
2. Schutz- und Stoßdämpferfunktion . . . . .	135
3. Abwehrfunktion . . . . .	136

4. Ernährungs- und Transportfunktion . . . . .	137
5. Stütz- und Verbindungsfunktion . . . . .	138
6. Kommunikation und Körperwahrnehmung . . . . .	138
Propriozeption – Eigenwahrnehmung . . . . .	140
Interozeption – Körperwahrnehmung oder Innenwahrnehmung . . . . .	144
7. Beweglichkeit und Schmerz . . . . .	144
Nozizeption . . . . .	144
8. Spannung unwillkürlich aufbauen und Energie speichern . . . . .	145
<b>Faszien und Muskeln – die Myofaszie . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>Die myofaszialen Leitbahnen . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>Die myofaszialen Leitbahnen nach Thomas W. Myers . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>Was haben Faszien mit der Entstehung von Schmerz zu tun? . . . . .</b>	<b>153</b>
Schmerzen kommen und gehen . . . . .	154
Die Schmerzfühler sitzen im Faszien­gewebe und das Schmerzgefühl entsteht im Gehirn. . . . .	155
Welche Schmerzarten gibt es? . . . . .	158
Akuter und chronischer Schmerz . . . . .	159
Wie entsteht Schmerz? . . . . .	160
Wozu ist (akuter) Schmerz gut? . . . . .	161
<b>7. Rückenschmerzen – Ursachen und allgemeine Behandlungsmöglichkeiten . . . . .</b>	<b>162</b>
Spezifischer und unspezifischer (akuter und chronischer) Rückenschmerz . . . . .	163
Zahlen – Daten – Fakten zu Rückenschmerzen . . . . .	164



<b>Mögliche Ursachen des unspezifischen Rückenschmerzes . . . . .</b>	<b>165</b>
Das biopsychosoziale Modell des chronischen (Rücken)Schmerzes . . . . .	167
<b>Der Zusammenhang zwischen Stress und Rückenschmerzen . . . . .</b>	<b>168</b>
Negativer Stress macht körperlich und seelisch krank . . . . .	169
Was passiert bei Stress? Das universelle Stressreaktionsmuster . . . . .	170
Der »Technostress« – agil, digital und rückenstarr . . . . .	171
Wie reagieren die Faszien auf Stress? . . . . .	174
Der Ileo-Psoas-Muskel und seine Bedeutung bei stressbedingten unspezifischen Rückenschmerzen . . .	176
<b>Der »verfilzte-Dreier-Cocktail« lässt Rückenschmerzen entstehen . . . . .</b>	<b>179</b>
Rückenschmerzen? – Verfilzen ist nicht alles . . . . .	184
Wenn Faszien verfilzen, entsteht mehr als ›nur‹ Rückenschmerz . . . . .	185
<b>Das Behandlungskonzept gegen unspezifische Rückenschmerzen . . . . .</b>	<b>187</b>
Bewegung und die Faszien . . . . .	187
Bewegen trotz Rückenschmerz? . . . . .	188
Welche Bewegung hilft am besten? . . . . .	190
Faszien-Stress-Release: Zittern für einen gesunden Rücken . . . . .	193

**8. Zittern gegen Rückenschmerzen –  
eine spezielle Behandlungsmöglichkeit  
und ihre positiven Wirkungen . . . . . 195**

Zittern reduziert und löst Rücken-Schmerzen auf . . . . . 197

Zittern löst und lindert bis in die  
tiefsten Schichten . . . . . 198

Zittern macht uns kraftvoll und lebendig –  
geschmeidig werden wie eine Katze . . . . . 200

Zittern ernährt uns gut und macht uns  
widerstandsfähiger . . . . . 200

Zittern verbessert den Stoffwechsel und sorgt  
für eine gute Entgiftung . . . . . 201

Zittern steigert die Körperwahrnehmung . . . . . 201

Zittern bringt Schlaf, Ruhe und Entspannung. . . . . 202

Zittern optimiert bei Sportlern den Leistungsaufbau  
und ist eine gute Verletzungsprophylaxe . . . . . 202

Zittern fördert die Resilienz . . . . . 203

Salutogenese vs. Pathogenese  
für einen gesunden Rücken . . . . . 204

**9. Fragen und Antworten . . . . . 209**

**Anhang**

**Dank . . . . . 213**

**Literaturverzeichnis . . . . . 216**

**Über die Autorin . . . . . 218**

# 1. Einleitung

Kennen Sie Rückenschmerzen?

Sie haben Schmerzen: Rücken-, Schulter-Nacken- oder Kopfschmerzen. Warum eigentlich?

Vielleicht durch den langen unangenehmen Stress in der Arbeit oder durch Streitigkeiten in der Familie, die Sie müde machen. Oder durch Bewegungsmangel – das ständige Autofahren und Sitzen während der Arbeit. Oder durch eine Fehlhaltung, durch das stundenlange Schreiben an einem viel zu kleinen mobilen Gerät oder durch eine ergonomisch falsche Büroeinrichtung, oder Sie nutzen den höhenverstellbaren Tisch zu wenig. Durch die Gartenarbeit oder ... Zwickt Ihr Gleitwirbel schon mal in stressigen Zeiten? Haben Sie Ihre Rückengymnastik vernachlässigt?

Die Frage, warum ich ständig Rückenschmerzen habe, ist ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr relevant. Spätestens dann, wenn der Schmerz sich schleichend eingenistet hat, fast immer da ist und irgendwie gar nicht mehr aufhört. Dann will ich wissen: Was kann ich tun, damit der Schmerz geht – am besten dauerhaft?

Medikamente helfen vielleicht in den akuten Schmerzphasen. Endlich schmerzfrei und dadurch mobil und beweglich werden. Wie wunderbar sich der eigene Körper wieder anfühlt. Aber was ist, wenn die Schmerzen sofort wiederkommen, sobald Sie die Medikamente abgesetzt haben? Dann stellen Sie sich doch die Frage: Was kann ich außer Schmerzmedikamente nehmen denn selbst gegen die Rückenschmerzen tun?

Sie können etwas Schönes tun – Sie können zittern!

Einfach Zittern für einen gesunden Rücken ohne Schmerz!? Das klingt vielleicht im ersten Moment befremdlich und zu einfach – aber ich erkläre es Ihnen mit diesem Buch.

Jeder Mensch kann einfach zittern. Sie müssen es nicht lernen – nur

lernen, es auszulösen und die selbstregulierende und heilende Wirkung dieser in uns angelegten genetischen Fähigkeit heilsam zu nutzen.

Die Faszien-Stress-Release-Arbeit (FSR) ist ein einfach anwendbarer Therapieansatz u. a. in der multimodalen Schmerztherapie. Auf sanfte und selbstregulierende Weise können Schmerzen gelindert, reduziert und sogar ganz aufgelöst werden.

FSR ist leicht erlernbar, extrem wirkungsvoll und problemlos in den Alltag zu integrieren.

FSR liefert erstmalig ein zusammenhängendes, plausibles und schlüssiges Erklärungsmodell, wie und warum neurogenes Zittern entsteht.

FSR gibt Antworten auf die Fragen, was auf körperlicher und seelischer Ebene im Körper passiert (Schmerzen, Unbeweglichkeit, Schlafschwierigkeiten, Leistungsabfall usw.).

Die FSR-Methode zeigt, welche Aufgaben die Faszien dabei haben und wie Sie dieses Wissen gezielt zur Selbstheilung durch Zittern einsetzen können.

Mit der FSR-Methode ist ein Unterbrechen des Schmerzes und damit ein Ausstieg aus der Schmerzspirale möglich!

FSR basiert auf drei Säulen, die ich in diesem Buch erkläre und zu denen ich Praxisanleitungen liefere:

1. Körperübungen
2. Neurogenes Zittern
3. Körperachtsamkeitsübungen.

FSR kann in der Schmerztherapie bei unspezifischen Rückenschmerzen festsitzende Stress- und Spannungsenergie in den Faszien durch die körpereigene Selbstregulationsfähigkeit, das neurogene Zittern, lösen – das ist einzigartig. Fast wie von selbst entsteht Bewegung. Gymnastische Vorübungen und Interventionen aktivieren und mobilisieren den gesamten Bewegungsapparat. Über das myofasziale Leitbahnsystem regen sie die häufig verhärteten und schmerzenden Regionen rund um die große Rückenfaszie und die Schulter-Nackenfazsie an. Darüber wird das neurogene Zittern ausgelöst. Ohne Anstrengung ent-

steht das Zittern als wohltuende Bewegung, die Sie selbstregulierend aktiv auslösen, dosieren und heilsam einsetzen können. Die myofaszialen Spannungszustände und die festsitzende Energie lösen sich Schritt für Schritt auf und lindern auf diese sanfte Art Ihre stressbedingten Körperschmerzen.

Das gesamte Faszien­gewebe wird angesprochen und mobilisiert. Durch das neurogene Zittern werden vor allem auch solche verspannten Körperregionen erreicht und mobilisiert, die durch aktive Behandlungen wie durch einen Physiotherapeuten oder durch gezielte Gymnastik nur schlecht oder gar nicht erreicht und gelockert werden können. Experten schätzen, dass 40 bis 80 Prozent der tieferen Schichten des Faszien­gewebes durch das neurogene Zittern angesprochen werden, die über den konventionellen Weg nicht erreicht werden können. Das ist ein enormes Potential für die Behandlung von Schmerzen und für Prävention und Verletzungsprophylaxe.

Die abschließenden Achtsamkeitsübungen integrieren die neuen und wohltuenden Körpererfahrungen und tragen verstärkend zur Schmerzreduktion bei.

Vermutlich machen Sie schon eine ganze Menge gegen Ihre Rückenschmerzen. Sie trainieren, turnen, gehen ins Fitness-Studio, zur Rückenschule ...

Ich möchte Sie einladen, trotz Rückenschmerzen weiter in Bewegung zu kommen mit FSR-Übungen, die leicht und angenehm sind. Die wohltuenden, fröhlichen und heiter machenden positiven Körpererfahrungen stehen bei dieser Arbeit neben der Schmerzregulation im Mittelpunkt.

Ein bisschen Mut gehört dazu, sich auf Neues einzulassen, Mut zur Bewegung trotz Schmerz, Mut zum Zittern, gerade, wenn Sie schon viel probiert haben. Sie haben viel zu gewinnen, aber nichts zu verlieren. Starten Sie!

Dieses Buch habe ich vor allem für Betroffene geschrieben. Es ist für Menschen mit Rückenschmerzen, mit anderen Körperschmerzen aber auch für Menschen, die Stress haben oder andere alltägliche Probleme

und natürlich für alle, die Lust auf Bewegung haben und neugierig geworden sind!

Auch für Physiotherapeuten, Osteopathen, Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker bietet dieses Buch wertvolle Anregungen. Mit FSR haben Sie eine neue, einfach anwendbare, hochwirksame Methode zur Verfügung, die Sie Ihren Patienten zur eigenständigen und selbstverantwortlichen Durchführung empfehlen können. Sie haben damit eine weitere Antwort auf die häufig gestellte Patientenfrage: Was kann ich selbst denn noch tun?

Natürlich können auch Sie FSR nutzen, um sich von Ihrer Arbeit zu entspannen. Der hohe Anspruch, gute Arbeit machen zu wollen, in akuten Situationen die richtige Entscheidung zu treffen und richtig zu helfen, löst in allen Berufsgruppen, die sich um das Leid und die Probleme anderer Menschen, Kunden, Klienten oder Patienten kümmern, ein hohes Stresspotential aus. FSR kann Ihnen helfen, sich vor der Übertragung des Leids von anderen zu schützen, die professionelle Distanz zu wahren und umso besser Ihre Arbeit weiter gut zu machen.

Alle, die das Zittern ausprobieren wollen, können mit Hilfe dieses Buches eigenverantwortlich und selbstregulativ das neurogene Zittern wohldosiert und nützlich sofort einsetzen. 20–30 Minuten Zeit sollten Sie für das Ausprobieren einplanen. Ich möchte Sie einladen, ab heute Ihr bester eigener Zitterexperte zu werden.

Der erste Hauptteil des Buches ist der Praxisteil.

Zunächst erfolgt eine ausführliche Anleitung zu den Körperübungen, die dem Aufwärmen und Lockern, Mobilisieren und Dehnen sowie dem Spannungsaufbau dienen. Anschließend wird der Weg zum selbstbestimmten unwillkürlichen Körperzittern beschrieben. Die Zeichnungen stellen die Übungen und ihre Varianten Schritt für Schritt so dar, dass ein Soforteinstieg für den interessierten Leser möglich ist. Sie können gleich mitmachen und die wohltuenden Auswirkungen unmittelbar erleben.

Die abschließenden praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung verfestigen und integrieren die neuen Körpererfahrungen. Praxis-

Tipps zu Atmung, eigene Interventionen und Liege-Positionen, Hilfsmitteln, Dosierungs- und Selbstregulationshilfen und ein Schmerztest zur Selbstdokumentation runden den Praxisteil ab.

Der zweite Hauptteil ist theoretisch orientiert und erklärt die Wirkungsprinzipien der FSR-Arbeit. Funktion und Wirkungsweise der Faszien werden vorgestellt und die Ursachen und die Entstehung von stressbedingten unspezifischen Rückenschmerzen aufgezeigt.

Abschließend erfahren Sie, warum regelmäßige FSR-Übungen Rückenschmerzen lindern, reduzieren und auflösen und insgesamt die Beweglichkeit des Körpers erhöht und das seelische Gleichgewicht ausbalanciert wird.

## 2. Faszien-Stress-Release – Zittern gegen Rückenschmerzen

### Was ist Faszien-Stress-Release?

FSR ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode. Sie lindert und löst nachhaltig Rückenschmerzen und ermöglicht darüber hinaus eine Unterbrechung einer chronifizierten Schmerzspirale. Außerdem hilft sie bei der Reduktion und dem Abbau von Stress, Spannung und allgemeinen Körperschmerzen.

Sie beruht auf dem Prinzip der körpereigenen Selbstregulation: dem neurogenen Zittern. Dieser Vorgang ist in seinem Ursprung eine sehr alte biologische Schutzfunktion.

Unser Körper besitzt die Fähigkeit des unwillkürlichen Zitterns. Neurologische und physiologische Prozesse des menschlichen Körpers lösen die Stressenergie aus. Sie wird vor allem in den Faszien gespeichert, dem Bindegewebe, das den gesamten Körper durchzieht.

Der Schlüssel zu dieser sehr einfachen Entspannungstechnik ist das unwillkürliche Körperzittern. Schmerzen, Verspannungen, Stress und viele dadurch ausgelöste Reaktionen werden so einfach abgeschüttelt. Die Faszien werden spontan entladen – ohne große Anstrengung. Das Zittern ist das A und O für den Stressabbau.

FSR ist Hilfe zur Selbsthilfe. Sie können FSR jederzeit und ohne fremde Hilfe anwenden. Bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie aber Ihren Arzt fragen, ob etwas gegen die Übungen spricht. (s. Kap. 2, S. 27)

Das neurogene Zittern wirkt ohne zu sprechen und ohne nachzudenken. Es wirkt bei allen Menschen gleich und unterstützt uns, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Wir fördern unseren Körper, seine selbstregulativen Fähigkeiten zu nutzen. Wenn eine gewisse Grundspannung im Körper abgebaut ist, hat unser Körper wieder Platz und Beweglichkeit. Grundgefühle, die zum menschlichen



Leben dazugehören, wie Angst, Wut, Scham oder Trauer können so besser integriert und verarbeitet werden.

Durch FSR entwickeln viele Menschen wieder ein stimmiges Körpergefühl. Sie fühlen sich mehr im eigenen Körper zu Hause. Dieses Gefühl stärkt unsere Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Krisen – auch Resilienz genannt.

Die Körperübungen der Faszien-Stress-Release-Arbeit orientieren sich an zwei Prinzipien aus der Faszien- und Rückenschmerzforschung.

*Prinzip 1:* Der menschliche Körper wird durch ein Netzwerk, das aus Muskeln und Faszien besteht, umspannt. Die Myofaszialen Leitbahnen ermöglichen koordinierte und geschmeidige Bewegungen. (s. Kap. 6, S. 149)

*Prinzip 2:* In Bewegung kommen ist der wichtigste und nützlichste Therapieansatz bei chronischen unspezifischen Rückenschmerzen. (s. Kapitel 7, S. 187)

Die Körperübungen initiieren über die Ansprache der Leitbahnen einen gezielten myofaszialen Spannungsaufbau. Körperspannung wird aktiv aufgebaut, um anschließend einen myofaszialen Entladungszustand leichter auslösen zu können. Das folgende neurogene Zittern ist kontrollierbar und steuerbar. Fast unmittelbar spüren Menschen, die zittern, die entlastende, entspannende und wohltuende Wirkung.

Dabei spielt die Reihenfolge der Körperübungen eine eher geringe Rolle. Die Jahre der Praxis haben mir gezeigt, dass es für das Initiieren des Zitterns für einige Menschen hilfreich sein kann, zunächst eine Grundspannung aufzubauen. Es gibt viele Menschen, die auch ohne die gezielten Körperübungen das Zittern für sich auslösen und nutzen können. Das bestärkt das Prinzip der Selbstregulation – bei dieser Arbeit ist immer alles richtig – und macht die Anwendbarkeit der FSR-Methode noch einfacher. Fußballspieler z. B. müssen nach einem Trainingstag keinen Spannungsaufbau mehr betreiben. Bei ihnen geht es darum, in die Entladung und darüber in die Entspannung zu kommen. Meistens reicht eine symbolische Startübung im Liegen aus, z. B. die Froschposition (s. Kap. 4, S. 80 f.), damit Sportler direkt ins Zittern kommen.

In meinem ersten Buch »Zittern Sie sich frei« habe ich der Reihenfolge der Körperübungen noch eine größere Bedeutung beigemessen. Dies ist auf jeden Fall nützlich, aber es gibt darüber hinaus viele Wege, (s. Kap. 4, S. 101) um das Zittern aktiv auszulösen, die ich hier beschreibe.

Die vorbereitenden Körperübungen mobilisieren und lockern den gesamten Bewegungsapparat und dienen bei Rückenschmerzpatienten als leichtes Aufwärmtraining. Das zweite Prinzip der FSR-Arbeit: In Bewegung kommen, beginnt schon bei der ersten Übung und setzt sich bis ins Zittern fort.

Beim neurogenen Zittern wird überschüssige Energie aus den kontraktile Zellen, die in allen Faszien Geweben enthalten sind, einfach gelöst. Das Besondere von FSR in der Schmerztherapie bei unspezifischen Rückenschmerzen ist, dass durch die gelöste Energie aus den Myofibroblasten im Faszien Gewebe passive, selbstregulative Körperbewegungen entstehen. Fast wie von selbst mobilisiert, dehnt und lockert uns das Zittern und das in allen Schichten unseres Körpers. Während ich bei der Faszien- und Rückengymnastik oder beim Yoga aktiv Bewegungsenergie aufbringen muss, um mich in Bewegung zu bringen und zu dehnen, geschieht dies beim Zittern ganz ohne Anstrengung.

Das Training einer achtsamen Körperwahrnehmung hilft, die Aufmerksamkeit genau auf diese angenehmen körperlichen und seelischen neuen Erfahrungen zu richten. So werden die automatischen Schmerzgedanken unterbrochen.

Die Körperübungen, das neurogene Zittern und die abschließenden Körperachtsamkeitsübungen führen zu Entspannung, Erholung und Regeneration auf körperlicher und seelischer Ebene. FSR ist ein neuer, ergänzender, einfach anwendbarer und sehr wirksamer Therapieansatz in der Behandlung bei psychosomatischen Körperschmerzen, und er ermöglicht einen sanften Ausstieg aus dem Schmerzkreislauf.

### **Die Entstehungsgeschichte von FSR**

Natürlich ist keine Arbeitsweise völlig neu – sie entsteht unter dem Einfluss und aus der Erweiterung von früherer Arbeit und Tradition, oft in einem anderen Zusammenhang. Das neue Wissen aus der Fas-

zieforschung verknüpfte ich mit dem Wissen über die Wirksamkeit des Übens stressreduzierender Körperwahrnehmungstechniken. Ich berücksichtige einzelne Elemente aus der körperbasierten Traumatherapie, bringe es mit dem etablierten Wissen aus der Medizin und Stressphysiologie zusammen und habe daraus das aktuelle Erklärungsmodell der FSR-Arbeit und die Wirkungshypothesen abgeleitet. FSR spiegelt wesentliche Elemente, ist aber auch frei und hat einen eigenen Charakter. Ich habe die Terminologie in eine verständliche Sprache übersetzt und dadurch leicht lesbar auch für ein Laienpublikum gemacht. So können viele Menschen das Zittern hilfreich und eigenständig umsetzen und leicht in ihre alltägliche Körperarbeit oder in das Sporttraining integrieren.

Schon seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts wird das neurogene Zittern als heilsame Körpereigenschaft beschrieben und genutzt. Die Gründungsväter der vorherigen Methoden haben Pionierarbeit geleistet. Sie bewerteten diese wunderbare Körpereigenschaft positiv und nutzten sie zur Heilung. Neurogenes Zittern hat niemand erfunden. Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist in jedem Menschen genetisch angelegt: Jeder Mensch kann zittern.

#### **Historische Wurzeln:**

Wilhelm Reich, Psychoanalytiker, erwähnt das Zittern in seiner Arbeit der Orgontherapie.

Dr. Alexander Lowen, Arzt und Psychotherapeut, erweitert Reichs Ideen 1947 zur Bioenergetischen Analyse (BA), eine tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie.

Peter Levine, Biophysiker und Psychologe, beschrieb das Phänomen Zittern und seine positiven Auswirkungen in den 1970er Jahren. Es entstand die Somatic Experiencing (SE), eine körperorientierte Traumatherapie.

Dr. David Berceli, ein internationaler Experte der Trauma- und Konfliktbewältigung, griff in den 1990er Jahren die Erkenntnisse von Levine auf und entwickelte in den USA die Marke »TRE. Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises. Körperübungen für die Stress- und Trauma Lösung«.

Historisch hat sich das »neurogene Zittern« in Nischenbereichen der körperbasierten Psycho- und Traumatherapie etabliert. Außerhalb dieses therapeutischen Umfeldes ist dieses Wissen wenig bis gar nicht verbreitet und wird selbst in der Stressprävention beziehungsweise in stressreduzierenden Verfahren und in der Schmerztherapie (Rückenschmerz) leider bisher nur selten genutzt. Die Anwendung dieser nützlichen Eigenschaft des Körpers bleibt dadurch vielen Menschen verschlossen.

Mit der Faszien-Stress-Release-Arbeit löst sich das Neurogene Zittern aus dem Nischendasein. Es ist für alle Menschen gedacht, die sich nicht traumatisiert fühlen, die keine Diagnose aus dem Bereich Trauma haben. Sie können ihr neurogenes Zittern selbst initiieren und durchführen, und sie benötigen dazu keine therapeutische Begleitung.

In der Sporttherapie wird FSR inzwischen als einfach anzuwendende Entspannungs- und Regenerationstechnik eingesetzt. Nach extremen körperlichen Stresserfahrungen und erlittenen Körpertraumata, wie sie z. B. nach einem Marathon oder Triathlon oder nach einem Fußball Endspiel incl. Verlängerung und einem Elfmeterschießen auftreten können, ist Zittern einfach wohltuend.

## **Wem hilft das Zittern?**

Die Faszien-Stress-Release-Arbeit ist für eine große Zielgruppe von Menschen nützlich. FSR

- reguliert Stresssymptome, löst und lindert stressbedingte, myofasziale Körperschmerzen, Verspannungen und Ängste;
- dient bei Sportlern zur Regeneration und Verletzungsprophylaxe und führt zur Leistungssteigerung;
- reduziert und lindert Rücken-Kopf-Schulter-Nackenschmerzen, Schwindel und Tinnitus;
- reguliert Beschwerden einer Cranio-mandibularen Dysfunktion (CMD) im Hals- und Brustwirbelbereich und im Kiefer – die vor allem in der Altersgruppe der 20–40-Jährigen verstärkt auftreten;

- senkt Überlastungsgefühle und reguliert Schlafschwierigkeiten;
- erhöht die allgemeine Körperbeweglichkeit;
- stärkt das Immunsystem;
- fördert und trägt zur eigenen Gesundheitsprävention bei;
- ermöglicht die Unterbrechung einer ansteigenden Schmerzspirale
- und fördert vor allem die Resilienzfähigkeit.

In der Praxis beschleunigt FSR den therapeutischen oder Coaching-Prozess und führt in der physiotherapeutischen Behandlung bspw. beim Thema chronischer Schmerz und Angst zu nachhaltigen Verbesserungen. FSR lässt sich heute gut in die Sport- und Stressmedizin, in die Schmerztherapie, in die allgemeine Psychotherapie und ins berufliche Coaching integrieren.

In der multimodalen Schmerztherapie ist FSR sowohl für Bewegung als auch für Entspannung einsetzbar.

Die drei Bereiche der multimodalen Schmerztherapie:

- Medikamentöse Therapie
- Bewegungstherapie
- Verhaltenstherapie

Wenn das neurogene Zittern im Trauma-therapeutischen Bereich eingesetzt wird, benötigt es einen besonderen Kontext der Fürsorge.

Weitere Informationen unter: <https://traumaprevention.com>

## Wie sieht Zittern aus?

Sehr unterschiedlich und vor allem einzigartig. So wie wir Menschen individuelle Persönlichkeiten sind. Ihr Körper reguliert und steuert das von selbst – deswegen ist jedes Zittern einzigartig richtig! Deswegen verwende ich in diesem Buch mehrere Begriffe, meist jedoch Zittern und Schütteln.

Beim Zittern gibt es

- große, kleine, wellige, fließende, zuckende
- pulsierende, schnelle und langsame

- kräftige und dynamische
- sanfte und weiche, flache, minimale
- diagonale, symmetrische und asymmetrische
- fließende und abgehackte Bewegungsarten und Verläufe
- und viele andere mehr.

Die Wirkung der verschiedenen Bewegungen beim Zittern ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Große, zuckende oder ruckartige Bewegungen werden als wärmend, lösend und angenehm empfunden. Sie fühlen sich beim Schütteln wohl und glücklich. Beim nächsten Mal zittert der Körper genau so, aber das körperliche und seelische Empfinden dieser Körperbewegung kann ein ganz anderes sein.

Es gibt Vibrationen und Bewegungen, die von außen für andere nicht sichtbar sind – die dennoch vorhanden und wahrnehmbar, also real sind. Sie finden tief im Inneren des Körpers statt. Das kann ein Kribbeln in den Armen, Händen, Fingern, Füßen oder Zehen sein. Manchmal stellt sich ein wohlig warmer Zustand in den genannten Körperregionen ein. Dieses feine Kribbeln oder Vibrieren kann auch quer durch den ganzen Körper gehen, von Kopf bis Fuß. Viele Menschen erleben sich dabei sehr einheitlich: Alles ist irgendwie miteinander verbunden. Andere beschreiben es als warme Linie, die durch den Körper geht.

Das Zittern beginnt oberflächlich und/oder ganz tief im Inneren des Körpers, von außen nicht sichtbar, aber im Körper sehr klar wahrnehmbar. Große Körperbewegungen können in Folge der Spannungsentladung entlang einzelner Faszielinien oder Muskelstränge erfolgen. (s. Kap. 6, S. 150 ff.)

Von dort aus kann der Impuls den restlichen Körper in Bewegung bringen.

Die Vielfalt von Körperbewegungen und Körperempfindungen, die Komplexität von Gedanken und Gefühlen dabei – oder das absolute Nicht-Erleben – alles ist in Ordnung. Alles hat seine Berechtigung und wirkt lösend und wohltuend.