

Ulrike Balke-Holzberger

# Zittern gegen stressbedingte Schulter- und Nackenschmerzen



*Lang anhaltender negativer Stress kann unspezifische Schulter- und Nackenschmerzen verursachen. Ulrike Balke-Holzberger stellt die neue Behandlungsmethode Faszien-Stress-Release – FSR vor, die es ermöglichen soll, psychosomatische Schulter- und Nackenschmerzen sanft und einfach „abzuzittern“.*



Ein langer, arbeitsreicher Tag im improvisierten Homeoffice geht zu Ende. Zwischendurch haben Sie das Homeschooling ihrer Kinder koordiniert, ein Mittagessen gekocht, mit den Vorgesetzten und Kollegen telefoniert.

Der Termin- und Erfolgsdruck in den Projekten verdichtet sich, die Angst, wie und ob es mit der Arbeit weitergeht, wächst. Für Sport oder andere körperliche Betätigungen haben Sie mal wieder keine Zeit gefunden oder keine Selbstmotivation aufgebracht.

Und dann folgt auch noch das Konfliktgespräch abends mit dem Partner über die Geldsorgen. Sie sind erschöpft, müde, gereizt und haben wenig Antrieb. Das ist alles zu viel!

Da schmerzt der Nacken. Die Schultern sind verspannt und leichte Kopfschmerzen kündigen sich auch noch an. Ganz automatisch rollen wir den Kopf hin und her und bewegen die verspannte Schulter-Nacken-Partie. Wollen dieses „zu viel“ lösen, abgeben. Wie schön wäre jetzt eine sanfte Nackenmassage!

Für viele Menschen sind der Stress des Alltags, eine falsche Haltung und einseitige Bewegung inzwischen zur vertrauten Gewohnheit geworden – der verspannte Nacken oder ein vom „sich durchbeißen“ zusammengepresster Kiefer werden als „normal“ empfunden.

Damit gehören Sie zu den vielen Millionen deutscher Bundesbürger, die aufgrund von lang anhaltendem Stress unter unspezifischen Schulter- und Nackenschmerzen leiden.

Ich erkläre Ihnen, wie und warum es vom individuellen Stress zum verfilzten und verkürzten Faszienewebe kommt und dadurch unter anderem Schulter- und Nackenschmerzen entstehen und was Sie leicht dagegen tun können. Mit der Faszien-Stress-Release Methode – FSR, einem einfach anwendbaren Körpertherapieverfahren, können Sie selbstbestimmt und leicht Ihre stressbedingten Schulter- und Nackenschmerzen zitternd auflösen. Einfache Körperübungen, das steuerbare neurogene Zittern und die Körperachtsamkeitsübungen sind die drei Säulen der FSR-Arbeit.



© elisaventur – unsplash

# Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

Lattoflex – das Bett, das sich auf meinen Körper einstellt. Das mich liegen und schlafen lässt, wie ich es mag.

Mehr Körperanpassung geht nicht!



Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

Holen Sie sich mehr Informationen zum Bett, das Ihren Rücken stärkt.

Einfach herunterladen unter:  
[www.7gruende.com](http://www.7gruende.com)



„7 Gründe warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann.“

**lattoflex**<sup>®</sup>  
schlafwerk

## Multifaktorielle Ursachen

Der unspezifische Schulter-Nacken-Schmerz ist vielfältig in seiner Entstehung und lässt sich nicht eindeutig auf eine konkrete Ursache zurückführen. Wenn die Ursachen-diagnostik abgeschlossen ist und sich keine messbaren medizinischen Krankheiten oder andere Gesundheitsstörungen als Ursache finden lassen (wie eine Wirbelsäulenerkrankung, Osteoporose, Entzündungen oder ein Tumor) ist Stress in Verbindung mit alltäglichen Arbeits-, Bewegungs- und Lebensgewohnheiten wahrscheinlich die Ursache Nummer Eins. Aus einer äußerst individuellen Kombination von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren und deren Folgen entstehen die Beschwerden. Darüber hinaus werden neurophysiologische Prozesse im Körper ausgelöst, die mit den Nackenschmerzen in Zusammenhang stehen.

Körperliche Stressoren, die zu Schulter- und Nackenschmerzen beitragen können, sind zum Beispiel:

- Fehlhaltungen und -stellungen, z.B. Arbeiten über Kopf
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Unphysiologische Essgewohnheiten wie z. B. säureproduzierende Nahrungsmittel und eine verringerte Flüssigkeitszufuhr

Auch Kälte, Hitze oder Lärm können als äußere Stressoren wirken, die über sensorische Systeme an das Zentralnervensystem weitergeleitet werden.

Noch hinzukommen können angeborene Wirbelleiden, Folgen von Verletzungen und Unfällen oder auch eine genetische Prägung.

Innere Stressoren und andere psychische Faktoren als Ursachen für Schulter- und Nackenschmerzen haben stark zugenommen. Sie werden vor allem durch das limbische System und den präfrontalen Cortex bewertet und verarbeitet.

Wer viel mit Stress, Sorgen, Ängsten oder inneren Spannungen zu tun hat, ist mit seiner Aufmerksamkeit im Kopf zentriert. Vor allem Menschen, die viel „tragen“ müssen, neigen zum Schulter-Nacken-Syndrom. Dies kann an einem verantwortungsvollen Job liegen, an Herausforderungen in der Familie oder daran, dass sie sich selbst viel „aufhalsen“, weil sie das Gefühl haben, für alle und alles verantwortlich zu sein.

Der Spannungscocktail ist schnell gemischt. Stress und externe Auslöser, wie ein langer Arbeitstag am Computer, der mit Bewegungsmangel einhergeht, oder Überkopparbeiten, die eine Fehlhaltung zwingend erfordern – vielleicht sogar noch unter ständiger Zugluft –, und schon

sind die Schulter-Nacken-Schmerzen da. Daraus kann ein Dauerproblem werden – sogar eine chronifizierte Schmerzsymptomatik, die einen Teufelskreis von Immobilität, Schonhaltung und weiteren Schmerzen auslöst.

## Stressreaktionsmuster

Auch wenn die Stressoren individuell sehr unterschiedlich sein können, lösen sie bei jedem Menschen ein typisches, gleich ablaufendes Stressreaktionsmuster, eine neuroendokrine Stressreaktion, im Körper aus.

Die Steuerung der großen peripheren, integrativen Regelsysteme (autonomes Nervensystem, Immunsystem, kardiovaskuläres System und endokrines System) erfolgt durch neuronale Regelkreise im Hirnstamm und im Hypothalamus. Ihre Aktivitäten sind durch Afferenzen im limbischen System leicht beeinflussbar.

Die Stressreize werden über das vegetative Nervensystem, ausgehend vom Hypothalamus, über zwei parallele Bahnen im Körper verarbeitet. Das vegetative Nervensystem (der Sympathikus) bewirkt im Nebennierenmark die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Sie beschleunigen den Herzschlag und erhöhen den Blutdruck. Rote Blutkörperchen werden vermehrt aktiviert, sodass der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen und verbrauchte Luft besser ausstoßen kann. Zucker- und Fettreserven werden im Körper mobilisiert und direkt an die Muskeln zur sofortigen Bewegung weitergeleitet. Die Nervenbahnen können Reize noch schneller weiterleiten. Die beiden Hormone schalten bei Stress im Körper alle nicht überlebensnotwendigen Funktionen ab, damit sofort genügend Energie zum Bewältigen der Stresssituation zur







Verfügung steht. Davon betroffen sind die gesamten Verdauungsprozesse, die Sexualfunktion, selbst das Großhirn mit seiner Denkfunktion ist betroffen, denn jedes Nachdenken wäre Zeitverschwendung und damit gefährlich. Auf dem zweiten Weg, über die Blutbahn, wird über spezielle Botenstoffe die Nebennierenrinde veranlasst, das Hormon Cortisol vermehrt zu produzieren und freizusetzen.

Dadurch wird die Immunabwehr kurzfristig gestärkt, um bei Stress nicht noch zusätzlich krank zu werden (da eine Erkrankung zusätzlich stressverstärkend wirken kann). Das alles geschieht voll automatisch binnen Sekunden. Nutzen wir bei Stress den körperlichen Zustand aktiv, indem wir handeln, verbraucht der Organismus die mobilisierte Energie. Die übererregten Nervenbahnen beruhigen sich, der Parasympathikus wird aktiv und eine Entspannungsreaktion setzt ein. In der Folge Reiz – Alarmreaktion – Flucht oder Angriff – Regeneration ist die Stressreaktion normal und überlebensnotwendig.

## Die Faszien kommen zur Hilfe

Das Faszien system registriert alles, was wir erleben, und reagiert auf alle einwirkenden Stressoren, egal, ob sie von außen oder von innen kommen, ob sie positiv oder negativ sind. Sie lösen immer, bei jedem Menschen, das Stressreaktionsmuster aus. Der Körper wird auf sofortige Bewegung, Fliehen oder Angreifen – im absoluten Notfall sogar erst einmal auf Totstellen –, ausgerichtet. Dafür wird unmittelbar Bewegungsenergie bereitgestellt.

Heutzutage fliehen oder kämpfen wir bei Stress eher selten und somit bleibt die Energie im Körper und wird vor allem in den kontraktilen Zellen des Faszien gewebes gespeichert. Die immer weiter bereitgestellte und nicht abgebaute Energie führt dazu, dass der Speicher prall gefüllt wird. Ist er zu voll, wird eine Kompensationsgrenze überschritten. Wir ziehen uns zusammen und verkrampfen, der ganze Körper verspannt und schmerzt. Also hilft der Körper sich selbst, indem er zu zucken und/oder zu zittern beginnt, um den Überschuss an Energie abzubauen.

Grundsätzlich ist dieses Zusammenziehen, das unwillkürliche Zittern, feine Vibrieren, minimale Zucken usw. die Folge eines angeborenen Lebenserhaltungsreflexes, der als Selbstregulationsfähigkeit in jedem Menschen vorhanden ist. In der Fachsprache wird dies auch als „neurogene Zittern“ bezeichnet. Der Körper baut darüber die überschüssige Energie ab, um in eine gesunde Balance, die Homöostase, zurückzukehren.

Fast alle Menschen, die sehr stressige Prüfungssituationen erlebt haben, kennen es, wenn die Füße ständig „irgendwie von alleine wippen“ oder die Beine und die



Hände zittern, der ganze Körper bebt und man sich gar nicht mehr oder kaum noch selbst beruhigen kann.

## Faszien verfilzen

Kann diese überschüssige Energie durch das Zittern oder andere Bewegung nicht ausreichend abgebaut werden, findet nur noch wenig lebendige Muskelbewegung im Schulter- und Nackenbereich statt. Trotzdem wird kontinuierlich weiter durch Stress Energie bereitgestellt und es kommt zu myofaszialen Spannungszuständen im Körper.

Im Faszien gewebe sind siebenmal mehr Myofibroblasten als im Muskelgewebe vorhanden, in denen die aufgebaute Spannung und ausgelöste Energie gespeichert werden kann. Durch die überschüssige Energie, die angespannt in den Zellen bleibt, wird das umliegende Gewebe zusammengezogen. Lymphkanäle und Blutgefäße werden zusammengedrückt, die Kanäle verengt, die Fließgeschwindigkeit von Blut und Lymphe verlangsamt sich. In manchen feinen kleinen Körperregionen kommt sie teilweise zum Stillstand.

In der Lymphe flüssigkeit, die üblicherweise fließt, sich verteilt und bewegt, ist der gelöste Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen enthalten. Normalerweise schwimmt er in der Lymphe und wird bei jeder Bewegung an wichtige Orte im Körper verteilt, damit er seine Wirkung sofort entfalten kann, wenn sie gefragt ist. Seine Wirkung ist es, Verletzungen zu heilen. Überall dort, wo Gewebe beschädigt ist, beginnt das Fibrinogen mit den Reparaturarbeiten, es verklebt und macht es damit im ursprünglichen Sinne wieder heil.

Bei einem Lymphstau fließt das Wasser kaum noch, es bleibt vor Ort stehen. Dadurch, aber auch durch Stress,

verschiebt sich der pH-Wert und das Fibrinogen reichert sich im Gewebe deutlich an. Unter Einwirkung anderer Substanzen wird es zu Fibrin abgebaut und verstoffwechselt. Wenn es jedoch nicht um eine Wunde geht, sondern ein stressbedingter Lymphstau vorliegt, erfolgt die Reparatur gewissermaßen „an der falschen Stelle“. Die Kollagenfasern werden fester, dicker, dehnen sich aus und werden unflexibler. Das ist der Moment, in dem die Faszien beginnen, miteinander zu verkleben und zu verfilzen – entweder mit der darunterliegenden Muskulatur oder mit der benachbarten Faszienhülle. Sie vermehren sich, wachsen ineinander und verkürzen sich dabei. Fast automatisch wird so die Gewebsflüssigkeit verdrängt und die Gleitfähigkeit der Faszie nimmt stark ab. Schadstoffe und Abbauprodukte werden nicht abtransportiert. Dabei werden im Gewebe Entzündungsbotenstoffe ausgeschüttet. Sie können ohne Vorwarnung, von einem Moment auf den anderen, Entzündungen im lokalen Gewebe verursachen. Durch diese Entzündungsprozesse sinkt wiederum die Reizschwelle der Nozizeptoren und wir nehmen Schmerz schneller wahr. Das umliegende Gewebe verliert an Elastizität und die Zugkraft der Faszie nimmt ab. Dadurch wird die Bewegungsfähigkeit und Flexibilität der Muskeln stark eingeschränkt. Durch die zentrierte Festigkeit und Verdickung können Nerven in diesem Gewebeteil eingeklemmt und gequetscht werden, was wiederum zu empfindlichen Körperschmerzen und Taubheitsgefühlen führen kann. Unser Knochengerüst wird unbeweglicher und die Folge ist eine Bewegungseinschränkung.

Der Arzt spricht bei solchen stressbedingten Schmerzen auch von somatoformen Schmerzen, Somatisierungsstörungen oder psychosomatischen Körperschmerzen.

## Die Schmerzfühler sitzen im Faziengewebe

Unsere Schmerzfühler, die Nozizeptoren, sind freie Nervenendigungen, die sehr viel häufiger im schmerzempfindlichen Gewebe des Körpers, in den Faszien, vorkommen – und viel weniger im Muskelgewebe. Bei einer Verletzung oder einer möglichen Schädigung des Körpers werden diese Rezeptoren erregt. Sie leiten die aufgenommenen Signal-Reize über afferente Schmerzfasern vom Körper zum Gehirn, an das zentrale Nervensystem – ZNS – weiter, wo die Erregung im Cortex, in der Großhirnrinde, verarbeitet und angepasst wird.

Da die Nozizeptoren sehr eng mit/auf/an den Myofibroblasten zusammenliegen, registrieren sie die durch Stress ausgelöste Myofibroblastenkontraktion im Bindegewebe. Der mechanische Reiz wird durch die Schmerzrezeptoren registriert, über zentrale Leitbahnen an das Gehirn

übermittelt und dort in Schmerzempfinden verwandelt. Aus allen umliegenden Körperregionen werden Schmerz-Informationen gebündelt und zum Rückenmark weitergeleitet. Dort werden sie miteinander verschaltet und, einer zentralen Schmerzleitung folgend, an die verschiedenen Gehirnbereiche zur weiteren Verarbeitung geschickt. Diese Leitungen sind „exklusiv“ und ausschließlich für Schmerz zuständig. Es ist ein völlig von anderen Sinneskanälen unabhängiges Leitungssystem. Das Wärmeempfinden oder der Tastsinn haben ihre eigenen Leitungskanäle, um ihre Reize an das ZNS zu schicken. Im Gehirn werden die Schmerz-Informationen jedoch bevorzugt verarbeitet. Dort angekommen, werden die verschiedenen Schmerzen je nach ihren Qualitäten an verschiedene Schmerzzentren verteilt.

Verdickte Faszien links und rechts der Wirbelsäule können Nerven einklemmen und Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen auslösen. Das einfache Beugen und Drehen des Kopfes geht auf einmal nicht mehr so leicht und ist schmerzhaft. Für alle Bewegungen muss man viel mehr Energie und Kraft aufbringen, da man gegen die verhärteten Faszien arbeitet. So werden auch alltägliche Bewegungen anstrengender und weniger exakt – man bewegt sich unkoordinierter. Wenn es wehtut, nimmt man fast automatisch, unbewusst, eine Schonhaltung ein und verschlimmert die Situation. Schonhaltungen führen an anderen Stellen des Körpers zur zusätzlichen Überbelastung des Muskel- und Faziengewebes, die zeitversetzt ebenfalls schmerzhaft wird. Starr und steif geht man – körperlich und seelisch angestrengt – durch solche Stressphasen.

Die Nackenfaszie ist neben der Lumbodorsalfaszie („große Rückenfaszie“) die stärkste Körperfaszie mit der höchsten und dichtesten Anhäufung der kontraktilen Zellen, die wir Menschen haben – an manchen Stellen mehr als einen Zentimeter dick.

Aus diesem Grund können diese beiden Faszien am meisten von der bereitgestellten kinetischen Kraft oder Stressenergie speichern.

Es ist daher kein Wunder, dass die Schulter- und Nackenmuskeln besonders schnell und stark auf Stress und Anspannung reagieren, verhärten und schmerzhaft sind. Fast alle Menschen, die über eine längere Zeit Stress ausgesetzt waren, berichten von Schmerzen.

## Fibroblasten werden zu Myofibroblasten

Fibroblasten sind Bindegewebszellen, die den größten Zellanteil im Faziengewebe darstellen und vielfältige



Eigenschaften haben. Sie starten in ihrem Zyklus in der extrazellulären Matrix (EZM). Vor Ort können sie je nach Bedarf und durch verschiedene Zwischenschritte mithilfe von Makrophagen (sogenannten Fresszellen und Bestandteilen des Immunsystems, die in der EZM enthalten sind) zu Myofibroblasten umgewandelt werden. Je mehr Kollagene und Myofibroblasten im Bindegewebe vorhanden sind, desto fester und stabiler ist es. Ihre Hauptaufgabe ist neben der Kollagenbildung der Spannungsaufbau im Gewebe.

Verstärkt befinden sich diese Zellen, die Myofibroblasten, ebenfalls in der großen Lumbodorsalfaszie und Nackenfaszie. Je stärker zum Beispiel der Nacken und der untere Rücken durch Stress, Bewegungsmangel und Fehlhaltung belastet sind, desto mehr Myofibroblasten werden vor Ort produziert und wandern in das belastete Bindegewebe der Lumbodorsal- und Nackenfaszie ein, die sehr viele Sensoren zur Wahrnehmung beinhaltet. Myofibroblasten gehen bei der Belastung spontan in eine Daueranspannung und unterstützen den betroffenen Bereich durch eine gesteigerte Kollagenproduktion. Sie bauen Spannung auf, mit der sie die „Fehlhaltung“ festhalten. Das wiederum führt zu weiteren Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

Myofibroblasten stabilisieren und heilen im normalen Fall belastetes Gewebe, indem sie es zusammenhalten und festziehen. Das ist sehr nützlich bei der Wundheilung, da beschädigte Zellen schnell und fest verschlossen werden. Beim Belastungsreiz Druck wird die Proteoglycan- und Glykosaminglycansynthese angeregt, die eine zähe und feste Grundsubstanz im Bindegewebe erzeugt. Bei einem Belastungsreiz Zug wird die Kollagen- und Elastinsynthese aktiviert.

Durch ihre vermehrte Produktion und Ansammlung besitzen sie jetzt, ab einem ausreichend hohen Dichtegrad im kollagenen Bindegewebe, die Eigenschaft, dass sie sich ohne zusätzliche äußere willkürliche Reize unwillkürlich – ganz von selbst – zusammenziehen.

Faszien passen sich selbstständig an die äußeren Rahmenbedingungen an. Dieses Wissen aus der Faszienforschung ist neu!

In der Regel kann sich kollagenes Bindegewebe nicht von allein zusammenziehen. Normalerweise ist dieser Vorgang kein Problem, die Faszien unterstützen nur die Helfer-Funktionen. Kommen jedoch fehlende Kontraktions- und Dehnreize durch Stress, Fehlhaltung oder Schonhaltung hinzu, bleibt das betroffene Gewebe zu lange unbeweglich und angespannt und das Verkleben beginnt. Die Gewebsflüssigkeitszirkulation wird eingeschränkt, fasziale Mechanorezeptoren und

Nervenbahnen wie auch Blutgefäße können eingeklemmt oder eingengt werden, neben dem Verfilzen entsteht zusätzlich Schmerz.

## Weitere Auswirkungen

Neben den Schulter-Nacken-Schmerzen führen verklebte Faszien zu weiteren Symptomen:

Rücken- und Gelenkschmerzen, undefinierbare Körperschmerzen, Bauch- und Verdauungsschmerzen sind weitere Folgen. Alle Körperorgane können in ihrer Funktion eingeschränkt und in Mitleidenschaft gezogen werden, wenn die Faszien verfilzen.

Die viszerale Faszien reagieren sensibel auf Stress und die Folgeaktionen im Körper. Leber und Niere, als bekannte Entgiftungsorgane, die Schadstoffe normalerweise gut herausfiltern, werden durch das stressbedingte Verfilzen der Faszien in ihrer Funktion eingeschränkt. Wenn die Entgiftung und der Abfallstofftransport nicht richtig funktionieren, bleiben diese Stoffe ganz einfach vermehrt im Körper, verändern das Faszienmilieu und machen den pH-Wert sauer. Ein saures Faszienmilieu wiederum trägt verstärkt zum Ablauf Verfilzen – Schmerz – Bewegungsmangel bei. Ein unschöner Kreislauf.

Das normale Altern führt zu mehr unflexiblen und festen Kollagen-Fasern. Auch Arthrose kann auf verklebte, unbewegliche Faszien zurückgeführt werden.

## Zittern hilft!

Bewegung ist die mit Abstand wirksamste Therapie bei unspezifischen Schulter-Nacken-Schmerzen.

Wenn keine Hinweise auf ernste körperliche Ursachen vorliegen, ist es wichtig, sich trotz der Schmerzen zu bewegen. Damit beugt man weiteren Verspannungen und Verhärtungen entgegen und verhindert weitere Bewegungseinschränkung. Vor allem unterbricht man eine mögliche Chronifizierung des Schmerzes.

Zittern hilft auf sanfte Art und Weise, stressbedingte Schmerzen zu lindern oder sogar gänzlich aufzulösen. Zittern ist eine einfache und wirkungsvolle Bewegungsart und macht Spaß!

## Faszien-Stress-Release

Schon seit den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts wird das neurogene Zittern als heilsame Körpereigenschaft beschrieben und körpertherapeutisch genutzt. Neurogenes Zittern hat niemand erfunden. Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist in jedem Menschen genetisch angelegt und jeder Mensch kann Zittern. Auch FSR

als neues Körpertherapieverfahren entstand unter dem Einfluss und aus der Erweiterung früherer Traditionen. Die Erkenntnisse der modernen Faszienforschung habe ich mit dem Wissen über die Wirksamkeit von stressreduzierenden Körperwahrnehmungstechniken verknüpft, einzelne Elemente aus der körperbasierten Traumatherapie berücksichtigt und mit etabliertem und neuem Wissen aus Medizin, Stressphysiologie und Neurowissenschaften zusammengeführt. So entstand das aktuelle Modell der FSR-Arbeit.

Faszien-Stress-Release – FSR – ist ein Körpertherapieverfahren, das zur Reduktion und zum Abbau von Stress, Spannung und Rückenschmerzen beiträgt. Es ist ein integraler Baustein in der multimodalen Schmerztherapie und eine ganzheitliche Entspannungsmethode. FSR als eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ lässt sich leicht selbstbestimmt auslösen und regulieren und wirkungsvoll und problemlos in den Alltag integrieren. Die festsitzende Stress- und Spannungsenergie in den Faszien, wird sanft gelöst und über diesen Weg werden Schmerzen reduziert und gelindert.

Faszien-Stress-Release basiert auf einem Drei-Säulen-Prinzip:

1. Körperübungen
2. Neurogenes Zittern
3. Körperachtsamkeitsübungen

Das gesamte Faszien- und Myofaszien-Gewebe wird mithilfe einfacher und leichter Körperübungen über das myofasziale Leitbahnsystem aktiviert und mobilisiert. Durch die gelöste überschüssige Energie aus den kontraktiven Zellen entstehen passive, selbstregulative Körperbewegungen, das neurogene Zittern wird ausgelöst. Durch das neurogene Zittern werden alle Faszien- und Myofaszien-Schichten bis in die tiefsten Schichten aktiviert und mobilisiert und in ihren natürlichen Zustand zurückgebracht. Ein tief liegender myofaszialer Spannungsabbau ist die Folge.

Dies geschieht mit am stärksten in der Schulter-Nackenfazie und in der unteren Rückenfaszie. Selbst die tiefste Muskelschicht, das Endomysium, wird durch das neurogene Zittern aktiviert und mobilisiert, so die Einschätzung der Fachexperten.

Die gespeicherte Energie ist der Schlüssel dieser Entspannungstechnik, gelöste Energie wird zu unwillkürlichem Körperzittern und löst dadurch die wohltuenden und angenehmen Bewegungen wie Zittern, Vibrieren, Schütteln usw. aus. Fast wie von selbst – ohne große Anstrengung – bewegt und lockert uns das neurogene Zittern.

Während bei der Faszien- und Rückengymnastik oder beim Yoga aktiv Bewegungsenergie aufgebracht werden

## Faszien-Stress-Release

- reguliert Stresssymptome, löst und lindert stressbedingte Körperschmerzen, Verspannungen und Ängste,
- reduziert und lindert Rücken-, Kopf- und Schulter-Nacken-Schmerzen, Schwindel und Tinnitus,
- dient bei Sportlern zur Regeneration und Verletzungsprophylaxe und führt zu Leistungssteigerung,
- reguliert Beschwerden einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) im Hals- und Brustwirbelbereich und im Kiefer,
- 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 die Resilienzfähigkeit.

muss, um in Bewegung zu kommen, geschieht dies beim Zittern ganz ohne Anstrengung.

Für ihre Schmerz- und Stresspatienten haben Therapeuten und Ärzte mit FSR eine neue, einfach anwendbare, hochwirksame Methode zur Verfügung, die sie ihnen 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? Das fördert und stärkt die vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeuten und Patienten und bestärkt im Patienten das heilsame Bewusstsein, eigenverantwortlich und selbstwirksam auf die eigene Gesundheit Einfluss nehmen zu können.

Im Falle von körperlichen Einschränkungen sollte der Arzt entscheiden, ob etwas gegen die Übungen spricht. Auch wenn akute Verletzungen, frische Operationsnarben oder Wunden bestehen, sollte dies vorher abgeklärt werden; ebenso natürlich bei schweren Krankheiten. Wenn neurogenes Zittern im traumatherapeutischen Bereich eingesetzt wird, benötigt es einen besonderen Kontext der Fürsorge.



## Praktische Umsetzung

### 1. Säule: Körperübungen



Zur Vorbereitung des Zitterns findet ein einfaches und leichtes Aufwärmtraining statt. Muskel- und Faszienewebe wird gelockert und gedehnt, bevor aktiv Spannung aufgebaut wird. Die Körperübungen werden im Stehen oder im Liegen durchgeführt und sind nach folgenden Prinzipien ausgewählt:

- A. Bewegen und Mobilisieren
- B. Formen und Dehnen
- C. Versorgen und Beleben
- D. Spüren und Kommunizieren

### 2. Säule: Das neurogene Zittern



Beim neurogenen Zittern wird überschüssige Energie aus den kontraktiven Zellen, die im gesamten Faszienewebe enthalten sind, gelöst und abgebaut. Beim Zittern

geschieht dies fast ohne Anstrengung und sehr häufig machen Üben dabei angenehme, wohltuende, nicht-schmerzhaft Körpererfahrungen.

### 3. Säule: Körperachtsamkeitsübung



Die Übung findet im Liegen statt und ist das dritte wesentliche Wirkelement der FSR-Arbeit.

Die Schulung und das Training einer bewussten achtsamen Körperwahrnehmung helfen dabei, die Aufmerksamkeit genau auf diese angenehmen körperlichen und seelischen neuen Erfahrungen zu richten, die durch das Zittern fast unmittelbar entstehen. Über diesen Weg werden die Schmerzgedanken unterbrochen und ein Ausstieg aus einer chronifizierten Schmerzspirale ist möglich.

Das Durchführen der Körperübungen, das neurogene Zittern und die abschließenden Körperachtsamkeitsübungen führen zu Entspannung, Erholung und Regeneration auf körperlicher und seelischer Ebene.

„Am interessantesten jedoch ist die ebenfalls neurowissenschaftlich begründbare (psycho-)therapeutische Unterstützung bei der Wiederentdeckung und Stärkung eigener Ressourcen. Gerade hier liegt die eigentliche Stärke der sogenannten körperorientierten Therapieformen. Indem sie die Fähigkeit der Patienten schärfen, sich ihres Körpers (wieder) bewusst zu werden und indem sie diese Patienten für körperliche Empfindungen sensibilisieren und deren Vermögen (wieder) verbessern, selbst gemachte Körpererfahrungen in eigene artikulierbare und differenzierbare Sinnerfahrung zu übertragen, ermöglichen körperorientierte Erfahrungen die Wiederentdeckung einer ganz früh gemachten ganzheitlichen Erfahrung: Mein Körper – das bin doch ich!“ (Prof. Dr. Gerald Hüter, Die Säule Heft 4/2016).



# Buchtipp



## Gesunder Rücken durch Zittern

*Das neurogene Zittern löst fasziale und muskuläre Spannungszustände auf und lindert sanft stressbedingte Körperschmerzen. Das Buch beschreibt die Wirksamkeitsprinzipien, erklärt die Grundlagen der Schmerzentstehung und des Faszienaufbaus und liefert eine einfache Selbsthilfe zur nachhaltigen Schmerzreduktion.*

*Kernstück des Buches ist die ausführliche und differenzierte Beschreibung der Übungsanleitung.*

*Die Zeichnungen stellen die Übungen und ihre Varianten Schritt für Schritt so dar, dass ein Soforteinstieg auf einfache Weise möglich ist. Leser/innen können sofort mitmachen und die wohltuenden Auswirkungen unmittelbar erleben. Als Zusatzmaterial für den Download gibt es eine Checkliste, die zur Selbstdokumentation dient.*

**Titel:** Gesunder Rücken durch Zittern  
**Autor:** Ulrike Balke-Holzberger  
**Verlag/ISBN:** Klett-Cotta / 978-3-608-98229-9  
**Preis/Umfang:** 20,00 Euro / 221 Seiten, viele Abb.

## Fazit

Haben gestresste Menschen unwillkürliches Körperzittern zunächst sogar als Schwäche gesehen, verstehen sie durch FSR, dass das neurogene Zittern kein Zeichen von Schwäche darstellt. Zittern ist eine immer existente, selbstregulative, auf Homöostase, die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes, ausgerichtete Körperfunktion, die man selbst eigenverantwortlich initiieren, regulieren, dosieren und wieder beenden kann. Man weiß, warum der Körper einfach zittern kann, was beim Zittern im Körper passiert, dass man unterschiedlich zittern kann und dass Zittern den Körper heilt.

Mit der Fasziens-Stress-Release-Arbeit (in Theorie und Praxis) kann eines der wichtigsten Gefühle bei der eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge entstehen: Sicherheit und Vertrauen.

Mit der einfachen „Resilienzsprache“ gesprochen: „Sie können Zittern aktiv auslösen und beeinflussen, es macht Sinn in Ihrem Leben und Sie verstehen, was und warum es passiert. Wenn wir uns die persönlichen wichtigen ‚Warum-Fragen‘ wertig beantworten können, schaffen wir damit das eigene Fundament für das Kohärenzgefühl, welches die Basis vor allem für die seelische Gesundheit darstellt. Unterbrechen Sie Stress- und Schmerzkreisläufe, kommen Sie (wieder) in schöne und wohltuende Bewegung und werden Sie entspannter. Zittern Sie sich frei!“



## Kontakt

Ulrike Balke-Holzberger  
Sozialpsychologin – Soziologin M.A.  
Systemische Familientherapeutin  
(SG-DGSF)  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
[www.balke-holzberger.de](http://www.balke-holzberger.de)  
[info@balke-holzberger.de](mailto:info@balke-holzberger.de)