



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)

**Fach-  
buch**   

---

**Klett-Cotta**

ULRIKE BALKE-HOLZBERGER

# Zittern Sie sich frei!

*Mit Faszien-Stress-Release  
Verspannungen, Ängste und  
Schmerzen auflösen*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

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

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

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

S. 91 © fotolia by adobe@adimas

S. 98 unten © fotolia by adobe@high\_resolution

Cover: Bettina Herrmann

unter Verwendung eines Fotos von

© Adobe Stock / contrastwerkstatt, »junge frau freut sich«

ISBN 978-3-608-96262-8

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

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

**Einleitung . . . . . 7**

**1. Faszien Stress Release – FSR  
Entspannung pur – Was Sie darüber  
wissen sollten . . . . . 11**

Was ist FSR? . . . . . 11  
Wer kann FSR anwenden? . . . . . 18

**2. Zittern – Was treibt unser Körper da eigentlich?. . . 23**

Was ist Zittern? . . . . . 23  
Zittern – die vielfältigen Bewegungsarten . . . . . 24  
Zittern – Beispiele, die jeder kennt . . . . . 25  
Zittern – unser Körper reguliert uns selbst – ganz von allein! . . . 32  
Zittern – die gesellschaftliche Bewertung. . . . . 34

**3. Auch Zittern will trainiert sein . . . . . 37**

Die Vorbereitung der Übungsplätze. . . . . 39  
Ihre persönliche Belastungsskala festlegen . . . . . 41  
Das Zittern unterbrechen und beenden. . . . . 44  
Schmerzen und Gefühle . . . . . 46  
Das Prinzip der Absichtslosigkeit . . . . . 47

**4. Die Körperübungen – Zittern im Stehen  
und Liegen . . . . . 51**

Übung 1: Das Dehnen und Mobilisieren der Fußgelenke . . . . . 52  
Übung 2: Das Dehnen der Wadenmuskulatur . . . . . 55  
Übung 3: Die Dehnung der Beine . . . . . 59  
Übung 4: Das Dehnen der Adduktoren (Reitermuskeln). . . . . 64  
Übung 5: Das Dehnen der Psoas-Muskeln . . . . . 67

Übung 6: Die Dehnung der Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) . . . . .	70
Das Zittern an der Wand . . . . .	71
Übung 7: Das Dehnen im Liegen . . . . .	74
Das Zittern im Liegen. . . . .	75
<b>5. Der Stress mit dem Stress. . . . .</b>	<b>81</b>
Was ist Stress? . . . . .	81
Das körperliche Stressreaktionsmuster . . . . .	83
Stresssymptome und ihre Auswirkungen auf Körper und Seele . .	87
Der Ileo-Psoas-Muskel und seine Bedeutung bei Stress. . . . .	90
<b>6. Das Netz in uns – Faszien und FSR. . . . .</b>	<b>97</b>
Grundfunktionen und Aufgaben von Faszien . . . . .	100
Wenn die Faszien Probleme machen . . . . .	106
<b>7. Mühelose Heilung für Körper und Seele . . . . .</b>	<b>109</b>
Beweglichkeit erhöhen und Schmerzen reduzieren . . . . .	109
Die Resilienzprävention für die Seele – Stress abschütteln . . . .	113
Fragen und Antworten . . . . .	123
Unser Körper – ein kleines Glossar . . . . .	127
Literaturverzeichnis . . . . .	139
Über die Autorin . . . . .	140

# Einleitung

Sie sind verspannt, unruhig und können sich überhaupt nicht mehr konzentrieren? Durchschlafen ist ein Fremdwort geworden und alles tut irgendwie immer weh? Ihr Leben wird anstrengend und nichts hilft wirklich? Das ist ein enormer Leidensdruck.

Wahrscheinlich waren Sie schon bei etlichen Fachärzten. Sie sollten Ihren Stress abbauen und die Ernährung umstellen. Das klingt richtig, das haben Sie getan. Eine wirkliche Veränderung hat es aber bisher leider nicht gebracht. Dann ging es zum Physiotherapeuten, Sie haben Medikamente genommen. So richtig geholfen hat auch das nicht.

Wer über einen längeren Zeitraum unter Schmerzen leidet und keine Linderung erfährt, ob körperlich oder seelisch, fühlt sich in einer Abwärtsspirale: Es hilft ja eh nichts mehr, da komme ich nie wieder raus, was soll ich denn noch alles tun, mit den Schmerzen, mit diesen Beschwerden muss ich wohl leben. Kennen Sie das?

Was folgt, sind Verzweiflung und Resignation.

Wie kann es weitergehen?

Versuchen Sie es mit der neuen Entspannungsmethode »Faszien-Stress-Release«, kurz FSR. Wie das geht, was Sie ganz allein für sich tun können und mit welchen einfachen Übungen Sie sich selbst helfen können, erfahren Sie hier in meinem Buch »Zittern Sie sich frei«. Zittern soll heilen, das klingt erstmal komisch für Sie? Das verstehe ich, aber ich erkläre Ihnen auf den folgenden Seiten die Wirkungsmechanismen, und Sie können sofort beginnen. Fangen Sie einfach an, Sie haben nichts zu verlieren, Sie werden gewinnen.

FSR beruht auf neuen Erkenntnissen in der Faszienforschung und ist eine hochwirksame Methode gegen Stress und für Entspannung – basierend auf dem Wissen über eine in jedem Menschen genetisch angelegte Fähigkeit zur Selbstregulation: das neurogene Zittern. Mit FSR versetzen Sie Ihren Körper in ein unwillkürliches Zittern. Sie bauen

überschüssige Stressenergie ab, was zu sofortiger Entlastung führt. Und das geht überall, an jedem Ort. Sie brauchen weder Sportbekleidung noch Hilfsmittel. Sie müssen dabei nicht reden oder denken.

FSR und mein Buch unterscheiden sich von zahlreichen Faszien-Ratgebern, die die Erhöhung und Stärkung der Faszienbeweglichkeit durch Aktivierung und aktive Mobilisation zum Ziel haben.

Die Anleitungen für die FSR-Übungen habe ich so beschrieben und sie sind grafisch so dargestellt, dass Sie sofort damit beginnen können. Sie können nichts falsch machen. Ihre Symptome werden gehen, und Heilung stellt sich ein.

Sie brauchen für FSR keinen Arzt oder Therapeuten. FSR wenden Sie allein an. Zusätzlich zu dem, was Sie schon für sich tun, Tai-Chi, Qi Gong oder Yoga – integrieren Sie FSR einfach in Ihre Sport- und Bewegungseinheiten. Machen Sie erst das eine, dann das andere oder beides zusammen. Es gibt viele Möglichkeiten. Probieren Sie aus, experimentieren Sie.

Lesen Sie mein Buch von der ersten bis zur letzten Seite und steigen Sie dann mit geballtem Wissen in die Übungen ein. Oder starten Sie gleich mit den Übungen. In einem kleinen Glossar ab Seite 127 können Sie die wichtigsten Fachbegriffe nachlesen. Häufig auftretende Fragen zu FSR habe ich im Anhang beantwortet.

Mein Dank gilt allen Menschen, die ich schon begleiten durfte: den Menschen, die bei mir in der Therapie und im Coaching waren, den Seminarteilnehmenden, Führungskräften und Verantwortungsträger/innen in Gesundheitsprojekten. Ich habe vieles von ihnen und mit ihnen gelernt. Was uns alle miteinander verbindet, ist die Sehnsucht nach Gesundheit, Entspannung und damit nach Freude, Glück und Zufriedenheit im Leben.

Die Geschichten in »Zittern Sie sich frei« haben TeilnehmerInnen meiner Workshops geschrieben. (Die Namen sind geändert.) Vielen Dank dafür! Ebenso danke ich meinem Lektor, Herrn Dr. Heinz Beyer, herz-



lich für sein Vertrauen und seine große Unterstützung und ebenfalls Frau Rosel Müller für ihre bedachtsame und achtsame Arbeit.

Ein großer Dank gilt meiner Freundin Susanne, mit der ich seit vielen Jahren meditiere. Sie ist selbst Buchautorin und hat mich immer wieder dazu ermutigt, »Zittern Sie sich frei« zu schreiben. Ohne sie hätte ich das Projekt Buch nicht angefangen.

Ich hoffe, dass Sie durch »Zittern Sie sich frei« und vor allem durch FSR Erklärungen bekommen und Erfahrungen machen, die Sie bisher noch nicht hatten und die Ihnen weiterhelfen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und gesunde, leichte und schöne Erfahrungen mit FSR und meinem Buch.

»Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren«.  
*(Ein hinduistischer Segensspruch)*

Im Juli 2018

Ulrike Balke-Holzberger

# 1. Faszien Stress Release – FSR

## Entspannung pur – Was Sie darüber wissen sollten

### Was ist FSR?

FSR ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode zur Reduktion und zum Abbau von Stress, Spannung und Schmerzen. 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 diese 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. Stress und viele dadurch ausgelöste Reaktionen werden so einfach abgeschüttelt. Die Faszien werden auf diese Weise 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 selbst anwenden, bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie aber Ihren Arzt fragen, ob etwas gegen die Übungen spricht.

Das neurogene Zittern wirkt, ohne zu sprechen und ohne nachzudenken. Damit überschreitet es Kultur-, Sprach- und Landesgrenzen. Aus diesem Grund wird es auch in der Flüchtlingsarbeit hilfreich eingesetzt. 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, Trauer und dergleichen 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 ist für uns Menschen sehr wichtig bei der Entwicklung unserer Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Krisen – auch Resilienz genannt.

Hanna, eine junge Sozialpädagogin schreibt:

»Meine Geschichte mit dem Zittern ist noch nicht allzu lang, ich mache das jetzt seit vier Monaten.

*Mir geht es sehr unterschiedlich nach meinen Übungen. Manchmal bin ich müde, manchmal aber auch energiegeladen. Manchmal begleiten mich aufgekommene Gefühle noch eine ganze Weile, manchmal beende ich meine Übung und habe kein bestimmtes Gefühl. Aber in der Regel merke ich nach der Übung irgendwann, wie entspannt ich bin, vor allem im Bauch- und Oberkörperbereich.*

*Trotz meiner relativ kurzen Geschichte mit FSR hat sich schon eine Menge bei mir getan. Ich bin immer wieder überrascht, wenn ich feststelle, wie viel sich schon für mich seit meinem Einstiegsseminar verändert hat. Am präsentesten ist für mich ein ganz neuer Bezug zu meinem Körper. Ich habe ein neues Körpergefühl bekommen, das ich immer weiterentwickle. Ich habe mich nie wirklich wohl in meinem Körper gefühlt, habe ihn immer sehr kritisch betrachtet und mir sogar manchmal einen anderen Körper gewünscht. Ich habe ihn eher als Hülle gesehen, in dem ich zwar irgendwie lebe, aber keine richtige Verbindung gespürt.*

*Seitdem ich die Übungen mache, habe ich anfangen können, mich in meinem Körper wohl und zuhause zu fühlen. Ich nehme mich in meinem Körper intensiver wahr und bin feinfühlicher dafür, was mir guttut und was nicht. Ich hatte plötzlich das Bedürfnis Sport zu machen und habe automatisch abgenommen. Ich bin insgesamt selbstbewusster, entspannter und kann klarer denken. Zittern zu lernen war für mich eine der lebensbereicherndsten Erfahrungen, die ich bisher gemacht habe. Ich bin sehr froh, diese Technik entdeckt zu haben.*

*Zudem bin ich selbstbewusster geworden. Ich bin mehr bei mir, habe mehr Lebensenergie und fühle mich rundum wohler. Natürlich kommen auch manchmal alte Gefühle wie Trauer und Wut hoch, aber es tut gut, sie zu fühlen und zu merken, dass man die alten Situationen überlebt hat und sie in der Vergangenheit ablegen kann.*

Chronischer Stress, dauerhafte Spannungszustände, anhaltende Ängste und auch traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren in unserem Leben. Da sie in unserem Körper gespeichert sind, können sie negative Auswirkungen auf alle unsere Lebensbereiche haben und Schäden bewirken. Manchmal bemerken wir dies, indem wir Spannungen im Körper und im Geist wahrnehmen: muskuläre Verspannungen in Form von Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, nächtliches Knirschen mit den Zähnen, Schlafstörungen oder auch ein Gefühl von innerer Unruhe, Gereiztheit oder Angst. Manchmal verändert sich, schleichend und fast unbemerkt, auch unser soziales Verhalten. Wir sind erschöpft, kommen nicht mehr auf die Beine oder ziehen uns ganz von anderen Menschen und Aktivitäten zurück. Nichts macht mehr Freude, Lebendigkeit und Kreativität gehen immer mehr verloren.

Durch FSR wird unsere Fähigkeit zu zittern aktiviert. Dadurch breitet sich eine tiefe Entspannung in uns aus. (Lebens-) Energie, die lange in uns festgesteckt hat, wird freigesetzt. Der ganze Körper kommt dabei in Bewegung. Durch das Zittern wird die überschüssige Stress- und Belastungsenergie, die in Faszien und in Muskeln gespeichert wird, automatisch gelöst. Der Körper regeneriert sich.

FSR besteht aus leichten Übungen. Einfache, gezielte Dehnungen rufen auf sanfte Weise das unwillkürliche Faszien- und Muskelzittern hervor. Die Übungen werden im Stehen und im Liegen durchgeführt. Tiefliegende fasziale und muskuläre Verspannungen und Verhärtungen werden wie von selbst im Körper aufgelöst.

Durch die Dehnungs- und Anspannungsübungen erhält der Körper Anregungen, um die Muskeln zunächst zu aktivieren und in Spannung zu bringen. Sie werden ein wenig ermüdet. Diese Muskelermüdung

senkt den Widerstand vor dem Loslassen, dem Zittern. Schon durch diese Übungen erhält der Körper also die Information über den Folgeablauf: anspannen – loslassen – anspannen – loslassen. Das folgende Zittern oder Vibrieren, das unseren Körper bis ins Innerste in Bewegung bringt, ist nichts anderes als vorhandene Spannung loszulassen. Der Körper bewegt sich einfach, ohne dass ich dafür aktiv Energie aufbringen muss, Entspannung stellt sich ein – wie von selbst. Das erleben Menschen als ungemein wohltuend. Ich muss mich nicht anstrengen, ich werde bewegt und erhalte Entspannung.

Damit unterscheidet sich diese Methode in ihrer Wirkungsweise von traditionellen klassischen und alternativen Entspannungs- und Stressmanagement-Methoden wie

Fasziengymnastik, Yoga oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, deren Wirkungsprinzip auf aktiver Bewegung beruht.

Jede stressige Erfahrung löst bei uns Menschen automatisch und unwillkürlich das genetisch festgelegte Stress-Reaktionsmuster aus. Faszien und Muskeln ziehen sich spontan zusammen, um den Körper wie in einen Kokon einzuhüllen. Damit ist vor allem die Region des Unterbauches vor Verletzungen geschützt. Die Psoas-Muskeln, auch die Hüftbeuger oder Lendenmuskulatur genannt, ziehen sich zusammen.

In kürzester Zeit wird im ganzen Körper unwillkürlich eine Muskelspannung aufgebaut, die dem Körper die Energie für lebensnotwendiges Verhalten bereitstellt: Angreifen oder Fliehen. Das ist ein altes, archaisches Muster – aber es wirkt bis in unsere Zeit. Dieses Muster ist tief in unseren Genen verankert und hat unseren Vorfahren beim plötzlichen Auftauchen des Säbelzahn timers häufig das Leben gerettet. Ob wir die automatisch bereitgestellte Energie überhaupt brauchen, hängt von der jeweiligen Situation ab. Denn nicht immer können wir in stressigen Situationen angreifen oder fliehen; manchmal bleiben wir mehr oder weniger bewegungslos. Denken Sie zum Beispiel an langanhaltende Streit- oder Konfliktsituationen in der Familie oder im Arbeitsleben. Meinen Chef kann ich nicht einfach stehen lassen und den Raum verlassen – geschweige denn angreifen. Auch wenn man es am liebsten tun möchte. Was aber passiert dann mit der aufgebauten Energie?

Normalerweise kommt der Körper wieder in seinen sicheren Entspannungszustand zurück, wenn die Gefahr vorüber ist und ich gekämpft habe oder geflohen bin. Ich kann danach wieder entspannen. Anspannung – Entspannung, ein völlig normaler zum Leben gehöriger Kreislauf.

Im Alltag unseres modernen Lebens wirken aber die archaischen Verhaltensweisen nicht mehr, auf die wir gleichwohl noch immer programmiert sind. Wenn ich weder gekämpft habe noch geflohen bin und auch mal wieder keinen Sport gemacht habe, führt der ganz normale Alltagsstress zu einem regelrechten Energiestau im Körper. Die Folge ist ein sehr unerfreuliches Gefühl: Ich kann mich nicht bewegen, weil die bereitgestellte Energie im Körper geblieben ist. Unsere Faszien und Muskeln speichern sie, solange sie Platz für die Energie haben. Wenn der Speicher voll ist, kommt es zur Selbstentladung, wie bei einer bis zum Anschlag gespannten Sprungfeder. Der Körper fängt einfach an zu zittern – er bewegt sich wie von selbst. Meine Knie schlottern vor lauter Stress, Aufregung oder Angst. Manch einer kennt das vielleicht aus Prüfungssituationen. Nach einer gewissen Zeit nimmt das Zittern ab, und der Körper beruhigt sich wieder. Alle Alarmsysteme regulieren sich runter. Sie kommen in ihren ursprünglichen Ruhezustand zurück. Die Gefahr ist vorbei – der Körper kann runterfahren. Nun erholt sich unser Körper, und wir kommen wieder in ein gesundes Gleichgewicht zurück. Wenn nicht gleich die nächste stressige Situation auf uns wartet.

Das ist unser genetisch festgelegter Selbstregulationsmechanismus. Wir Menschen müssen das Zittern nicht lernen. Das ist die dem Körper innewohnende Fähigkeit, unser System auszubalancieren. Nach einiger Zeit löst das Zittern die individuellen Stressmuster auf, und stressbedingte Symptome können sich auflösen. Das autonome Nervensystem (ANS) beruhigt und reguliert sich. Der Körper kommt wieder in den ursprünglichen, ganz natürlich entspannten Zustand.

Viele Menschen berichten, dass sie nach dem Zittern das Gefühl haben, der Körper sei neu justiert, sie gehen wieder aufrechter durchs Leben, sind beweglicher und insgesamt lebendiger, ausgeglichener.

Kathrin Sozialpädagogin, 32 Jahre, beschreibt das so:

»Mir persönlich hat es dazu verholpen, Zittern als ein sehr handliches Werkzeug im Koffer zu haben. Immer mal wieder hole ich es heraus, wenn mir ein Arbeitstag noch in den Knochen steckt, ich eine erschütternde Geschichte gehört habe, die ich nicht wieder loswerde oder mich gerade müde und unkonzentriert fühle. Dann mache ich ruckizucki die einführenden Übungen und los geht's. Am spannendsten finde ich, dass mein Körper immer genau weiß, wo er sich gerade schütteln möchte. Schön, sich da einfach mal sich selbst überlassen zu können und ihn machen zu lassen ...

*Meine einzige Aufgabe ist es, mich immer wieder zu erinnern, Zittern zu nutzen, wenn ich es brauche. Das ist das Schwerste. Aber ich bin dabei, aufmerksamer dafür zu sein, wenn ich angestrengt und angespannt bin. Und das dann beizeiten abzuschütteln.*

FSR ist eine ganz simple Entspannungsmethode. Sie basiert in ihrer Wirkungsweise auf dem alten Wissen von körperlicher Selbstregulation und Selbstheilung. Viele ältere, wirksame Ansätze und Therapieverfahren, die unter anderem auch das neurogene Zittern einbeziehen und nutzen, haben sich in Nischenbereichen der körperbasierten Psycho- und Traumatherapie etabliert. Außerhalb dieses therapeutischen Umfeldes ist dieses Wissen weniger verbreitet und wird in der Stressprävention, beziehungsweise in stressreduzierenden Verfahren und in der Schmerztherapie leider nur selten genutzt.

## Historischer Exkurs

In der Geschichte der Psychotherapie war *Wilhelm Reich* einer der Pioniere in der Anwendung therapeutischer Methoden, die nicht nur Symptome der Geistes- und Gemütskrankheiten behandeln. Er bezog den »Körper als Sitz der Seele« in seine Arbeit ein und entwickelte aus den Ansätzen der frühen Psychoanalyse die Orgontherapie. Sie geht davon aus, dass eine selbstregulierende vitale Lebenskraft an allen lebendigen Vorgängen beteiligt ist und die Grundlage von Gesundheit bildet. Dr. *Alexander Lowen* (Arzt und Psychotherapeut) erweiterte ab 1947 das Konzept von Wilhelm Reich zu einer tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie, der »Bioenergetischen Analyse«. Bis heute ist das ein anerkanntes Verfahren. Der amerikanische Biophysiker und Psychologe *Peter Levine* beschrieb das Phänomen Zittern und seine positiven Auswirkungen auf den Menschen in den 1970er Jahren. Er ist der Begründer von SE – Somatic Experiencing, einer körperorientierten Form der Traumatherapie. Levine nutzte für seine Forschung vor allem die Ergebnisse aus der Biologie, die sich mit tierischem Verhalten in traumatischen Situationen beschäftigten und zeigten, dass Säugetiere diesen Selbstregulationsmechanismus haben. Das neurogene Zittern ist also eine Grundausrüstung aller Säugetiere – auch der Menschen. Der Amerikaner Dr. *David Berceli* ist ein internationaler Experte auf den Gebieten der Trauma- und Konfliktbewältigung. In den 1990er Jahren griff Berceli vor allem die Erkenntnisse von Levin auf und entwickelte in Amerika die Marke »TRE. Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises. Körperübungen für die Stress- und Traumalösung«. Sein Bestreben war es, TRE besonders für große, traumatisierte Bevölkerungsgruppen, die durch Krieg, Naturkatastrophen oder andere Vorkommnisse Traumata und Stress erlebt haben, bereitzustellen. In Entwicklungsländern oder Kriegsgebieten gab und gibt es selten Hilfsangebote für traumatisierte Bevölkerungsgruppen. Obwohl diese Methode in der Regel bei großen Gruppen angewendet wird, die aufgrund äußerer Ereignisse unter Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) leiden, wirkt sie ebenso erfolgreich bei Entwicklungstraumata aus der Kindheit.



## **Wer kann FSR anwenden?**

### **FSR für alle Menschen – für Erwachsene und Kinder**

Zittern ist ein natürlicher und damit biologischer Entspannungsmechanismus, der durch einfache Übungen initiiert wird. Alle Menschen können FSR allein durchführen und davon profitieren, unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung. Die tiefgehende und angenehme Entspannung in den Faszien und in der Muskulatur reduziert den Stresslevel im Körper ganz natürlich. Das wirkt sich unmittelbar positiv auf das körperliche und seelische Befinden aus und beeinflusst so auch das Verhalten.

### **Für Menschen auf der Suche nach Entspannung!**

Wenn Sie sich in ihrer Haut wohler fühlen möchten, Gelassenheit, innere Ruhe und mehr Lebensfreude und Beweglichkeit erleben möchten. Einfach wieder entspannter sein wollen. Für alle, die Stressabbau und Entspannung erleben möchten. Selbst weniger gestresste Menschen können davon profitieren, weil FSR tief entspannt und so eine beständige Balance im Leben entstehen kann.

### **Für Menschen mit Symptomen, Einschränkungen und Schmerzen**

Die Menschen, die FSR lernen wollen, berichten über unterschiedlichste Körpersymptome, die sie einschränken und ihre Lebensqualität mindern. Fast alle klagen über Stress. Der Körper tut weh. Daueranspannung, Übersensibilität, Körper- und Muskelschmerzen, sogar Unbeweglichkeiten werden beschrieben. Betroffene fühlen sich häufig niedergeschlagen und erschöpft.

Manche haben auch Diagnosen, aber nicht alle Diagnosen verursachen Symptome, und nicht alle Symptome lassen sich klar und eindeutig auf eine Erkrankung zurückführen. Die Suche nach Linderung führt Betroffene häufig zu einer langen Odyssee bei Ärzten und anderem medizinischen Fachpersonal. Internisten, Orthopäden, sogar Kieferorthopäden, um über Kieferkorrekturen die Wirbelsäule zu entlasten, TCM-Mediziner (Traditionelle Chinesische Medizin), Homöopathen,

Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker usw. werden aufgesucht. Punktuell erleben die Menschen Entlastung, eine Symptomreduzierung oder auch Phasen von Symptommfreiheit, aber manchmal kommen sie einfach wieder.

Wenn Sie die aufgeführten Symptome oder Beschwerden haben und diese mildern oder ganz auflösen wollen, ist FSR nützlich. Sie können Anzeichen einer Stressbelastung sein, aber auch andere Ursachen haben:

- Angst und Unruhe
- Burn-out, Überforderung
- Stimmungsschwankungen
- Kieferspannung und nächtliches Zähneknirschen
- Müdigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände
- Antriebsschwäche – Unlust
- Chronische Schmerzen, allgemeine Körperschmerzen
- Rückenschmerzen, Hals-, Nacken-, Kopfschmerzen
- Funktionsstörungen und / oder Einschränkung des Bewegungsapparates (Rundrücken, Skoliose ...)
- verengte Arterien
- höherer Blutzuckerspiegel
- hormonelles Ungleichgewicht
- erhöhter Cortisol-Spiegel
- erhöhter Blutdruck
- geschwächtes Immunsystem
- Magen-Darm Probleme – Veränderung der Darmbeweglichkeit
- Schockerlebnisse (z. B. Unfall, Narkosen und Operationen, Einbrüche und andere Gewalterfahrungen)
- Trauma
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

### **Zittern und Schwangerschaft?**

Wenn Sie schwanger sind, sprechen Sie immer zuerst mit Ihrem Arzt und entscheiden dann gemeinsam mit ihm, ob das Zittern für Sie zur

Zeit nützlich ist. Es gibt Berichte von Schwangeren und Müttern, die das Schütteln sowohl während der Schwangerschaft als auch bei der Geburt praktiziert haben und so Erleichterung erlebt haben.

### **Zittern trotz psychiatrischer Diagnose?**

Grundsätzlich sollten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt darüber sprechen, sich beraten lassen und dann gemeinsam entscheiden. Es gibt Erfahrungsberichte, in denen beschrieben wird, dass sich nach regelmäßigem Zittern die Symptomatiken reduziert haben und sich die Medikamenteneinnahme verringern ließ.

### **FSR zur Prävention**

FSR schützt und dient als Schutz für Menschen, die in sozialen und helfenden Berufen tätig sind. Häufig fühlen sich Menschen aus diesen Berufsgruppen über das normale Maß hinaus belastet. Manchmal erkranken sie durch die Probleme anderer selbst. Dies geschieht, wenn das Leid anderer zu unserem wird und wir uns nicht mehr genug abgrenzen und schützen können. Psychotherapeuten, Lehrer, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Krankenschwestern, Ärzte, Physiotherapeuten, Feuerwehrmänner, Soldaten usw. sind Berufsgruppen, bei denen dieses Phänomen häufiger auftritt. In der Fachwelt nennt man es Sekundärtraumatisierung.

FSR habe ich mit Teams aus sozialen Einrichtungen durchgeführt, die mit psychisch kranken Menschen oder mit Flüchtlingen arbeiten. Mit hauptberuflichen Feuerwehrmännern, Ärzten und Krankenschwestern, Lehrerinnen und Sozialarbeiterinnen. Häufig hatten diese Menschen Symptome und Beschwerden. Manche waren sicherlich in der eigenen Biographie begründet und durch die eigene Lebensweise erlangt, aber sehr viele hatten Beschwerden durch die Arbeit erfahren.

Der hohe Anspruch an sich selbst, gute Arbeit machen zu wollen, richtig zu helfen, in akuten Situationen sofort die richtige Entscheidung zu treffen und dementsprechend richtig zu handeln, löst ein hohes Stresspotential aus. Wenn Sie selber in beratenden oder therapeutischen Settings arbeiten, haben Sie fast immer mit Menschen zu tun, die

mit Stress und traumatischen Erfahrungen zu Ihnen kommen – also selbst im Leid verhaftet sind. Die professionelle Distanz zu halten ist eine zentrale Kompetenz, die in hohem Maß für die Berater selbst als gesundheitsförderlich gilt. FSR hilft Ihnen, sich vor der Übertragung des Leids von anderen zu schützen, die professionelle Distanz zu wahren und Ihre Arbeit gut zu machen.

Sabine, Kommunikationstrainerin, 42 Jahre, berichtet:

»Der Workshop, bei dem ich das Zittern gelernt habe, ist bei mir schon ein paar Jahre her. Unvergessen für mich ist jedoch der Moment, als mein Körper mich überraschte und anfang zu zittern, zu schütteln und zu beben. Da hat sich bei mir ein Lächeln im Gesicht breitgemacht. Eine fantastische Erfahrung! Für mich ist das Zittern eine praktische und schnelle Möglichkeit der Regeneration zwischen zwei Coaching-Terminen. Danke!

FSR eignet sich

- für alle interessierten Erwachsenen und Kinder, die auf der Suche nach Entspannung sind;
- für Menschen mit Schmerzen und körperlichen Einschränkungen;
- als Stressprävention und zur Stärkung der eigenen Resilienz, der Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Belastung, Krisen und Burn-out.

## 2. Zittern – Was treibt unser Körper da eigentlich?

### Was ist Zittern?

Zittern, schütteln, vibrieren, zucken, kontrahieren, pulsieren – viele verschiedene Worte und alle meinen das Gleiche: Der Körper bewegt sich unwillkürlich. Diese Bewegungen sehen unterschiedlich aus und fühlen sich auch unterschiedlich an. Deswegen verwende ich in diesem Buch mehrere Begriffe, meist jedoch Zittern und Schütteln.

Zittern können wir. Das müssen wir nicht lernen – doch wir müssen es uns erlauben. Das Einzige, was wir wieder erlernen können, ist Vertrauen. Unserem Körper vertrauen und erlauben, das Zittern im Körper entstehen zu lassen und es zuzulassen. Am einfachsten ist es, wenn wir uns dabei freundlich und wohlwollend begegnen. Anstrengend wird es, wenn wir mit noch mehr Energie oder Medikamenten versuchen, das unwillkürliche Zittern zu stoppen, weil es unangenehm oder sogar peinlich ist.

#### **Medizinischer Exkurs:**

Im Diagnosesystem ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) werden Krankheiten mit ihren spezifischen Symptomen beschrieben und klassifiziert.

In der Fachdisziplin Psychologie und Neurologie gibt es die verschiedensten Krankheitsbilder, bei denen das Zittern, der Tremor, zu einem Krankheitsbild gehört (z. B. Panikattacken, generalisierte Angstattacken, posttraumatische Belastungsstörung, Morbus Parkinson usw.).

Das körperliche Zittern gilt als krankhaft und wird als eine Funktionsstörung des Körpers beschrieben. Ziel in der Medizin ist es, Störungen zu beseitigen, zu heilen, zu lindern. Die sehr verkürzte Aussage lautet:

Unwillkürliches Zittern ist krank! Dieses Denken trägt dazu bei, dass das neurogene Zittern negativ bewertet wird und als zu therapieren gilt.

## Zittern – die vielfältigen Bewegungsarten

Wie sieht zittern, schütteln, vibrieren, zucken, pulsieren 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!

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 von ihnen als wärmend, lösend und angenehm empfunden. Sie fühlen sich beim Schütteln wohl und glücklich. Beim nächsten Mal zittert der Körper wieder genau so, aber das körperliche und seelische Empfinden dieser Körperbewegung kann ganz anders 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 wohliger 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 wahr-

nehmbar. Große Körperbewegungen können in Folge der Spannungsentladung entlang einzelner Faszienlinien oder Muskelstränge erfolgen. Der amerikanische Faszienforscher Thomas W. Myers beschreibt in seinem Standardwerk »Anatomy Train« (2010) erstmals sieben große myofasziale Leitbahnen (Faszien verbinden muskelübergreifend große Strecken des Körpers miteinander: myofasziale Leitbahnen).

Von dort aus kann der Impuls entstehen und der restliche Körper in Bewegung gebracht werden. Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) nutzt schon seit Tausenden von Jahren die Erkenntnis und das Wissen über Energiepunkte und deren Blockaden im Meridian-System, die zu rund 80 Prozent auf den von Myers beschriebenen sieben großen myofaszialen Leitbahnen liegen. Auch in den tiefliegenden Faszien und Muskeln wird Spannung gelöst, abgebaut und der Körper dadurch in Bewegung gebracht. Das Faszien- und Muskelgewebe entspannt sich und kommt zurück in seinen ursprünglichen Zustand – es regeneriert. Genau das brauchen wir.

Deuten große, grobe, schnelle, heftige Körperbewegungen und Vibrationen auf starken Stress hin und lassen kleine, feine Vibrationen und leichte Körperbewegungen auf leichten Stress schließen? Ganz klar: Nein! 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.

## **Zittern – Beispiele, die jeder kennt**

Sie alle kennen dieses unwillkürliche Muskelzittern, ein kurzes Zucken durch den Körper. Bei einer entspannenden, wohltuenden Behandlung, bei einer Massage, bei einem Osteopathen oder Physiotherapeuten; gerade bei der FDM Behandlungsmethode (Faszien Distorsionsmodell nach Typaldus) beschreiben viele Physiotherapeuten und Patienten dieses Phänomen. »Auf einmal fängt mein Körper wie von selbst an, sich zu bewegen oder zu zucken.« »Der Körper zittert so, als ob ein

kleiner feiner Stromschlag durch den Körper fließt – wie ein Zitteraal.« Fast alle erleben den Zustand nach diesem unwillkürlichen Zucken oder Zittern als sehr wohltuend, irgendwie entspannend – auf der rein körperlichen Ebene. Manchen ist das Zucken unangenehm, irgendwie peinlich, der Körper macht, was er will, und andere bekommen das mit. Aber das ist das emotionale Erleben eines körperlichen Zustandes, der fast allen Menschen als angenehm erscheint.

Vielleicht erfahren Sie diese Reaktion Ihres Körpers auch kurz vor dem Einschlafen. Sie befinden sich in der Übergangsphase vom Wachsein zum Schlafen. Auf einmal zuckt Ihr Körper ein-, zweimal, ein tiefes Ein- und Ausatmen folgt meist darauf, und dann schlafen Sie ein. Vermutlich hätten Sie es vergessen, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen dies nicht am nächsten Morgen erzählt hätte.

Auch bei intensiven Meditationserfahrungen erleben Menschen manchmal dieses unwillkürliche Zittern oder Zucken. Sie sitzen auf dem Meditationskissen und meditieren. Sie spüren und beobachten sich selbst in Ihrem Erleben. Dabei können intensive innere Prozesse ablaufen, Sie erinnern sich plötzlich an alte Geschichten. Vielleicht kommen auch Gefühle zu diesem neuen Erinnern dazu. Oder nichts dergleichen passiert, und Ihr Körper oder einzelne Regionen Ihres Körpers zittern einfach, ohne äußeren Anlass. Im Gesicht, in den Augen, ein feines inneres Vibrieren findet statt. Bei Meditierenden besteht Einigkeit darüber, dass nach einem möglichen ersten Moment der Überraschung und dem Versuch, das Erlebte irgendwie einzuordnen, die körperliche Erfahrung eine meist angenehme ist: gelöst, stimmig.

In Krankenhäusern ist das Zittern im klinischen Alltag bei Angehörigen, beim Personal, bei den Patienten und auch bei Besuchern zu beobachten. Menschen, die völlig außer sich waren, weil sie selbst oder liebe Angehörige etwas Gewaltames erlebt hatten, kennen ein solches Zittern. Nach einem Verkehrsunfall, physischen und psychischen Übergriffen oder nachdem sie von einer unheilbaren Erkrankung erfahren haben, starke Angst vor einer Narkose und noch mehr Angst vor dem körperlichen Eingriff hatten. Meist wird in diesem Umfeld auf dieses Verhalten, *außer sich zu sein*, so reagiert: »Sie bekommen



gleich etwas, damit Sie ruhiger werden.« Zur Beruhigung werden dann Medikamente verteilt.

Für Ärzte, Pflegepersonal und andere Helfer mag das hilfreich sein, weil sie sich um andere kümmern müssen. Für die Betroffenen ist das weniger nützlich. Sie können das Dramatische, das sie gerade erlebt hat, besser aushalten, wenn Helfer durch ihr Da-Sein, durch beruhigende Worte einen Rahmen von Sicherheit herstellen. Wenn sie vielleicht einfach nur die Hand halten und sie in ihrem Aufgelöst-Sein, in ihrer Wut, in ihrer Trauer, in ihrem Schmerz begleiten, Mitgefühl zeigen und Trost spenden. So kann die große Not ihren Ausdruck finden, sie muss sich erst gar nicht im Körper festsetzen.

Leben heißt immer auch Stress erfahren und erleben, durchleben und überleben. Positiven Stress und negativen Stress. Und Zittern gehört dazu. In unserem Gehirn ist unsere ganz persönliche Lerngeschichte abgespeichert, wie auf einer Festplatte eines Computers. Dort ist auch die Erinnerung abgelegt, welche Situationen für uns gefährlich oder ungefährlich sind, welche stressig und welche entspannt sind, wann zittern nützlich ist und wann nicht.

Wann zittern wir? – In positiven und negativen stressigen Situationen, die in uns tiefe, bewegende, ergreifende und starke Gefühle auslösen. Sie fühlen sich angenehm oder unangenehm an. Bei positivem Stress neigen wir eher dazu, das unwillkürliche Zittern, welches sich automatisch einstellt, zuzulassen, da die positiven Gefühle angenehm sind. Bei stark negativem Stress oder sogar traumatisierenden Ereignissen bewerten wir das unwillkürliche Zittern logischerweise negativ. Das passiert, weil die erlebten Situationen mit negativen und unangenehmen Gefühlen verknüpft sind, die wir abwehren und nicht wieder erleben wollen, wie zum Beispiel bei der Emotion Angst.

Hier einige Beispiele für intensive Lebenserfahrungen und belastende Ereignisse, in denen viele Menschen unwillkürlich zittern:

## **Geburt, Heirat, Prüfungen**

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes lösen vielfältige und tiefe Gefühle sowohl bei Schwangeren als auch bei deren Partnern aus. Vorfreude, starkes Glück, Ängste und Zweifel. Die Geburt ist eine körperliche und seelische Stresssituation für alle. Junge Mütter berichten fast ausnahmslos, dass sie im Verlauf der Geburt ihren Körper phasenweise unkontrolliert zitternd erlebt haben. Und dann, wenn das Kind plötzlich da ist, das überwältigende Gefühl kaum beschreibbaren Glücks und tiefer Freude, Dankbarkeit, dass alles gut gegangen ist. Kennen Sie den Satz: »Geweint vor Glück«? Körperlich haben Sie vielleicht einfach gezittert, geweint, Sie konnten sich gar nicht mehr kontrollieren, Sie waren »außer sich vor Freude«, aber in dem Moment war Ihnen das völlig egal. Sie haben es einfach zugelassen, kontrollierbar wäre es ohnehin nicht gewesen, weil Sie zutiefst berührt waren. Es war Ihnen egal, wer sie so gesehen und was jemand über Sie gedacht hat. Sie waren einfach nur erleichtert und glücklich, alles andere war Nebensache.

Die Heirat, bevorstehende Prüfungen (Schul- oder Studienabschluss, Führerschein), all das können positive, zutiefst stressige Situationen gewesen sein, in denen Sie unwillkürliche Stressreaktionen wie Körperzittern (»mir schlottern die Knie«), feuchte Hände, einen trockenen Mund oder Ähnliches erlebt haben.

## **Körperliche Überanstrengung**

Sie haben zu viel Sport gemacht, sind Ihren ersten Marathon gelaufen, haben untrainiert nach einer langen anstrengenden Wanderung mit vielen Höhenmetern endlich den Gipfel erreicht, oder Sie haben zu lange ungewohnte körperliche Arbeiten / Bewegungen ausgeführt: Danach hat Ihr Körper einfach vibriert; Beine, Knie, Arme, Finger – sie haben einfach gezittert. Es war Ihnen aber egal, weil Sie so erfüllt waren mit Freude, Stolz und Glück darüber, dass Sie es geschafft hatten. Vielleicht hat sich das Zittern sogar richtig gut angefühlt. Wenn Faszien und Muskeln überanstrengt wurden, fangen sie an zu zittern und schütteln dadurch das Zuviel einfach ab.

Viele Sportler beschreiben, dass sie nach einer Zitterereinheit besser regenerieren. Der Trainingsplan für eine anstehende Leistungssteigerung ist so viel leichter erreichbar. Wir kommen durch Gymnastik, Sport, Yoga, manuelle Physiotherapie oder Massagen etc. nicht an alle Faszien- und Muskelschichten heran, um sie zu dehnen, zu mobilisieren oder zu bewegen – sie geschmeidiger zu machen. Wir erreichen maximal 70 %, so die Einschätzung der Experten. FSR führt Sie wie von selbst, ohne große Anstrengung in sämtliche Körperregionen und ermöglicht Ihnen eine bessere Beweglichkeit und Regeneration.

Michael, ein 24-jähriger Fußballspieler, der in der 1. Bundesliga spielt, beschreibt es so:

*»Ich muss mich nach dem Spiel regenerieren. Ob ich will oder nicht. Nur wenn ich mich ausruhe, meinen Körper ausruhe, kann ich wieder Leistung zeigen. Die muss ich zeigen, sonst werde ich nicht für das nächste Spiel eingesetzt. Das macht mir manchmal ganz viel Stress. Ständig sage ich mir, ich muss runterfahren, ich muss ... Ich stehe ganz schön unter Druck. In der Mannschaft herrscht auch viel Konkurrenz. Wenn ich nicht fürs Spiel eingesetzt werde, dann kann ich mich nicht zeigen. Das ist nicht gut für meine Karriere. Wenn ich einfach zittere, kann ich in der Zwischenzeit vom Kopf her lockerer an die Sache rangehen, und mein Körper ist relaxter geworden. Super!*

### **Krankheiten, Unfall und Tod**

Menschen erkranken, verunglücken, sterben – das gehört zum Leben dazu. Eine tiefe Trauer, wie ein Beben von innen heraus, entsteht in uns, wenn liebe, vertraute, uns wichtige Menschen schwer erkranken, sterben oder einen tödlichen Unfall erleiden. Wir sind zutiefst erschüttert. Ganz unterschiedliche Worte finden Menschen, um diesen Zustand zu beschreiben, wenn sie überhaupt Worte für dieses unfassbare Leid haben. Aber der Körper reagiert immer – er zittert, er zuckt, er vibriert, er schluchzt, er tut weh, alles ist irgendwie unkontrolliert. Tiefe Trauer – das tut einfach nur weh, körperlich und seelisch. Die Trauer sucht sich ihren ganz eigenen Weg, drückt sich bei jedem unterschied-

lich aus. Hilfreich ist es, wenn einfach jemand da ist. Ein Mensch, der das körperliche Zittern und andere Gefühle mit hält und begleitet, der durch seine Anwesenheit ein Gefühl von Sicherheit herstellt, der Trost spendet und vielleicht auch erklärt und dadurch beruhigt.

### **Weihnachten, Nikolaus, Ostern – Vorfreude wie ein Kind**

Denken Sie an die Zeit zurück, als Sie Kind waren. Einige von Ihnen können sich noch gut daran erinnern, wie Sie sich gefühlt haben zu Weihnachten, an Ostern oder am Nikolaustag. Die Vorfreude kurz vor der Bescherung war gigantisch. Sie haben es kaum ausgehalten, waren ganz aufgeregt, zappelig, eine ganz große Spannung war in Ihnen, Ihr Körper hat einfach unwillkürlich gezittert. Als Kind mussten Sie sich einfach bewegen, diese starken Gefühle irgendwie aushalten und gleichzeitig auch loswerden – loszappeln. Damit ging es Ihnen besser. Ihr kleiner Körper wusste überhaupt nicht, wohin mit dieser Spannung. Aber Zittern und Bewegen half. Manchen von Ihnen wurde vielleicht sogar ein bisschen übel. Die Sorge oder Angst, gibt es die Geschenke, die Sie sich gewünscht haben? Wenn nicht, was dann? Und dieses Warten darauf – wie schlimm-schön war das!

Als Kind haben Sie gelernt, diese Vorfreude auszuhalten. Es hat sich gelohnt, das Warten, das Aushalten, denn dann kam der Moment der Bescherung unter dem Weihnachtsbaum, oder der Moment, an dem Sie endlich nachschauen konnten, ob der Nikolausstiefel gefüllt war. Erleichterung, Freude, Glück, Zufriedenheit – die Spannung ließ nach, endlich. Ihr Körper kam langsam wieder in Ruhe und Entspannung.

### **Zittern vor Angst**

Angst ist vielfältig: Angst im Arbeitsleben, im Privatleben, Angst vor konkreten Situationen, Operationen, vor Narkosen, Versagensangst, irrational, diffus, nicht vorhersehbar, Panik oder Angstattacken, Flugangst, Höhenangst, Angst vor dem Sterben oder einer schlimmen Krankheit. Die Frage ist nur: Habe ich die Angst im Griff oder hat die Angst mich im Griff?