

Antworten auf häufige Fragen

Sich auf Neues einzulassen ist nicht immer ganz einfach. Verstehen hilft dabei. Deshalb haben wir die häufigsten und wichtigsten Fragen und Antworten von Kurs-TeilnehmerInnen für Sie zusammengestellt.

Kann mein Körper auch zittern?

Jeder menschliche Körper kann zittern. Das neurogene Zittern ist ein Reflex, der im autonomen Nervensystem angelegt ist, es ist also angeboren und muss nicht erlernt werden. Die Kunst ist, sich in den seelischen und körperlichen Zustand zu bringen, in dem sich das Zittern zeigen kann. Dafür sind die fünf Vorübungen da.

Braucht es die Vorübungen unbedingt?

Die Vorübungen haben den Zweck, Sie in ein Körpergewahrsein zu bringen. Und zwar auf eine Weise, die Sie Ihren Körper als angenehmen Ort erfahren lässt. Die Vorübungen bereiten durch ihre geschickte Verbindung von »sicheren« mit »unsicheren« Bewegungselementen den Körper optimal auf das neurogene Zittern vor und regen Ihr autonomes Nervensystem zum Lernen an. Ohne Körpergewahrsein können Sie zwar auch zittern, werden aber kaum einen Effekt spüren, da es für die Wahrnehmung des Effekts (Entspannung, innere Ruhe, Lebendigkeit usw.) das Hineinspüren, also Körpergewahrsein,

braucht. Es lohnt sich also, das Körpergewahrsein zu schulen und zu entwickeln. Wenn Sie eine andere Methode beherrschen, die Sie in dieses Körpergewahrsein bringt – Yoga, Qigong, Meditieren, Joggen, Tanzen usw. – dann können Sie selbstverständlich auch diese Übungen vor dem neurogenen Zittern anwenden. Generell empfehlen wir aber, die Vorübungen wie beschrieben durchzuführen.

Ich habe Schmerzen. Darf, kann oder soll ich trotzdem zittern?

Aber natürlich. Das neurogene Zittern kann mit der Zeit Schmerzen reduzieren und auch ganz zum Verschwinden bringen. Bei bestehenden Schmerzen passen Sie die Vorübungen und Ihre Körperpositionen im neurogenen Zittern so an, dass es möglichst angenehm für Sie ist. Bewegen Sie sich noch langsamer und bewusster auf eine Weise, die den Schmerz nicht verstärkt. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit vom Schmerz weg auf die Teile des Körpers zu lenken, die sich angenehm anfühlen. Sie sind mehr als Ihr Schmerz. Wenn Sie schon lange Schmerzen haben, wurde der Schmerz bereits vom Gehirn gelernt. Wenn Sie bestimmte

Bewegungen vermeiden, um die Schmerzen zu vermeiden, wird das in der Regel Ihre Beweglichkeit reduzieren und die Schmerzen verschlimmern und nicht verbessern.

Versuchen Sie deshalb, unangenehme Übungen nicht einfach wegzulassen und zu vermeiden, sondern passen Sie die Übungen Ihrem momentanen Zustand an (weniger oft, weniger intensiv durchführen, die Haltung so verändern, dass es angenehmer wird). Die Wiedergewinnung eines Ganzkörperempfindens, in welchem der Schmerz als kleiner Teil des ganzen Körperempfindens dabei sein darf, ist der richtige Weg, den Schmerz wieder zu verlernen. Wenn es mit fortschreitendem Üben nicht nach wenigen Malen besser wird, bitte kontaktieren Sie eine zertifizierte TRE-ProviderIn. TRE-ProviderInnen sind dafür ausgebildet, Ihnen zu helfen, die Übungen an Ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse anzupassen.

Mein Körper zittert nicht, was mache ich falsch?

Zuerst: Sie machen wahrscheinlich alles richtig. Es gibt gute Gründe dafür, dass Körper nicht sofort zittern, sondern damit noch zögern. Zum einen hat Ihr Körper wahrscheinlich jahre-, wenn nicht jahrzehntelang lernen müssen stillzuhalten. Sie haben sich wunderbar kontrolliert. Und jetzt soll Ihr Körper auf einmal das alles vergessen und das Gegenteil tun? Zum anderen haben Sie ein wunderbares Kontrollinstrument: Ihren Verstand. Der wird das Zittern nicht gerade für die beste Idee halten und Argumente dafür liefern, dass jetzt gerade das Zittern keinen Sinn hat, dass Sie es vielleicht nicht können, dass es nichts bringt, dass es unangenehm ist und 1000 Gründe mehr, damit aufzuhören oder gar nicht erst richtig anzufangen. Seien Sie

beruhigt, das ist ganz normal. Erlauben Sie sich eine Angewöhnungszeit, in der Sie das »Nicht-Müssen« wieder lernen dürfen. Erzählen Sie Ihrem ängstlichen Verstand, dass es in Ordnung ist, Angst vor dem Zittern zu haben (weil es etwas Neues und bisher Unbekanntes ist oder weil Sie das Zittern schon kennen, es aber bisher negativ bewertet haben). Führen Sie Selbstgespräche und erzählen Sie sich selbst, dass das Zittern etwas Gutes und Befreiendes ist, das Sie ganz vorsichtig zu mehr Lebendigkeit und innerer Ruhe führen wird.

Was kann ich tun, um das Zittern zu verstärken?

Um das Zittern zu verstärken, gibt es einen Trick: Entdecken Sie in Ihren Erinnerungen angenehme Gefühle, die mit »Nicht-Müssen« zu tun haben. Erinnern Sie sich an einen schönen Urlaubsmoment, an ein Gefühl der Entspannung, an eine wohltuende Pause. Damit zeigen Sie Ihrem Verstand, worum es geht, sodass er Sie beim Zittern immer weniger mit Ängsten erschrecken wird. Ihrem Körper helfen Sie mit diesen »Nicht-müssen«-Gefühlen, immer mehr ins neurogene Zittern zu finden. Denn um zu zittern, braucht der Körper nur eins: Sicherheit. Denken Sie also daran: Sie sind heute in Sicherheit und deshalb ist es auch gerade jetzt vollkommen in Ordnung, wenn Sie nichts müssen, aber alles dürfen: Gerade auch Ihr ganz eigenes Tempo beim Fortschreiten des Zitterns zu genießen.

Ich wollte TRE als Entspannung bei Schlafstörungen nutzen, es hat mich aber aktiviert. Was habe ich falsch gemacht?

Wahrscheinlich gar nichts. Je nach dem Ausgangszustand Ihres autonomen Nerven-