

Neurogenes Zittern

Von Tjeerd Verbeek

Neurogenes Zittern ist eine natürliche Art, wie sich der Körper nach einer extremen Stresssituation wieder regulieren kann und das Nervensystem in einen Normalzustand zurückfindet. Dieses Phänomen kann man auch gezielt herbeiführen, um zu einer tiefen Entspannung zu kommen und insbesondere im Bereich des Psoas chronische Verspannungen aufzulösen. Tjeerd Verbeek erläutert die Hintergründe des neurogenen Zitterns, seine Vorzüge für Taiji- und Qigong-Übende und gibt Hinweise dazu, wie man es selbst herbeiführen kann und was dabei zu beachten ist.

ABSTRACT

Neurogenic Tremors

By Tjeerd Verbeek

Neurogenic tremoring is a natural method by which the body can regulate itself again following a situation of extreme stress and which helps the nervous system return to a normal state. This phenomenon can also be intentionally induced in order to achieve a state of deep relaxation and, in particular, to dissolve chronic tension in the area of the psoas muscle. Tjeerd Verbeek provides background information on neurogenic tremors and explains its benefits for practitioners of Taiji and Qigong. He makes suggestions for how you can induce this yourself, and points to issues that should be considered here.

Im Menschen gibt es einen biologischen Mechanismus, der es uns ermöglicht, Stress durch Zittern abzubauen. Dieses sogenannte neurogene Zittern ist eine wirkungsvolle Methode der Natur, um das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Laufe der Zeit haben Menschen viele Methoden, Techniken und Praktiken entwickelt, um Entspannung zu fördern. Hier geht es nicht um eine weitere solche von Menschen gemachte Intervention. Stattdessen betrachten wir im Folgenden ein körpereigenes biologisches Phänomen, das keine kulturelle, sondern eine ursprüngliche Art von Stressabbau ist. Die unwillkürlichen Bewegungen, die der Körper unter bestimmten Bedingungen selbst auslöst, werden als neurogenes Zittern bezeichnet.

Was ist neurogenes Zittern?

Seit es Leben auf dem Planeten Erde gibt, kommen Lebewesen in bedrohliche Situationen. Die Auswirkungen dieser stressigen Erfahrun-

gen sind in der Regel vorübergehend, können sich aber im Organismus ansammeln. Um die Überlebenschancen zu erhöhen, bietet die Biologie eine Möglichkeit, dies durch unwillkürliches Zittern rückgängig zu machen. Dieses Phänomen ist ziemlich universell und tritt bei den meisten Säugetieren auf. Diese Bewegungen werden als neurogenes Zittern bezeichnet.

Neurogen bedeutet »im Nervensystem entstehend« und Zittern oder auch Tremor ist eine »unwillkürliche, rhythmische Muskelkontraktion, die zu schüttelnden Bewegungen führt«. Dieses Zittern sieht in etwa so aus, als würde man vor Kälte zittern, kann aber viele verschiedene Ausdrucksformen haben. Das Spektrum reicht von subtilen lokalen Vibrationen bis hin zu wildem Schütteln des ganzen Körpers. Neurogenes Zittern kann stundenlang anhalten, es kann aber auch nur ein einziger Ruck sein. Seine Hauptfunktion besteht darin, nach einem stressigen Ereignis das autonome Nervensystem in seinen normalen Zustand zurückzusetzen und den Hormonhaushalt wieder auszubalancieren. Es kann aber auch andere Auswirkungen auf den Körper haben.

Neurogenes Zittern unterscheidet sich von pathologischem Zittern dadurch, dass es in der Regel willentlich gestoppt werden kann. Häufig beginnt das neurogene Zittern in der Körpermitte, im Psoas-Muskel.

Der Psoas

Der Psoas – vollständig »Psoas major« – ist einer der wichtigsten Hüftbeugemuskeln. Er setzt oben an den Wirbeln der Lendenwirbelsäule und unten an den Oberschenkelknochen (Femur) an. In Verbindung mit dem Darmbeinmuskel bildet der Psoas den größeren »Iliopsoas«. Er liegt tief im Inneren des Körpers verborgen und steuert die Bewegungen des gesamten Beckenbereichs. (siehe auch unter www.physio-pedia.com/Psoas_Major)

Der Psoas spielt eine sehr große Rolle bei unserer Reaktion auf Angst. Bei Gefahr zieht er sich zusammen, um uns klein zu machen (Fötusstellung) und so die verwundbaren Teile des Körpers zu schützen. Dieser Mechanismus erhöht die Überlebenschancen und wird von vielen Organismen seit Anbeginn der Evolution genutzt.

Angst und Stress können mit der Zeit dazu führen, dass sich im Psoas chronische Anspannung aufbaut. Da der Psoas eine wichtige Rolle bei all unseren Bewegungen spielt, kann sich das schädlich auswirken. In Verbindung mit einer vorwiegend sitzenden Lebensweise erhöht sich dadurch das Risiko von Schmerzen im unteren Rücken, von Fehlfunktionen der Hüftgelenke, Schmerzen im Iliosakralgelenk, schlechter Körperhaltung, Gleichgewichtsstörungen und vielem mehr.

Wie bereits erwähnt, beginnt das neurogene Zittern häufig im Psoas, auch wenn es sich zunächst hauptsächlich in den Beinen (Aduktoren) äußert.

Gesundheitliche Vorteile des neurogenen Zitterns

Neurogenes Zittern hat viele gesundheitliche Vorteile. Die meisten von ihnen ergeben sich aus Veränderungen im autonomen Nervensystem: von der Dominanz des Sympathikus (Kampf, Flucht oder Erstarren) zum Parasympathikus (Erholung und Verdauung). Sie treten in verschiedenen Bereichen auf:

Im psychischen Bereich kann man häufig lang anhaltenden Stressabbau und Entspannung beobachten. Viele Menschen berichten über

eine Verbesserung von Schlaf und Vitalität. Wenn chronische Spannungsmuster langsam abgebaut werden, bleibt ein Gefühl von Wohlbefinden.

Auf körperlicher Ebene verbessert das neurogene Zittern die Gelenkfunktionen, die Beweglichkeit und die innerkörperliche Ausrichtung und führt so zu einer besseren Haltung. Viele Menschen berichten auch über eine Verringerung von Schmerzen des Bewegungsapparats – einschließlich Schmerzen im unteren Rücken – und eine verbesserte Blutzirkulation. Diese Vorteile ergeben sich aus dem Abbau chronischer Spannungen in der Muskulatur und in den Faszien. Die Senkung beziehungsweise Normalisierung des Blutdrucks ist eine weitere positive Wirkung auf der körperlichen Ebene.

Es gibt auch eine Komponente von persönlichem Wachstum und Entwicklung. Indem man sich dem Zittern hingibt und es erlebt, lernt man seinen Körper besser kennen und lernt ihm zu vertrauen. Bis zu einem gewissen Grad bereitet dies auch auf den Umgang mit intensiven Ereignissen in der Zukunft vor.

Dem Körper zu erlauben, von selbst zu zittern, liegt außerhalb der Komfortzone der meisten Menschen. Es bedeutet, die Kontrolle aufzugeben, und lädt dazu ein, präsent und offen zu sein für was auch immer auftaucht. Dies trägt zum Embodiment, zum Einssein mit dem eigenen Körper bei, lässt uns im gegenwärtigen Moment geerdet sein und kann auch den Zugang zu Flow-Zuständen ermöglichen.

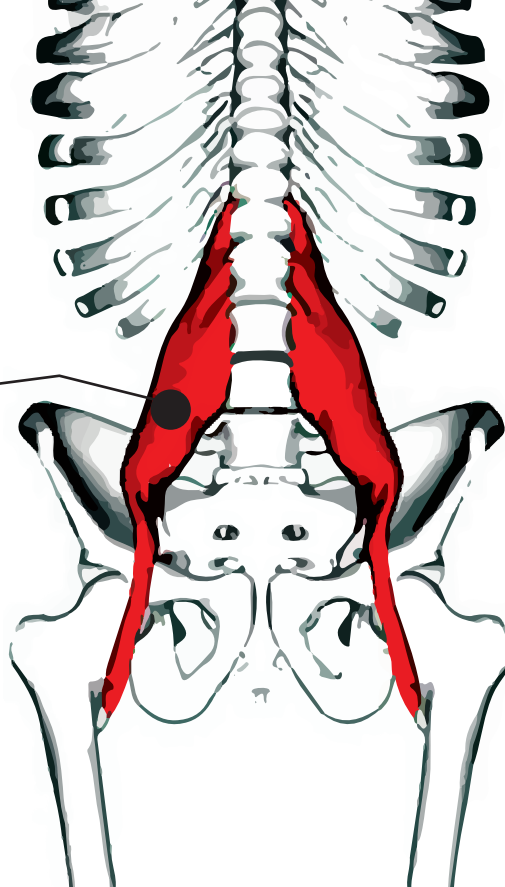
Der Psoas major (rot) zieht als größter Hüftbeugemuskel durch das Becken und stellt eine wichtige Verbindung zwischen Rumpf und Beinen dar.

Literatur/Medien

David Bercei:
»The Revolutionary Trauma Release Process«,
Namaste Pub. Inc. 2008
www.youtube.com/@davidberceli

Bradford Keeney:
»Shaking Medicine – the Healing Power of Ecstatic Movement«,
Destiny Books 2007

Bradford Keeney:
»Shaking Medicine« in
Spirituality & Health
magazine (PDF) 2007,
www.aipro.info/wp/wp-content/uploads/2017/08/Shacking_medicine.pdf



Die wichtigsten Wirkungen des neurogenen Zitterns lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Stressabbau und Tiefenentspannung,
- besserer Schlaf, mehr Vitalität und Wohlbefinden,
- Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparats,
- geringere Schmerzen und bessere Durchblutung,
- persönliches Wachstum und Entwicklung.



Besonders bei Fluchttieren wie diesem Springbock lässt sich das neurogene Zittern beobachten, nachdem sie einer gefährlichen Situation entkommen sind.

Foto: Isak Pretorius,

www.theAFRICANphotographer.com

Darüber hinaus ist allein das Wissen um die Existenz des neurogenen Zitterns schon wertvoll. Ich habe mehrere Menschen getroffen, die erleichtert waren, als sie herausfanden, dass ihr spontanes Zittern nicht das Symptom irgendeiner neurologischen Erkrankung, sondern sogar von Vorteil ist.

Der Wert des neurogenen Zitterns für Taijiquan und Qigong

Es ist kein Wunder, dass diese gesundheitlichen Vorteile auch für Taijiquan- und Qigong-Praktizierende wertvoll sind. Sie können auf verschiedene Weise nützlich sein.

Wenn chronische Verspannungen im Psoasbereich reduziert werden, nimmt die Entspannung im ganzen Körper zu. Das bedeutet einen besseren Energiefluss – ein Hauptziel des Qigong.

Neurogenes Zittern verbessert auch die Beweglichkeit in den Hüftgelenken und im unteren Rücken, was wiederum zu einer guten Ausrichtung der Wirbelsäule beitragen kann. Die meisten Taiji-Formen enthalten Bewegungen, die nur korrekt ausgeführt werden können, wenn die Hüftgelenke flexibel und in vollem Umfang beweglich sind. Dies ist natürlich auch in Bezug auf die Anwendung im Kampf von Vorteil.

Der Psoas-Muskel spielt eine wichtige Rolle bei der Verbindung von Ober- und Unterkörper. Wenn er auf natürliche Weise funktioniert, gibt es mehr Einheit, Gleichgewicht und Erdung.

Die Fähigkeit, den Körper von sich aus zittern zu lassen ohne einzugreifen, ist eine Übung des Loslassens, des Vertrauens in die Intelligenz des Körpers und im Wesentlichen »Nicht-Tun«. Dies entspricht sehr den Prinzipien des Daoismus – einer der Säulen von Taijiquan und Qigong.

Es gibt viele Qigong-Übungen, bei denen bewusstes Schütteln eingesetzt wird. In diesem Fall machst du das Schütteln. Wenn du aufhörst, hört das Schütteln auf. Diese Übungen sind gut, aber nicht zu verwechseln mit dem neurogenen Zittern – bei dem man nichts tut und der Körper von selbst zittert.

Natürliches Auftreten

In der Natur tritt neurogenes Zittern auf, wenn ein Säugetier im Zusammenhang mit einem intensiven Ereignis Stress abbauen muss und die Situation wieder sicher ist. Wahrscheinlich haben die meisten schon einmal gesehen, wie Tiere nach einem stressigen Ereignis zittern.

Vielleicht hast du selbst schon einmal nach einem Autounfall oder einer ähnlichen Situation, in der dein Überleben auf dem Spiel stand, gezittert. Viele Frauen erleben dies vor, während oder nach der Geburt (dazu gibt es Videos auf YouTube). Manche Menschen erleben »Zuckungen« während des Orgasmus.

Etwas weniger natürlich – aber immer noch unwillkürlich – ist das neurogene Zittern, das als Nebenwirkung typisch menschlicher kultureller Aktivitäten auftritt wie Kampfkunst, Meditation, Ausdauersport, ekstatischem Tanzen, Beten oder der Einnahme psychedelischer Drogen. Diese Aktivitäten haben alle gemeinsam, dass sie das Nervensystem in extreme Zustände wie intensive Konzentration, Erschöpfung, Hingabe, Ekstase, Flow, Schmerz oder Entspannung versetzen können.

Biohacking von neurogenem Zittern?

Neurogenes Zittern tritt also unter bestimmten Bedingungen ganz natürlich auf. Aber könnten wir die Kontrolle übernehmen und es nach Belieben einschalten? Ja, das können wir, und tatsächlich haben Menschen auf der ganzen Welt dies seit Jahrhunderten getan. Von indigenen Völkern auf der ganzen Welt bis hin zu Sufis (Islam), Quäkern und Shakern (Christentum), Qigong-Praktizierenden (Daoismus) aus China, Kundalini Yogis in Indien, verschiedenen Meditationstraditionen, Energieheilern, körperorientierter Psychotherapie, psychedelischer Therapie, manuellen Therapien wie Osteopathie, Atemmethoden und vielen mehr: Sie alle bringen neurogenes Zittern hervor und nutzen es.

Erste Schritte

Das Phänomen des spontanen Zitterns ist in den chinesischen inneren Künsten, insbesondere im Zhanzhuang Qigong, wohl bekannt. (Lam Kam Chuen: »The Way of Energy«, Gaia Books 1991, S. 65) Einige Lehrer und Schulen sehen es als nützlich an, andere wiederum betrachten es als vorübergehenden Nebeneffekt ohne große Bedeutung.

Eine Möglichkeit, sich auf das neurogene Zittern einzulassen, ist die folgende: Wenn dein Körper an einem bestimmten Punkt des Übens zu zittern beginnt, lass es zu, gib dem Zittern Raum und misch dich nicht ein. Früher oder später wird das bei den meisten ernsthaft Praktizierenden passieren.

Wenn du jedoch neugierig bist, kannst du einen aktiveren Ansatz wählen. Es ist durchaus möglich, das Zittern selbst auszulösen, indem man Übungen (jeglicher Art) macht, die die Muskeln in den Beinen und im Hüftbereich ermüden. Achte darauf, auf alle Fälle die Übung »Wandsitz« zu machen: Stell dich mit dem Rücken an eine Wand und drück den unteren Rücken gegen die Wand. Geh dann mit den Füßen nach vorne und beuge die Knie, bis sie in einem 90-Grad-Winkel stehen und die Oberschenkel parallel zum Boden sind, der Rücken wird weiter gegen die Wand gedrückt. Halte diese Position, bis du dich müde fühlst. Dann setzt dich oder leg dich hin und lass zu, dass spontane Bewegungen auftreten.

Falls du Anleitung brauchst, kannst du nach einem Taiji- oder Qigong-Lehrer in deiner

Nähe suchen, der dir hilft, einen Einstieg zu finden. Wenn es in deiner Gegend niemanden gibt, kann eine der folgenden Methoden und Organisationen hilfreich sein. Zu den meisten davon gibt es Bücher, Videos, Workshops, Retreats oder sie bieten auch Privatstunden an: - Shaking Medicine – eine Non-Profit-Organisation mit Sitz in Australien, die von Keith Motes gegründet wurde und ihre Dienste weltweit anbietet: www.shakingmedicine.com

- TRE – die Tension and Trauma Releasing Exercises, eine Methode, bei der das Schütteln die zentrale Technik ist, wurden von David Bercei entwickelt, der auch den Begriff »neurogenes Zittern« geprägt hat: traumaprevention.com

- Sacred Ecstasies – eine ungewöhnliche Methode, die Musik und Schütteln zur Heilung einsetzt, wurde von den Universitätsprofessoren Hillary und Bradford Keeney entwickelt: sacredecstasies.com

- Ratu Bagus Community – Ratu Bagus war ein indonesischer Guru mit Sitz auf Bali, der eine Schüttelmeditation entwickelt hat. Die Gemeinschaft bietet Retreats auf der ganzen Welt an: www.ratubagus.com

- OSHO – die Osho-Kundalini-Meditation wurde von dem indischen Mystiker Bhagwan Shree Rajneesh entwickelt und wird bis heute weltweit praktiziert: www.osho.com, osho-kundalini.com

- Psoas-Release-Exercises (PRE) – mein eigenes Format zum Schütteln, das ich auf der Grundlage meiner Erfahrungen mit Taijiquan und Qigong, verschiedenen Arten von

Dieser Artikel baut auf dem englischsprachigen Blogbeitrag des Autors »Neurogenic Tremors« auf: www.biohackz.nl/neurogenic-tremors/

Mit dem »Wandsitz« kann man recht schnell die Muskulatur in den Beinen und im Hüftbereich ermüden.

Foto: Adobe.Stock/Rob Wilkinson



Übersetzung aus dem Englischen von Almut Schmitz mit der Unterstützung von DeepL.com

Körperarbeit, Methoden zur Haltungsausrichtung, TRE und Meditation entwickelt habe, um neurogenes Zittern auszulösen und damit umzugehen. Es ist ein bodenständiger, nicht-therapeutischer Weg, um neurogenes Zittern für Entspannung, Gesundheit und Vitalität einzusetzen.

Sicherheit, Kontraindikationen und Risiken

Neurogenes Zittern auszulösen ist im Allgemeinen sicher und kann von Menschen jeden Alters durchgeführt werden. Die Tatsache, dass es sich um eine natürliche, körpereigene Funktion handelt, spricht für seine Unbedenklichkeit. Dennoch gibt es einige Kontraindikationen und Risiken zu beachten.

Körperliche Kontraindikationen und Risiken:

- Kürzlich durchgeführte Operationen an den Oberschenkeln, im Beckenbereich, am unteren Rücken, am Hals oder im Bauchraum,
- offene Wunden oder gebrochene Knochen,
- Schwangerschaft (Vorsichtsmaßnahme, wahrscheinlich sicher),
- Epilepsie.

Bei chronischen Krankheiten sollte man langsam vorgehen. Körperliche Schmerzen sind kein Problem, da das Zittern in der Regel eine verletzte Stelle ausspart.

Wenn man häufig schüttelt und das Zittern oft an der gleichen Stelle des Körpers auftritt, kann es mit der Zeit zu Irritationen oder Schmerzen kommen. Diese Art von Überlastungsschäden kommt jedoch sehr selten vor.

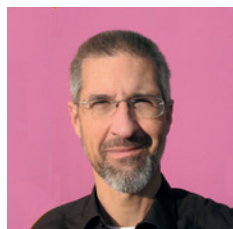
Psychische Kontraindikationen und Risiken:

- Bipolare Störung,
- Schizophrenie,
- andere psychiatrische Erkrankungen,
- schweres psychisches Trauma.

Menschen mit psychischem Trauma können jedoch trotzdem noch sicher mitmachen, wenn ein erfahrener Moderator oder Traumatherapeut anwesend ist. Das Hauptrisiko besteht darin, dass es durch die Aktivierung des Zitterns zu einem (zu) starken emotionalen Ausbruch und zur Dissoziation während oder nach dem Schütteln kommt. Dieses Risiko kann durch ein langsames Vorgehen verringert werden. Das Einüben von Achtsamkeit bereits vor dem Schütteln kann dazu beitragen, ein erwünschtes Ergebnis zu erreichen. Es ist auch gut zu wissen, dass in manchen Situationen andere Methoden – wie Meditation, Mind-Body-Verfahren, psychedelische Therapien oder Neurofeedback – besser geeignet oder wirksamer sein können, um Stress abzubauen.

Schlussfolgerungen

Die Aktivierung von neurogenem Zittern ist eine großartige kostenlose Methode, um das Nervensystem auszugleichen. So wie Wasserfasten oder Kälteexposition ist es eine kraftvolle ursprüngliche Heilmethode für Körper und Geist. Es ist sicher, wenn die Kontraindikationen beachtet werden. Dieses natürliche – nicht patentierbare – Phänomen hat eine lange Geschichte und ist aktiver Bestandteil vieler Traditionen und Therapien.



Tjeerd Verbeek

ist Taiji- und Qigong-Lehrer und Biohacker aus Utrecht in den Niederlanden, er praktiziert die chinesischen inneren Künste seit den frühen Neunzigern. 2014 begann er, das Phänomen des spontanen Zitterns zu untersuchen und bietet auch Workshops dazu an.

www.biohackz.nl, www.tai-chi.nl

21. »DRACHEN UND TIGER«-TREFFEN

Open Air Pushing Hands

5. – 7. Juli 2024
in Dötlingen (D)



Kontakt

Tai Chi Chuan Bremen e. V. • Brigitte Krafft
Riederstr. 115 • 27321 Thedinghausen
Fon 0049 (0)4204 - 79 31 • taichi-bremen@gmx.de

NEIJING TU

Die Karte des inneren Gewebes

nach der Abbildung aus dem Tempel Weiße Wolke in Beijing

Poster, DIN A3, vierfarbig

€ 8
zzgl. Versand

Telefonische Bestellung: +49/ 4632/ 876 19 28
Bestellen im Internet: www.tqj-shop.de

