

## **Neurogenes Zittern – ein hilfreiches Instrument bei der Spannungsregulation und der Reduktion von Schmerzen ( oder auch: Körperübungen für die Traumaheilung).**

Der **Vortrag** beleuchtet den Zusammenhang zwischen chronischen Schmerzen (Rückenbeschwerden, Fibromyalgie) und Trauma, resp. Traumatisierungen in der Entwicklung, und sehr hohem Stress und richtet hierbei den Blick u.a. auf die Rolle des Psoas. Der Psoas ist ein sehr großer Muskel, der tief in der Mitte unseres Körpers liegt und der an der Vorderseite der Wirbelsäule ansetzt und diese mit dem Becken und den Beinen verbindet. Bei Bedrohung, ob durch schwere Schocks oder Episoden des Schrecks, organisiert er auf muskulärer Ebene den Schutz des Körpers. Reflektorisch erlaubt er dem Körper dann ein sich zusammenziehendes Bewegungsmuster zu einer fötalen Haltung. Bei anhaltender Bedrohungssituation chronifiziert sich diese Psoas-Spannung. Dadurch wird dem Gehirn über die ausgeschütteten Stresshormone, die nicht abgebaut werden konnten, vermittelt, dass die Gefahr oder Bedrohung weiterhin besteht, obwohl im Außen vielleicht alles in Ordnung zu sein scheint. Das Neurogene Zittern ist ein effektiver Zugang, traumatischen Stress wieder abzubauen und wieder in einen Zustand von mehr Gleichgewicht zu kommen. Das Neurogene Zittern ist ein angeborener Mechanismus der Spannungsregulation und kann induziert werden durch eine Übungsserie, die sich Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE) nennt und sich als Selbsthilfemethode versteht.

Im **Workshop** werden die Trauma and Tension Releasing Exercises vorgestellt und selbst eingeübt und anschließend reflektiert. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen. Da eine Übung im Stehen an der Wand stattfindet, bitte auf möglicherweise färbende Jeans oder solche mit Nieten verzichten.



Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Beseler Allee 30, 24105 Kiel, [susanne\\_winkler@t-online.de](mailto:susanne_winkler@t-online.de)

Susanne Winkler, Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis (TP), Traumatherapeutin (EMDR), Bioenergetische Analytikerin, Dozentin am Institut für Bioenergetische Analyse (NIBA) und zertifizierende int. Trainerin für TRE