

Zusammenfassung des Vortrags im Freiraum e.V. Berlin am 10.2.16, Franziska Nürnberger HP/P.

TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises/ Dr. David Berceli) als Selbsthilfe bei Angst, Schmerz und Traumafolgestörungen

„Unwillkürliches Zittern“ wird im medizinischen Kontext beobachtet in der Psychologie, Neurologie und Physiologie: in der Psychologie und Neurologie bisher in Zusammenhang mit einer pathologisch eingestuftem Erkrankung – d.h. also nicht als eine gesunde Reaktion auf Überladung. Die Physiologie dagegen kennt positive Wirkungen des Zitterns.

Psychologie: bei Angst, sozialer Phobie, generalisierter Angst, PTSD, nach Schock und Krieg.
Neurologie: unterscheidet Ruhe- und Haltetremor, möglich nach traumatischen Ereignissen.
Physiologie: bekannt ist seit den 60er Jahren, daß Vibration, von außen appliziert, eine positive Wirkung auf Gelenke, Schmerzen, Flexibilität etc. hat. Daher werden Vibrationen zur Regeneration incl. zur Osteoporosevorbeugung eingesetzt. Entwicklung von Vibrationsplatten, bis hin zu „Power Plate“, zu finden in der Physiotherapie, Reha sowie im Fitnessbereich. Diese Vibrationen kommen von außen und schwingen in unterschiedlich eingestellter Amplitude.

Wissenswertes zum Gehirn und seiner Interaktion mit dem Körper:

90% der Nervenverbindungen zwischen Bauchraum und Gehirn verlaufen vom Bauch zum Gehirn und 10% vom Gehirn zum Bauch (Eric Robins, MD, USA) Die Reaktionen sowie die Entscheidungen, welche Hormone Du zum Überleben einer Bedrohung brauchst, gehen vom Bauchraum aus. Anders gesagt, entscheidet in akuter Gefahr der Bauch, nicht der Neokortex.

Der entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil im Gehirn, der Neocortex, trifft alltäglich Entscheidungen: hier planen, kontrollieren, denken etc. wir.

Den älteste Teil, das Stammhirn, haben wir gleich mit den Säugetieren: dort sorgen Instinkte und Reflexe für das Überleben. Bei akuter Gefahr schüttet es unterschiedliche Hormone aus, reduziert die Atmung stark (um zu erstarren) oder regt sie stark an (um zu rennen oder außerordentliche Kräfte zur Verfügung zu haben), und paßt den Herzschlag an. Um diesen Ausnahmezustand wieder zu beruhigen, lösen Säugetiere das unwillkürliche Zittern aus, das dies alles wieder zurückfährt. Bei den meisten Menschen ist dieser Reflex verschüttet. Die TRE sind dafür konzipiert, den Reflex wieder auszulösen, sodaß Hormone zur Verteidigung zurückgefahren werden und die Amygdala sich beruhigt.

Entstehung von TRE

Nach Jahren des Lebens und der Arbeit in den Kriegsgebieten des Mittleren Orients und Nordafrikas entwickelt Dr. David Berceli die TRE. Seit ca. 20 Jahren lehrt er sie international in akuten Krisen, Katastrophen als auch zur Entspannung nach täglichem Streß. In Deutschland werden sie in den letzten 3 Jahren zunehmend bekannt.

Zur Ausgangslage: bekannt war schon: erzählt ein Klient von traumatischen Erfahrungen, kommt es zu unwillkürlichen Bewegungen im Körper, die eine körperlich und psychisch tief lösende Wirkung haben. Wie sie ausgelöst werden, war unklar.

Berceli's Frage war: wenn wir einen Schutzmechanismus haben (Menschen aller Kulturen gehen bei Bedrohung in die Fetalposition), was ist dann die Auflösung dieser Schutzhaltung?? Wie sind wir gemacht, um uns selbst wieder zu regnerieren?

Entdeckung: die Psoas Muskelgruppe, die für jenen Schutz zuständig ist, ist auch für's Lösen des Verteidigungsspannung da!

Berceli entwickelt daher eine Reihe von Vorübungen, die den Psoas stimuliert, erschöpft und dehnt - mit dem Ziel, das Zittern auszulösen. Die Funktion der Arbeit ist, das Nervensystem sich herunterregeln zu lassen. Der Zitterreflex wird über Muskeln und Bindegewebe transportiert.

Allgemein:

Jeder Körper reagiert anders auf TRE. Die positiven Ergebnisse finden sich auf körperlicher, emotionaler, sozialer Seite.

Die Arbeit wird an die Kondition angepaßt. Kontraindikationen: Schangerschaft, direkt nach OPs

Für Menschen mit schwachen Schutzmechanismen, psychiatrischen Erfahrungen, multiplen Traumafolgesymptomen ist es unbedingt wichtig, TRE von jemanden zu lernen, der in TRE fortgebildet ist und sich ggf. mit ihren Therapeuten abzusprechen.

Fazit: das Phänomen des Vibrierens/Schüttelns/Zitterns ist nicht neu, sondern sehr alt.

Neu ist, daß es selbst ausgelöst sowie selbst gestoppt werden kann. Das gibt uns die Möglichkeit und Verantwortung zurück, uns nicht neu überfluten zu lassen und auf Abstand zu Ereignissen zu kommen, die sich traumatisch ausgewirkt haben.

Die Selbsthilfe das Körperbewußtsein, Selbstvertrauen und ist eine ideale Ergänzung zu verbalen Therapien.

David Berceli: - Shake it off naturally, Aug.2015, Buchhandel, Amazon

- Körperübungen für die Traumaheilung, deutsche Übersetzung des ersten Buches

The revolutionary Trauma Release Process Transcend your toughest times (Amazon)

Die deutsche Übersetzung gibt es nur über www.niba-e.V.de

www.traumaprevention.com. Website von Dr. Berceli. Englisch

www.traumheilarbeit.de. Website von Franziska Nürnberger. Einzelarbeit, Gruppen, Seminare