



# SHAKE IT, BABY

Wenn Tiere unter Druck geraten,  
schütteln und zappeln sie  
sich die Erregung vom Leib.  
Das können wir auch –  
BRIGITTE WOMAN-Autorin Kirsten Segler  
hat das Zittern gegen Stress  
ausprobiert



**A**m liebsten würde ich ihm eine scheuern. Oder wie in einem schlechten Film mit einer großen Armbewegung den Konferenztisch abräumen und anschließend irgendwas zerschmettern. Wie kann diese Witzfigur von einem Chef es wagen, mich wegen so einer Lappalie (die noch nicht mal auf mein Konto geht) vor allen anderen derart runterzuputzen? Doch statt die Drama-Queen zu geben, setze ich lieber das Pokerface auf – und spüre entsetzt, wie mein Unterkiefer zu vibrieren beginnt. Mit aller Macht beiße ich die Zähne zusammen – die Blöße, wie ein Schulkind zu zittern, will ich mir nicht auch noch geben! „Eine ganz typische Reaktion“, weiß Sibylle Wacker. „Zittern wird als sehr negativ erlebt, und man tut sein Möglichstes, um es bei sich selbst zu unterdrücken.“ Die Heilpraktikerin für Psychotherapie geht in ihrer Stuttgarter Praxis genau in die entgegengesetzte Richtung: Sie lehrt ihre Klienten, ganz bewusst und möglichst intensiv zu

zittern. Das soll ihnen ermöglichen, die innere Anspannung durch belastende Erlebnisse loszuwerden – selbst wenn diese Jahre her sind wie die Standpauke meines Chefs oder wesentlich bedrohlicher waren. Die sogenannte TRE-Methode wurde von dem Amerikaner David Berzeli ursprünglich entwickelt, um Menschen zu helfen, die durch Krieg, Gewalt oder Naturkatastrophen traumatisiert sind. Doch die „Tension and Trauma Releasing Exercises“ (also „Übungen zum Loslassen von Anspannung und Traumata“) kommen auch zum Einsatz, um alltäglichen Stress zu entschärfen und so zu verhindern, dass er gesundheitsschädliche Ausmaße erreicht. Ihr Wirkprinzip lässt sich an Tieren beobachten: Sie scheinen die Energie, die durch psychisch erregende Ereignisse entsteht, einfach abzuschütteln. Die Ente schlägt nach der Begegnung mit einem Rivalen heftig mit den Flügeln, der Hund schüttelt sich gelegentlich beim fröhlichen Toben, und die Antilope, die dem Löwen knapp entkommen ist, zittert am ganzen Körper. „Das Tier hat Todesangst erlebt, läuft aber trotzdem danach nicht lange verstört durch die Savanne, sondern

**„GANZ BEWUSST  
ZITTERN HILFT,  
INNERE  
ANSPANNUNG  
LOSZUWERDEN“**

kehrt schnell zu seinem Gleichmut zurück“, sagt Wacker. Auch bei Kleinkindern sei diese natürliche Reaktion noch intakt, während viele Erwachsene sich zusammenrissen und ihr Heil in noch stärkerer Anspannung suchten, um die Kontrolle zu behalten. „Sie erstarren geradezu“, so die Therapeutin.

Eine besondere Rolle kommt dabei dem sogenannten Psoasmuskel (dem großen Lendenmuskel) zu, der sich von der Lendenwirbelsäule

durch das Becken zu den Oberschenkeln zieht. Wacker: „Bei Schmerzen, Angst oder Stress zieht sich dieser Muskel zusammen, als Schreckreaktion auch reflexartig, um den Körper in eine Schutzhaltung zu bringen.“ Instinktiv duckt und krümmt man sich, um lebenswichtige Organe zu schützen. Zugleich wird der ganze Körper durch Hormone und andere Botenstoffe in Alarm versetzt. „Zu zittern ist der natürliche Weg des Körpers, diese Anspannung wieder zu entladen“, erläutert Wacker. „Es ist besonders effektiv, weil es anders als Sport oder progressive Muskelentspannung auch die Tiefenmuskulatur und vor allem den Psoas erfasst.“ Die These, die TRE zugrunde liegt: Solange dieser willkürlich nur schwer zu beeinflussende Muskel nicht gelöst ist, halten Körper und Psyche die Erregung aufrecht und verstärken dadurch die muskuläre Anspannung weiter – ein Teufelskreis, den das Verfahren mit seinen Übungen zum gezielten Zittern durchbrechen will.

Das möchte ich ausprobieren! Heute würde ich mich zwar nicht mehr von einem cholerischen Chef unterbuttern lassen. Aber ich knirsche mir nachts die Zähne runter und höre Masseurin was von „bretthart“ und „wie gepanzert“ murmeln, wenn sie meinen Rücken unter die Finger bekommen. Wenn das Zittern da grundsätzlicher hilft, als zu joggen und mich in der Sauna weich kochen zu lassen, will ich es lernen.

Das TRE-Programm besteht aus sieben Übungen, die dazu dienen, den Körper vorzubereiten: Beine, Po und Rumpf werden gedehnt und vor allem die

Muskeln von Waden und Oberschenkeln ermüdet. So soll ich mich auf ein Bein stellen, die Hände am Boden abstützen und dann immer wieder das Knie beugen. „Das muss nicht elegant aussehen, sondern nur anstrengend sein“, sagt Sibylle Wacker. Denn auch wenn es bei TRE um das sogenannte neurogene, also durch Stresshormone ausgelöste Zittern geht: Am besten kommt man ins Schlottern durch Anstrengung – die kurzfristige Unterversorgung der Muskelzellen, die das Zittern bei hartem Training auslöst, kann man gezielt herbeiführen. „Stellen Sie sich eine Skala vor, bei der zehn der völligen Erschöpfung entsprechen würde, und dann gehen Sie bis zu Ihrer persönlichen Sieben.“ Obwohl ich mich nicht für besonders sportlich halte, dauert es eine Weile, bis dieser Punkt erreicht ist. Danach soll ich mich mit dem Rücken so an die Wand lehnen, als ob ich auf einem Stuhl sitzen würde. „Wichtig ist, dabei die Zehenspitzen sehen zu können – denn dann wirkt die Belastung wirklich auf die Oberschenkel und nicht auf die Knie“, sagt Wacker und fügt hinzu: „Atmen nicht vergessen.“ Auch das ist Sinn der Vorbereitung: sich darin zu üben, den Atem ruhig fließen zu lassen.

**M** Manche beginnen schon bei dieser Übung heftig zu zittern, für andere ist die letzte entscheidend: Auf den Rücken legen, Fußsohlen aneinander und das Becken nach oben drücken, so weit und so lange es geht. Dann den Po ablegen und die Knie langsam einander annähern. „An irgendeinem Punkt werden die Muskeln automatisch anfangen zu vibrieren, und Sie können bewusst zulassen, dass sich dieses Zittern im Körper ausbreitet“, sagt Wacker. „Wie sich das konkret auswirkt, ist individuell verschieden und auch nicht jeden Tag gleich – je nachdem, was der Körper gerade loswerden will.“ Ich bin gespannt, was es bei mir sein wird. Könnte mein Körper das Wutzittern von damals nachholen? Nach Ansicht von Wacker wäre es ungewöhnlich, dass eine konkrete psychische oder physische Verletzung gleich beim ersten Mal abgearbeitet wird, aber möglich. Doch auch stark

auch das Buch von David Berceli „Körperübungen für die Traumaheilung“ bestellen.

traumatisierte Menschen wie der unter Schlafstörungen leidende Soldat, den sie behandelt hat, müssen sich aller Erfahrung nach nicht vor den absichtlich ausgelösten „Nachbeben“ fürchten. Wacker: „Für die Wirksamkeit der Methode ist es nicht nötig, schreckliche Ereignisse noch mal zu durchleben. Vielmehr konzentriert man sich auf seinen Körper und bleibt bei seiner Wahrnehmung.“ Wenn überhaupt Bilder oder Empfindungen aufstiegen, dann fast immer nur in dem Maße, wie es in dem Moment verkraftbar sei. Und sollte es jemals zu viel werden, kann man das Zittern jederzeit beenden, indem man sich ausstreckt oder zusammengerollt auf die Seite legt. TRE-Erfinder Berceli hatte als Trauma-Berater in Krisengebieten bewusst nach einer Methode gesucht, die sich gleichzeitig vielen, auch schwer erschütterten Menschen beibringen lässt und mit der sie danach auch allein arbeiten können. Sie hat sich

inzwischen vielfach bewährt, zum Beispiel nach dem Tsunami in Japan, in Flüchtlingscamps und bei amerikanischen Kriegsveteranen.



Es gibt allerdings bisher noch kaum systematische Untersuchungen zur Wirksamkeit des Programms, denn hochwertige Forschung ist aufwendig und teuer. „Studien aus den USA und Südafrika haben sich mit der Wirkung von TRE auf die seelische Befindlichkeit beschäftigt und eine deutliche Verminderung der erlebten Angst festgestellt“, sagt Dr. Hildegard Nibel, die sich als Arbeitspsychologin mit der Methode auseinandersetzt und Anfang 2015 auf der Konferenz der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft eine deutsche Untersuchung vorgestellt hat. Die rund 70 Probanden waren Menschen, die sich mit der Bitte um Informationen an die TRE-Dachorganisation (siehe Infokasten links) gewandt hatten und bereit waren, einen Standardfragebogen auszufüllen, mit dem körperliche und psychische Belastungen ermittelt werden. „Im Vergleich zum

Durchschnitt aus anderen Studien gab es unter den Probanden viel mehr Menschen, die schwer zu bewältigende Erlebnisse hinter sich hatten und stark unter Beschwerden litten, die für psychische Belastungen typisch sind, zum Beispiel heftige Nackenschmerzen“, erklärt Nibel. Es zeigte sich unter anderem, dass gerade diejenigen, die starke Schmerzen hatten, erheblich von TRE profitierten. „Auch die Stimmung verbesserte sich deutlich“, sagt Arbeitspsychologin Nibel. „Dies ist umso bemerkenswerter, als viele Befragte bereits mehrere erfolglose Therapieversuche hinter sich hatten.“

Jetzt kommt das Zittern. Mal fühlt es sich an wie ein stetiges Sirren, mal zucken die Beine richtig. Für einen Außenstehenden muss es so aussehen, als würde ich das absichtlich machen, aber das ist nicht der Fall. Mein „Machen“ besteht eher darin, doch irgendwie dagegenzuhalten. Etwas in mir ist noch nicht bereit, die Kontrolle aufzugeben. Dann erinnere ich mich daran, tief zu atmen, und sofort krabbelt das feine Vibrieren höher. Meist ist es vor allem in der Gesäßmuskulatur zu spüren, vor allem zu den Hüften hin. Dann scheint es durch das Becken in Richtung Bauchnabel zu fließen. Es fühlt sich gut an. Ich würde es gern weiter aufsteigen lassen, aber es geht nicht. Sollte nicht der ganze Körper von den „good vibes“ erfasst werden? „Das klappt nur selten gleich beim ersten Mal“, sagt Sibylle Wacker. „Außerdem geht es nicht darum, was Ihr Verstand den Körper gern tun lassen würde – der Körper zittert so, wie er es gerade braucht.“ Durch Öffnen und Schließen der Grätsche kann ich das Zittern mehrfach erneut intensivieren, wenn es nachlässt, und zudem könnte ich die ganze Übung wiederholen. Aber irgendwann merke ich, dass ich genug habe und mich nicht mehr konzentrieren kann. Ich strecke die Beine aus und spüre in mich hinein – ist da etwas anders? Der Effekt zeigt sich erst zehn Minuten später. TRE kann für manche Menschen beruhigend und einschläfernd sein, aber bei mir überwiegt definitiv die belebende Wirkung. Es fühlt sich an, als wäre in mir ein festsitzender Pfropfen rausgeflogen wie der Korken aus einer geschüttelten Sektflasche – und jetzt sprudelt die Energie. Ich will tanzen! Und was läuft auf dem Heimweg im Autoradio? Taylor Swift mit „Shake It Off“. Passt. □

**„BEI DEN  
ÜBUNGEN ZITTERN  
DER KÖRPER SO,  
WIE ER ES  
GERADE BRAUCHT“**