

# **Den Stress abzitern!**

## **Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)**

### **- eine neue Methode der Spannungs- und Traumalösung -**

Bernd Patczowsky

Erwin M. befuhr die Bundesstraße B 9 Richtung Koblenz. In einem Stau kurz vor der Stadt ging es nur noch mit „Stopp and Go“ weiter. Plötzlich erschrak er: Ein Knall, ein Stoß, Herr M. wurde in seinem Sitz noch vorne geschleudert und durch den Gurt sofort wieder nach hinten gezogen. Der Kopf stieß an die Kopfstütze. Es war eigentlich nicht viel passiert. Der Wagen hinter ihm war aufgefahren und hatte seine Stoßstange beschädigt. Ein kleiner Schaden. Nachdem Herr M. und der betrübte Unfallverursacher alles geregelt hatten, setzte sich Herr M. wieder in seinen Wagen und wollte weiterfahren. Doch in diesem Moment begann sein ganzer Körper zu zittern. Ans Weiterfahren war jetzt nicht zu denken. Herr M. fuhr auf den Standstreifen und wartete. Das Zittern breitete sich aus. Es lief von seinen Beinen über seinen Rücken in die Arme. Nach fünf Minuten beruhigte sich sein Körper. Er konnte seinen Wagen wieder starten.

Das Phänomen ist bekannt: Nach Unfällen, in stressigen Konfliktgesprächen mit anderen Menschen und in Prüfungssituationen fängt die Muskulatur unseres Körpers oftmals an zu zittern. Nach einer Weile hört das von selbst wieder auf. Der Körper kehrt in seinen Normalzustand zurück und wir fühlen uns interessanterweise entspannter. Wir spüren: Wir haben die Situation hinter uns!

Zittern ist zwar verpönt – wer möchte schon gerne vor seinem Gegenüber zittern – und doch scheint es eine wichtige Funktion zu haben: Es bringt uns seelisch und körperlich wieder in ein Gleichgewicht, das kurzzeitig verloren schien.

Was liegt also näher, als das Zittern ganz bewusst für die Entspannung und Entstressung einzusetzen? Gar für die körperliche Verarbeitung lange vergangener und immer noch belastender traumatischer Ereignisse? Das ist für die meisten Menschen doch etwas zu weit hergeholt.

David Berceli, ein amerikanischer Psychotherapeut, dachte da anders. Er erlebte bei seiner Arbeit in den 90iger Jahren im kriegerschütterten Libanon, wie der ganze Körper insbesondere bei Kindern während Bombenangriffen heftigst zitterte. Danach schienen sie wie ausgewechselt, sie schienen entspannt und wendeten sich wieder ihren Spielen zu. Berceli zog aus diesen Erlebnissen die nahe liegendsten Konsequenzen: „Ein verkrampfter Körper kann also durch Zittern gelöst werden.“<sup>2</sup> So entwickelte er eine Methode zur Entstressung und Lösung traumatischer Erfahrungen, die das beobachtete Zittern bewusst produziert und die unter dem Titel *Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)* auch in Deutschland immer bekannter wird.

Es scheint also ein angeborener Mechanismus zu sein, der uns in oder nach spannungsgeladenen Situationen zum Zittern bringt. Die Sprache erhält zahlreiche Redewendungen, die auf dieses Phänomen hinweisen. Da zittert jemand vor Angst („Vor Angst klapperte er mit den Zähnen“) oder Wut, und jemand anderes „zittert wie Espenlaub“. „Ich war so aufgeregt, dass meine Knie schlotterten“. Auch im Tierreich lässt sich der Zittermechanismus überall beobachten. Nicht-domestizierte Säugetiere, die einer Gefahr entkommen sind, entladen die im Körper aufgebaute Anspannung durch ein danach einsetzendes Zittern.

## **Was passiert bei Stress und Trauma?**

Betrachten wir uns eine starken Stress erzeugende oder gar traumatisierende Situation etwas genauer. Jede solcher Situationen wird vom Körper als eine Gefahrensituation gesehen. Sie stört das Gleichgewicht des Organismus. In der Folge reagieren wir alle mit instinktiven, vom Hirnstamm gesteuerten und nicht bewusst kontrollierbaren Reflexen. Die Natur hat uns mit drei grundlegenden Reaktionsmöglichkeiten ausgestattet: Angreifen, Flüchten oder Standhalten. Im Zusammenspiel mit der Ausschüttung von körpereigenen Stoffen wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin entwickeln sich die Energien, die der Mensch braucht, um aktiv zu werden und entweder in die Auseinandersetzung zu gehen („angreifen“) oder sich in Sicherheit zu bringen („flüchten“). Damit sichert er sein Überleben.

In vielen starken Stress erzeugenden oder gar traumatischen Situationen fallen die Möglichkeiten des Angreifens oder der Fucht jedoch aus. Herr M. hätte bei seinem Verkehrsunfall nicht weglaufen können und ein Angriff ist bei einem schwierigen Mitarbeitergespräch mit dem Chef auch nicht sehr sinnvoll. So bleibt das Standhalten, das körperlich mit einer starken muskulären Anspannung verbunden ist. Dabei stockt der Atem und der Organismus zieht sich energetisch in sich zurück. Ausgehend von den großen Hüftbeugern (den Psoasmuskeln) zieht sich der Körper leicht zusammen und spannt sich an. Von außen betrachtet sehen wir dann einen leicht nach vorne gebeugten Menschen. Hinzu kommt eine starke Erregung und es entstehen Gefühle von Angst, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit.

Diese körperlichen Reaktionen erleben Menschen leider allzu häufig: Neben Unfällen bei heftigen Auseinandersetzungen mit anderen Menschen, entwürdigenden Erfahrungen als Kind, starkem beruflichem Stress, dem wir nicht gewachsen sind oder anderen schwerwiegend belastenden Lebenssituationen. Sie stellen eine Gefahr für den Organismus dar und lassen den Körper in die beschriebene Anspannung gehen.

Oftmals gibt es in der Folge keine Möglichkeit, das Erlebte aktiv zu bewältigen. Tiefe Muskelanspannungen und Erregbarkeit bleiben dann im Organismus bestehen. Es kann dadurch zu Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsproblemen, Rückzug, unerklärlicher Traurigkeit, aber auch zu unkontrollierten Wutausbrüchen kommen.

David Berceci schreibt: „Um heilen zu können, muss man sich von diesen Kontraktionen befreien, das heißt, diese tief sitzende Muskelgruppe muss ihre schützende Spannung loslassen und zu einem entspannten Zustand zurückkehren.“<sup>1</sup>

## **Wie funktioniert TRE?**

Und genau hier setzen die Körperübungen von TRE an: Durch eine Folge von leichten Körperübungen wird ein Zittern des gesamten Körpers bewusst angeregt.

Die TRE-Übungen beginnen mit der aktiven Arbeit an verschiedenen Muskelgruppen, die für die Anspannungen bei Stress und Traumata wesentlich sind: Beginnend an den Fußgelenken körperaufwärts über die Unterschenkelmuskulatur, die Oberschenkeladduktoren, den Psoas-Muskel bis hin zur Rücken- und Brustmuskulatur. Ziel ist eine Verlebendigung oft hoch angespannter Bereiche. Entscheidend ist dann die letzte der sieben Übungen: Die übende Person legt sich auf den Rücken, legt ihre Fußsohlen aneinander und hebt in dieser Position ihre Knie leicht an. Und nun geht es nur noch darum, das automatisch auftretende Zittern zuzulassen und dem Körper die Regie über alle aufkommenden Bewegungen zu übergeben.

Das besondere an TRE ist, dass man es – nach einer Anleitung durch einen TRE-Provider

- in Selbsthilfe anwenden kann. So steht es einem dann zur Verfügung, wenn man es braucht, um Stress, negative Emotionen und leichte traumatische Erfahrungen „abzuschütteln“. Schwere Traumatisierungen, die sog. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) zur Folge haben, bedürfen selbstverständlich einer professionellen Begleitung. Aber auch in diesen Fällen wirken die TRE-Übungen unterstützend und fördern den Heilungsprozess.

Inzwischen gibt es erste Wirksamkeitsstudien zu TRE. 2011 wurden die Ergebnisse einer Studie der Universität Kapstadt (Südafrika) veröffentlicht und im gleichen Jahr bescheinigte eine Vergleichsstudie des US-amerikanischen Verteidigungsministeriums TRE eine Reduktion von Angst und eine leichte Erlernbarkeit. Unter der Leitung der Psychologin Hildegard Nibel wurde 2014 die erste deutsche Studie gestartet. Teilergebnisse werden noch in diesem Jahr erwartet.

Zu zittern ist nicht immer ganz einfach und bedarf häufig einiger Übung. Es wird in unserer Kultur leider als peinlich empfunden und mit Schwäche assoziiert, die im Alltag nur ungern gezeigt wird. Viele Menschen müssen es regelrecht wieder erlernen. Wer sich aber auf diesen Prozess einlässt, wird mit einem entspannteren Körper und einem höheren seelischen Wohlbefinden belohnt. Hilfen geben die so genannten TRE-Provider, die die Methode über Kurse und Einzelsitzungen lehren. Sie sind aufgelistet auf der Internetseite [www.tre-deutschland.de](http://www.tre-deutschland.de).

### **Lesetipps und Zitatquellen:**

- (1) Berceli, David: Körperübungen für die Traumaheilung. 5. Auflage 2015.  
Herausgegeben vom Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse.  
Erhältlich unter [www.niba-ev.de](http://www.niba-ev.de), S. 29f
- (2) Prassl, Valerie/ Riedl, Elisabeth: Durch Zittern zur Tiefenentspannung. Interview mit David Berceli. Zeitschrift: Ursache und Wirkung. Wien, 2011, S. 54

### Ebenfalls vom Autor:

Patzowsky, Bernd: Körperfokussierte Stress- und Traumalösung durch "Tension and Trauma Releasing Exercises" (TRE) in: Körper, Tanz, Bewegung - Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie. Heft 3/2014.  
Download: <http://www.reinhardt-journals.de/index.php/ktb/article/view/2111>

© Bernd Patzowsky 2015