

Zitternd aus der Schockstarre

Ob bei Terroranschlägen, Amokläufen, Bombardements, Kriegseinsätzen, Naturkatastrophen oder auf der Flucht: Täglich erleiden Menschen schwere Traumata, die sie aus einem normalen Leben herauskatapultieren. Seit Mitte der 1990er Jahre hat sich die Traumaforschung rasant entwickelt, und für die Erschütterungen der Seele gibt es ein wachsendes Angebot an wirksamen Therapien.

VON DIETER COMOS

Die Erkenntnis, dass mit Gesprächstherapie oder Medikamenten die tiefsitzenden Verletzungen nicht überwunden werden können, setzt sich immer mehr durch. Der Schrecken hat sich im Körper festgesetzt und seine Einbeziehung in die Therapie ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Heilung. In den Titeln der Fachpublikationen findet man deshalb auch die Begriffe Somatik, Sensomotorik oder Neurophysiologie wieder.

Die Brüsseler Psychotherapeutin Violaine De Clerck hat 2006 die „Trauma/Tension Releasing Methode“ des amerikanischen Bioenergetikers, Theologen und Sozialarbeiters David Bercei kennengelernt und hilft seitdem, die überkulturell anwendbaren Übungen in Belgien bekannt zu machen. Das neuroanatomische Körperverfahren TRE wird bereits von Polizeieinheiten und Rettungskräften zum Stressabbau eingesetzt und kann von jedem leicht erlernt werden.

Bercei hat zwei Jahrzehnte lang auf der ganzen Welt Workshops zur Traumbewältigung gegeben und Kriege hautnah miterlebt. Seine Übungen entwickelte er aufgrund von Beobachtungen, die er im Libanon auf der Straße und während Aufenthalten im Luftschutzbunker gemacht hat. Ihm war aufgefallen, dass sich die Menschen als Reaktion auf den Einschlag von Mörsergranaten verkrampften und zusammenkauerten. Alle reagierten gleich, indem sie spontan und wie einstudiert eine schützende fötale oder halb-fötale Körperhaltung einnahmen. Er stellte sich die Frage, welche Muskeln an dieser unbewusst abgespulten Reaktion beteiligt sind und versuchte, die Anatomie dieses im menschlichen Körper angelegten instinktiven Abwehrverhaltens zu verstehen.

„Wir sprechen bei den Übungen nicht von Therapie oder Behandlung. Zittern ist uns genetisch mitgegeben.“

Entscheidend für das Bewegungsmuster sind die Psoas-Muskeln, die als einzige Muskelgruppe Rumpf, Becken und Beine miteinander verbinden und als die Kampf-Flucht-Muskeln des menschlichen Tieres gelten. Er stellte rasch fest, dass sich die Muskeln chronisch verspannen, wenn Menschen wiederholt das körperliche Schutzprogramm aktivieren müssen.

Der Muskelkontraktion geht jedoch noch eine willentlich nicht steuerbare neurobiologische Reaktion voraus. Wenn sich unser physisches oder soziales Ich bedroht fühlt, wird die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse aktiviert. Sie sorgt dafür, dass die chemischen Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin, und Corticoliberin im Blutkreislauf ansteigen und den Körper in extreme Erregung versetzen. Die den Muskeln dadurch be-



Teilnehmer eines TRE- Lehrgangs bei der Ausführung der traumalösenden Übungen.

Foto: www.niba-ev.de

reigestellte Energie soll in die drei Abwehrstrategien Kampf-Flucht-Erstarrung mit anschließendem Zittern fließen. In der heutigen Zeit bieten sich aber nicht mehr viele Gelegenheiten, die biochemische Reaktion über Kampf und Flucht vollständig zu entladen. Die meisten Menschen gehen daher in die Erstarrung, und die Kontraktion bleibt bestehen. Der Organismus der Betroffenen befindet sich sozusagen in einer Trauma-Dauerschleife und reagiert im weiteren Leben so, als stecke er noch in der bedrohlichen Situation. Der Stoffwechsel ändert sich und wird fortan vom Sympathikus bestimmt. Die Person reagiert dann übertrieben ängstlich auf die Reize ihrer Umgebung. Ziel muss es für Betroffene sein, wieder in den parasympathischen Stoffwechsel zu kommen beziehungsweise wieder zu der natürlichen Fähigkeit zurückzufinden, zwischen beiden hin- und herpendeln zu können.

Die für seine Arbeit entscheidende Erkenntnis wurde Bercei zuteil, als er selber in einem Luftschutzbunker von einem Zitteranfall heimge-

sucht wurde. Zunächst glaubte er, dass seine letzte Stunde geschlagen habe und jetzt alle Körpersysteme versagen würden. Zu seiner eigenen Überraschung wachte er jedoch am nächsten Morgen erholt und mit einem guten Gefühl auf. Nachdem er das Phänomen des Körperzitterns ein weite-

teratur nur wenig erforscht. Lange assoziierte man es fälschlicherweise ausschließlich mit Angst und Schwäche. Dass das nach Schocksituationen auftretende „neurogene Zittern“ die heilende Antwort des Körpers ist und nicht ein Symptom, ist eine Hoffnung machende Hypothese, die Ber-

jedoch der Neocortex dazwischen funken. Dieser erlaubt es, Meinungen zu haben und Situationen zu bewerten. Obwohl sie das Bedürfnis verspürten, haben die Eltern der Kinder in jenem libanesischen Bunker nicht gezittert: Sie wollten sich vor ihren Kindern nicht die Blöße geben, sondern Stärke ausstrahlen.

Bercei hat sieben Übungen entwickelt, die darauf abzielen, die in den Psoas-Muskeln gespeicherten Traumaerinnerungen durch unwillkürliches Zittern zu löschen.

Selbstregulation ist hierbei das absolute Leitprinzip. In den traumatisierenden Situationen haben die Opfer komplett die Kontrolle verloren. Darum ist es so wichtig, dass sie jetzt bei der Heilung Entscheidungsmöglichkeiten haben und das Tempo selbst vorgeben können. Die Gefahr, die Büchse der Pandora zu öffnen und von Erinnerungen überflutet zu werden, besteht nicht, da die Klienten den Loslass-Prozess jederzeit stoppen können. Violaine De Clerck ist überzeugt, dass die Übungen auch jenen helfen würden, die die jüngsten Anschläge in Brüssel und Paris miterlebt

haben. Wichtig sei, den Schock schnell aus dem Körper zu lösen. Zusammen mit anderen belgischen TRE-Begleitern bietet sie den durch die Anschläge traumatisierten Menschen ihre Hilfe an.

„Der Klient lernt, in dem Tempo seinen Stress loszulassen, wie es sein Nervensystem erlaubt.“

Auf die Frage, wie lange eine Behandlung dauern würde, verneint sie vehement das Wort Behandlung und antwortet mit einer Gegenfrage. „Hören Sie je in ihrem Leben auf zu gähnen?“ Wie das Gähnen ist das Zittern ein im Körper angelegter Mechanismus. Es geht darum, diese Antwort der Evolution wieder zur Verfügung zu haben. Macht man die Übungen zwei bis drei Mal wöchentlich über einen Zeitraum von mehreren Monaten, wird man rasch eine Entwicklung feststellen. Der Zittermechanismus wird schneller aktiviert, man muss nicht mal mehr alle Übungen durchführen. Es ist, als ob eine Fähigkeit des Körpers wieder erweckt wird, die sich wie ein Muskel verkürzt hatte. Wir leben in einer Kultur, die spontan auftretende Körperbewegungen eher kritisch beäugt. Kontrolle und Dominanz sind uns näher. Die Massentraumata der jüngsten Vergangenheit und die durch sie entstehenden enormen volkswirtschaftlichen Kosten fordern uns jedoch auf, neue Wege der Heilung anzubieten.

„Selbstregulation ist das Leitprinzip der TRE- Übungen.“
Violaine De Clerck

celi schließlich in den Arbeiten von anderen Traumaexperten wie Peter Levine und Tierforschern bestätigt sah. Diese hatten beobachtet, dass Antilopen in der Wildnis nach einem überstandenen Löwenangriff zittern und so die hohe neuromuskuläre Ladung aus dem Körper abführen. Das Zittern scheint also zur genetischen Ausstattung der Familie der Säugetiere zu gehören. Während Tiere den Zittermechanismus automatisch aktivieren, kann beim Menschen

res Mal, wenn auch in subtiler Form, bei Kleinkindern im Bunker beobachtet hatte, dämmerte es ihm, dass das Zittern ein im Körper angelegter Mechanismus ist, der die vormals kontrahierten Muskeln wieder entkrampft und die Erregung abbaut. Die Kinder im Bunker spielten nämlich, nachdem die Gefahrensituation vorüber war, unbeschwert weiter.

Als Bercei seine Traumaarbeit begann, war das Zittern in der traumatologischen Fachli-

HINTERGRUND

Die Übungen in der Praxis: Beim ersten Mal unbedingt unter Aufsicht

- Obwohl die TRE-Übungsreihe leicht zu lernen und sehr zugänglich ist, wird empfohlen, sie bei dem ersten Mal unter Aufsicht eines TRE-Begleiters zu durchlaufen.
- Um das Zittern zu aktivieren, werden progressiv auf beiden Körperseiten Fußgelenke, Waden, Becken und die

- Rumpfmuskulatur angespannt und entspannt. Dies passiert im Stehen und mit geöffneten Augen. Insgesamt erinnern die Übungen an Dehnübungen.
- Wenn auf einer Skala null für die Nichtbeanspruchung der Muskeln steht und der Wert zehn für maximale Anstren-

- gung, so wird bei den Übungen der Wert sieben angestrebt. Mehr Anstrengung bedeutet hier nicht bessere Ergebnisse. Der Körper entlässt den Stress letztendlich in seinem Tempo.
- Die letzte Übung wird liegend am Boden ausgeführt. Bei ihr wird das Zittern sehr

- deutlich spürbar. Der Körper bewegt sich in mal kurz, mal länger andauernden Schüben völlig unkontrolliert. Das Ganze wird von positiven Gefühlen begleitet. Lachen ist ein möglicher Nebeneffekt. Eine abschließende Ruhephase hilft bei der Integration des Prozesses. (dic)