

TRE® - Trauma and Tension Releasing Exercises nach Dr. Berceli - eine neuzeitliche Heilmethode

TRE® was ist das?

Die „Trauma and Tension Releasing Exercises“ (Trauma und Spannung lösenden Übungen) wurden von Dr. David Berceli entwickelt.

Dr. Berceli, der unter anderem Bioenergetiker, Theologe und Sozialarbeiter ist, hat als Traumatherapeut in verschiedenen Krisengebieten der Erde gearbeitet. Durch seine Erfahrungen mit traumatisierten Menschen, bei denen er nach der traumatischen Erfahrung das neurogene Zittern als natürlichen Mechanismus des Körpers beobachtete, entwickelte er auf Grundlage der Bioenergetik, des Tai Chi und Yoga die Folge von sieben Übungen, die das sogenannte „neurogene Zittern“ des Körpers hervorrufen, das eine entspannende und traumalösende Wirkung hat.

Was steckt hinter TRE?

Die aufeinander aufbauenden, einfach zu erlernenden Übungen bringen den Körper auf sanfte Weise dazu, Spannungen, die sich in den Muskeln aufgebaut haben, zu entladen. Dies geschieht durch den sogenannten „neurogenen Zittermechanismus“.

Das Zittern oder Schütteln ist Ihnen vielleicht aus traumatisch erlebten Situationen bekannt: Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie in einer Schreck- oder Schocksituation am ganzen Körper gezittert haben. Dies ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Denn eine Schocksituation löst bei Menschen genauso wie bei Tieren eine Kampf- oder Fluchtreaktion aus.

Was geschieht dabei im Körper? Vereinfacht gesagt: Wenn ein Mensch ein Trauma, einen Schock, eine Schrecksituation erlebt oder unter starkem Stress steht, wird Adrenalin ausgeschüttet. Adrenalin ist das sogenannte „Stresshormon“, welches eine lange Reaktionskette in Gang setzt. Es wird viel zusätzliche Energie bereitgestellt, die Kampf oder Flucht ermöglichen sollen. Das war in Urzeiten auch zur Sicherung des Überlebens notwendig. Bei Kampf oder Flucht wird die zusätzlich bereitgestellte

Energie verbraucht, indem alle Muskeln des Körpers durch körperliche Aktivität, also Bewegung in Anspruch genommen werden.

Muskeln ziehen sich bei Gefahr zusammen und in Sicherheit entspannen sie sich. In einer Schocksituation dient dies insbesondere dazu, das Innere des Körpers, insbesondere den Bauchraum mit den inneren Organen, zu schützen. In diesem Zusammenhang ist der sogenannte Psoas-Muskel, der auch „Kampf- und Flucht-Muskel“ genannt wird, die wichtigste Muskelgruppe. Diese Muskelgruppe liegt rechts und links im Beckenbereich und verbindet Rücken mit Becken und Beinen. Im Falle eines Schocks oder eines traumatischen Erlebnisses ziehen sich diese Muskelgruppen zusammen und der Körper rollt sich unwillkürlich zu einer Art Kugel zusammen, um sich zu schützen. Ist die gefährliche Situation vorbei, ohne dass Kampf oder Flucht nötig oder möglich waren, löst sich diese Spannung normalerweise durch das Zittern wieder. Geschieht dies nicht, weil dieser Mechanismus unterdrückt wird, so bleibt in den Muskeln der Spannungszustand bestehen. Das kann auf Dauer zu Rückenschmerzen, aber auch zu Verkrampfungszuständen der Muskulatur mit Schmerzzuständen im gesamten Körper führen.

Das Zittern oder Schütteln des Körpers ist also eine ganz natürliche Reaktion des Organismus, die aufgebaute Spannung wieder loszuwerden. Hierdurch erhält das Gehirn die Information, dass die Gefahr vorbei ist und es seinen Alarmzustand abschalten kann. Die Folge ist Entspannung.

In der heutigen Zeit wird das Zittern als Schwäche gewertet und leider allzu oft unterdrückt. Steht ein Mensch unter Schock und „zittert wie Espenlaub“, wird er mit gut gemeinten Worten oder einer Beruhigungsspritze beruhigt. Die Selbstregulation des Körpers, durch Zittern oder Schütteln aufgebaute Spannung wieder loszuwerden, wird damit unterdrückt. Denn das Zittern ist tatsächlich eine Möglichkeit des Wunderwerks Körper, sich selbst zu regulieren.

Aber nicht nur traumatische Erlebnisse, ein Schock oder Schrecksituationen können im Körper zur übermäßigen Muskelanspannung führen. Auch Stress-Situationen, die über das normale Maß hinausgehen, das heißt, immer wieder kehrender Ärger, Wut,

Frustration, Aufregung, all das, was das Adrenalin steigen lässt und sich zum Beispiel in einem schnellen Atmen und Herzklopfen bemerkbar macht, steigert die Anspannung im ganzen Körper. Hierbei ist sogar das dem Menschen eigentlich nicht entsprechende stundenlange Sitzen auf einem Stuhl am Schreibtisch als Stress zu werten.

Was bewirken die TRE-Übungen?

Die sieben, aufeinander aufbauenden einfachen Übungen bewirken, dass der natürliche Zitter-Mechanismus des Körpers selbst herbeigeführt wird. Dieses Schütteln oder Zittern lässt sich jederzeit selbst regulieren. Das Schöne daran ist, dass es dabei völlig unerheblich ist, ob Sie sich an ein traumatisches Erlebnis oder die ursächlichen Stress-Situationen erinnern. Denn indem Sie die Übungen machen, erlauben Sie der Weisheit Ihres Körpers, genau die Muskelgruppen zu entladen, in die Bewegung zu bringen, die oftmals über eine lange Zeit Spannung gespeichert haben.

Diese Übungen sind einfach und leicht durchzuführen und Sie können eine tiefe Wirkung auf den Körper und somit auf die Psyche erfahren. Dies wird als entspannend und äußerst wohltuend empfunden. Genießen Sie die angenehmen Vibrationen, die sich ausgehend vom Becken (Psoas-Muskeln) durch den ganzen Körper fortsetzen. Sie können diese Übungen deshalb auch sehr gut als Selbsthilfemethode im Alltag nutzen, um den Stress abzubauen, den das tägliche Leben so mit sich bringt.

Wem hilft TRE?

Positive Erfahrungen gibt es nicht nur bei traumatisierten Menschen, die unter den Folgen ihres Erlebens (Unfälle, Naturkatastrophen etc.) leiden; auch Menschen, die in psychisch belastenden Helferberufen arbeiten wie Polizei und Feuerwehr, Sozialarbeiter, Helfer in Krisengebieten, Therapeuten und Menschen in Berufen, die von sehr viel Stress geprägt sind, profitieren sehr davon. Daneben gibt es sehr gute Erfahrungen bei folgenden Anwendungsbereichen:

- Posttraumatische Belastungsstörungen, Schlafstörungen, Depressionen, Ängste,
- Burnout-Syndrom, chronischer Erschöpfungszustand,
- Beschwerden des Bewegungsapparates wie Schulter-, Rücken- und Nackenschmerzen,
- chronische Schmerzzustände wie Fibromyalgie, Migräne, myofaszielles Schmerzsyndrom,
- Frauen-/Menstruationsbeschwerden,
- MS und Parkinson,
- bei Kindern und Jugendlichen: Konzentrationsstörungen, Schulprobleme bis hin zu AD(H)S.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind in Erprobung und werden in derzeit laufenden Studien beobachtet.

TRE® kann man in Gruppen oder auch in Einzelsitzungen erlernen. Wenn man die Übungen mehrmals gemacht hat, kann man sie jederzeit alleine zu Hause durchführen.

Dana Margareta Kümmeler
Heilpraktikerin
Naturheilpraxis Dana Kümmeler
Sonnenrain 17, 53757 Sankt Augustin
www.heilpraktiker-kuemmeler.de