

# Geleitwort

Angesichts des epidemischen Ausmaßes von Stress und Trauma in unserer globalen Gesellschaft brauchen wir einfache und wirksame Bewältigungsverfahren. Diese Verfahren sollten auch ohne therapeutische Anleitung anwendbar, der breiten Bevölkerung leicht zugänglich und einfach erlern- und durchführbar sein. So eine Selbsthilfemethode zur Stressreduktion und Traumabewältigung für Familien, Gruppen und Gemeinschaften fehlte bisher.

In diesem Buch lernen Sie nun genau so eine Methode kennen. Im Englischen nennt sie sich »Tension and Trauma Release Exercises« (TRE). TRE ist eine körperbasierte Technik, die einen natürlichen Mechanismus des menschlichen Körpers aktivieren kann. Dabei wird ein Schütteln bzw. Zittern ausgelöst, das Ihren Körper in einen Zustand der Entspannung und Ruhe zurückführen kann.

Als ich in Ländern mit politisch gewalttätigen Situationen lebte, habe ich immer wieder beobachtet, dass viele Menschen nach besonders belastenden oder traumatischen Ereignissen ihren Schrecken wegzitterten. Die Beobachtung dieser körperlichen Erfahrung war so häufig, dass ich anfang zu hinterfragen, wie und warum der Körper in Zeiten von Stress zittert.

Robert Sapolski erklärt in seinem Buch »Why zebras don't get ulcers«, also »warum Zebras nicht an Krebs erkranken«, dass Säugetiere sich in freier Wildbahn zwar täglich in Lebensgefahr befinden bzw. aus tödlichen

Situationen entkommen müssen, aber dennoch nicht unter so etwas wie posttraumatischem Stress leiden. Er führte das darauf zurück, dass das Nervensystem von Säugetieren nach lebensbedrohlichen Ereignissen automatisch einen natürlichen Zitterreflex aktiviert. Durch das Zittern oder Schütteln kann der Körper den hohen Adrenalin Spiegel schnell abbauen und rasch wieder in einen ruhigen und entspannten Zustand gelangen. Dieser Mechanismus funktioniert auch bei uns Menschen.

Wenn wir unter Stress stehen, schüttet der Körper Adrenalin aus, das direkt auf zelluläre Rezeptoren der Muskeln wirkt, um die Kontraktion der Muskelfasern zu verstärken und unseren Körper auf den Kampf oder die Flucht vorzubereiten. Wir Menschen sollten, genauso wie Säugetiere, wenn wir starken Stress erleben, natürlicherweise zittern oder beben. Da wir Menschen jedoch nicht gern die Kontrolle verlieren und das Zittern als Schwäche, Verletzlichkeit oder Peinlichkeit empfinden, unterdrücken wir diese natürliche Reaktion. Die Folgen der Hemmung sind chronische körperliche Verspannungen und ein überaktiviertes Nervensystem. Diese Kombination ist symptomatisch für posttraumatischen Stress.

Zweck dieses Buches ist es, Ihnen die Furcht und Scham vor diesem natürlich auftretenden Zitterreflex zu nehmen und ihn im Gegenteil willkommen zu heißen. Denn dieses natürliche Zittern Ihres Körpers ist heilsam. Ihr Nervensystem kann sich so nach einem

belastenden Ereignis wieder beruhigen. Es geht um ein besseres Gewahrseins für sich selbst. Sie werden befähigt, diese einfache Methode zur Selbstregulierung für sich anzuwenden und dadurch die eigene Selbstheilung zu fördern.

Dieses Buch beschreibt die Grundannahmen der TRE auf eine leicht lesbare und verständliche Weise. Diese Annahmen lauten:

1. Der Zitterreflex im menschlichen Körper scheint ein wesentlicher Bestandteil unseres Selbstregulierungssystems zu sein.
2. Deshalb haben auch alle Menschen das Recht, diesen Mechanismus als Mittel der Selbstfürsorge zu nutzen.
3. »TRE für alle« soll helfen, anderen diesen Mechanismus zu zeigen und zu vermitteln, wie sie diesen neu entdeckten, aber alten Körperreflex sicher und wirksam zur Selbstfürsorge einsetzen können.

Bessel van der Kolk erinnert uns an die neurowissenschaftliche Erkenntnis, dass Traumata in den »primitiveren« Teilen des Gehirns, wie dem Hirnstamm, gespeichert werden. Das erklärt, warum man bei der Therapie traumatisierter Menschen mit psychologischen Gesprächen allein an Grenzen stößt. Verfahren, die spezifisch die primitiveren Teile des Gehirns ansprechen, sind notwendig, um den Zugang zu Traumata zu erleichtern und seine einschränkenden Prägungen zu lösen. Der Zittermechanismus der TRE geht in erster Linie vom Hirnstamm aus, wirkt aber auch auf alle anderen Hirnregionen, in denen die traumatischen Erfahrungen ihre Spuren hinterlassen haben. In diesem Sinne handelt es sich um eine neue Art und Weise, wie Menschen den natürlichen Entspannungsmechanismus ihres Körpers anregen können, um körperliche

Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

Die Autorinnen erklären Stressreaktionen und den Zitterreflex des Körpers, indem sie – aufgrund ihres soliden wissenschaftlichen Hintergrunds – verschiedene Theorien über (arbeitsbedingte) Stressverarbeitungsstörungen kombinieren. Obwohl das Buch einige theoretisch anspruchsvolle neurowissenschaftliche Konzepte ausführlich beschreibt, ist es so anschaulich geschrieben, dass Sie sicherlich Ihren Nutzen daraus ziehen können. Das Buch enthält zur Veranschaulichung auch einige Fallgeschichten. Die sieben Übungen zur Aktivierung des Zitterreflexes werden ausführlich und nachvollziehbar beschrieben. Das Kapitel mit den Antworten auf häufig gestellte Fragen stellt sicher, dass Sie sich mit den TRE-Übungen wohlfühlen können und rundum gut informiert.

Es ist ein Buch, das es wert ist, gelesen zu werden, weil es nicht nur über aktuelle Stress- und Traumatheorien informiert, sondern Ihnen auch die vollständige TRE-Anleitung mit Fotos und einem Video zum Übungsablauf bietet. So können Sie sich selbst helfen, um den Grad Ihrer körperlichen Aktivierung selbst zu regulieren und Ihre Stressreaktionen abzubauen.

In dem Werk »Trauma: an osteopathic approach« stellen Jean-Pierre Barral und Alain Croibier fest: »Das Gewebe besitzt ein unfehlbares Gedächtnis für Trauma. Alles ist dort aufgezeichnet.« Dieses Buch über neurogenes Zittern ermutigt uns alle, unseren Körper in den Prozess der Linderung von Stress-, Spannungs- und Traumasymptomen einzubeziehen.

Dr. David Berceci, 13. Mai 2020



# Liebe Leserin, lieber Leser,

das neurogene Zittern ist eine angeborene Fähigkeit Ihres Körpers, Anspannungen abzubauen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Wort »neurogen« bedeutet, dass es sich dabei um eine körperliche Reaktion handelt, die man nicht bewusst herbeiführen oder steuern kann. In bestimmten Situationen zittert der Körper einfach. Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt: beim Sport oder im Yoga, bei Kälte, in einer aufregenden Situation, vor Freude, aus Angst und Furcht, nach einem Unfall, bei einer Geburt, im Fieber oder in der Wut und im Zorn. Vielleicht haben Sie das Zittern auch bei Ihren Kindern oder Ihren Haustieren schon bemerkt.

Neurogenes Zittern ist etwas Existenzielles, das alle Säugetiere gemeinsam haben. Es löst die Anspannungen, die der Körper bei starken inneren, emotionalen und äußeren Einflüssen aufbaut. Es bringt Sie in Ihre innere Ruhe und Gelassenheit zurück. Es verbessert Ihre Belastungsfähigkeit und Ihre sozialen Beziehungen. Das Aktivieren der Selbstheilungskraft lässt auch Schmerzen und Ängste nach und nach einfach verschwinden. Alte Heiltraditionen nutzen die Kraft des unwillkürlichen Zitterns seit Jahrtausenden. In indigenen Traditionen und Tänzen hat das neurogene Zittern seinen festen Platz.

Seit dem Anfang dieses Jahrtausends – genauer seit 2005, der ersten Veröffentlichung der TRE-Übungen von David Bercei – gibt es sieben einfache und leicht nachvollziehbare Körperübungen, mit denen das neurogene Zittern für die Befreiung und Entlastung von körperlichen und seelischen Beschwerden auch in der westlichen Kultur eingesetzt wird. »TRE« steht für »Tension and Trauma Release Exercises«, also für Anspannung und Trauma lösende Übungen. Die einzelnen Übungen sind Ihnen möglicherweise schon aus Kursen zur Körperwahrnehmung oder Selbsterfahrung oder aus speziellen Sportarten bekannt. Neu ist an TRE die systematische Abfolge, die Sie in kurzer Zeit ins neurogene Zittern bringt. Die Abkürzung »TRE« wird mittlerweile sowohl für die Übungen als auch für die gesamte Methode verwendet.

## Wann und wem hilft TRE?

Damit haben Sie das perfekte Werkzeug dafür, den schädlichen Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken. Die TRE-Selbsthilfebungen können eine wertvolle Unterstützung für Sie sein:

- wenn Sie bemerken, dass Sie bei Zeit- und Leistungsdruck ungeduldig werden, dass Ihre Stimmung unkontrollierbar schwankt, dass Sie sich innerlich anspannen oder dass Sie auf andere Menschen in einer Art und Weise reagieren, in der Sie sich selbst nicht wiedererkennen,
- falls Sie schon stimmungsverändernde Medikamente oder andere Substanzen einsetzen, um leistungsfähig zu bleiben oder um sich zu entspannen,
- wenn Sie unter körperlichen oder seelischen Einschränkungen leiden oder sich mit Ihrem Körper oder mit Ihrer Seele irgendwie unwohl fühlen.

Vielleicht haben Sie schon vieles probiert und dabei kurzfristig Besserungen verspürt, die sich dann aber wieder verflüchtigt haben.

Möglicherweise waren Sie Situationen ausgesetzt, in denen Sie sich ohnmächtig und hilflos fühlten. Vielleicht haben Sie aber auch namenloses Grauen erlebt und können oder wollen nicht darüber sprechen. Vielleicht können Sie sich auch an gar keine Einzelheiten erinnern, über die Sie reden könnten. Oder Sie haben versucht, Ihr Unwohlsein zu vergessen oder zu betäuben – mit Arbeit, mit Drogen, mit Gamen, mit Konsum, mit Medikamenten.

Oder Sie befinden oder befanden sich bereits in einer Trauma- oder Psychotherapie und

können inzwischen mit Ihren Symptomen und Stressbelastungen besser umgehen, aber Ihre Lebensqualität hat nicht zugenommen. Auch dann sind die TRE-Selbsthilfebungen eine gute Hilfe.

Das Buch richtet sich auch an all jene, die Ihre Selbstheilungsprozesse anregen möchten oder auch beim Singen oder Musizieren, in der Arbeit oder im Sport auf eine einfache Art und Weise leistungsfähiger werden möchten.

Unser Buch ist aber auch für Eltern und Angehörige pädagogischer Berufe gedacht, die das natürliche Zittern, das Kinder oft unwillkürlich zeigen, verstehen und die Kinder unterstützen wollen.

Dieser Ratgeber will Verständnis schaffen für Betroffene, die unter Stress- oder Traumafolgestörungen leiden, und richtet sich deshalb auch an die Angehörigen solcher Menschen, an ihre ArbeitgeberInnen, an die professionellen HelferInnen im Gesundheits-, Sozial- und Versicherungswesen. Das Buch soll ihnen helfen, die oft schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen der Betroffenen besser zu verstehen, ohne sich mit ihrem Mitgefühl zu überfordern, aber auch ohne dieses Mitgefühl durch professionellen Zynismus abzuwehren.

## So ist das Buch aufgebaut

Im ersten Kapitel »Grundproblem Stress« beschreiben wir sehr ausführlich den Zusammenhang zwischen Stress und Stressfolgen sowie verschiedene Formen der Stressverarbeitungsstörungen und Stresserkrankungen. So lernen Sie Ihr eigenes Stresserleben besser kennen: die gefühlte Überforderung

und die Anzeichen von Stress wie Herzklopfen, schnelles Atmen, Schwitzen, Muskelspannungen, die sich auch auf der Zellebene und im Stoffwechsel widerspiegeln sowie in Veränderungen in Ihrem Bindegewebe oder im Gehirn. Verstehen reduziert Ohnmacht und hilft, mit Verstimmungen und auch körperlichen Reaktionen und Erkrankungen besser zurechtzukommen. In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, was das neurogene Zittern ist und was es bewirkt. Und wir ergründen, warum Reden allein meistens nicht reicht, um sich von belastenden Erfahrungen zu lösen.

Im zweiten Buchteil geht es um die praktische Umsetzung. Sie erfahren, was wirklich wirkt. Und Sie lernen zusätzliche Übungen kennen, mit denen Sie die Wirkung der TRE besser spüren und verstärken können, bevor wir Ihnen dann im fünften Kapitel ab S. 102 die sieben TRE-Übungen im Einzelnen vorstellen. Anhand der ausführlichen, bebilderten Übungsbeschreibungen und dem Video zum Buch (Link im Service-Teil Seite 142), können Sie die Übungen ganz leicht nachvollziehen und bei sich zuhause oder an einem anderen ungestörten Plätzchen durchführen.

## TRE ist einfache Selbsthilfe

Um zu veranschaulichen, wie selbstheilend neurogenes Zittern wirken kann, haben wir KursteilnehmerInnen nach ihren persönlichen Erfahrungen damit befragt. Sie finden

im Buch dazu verschiedene Schilderungen von Menschen, die TRE eingesetzt haben, um sich besser zu fühlen und um mehr oder weniger lange Stressphasen oder plötzliche Lebensveränderungen erfolgreich zu meistern. Dabei wurden Namen und andere Eigenschaften so von uns abgeändert, dass sich die Berichte keiner bestimmten Person mehr zuordnen lassen.

Für uns, die beiden Autorinnen, ist TRE die Selbsthilfemethode, die alle Menschen kennen sollten. Dabei sind wir auf unterschiedliche Weise zu TRE gekommen: Hildegard Nibel ist schon seit ihrem Psychologiestudium fasziniert von der wechselseitigen Beeinflussung von Geist und Körper und hat mit TRE eine Methode gefunden, über körperliche Veränderungen heilsame seelische Prozesse einzuleiten. Kathrin Fischer ist eine auf Stressverarbeitungsstörungen und Burnout spezialisierte Körpertherapeutin und Entspannungsfachfrau. Sie suchte nach einer körperorientierten Selbsthilfemethode, die Betroffene schneller wieder in ihre eigene Kraft und innere Ruhe bringt.

Wir hoffen, dass diese einfache und lustvolle Selbsthilfetechnik schnelle und weite Verbreitung findet, da sie die Kraft hat, unser aller Leben leichter und zufriedener, schmerzfreier und entspannter werden zu lassen.

Zürich, Sommer 2020

Ihre Hildegard Nibel und Kathrin Fischer