

Stressabbau und Trauma-Auflösung mit

TRE

Tension Reduction & Trauma Releasing Exercises

Stress und Trauma einfach „abschütteln“ – wie geht das?

Alle belastenden Situationen (= Stress produzierenden Situationen), die ein Mensch im Laufe seines Lebens erlebt, sind Auslöser für ein komplexes emotional-körperliches Geschehen. Jede Art von Stress hinterlässt Spuren in unserem Körper. Hierbei ist es irrelevant, ob es sich um unseren „ganz normalen Alltagsstress“, um Ängste und Befürchtungen, um Gefühle wie Überforderung und Hilflosigkeit handelt, oder um regelrechte Traumata, also außergewöhnliche, überwältigende Situationen, wie sie beispielsweise Unfälle, das Erleben von Gewalt, schwere Krankheiten, oder der Verlust eines geliebten Menschen darstellen.

Mit den hier erwähnten Varianten von Stress ist negativ wirkender Stress gemeint und nicht der durchaus positiv wirkende, häufig „Eu-Stress“ genannte Stress, der unsere Entwicklung antreibt und uns dabei hilft, unser Leben kreativ zu gestalten.

Wie reagiert unser Organismus auf Stress?

Wenn wir eine Stresssituation erleben, werden im Körper komplexe Regelungskreisläufe aktiv, die autonom – also ohne unsere bewusste Steuerung, was in Gefahrensituationen ein wahrer Segen ist – ein umfangreiches

körperliches Geschehen in Gang setzen. Dieses hat zum Ziel, dass der Mensch sich in einer Gefahrensituation schützen kann, indem er angemessen mit Flucht oder Angriff

Ist die Gefahr ausgestanden, das zur Verfügung gestellte Energiepotenzial abreagiert, erhält unser Gehirn das Signal „Gefahr vorüber“ und wir können wieder in den Entspannungsmodus wechseln. Eine noch vorhandene Restspannung wird – sowohl bei Tieren als auch beim Menschen – durch einen autonomen Schüttel- oder Zitterprozess entladen.

Dieses Phänomen kennt jeder, dem schon einmal „vor Schreck die Knie geschlottert haben“. Häufig berichten auch Menschen, die an einem Unfallgeschehen beteiligt waren, oder dieses beobachtet haben, über Zitterreaktionen ihrer Körper. Dieses Zittern wird jedoch in der Regel sowohl von den Beteiligten selber als auch von medizinischem Personal unterdrückt, weil es als pathologisch und nicht als hilfreich angesehen wird. Außerdem gilt Zittern in unserer Gesellschaft als Ausdruck von Angst und Schwäche (zum Beispiel die zitterige Stimme) und ist daher nicht „salonfähig“. Dies ist deshalb bedauerlich, weil das Gehirn nicht zuletzt durch den Prozess des Zitterns das Signal erhält, dass die Gefahr nun gebannt ist. Im Gegensatz dazu gibt es Kulturen in Afrika, bei denen Frauen üblicherweise nach der Entbindung ihres Kindes einen Zitter- und Schüttelprozess durchlaufen.



reagiert. Hierzu werden akut benötigte Energiereserven mobilisiert: Puls und Atmung werden schneller, Blutdruck und Muskelspannung steigen an. Dies gilt insbesondere für den Psoas-Muskel (der so genannte Kampf- und Fluchtmuskel), der im unteren Rückenbereich liegt und die Wirbelsäule mit Oberschenkel und Becken verbindet. Physiologische Vorgänge, die in der akuten Gefahrensituation nicht primär erforderlich sind, werden heruntergefahren, zum Beispiel Verdauung und Immunabwehr.

Soviel zu unseren archaischen Mustern der Gefahrenbewältigungsstrategie, die auf körperlicher Ebene heute noch so ablaufen wie vor Jahrtausenden, als der Säbelzahn tiger noch zu den natürlichen Feinden des Menschen zählte. Die „Gefahr“, die uns heute bedroht, ist jedoch vollkommen anderer Natur: Egal, ob es sich um Stress am Arbeitsplatz, in der Familie oder im sonstigen privaten Umfeld handelt – Weglaufen oder körperliches Angreifen sind auf den heutigen Stress keine angemessenen Reaktionsmuster mehr. Auch sind die Stressfaktoren – gleichermaßen im beruflichen wie im privaten Umfeld – subtiler geworden. Häufig handelt es sich dabei um permanenten Termindruck, Wechseldienste, ständige Erreichbarkeit, Lärmbelastung, verbale Angriffe oder Geringschätzung, der wir ausgesetzt sind. Besonders hoch wird die Stressbelastung auch von Menschen empfunden, die Angehörige pflegen, wobei hier die körperliche wie auch die seelische Belastung gleichwertig miteinander einhergehen.

Aber auch ganz ohne Beteiligung anderer Menschen stressen wir uns häufig selber durch unsere Ängste und Befürchtungen oder durch die hohen Anforderungen, die wir an unser eigenes Verhalten stellen.

Stress als krankheitsauslösender Faktor

Vor dem Hintergrund der oben geschilderten physiologischen Vorgänge im Körper wird verständlich, warum Stress als Haupt- oder Mitverursacher für viele Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen verantwortlich ist, und zwar insbesondere für so genannte „funktionelle Beschwerden“, das heißt für Krankheitsbilder oder Befindlichkeitsstörungen, für die sich keine organische Ursache finden lässt.



Einige dieser funktionellen Krankheitsbilder sind: Migräne, Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme (Reizdarm, Reizmagern) der so genannte sekundäre Bluthochdruck, Allergien ebenso wie depressive Verstimmungen, Tinnitus, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen – bei Kindern: Schulschwäche – mangelndes Selbstvertrauen, Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout-Syndrom.

Stress als Ursache oder Mitauslöser von Krankheiten wird immer besser untersucht. Ein Fazit dieser Untersuchungen ist, dass die Weltgesundheitsorganisation Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts ansieht. In jüngster Zeit gibt es auch in Deutschland Studien, die belegen, dass stressbedingte Krankheiten zu immer mehr Arbeitsausfällen und Frühverrentungen führen. Deshalb ist auch eine zunehmende Anzahl von Unternehmen daran interessiert, ihren Mitarbeitern über das betriebliche Gesundheitsmanagement Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit Stress aufzuzeigen.

Stress gibt es in allen Bereichen: So bezeichnen sich nach einer aktuellen, bevölkerungsrepräsentativen Studie

einer großen gesetzlichen Krankenkasse sieben von zehn Eltern als gestresst und 67% der befragten Berufstätigen gaben an, sich deutlich gestresster zu fühlen, als noch vor drei Jahren. Ein Indiz dafür, dass sich die Thematik Stress weiter auf dem Vormarsch befindet.

Der Vollständigkeit halber soll hier noch erwähnt werden, dass es sich beim Stresserleben selbstverständlich immer um eine individuelle Angelegenheit handelt, bei der nicht nur äußere Faktoren, sondern auch der individuelle Umgang jedes Einzelnen mit belastenden Situationen bei der Stressbewältigung eine wichtige Rolle spielt.

Daher erscheint es umso wichtiger, den Menschen in der heutigen, schnelllebigen Zeit Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die sie dabei unterstützen, mit negativem Stress besser umgehen zu können.

TRE – Aktivierung der natürlichen Selbstheilungsreaktion des Körpers

Obwohl die Stressbelastung für den modernen Menschen von heute eher subtiler Natur ist, ruft sie im Körper dieselben autonom gesteuerten Anspannungs- und Aktivierungsreaktionen als Schutzmechanismus hervor,

als würden wir – wie früher in freier Wildbahn – einem natürlichen Feind (z. B. einem Säbelzahniger) begegnen und uns auf Flucht oder Angriff vorbereiten.

Durch das fehlende körperliche Abreagieren des auf muskulärer Ebene gespeicherten, überschüssigen biochemischen und neuromuskulären Energiepotenzials bleibt der Körper allerdings in einer Dauerspannung, weil das Gehirn – weder durch Abreagieren, noch durch einen Zitterprozess – kein Signal erhält, dass der Stress vorbei ist. Mangels dieser Information werden also weiterhin die Regelkreisläufe aufrecht erhalten, die den Körper dauerhaft in einem Bereitschafts- und Alarmzustand halten. So wird ein chronischer Verspannungszustand etabliert.

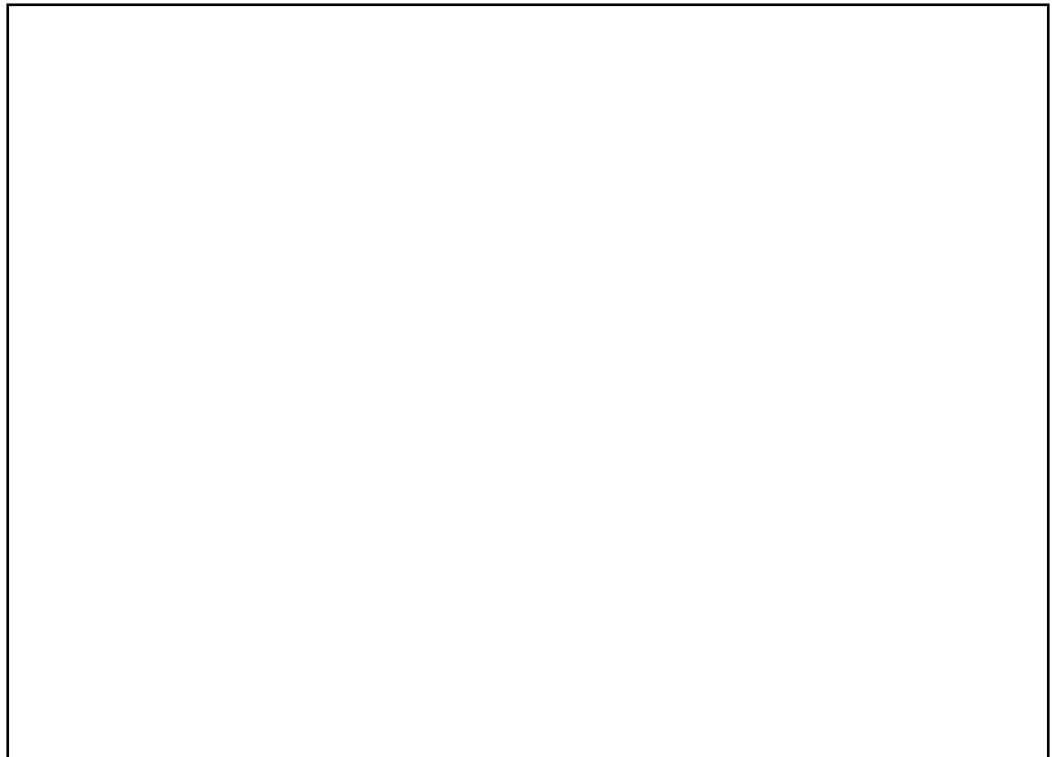
Genau hier setzt TRE an: Eine Übungsabfolge von leicht zu erlernenden Körperübungen (den so genannten

Trauma-Entspannungsübungen) versetzt den Organismus in die Lage, die ihm innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation zu aktivieren: Der Körper gelangt in einen Zustand des unwillkürlichen Schüttelns (neurogenes Zittern), das Gehirn erhält die Botschaft, dass es in einen Zustand von Ruhe und Erholung zurückkehren kann. Gleichzeitig kann die im Gewebe von Muskeln und Faszien gespeicherte Anspannung entladen werden. Das nach dem Schütteln empfundene Körpergefühl wird oft als Vitalisierung des gesamten Organismus beschrieben – Leichtigkeit und Lebensfluss werden wieder spürbar.

TRE – einfach und wirksam zugleich

Die Trauma-Entspannungsübungen finden unter anderem wegen ihrer Einfachheit so viele begeisterte Anhänger. In unserer eher vom Intellekt

geprägten Gesellschaft empfinden es viele Menschen als echte Alternative, dass sie sich selbst in ihrem Heilungsprozess mit einer Methode unterstützen können, bei der sie den Kopf frei haben und es der körpereigenen Weisheit erlauben können, ihre Selbstheilungskräfte walten zu lassen. Denn unsere Körperweisheit kennt unsere individuellen Spannungsmuster genau und weiß daher auch, welche Schüttelbewegungen wir gerade jetzt brauchen, um unseren Stress und unsere Traumata ein Stück weiter aufzulösen. So kann es zum Beispiel sein, dass sich manchmal ein eher feinfrequentes Zittern einstellt (hervorgerufen durch das Schütteln kleiner Muskeln), und manchmal ein groberes Schütteln zum Ausdruck kommt, was darauf schließen lässt, dass eher große Muskeln in Vibration gebracht worden sind.



Viele TRE-Anwender berichten von der Erfahrung, dass sie über die Körperarbeit mit TRE in vergleichsweise kurzen Zeiträumen Ergebnisse in der Bewältigung ihrer Traumata erzielt haben, die langjährige Gesprächs- oder Verhaltenstherapie ihnen nicht ermöglichen konnten.

TRE ist auch deshalb so einfach zu handhaben, weil man dafür grundsätzlich keine Hilfsmittel benötigt. Lediglich ein Paar warmhaltende Socken und bequeme Kleidung sowie ggf. eine gepolsterte Unterlage oder ein kleines Kissen sind erforderlich, so dass die TRE-Übungen jederzeit und an (fast) jedem Ort gemacht werden können – vorausgesetzt, der Übende fühlt sich an diesem Ort sicher und geschützt. Das wichtigste Instrument – den eigenen Körper – hat man ja sowieso immer dabei...

Die Psoas-Muskulatur – Schlüsselfaktor für die TRE-Übungen

Hauptadressat für die Übungen des TRE ist der Psoas-Muskel, der tief im Bauch- und Beckenraum gelegen ist. Er verbindet die Wirbel der Lendenwirbelsäule mit dem Oberschenkel und dem Becken. Er ist auch deshalb ein zentraler Muskel, weil er mit anderen Muskeln des Rückens in Verbindung steht, die als Reaktion auf eine Bewegung des Psoas-Muskels ebenfalls in Bewegung geraten, wie zum Beispiel die Zwerchfellmuskulatur oder der lange Rückenstrecker.

Der Psoas-Muskel wird auch als Flucht- und Kampfmuskel bezeichnet. In einer Gefahrensituation zieht er den Körper kräftig und blitzschnell zusammen, der Oberkörper wird nach vorne unten geschoben, um durch diese Körperkrümmung den weichen und verletzlichen Bauchraum mit seinen wichtigen Organen und vegetativen Nervenzentren zu schützen. Wird nun durch den Schüttelprozess



der Trauma-Entspannungsübungen die Psoas-Muskulatur angesprochen und in Vibrationen versetzt, so kann sich – aufgrund der zentralen Bedeutung und Lage dieses Muskels – von hier aus das Schütteln im ganzen Körper ausbreiten. Auch in diesem Prozess geht es nicht darum, etwas willentlich zu beeinflussen, sondern vielmehr darum, es der Instanz „Körperweisheit“ zu überlassen, in welche Bereiche des Körpers die Vibration vordringen möchte, wo chronische Anspannung gelöst und wieder Lebendigkeit empfunden werden kann.

TRE – stetig weiterentwickelt und tausendfach angewendet

Die Methode TRE wurde von dem US-amerikanischen Bioenergetiker Dr. David Berceli begründet und von ihm selbst fortlaufend auf internationalem Level weiter entwickelt. Sein Anliegen war und ist es, möglichst vielen Menschen TRE nahezubringen, damit sie die Trauma-Entspannungsübungen als Selbsthilfemethode eigenverantwortlich anwenden können. Ein weiteres Anliegen ist die Aus- und Fortbildung zertifizierter TRE-Trainer, die es mittlerweile in allen Kontinenten gibt. Dr. Berceli ist u. a. promovierter klinischer Sozialarbeiter und zertifizierter Bioenergetischer Analytiker. Er ist langjährig und international erfahren in der Trauma- und

Konflikttherapie und hat die TRE-Entspannungsübungen – zumeist in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen – in der Arbeit mit großen Gruppen traumatisierter Menschen in Kriegs- und Krisengebieten in zahlreichen Ländern eingesetzt (Soldaten, Feuerwehrleute, Gewaltopfer, Opfer von Naturkatastrophen).

TRE – Ist das auch etwas für mich?

Zum Kennenlernen der Trauma-Entspannungsübungen und ihrer Wirkung sollte man sich in einer Gruppen- oder Einzelsitzung anleiten lassen. Eine solche Anleitung bzw. Übungseinheit dauert ungefähr 60 bis 90 Minuten. Jede Übungseinheit beinhaltet immer einen kurzen theoretischen Teil sowie ausführliche Erläuterungen zu den einzelnen Übungen, wodurch der Einstieg für neue Teilnehmer in bestehende Kurse jederzeit möglich ist. Schon nach der Teilnahme an der ersten Einheit können die Übungen Zuhause eigenverantwortlich durchgeführt werden. Recht schnell stellt sich eine allgemeine Entspannung und Entlastung ein, die von einem lebendigen Körperempfinden begleitet wird, da die zuvor in muskulärer Anspannung gebundene Energie nun wieder für konstruktive Lebensprozesse zur Verfügung steht. Die neu empfundene Lebendigkeit trägt nicht nur zur Gesunderhaltung bei, sondern kann den TRE-Anwender auch mit einer neuen Lebenszufriedenheit beglücken.

Weitere Informationen:

Heilpraktikerin
Shan Khara B. Gappa
Naturheilpraxis Herrmann
Auf dem Schellerod 22
53842 Troisdorf
0163 / 898 2001
hp-gappa@gmx.com
www.hp-gappa.de