

Neurogenes Zittern

Einsatz in der Traumatherapie, Prävention und im Stressmanagement: Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE®) | *Irisa S. Abouzari*

Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen und Bluthochdruck: Unverarbeitete traumatische Erfahrungen belasten nicht nur die Psyche; häufig verdichten sie sich zu körperlichen Erkrankungen. Die „Tension and Trauma Releasing Exercises“ (TRE®) nach David Berceli (PhD) setzen einen natürlichen Zittermechanismus in Gang, der das Nervensystem beruhigen kann. Ursprünglich als Selbsthilfemethode für Betroffene in Kriegs- und Krisengebieten gedacht, erweist sich die ausgeklügelte Körperübungsreihe auch in der Traumatherapie, der ganzheitlichen Präventionsmedizin und im Coaching als eine hilfreiche Methode, um Stressbelastungen und Traumata aus dem System zu schütteln.

Ähnlich wie bei Säugetieren gehört das Zittern nach einem Schock auch zu unserer genetischen Grundausstattung. Das tiefe kollektive Erfahrungswissen um diese natürlichen Körperreaktionen spiegelt sich zum Beispiel in unserer Sprache wider: So schlottern uns die Knie vor Angst, wir klappern mit den Zähnen, wir zittern und beben, uns versagen die Beine oder wir sind erschüttert. Bei einigen Naturvölkern hat das Zittern im Rahmen ritueller Heiltänze sogar einen ehrwürdigen Platz inne. Leider wird es in unserer westlichen Kultur oft als Schwäche oder sogar als zu behandelndes Symptom interpretiert. Dabei haben die unwillkürlichen Körperbewegungen einen Sinn, wie Filmaufnahmen über wild lebende Antilopen zeigen: Gerät ein Tier in eine lebensgefährliche Situation, wird zunächst der Totstellreflex aktiviert. Wieder in Sicherheit, beginnt die Antilope zu zittern. Nach einer Weile ebbt das Zittern ab – und wenig später springt sie auf, als wäre nie etwas gewesen. Auch Haustiere, zum Beispiel Hunde, entladen Stress nach einer beängstigenden Erfahrung durch Zittern.

Bewusst herbeigeführtes Zittern

Der Begründer von TRE® hatte Ende der 1970er Jahre während eines Studienaufenthaltes in Libanon mehrfach vor Bomben Schutz suchen müssen. Wieder zuhause in

den USA, litt er unter Symptomen eines Posttraumatischen Belastungssyndroms (PTBS) – zum Beispiel übersteigertem Misstrauen und impulsiven Reaktionen.

Auf der Suche nach Heilung entwickelte er die Trauma-Entspannungsübungen. Die sieben-teilige Übungsreihenfolge, eine Kombination aus Bioenergetik, Qigong und Kampfkünsten, mobilisiert die Zehen, Füße, Fußgelenke, Beine und das Becken. Das Ziel der Übungen ist, über die Anstrengung der Muskulatur ein neurogenes Zittern hervorzurufen, mit dem der Körper übermäßige Spannung und chemische Substanzen entlädt, mit denen er bei starkem Stress geflutet wird. „Wenn man traumatischen Erfahrungen ausgesetzt ist, verändert sich der Körper neurologisch, biologisch und anatomisch“, erklärt Berceli. „Die Persönlichkeit des Menschen passt sich an, um

laden zu werden, bleibt sie in einer bio-neural-physischen Feedback-Schleife gefangen, die ein Verhalten verursacht, das von Wiederholungszwang bestimmt ist,“ fasst Berceli die Problematik zusammen. „Eine Hauptkomponente bei einer erfolgreichen Heilung von Trauma besteht darin, den natürlichen Entladungsmechanismus des Menschen zu aktivieren, der dem Körper signalisiert, dass er zu einem Zustand der Ruhe und Erholung zurückkehren kann.“

Die TRE®-Übungen sind so aufgebaut, dass das Zittern meistens in den Oberschenkeln beginnt und dann zu den Psoas-Muskeln wandert, die sich ungefähr in der Körpermitte befinden. Von dort aus macht der Zittermechanismus, durch den Körper wandernd, über-spannte Muskeln ausfindig, um dort die Spannung zu lösen.

„Die siebenteilige Übungsreihenfolge der TRE®, eine Kombination aus Bioenergetik, Qigong und Kampfkünsten, mobilisiert die Zehen, Füße, Fußgelenke, Beine und das Becken.“

diesen neuen Körper zu bewohnen. (...) Sobald diese primären instinktiven Reaktionen wieder auf ein normales Niveau gebracht sind, können sich auch die sekundären Persönlichkeitsveränderungen normalisieren.“

Bodyguard und Schlüssel zur Tiefenentspannung

Die Psoas-Muskeln vor dem dritten Sakralwirbel, die den Rücken mit dem Becken und den Beinen verbinden, ziehen den Körper bei Stress und Trauma zu einer Art Kugel zusammen, um den Unterbauch zu schützen. Wird das Zittern unterdrückt, verharren diese Muskeln oft in der Kontraktion und die Anspannung wird chronisch, was unter anderem durch den ausgleichenden Gegenzug der langen Rückenstrecker zu Rückenschmerzen führen kann.

„Wenn dieses hohe Niveau an mobilisierter Energie daran gehindert wird, im Körper ent-

Traumaheilung zur Selbsthilfe in Krisengebieten

Bercelis Erfahrungen in verschiedenen Kriegs- und Krisengebieten waren der Ansporn für seine Suche nach einer Methode, mit der traumatisierte Menschen sich selbst helfen können und die auch von großen Bevölkerungsgruppen genutzt werden kann. In vielen Hilfseinsätzen wie zum Beispiel 2009 im Erdbebengebiet von Sichuan in China oder 2011 in Fukushima, fand er heraus, dass TRE® unabhängig vom kulturellen Hintergrund wirkt. Auch wenn er gelernt hatte, dass Traumaheilung in die Hände eines professionellen Therapeuten gehört, erlebte er, dass man in manchen afrikanischen Kulturen mit westlichen psychotherapeutischen Konzepten wenig anfangen kann – hier übernimmt die Familie die Rolle des Therapeuten. Bercelis Erkenntnis, dass der Heilungsprozess eines Traumas in jedem Menschen angelegt ist, war die Initialzündung zur Entwicklung von TRE®.

Bercelis Non-Profit-Organisation „TRE® For All“ bietet mittlerweile weltweit Überlebenden von Gewalt, Krieg und Naturkatastrophen Unterstützung an. So sind zurzeit in circa 60 Ländern zertifizierte TRE®-Provider und in Kurzzeitfortbildungen qualifizierte Laienhelfer im Einsatz. Auch immer mehr Soldaten erlernen TRE®, zum Beispiel in den USA, in Brasilien, Österreich und Deutschland. Seitens der US Army Medical Research and Materiel Command wurde ein zweijähriges Forschungsprojekt bewilligt, das aktuell TRE® als Behandlung von PTSD und Stress untersucht. Zur Eigenregulation und Vorbeugung einer sekundären Traumatisierung (Compassion Fatigue Syndrom) hat sich das Zittern auch bei Psychotherapeuten, Sanitätern oder Feuerwehrleuten bewährt.

TRE® in der Traumatherapie

Schon 2007 kam Susanne Winkler, Traumatherapeutin (EMDR), Dozentin am Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse (NIBA) und Certification Trainer für TRE®, zu Beginn der Verbreitung der Trauma and Tension Releasing Exercises, in Berührung mit TRE®. Im Zittern zur Lösung von Blockierungen, Erstarrung und fehlender Energie war die Bioenergetische Analytikerin bereits erfahren. Auch wenn die TRE® keine psychotherapeutische Methode darstellen, war sie schnell von der Übungsabfolge als Selbsthilfeprogramm überzeugt. Bei schweren und komplexen Traumata gehören die Körperübungen

ihrer Ansicht nach in die Begleitung eines erfahrenen Traumatherapeuten: „Es ist wichtig, behutsam vorzugehen und genau zu schauen, wann, wie und ob es sinnvoll ist, diesen Baustein in die Behandlung einzuführen.“

Fühlt sich der Patient sicher genug, um sich auf TRE® einzulassen, kann das Zittern zum Beispiel dazu beitragen, übermäßige Spannungen zu lösen und ihn so zu stabilisieren, bevor die eigentliche Therapie beginnt. Die heilsame Wirkung des Zittermechanismus führt die Trainerin für TRE® darauf zurück, dass es sich dabei um eine unwillkürliche Bewegung handelt, die vom Hirnstamm, dem ältesten Teil unseres Gehirns, gesteuert wird. „Die Entspannung, die durch TRE® eingeleitet wird, geschieht auf der vegetativen Ebene, also der tiefsten Ebene, die wir erreichen können. Damit bieten die TRE® gewissermaßen den Rückweg in das System des sozialen Engagements an.“

Ausweg aus der „traumatischen Zange“

Mit der „Polyvagalthorie“ von Stephen Porges erklärt Susanne Winkler, was bei einem Trauma mit dem Organismus passiert: „Wenn wir uns hinreichend sicher und geschützt fühlen, befinden wir uns in einem Zustand, den man als „System des sozialen Engagements“ bezeichnet: Wir können Stressmomente abfedern, uns schnell wieder beruhigen und relativ angstfrei kommunizieren. In diesem „Toleranzfenster der Erregung“ hat der ventral parasympathische Ast unseres vegetativen Nervensystems das Sagen. Signalisiert uns unser Wahrnehmungssystem jedoch Gefahr, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, das Arousal steigt und es kommt zur Bereitschaft für Kampf oder Flucht – das sympathische Nervensystem übernimmt das Kommando. Lässt sich die Gefahr abwenden, kehren wir wieder in das System des sozialen Engagements zurück. Chronifiziert sich dieser Gefahrenstress, befinden wir uns in einem ständigen Hyperarousal – einer Erregung, die uns nicht mehr klar denken lässt.“

Wenn Kampf und Flucht nicht zum Erfolg führen, was sich nicht lange aushalten lässt, geraten wir in eine Situation, die Fachleute die „traumatische Zange“ nennen. Wir dissoziieren und erstarren, um uns seelisch zu schützen. Nun tritt der dorsale Ast des parasympathischen Nervensystems in Aktion, es werden Endorphine und körpereigene Opioide ausgeschüttet, die uns unempfindlich machen für Schmerz und Todesangst. Es stellt sich ein Zustand des Hypoarousals ein, man fühlt sich

passiv, leer oder wie gelähmt. Traumatisierte pendeln häufig zwischen beiden Extremen von Hyper- und Hypoarousal hin und her, ohne dies beeinflussen zu können.“

Nach Susanne Winklers Erfahrung erleben sich Betroffene, die sich nicht mehr entspannen können, häufig dem Symptom ohnmächtig ausgeliefert und verlieren ihr Selbstvertrauen sowie ihre Zuversicht. Die TRE® können dazu beitragen, dass Patienten ihr Gefühl von Autonomie und Selbstwirksamkeit wiedergewinnen und so ins System des sozialen Engagements zurück finden.

Fallbeispiel: Lösung von Panikattacken

Um das zu veranschaulichen, berichtet die Therapeutin von einem Patienten, der mit Panikattacken zu ihr in die Praxis kam: „Er hatte innerhalb kurzer Zeit schwere traumatisierende Verluste hinnehmen müssen. Nachdem er schließlich alles geordnet hatte und bereit für einen Neuanfang war, war es für ihn umso beunruhigender, dass er nun plötzlich mit Panikattacken konfrontiert war, die er nicht zu regulieren wusste. Nachdem eine therapeutische Beziehung etabliert war und es nun um die Verarbeitung und Integration der schrecklichen Erfahrung ging, war er bereit, die TRE® für sich zu nutzen. Jedes Mal, wenn er wieder in Angstzustände kam, wandte er die Übungen an, um nach wenigen Monaten festzustellen, dass er keine Panikattacken mehr hatte.“

Prävention und spannungslösende Intervention

Im Rahmen ihres individuellen, ganzheitlichen Gesundheitskonzepts, das Faktoren wie Ernährung, Atmung, emotionale Balance und Meditation mit einbezieht, setzt Dr. med. Sharema Börger das neurogene Zittern flankierend vor allem als spannungslösendes Verfahren ein. „TRE® nutze ich als therapeutische Intervention in Einzelsitzungen, bei vielen Arten von Schmerzen am Bewegungsapparat, zur Entspannung bei starken Anspannungen und Stressbelastungen oder zur Unterstützung der Behandlung von arterieller Hypertonie.“

Darüber hinaus hat sich TRE® in Dr. Börgers Praxis im Rahmen der Prävention bewährt: Sei es als gesundheitsfördernde Maßnahme, bevor eine handfeste Diagnose gestellt werden muss (primäre Prävention) oder als therapeutische Intervention im Krankheitsfall. „Achtsam angeleitet kann TRE® zum Beispiel



Irina S. Abouzari

Irina S. Abouzari, freie Journalistin und ganzheitliche Lebens- und Berungsberaterin, beschäftigt sich mit der Vielfalt möglicher Wege zum ganzheitlichen Wohlbefinden.

Kontakt:

www.irisaconsulting.de

bei Rückenschmerzen hilfreich wirken“, berichtet die Ganzheitsmedizinerin, „aus meiner Erfahrung sind wenige Vorübungen und nur wenige Minuten des Zitterns ausreichend, die langsam gesteigert werden können.“ Zu ihrem Verständnis von Therapie gehört es dabei zu berücksichtigen, dass nach den TRE®-Übungen im Entspannungsprozess Abfallstoffe entstehen; Anzeichen dafür sind zum Beispiel schwere Beine oder Muskelkater. In diesen Fällen verordnet sie in der Regel basische Mittel zum Entsäuern und auch Magnesiumpräparate.

Nach dem Abklingen einer Erkrankung beziehungsweise nach einer Behandlung empfiehlt die Ärztin die Körperübungen beispielsweise als gesundheitsfördernde Maßnahme, um den neuen, stabileren Status Quo aufrecht zu erhalten (sekundäre Prävention). Oft eignet sich TRE® ihrer Erfahrung nach auch „als kraftvolles Instrument zur Selbsthilfe“: „Während zu Beginn der Behandlung die Verordnungen und Anleitungen im Vordergrund stehen, lernt der Patient den Nutzen dieser Maßnahmen kennen und gewinnt mit der Zeit mehr und mehr Sicherheit, diese Interventionen selbst auszuprobieren und anzuwenden. So kann er durch eigenes Üben seine Symptome mehr und mehr selbst regulieren.“

Seit fast 25 Jahren bezieht Dr. Börger auch die Spiritualität ihrer Patienten sowie geistige Gesetze wie das Resonanzgesetz oder das Gesetz von Ursache und Wirkung als wesentliche Faktoren in den (Selbst-)Heilungsprozess mit ein: „Der Patient schult im Heilungsprozess seine Aufmerksamkeit für die Zusammenhänge zwischen seinem Leben und Wirken und zum Beispiel Glaubenssätzen, den daraus folgenden Handlungen und körperlichen Symptomen. So kann er auch auf der geistigen Ebene dazu übergehen, die auslösenden Ursachen aufzugeben.“

Weniger ist mehr

Grenzen der Methode sieht die Medizinerin bei akutem Schmerzgeschehen, zum Beispiel bei einem akuten Bandscheibenvorfall. Wichtig ist ihrer Erfahrung nach auch die achtsame Anleitung der Übungsdauer. Manche Patienten empfinden die unwillkürlichen Bewegungen ihres Körpers so intensiv, dass schon wenige Minuten als „Zitterdosis“ ausreichen.

Die Überschreitung einer gefühlten Grenze seitens des Patienten kann sich somit kontraproduktiv auswirken: „Wird die Behandlung trotzdem fortgesetzt, kann eine Überforderungsreaktion ausgelöst werden, die den Heilungsverlauf zumindest vorübergehend be-

hindert oder sogar unterbricht. „Weniger ist hier mehr. Lieber langsam, Schritt für Schritt, weiter in die Lösung gehen.“

TRE® im Coaching

Callista Janzing, Geschäftsführerin eines Unternehmens für ganzheitliche Unternehmer- und Karriereberatung, setzt TRE® täglich ein – ergänzend zu reflektierenden Gesprächen und weiteren Methoden wie beispielsweise Rhythmic Movement Training nach Dr. Harald Blomberg, Meridianklopfen und Stimmarbeit. Viele ihrer Teilnehmer, vor allem Musiker, Manager und Menschen auf dem spirituellen Entwicklungsweg, suchen nach Auswegen aus einer stressbedingten Problematik, von Schlafstörungen, Reizbarkeit und dem Verlust von Vertrauen bis hin zu Glaubenskrisen. „Spiritualität scheint im Neocortex abgelegt zu sein“, vermutet Callista Janzing. „Seine Funktionen werden bei starkem Stress von der Überregulation des limbischen Systems beeinträchtigt, bis hin zu nahezu ausgeschaltet – ein Effekt, den wir auch bei der Burn-out-Symptomatik gut kennen.“

So wie wir bei übermäßigem oder lang anhaltendem Stress aus dem Takt geraten, so wichtig ist es nach ihrer Erfahrung, natürliche Rhythmen ins Leben einzubeziehen, um wieder ins seelische Gleichgewicht zu finden: „In meinem Verständnis sind wir ein komplexes „Orchester“ aus verschiedensten natürlichen Rhythmen: Wir atmen, haben einen Herzschlag, einen Puls, wir wachen und schlafen. „Blockaden“, mit denen man sich sein Leben erschwert, zum Beispiel über zu starre Strukturen im Außen oder im Inneren, können unter Nutzung bestimmter Rhythmen transformiert werden. Hier setzt TRE® an. Die Vorübungen bieten dem System gezielt andere Muster an als zum Beispiel gewohnte Muster des Festhaltens. Über den natürlichen Zittermechanismus können wir dem Körper geben, was er braucht, um aus der Feedback-Schleife des Stresses herauszukommen und wieder in seine Eigenregulation von Spannung und tiefer Entspannung zu gehen. Dann kann die zuvor in den Verspannungen gebundene Energie wieder konstruktiv verwendet werden. Es gibt beim TRE® übrigens keine ideale Zielvorgabe: Wir zittern so, wie es unser Körpersystem gerade braucht.“

Die Zitter-Übungen entspannen nicht nur den Körper, sondern auch die Emotionen: So empfinden Führungskräfte, die TRE® regelmäßig anwenden, unter anderem mehr Gelassenheit und es gelingt ihnen leichter, eine kreative, lösungsorientierte Arbeitsatmosphäre zu kre-

ieren. „Wenn der Körper sich seiner Muskelspannungen entlädt, gewinnt das Gewebe seine ursprüngliche Resonanzfähigkeit zurück“, erklärt die Businessberaterin. „Wir sind ein Resonanzprinzip, gehen also mit dem, was uns begegnet und was wir erleben in Resonanz. Auch die Stimme findet mehr Resonanz im Klangkörper und schwingt in Frequenzbereichen, die von anderen als vertrauenserweckend erlebt werden.“ Mit der Schwingungsfähigkeit des Körpers wächst auch die psychische Resilienz und damit das Vertrauen und die Zuversicht, in chaotischen Phasen seine Selbstwirksamkeit zu behalten und aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen. Nicht zuletzt erleben manche Teilnehmer ihr Leben wieder als sinnhaft.

Der Weisheit des Körpers (wieder) vertrauen

Auch wenn es sicherlich sinnvoll ist, bei traumatischen Erlebnissen einen Arzt oder ausgebildeten Traumatherapeuten aufzusuchen, ist die (Wieder-)Entdeckung des Zitterns als ein Ausdruck der Weisheit des Körpers von unschätzbarem Wert. Denn als Selbsthilfemethode konnte TRE® schon vielen Tausend Menschen weltweit einen Ausweg aus posttraumatischen Belastungen bieten. Überzeugend sind auch die vielseitigen Möglichkeiten, die spannungslösenden Körperübungen unabhängig von der Nationalität oder dem kulturellen Hintergrund anzuwenden, sei es im Rahmen der Traumaheilung, als Präventivmethode oder, wie im ganzheitlichen Stressmanagement, als einen Weg, sich nach einer Zeit großer Belastungen wieder entspannt und im Körper zuhause zu fühlen. ■

Keywords: Traumatherapie, Präventionsmedizin, Coaching, Stress, Tension and Trauma Releasing Exercises, TRE, Forschung

Literaturhinweis

David Bercl: „Körperübungen für die Traumaheilung.“ Hrsg.: NIBA, 8. Aufl. 2018

David Bercl: „Shake It Off Naturally: Reduce Stress, Anxiety, and Tension with TRE.“ CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015.

www.niba-ev.de

www.tre-deutschland.de

<https://traumaprevention.com>

www.job-launch.de

www.praxis-boerger.de

susanne_winkler@t-online.de