



Übung zur Streckung des Hüftbeugers, langsam setzt das Zittern ein

Die Gazelle zittert nach einem Angriff, um die Anspannung abzubauen

überschüssige Energie los geworden ist“, erläutert Dr. Pschill. „Auch wir Menschen haben diese natürliche Fähigkeit zu zittern, wenn wir geschockt oder wütend sind. Schlotternde Knie, Zähneklappern und zitternde Hände werden allerdings oft mit Schwäche assoziiert und unterdrückt.“ Das bringt Körper und Kopf in Konflikt. Somit bleibt die Muskulatur in einem chronisch zusammengezogenen Zustand, die Nervenanspannung besteht weiterhin – die Persönlichkeit verändert sich auf Dauer.

Der Amerikaner Dr. David Berceli, ein international an-

Zittern zulassen! Mit der TRE-Methode finden Traumatisierte wieder leichter zurück ins Leben

Die Sorgen

Traumatisierende Erlebnisse wie Naturkatastrophen, Verkehrsunfälle oder auch der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen haben nicht nur seelische, sondern auch körperliche Auswirkungen. „Der Schreck sitzt in allen Gliedern“ – wie es auch umgangssprachlich heißt. Es gilt, diese Spannungen auszugleichen, um erst den Körper, und damit leichter auch die Psyche wieder in Balance zu bringen. Eine Möglichkeit dafür bieten TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises), Körperübungen für die Traumabewältigung.

„In Gefahrensituationen ziehen sich bestimmte Muskelgruppen zusammen, vor allem die großen Hüftbeuger, um die empfindliche Körpermitte zu schützen und um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten“, erklärt Dr. Ulrike Pschill, TRE-Trainerin und Ärztin für Psychotherapeutische Medizin aus Wien.

„Gleichzeitig werden Stresshormone ausgeschüttet, damit genügend Energien zur Verfügung stehen.“ Gibt es danach allerdings keine Möglichkeit, die Situation aktiv zu bewältigen, bleiben tiefe Muskelanspannungen und Übererregbarkeit im Organismus bestehen. Es kann zu Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsproblemen, Wutausbrüchen aber auch zu Rückzug und Depression kommen.

„Hier setzen die Körperübungen von TRE an. Jedes Säugetier kann nämlich die Spannung, die während eines traumatischen Vorfalles erzeugt wird, durch Zittern entladen. Denken Sie nur an eine Gazelle, die es schafft, einem Löwen zu entkommen. Ihr gesamter Körper wird sich so lange schütteln, bis er die

erkannte Traumatherapeut, hat eine Reihe von sechs einfachen Übungen entwickelt, die das Zittern, den so genannten neurogenen Tremor hervorrufen sollen. So wird eine Lösung von Verspannungen in tiefen Muskelschichten ermöglicht. „Dieses Training kann natürlich nicht die professionelle Begleitung erset-

Dr. Ulrike Pschill trainiert die Gruppe

Übungsstunden und Workshop

Wer neugierig auf TRE geworden ist, kann sich Übungsgruppen von Dr. Ulrike Pschill in Wr. Neustadt und Wien anschließen. Infos dazu erhalten Sie unter ☎ 01/5861730.

Weiters wird ein Einführungsworkshop für ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, KörpertherapeutInnen und andere interessierte Berufsgruppen angeboten. Den Kurs leitet „TRE-Erfinder“ Dr. David Berceli. Zeit: Fr., 30.9. bis So., 2.10. in Wr. Neustadt (Ledererg. 8). Infos und Anmeldung unter www.bingen.at und ☎ 01/5861730 oder ☎ 02622/87111.



Fotos: Martin Jöchl (2), Fotolia (2)



Zähneklappern wird oft als Schwächezeichen unterdrückt

abschütteln

zen, die manche Menschen benötigen, um ein Trauma zu verarbeiten“, stellt Dr. Pschill klar. „Durch die Entladung überschüssiger Energie kann der Körper allerdings zu einem Zustand der Ruhe und Entspannung zurück kehren, was sich positiv auf den Geist auswirkt. Diese Wechselwirkung ist wichtig für den ge-

samten Traumaheilungsprozess.“

TRE sind auch hilfreich gegen Stress und Verstimmungen. Versuchen Sie es doch

Unterstützung im Heilungsprozess

einmal selbst: Legen Sie sich auf einer guten Unterlage auf den Rücken. Die Beine aufstellen, Knie auseinander fallen lassen, die Fußsohlen aneinander legen (siehe Gruppenübung, Foto links oben). Heben Sie nun Ihr Becken ein wenig in die Höhe, bis Sie eine leichte Dehnung in der Leistenengegend spüren. Ruhig atmen, Schultern und Nacken bleiben entspannt. Nach einiger Zeit das Gesäß ablegen. Die Knie dann langsam zusammen führen, bis Sie eine Stelle finden, an der Ihre Beine unwillkürlich zu zittern beginnen. Lassen Sie diese Reaktion des Körpers zu!

Eva Greil-Schähs

ANZEIGE