

Neues über eine originelle Methode zur Heilung von traumatischen Erfahrungen

Zittern hilft beim Stressabbau!

Wir zittern, wenn uns kalt ist, wenn wir große Angst haben, mitunter freilich auch vor Wut. Wohl niemand aber käme auf die Idee, absichtlich zu zittern. Das ist schade. Denn neue wissenschaftliche

Studien zeigen, dass die vom US-Amerikaner Dr. David Berceli entwickelte Methode des bewusst hervorgerufenen Zitterns – wir haben schon einmal darüber berichtet – tatsächlich wirkt.

Berceli und Mitarbeiter haben festgestellt, dass durch Zittern diese Muskelgruppen in einen entspannten Zustand zurückkehren. Das zentrale Nervensystem sendet Signale an das Gehirn, dass die Gefahr vorüber ist. So passiert schließlich der Stressabbau.“

Wie Tiere der Psyche guttun



In Österreich beschäftigt sich die Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Ulrike Pschill mit TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises):

„Zittern ist bei Säugtieren eine natürliche Reaktion auf Schockerlebnisse. Berceli hat als Traumatherapeut in Krisengebieten die Erfahrung gemacht, dass das Zittern der Selbstheilung dient. Man erreicht dadurch sein inneres Gleichgewicht rascher wieder.“

Aus dem theoretischen Ansatz wurde schließlich eine Trainingsform entwickelt. Sieben Übungen rufen mildes nervlich bedingtes Zittern hervor. Basis dafür sind bioenergetische Analyse, Yoga, Tai Chi und andere fernöstliche Praktiken. Dr. Pschill: „Eine zentrale Rolle spielen dabei die Psoas-Muskeln in der Körpermitte, genau vor dem Kreuzbein. Sie verbinden den Rücken mit dem Becken und den Beinen. Bei jeder Stresssituation ziehen sie sich zusammen und schützen auf diese Weise die inneren Organe.“



Dr. David Berceli

TRE lässt sich sehr gut daheim trainieren. Mit dem großen Nutzen, nicht nur belastende Ereignisse besser verkraften zu können, sondern auch grundsätzlich nervlich belastbarer zu werden. Um diese Technik für den Alltag umsetzen zu können, muss man sie allerdings erlernen.

Entnehmen Sie Näheres dazu bitte dem nachstehenden Kasten.

Dr. med. Wolfgang Exel

Informationen:

Die TRE-Übungen werden jeden Samstag von 10 bis 11.30 in der Gesundheitsschule Wiener Neustadt (Lederergasse 8) sowie jeden Montag von 18 bis 19.30 in 1070 Wien, Lindengasse 28, unterrichtet. Unkostenbeitrag € 15. Nähere Informationen auch über Workshops: www.treaustria.com, u.pschill@bingen.at

Internetblog für krebserkrankte Frauen

Das Brustkrebsnetzwerk Europa Donna Austria bietet auf seiner Internetseite www.europadonna.at zahlreiche Informationen zum Thema. Neu ist „Monas Blog“, der betroffenen Frauen Mut machen soll. Mona Knotek-Roggenbauer kann man seine Fragen auch direkt mailen. Nun ist es außerdem möglich, online zu spenden.

Dass Hund, Katz & Co. die Psyche positiv beeinflussen, ist bekannt. Nun werden in einer Studie zur medizinisch orientierten tiergestützten Therapie (mTGT) die Wirkungen auf Depressions- und Angst-Patienten untersucht (wissenschaftliche Beratung: Ass. Prof. Dr. Brigitte Hackenberg, MedUni Wien). Wer teilnehmen möchte, wendet sich an: www.aiaatr.com



Fotos: Pschill

Dr. Ulrike Pschill unterrichtet, wie man richtig zittern lernen kann