

Stressabbau

„Zittern statt Alkohol zur Entspannung“

Jedem ist schon einmal der Schreck in die Glieder gefahren. Im Krieg sei das täglich der Fall, sagt Traumatherapeut David Berceci. Seine Übungen helfen auch gestressten Menschen.

Zittern ist gut, sagt David Berceci. Am besten täglich, 15 Minuten. Einfach nur liegen und zittern. Spontan fällt der Spruch „Die Sorgen abschütteln“ ein. „Es ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um Spannungen und Stress zu verringern“, erklärt Berceci, der viele Jahre in Kriegsgebieten in Afrika und im Nahen Osten gearbeitet hat. Wir treffen den amerikanischen Traumatherapeuten am Rande eines Workshops zu TRE in Wien, bei dem er österreichische Soldaten ausgebildet und Flüchtlinge betreute. TRE – das sind von Berceci entwickelte Übungen zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Traumalösung (s. Kasten).

„Wir zittern, wenn wir Angst haben, unsicher und extrem müde sind oder auch vor Wut. Auch nach traumatischen Ereignissen wie etwa einem Verkehrsunfall. Nur unterdrücken wir es oft. Wir setzen sozusagen die natürlichen Warnsignale des Körpers außer Kraft und verspannen immer mehr“, meint Berceci. Und: „Die tägliche Fahrt im Stau, der cholerische Chef, das passiert hier im täglichen Leben. Stellen Sie sich vor, wie das im Krieg oder einem Katastrophengebiet ist. Diese Menschen lernen, extrem intensive Emotionen und Ängste zu unterdrücken. Das geht so tief, dass es zu posttraumatischen Störungen führen kann. Ich habe mit vielen Soldaten gearbeitet. Sie stehen hochgradig unter Spannung und werden dann auch explosiv gewalttätig, weil sie diese Spannung irgendwie loswerden müssen.“ Die Übungen sollen das verhindern.

Alkohol und Massagesessel

David Berceci lehnt sich an einen Holzposten, rutscht in die sitzende Stellung (s. Foto). Fünf Minuten sind die Vorgabe. Die Beine beginnen zu zittern, vor allem dann, wenn man einen neuen Rekord aufstellen will und möglichst lange in der Position



David Berceci (r. mit Redakteurin Ingrid Krawarik) fährt um die ganze Welt und sorgt in Workshops für Entspannung.

verweilt. Kleiner Schweißausbruch inklusive. Danach wird entspannt, etwa, indem man den Oberkörper nach vorn fallen lässt. Sobald das Zittern beginnt, folgt es übrigens einem natürlichen Pfad durch die Muskeln. „Viele Sportler machen diese Übung zur Kräftigung der Muskeln, vergessen aber, das Zittern danach zuzulassen. Der Muskel ist zwar stark, ihm fehlt es aber deshalb an genug Flexibilität. Das Zittern gleicht das aus, die Spannung kann entweichen“, erklärt Berceci, der dazu rät, sich „zu Beginn die Übungen von einem

Profi zeigen zu lassen“ (s. Kasten). In einer Welt, in der viele Menschen nur noch durch Alkohol Entspannung finden – das Glaserl Wein am Abend gehört ja zum guten Ton, bei anderen ist es das Bier –, sich eine schlaflose Nacht an die nächste reiht und das Hirn einfach nicht abschalten will, klingen Berceci's Übungen fast zu einfach, um wahr zu sein.

Alte Sorgen über Bord

„TRE funktioniert ähnlich wie die Massagesessel auf den Flughäfen, die dich durchschütteln. Nur, dass der Körper eben durch das Zit-

tern selbstheilende Kräfte hat und diese durch die Übungen künstlich aktiviert werden. Als ich am Anfang in den Kriegsgebieten in Afrika als Therapeut zu arbeiten begann, hatte ich diese komplexen Ideen, wie ich helfen wollte, nur waren die ineffektiv. Ich stand da mit Tausenden traumatisierten Menschen, deren Sprache ich nicht konnte. Das ständige Zittern ist mir aber aufgefallen. Ich wollte den Menschen dort etwas geben, das heilend wirkt. Und die Übungen kann man auch zeigen und lehren, wenn man die Sprache nicht beherrscht.“

”

TRE funktioniert ähnlich wie die Massagesessel auf den Flughäfen, die dich durchschütteln.

TRE

■ **Tension and Trauma Releasing Exercises**, kurz TRE, sind Körperübungen zum Entspannen und Stressabbau.

■ **Kurse** bieten u.a. Natascha Zickbauer in Wien (www.bewegtes.at), 15 €/Abend) oder die Gesundheitsschule Hildegard von Bingen in Wr. Neustadt.

Zur Person

David Berceci
Traumatherapeut, Gründer von Trauma Recovery Services

■ **Der US-Amerikaner** arbeitet seit rund 20 Jahren als Traumatherapeut, viele Jahre davon in Kriegsgebieten in Afrika und dem Nahen Osten. Seine Methode der stress- und traumalösenden Übungen wird in mehr als 40 Ländern praktiziert. Er ist ein großer Wien-Fan.

Die Viertelstunde täglich klingt machbar, obwohl der innere Schweinehund sicher auch dafür Ausreden finden wird. „Wir haben verlernt, vollständig zu entspannen. Deshalb haben wir so viele Verspannungen in unterschiedlichen Muskelgruppen, dass viele Menschen wahrscheinlich ein halbes Jahr brauchen werden, um mit den Übungen die alten Sorgen loszuwerden und das Nervensystem in die richtige Bahn zu bringen“, sagt Berceci.

INGRID KRAWARIK
ingrid.krawarik@wirtschaftsblatt.at

BusinessLife

■ **Sport und Freizeit.** Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ **Gesundheit und Geist.** Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges und körperliches Wohlbefinden.

■ **Technik.** Neben dem wöchentlichen Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

■ **Manager im Porträt.** In der vierten Woche zeigen wir *Manager ganz privat*

Gadget

HP Spectre: Schnell und schön wie Bond

Hört man Spectre, mag man im ersten Moment noch an den 2015 erschienenen James-Bond-Film „Spectre“ denken. Mit Ende Mai – dann startet der Verkauf des neuen HP-Ultrabooks – könnte sich das aber schon bald ändern. Bei der Hardware müssen keinerlei Abstriche gemacht werden, obwohl das Spectre nur 10,4 Millimeter breit ist.

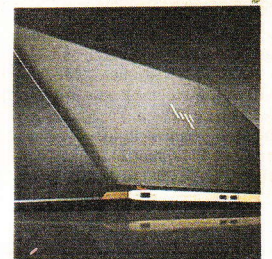
Der Akku, der auch aus diesem Grund aus zwei flacheren Elementen besteht, hat eine Leistung von 38 Wattstunden. HP verspricht eine

Ausdauer von acht bis zehn Stunden. Da auch ein Lüfter keinen Platz hat, setzt man auf eine Unterdrukklösung, bei der kalte Luft eingesaugt und die warme Abluft herausgedrückt wird.

Das 1,1 Kilogramm schwere Gerät wird von Werk aus mit Windows 10 ausgeliefert. Zur Auswahl stehen ein Intel-Core-i5- oder der leistungsstärkere Intel-Core-i7-Prozessor. Das für Businessanwender konzipierte Gerät erfüllt aber auch die Anforderungen von Privatanutzern, die vermehrt mediale

Inhalte konsumieren wollen. Den optimalen Klang sollen dabei die Lautsprecher von Bang und Olufsen garantieren. Der größte Vorteil des Geräts liegt aber in seiner schlanken Bauweise und Mobilität.

Das Spectre 13 belastet die Schulter nicht, wenn man unterwegs ist. Die Ausstattung und das Design haben aber auch ihren Preis. Abhängig vom Prozessor kostet das Gerät entweder 1399 oder 1499 €. Ab Ende Mai ist es verfügbar. (dp)



Das Spectre 13 ist flach, aber sehr leistungsstark.