

Durch Zittern zur Tiefenentspannung

Der amerikanische Therapeut David Berceli ist Experte für Traumaintervention und Konfliktlösung. Mit seiner Methode ‚Trauma Releasing Exercises‘ (TRE) können traumatische Erlebnisse verarbeitet und chronische Verspannungen gelöst werden. VALERIE PRASSL, ELISABETH RIEDL

U&W: *Wie definieren Sie Trauma und wodurch wird es ausgelöst?*

David Berceli: Ein Trauma wird erlebt, wenn unser Organismus spürt, dass etwas gefährlich oder bedrohlich ist, und sich dabei der Körper verkrampft. Wenn die Bedrohung zu überwältigend ist und der Organismus die Stimulation nicht verarbeiten kann, wird diese Information im Körper gespeichert, die Kontraktion bleibt bestehen und der Körper verändert sich in seinem Verhalten.

U&W: *Wird ein Trauma nun vom Körper oder von der Psyche hervorgerufen?*

Berceli: Wenn es um den menschlichen Organismus geht, handelt es sich immer um ein Zusammenspiel von Körper und Psyche. Die Neurophysiologie ist vom Übrigen nicht abzutrennen, die beiden Felder werden lediglich in der Wissenschaft getrennt voneinander behandelt.

U&W: *Wie haben Sie Ihre Methode entwickelt?*

Berceli: Ich erzähle Ihnen zwei kurze Geschichten, anhand derer ich meine Methode entwickelt habe: Ich war vor einigen Jahren während des Krieges im Libanon. Als ein Gebäude zerbombt wurde, ist mir aufgefallen, dass die Menschen sich als Reaktion auf diese Bedrohung verkrampften. Jeder Organismus reagiert in dieser Angstsituation gleichermaßen. Unsere Muskeln reagieren also nach einem Schema. Es handelt sich um einen neurologischen Prozess, der uns vor Gefahr schützen soll. Ich dachte mir: Wenn wir automatisch verkrampfen, dann müssen wir auch automatisch wieder locker lassen können. Die nächste Erfahrung, die ich machte, war in einem Luftschutzbunker. Es waren Kinder anwesend, und als die Bomben in unserer Nähe einschlugen, haben die Kinder begonnen zu zittern. Anhand der Reaktion der Kinder habe ich festgestellt, dass das Zittern in unserer Natur liegt – zitternde Hände, schlotternde Knie. Als

Erwachsene können wir diese Reaktionen unterdrücken, da sie mit Angst und Schwäche assoziiert werden. Die logische Konsequenz: Wir verkrampfen. Meine Schlussfolgerung: Ein verkrampfter Körper kann also durch Zittern gelöst werden.

U&W: *Was zeichnet die von Ihnen entwickelte Methode, die sogenannten ‚Trauma Releasing Exercises‘ (TRE), aus?*

Berceli: Bei TRE wird ein Mechanismus schnell und einfach aktiviert. Ich brauche dazu keinen Therapeuten, sondern muss nur wissen, wie der Traumamechanismus funktioniert, der die verkrampften Muskeln von selbst ausfindig macht. Wir werden in einen Zitterzustand versetzt, der unsere Verkrampfungen dann von selbst löst.

U&W: *Wie können Menschen mit den Erinnerungen an traumatische Erlebnisse umgehen, wenn sie TRE ohne Therapeuten anwenden?*

Berceli: Wenn die Emotion so überwältigend ist, dass wir allein nicht damit klarkommen, ist es von Vorteil, Beistand zu haben. Manche Menschen beginnen zu weinen, das ist auch ein Teil der Befreiung. Bei anderen kommt Angst hoch, sie brauchen jemanden, der bei ihnen ist. Das muss nicht unbedingt ein Therapeut sein. Ich habe drei Jahre im Sudan gelebt, ich war der einzige Therapeut unter drei Millionen Menschen. Also habe ich den Einwohnern die Methode erklärt und ihnen beigebracht, wie sie sich untereinander beistehen können.

U&W: *Müssen diese Erinnerungen und Gefühle zwangsläufig hochkommen, um ein Trauma zu verarbeiten?*

Berceli: Eigentlich müssen wir nur zittern. Dadurch kann eine Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis automatisch hervorgerufen werden. Beim ersten Mal kann es sein, dass der Körper sich lediglich entspannt, nach einigen Malen können dabei auch Bilder hochkommen. Es passiert von selbst. Wir müssen nur den Mechanismus aktivieren, uns hinlegen und uns in Geduld üben.



David Berceli

U&W: Sie haben mit vielen traumatisierten Menschen aus Kriegsregionen zusammengearbeitet. Wie kann Ihre Methode Menschen im Westen helfen?

Berceli: Menschen können die unterschiedlichsten Erlebnisse als Trauma empfinden: einen Fall vom Baum oder einen kleinen Fahrradunfall beispielsweise. Wer mit vielen Geschwistern aufwächst und permanent das Gefühl hat, nicht genügend Aufmerksamkeit von seiner Mutter zu erhalten, kann ein Trauma im Körper erleiden, das durch Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit ausgelöst wird. Wie gesagt: Selbst Kleinigkeiten wie ein

Selbst Kleinigkeiten wie ein wirklich unspektakulärer Autounfall können ein Trauma auslösen. Es gibt viele kleine Traumata, die wir regelmäßig erleben.

wirklich unspektakulärer Autounfall können ein Trauma auslösen. Es gibt viele kleine Traumata, die wir regelmäßig erleben.

U&W: Wie verändert sich ein Mensch, der von seinen Traumata befreit ist?

Berceli: Die Traumabewältigung bringt positive Veränderungen mit sich, die sich in jedem Lebensbereich auswirken. Menschen werden im Allgemeinen entspannter, ruhiger und friedlicher im Inneren sowie auch im Umgang mit den Mitmenschen.

U&W: Wie oft sollten die Menschen TRE durchführen?

Berceli: Meine Methode wurzelt im natürlichen Organismus. Idealerweise sollte dieser jeden Tag aktiviert werden, um die Entspannung im Körper und im Geist zu erzielen.

U&W: Was halten Sie von herkömmlichen Traumabewältigungs-

therapien, bei denen beängstigende Bilder und Situationen – manchmal sogar mit Computersimulationen – erzwungen hervorgerufen und durchlebt werden?

Berceli: So etwas mache ich nicht und ich halte diese Methoden auch für fragwürdig. Bei TRE wird lediglich der Traumamechanismus aktiviert, der schon in unserem Körper liegt, und das ohne externe Hilfe. Wenn dabei Erinnerungen hochkommen, dann atmet man einfach und beobachtet seine Gedanken. Immer wenn eine Maschine eingeschaltet wird und die Sinne durch Simulationen angeregt werden, wird etwas von außen hervorgerufen. Ich habe dieses Vorgehen beobachtet und Soldaten wurden manchmal sogar taub gegenüber diesen Eindrücken. So werden die Soldaten zwar auch ruhig, aber das Trauma ist nicht gelöst, sondern lediglich verdrängt.

U&W: Sie waren im Nahen Osten und haben mit Israelis und Palästinensern zusammengearbeitet, die seit Jahrzehnten in Feindschaft nebeneinander leben.

Berceli: Ich habe im Bereich Konfliktlösung gearbeitet. Die meisten herkömmlichen Konfliktlösungsmethoden werden mittels Sprechen, also mittels gewaltloser Kommunikation durchgeführt. Aber wenn man sich ärgert, ist es nicht immer hilfreich, mit Worten zu kommunizieren. Bei Israelis und Palästinensern haben wir also mit Körperarbeit begonnen, wir haben sie erst mal in einen tiefenentspannten Zustand versetzt und erst danach mit dem Reden begonnen. Der Dialog kann so viel entspannter und friedlicher ablaufen im Vergleich zu Situationen, in denen die Menschen mit ihren verspannten Körpern zu diskutieren beginnen.

U&W: Das klingt einfach. Aber in diesem speziellen Beispiel ist der Hass in diesen Menschen sehr tief verankert, die Diskriminierung von Minderheiten institutionalisiert. →

Therapie - Klanginstrumente für Klangmassage & More
www.ACAMAwebshop.com
 GROSS- & EINZELHANDEL * SEMINAR KOMPLETT-AUSSTATTUNG
www.klangmassage.at
POLYGLOBE MUSIC
 Bundesstr. 27 A - 5063 Neu Rum / Innsbruck - Tel: +43(0)512 - 370077-0 e-mail: office@polyglobemusic.at

EROS · LIEBE · MEDITATION



Lieben lernen ...

ARUNA INSTITUTE

24. - 31. Mai 2012
»FEUER, HERZ & STILLE«
 Tantra-Sommergruppe mit Regina König & Hellwig Schinko am Ortsee in Italien

Wochenend-Kurse · Intensiv-Seminare
 Frauen-/Männergruppen · Paartrainings
 Tantra-Trainings · Visionssuche

Infos und Jahresprogramm:
 ARUNA-Institut · St. Nepomukstr. 13
 D-74673 Muldingen · Tel. 07936-621 · Fax - 646
aruna.info@t-online.de · www.aruna-tantra.de



ARTHUR BRÜHLMIEIER
Jessy und Jim – Ein Jenseitstraum
 Govinda-Verlag

Jessy erwacht – drüben, im Jenseits. Nun muss sie sich in der neuen Welt zurechtfinden: schweben lernen, ohne Uhren auskommen, Unarten ablegen. Bald begegnet ihr Jim, und die Liebe zwischen den beiden erwacht. Doch der Weg zum grossen Liebesblitz ist lang, voller Überraschungen, Prüfungen und Gefahren. „Jessy und Jim“ ist ein zu Herz gehendes Buch voller Weisheit und Einsicht.

477 Seiten, gebunden, Schutzumschlag,
 Euro 23,50 / sFr. 36.–
 ISBN 978-3-905831-06-1
 Die Website zum Buch: jessyundjim.de
 Auslieferung in D + Ö über Mare-Versand:
www.mare-versand.de

WALDHAUS
 am Laacher See
 Zentrum für Buddhismus



BUDDHISMUS im WESTEN
 Heimschule 1, D-56645 Nickenich
 Tel: 02636-3344 Fax: -2259, E-mail: budwest@t-online.de
 Internet: www.Buddhismus-im-Westen.de

Ein spirituelles Zentrum zwischen Bonn und Koblenz, in dem bedeutende Lehrer und Lehrerinnen aller buddhistischer Traditionen zur meditativen Praxis einladen.

30. 03. – 09. 04.	Renate Seifarth VIPASSANA, METTA und sanftes YOGA Ein Weg zu innerer Klarheit und Mitgefühl. Schweigekurs 10 Tage; KB € 97 + UB + Spende
12.04 – 15. 04.	Tineke Osterloh BUDDHISTISCHE MEDITATION UND DHARMA COACHING /3 Tage; KB €174, Erm. möglich + UB
19.04 – 22. 04.	Monika Jion Winkelmann: SCHREIBEN IST WIE ATMEN 3 Tage; KB € 110 + UB + Spende
13. 05. (10–17 h)	Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler TAG DER ACHTSAMKEIT – 3 mit VESAKH-FEIER Mit Klangschalen-Meditation von Katharina Schick-Helm KB €18 (Erm. mögl.)+ UB €12 + Spende
24.05 – 28. 05.	Dr. Paul Köppler: BODHI-CITTA Meditation und Reflexion nach der Lehre des Buddha Thema: Gesetze des Seins. Schweigekurs 4 Tage; KB € 160 (Ermäßigung möglich) + UB + Spende

Stadtzentrum **HAUS SIDDHARTA**
 Denglerstr. 22 • D-53173 Bonn • Tel: +49 (0)228-935 93 69
 E-mail: pamib@t-online.de • Internet: www.Haus-Siddharta.de



Österreichische QIGONG Gesellschaft

QIGONG - Ausbildung
 3-jährige Ausbildung mit Diplom
 Dr. Gerhard Wenzel & Mag. Norbert Herwegh

QIGONG - Kurse
Seminare / Workshops / Vorträge
 österreichweit in allen Arbeitskreisen / Bundesländern
 mit dipl. Qigonglehrerinnen und Gastlehrerinnen

QIGONG - Tage
 jährlich stattfindendes Wochenende mit Qigong
 Theorie & Praxis in Vorträgen & Workshops
 mit international anerkannten QigonglehrerInnen

QIGONG - Lehrerliste
 dipl. Qigonglehrer unserer Gesellschaft finden
 Sie auf unserer Webseite und im Qigong-Periodikum,
 unserer 2 mal im Jahr erscheinenden Zeitschrift

www.qigonggesellschaft.at
 Österreichweites Veranstaltungsprogramm per mail
 oder 0654 / 630 30 81 oder 0699 / 18 30 30 81



Interview. Elisabeth Riedl und Valerie Prassl im Gespräch mit dem Traumatherapeuten David Berceli.

Berceli: Deswegen muss man die Anwendungen ja wiederholen. Mit jedem Mal kommt es zu einer Verbesserung. Wenn ich in mir ruhiger und entspannter werde, dann verstehe ich auch den Schmerz des anderen besser. Genau dies habe ich in meiner Zeit in der Westbank gemacht. Begonnen wurde immer mit Körperarbeit, somit trat die Politik in den Hintergrund. Meine Erfahrungen zeigen, dass sich Palästinenser und Israelis auf menschlicher Ebene mögen, es ist die Politik, die sie auseinandertreibt.

U&W: *Wie kam es, dass Sie eine Zeit lang in der Westbank gelebt haben?*

Berceli: Ich habe die Region kennengelernt, als ich noch als katholischer Missionar in den Kriegsgebieten unterwegs war. Später habe ich in dieser Region mit der Traumatherapie begonnen. Egal, wo ich arbeite, ich arbeite immer mit beiden am Konflikt beteiligten Seiten, denn wenn ich nur mit einer Seite zusammenarbeiten würde, dann wäre ich wahrscheinlich parteiisch geworden, ich hätte mich vor dem Schmerz der anderen Seite verschlossen. Das wollte ich auf keinen Fall.

U&W: *Wie oft muss man Ihre Seminare besuchen, um sich von den Traumata befreien zu können?*

Berceli: Mein Seminar muss eigentlich nur einmal besucht werden, um zu lernen, wie TRE funktioniert. Ab dann kann es allein durchgeführt werden. Es kommt auch darauf an, wie viele Traumata jemand hat, wie einfach oder schwierig es ist, diese zu verarbeiten. Prinzipiell sollten wir TRE unser ganzes Leben lang praktizieren, da es immer wieder zu traumatischen Erlebnissen in unserem Leben kommt.

U&W: *Sie haben auch mit US-Soldaten zusammengearbeitet. Traumatherapie und maskulines Soldaten-Image – wie passt das zusammen?*

Berceli: Wenn ich die Übungen mit Soldaten mache, dann lasse ich sie erst einmal an jeden möglichen sexistischen Witz denken. Weinen funktioniert genauso wie Lachen: Es ist eine Muskelbewegung. Also beginnen sie zu lachen, das ist ein sozial akzeptierter Weg, um

die Emotionen rauszulassen. Es gibt Soldaten, die zumeist mit Lachen beginnen und dann ins Weinen übergehen. Das ist in Ordnung. Nun haben sie die Ausrede, ‚vor Lachen zu weinen‘.

U&W: *Sie haben ein sehr bewegtes Leben und kommen mit den wildesten Konfliktgruppen zusammen. Wie kam es wiederum zu Ihrer Arbeit mit der U.S. Army?*

Berceli: Es gab einen General auf einer Militärbasis, der Probleme mit seinen Soldaten hatte. Ich wurde ihm von einem Bekannten vorgestellt und er wollte anfangs nichts von meiner Therapie wissen. Ich bot ihm an, mit seinen fünf schwierigsten Soldaten eine Woche lang zu arbeiten. Am Ende der Woche waren die fünf Männer so begeistert, ruhig und entspannt, dass der General es nicht glauben konnte. So hat es begonnen und

nun wird die Methode in den verschiedensten Abteilungen der Army angewendet. Die Schwierigkeit ist, dass die Methode noch nicht wissenschaftlich anerkannt ist, weshalb das Militär sie eigentlich nicht anwenden dürfte. Nachdem sie aber so gut ankommt, tun sie es trotzdem.

U&W: *Sie waren direkt nach dem Breivik-Anschlag in Norwegen. Was haben Sie dort erlebt?*

Berceli: Wir haben zuerst mit den Menschen, die bei der Explosion in der Innenstadt anwesend waren, gearbeitet. Dann mit den Kindern, die die Schießerei miterlebt hatten, diese waren noch drei Wochen danach sehr mitgenommen. Ich habe ihnen erklärt, was neurologisch in ihrem Gehirn passiert, habe ihnen die Methode und den Ablauf von TRE erklärt und wie sie sich befreien können. Es war unglaublich, wie rasch nach der Anwendung die erste positive Veränderung festzustellen war. Ihre Gesichter haben sich entspannt, sie waren total beruhigt. Ich habe dann eben auch mit einigen Kindern gearbeitet, die am Tatort des Massakers anwesend waren, aber was wir hauptsächlich gemacht haben, war, den Bezugspersonen die Methode beizubringen, damit sie diese an die Kinder weitergeben können.

U&W: *Haben Sie die Menschen auch psychologisch betreut?*

Berceli: Nein, ich lasse jeden psychologischen Aspekt außen vor. Bei TRE wird hauptsächlich mit dem Körper gearbeitet. Unser Körper arbeitet ganz normal und korrekt zum Zeitpunkt, bei dem das Trauma ausgelöst wird. Danach können wir den Mechanismus aktivieren, um das Trauma zu bewältigen.

U&W: *Sie waren katholischer Missionar. Was denken Sie heute über die Kirche?*

Berceli: Ich weiß nicht, ob man das veröffentlichen sollte (lacht). Sagen wir so: Die katholische Kirche ist sehr, sehr verkrampft. Sie muss sich tiefenentspannen, um wieder offen zu werden. ●

David Berceli, PhD, ist ein amerikanischer Sozialarbeiter, Theologe und Bioenergetischer Psychotherapeut. Er ist Begründer der Bioenergetischen Traumatherapie und CEO von Trauma Recovery Assessment & Prevention Services (TRAPS® 1998), heute unter dem Namen ‚TRE-Institut‘ bekannt.

Von 8. bis 12. Juni 2012 wird Berceli zwei Workshops in Wiener Neustadt abhalten. Informationen unter www.bingen.at und www.traumaprevention.com