

carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

04/24

EUR 6,50

GRILL GEMÜSE!

Weil es nicht immer
um die Wurst geht

FÜSSE HOCH!

Warum jetzt alle
Wand-Pilates machen



Rein in die Komfortzone!

Nur wer sich wohlfühlt, kann über sich hinauswachsen







Gisbert Knüphauser
beschäftigt sich als
carpe diem-Autor
mit medizinischen
Themen und deren
Grenzbereichen.

Gisbert schüttelt sein Herz aus

*Wie ich die Entspannungsmethode TRE entdeckte,
wie ich sie gegen Stress einsetzte und wie ich mich
ganz tief in mein Innerstes hineinzitterte, -schüttelte,
-rüttelte und -vibrierte.*

TEXT Gisbert Knüphauser ILLUSTRATION Stephanie Wunderlich



Mein Bericht über die entspannende Kraft des Zitterns beginnt ein bisschen wie ein Horrorfilm, aber keine Angst, die ganze Geschichte geht gut aus.

Alles beginnt am Abend eines knallheißen Sommertags, ich renne wie wahn-sinnig, ich weiß, dass ich in Wien bin, es muss der 14. Bezirk sein, ich renne auf einer langen, geraden Straße stadtauswärts, auf einer verzweifelten, rückhaltlosen Flucht aus der Stadt, rund um mich zerbombte Häuser, offenbar ist oder war gerade Krieg, ich renne um mein Leben, atemlos, die Lungen brennen, die Beine können nicht mehr, weiter!, ich trage schwere, klobige Schuhe, aber ich muss weiter rennen, hinter mir Detonationen, Schüsse, es kracht und knallt überall, ich renne viel schneller, als ich eigentlich kann, ich weiß nämlich, dass die Schüsse mir gelten, ich renne, hetze, stolpere, bin nicht schnell genug, aber weiter!, ich hab fürchterliche Angst, und dann schrecke ich hellwach hoch.

Ich hatte diesen Traum in der zweiten Nacht nach meiner ersten TRE-Sitzung mit Resi. Als ich aufwachte, konnte ich mich ganz genau an jede seiner Einzelheiten erinnern, und nichts davon, keine Emotion, kein Bild, kein Geräusch dieser Szene, verblasste über den folgenden Tag, wie das normalerweise ist, wenn du was Arges geträumt hast. Ich kann alles auch jetzt beim Schreiben noch abrufen, als wäre ich wirklich erst vor zwei Wochen durch den 14. Bezirk in schweren, drückenden Schuhen Hals über Kopf westwärts aus einem zerbombten Wien geflüchtet.

Ich war auch nicht der Einzige, dem es so ging. Eine Kollegin, die mich zur zweiten Sitzung mit Resi begleitete, träumte sich in der folgenden Nacht durch ein ganzes Familiendrama.

Ich möchte dir also heute von meinen Erlebnissen mit TRE erzählen. TRE ist die Abkürzung für „Tension and Trauma Releasing Exercises“, und wie der Name schon sagt, geht es darum, Stress, psychische Anspannungen, sogar Traumatisierungen durch körperliche Übungen zu lockern, zu lösen, aufzulösen – und das

„Neurogenes Zittern geht vom Nervensystem aus und wirkt aufs Nervensystem.“

auf atemberaubend unkomplizierte Weise: Du aktivierst deine Muskulatur zuerst mit sieben einfachen, Yoga-artigen Übungen, legst dich dann in der Schmetterlings-Position auf den Boden und wartest darauf, dass dein Körper zu zittern beginnt. Nach maximal einer Stunde bist du mit allem durch, inklusive Vorgespräch und theoretischer Einführung ins Thema, den sieben Übungen, dem Zittern, dem Ausruhen danach und dem Ein-bissl-ein-anderer-Mensch-geworden-Sein.

Die Dehnungs- und Kraftübungen zu Beginn zielen vor allem auf die Beinmuskulatur und den Psoas ab, sie erzeugen eine gewisse Grundspannung, die anschließend das Zittern startet wie ein Anlasser einen Dieselmotor, ich werde das gleich genauer erklären. (Der Psoas, ich musste es auch googeln, ist jener Muskel, der Wirbelsäule, Becken und Beine verbindet. Ohne den Psoas könnten wir nicht aufrecht stehen und nicht gehen, der Psoas reagiert auf Stress und

Anspannung, er kann uns in eine schützende Embryo-Stellung krümmen oder die Wirbelsäule so verspannen, dass wir schlimme Rückenschmerzen kriegen. Meine Rückenschmerzen sind übrigens nach dreimal TRE um mindestens die Hälfte besser geworden.)

Wenn ich bisher immer von „Zittern“ geredet habe, dann war das ungenau. Korrekterweise müsste ich von „neurogenem Zittern“ reden. Das ist nämlich ein ganz anderes Zittern als jenes, wenn du durchgefroren bist oder wenn du ein schweres Gewicht hochhebst. Neurogenes Zittern ist ein Zittern, das vom Nervensystem ausgeht und das aufs Nervensystem wirkt. Wieso und wie das alles im Körper so abläuft, wie es *genau* abläuft, dazu gibt es einen Haufen theoretische wissenschaftliche Erklärungen und sogar ganze Bücher. Um das Prinzip zu verstehen, genügt es, wenn wir uns eine Gazelle ansehen, die gerade einem hungrigen Löwen entkommen ist: Sobald sie in Sicherheit ist, beginnt sie wie irre zu zittern. Dieses Zittern ist die natürlichste Entspannungsmethode der Welt, es schüttelt ganz buchstäblich die Anspannung und den Stress der Todesgefahr aus dem Körper, und nachher grast die Gazelle wieder, als wäre nie was passiert.

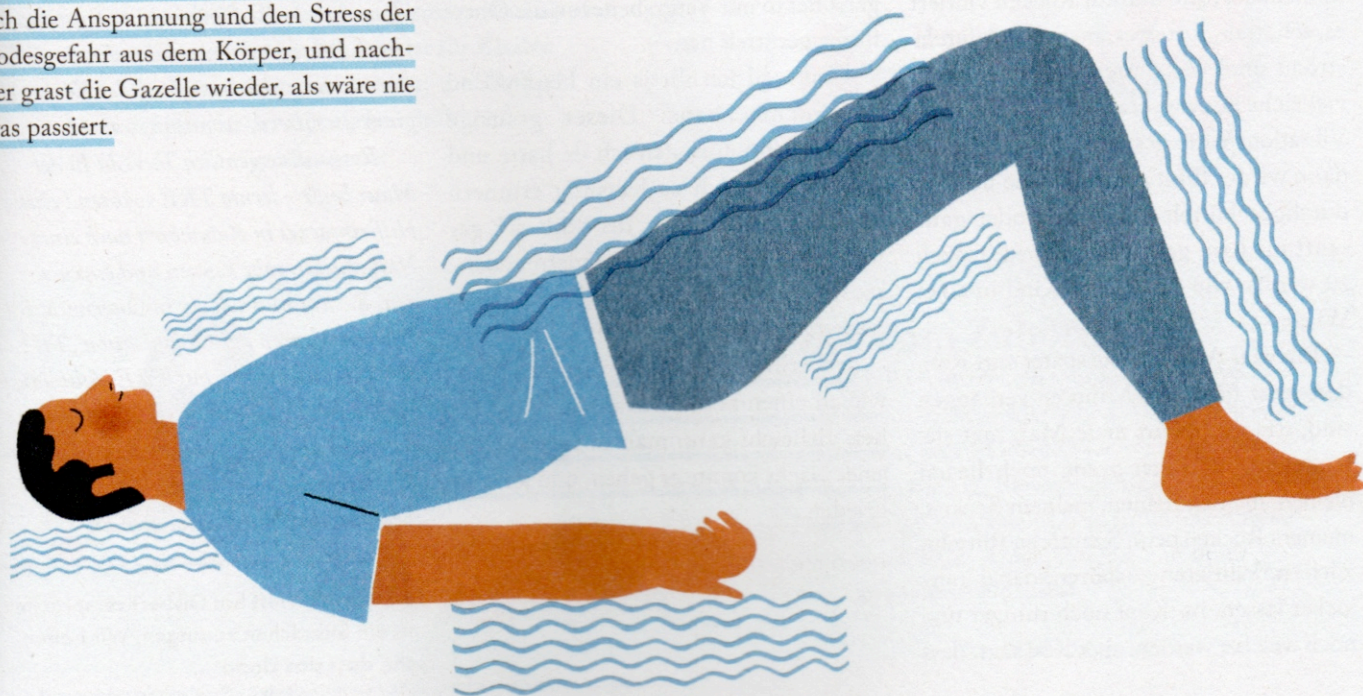
Auch wir Menschen, erklärt mir Resi in unserer ersten gemeinsamen TRE-Stunde, besitzen eigentlich diese ganz und gar natürliche Ressource, bei Kindern kann man das ziemlich gut beobachten, bei Erwachsenen aber dann nicht mehr, denn die Ressource des Zitterns geht uns mit der Zeit verloren. (Zumindest den meisten von uns. Manche Erwachsenen erhalten sie sich, sie beginnen wirklich zu zittern, wenn sie beinahe in eine Straßebahn gelaufen wären oder vom Chef einen Anschiss gekriegt haben. Es ist ein gutes Zeichen, übrigens, wenn du nach einem großen Schreck zittern kannst.)

Ich liege also nach den sieben Übungen (die sind wirklich einfach, die kriegt jeder hin, der eine Yogamatte aufrollen kann) auf dem Rücken, abgewinkelte Beine, Fußsohlen aneinander, Schmetterlingspose. Ich soll die Knie ganz langsam anheben, Millimeter für Millimeter, sagt Resi. Ich hebe sie an, und schon recht bald spüre ich an den Außenseiten der Oberschenkel tatsächlich ein Zittern. Aber es ist ein hartes, mechanisches Zittern, wie

ich es kenne, wenn ich meine Beinmuskeln anstrenge, so eine Art Zitter-Stakato. Ich denke mir zuerst: Aha, naja, das ist jetzt aber nix Besonderes.

Dieses Zittern geht ein paar Sekunden so weiter, vielleicht eine halbe Minute, dann bemerke ich, wie sich etwas ändert. Das Zittern greift weiter um sich, wandert von den Außenseiten der Oberschenkel an die Vorderseiten, kriecht durchs Becken, und es wird auch auf eine gewisse Weise weicher. Es fühlt sich so an, als hätte etwas in mir von diesem Zittern Besitz ergriffen – oder als hätte das Zittern Besitz von meinem Körper ergriffen? –, das ist jetzt jedenfalls ein ganz anderes Zittern. Das muss jetzt dieses Zittern sein, das Resi „neurogenes Zittern“ nennt.

Das habe ich vorhin gemeint, als ich vom Anlasser und vom Dieselmotor gesprochen habe: Das profane Zittern der Muskeln, so spürt es sich an, hat das geheimnisvolle Zittern des Nervensystems in Gang gebracht.



„Es ist ein gutes Zeichen, wenn du nach einem großen Schreck zitterst.“

Neurogenes Zittern ist wahnsinnig angenehm. Ich liege da, die Beine abgewinkelt, die Fußsohlen stehen jetzt nebeneinander auf der Yogamatte. Die Knie, die Oberschenkel zittern, ganz von selbst, ich bin völlig entspannt, atme ganz ruhig und tief, von der seitlichen Hüfte zieht sich das Zittern bis in den unteren Rücken – das ist der Psoas, der da zittert! –, und das Allerschönste: Es bin nicht ich, der zittert, sondern etwas in mir zittert. Und alles passiert ganz von selbst, völlig ohne Mühe. Ich habe die Augen geschlossen, in meiner Hüfte und im Rücken vibriert es, schüttelt, rüttelt es, manchmal durchströmt mich das Zittern wie in Wellen, vielleicht bist du schon einmal auf einer Vibrationsplatte gestanden, ungefähr so, dann wieder fühlt es sich an wie heftiger durchgeschüttelt zu werden oder ganz sanft im Arm gehalten und geschaukelt zu werden wie ein kleines Kind in einer Wiege.

Ein paar Augenblicke später sagt Resi, dass jetzt fünfzehn Minuten vergangen sind, das reicht fürs erste Mal, sagt sie. Ich würde wirklich gerne noch liegen bleiben, meinen Beinen, meinem Becken, meinem Rücken beim Schütteln, Rütteln, Zittern, Vibrieren zuspüren, dabei ganz locker lassen, im Kopf noch ruhiger und noch weicher werden, aber Resi sagt, dass

ich jetzt meine Beine ausstrecken soll, fürs erste Mal ist es jetzt wirklich genug.

Ich strecke die Beine aus, das Zittern hört sofort auf, ich liege noch ein paar Minuten ruhig auf der Matte, wir plaudern dann noch, aber ich bin recht einsilbig, eigentlich will ich gar nicht plaudern. Vielleicht kennst du das Gefühl, dass du etwas erlebt hast, über das du lieber nicht reden magst, weil es sonst etwas von seinem Zauber verliert.

„Dein Gesicht schaut jetzt sehr entspannt aus“, sagt Resi noch.

Ich habe meinen Bericht mit dem Albtraum angefangen, weil mir durch den Traum klar geworden ist, dass schon die erste Sitzung mit Resi offenbar irgendwas ganz tief in mir Vergrabenes an die Oberfläche gerüttelt hat.

Und weil ich dir ja ein Happy End versprochen habe: Dieser grausige Kriegs-Albtraum, den ich da hatte und an den ich mich so lebendig erinnern kann – immer noch! –, der fühlt sich gar nicht als Bedrohung an, sondern anders, so, als wäre er in mir fest gesteckt und hätte rausmüssen.

Ich erinnere mich an diesen Traum wie an einen bösen Bekannten von früher, vielleicht kann man es so sagen, in jener Nacht konnte er gehen, und jetzt ist Frieden. ●



TRE wurde vom US-amerikanischen Psychologen David Berzeli, Ph. D., ursprünglich entwickelt, um Menschen in Kriegsgebieten eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich selbst gegen den täglichen Stress und die Traumatisierungen zu helfen.

Tatsächlich ist es meist ausreichend, TRE drei-, viermal angeleitet durchzuführen, dann kann man es auch alleine zu Hause als tägliche einfache Entspannungsroutine einsetzen. Nach einiger Zeit, wenn der Körper das neurogene Zittern wieder als natürliche Ressource erlernt hat, sind bei vielen Leuten nicht einmal mehr die sieben Aktivierungsübungen nötig, der Körper beginnt zu zittern, wenn er's braucht.

Resi – die eigentlich Theresia In der Maur heißt – lernte TRE während eines Hilfseinsatzes in Kolumbien nach einer Naturkatastrophe kennen und einzusetzen. Sie lebt nun wieder in Österreich, ist Vizepräsidentin der Organisation „TRE Austria“ und bietet selbst TRE-Ausbildungen an.

Mehr über TRE unter treustria.com. Resi ist erreichbar unter theresiaindermaur@yahoo.com.ar.

Fürs nächste Heft hat Gisbert versprochen, uns ein Ständchen zu singen. Wir hoffen sehr, dass das klappt ...