

Sie befinden sich hier: [Startseite](#) » [Archiv](#) » [2013](#) » [November 2013](#)  
[www.sein.de](http://www.sein.de)

## Shake it, baby

*Die meisten Menschen leiden unter Anspannungen und Stress – oft seit Jahrzehnten. Die Spannungen wiederum verhindern, dass der Körper seine Selbstheilungsfähigkeit -optimal einsetzen kann. Die Folge: Energielosigkeit, Erschöpfung, Krankheit – eine Spirale, die sich immer weiter nach unten schraubt. Der Amerikaner Dr. David Berceci hat mit seinen Tension Releasing Exercises (TRE) eine einfache und praktische Methode entwickelt, mit der sich Stress und -Anspannung aus Körper, Geist und Seele schütteln lassen.*



Einer, der sich mit Stress und starken Belastungen sehr gut auskennt, ist der amerikanische Stress- und Traumaexperte Dr. David Berceci. In seiner -jahrelangen Arbeit mit Menschen, die teilweise extremem Stress ausgesetzt waren, hat er Tension Releasing Exercises (TRE) entwickelt. Es besteht aus -einer Reihe von Übungen aus dem Yoga und anderen körperorientierten Methoden, die die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte des Körpers aktivieren. Wie Berceci herausfand, reagieren wir sowohl bei leichtem als auch bei starkem Stress instinktiv mit einer Anspannung unserer Muskeln. Denn egal, ob wir vor einem Grizzlybären davonlaufen oder ihn angreifen wollen: In jedem Falle müssen wir unsere Muskeln aktivieren, um handeln zu können. Da wir in unserer zivilisierten, das heißt, natürliche Impulse hemmenden Welt nicht einfach draufloschlagen oder davonlaufen können, müssen wir die aktivierte Energie häufig blockieren. Was übrig bleibt, sind (Ver-)Spannungen, die manchmal lebenslang im Körper verbleiben, wenn man nicht aktiv etwas für ihre Auflösung tut. Dr. Bercecis Übungen lösen stressbedingte körperliche Beschwerden auf, sind für jedermann leicht zu erlernen und machen zudem auch noch Spaß.

### Was ist Stress?

Der Begriff Stress wurde erstmals von dem Arzt Dr. Hans Selye eingeführt. Dieser verstand unter Stress eine un-spezifische Reaktion unseres Körpers auf eine bestimmte Anforderung oder Überbelastung. Sobald wir einer Anforderung gegenüberstehen, entsteht Stress. Dieser kann von leichter, milder, starker bis hin zu überwältigender Intensität sein. Stress ist seit Urzeiten ein Teil unserer alltäglichen Erfahrungen. Die gute Nachricht ist, dass wir von der Natur dafür ausgestattet sind, Stress zu erleben, zu

durchleben und zu überwinden. Früher waren Stressauslöser oft lebensbedrohlich: Es gab Hungersnöte, Naturkatastrophen, man wurde von -einem Raubtier oder einem feindlichen Stamm angegriffen. Das war einmal. Das Dumme ist nur, dass unser Körper bei Erregung immer noch so reagiert, als wenn er von einer Horde wilder -Löwen verfolgt würde: Wenn wir von unserem Chef für eine Präsentation kritisiert werden, brechen wir in Schweiß aus, der Besuch unserer fordernden Schwiegereltern verursacht uns Herz-rasen und das Warten auf den Jahressteuerbescheid bereitet uns Kopfschmerzen. Obwohl keine reale Lebensgefahr besteht, bereitet sich der Körper auf Angriff oder Flucht vor.

### **Heilsames Zittern**

Berceli machte auf der ganzen Welt zwei Beobachtungen: Als Reaktion auf Stress spannen wir instinktiv unsere Muskeln an. Und unabhängig von Alter, Geschlecht oder kulturellem Hintergrund besitzt der menschliche Körper einen natürlichen Lösungsmechanismus für Stress. Berceli nennt ihn „neurogenes Zittern“: „'Neuro' deshalb, weil diese Reaktion Teil unseres autonomen Nervensystems ist, und ‚gen‘ = erzeugend – also „im Nervensystem erzeugt“. Denn hätte der menschliche Körper keine angeborenen Stressbewältigungsmechanismen, wären wir als Art ja schon vor langer Zeit ausgestorben. Wir wurden von der Natur dazu entworfen, Stress und Anstrengungen zu überwinden. Mit TRE lösen wir durch eine Reihe von Körperübungen ein Zittern der tiefen Muskulatur aus. Dieses Zittern ist unwillkürlich und zugleich der Steuerung des Anwenders unterstellt. Durch dieses Zittern wird die in den Muskeln festgehaltene Stressladung allmählich losgelassen und der Körper kehrt in seinen natürlichen, entspannten Zustand wieder zurück.“ Wenn durch Stress aktivierte Energie nicht ausgedrückt werden kann, wird sie häufig unterdrückt und als Verspannung vom Körper gespeichert. Diese Spannungen gehen teilweise so tief, dass sie zum Beispiel mit Massage gar nicht gelockert werden können. Zwar kann eine vorübergehende Besserung der Symptome erreicht werden, die Ursache bleibt jedoch erhalten. Indem TRE die Muskeln zum Zittern anregt, werden auch extrem tiefsitzende Verspannungen und Blockaden aufgelöst. Verspannungen, die teilweise schon so alt sind, dass wir uns ihrer gar nicht bewusst sind. Das durch TRE ausgelöste Zittern wirkt also wie eine Massage von innen und kann nicht nur körperliche, sondern auch seelische Spannungen -lösen. Denn obwohl der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen, ist das nicht nur eine Frage von richtiger -Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Sport oder Ruhe. Der Körper muss sich aus seinem Kern heraus erneuern und das ist mit TRE möglich.

### **Die Erfahrung einer Anwenderin**

Katrin E. (Name geändert) wurde vor acht Monaten nach 15 Jahren Ehe von ihrem Mann verlassen. Es hatte selbstverständlich immer auch mal schwierige Zeiten gegeben, dennoch war sie hart getroffen, als sie herausfand, dass ihr Mann sie mit einer jüngeren Frau betrog. Die ersten Monate waren sehr hart und starke Gefühle von Ärger und Bitterkeit machten ihr zu schaffen. Der Trennungsschmerz setzte ihr schwer zu und sie wurde launisch und aufbrausend, auch den beiden gemeinsamen Töchtern gegenüber. Sie wusste, dass es so nicht weitergehen konnte und dass sie nach einem Weg suchen musste, um mit dem Stress und dem Schmerz anders umzugehen. Darum entschied sie sich, TRE einmal auszuprobieren: „Nachdem mein TRE-Practitioner mich durch die Übungen geführt hatte, fühlte ich ein leichtes Zittern in den Beinen, das sich allmählich im ganzen Körper ausbreitete. Plötzlich fühlte ich Wellen von Traurigkeit durch meinen Körper fließen und ich begann zu schluchzen und zu weinen. Der Practitioner versicherte mir, dass dies O.K. sei und dass der Körper dabei sei, etwas loszulassen.“

Nach den ersten vier Sitzungen verteilt über zwei Wochen hatte sie ein erstes Durchbruchserlebnis: Als ihr Mann vorbeikam, um die gemeinsamen Kinder übers Wochenende zu sich zu holen, fühlte sie sich innerlich erstmals wieder ruhig und gelassen. „Es war, als ob plötzlich ein großer Teil des emotionalen Drucks weg sei, und ich konnte zum ersten Mal wieder in seiner Nähe sein, ohne eine Szene machen zu müssen.“ Je öfter sie die Übungen machte, desto weniger störten sie Dinge, die sie früher zum Aufbrausen gebracht hätten. „Nicht, dass auf einmal alles einfach gewesen wäre. Inzwischen kann ich aber dank TRE ganz anders mit meinem Stress, meinem Ärger und meiner Traurigkeit umgehen.“ Mittlerweile können sie und ihr Ex-Partner wieder entspannt miteinander reden, ohne dass der Stress und die Gefühle der Vergangenheit dabei hochkochen.

### **Zittern – ein kulturelles Tabu**

Die allermeisten Anwender berichten über keinerlei emotionale Reaktionen auf die Übungen, sondern schildern das Zittern enthusiastisch als äußerst angenehm und entspannend. Doch warum zittern nicht einfach alle Menschen, wenn dies so heilsam und wohltuend ist? „Besonders in unserem Kulturkreis wird Zittern als etwas Schlechtes gedeutet, als ein Zeichen von Schwäche. Wenn ich bei einem Business-Meeting eine Präsentation halte und vor Nervosität zittere, beeinflusst das die Art und Weise, wie ich gesehen werde, negativ. Tatsächlich wird uns dieser natürliche Zitterreflex von Kindheit an abtrainiert“, sagt Dr. Berceci. In unserer vom Verstand regierten Welt sind unwillkürliche Lebensäußerungen des Körpers nicht gern gesehen oder werden sogar als krankhaft verurteilt und unterbunden. So berichten Menschen nach Verkehrsunfällen häufig, dass sie am ganzen Leib zitterten und vor Ort von den Rettungshelfern mit Medikamenten ruhiggestellt wurden. Hiermit wird jedoch die natürliche Selbstregulation des Organismus unterbrochen. Statt den Stress des auslösenden Ereignisses abzuschütteln, verbleibt die überschüssige Ladung im Körper. Oft ein Leben lang.

### **Freie Pulsation des Organismus**

Denn wenn die stressbedingte energetische Ladung nicht restlos abgebaut werden kann, verbleibt der älteste Teil unseres Gehirns, der Hirnstamm, im Alarmzustand. Von dem durch die TRE-Übungen ausgelösten Zittern bekommt das Stammhirn die Botschaft, dass der Körper wieder sicher ist und die Grundspannung wieder normalisiert werden kann. „TRE verursacht das Zittern nicht, es ist nur ein einfacher und von jedermann erlernbarer Weg, dieses Zittern auszulösen. Wenn man die Übungen einmal gelernt hat, kann man sie sein Leben lang alleine zu Hause ausführen. Andere Leute hingegen bevorzugen es in Begleitung oder in der Gruppe zu zittern, das ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.“ Ein ungestörter menschlicher Organismus befindet sich in einem beständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Expansion und Kontraktion, er atmet ein und atmet aus. Wo -immer er wesentliche Einschränkungen erfährt, sei es durch seelischen oder -körperlichen Stress, wird er in seiner freien Pulsation unterbrochen: Es kommt zu Verspannungen und somit zu Blockaden. Es ist das Ziel eines jeden Körpers, wieder zu seiner völligen Lebendigkeit und ursprünglichen Pulsationsfähigkeit zurückzugelangen. TRE ist ein angenehmer Weg, diese Blockaden abzubauen und mehr Freude, Gelassenheit und Leichtigkeit in sein Leben zu lassen.

alle Fotos: © Sven Pannicke

## Autoren Info



### **Dr. David Berceli**

ist ein international anerkannter Stress- und Traumaexperte und Entwickler von Tension Releasing Exercises (TRE). Er hat einen PhD in Sozialarbeit von der Arizona State University und ist u.a. bioenergetischer -Analytiker und Massagetherapeut. Er ist ein gefragter Trainer und hat TRE schon in über 30 Ländern -unterrichtet.

## Autoren Info



### **Steve Hofmann**

hilft Menschen, die häufig Stress oder belastenden Situationen ausgesetzt sind oder Burnout-gefährdet sind. Oder die einfach offen für Neues sind und sich für ihre persönliche Entwicklung interessieren. Er ist Coach und TRE-Practitioner – Level A + B – und hat die Ausbildung bei David Berceli absolviert. Er bietet TRE-Einzelsitzungen an sowie -regelmäßige Gruppen und Workshops.

Info und Kontakt unter Tel.: 0176 - 25 39 46 75 oder [nlp.und.koerperarbeit.berlin@gmail.com](mailto:nlp.und.koerperarbeit.berlin@gmail.com)

[nlp.und.koerperarbeit.berlin@gmail.com](mailto:nlp.und.koerperarbeit.berlin@gmail.com)

<http://www.nlp-und--koerperarbeit-berlin.net>