

„Der ganze Planet ist traumatisiert!“

Der Experte für Traumaintervention und Konfliktlösung David Berceli ist Begründer der Methode ‚Tension and Trauma Releasing Exercises‘ (TRE), mit deren Hilfe chronische Verspannungen, die durch traumatische Erfahrungen im Körper entstehen, gelöst werden können. ULRIKE PSCHILL

Adam, ein 26-jähriger Soldat des US Marine Corps, hat insgesamt zwei Jahre im Irak gedient. Bei seinem letzten Aufenthalt wurde er durch einen Selbstmordattentäter schwer verletzt. Nach seiner Rückkehr in die USA litt er an Panikattacken und kaum beherrschbaren Aggressionen, die sich auch gegen die ihm nahestehenden Personen richteten. Er bezeichnet es als großes Glück, dass er an einem dreitägigen TRE-Workshop mit David Berceli teilnehmen konnte. Schon nach dem ersten Tag war es ihm möglich, die Nacht durchzuschlafen, nach drei Tagen hatte er einen Großteil seiner Spannungen aus dem Körper herausgeschüttelt. Die Übungen macht er weiter. Sie helfen ihm, sich wieder gesund und glücklich zu fühlen, wie er sagt.

TRE-Gründer Berceli bezieht sein Wissen aus der Naturbeobachtung: „Wenn eine Gazelle von einem Löwen angegriffen wird,

es aber schafft, zu entkommen und sich in Sicherheit zu bringen, wird ihr ganzer Körper so lange zittern, bis er die überschüssige Energie ausgeschüttelt hat.“

Auch wir Menschen haben diese natürliche Fähigkeit zu zittern, wenn wir geschockt sind und Angst haben, wenn wir nervös oder wütend sind. Schlotternde Knie, zitternde Hände, klappernde Zähne und eine zitterige Stimme werden mit Angst und Schwäche assoziiert und deshalb meist unterdrückt. Diese Ich-Kontrolle bringt Körper und Denken in einen Konflikt. Der Körper möchte zittern, aber der Kopf (das Ego) weigert sich, es geschehen zu lassen, aus Angst, die schmerzhaften Erinnerungen neuerlich zu erleben. So bleibt die Muskulatur in einem chronisch kontrahierten Zustand, die neuroendokrine Reaktion bleibt erhalten und die Persönlichkeit verändert sich.



Berceli hat mit traumatisierten Äthiopiern, Sudanesen, Israelis und Palästinensern gearbeitet, mit Erdbebenopfern in China genauso wie mit Polizisten, Feuerwehrleuten und mit Kriegsveteranen aus dem Irakkrieg.

Durch die Entladung dieser überschüssigen Energien kann der Körper zu einem Zustand der Ruhe und Entspannung zurückkehren, was sich wiederum auf den Geist auswirkt. Dieses Körper-Geist-Kontinuum ist wesentlich für den Traumaheilungsprozess.

Bercelis Theorie geht davon aus, dass jedes menschliche Wesen die Fähigkeit hat, traumatische Episoden zu erfahren, zu ertragen und sie zu überstehen. „Ohne diese Fähigkeit hätte unsere Spezies nicht überleben können“, meint der Begründer des TRE-Institutes, dessen Ziel es ist, internationalen und lokalen Organisationen, deren Angestellte in traumainduzierenden Umgebungen leben und arbeiten, fachkundige Unterstützung bei der Traumaheilung anzubieten. David ist seit 15 Jahren Traumaberater und hat für internationale Hilfsorganisationen und staatliche wie nichtstaatliche Organisationen, deren Per-

Berceli meint sogar, dass die traumatisierten Überlebenden der schrecklichen Ereignisse (Hunger, Völkermord, Vergewaltigungen) in der 3. Welt sogenannte ‚Verbote einer Moral‘ sein könnten, die notwendig ist, um die Verherrlichung des technischen Fortschrittes in der 1. Welt zu mäßigen. Diese Überlebenden könnten ein Beweis für die Entwicklung vom ‚Zeitalter der Technologie‘ hin zum ‚Zeitalter der Weisheit‘ werden.

„Ich wünsche niemandem Unglück, aber seit dem Unfall vergesse ich niemals, meiner Frau zu sagen, dass ich sie liebe. Ich küsse meine Kinder jeden Tag. Das Leben ist reicher, voller und tiefer, als ich es je erlebt habe. Es hat mehr Sinn und Tiefe als je zuvor“, meinte ein Teilnehmer nach dem TRE-Seminar.

Diese Art von Transformation des Lebens nach dem Überleben einer traumatischen Erfahrung kommt sehr häufig vor. Die Fragen, die sich hier stellen sind: Wie und warum veranlasst



Berceli entwickelte eine Reihe von sechs einfachen Übungen, die das Zittern, den sogenannten neurogenen Tremor, hervorrufen und so eine Lösung von Verspannungen in tiefen Muskelschichten ermöglichen.

sonal in traumainduzierenden Umgebungen lebt und arbeitet, umfassende Programme zur Traumabewältigung und Konfliktlösung entwickelt und durchgeführt.

„Wenn ein traumatisches Erlebnis passiert, fühlen wir uns überwältigt und die Erfahrung erscheint uns unerträglich. Es ist aber genau diese ‚überwältigende Erfahrung‘, durch die wir gezwungen werden, aus alten Denkmustern auszusteigen und in eine neue Daseinsform hineinzuwachsen“, ist sich Berceli sicher.

Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Mutter Teresa, sie alle erlebten Traumata und nutzten ihre schmerzhaften Erfahrungen, um eine ethisch höherstehende Antwort auf diese Erlebnisse zu finden. Ihr Leben demonstriert uns, dass der Traumabewältigungsprozess die Möglichkeit für die Menschheit in sich birgt, sich zu einer ethisch höherstehenden Spezies zu entwickeln.

Wenn es möglich wird, diesen Prozess für Tausende oder Millionen Menschen zu wiederholen, könnten sogar Massentraumata einen Prozess darstellen, durch den wir uns zu einer ethisch höherstehenden Spezies entwickeln würden.

uns eine traumatische Erfahrung, ein bewussteres, intensiveres Leben zu führen? Warum brauchen wir eine traumatische Erfahrung, um aufzuwachen und das Leben in vollen Zügen zu genießen?

Nicht anders als andere Lebewesen auf diesem Planeten sind wir genetisch dazu programmiert, Traumata loszulassen und uns davon zu erholen. So befreien wir uns von jeder Erfahrung, die eine natürliche Entwicklung des menschlichen Körpers behindert. Wenn wir vergangene Traumata lösen, werden wir sozusagen in die Zukunft entlassen.

„Dieser Prozess der Anpassung macht die Spezies stärker und weiser, um sie vor zukünftigen traumatischen Episoden zu schützen“, meint Berceli. Traumabewältigung ist so naturgegeben und gewöhnlich wie das Trauma selbst. Wenn wir diese manchmal unangenehme Tatsache im Leben akzeptieren, ist es uns möglich, das Trauma in einem neuen Licht zu sehen. Nur indem wir loslassen, können wir uns von der Vergangenheit entkoppeln.

Manchmal führt uns dieser Prozess durch Phasen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Er kann uns erschrecken, →

Die gesammelten Ausgaben der U&W zum Nachschlagen und Nachlesen auf CD!

Bestellen Sie jetzt die CD für das **digitale Studium**
oder machen Sie einem wertvollen Menschen ein **sinnvolles Geschenk**.



Ich bestelle

- Stück **Sammel Ausgabe 1** (1 CD): Heft Nr. 1 – 35 um nur € 19,90 / SFR 28,- plus Versand
- Stück **Sammel Ausgabe 2** (1 CD): Heft Nr. 35 – 70 um nur € 29,90 / SFR 42,- plus Versand
- Stück **Sammel Ausgabe 3**: (1 CD): Heft Nr. 1 – 70 um nur € 39,90 / SFR 58,- plus Versand

Den Betrag habe ich spesenfrei auf untenstehendes Konto überwiesen:

PSK Wien, BLZ 60000, Konto 92 046 364
HVB München, BLZ 70020270, Konto 658 326 392
St. Galler Kantonal Bank, BLZ 78125, Konto 25*55/331.168-07

Den Betrag bitte über Kreditkarte abbuchen:

VISA Eurocard

Kartennummer:

Gültig bis:

.....
Vorname Name Datum

.....
Straße, PLZ, Ort Land Unterschrift

.....
Telefon E-Mail

Bitte freimachen
oder per Fax:
01/253 30 33 1247

Verein Ursache & Wirkung
Fleischmarkt 16
1010 Wien

Bestellen Sie alle CDs auch online unter www.ursache.at.

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

STRESS

Wir sind immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen wir gefordert sind, uns neu zu orientieren und gewohnte Verhaltensweisen zu verändern.

TRAUMA

Es gibt aber auch Ereignisse im Leben, mit denen unsere für gewöhnlich vorhandenen Bewältigungsmechanismen überfordert sind. Diese traumatischen Erfahrungen können Symptome, Reaktionen und Verhaltensweisen hervorrufen, unter denen nicht nur der Betroffene, sondern auch sein Umfeld zu leiden hat.

URSACHE

Traumatisierende Erlebnisse sind Naturkatastrophen wie Hurrikans, Erdbeben und Überschwemmungen. Traumata können durch Menschen verursacht sein, z.B. Verkehrsunfälle, Gewalt in der Familie, Kriege oder der plötzliche Verlust einer geliebten Person.

Neben physischen gibt es auch soziale oder psychologische Traumata, wie z.B. beim Mobbing, das genauso als Bedrohung empfunden werden kann. Der Körper macht da keinen Unterschied.

WIRKUNG

Eine traumatische Erfahrung erzeugt Angst und Hilflosigkeit. Sie hat vor allem körperliche Auswirkungen. Der Schreck sitzt in allen Gliedern!

In jeder Gefahrensituation kontrahieren bestimmte Muskelgruppen, insbesondere die Psoasmuskeln (die großen Hüftbeuger), um die empfindliche Körpermitte zu schützen und um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Gleichzeitig werden Stresshormone ausgeschüttet, damit genügend körpereigene Energien zur Verfügung stehen.

PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)

Gibt es keine Möglichkeit, die Situation zu bewältigen, bleiben die tiefen Muskelkontraktionen und die Übererregbarkeit im Organismus bestehen, es kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträumen, übertriebener Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und unkontrollierbaren Wutausbrüchen kommen, aber auch zu Rückzug, Depression, Gefühllosigkeit und Passivität. Verharmlosung und Verleugnung der Symptome, Erzeugung von Feindbildern oder Selbstsabotage bis hin zum Selbstmord können die Folge sein.

SELBSTHEILUNG

Jedes Säugetier hat die Fähigkeit, das hohe Niveau an Spannung und Übererregung, das während eines traumatischen Vorfalles erzeugt wird, wieder zu entladen.

indem er uns die Fragilität, die Unsicherheit und die Verletzlichkeit unseres menschlichen Daseins enthüllt, und er konfrontiert uns mit der Rohheit des Lebens. Er zerrt am Gewebe unserer Identität und definiert unsere Weltsicht radikal neu. Die alten Denk- und Beziehungsformen genügen nicht mehr und eine neue Daseinsform beginnt zu entstehen. Wir entdecken, dass wir am anderen Ende dieser furchterregenden Reise die Fähigkeit haben, in ein neues Leben von Reife, Mitgefühl und Weisheit hineinzuwachsen.

Die Übungen können natürlich nicht die professionelle Begleitung eines Therapeuten ersetzen, die manche Menschen benötigen, um ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Sie können aber vielen Menschen die Fähigkeit vermitteln, die Heilung ihres Traumas selbst in die Hand zu nehmen. Sie können ein Gefühl von Sicherheit im Körper wiederherstellen. Sie können alte Verspannungen auflösen und präventiv wirksam werden. Sie helfen, unsere Intuition wieder verstärkt wahrzunehmen.

Wenn wir es aber schaffen, das Trauma als Teil unseres Lebens zu integrieren, wird uns die Fragilität, Verletzlichkeit und Kostbarkeit unseres menschlichen Daseins bewusst. Dieser Prozess wird unser Glaubenssystem verändern und uns in ein Leben mit mehr Reife, Mitgefühl und Weisheit führen. In vielen Ländern der Erde gibt es mittlerweile qualifizierende Fort-

bildungen mit TRE. Das Bewusstsein für die körperlichen Aspekte von Stress und Trauma und die körperliche Seite bei der Behandlung traumatischer Erfahrungen wächst zunehmend. •

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), das heute unter dem Namen ‚TRE-Institut‘ bekannt ist.

Veranstaltungstipp

David Berceli besucht erstmals vom 30.9. bis 2.10.2011 Österreich. Nähere Informationen unter Gesundheitsschule Hildegard von Bingen www.bingen.at www.traumaprevention.com

DR. ULRIKE PSCHILL, geboren 1948, ist Fachärztin für Pathologie und Psychotherapeutische Medizin. Als Bioenergetische Analytikerin ist sie auch Lehrtherapeutin der Deutschen und der Österreichischen Gesellschaft für körperbezogene Psychotherapie – Bioenergetische Analyse® (DÖK).