

Stress und Traumata auflösen

Zittern ist eigentlich ein Reflex unseres Körpers, der uns schützen soll und der uns nach einer bedrohlichen Situation wieder in einen entspannten Zustand zurückkehren lassen will. Der moderne Mensch verbindet mit unwillkürlichem Zittern allerdings etwas Negatives, einen Kontrollverlust, den man möglichst nicht zeigen möchte. Daher wird das zur Entspannung und zur Stress- und Traumabewältigung nötige Zittern bewusst und auch unbewusst unterdrückt.

Die TRE-Methode (Tension and Trauma Release Exercise) greift diesen angeborenen Mechanismus, den man z.B. bei Tieren auch erkennen kann, auf und bietet Übungen an, wie man das Zittern herbeiführen kann, um sich selbst aus belastenden Situationen, die von Verspannungen, Schlafstörungen oder Angststörungen geprägt sind, herauszuholen und in die Entspannung zu kommen. Die Psychologin Hildegard Nibel und die Therapeutin Kathrin Fischer haben einen Ratgeber verfasst, der neben dem eigentlichen Übungsprogramm auch sehr viele Informationen zu Stressreaktionen und Stressfolgen und darüber, warum das Reden über belastende Situationen manchmal nicht genug ist, enthält.

"Neurogenes Zittern" beginnt mit einem langen Theorieteil, der immer wieder aufgelockert wird durch Erfahrungsberichte von TRE-Übenden aus allen Lebensbereichen. Wer sich schon länger mit dem Thema Stress beschäftigt, kann sicherlich einige der Theorieabschnitte überspringen. Auch die Methode der Achtsamkeit, verschiedene Atemtechniken und Selbstbeobachtung werden angesprochen.

Im letzten Drittel des Buches geht es dann konkret um die TRE-Übungen, sieben an der Zahl. Dazu werden Fotos und präzise Anleitungen geliefert. Variationen, also leichte Abwandlungen und Vereinfachungen für diejenigen, die körperlich eingeschränkt sind, werden auch angeboten. Wer sich die Übungen lieber als Video anschauen möchte, kann dies über den angegebenen Link tun. Die Übungsanleitungen werden von Hinweisen, wie man üben soll, was man vermeiden soll und was man bei auftretenden Problemen oder Unsicherheiten machen kann, begleitet.

Wer sich bereits mit diversen Methoden der Stressbewältigung beschäftigt hat, wird sicherlich einige Infos und Übungen (Atem, Achtsamkeit, Vagusnerv) hier wiederfinden. Allerdings kommt das Hauptthema "neurogenes Zittern" keinesfalls zu kurz. Ganz im Gegenteil: Die umfassende Behandlung des Themas Stress zeigt, dass das Buch keinen einseitigen Ansatz bietet, sondern darauf aus ist, dass im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes auf viele Faktoren geachtet wird.

Die TRE-Methode ist für all diejenigen geeignet, die einen Ansatz suchen, wie sie sich effektiv selbst helfen können und die eine Methode anwenden möchten, die stark körperbasiert ist und sich nicht auf das Reden über Probleme als Hauptlösungsweg verlässt. "Neurogenes Zittern" von Hildegard Nibel und Kathrin Fischer bietet sowohl Fortgeschrittenen im Bereich Stressbewältigung als auch Anfängern einen informativen Einblick in die TRE-Methode.

Sabine Mahnel 04.01.2021