

TRE[®] - Übungen zum Lösen von Verspannungen und Traumatisierungen

Dr. med. Matthias Gauger, 23.08.2022, (geringfügige Überarbeitung und Wechsel von Bildmaterial 15.09.23)

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

Überblick

In diesem Text wird eine bewährte, gut erforschte und einfach durchzuführende Übung vorgestellt, welche in der Lage ist, Spannungszustände und Stresssymptome zu lösen. Hierbei wird dem Körper die Möglichkeit geboten, in ein unwillkürliches jedoch kontrollierbares Zittern zu geraten.

Für wen eignet sich TRE[®]? – Antwort: Für SIE

Durch die TRE[®]-Methodik wird dem Körper auf einfache Art die Möglichkeit gegeben, in ein unwillkürliches, jedoch kontrollierbares und angenehm erlebtes Schütteln oder Zittern zu geraten. Dieses sogenannte «neurogene Zittern» kann Anspannungen und Stresswirkungen lösen, was in der Folge weitere Symptome lindern kann, welche sich aus diesen Spannungszuständen entwickelt haben, z.B. Schmerzen oder Schlafstörungen. Neurogenes Zittern hat also etwas von «Abschütteln», um in einen entspannten Grundmodus zurückzufinden, - ähnlich wie eine Ente nach einem Kampf einige Male mit den Flügeln schlägt und sich schüttelt, bevor sie entspannt weiterschwimmt.



Bildquelle depositphotos.com

TRE[®] ist eine Methode um Loszulassen. Sie wurde der Natur abgeschaut. Stress und Spannungen lassen sich körperlich abschütteln.

Tatsächlich wurde die Methode der Natur abgeschaut. Neurogenes Zittern – als erlernbares und gut erprobtes Therapieverfahren - ist aus der psychologischen Krisenhilfe entstanden und wird als Bewältigungsmethode geschätzt für besonders tiefgehende – durch Traumatisierungen entstandene – Stressreaktionen. Die Übungen werden deswegen auch als TRE[®] bezeichnet für «*Tension and Trauma Release Exercises*» - Übungen zum Lösen von Verspannungen und Traumatisierungen. Das Zulassen reflexartigen Muskelzitterns ist geeignet, im Körper gebundene unpassende Emotionen aufzulösen, in einer Spannbreite, welche von leichter Aufregung bis hin zu schweren Ängsten reichen kann, - unabhängig davon, ob diese Spannungen durch Arbeitsstress, Sorgen, Beziehungskonflikte, körperliche Belastungen oder selbsterlebte Traumata durch Unfälle oder andere gefährvolle Ereignisse

nisse verursacht wurden. Sie ist auch sehr hilfreich für Personen, welche beispielsweise in helfenden Berufen stark vom Leid anderer betroffen sind. Zwischenzeitliche Anwendungserfahrungen (z.B. hier) zeigen, dass die Anwendung von TRE® auch *vorbeugend* eingesetzt werden kann, um sich gezielt auf belastende Situationen wie Prüfungen, heikle Gespräche, öffentliche Auftritte vorzubereiten und überschüssiger Angespanntheit oder Prüfungsangst und Lampenfieber entgegenzuwirken.

TRE ist eine oder sogar DIE Selbsthilfemethode, welche alle Menschen kennen sollten

Diese Übungen – so einfach sie sind – haben also grosses Potential. Einerseits scheint das reflexhafte Zittern ein wesentlicher Bestandteil unserer Selbstregulierung zu sein. Deshalb haben auch alle Menschen das Anrecht und die Fähigkeit, diesen machtvollen Mechanismus als Mittel der Selbstfürsorge zu nutzen. Andererseits ist ein gewisser Respekt angezeigt. Wenn Sie schlimme Erfahrungen in ihrem Leben machen mussten, sollten Sie TRE® zunächst nicht für sich allein anwenden, sondern im Rahmen einer traumatherapeutischen Fachbegleitung kennenlernen. Dies ist auch die ausdrückliche Empfehlung des «Vaters» von TRE®, Dr. David Berceli, (Min 0:30).

Zittern wirkt lösend - Zittern ist keine Schande

Als Dr. David Berceli (*1953) zu Kriegszeiten Ende der 1970er Jahre im Libanon und später in anderen Krisengebieten lebte, beobachtete er immer wieder, dass Menschen nach stark belastenden und gewaltsamen Ereignissen, z.B. nach Bombenangriffen oder Attentaten, ihren Schrecken wegzitterten. Auf der Suche nach einer wissenschaftlichen Erklärung, stellte er fest, dass es sich hierbei um einen natürlichen Selbstregulierungsprozess handelt, welcher auch bei Tieren gut zu beobachten ist, etwa nachdem ein Tier das Gejagtwerden von einem Löwen überlebt hat. Durch das Zittern oder Schütteln kann der Körper Adrenalin abbauen und Stress entladen und rasch wieder in einen gelösten Zustand zurückgelangen.



Bildquelle depositphotos.com

Auch bei uns Menschen würde dieser universale Erholungsmechanismus hervorragend funktionieren. Oft wird er jedoch nicht zugelassen. Denn Zittern weckt bei uns Menschen die Vorstellung von Kontrollverlust, Schwäche, Verletzlich- oder Peinlichkeit, weshalb wir diese natürliche gesundheitswirksame Reaktion oft unterdrücken. Der Schreck und der Stress bleibt uns dann sozusagen «in den Knochen» hocken und führt zu einem unterschwellig anhaltenden Gefühl der Bedrohung mit all den nachteiligen Auswirkungen auf unseren Körper und unser Befinden, welche zu einem Erschreckungszustand gehören (Blockaden, Verspannungen, Alpträume, Unsicherheitsgefühle, Schwindel, Rückzug, Bindungsstörungen etc.). Eine solche manchmal jahrzehntelang anhaltende Verfassung wird auch als posttraumatische Stress-Verarbeitungsstörung oder PTSD (posttraumatic stress disorder) bezeichnet.

In meiner Vorstellung gleicht dieser Zustand einem unbemerkt und unnötig offenen Computerprogramm, welches ständig im Hintergrund «rattert», Ressourcen verbraucht, unerklärliche Störungen verursacht und das Leben zäher und beschwerter macht. Wie schön wäre es, dieses Programm schliessen zu können. Umfassende Studien- und Anwendungserfahrungen weisen darauf hin, dass neurogenes Zittern hierfür geeignet ist. Aus diesem Grund sollte man auch spontanes Zittern, etwa nach einer schweren Geburt, einer Gewaltanstrengung, einem Schreck, dem Entkommen einer Gefahr... unbedingt zulassen. Ein solches heilsames Zittern kann dank TRE® nachgeholt werden, egal wie lange die Programme schon aktiv sind und egal ob die Ursachen bekannt sind oder nicht. Niemand sollte sich scheuen oder schämen, diese Muskelbewegungen zuzulassen.

Wichtig für Betroffene und Helfende: Wenn sich etwa nach einem Beinahe-Unfall oder einer grossen Anstrengung der Schreck löst und man merkt, dass nichts wirklich Schlimmes passiert ist, dann unbedingt das spontane Zittern zulassen und willkommen heissen. Es hilft, aus der Erstarrung nach der Bedrohung herauszukommen und beugt einer posttraumatischen Störung vor.

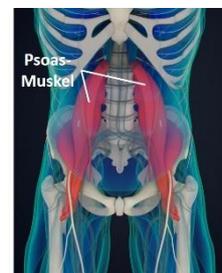
Anatomische und physiologische Grundlagen



angeborenes Zusammenrollen eines Säuglings; Bildquelle pikist.com

In stark bedrohlich erlebten Situation hat der Körper ein instinktives Bedürfnis sich wie ein Igel schützend zusammenzurollen, um so die inneren Organe zu schützen. Hierzu braucht es vor allem die Beugemuskeln. Wenn man ein traumatisches Ereignis erlebt, wird die Aufmerksamkeit normalerweise aus dem Bewusstsein verdrängt, weil die Situation überwältigend ist und der bewusste Verstand nicht weiss, wie er diese Erfahrung verarbeiten soll. Die Reaktionen auf das Ereignis werden jedoch in Form instinktiver Abwehrhaltungen im Körper gespeichert, insbesondere in den Beugemuskeln, welche dadurch besonders anfällig werden für stress- und traumabedingte Verspannungen, Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Schmerzen.

Nach Beobachtung von Dr. Berceli spielt der tiefe Hüftbeuger, der sogenannte Psoasmuskel eine besonders ausgeprägte Rolle bei diesem Schreckreflex. Er führt zu einem Anziehen der Beine. Die Hauptübung von TRE® zielt deswegen darauf ab, diesem Muskel durch gleichzeitige leichte Ermüdung und Entspannung die Möglichkeit des neurogenen Zitterns zu geben. Das zentrale Nervensystem sendet dann Signale an das Gehirn, dass die Gefahr vorüber sei. So wird nach Ansicht von Dr. Berceli auch auf psychischer Ebene eine Entspannung und Traumalösung herbeigeführt.



Bildquelle deposit-photos.com

Vorteile von TRE® / positive Anwendungseffekte

Ursprünglich entstanden die TRE®-Übungen für eine praktische Arbeit mit vielen traumatisierten Menschen gleichzeitig, z.B. während einem Krieg oder nach einer Katastrophe. Auf diesem Weg

waren bis zum Jahre 2010 nach eigenen Angaben von Dr. Berceli 40'000 Menschen in 17 Ländern in Berührung mit TRE®-Übungen gekommen. Die Übungen sind einfach zu befolgen und im Gruppensetting, aber auch in eigener Anwendung möglich.

Typische Wirkungen sind ein allgemeines tiefes Entspannungs-, Zuversichts- und Freiheitsgefühl, Verbesserung von Müdigkeit und Erschöpftheit, innere Ruhe, besserer Schlaf, Verbesserung von Stressgefühl, Verspannungen und Verdauungsbeschwerden. Das Vertrauen in den Körper und die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt. Optimismus stellt sich ein. Die Selbstwirksamkeit und Widerstandskraft (Resilienz) und die Rückkehr in einen Zustand wird gefördert, in welchem man sich sicher gehalten und geborgen fühlt (Bonding). In Studien mit Traumabetroffenen zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Symptome einer posttraumatischen Störung. Günstige Auswirkungen wurden auch auf Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Bettnässen, Tics, ADHS, Fibromyalgie, chronische Schmerzen (v.a. Kopf, Nacken, Schulter, Rücken), Tinnitus, Restless legs und Angststörungen berichtet. Das Risiko von Burnout wird reduziert. Bei vorbeugender Anwendung Verbesserung von Prüfungsangst und Lampenfieber.

«TRE® ist die beste Selbsthilfe bei Stress und Ängsten, die ich kenne.»

Kathrin Fischer, lic.phil., Körpertherapeutin, Buchautorin

Durchführung der Übungen – allgemeine Informationen

Allgemeine Hinweise: Generell, wenn es um das Abschwächen von unangemessenen Emotionen geht, wird empfohlen sehr viel Wasser zu trinken. Emotionen entsprechen auf der biologischen Ebene Molekülen, deren Konzentration sich durch Trinken verdünnen und ausspülen lässt.

TRE® soll Gelegenheiten bieten, damit sich der Körper das holen kann, was er braucht. Es gibt kein richtig oder falsch. Es geht um ein Geschehenlassen ohne Leistungsdenken und Anstrengung. Man kann, darf und sollte jederzeit aufhören, wenn sich auch nur das kleinste Unwohlsein einstellt. Man kann ja anderntags weitermachen. Möglichst erwartungsfrei, offen, neugierig und sich selbst gegenüber wohlwollend bleiben. Bei TRE® darf man «Faulenzer» sein; nichts erzwingen; man MUSS nicht ins Zittern kommen. Jede Übungseinheit darf zu unterschiedlichen Erfahrungen führen. Sich spüren. Dem Körper die Übungen anbieten, wann immer man das Bedürfnis verspürt und ihn – den Körper - entscheiden lassen, wie lange und wie oft. Die Häufigkeit kann dementsprechend sehr variabel sein, genauso wie auch das Ausmass des Zitterns sehr variabel sein kann. Empfehlung: anfangs nur jeden zweiten Tag üben, Pausen machen, die Gesamtdauer allmählich steigern. Menschen, die sehr leiden, möchten natürlich ihre Symptome schnell loswerden, und neigen deshalb dazu, zu lange und zu intensiv zu üben, mit der Folge, dass sich Symptome manchmal sogar verstärken oder neue entstehen können.

TRE® hat viel mit Sicherheit und Wohlfühl zu tun. Wenn Sie sich in Anwesenheit eines Freundes, einer Freundin, in einer Gruppe oder in der Einzelarbeit mit einem TRE®-Provider sicherer und wohler fühlen, so wählen Sie diesen Weg.

Obwohl die Übungen einfach sind, können weiterführende Informationen sehr hilfreich sein, wie sie beispielsweise im Buch «Neurogenes Zittern» von Dr. phil.-hist. Hildegard Nibel und lic.phil. Kathrin Fischer zu finden sind.

Viele Menschen erleben rasch eindruckliche Anfangserfolge. Anschliessend braucht es oft etwas Ausdauer und Geduld, bis sich die positiven Effekte im Organismus dauerhaft festigen, sodass das positive Körpererleben bleibt. Lassen Sie sich durch kurze Phasen von scheinbaren Rückschlägen oder Langeweile beim Üben nicht dauerhaft von TRE® abhalten.

Ablauf: Klassischerweise wird eine Abfolge von 7 Übungen durchgeführt mit einem Gesamtzeitaufwand von ca. 1 Stunde. Die Übungen werden unterteilt in Vorübungen, Nr. 1-5, zur Dehnung und leichten Ermüdung der Haltemuskulatur und den Hauptübungen, Nr. 6 und 7, zur Aktivierung des körpereigenen Zittermechanismus. Eine Beschränkung auf die Hauptübungen ist zwar möglich, wie die erfahrene Therapeutin, *Satya Marchand*, in einem *Interview* schildert (Ab Min. 23:42): «*Die Pragmatischen, zu denen ich mich zähle, die legen sich auf den Fussboden, klappen die Fusssohlen aneinander und lassen die Knie auseinanderfallen und heben dann das Becken an*», - mit anderen Worten, sie führen direkt die Hauptübung Nr. 7 durch, ohne die vorgängigen Lockerungs- und Körpergewahrseins-Übungen zu durchlaufen. Die Vorübungen bereiten aber durch ihre geschickte Verbindung von «sicheren» und «unsicheren», von dehnenden und ermüdenden Elementen optimal auf das neurogene Zittern vor und sind deswegen wärmstens empfohlen.

Videoanleitung: Gute Darstellungen des vollständigen Übungsablaufs finden sich in dem von Dr. Berceli 2019 publizierten *offiziellen Video* in englischer Sprache (automatisch generierte Untertitel in vielen Sprachen möglich). Im Internet findet sich auch eine sehr schöne frei zugängliche Anleitung in deutscher Sprache mit Untertiteln in ca. 15 Sprachen, von «native speakers» übersetzt (<https://neurogenes-zittern.info/video/>). Auch eine *App* ist in deutscher Sprache kostengünstig erhältlich.

Vorbereitung: ruhiger temperierter Ort, an welchem man sich wohl fühlt und ungestört ist; Telefon stummschalten; bequeme Kleidung; barfuss oder rutschfeste Socken. Für Übung 6 braucht es eine freie Wand zum Anlehnen, für Übung 7 eine Decke oder weiche Matte sowie evtl. ein kleines Kopfkissen. Gut sichtbare Uhr oder Timer. Decke zum Zudecken bereithalten.

Während den Übungen: wenn sich etwas nicht mehr angenehm anfühlt, abbrechen oder die Körperhaltung ändern (Füsse verschieben, Knie etwas näher zusammen oder umgekehrt etwas weiter auseinander). Augen können geschlossen oder offen sein. Regelmässig und ruhig atmen mit möglichst langer Ausatmung. Am Ende jeder Übung den Körper leicht ausschütteln und in sich hineinspüren. Die Muskeln, welche es für die Übung nicht braucht, können entspannt bleiben. Hilfreich ist der Gedanke: «*Ist mehr Entspannung möglich?*» oder «*Gibt es irgendwo Spannung in meinem Körper?*» Trick zum Verstärken des Zitterns: Erinnern Sie sich an etwas, das mit Sicherheit, In-Ordnung-Sein, Nichts-müssen-alles-dürfen verknüpft ist, z.B. ein schönes Urlaubsmoment etc. Atmen Sie zwischendurch mit einem Summen, Singen, Zischen («*Pschschch*») aus. Dies stimuliert das Zwerchfell und könnte dazu führen, dass sich das Zittern im Oberkörper deutlicher zeigt.

Wie erkennt man das neurogene Zittern? Es können langsame oder schnelle, gut sicht- und spürbare Vibrationen oder auch nur subtile innerlich wahrgenommene Bewegungen sein in Form von Strömen, Pulsieren, Zucken. Dauer und Intensität ist sehr variabel. Stärkeres Zittern bedeutet nicht, dass es wirksamer ist (Video mit Beispielen *hier*). Manche Menschen reagieren nicht sofort mit Zittern auf die Übungen, sondern erst Stunden später, wenn sie sich wirklich sicher fühlen, z.B. in der eigenen Wohnung, oder auch manchmal erst nach einem erholsamen Nachtschlaf.

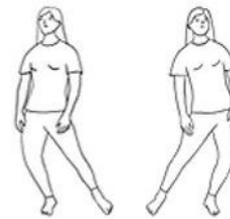
Kontrollmöglichkeiten: Sie haben immer die Kontrolle und können das Zittern abbrechen und wieder aufnehmen, wie ihnen danach ist. Es ist sehr einfach, das Zittern zu beenden, indem man aktiv die Muskeln bewegt. Wenn beispielsweise die Schultern nicht zu zittern aufhören, spreizen Sie ihre

Finger. Betrifft es die Beine, hilft Durchstrecken oder die Zehen einkrallen. Machen Sie eine Alltagsbewegung wie Umhergehen oder ein Glas Wasser trinken.

TRE® ist eine Möglichkeit, Spannungszustände im *Körpergedächtnis* zu wecken und zu entlassen, - dies fast immer ohne Beteiligung des Bewusstseins. Dennoch kann es vorkommen, dass entsprechende Bilder und Gefühle im *mentalen* Gedächtnis für kurze Zeit «hochkommen». Genauso wie sie das Zittern beenden können, können Sie auch das Aktivwerden dieser belastenden Bewusstseinsinhalte beenden. Sie müssen nicht wiedererlebt werden, um sich abschwächen zu können. Machen Sie eine Pause, erhöhen Sie die Kontrolle: Öffnen Sie die Augen, orientieren Sie sich durch neugieriges Umherschauen über das, was hier und jetzt um Sie herum da ist und geschieht. Beobachten Sie aufmerksam Ihren Atem. Verlängern Sie die Ausatmung. Berühren Sie sich, reiben sie Ihre Hände aneinander, massieren Sie Ihre Finger oder Ihre Augen, streichen Sie sich übers Gesicht. Gehen Sie ein paar Schritte. Trinken Sie etwas. Steigen Sie nicht in das Gedankenkarussell ein. Lassen Sie sich durch ein unliebsames Erlebnis mit Gedanken und Bildern nicht entmutigen. Diese sind sehr flüchtige und veränderliche Phänomene. Behalten Sie ihren Pioniergeist und bleiben Sie neugierig, wie es beim nächsten Mal ist. Nutzen Sie ggf. Gruppen- und Providerangebote.

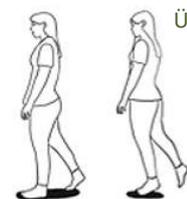
Durchführung der Übungen – Beschreibung der einzelnen Übungen Nr. 1-7

Übung 1: Aufrechte Haltung, Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Füße auf die eine Seite kippen, Zehen bleiben auf dem Boden. Position kurze Zeit halten, bis Sie eine Spannung spüren in den Beinen oder Füßen. Wenn die Spannung unangenehm wird, auf die Gegenseite kippen und halten. 5-10 Wiederholungen. Ausschütteln, nachspüren.



Übung 1 nach
Dr. Bercelli,
Illustrationen
Mia Diem

Übung 2: Mit einer Hand an der Wand abstützen, auf ein Bein stellen, und das andere Bein etwas anheben. Ferse des Standbeines anheben und wieder auf den Boden senken. So viele Wiederholungen, wie es sich angenehm anfühlt oder bis sich die Wade angespannt anfühlt. – Ausschütteln, dann das Bein wechseln.



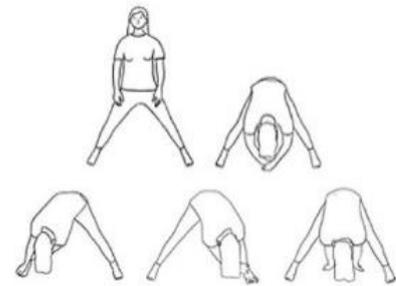
Übung 2

Übung 3: Langsam vornüberbeugen und mit beiden Händen abstützen, während man auf einem Bein steht und das andere anhebt. Das Knie des Standbeines soweit wie möglich beugen, als ob man auf einen unsichtbaren Hocker hinter sich sitzen würde, dann das Knie so weit wie möglich strecken, als ob Sie vom Hocker aufstehen würden. 5-10 Wiederholungen, bis die Spannung in Knie, Oberschenkel, Gesäss spürbar wird. Langsam aufrichten, ausschütteln, dann das Bein wechseln. Während der Übung den Kopf entspannt hängen lassen.



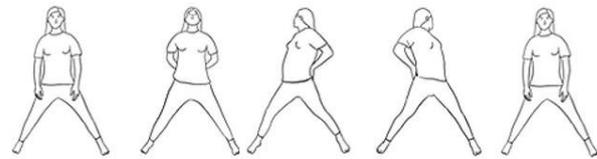
Übung 3

Übung 4: Aufrecht stehen mit leicht gegrätschten Beinen, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, den Oberkörper nach vorne fallen lassen, bis die Hände den Boden berühren. 3 ruhige Atemzüge (lange Ausatmung), dann langsam mit den Händen und Oberkörper auf eine Fussesseite hinüberwandern bis man eine leichte Dehnung spürt. 3 ruhige Atemzüge. Mit den Händen zur anderen Körperseite wandern. 3 ruhige Atemzüge. Mit den Händen wieder zur Körpermitte wandern und weit zwischen den Beinen nach hinten greifen, die Finger spreizen, Handflächen nach unten. 3 ruhige Atemzüge. Langsam aufrichten, ausschütteln, nachspüren.



Übung 4

Übung 5: Aufrecht stehen mit leicht gegrätschten Beinen, etwas mehr als schulterbreit, in die Knie gehen, Becken nach vorne kippen lassen und mit den Händen auf die Hüften drücken. Das Becken noch etwas weiter nach vorne schieben. 3 ruhige Atemzüge. Über eine Schulter möglichst weit auf

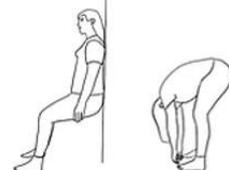


Übung 5

einen Punkt hinter ihnen schauen und hierzu die Schultern möglichst weit auf die eine Seite drehen, den Kopf leicht nach hinten legen, 3 ruhige Atemzüge. Kopf und Oberkörper wieder in die Ausgangsposition bringen, 1 ruhiger Atemzug, Übung auf die andere Seite, 3 ruhige Atemzüge, dann wieder die Ausgangslage einnehmen, Kopf zuerst drehen, Augen offen. Ausschütteln, nachspüren.

Übung 6: Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen, in leichter Hocke, als ob unter ihnen ein Stuhl wäre, sodass es zu leichter Spannung in den Oberschenkeln kommt. Füße schulterbreit. Arme hängen seitlich herunter. Nach ein paar Minuten kann sich ein Zittern einstellen. Wenn es sich anstrengend oder schmerzhaft anfühlt, das Gesäss wenige Zentimeter nach oben schieben. Das Zittern wird vielleicht etwas stärker und die Schmerzen gehen zurück. Finden Sie eine Position in welcher das Zittern stattfindet, sie aber keine Schmerzen haben. Nach etwa 5 Minuten die Position verlassen und den Oberkörper für etwa 1 Minute nach vorne fallen lassen. Knie leicht gebeugt. Möglicherweise zeigt sich erneut neurogenes Zittern. Lassen Sie die Bewegungen einfach geschehen, dann langsam aufrichten. Ruhige Atmung, ausschütteln, nachspüren.

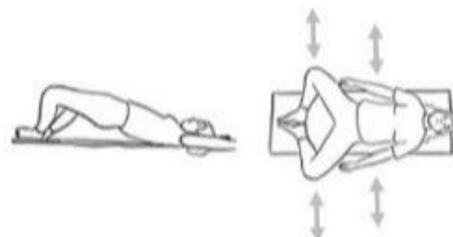
Übung 6



Übung 7: Auf den Rücken legen. Beine in Schmetterlingsflügelstellung, Fußsohlen aneinander. Knie fallen entspannt zur Seite so weit wie möglich auseinander (1 Min.). Die Fersen gegeneinanderpressen und das Becken einige Zentimeter vom Boden abheben



Übung 7



und unangestrengt ca. 1 Minute in dieser Position bleiben (Muskeln, welche nicht benötigt werden, entspannen lassen; die Übung nicht als Krafttraining betrachten). Vielleicht stellt sich neurogenes Zittern ein. Das Becken wieder ablegen, alle Anspannung loslassen. Dann liegend die Knie etwa 5 cm aufeinander zu bewegen und in dieser Position bleiben. Vielleicht stellt sich eine unwill-

kürliche Zitterbewegung ein. Immer wieder Pausen machen (Knie auseinanderfallen lassen, entspannen). Dann die Knie wieder aufeinander zu bewegen, ungefähr in die Position vor dem letzten Zittern. Verschiedene Anhebungsgrade ausprobieren, welche sich angenehm anfühlen und das Zittern auslösen. Gesamtdauer ist variabel, anfänglich vielleicht nur insgesamt 5 Minuten. Sie können das neurogene Zittern beenden indem Sie Ihre Beine strecken. Zur Integration noch mindestens 5 Minuten liegen bleiben.

Literatur und Links

Bücher:

«*Neurogenes Zittern. Die Original-TRE-Übungen*» Hildegard Nibel & Kathrin Fischer, Trias, Stuttgart 2020, ISBN-13: 978-3-432-11198-8

«*Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren*» Peter Levine, 2. Auflage, Synthesis, Essen 1999, ISBN-13: 978-3922026914

«*Trauma releasing exercises*» David Berceli, BookSurge Publishing, 2005, ISBN-13: 978-1419607547

«*Shake it off naturally*» David Berceli, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015, ISBN-13: 978-1515065289

Fachartikel:

David Berceli: «*Neurogenes Zittern – Eine körperorientierte Behandlungsmethode für Traumata in grossen Bevölkerungsgruppen*»

David Berceli im Interview: «*... dem Körper erlauben, sich laufend selbst zu heilen.*»

David Berceli, Maria Napoli: «*A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma-Prevention Program for Social Work Professionals*»

Bernd Patczowsky: «*Körperfokussierte Stress- und Traumalösung durch 'Tension and Trauma Releasing Exercises' (TRE)*»

Webseiten:

Offizielle Webseite von Dr. David Berceli: www.traumaprevention.com

TRE Deutschland

TRE Österreich

TRE Schweiz

Webseite zum Buch «Neurogenes Zittern» von H. Nibel & K. Fischer: neurogenes-zittern.info

Wikipedia-Eintrag: de.wikipedia.org/wiki/Tension_and_Trauma_Releasing_Exercises

Apps:

«*TRE for all*» traumaprevention.com/app/

«*Neurozittern*» neurogenes-zittern.eu

Videoanleitung für die Übungen:

Englisch: youtu.be/FeUioDuJfFI

Deutsch: neurogenes-zittern.info/video/

Öffentliche Videobeiträge/Interviews:

<https://tre-schweiz.ch/tre-videos/>

Satya Marchand im Interview mit mystica.tv

Beitrag 2015 in der Sendung «Bewusst gesund» ORF2

TRE®-Therapeuten und Gruppenkurse:

Adressliste Schweiz: <https://tre-schweiz.ch/provider/>

Einführungskurse Schweiz: <https://tre-schweiz.ch/einfuehrungskurse/>

Webseiten der Buchautorinnen «Neurogenes Zittern»

Dr. phil.-hist. Hildegard Nibel

lic.phil. Kathrin Fischer

Illustrationen der Übungsanleitungen 1-7: Frau Mia Diem, www.miamalt.com, mit freundlicher Genehmigung der Nutzung; Übungsplakat siehe auch [hier](#)