

# Trauma Releasing Exercises nach David Berceli

## Hintergrund

Trauma Releasing Exercises (TRE) sind ein faszinierender Ansatz, der nicht auf „Reden“ setzt, sondern direkt den Körper anspricht. Entwickelt wurde die Methode von **Dr. David Berceli**, einem Experten für Traumatherapie und Konfliktlösung, der weltweit in Krisengebieten gearbeitet hat.

## Das Grundkonzept: Zittern als Superkraft

Berceli beobachtete, dass Tiere nach einer lebensgefährlichen Situation (z. B. eine Gazelle nach einer Flucht) heftig zittern. Dieses Zittern entlädt die aufgestaute Energie im Nervensystem. Wir Menschen haben diesen Reflex zwar auch, unterdrücken ihn aber oft aus Scham oder weil wir ihn als Zeichen von Schwäche fehlinterpretieren.

Die Folge: Die Stressenergie bleibt in unseren Muskeln – besonders im **Psoas-Muskel** (dem „Seelenmuskel“) – gespeichert und führt zu chronischen Verspannungen, Angstzuständen oder Schlafstörungen.

## Wie TRE funktioniert

TRE besteht aus **sieben einfachen Übungen**, die darauf abzielen, die Muskulatur (vor allem in den Beinen und im Becken) sanft zu ermüden. Dies löst am Ende ein kontrolliertes, unwillkürliches Zittern aus – das sogenannte **neurogene Zittern**.

- **Kein emotionales Aufwühlen:** Im Gegensatz zu klassischen Therapien musst du bei TRE nicht über das Erlebte sprechen. Der Fokus liegt rein auf der physiologischen Entspannung.
- **Selbstregulation:** Das Wichtigste ist die „Dosierung“. Man lernt, das Zittern jederzeit zu stoppen, um das Nervensystem nicht zu überfordern.

## Die Vorteile auf einen Blick

Laut Anwendern und Studien kann TRE befolgenden Themen helfen:

Bereich	Effekt
<b>Körper</b>	Linderung von Rückenschmerzen und Verspannungen
<b>Schlaf</b>	Tieferer und erholsamerer Schlaf
<b>Psyche</b>	Reduktion von Angstgefühlen und Stresssymptomen
<b>Resilienz</b>	Schnellere Erholung nach belastenden Ereignissen

Obwohl TRE als Selbsthilfemethode konzipiert ist, gibt es ein paar Dinge zu beachten:

1. **Nicht allein bei schwerem Trauma:** Wenn du unter einer diagnostizierten PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) leidest, solltest du die ersten Sitzungen unbedingt mit einem zertifizierten TRE-Provider durchführen.
2. **Weniger ist mehr:** Das Nervensystem braucht Zeit. 10 bis 15 Minuten Zittern reichen oft völlig aus.
3. **Physische Grenzen:** Bei frischen Operationen oder akuten körperlichen Verletzungen ist Vorsicht geboten.

**Ein kleiner Tipp am Rande:** Es mag sich am Anfang etwas seltsam anfühlen, auf einer Matte zu liegen und die Beine schlottern zu lassen, während man sich eigentlich „gut“ fühlt. Aber dein Nervensystem wird es dir danken – es ist quasi ein „Reset-Knopf“ für den Körper.

## Instruktion

Die sieben Übungen nach David Bercei sind so konzipiert, dass sie den Körper schrittweise von den Füßen aufwärts vorbereiten, dehnen und leicht ermüden, um am Ende das neurogene Zittern im Liegen zu ermöglichen.

Hier ist der Ablauf der **7 TRE-Übungen** im Detail:

### Phase 1: Die Vorbereitung (Übungen 1–6)

Diese Übungen dienen dazu, die Muskulatur vorzuwärmen und eine leichte Spannung aufzubauen. Achte darauf, dich auf einer Skala von 1 bis 10 nur bis zu einer 7 zu belasten.

#### 1. Fußgelenke dehnen:

Stelle dich aufrecht hin. Rolle deine Füße langsam auf die Außenkanten und dann auf die Innenkanten. Wiederhole dies ca. 10-mal. Das lockert die Basis und bereitet die Standfestigkeit vor.

#### 2. Waden aktivieren:

Stelle dich auf ein Bein (halte dich ggf. fest). Hebe die Ferse des Standbeins an, bis die Wade leicht brennt oder müde wird (ca. 10–15 Wiederholungen). Dann das Bein kräftig ausschütteln und die Seite wechseln.

#### 3. Oberschenkel & Psoas-Vordehnung:

Mache einen Ausfallschritt. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt (die Ferse des hinteren Fußes berührt den Boden nicht). Verlagere das Gewicht leicht nach vorne, bis du eine Dehnung in der Leiste des hinteren Beins spürst. Halte dies kurz, schüttle aus und wechsele die Seite.

#### 4. Vorbeuge & Dehnung der Rückseite:

Stelle dich breitbeinig hin und beuge dich locker nach vorne (Knie leicht gebeugt).

- Wandere mit den Händen zum linken Fuß (3 Atemzüge halten).
- Wandere zum rechten Fuß (3 Atemzüge halten).
- Wandere durch die Mitte weit nach hinten zwischen die Beine (3 Atemzüge).

#### 5. Becken & Oberkörper öffnen:

Stelle dich hüftbreit hin. Lege die Hände stützend auf den unteren Rücken/Po. Schiebe das Becken sanft nach vorne (leichtes Hohlkreuz). Drehe nun den Oberkörper vorsichtig nach links und schaue über die Schulter nach hinten (3 Atemzüge), dann das Gleiche nach rechts.

#### 6. Wandsitz (Die Haupt-Ermüdung):

Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutsche nach unten, als würdest du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Halte diese Position, bis deine Oberschenkel merklich zu zittern beginnen oder müde werden (ca. 1–3 Minuten). Wenn die Anstrengung bei "7" ist, löse die Position und schüttle die Beine aus.

## Phase 2: Die Auslösung (Übung 7)

Dies ist der Kern von TRE, bei dem das eigentliche neurogene Zittern im Liegen stattfindet.

### 7. Die Schmetterlingsposition im Liegen:

- Lege dich flach auf den Rücken.
- Bringe deine Fußsohlen aneinander und lasse die Knie locker nach außen fallen (**Schmetterling**).
- Hebe nun dein Becken für ca. 1 Minute etwa 5–10 cm vom Boden ab. Das erzeugt Spannung im Psoas und im unteren Rücken.
- Lege das Becken wieder ab und bleibe 1 Minute im „Schmetterling“ liegen.
- **Der Trigger:** Schließe deine Knie nun ganz langsam Zentimeter für Zentimeter (ca. 2 cm alle 1–2 Minuten). Irgendwann erreichst du einen Punkt, an dem die Beine von selbst anfangen zu vibrieren oder zu schlagen. **Das ist das Ziel.**

### Phase 3: Das Zittern zulassen & Integration

- **Laufen lassen:** Wenn das Zittern beginnt, lass es geschehen. Es kann in den Beinen bleiben oder in das Becken und den Oberkörper wandern.
- **Steuerung:** Wenn es dir zu viel wird, strecke einfach die Beine flach aus oder stelle die Füße fest auf den Boden – das Zittern stoppt dann sofort.
- **Ruhephase:** Bleibe nach dem Zittern (meist ca. 10–15 Minuten) unbedingt noch 5 Minuten ganz ruhig auf dem Rücken liegen. Das ist entscheidend, damit dein Nervensystem den „Reset“ verarbeiten kann.

**Erzwinge nichts.** Manchmal ist es am Anfang nur ein winziges Vibrieren, wie ein Handyalarm unter der Haut. Das ist völlig okay – der Körper lernt mit jedem Mal dazu.