



Tension & Trauma Releasing Exercise®

Für mehr Entspannung und psychisches,
emotionales und körperliches *Wohlbefinden*.

Erläuterung TRE®

Was ist TRE®?

Tension-Releasing-Exercise® (TRE®) ist eine Reihe von körperlichen Übungen, die darauf abzielen, durch Stress und Traumata verursachte Spannungen im Körper durch einen natürlichen neurogenen Tremorprozess zu lösen.

Im Falle einer Gefahrensituation, also einer Erfahrung, die potenziell traumatisierend ist oder die Bewältigungsmechanismen übersteigt, werden im Körper Energie und spannungserzeugende Substanzen freigesetzt. Diese schützen den Körper, indem sie verschiedene Muskelgruppen anspannen und ihn auf eine der drei Notfallreaktionen vorbereiten: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Zittern ist ein natürlicher Mechanismus des Körpers, um die starke Anspannung und überschüssige Energie abzubauen, die in einer Gefahrensituation im Organismus entsteht. Zittern, Beben und andere unwillkürliche Bewegungen helfen dem Körper, wieder einen Zustand der Ruhe und des Gleichgewichts herzustellen.

Oftmals werden diese chemischen Substanzen nicht umgesetzt, da wir in heutigen Stresssituationen (z.B. Konflikte, Straßenverkehr usw.) selten fliehen oder kämpfen. Dadurch bleibt der Organismus in einer Rückkopplungsschleife und nutzt die Substanzen, um Muskeln anzuspannen, die überschüssige Ladung zu halten und sie zu einem späteren Zeitpunkt freizugeben.

Bekommen diese Muskeln dazu keine Gelegenheit, entsteht ein chronischer Spannungszustand. Bleibt der Körper in einem solchen Gefahrenzustand, werden viele Körperfunktionen unterdrückt (z.B. Immunfunktion, Zellerneuerung etc.).

Der Spannungszustand in den Muskeln sendet ein Signal an das Gehirn, dass die Gefahr noch nicht vorüber ist, und hält den Körper in einem Gefahrenzustand. Aufgrund der Kommunikation zwischen Körper und Gehirn bleibt die Person auch psychologisch in einem Schutz- und Verteidigungszustand, der psychologisches Wachstum, Entwicklung und Lernen unterdrückt.

Durch die TRE®-Übungen können überschüssige Spannungen im Körper gelöst werden, indem durch gezielte Vorer müdung der beteiligten Muskelgruppen körpereigene, unwillkürliche Bewegungen hervorgerufen werden.

Erläuterung Spannungslösende Übung®

Wissenschaftlicher Hintergrund

TRE® wurde von Dr. David Berceli, einem amerikanischen Biogenetiker und Psychotherapeuten entwickelt, um den Körper bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse zu unterstützen.

Die Forschungsergebnisse des amerikanischen Psychologen und Biophysikers Dr. Peter Levine (Somatic Experiencing) zeigen, dass Säugetiere auf Schockerlebnisse oder traumatische Situationen mit Taubheit (dem sogenannten Dead-Center-Reflex) reagieren. Nach dem Überstehen des Schockerlebnisses löst sich die Starre und der ganze Körper beginnt zu zittern. Dieses Zittern betrachtet Dr. Levine als Selbstheilungsmechanismus des Körpers, um das innere Gleichgewicht nach dem Schock wiederherzustellen. Kann der Körper die traumatische Energie nicht durch Zittern abführen, bleibt sie im Körper bestehen. Der Körper reagiert dann weiterhin, als sei die traumatische Bedrohung noch immer vorhanden.

Aufbauend auf den Erkenntnissen von Dr. Levine entwickelte Dr. Berceli die Übungen zur Spannungs- und Traumalösung. Die Übungen werden verwendet, um den Körper zum Zittern zu bringen und im Körper gebundene Energie freizusetzen.

Was passiert im Körper während TRE®?

Laut Berceli spielen die Psoasmuskeln eine zentrale Rolle im körperlichen Prozess eines Traumas. Diese Muskeln befinden sich in der Mitte des Körpers. Sie verbinden den Rücken mit dem Becken und den Beinen. Wenn ein traumatisches Ereignis eintritt, ziehen sich diese Muskeln zusammen, um die lebenswichtigen Organe zu schützen.

Der durch TRE® verursachte Tremor löst die Spannung in dieser tiefsitzenden Muskelgruppe. Diese kann dann in einen ausgeglichenen Zustand zurückkehren. In dem Fall sendet das zentrale Nervensystem Signale an das Gehirn, dass die Bedrohung vorüber ist.



Erläuterung Spannungslösende Übung®

Wer sollte TRE® praktizieren?

TRE® ist nicht nur für Menschen hilfreich, die ein Trauma erlebt haben. Die meisten Menschen berichten von Entspannung nach der Ausübung der Übungen. TRE® kann also immer dann eingesetzt werden, wenn man sich angespannt oder gestresst fühlt. Es wird zum Beispiel empfohlen, TRE vor dem Schlafengehen zu praktizieren.

TRE® sollte immer unter Anleitung eines ausgebildeten Anbieters erlernt werden. Die Ausbildung zum TRE®-Anbieter beim NIBA e.V. umfasst Wochenendseminare, Traumaschulungen, Praxisstunden und Prüfungen über einen Zeitraum von mindestens 2 Jahren.

Um Sicherheit in der Technik zu gewinnen, sind zwei Sitzungen im Abstand von einigen Tagen empfehlenswert. Ist TRE® einmal erlernt, kann es alleine praktiziert werden. Um den Prozess zu vertiefen oder gezielter mit Interventionen zu arbeiten, kann jederzeit ein Anbieter hinzugezogen werden. TRE® kann in Gruppen von bis zu 12 Personen stattfinden.

TRE® als Bewegungsübungsreihe ist an jedes Alter und Fitnessniveau anpassbar und kann grundsätzlich von jedem durchgeführt werden, dem ein Arzt Sport oder körperliche Betätigung anrät. Im Zweifelsfall sollte vorab ein Arzt konsultiert werden.

So praktizieren Sie TRE®

Es empfiehlt sich, alle Übungen vor dem Zitterprozess zu absolvieren. Wenn der Körper sich jedoch immer besser an das Zittern gewöhnt, ist es irgendwann nicht mehr nötig, die Übungen vor jeder Sitzung durchzuführen. Dennoch ist zu beachten, dass der Vorgang eine andere Qualität hat, wenn die Übungen vorher absolviert wurden.

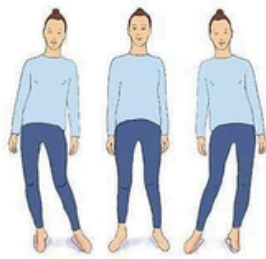
Zu Beginn genügen 10-15 Minuten Zittern auf dem Boden, um den Körper an den Vorgang zu gewöhnen. Sie können dies einmal pro Woche oder nach Bedarf tun, wenn Sie das Gefühl haben, Spannungen lösen zu wollen. Nach 2-3 Monaten können Sie diesen Zeitraum allmählich auf bis zu 40 Minuten erhöhen. Behalten Sie dabei eine freundliche, offene und neugierige Haltung gegenüber den Empfindungen und Emotionen, die Sie beobachten.

Es empfiehlt sich, regelmäßig die Begleitung durch einen zertifizierten Anbieter in Anspruch zu nehmen, da wir auch im Zitterprozess in Muster verfallen, die durch gezielte Interventionen eines geschulten Anbieters aufgelöst werden können.

TRE® Übungen



1.



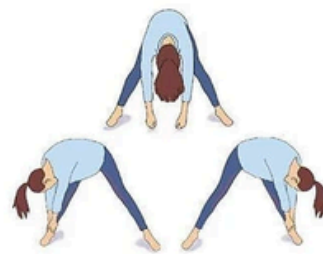
2.



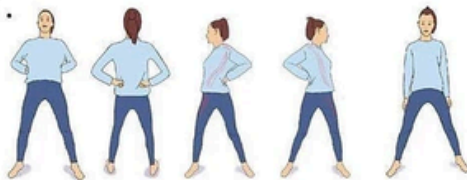
3.



4.



5.



6.



6.A



7.





Danke schön, für Ihre Neugier.

Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen zu TRE oder allgemein zu meiner Arbeit haben, stehe ich Ihnen gerne für einen Telefontermin oder die Zusendung weiteren Materials zur Verfügung.

Saskia Fehr

Positive Psychologin und Coach
Flourished You

saskia@flourished-you.com

Die VIA Signature Strengths
Liebe, Neugier, Kreativität,
Wertschätzung für Schönheit und
Exzellenz, Liebe zum Lernen

Hier finden Sie meine
Verfügbarkeit für
unverbindlichen
Telefontermin:



