

Jetzt kommt das neue Yoga

Zittern, um sich wohlfühlen? Eine für Traumapatienten entwickelte Methode kommt nun auch im Fitness- und Wellnessbereich an.

Paulina Szczesniak hat sie ausprobiert



Tiefenentspannung gibts erst, wenn auch die tiefen Muskeln entspannt sind

Foto: Marion Nitsch (TRE Kurse Zürich)

Es will einfach nicht zittern! Seit über einer Minute lehne ich mit dem Rücken an der Wand, so, als würde ich auf einem imaginären Stuhl sitzen. Ziel? Meine Beine sollen ermüden und zu zittern beginnen. Aber eben: Es klappt nicht.

«Stress dich nicht», sagt Claudia Lunar Willi, die in ihrer Winterthurer Praxis integratives Coaching und ressourcenaktivierende Kurse anbietet. Klar: Ich bin hier, um Stress abzubauen, nicht zusätzlich welchen anzuhäufen. Aber wie soll das gehen, durch Zittern? Und überhaupt: Ist Zittern nicht etwas Negatives? Schliesslich schlottern uns die Knie vor einem Vorstellungsgespräch; klappert uns der Kiefer vor Schreck; sind wir so wütend, dass wir beben.

«Stimmt. Aber tatsächlich ist Zittern keine Begleiterscheinung von unangenehmen Gefühlen, sondern das Werkzeug, mit dem wir sie wieder loswerden», erklärt Lunar. Und genau das soll ich nun lernen: Wie man durch Zittern zu mehr Tiefenentspannung kommt.

Die Methode dahinter nennt sich Tension & Trauma Release Exercises, kurz TRE. Übersetzt: Übungen zum Lösen von Verspannungen und Traumata. Entwickelt wurden sie in den 1990ern von amerikanischen Psychotherapeuten David Berceli, der nach einer Möglichkeit suchte, wie sich vom Krieg oder Naturkatastrophen traumatisierte Menschen selbst helfen können. Von Einsätzen in Krisengebieten wusste Berceli, was ein solches Hilfsmittel vor allem sein muss: sprachübergreifend, kostengünstig, sofort wirksam.

Berceli liess sich bei der Entwicklung seiner Therapieform von Yoga, Thai Chi, und östlichen Kampfsportarten inspirieren – und vom Tierreich. «Tiere schütteln überschüssige Energie, die sich durch Stresssituationen anstaut,

einfach ab», erklärt Lunar. «Eine Gazelle, die gerade einem Löwen entkommen ist, zittert am ganzen Leib – und geht danach ihres Weges, ohne jedes Mal panisch zu reagieren, wenn irgendwo ein Ast knackt.»

«Es geht nicht darum, dass dein Körper tut, was du willst. Sondern umgekehrt»

Claudia Lunar Willi,
TRE-Instruktorin

Und wir Menschen? Während Kinder nach einem Streit auch mal genüsslich die Zimmertür zuknallen, üben sich Erwachsene meist in Selbstbeherrschung. Umgangstechnisch vorbildlich – aber physiologisch betrachtet: kreuzfalsch. Denn so zirkulieren die Stresshormone Adrenalin und Kortisol im Blut weiter und halten uns mittels eines hohen Muskeltonus in ständiger Alarmbereitschaft. Je länger dieser Zustand kein Ventil bekommt, desto heftiger werden die daraus resultierenden Symptome: Verspannungen, Bluthochdruck, sogar Magengeschwüre. Vom emotionalen Ballast ganz zu schweigen.

TRE ist gewissermassen die Alternative zur Tür, die wir nicht zuschlagen. Es packt die Wut im Bauch an, indem es buchstäblich dort ansetzt: beim Psoas-Muskel. Jenem auf Bauchnabelhöhe liegenden Kraftpaket, das die Wirbelsäu-

le mit dem Becken und den Oberschenkeln verbindet und auch Kampf-Flucht-Muskel genannt wird, weil er sich bei Gefahr reflexartig zusammenzieht, um den Unterleib zu schützen. «Mentale Entspannung setzt einen entspannten Psoas voraus», erklärt Lunar. Mit Massagen komme man bei ihm freilich nicht weit: Dafür sitzt er schlicht zu tief. TRE rückt dem Psoas deshalb mit Übungen zu Leibe, die ihn und die umliegenden Muskeln gezielt ermüden. So lang, bis sie unwillkürlich zu zittern beginnen: «Das signalisiert dem Gehirn: Bitte Spannung abbauen!»

Wie sieht das konkret aus? Erst muss ich auf einem Bein auf den Zehen wippen, bis die Wade zwick. «Auf einer Skala von 1 bis 10 gehst du dabei bis zur 6, einer angenehmen Herausforderung.» Offiziell seien TRE-Therapeuten angehalten, eine 7 zu instruieren. «Aber in der Schweiz wollen es die Leute immer besonders gut machen», lacht Lunar, «drum gilt bei mir die 6.»

Dann folgt die Übung mit dem imaginären Stuhl. Ich horche in mich hinein. Ist das schon die 6? «Atmen nicht vergessen!» Ich hole ein paar mal tief Luft, warte. Nichts. Bei den anderen Kursteilnehmern beginnt es da und dort schon zu schütteln. «Das ist sehr individuell, ausserdem tagesabhängig und Übungssache», beruhigt mich Lunar. «Keine Bange: Früher oder später zittern alle.»

Also weiter zur Königsdisziplin. Auf dem Rücken liegend mit den Beinen eine Raute formen, indem man die Knie beugt und die Füsse aneinanderpresst. Dann die Beine zuklappen, als würde man einen grossen Ball zusammendrücken. Supereinfach, im Grunde. «Das ist das Tolle an TRE: Es ist schnell erlernt und überall und von jedem anzuwenden», sagt Lunar. Ob

kriegsversehrte Kinder in Südafrika, Tsunami-Überlebende in Japan oder US-Soldaten im Nahen Osten: TRE-Erfinder Berceli hat sie alle das Zittern gelehrt.

Und nun also auch uns Non-stop-Überarbeiteten im achtsamkeitsvernarrten Westen, wo sich TRE derzeit rasch verbreitet. «Gerade während der Pandemie nahm das Interesse merklich zu», so Lunar. Ist TRE also das Yoga von morgen? «Während es beim Yoga auch um Körperbeherrschung geht, gilt es beim TRE, Kontrolle abzugeben und den Bewegungen des Körpers zu vertrauen. Etwas, womit man sich in unseren Breitengraden ein wenig schwertut.»

Und dann ist da noch die Angst, es könnte Verdrängtes hochkommen. «Dem muss man nicht unbedingt auf den Grund gehen. Anders als in der Psychotherapie bleibt man im TRE im Hier und Jetzt.» Interessanterweise kann genau das helfen, die herkömmliche Therapie nicht mehr weiterkommt. «Manchmal reicht Reden nicht», schreibt Hildegard Nibel, eine ETH-Forscherin, im bisher einzigen deutschsprachigen Buch über TRE (Neurogenes Zittern. Trias-Verlag, 2020). Gerade bei solchen Patienten seien nach mehreren Monaten deutliche Effekte festzustellen: «Gesundheitliche Störungen werden weniger, der Konsum von Suchtmitteln nimmt ab.»

Da! Ein Zittern! Sofort wird mir heiss. Als würde Feuer in der Beinmuskulatur umherwandern. Durchaus angenehm. Bloss will das Vibrieren nicht auf den Oberkörper übergreifen. «Das klappt nur selten beim ersten Mal», beruhigt Lunar. «Ausserdem gehts gerade nicht darum, dass dein Körper tut, was du willst. Sondern umgekehrt.» Geduld also. Mein Körper wird mir das mit dem Zittern schon noch beibringen.

Barometer



Null Promille

Endlich alkoholfreies Bier, das schmeckt! Das «Brooklyn Special Effects» schlägt jede dröge Stange.



Vorfreude herrscht

Die coolste Film-Mum Gillian Anderson alias Dr. Jean Milburn ist zurück: Am 17. September startet die 3. Staffel von «Sex Education» (Netflix).



Züri-Mode

Nicht nur für Lokalpatrioten: Die speziellen Seidenfoulards von Kathrin Guarnaccia mit Zürcher Stadtmotiven sind toll. Und erst noch genderneutral.



Besser als Tinder

Ist der Sommerflirt schon versendet? Dann ab nach Saas Fee. Dort findet vom 7. bis 12.9. das erste Schweizer Single-Festival statt.

Girlie-Style

Die legendäre blaue Rascheltasche ist jetzt pink und hat Rüschen: Designerin Zandra Rhodes hat den Ikea-Klassiker eigenwillig neu entworfen.



Neues Vokabular

Falls Sie gerade an der Wohnungssuche verzweifeln: Das Wort «Mietwahn» ist neuerdings offiziell im Duden aufgeführt.

Heimlifeiss

Das brave Auftreten täuscht: Eine britische Studie will ermittelt haben, welche Hunderrasse zu Hause am häufigsten für Chaos sorgt: der Labrador – weil er alles zerkratzt.



Null Punkte

Booking.com und TripAdvisor nehmen die Arbeitsbedingungen der Reinigungskräfte nicht als Kriterium auf. Nun lancieren Spanische Zimmermädchen eine eigene Buchungsplattform. (thu)

