

Anleitung für die Körperübungen vor dem neurogenen Zittern

Herzlich willkommen!

In dieser Stunde lernen Sie eine Methode kennen, die Ihnen helfen kann, Stress und Anspannung auf natürliche Weise zu lösen. **TRE** steht für *Tension & Trauma Releasing Exercises* und wurde entwickelt, um den Körper dabei zu unterstützen, gespeicherte Spannungen abzubauen.

Warum ist das wichtig?

Stress, Belastungen oder auch schwierige Erfahrungen können sich im Körper festsetzen – oft in Form von Muskelanspannung. Das kann sich auf unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und sogar auf unsere Gesundheit auswirken.

Was passiert bei TRE?

- Wir machen einfache Übungen, die bestimmte Muskelgruppen aktivieren.
- Dadurch wird ein natürlicher Mechanismus des Körpers angeregt: ein feines Zittern oder Vibrieren, das hilft, überschüssige Spannung loszulassen.
- Dieser Prozess unterstützt das Nervensystem dabei, wieder in Balance zu kommen.

Sie müssen dabei keine belastenden Erinnerungen besprechen – die Methode wirkt über den Körper und ist einfach erlernbar und gut im Alltag umsetzbar. Jeden Tag ca. 15 - 30 Minuten in eine entspannendes Zittern zu gehen, löst tiefe Anspannungen und alltäglichen Stress.

Es handelt sich um ein körperorientiertes Verfahren, das von Dr. David Berceli entwickelt wurde, um Stress, Anspannung und traumatische Belastungen auf natürliche Weise zu lösen.

Grundprinzip

- TRE basiert auf der Beobachtung, dass der Körper bei Stress oder Trauma eine Schutzreaktion zeigt, die oft mit Muskelanspannung verbunden ist.
- Diese Anspannung kann sich chronisch festsetzen und zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen.
- TRE nutzt eine Reihe einfacher Übungen, die gezielt Muskelgruppen aktivieren, um einen natürlichen neurogenen Tremor (Zittern oder Vibrieren) auszulösen.
- Dieses Zittern ist ein angeborener Mechanismus des Nervensystems, um überschüssige Spannung abzubauen und das System zu regulieren.

Besonderheit

- TRE ist einfach erlernbar und kann nach Anleitung selbstständig praktiziert werden.
- Es wirkt auf einer körperlichen Ebene, ohne dass belastende Inhalte bewusst erinnert oder besprochen werden müssen - **Bottom-up Ansatz**
- Es kann sowohl präventiv als auch begleitend in Therapie- und Coachingprozessen eingesetzt werden.

Ziele und Wirkungen

- Reduktion von muskulärer und emotionaler Spannung
- Verbesserung der Stressresilienz
- Unterstützung bei der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen
- Förderung von Selbstregulation und Körperwahrnehmung

Wie weiter nach dieser Einführung?

Nach dieser Einführung haben Sie einen ersten Eindruck davon bekommen, wie TRE wirken kann. Vielleicht ist es Ihnen in dieser Stunde gelungen, in das neurogene Zittern zu kommen – vielleicht auch nicht. Beides hat seine guten Gründe und ist vollkommen in Ordnung. Wenn er im Moment noch nicht in das neurogene Zittern gehen möchte oder es nicht zulassen kann, dann hat das genau seine Richtigkeit. Vertrauen Sie Ihrem Körper: Veränderung geschieht mit der Zeit – durch Loslassen, liebevolle Zuwendung, Akzeptanz und Langsamkeit.

Mögliche nächste Schritte

- **Eigenübungen:**
Führen Sie täglich oder bei Bedarf (z. B. bei Anspannung oder Stress) eine 10–15-minütige TRE-Einheit durch. Nutzen Sie dabei die Vorübungen, um das Zittern zu erleichtern.
- **TRE-Practitioner finden:**
Suchen Sie sich eine Fachperson, die TRE professionell anbietet und Sie gut begleiten kann – besonders empfohlen bei traumatischen Erfahrungen oder wenn es schwerfällt, loszulassen und in das Zittern zu kommen. TRE wird häufig von Heilpraktiker*innen angeboten.
- **Videoanleitung für Vorübungen:**
Auf meiner Webseite finden Sie ein Video zu den Vorübungen (siehe Aushang im Foyer unter „Internes“).
- **Aktuell:**
Wöchentliche Übungsstunde – Bitte wöchentlich eintragen in den Aushang im Foyer

Einzel-TRE Sitzung bei unseren Praktikantinnen* anfragen.

Wichtige Hinweise für die Praxis zu Hause

- **Achtsamkeit und Selbstfürsorge:**
Gehen Sie behutsam in die Übung und respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen. Nach einer Sitzung vermeiden Sie zusätzlichen Stress – geben Sie sich Zeit und Raum.
- **Langsamkeit ist erlaubt:**
Beginnen Sie gerne mit kurzen Einheiten, z. B. 5 Minuten. Die Geschwindigkeit bestimmt nicht die Qualität. Ihr Körper darf sich langsam und achtsam öffnen, Informationen zulassen und einen Ausdruck finden.
- **Ziel der Übung:**
Über das Zittern können Stress und Anspannung abgebaut werden. Dies ist ein natürlicher Prozess, der Zeit und Vertrauen braucht.
- **Besondere Vorsicht bei Trauma:**
Bei traumatischen Erlebnissen oder Kindheitstraumata ist besondere Achtsamkeit wichtig. Gehen Sie langsam vor und suchen Sie Begleitung. Es können intensive, unbewusste Reaktionen auftreten, die in den Prozess des Trauma Release führen. Hier ist professionelle Unterstützung notwendig.

Patient*innenvertrag für Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE)

TRE ist eine körperorientierte Übungsmethode zur Unterstützung bei Stress- und Spannungsabbau. Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Kontraindikationen

Ich bestätige, dass keine der folgenden Bedingungen auf mich zutrifft:

- Epilepsie oder andere Anfallsleiden
- Schizophrenie oder schwere psychotische Störungen
- Schwangerschaft
- Akute psychiatrische Krisen oder instabile psychische Verfassung
- Frische Verletzungen, Operationen oder Erkrankungen, die Bewegung einschränken

Mögliche Nebenwirkungen

Ich bin darüber informiert, dass während oder nach den Übungen folgende Reaktionen auftreten können:

- Muskelzittern oder -krämpfe
- Emotionale Reaktionen (z. B. Traurigkeit, Angst, Wut)
- Müdigkeit oder Erschöpfung
- Leichte Muskelkater
- Vorübergehende Verstärkung von Stressgefühlen

Diese Reaktionen sind in der Regel vorübergehend und Teil des Prozesses. Bei anhaltenden Beschwerden oder starker Belastung suche ich professionelle Hilfe.

Eigenverantwortung

Ich führe die Übungen freiwillig durch und achte auf meine körperlichen und emotionalen Grenzen. Bei Unsicherheit oder Beschwerden informiere ich die begleitende Fachperson.

Indem ich an dem Angebot teilnehme, stimme ich den Bedingungen zu und bin informiert worden.

Übungen

Bevor wir mit den vorbereitenden Körperübungen beginnen, lade ich Sie ein, achtsam mit sich selbst umzugehen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und achten Sie auf Ihre individuellen Grenzen. Bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen passen Sie die Übungen bitte sanft an – es geht nicht um Leistung, sondern um Selbstfürsorge und Körperbewusstsein. Jede Bewegung darf sich gut und stimmig anfühlen. Nehmen Sie sich die Freiheit, Pausen zu machen und Ihrem Körper das zu geben, was er gerade braucht.

1. Fußgelenke mobilisieren

- Ziel: Aktivierung der Beinmuskulatur und Förderung der Erdung.
 - Ausführung:
Stelle dich hüftbreit hin, die Knie leicht gebeugt. Kippe die Füße langsam zur Innen- und Außenseite, sodass du abwechselnd die Innen- und Außenseite der Fußsohlen belastest. Wiederhole die Bewegung 4–8 Mal.
Beende die Übung mit einem kurzen Ausschütteln der Beine und spüre kurz nach.
-

2. Fußsohlendehnung

- Ziel: Aktivierung der Wadenmuskulatur und Verbesserung der Standstabilität.
 - Ausführung:
Stelle dich hüftbreit hin und halte dich mit einer Hand an der Wand fest. Verlagere das Gewicht auf ein Bein, hebe die Ferse langsam an und senke sie wieder ab. Achte darauf, dass das Knie leicht gebeugt bleibt. Wiederhole die Bewegung einige Male, dann wechsle die Seite.
-

3. Waden-Dehnung mit Beinwechsel

- Ziel: Aufbau von Spannung in den unteren Beinen.
- Ausführung:
Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Beuge dich nach vorne und platziere die Hände nahe an den Füßen. Strecke das Standbein sanft durch, während das freie Bein leicht nach hinten in die Luft zeigt.
Setze dich nun mit den Händen am Boden auf einen imaginären Hocker hinter

dir, sodass das Standbein gebeugt ist. Strecke es anschließend wieder. Wiederhole diese Bewegung mehrmals und wechsele dann die Seite.

4. Vorbeuge mit Atemfokus

- Ziel: Dehnung der Rückseite und Aktivierung der Atmung.
 - Ausführung:
Stehe in breiter Beinstellung und beuge dich sanft nach vorne. Atme dreimal tief und langsam mit geöffnetem Mund aus.
Wandere mit den Händen zur rechten Seite, atme erneut dreimal tief aus.
Wiederhole dies auf der linken Seite.
Zurück in der Mitte, strecke die Arme durch die Beine und ziehe dich sanft etwas tiefer. Atme nochmals dreimal tief aus.
Richte dich langsam und achtsam wieder auf.
-

5. Rückbeuge mit Rotation

- Ziel: Öffnung des Brustkorbs und Mobilisierung der Wirbelsäule.
 - Ausführung:
Stehe hüftbreit, die Hände stützen den unteren Rücken. Beuge dich sanft nach hinten und atme dreimal tief aus.
Drehe anschließend die Schultern nach hinten in eine Richtung, der Kopf folgt der Bewegung. Atme wieder dreimal tief aus.
Wiederhole die Bewegung zur anderen Seite und komme sanft zurück in die Mitte.
-

6. Wand-Sitz (Wall Sit)

- Ziel: Aktivierung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.
 - Ausführung:
Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand und rutsche langsam nach unten, bis die Knie etwa im 90°-Winkel gebeugt sind.
Halte die Position für 1–2 Minuten oder bis ein leichtes Zittern spürbar wird.
Beende die Übung mit einer sanften Vorbeuge und einem langsamen Aufrichten.
-

7. Hüftöffner in Rückenlage

- Ziel: Öffnung des Beckens und Vorbereitung auf das Zittern.
 - Ausführung:
Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf, die Knie zeigen nach oben. Lasse die Knie langsam nach außen fallen, die Fußsohlen berühren sich.
Halte diese Position für einige Minuten.
Wiederhole die Übung anschließend mit leicht angehobenem Becken und halte auch diese Position für einige Minuten.
-

8. Rückenlage mit erhobenen Beinen – Übergang zum Zittern

- Ziel: Auslösung des neurogenen Zitterns.
- Ausführung:
Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße auf, die Knie sind geöffnet. Hebe die Knie langsam an, bis sie aufgerichtet sind.
Lasse die Knie anschließend langsam zusammenfallen.
Bleibe in dieser Position und beobachte, ob das Zittern beginnt.
Mache bei Bedarf Pausen und lasse den Prozess in deinem Tempo geschehen.

Anleitung auf Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=UWTBb_qJd7s