

Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®)

Informationen & Handout



Titelbild: SHAKE IT OFF, Quelle: eigene Darstellung

«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Teresa von Avila (1515-1582)

Autorin: Nathalie Brady

Copyright: Nathalie Brady, 2025

Nathalie Brady Coaching & Consulting GmbH, Reichsgasse 69, 7000 Chur, Tel. +41 79 258 84 98, www.shakeitoff.ch

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	5
2. ENTSTEHUNG DER TRE®-METHODE	6
3. STRESS, TRAUMA UND DAS AUTONOME NERVENSYSTEM	7
3.1 Das autonome Nervensystem und seine Rolle bei Stress und Trauma	7
3.2 Der Psoas als Stressmuskel und seine Rolle bei Spannung und Regulation.....	8
4. NEUROGENES ZITTERN UND DIE WIEDERHERSTELLUNG VON SICHERHEIT IM INNEN UND AUSSEN	9
5. WAS GESCHIEHT BEIM ZITTERN IM KÖRPER?	13
5.1 Klinische Forschung und Erfahrungen mit TRE®	13
5.2 Neurophysiologische Prozesse	14
5.3 Biochemische Veränderungen	14
5.4 Muskelverspannungen und Faszien	14
5.5 Integration in der Ruhephase	14
6. WIRKUNGEN UND VORTEILE VON TRE®	15
7. VERÄNDERUNGSPROZESSE DURCH REGELMÄSSIGES TRE®	15
8. ERFAHRUNGEN MIT TRE	16
8.1 TRE® nach der Geburt: Neurogenes Zittern als natürliche Regulation für Mutter, Vater und Kind	16
8.2 TRE® im Leistungssport: Neurogenes Zittern zur Regulation, Erholung und Leistungssteigerung	17
9. VORSICHT UND KONTRAINDIKATIONEN	18
10. DIE SIEBEN TRE®-ÜBUNGEN	19
10.1 Übung: Dehnung der Fussgelenke	20
10.2 Übung: Aktivierung der Wadenmuskulatur.....	21
10.3 Übung: Aktivierung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur	21

10.4 Übung: Dehnung der Flanken, Rückenmuskulatur und der hinteren Beinpartien	21
10.5 Übung: Dehnung Psoasmuskeln.....	23
10.6 Übung: Vorübung an der Wand	23
10.7 Übung: Vorübung am Boden und Zittern in Schmetterlingsposition im Liegen	24
11. ZUSAMMENFASSUNG	24
11. QUELLENVERZEICHNIS	26
12. WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND LINKS.....	28

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Lage und Veränderung des Psoas-Muskels (a) gesunder, entspannter Psoas-Muskel (frontale Ansicht) (b) verkürzter Psoas-Muskel unter chronischer Stressbelastung, Quelle: ChatGPT, nach eigener Beschreibung erstellt..... 9

Abbildung 2: Übung 1; Dehnung der Fussgelenke, Quelle: eigene Darstellung.....20

Abbildung 3: Übung 2, Aktivierung der Wadenmuskulatur, Quelle: eigene Darstellung.....21

Abbildung 4: Übung 3, Aktivierung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur, Quelle: eigene Darstellung.....21

Abbildung 5: Übung 4, Dehnung der Flanken, Rückenmuskulatur und der hinteren Beinpartien, Quelle: eigene Darstellung21

Abbildung 6: Übung 5, Dehnung Psoasmuskeln, Quelle: eigene Darstellung.....23

Abbildung 7: Übung 6, Vorübung an der Wand, Quelle: eigene Darstellung.....23

Abbildung 8: Übung 7, Vorübung am Boden und Zittern in Schmetterlingsposition im Liegen, Quelle: eigene Darstellung24

1. Einleitung

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Teresa von Ávila brachte damit eine Wahrheit auf den Punkt: Heilung beginnt im Körper.

Was wir psychisch erleben, spiegelt sich im Körper wider und umgekehrt. Worte allein reichen oft nicht aus, um tief gespeicherte Stress- oder Traumaerfahrungen zu lösen. Auch lösen sich insbesondere alte und aktuelle Stressmuster nicht zwingend von selbst, im Gegenteil, sie manifestieren sich oft (Nibel & Fischer, 2024). Der menschliche Körper verfügt über einen angeborenen Selbstregulationsreflex, den viele Menschen im Laufe ihres Lebens verlernen. Die Methode Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®) bietet einen wirksamen Zugang, diesen Reflex in Form des neurogenen Zitterns wieder zu aktivieren (Berceli, 2008).

Ich begegnete TRE® in einer Phase persönlicher Krise, Überforderung und innerer Blockade. Durch TRE® fand ich wieder Zugang zu meinem inneren Erleben und zu meinem Körperempfinden, konnte meinen emotionalen Stress gesund regulieren und zu schmerzhaften Themen mehr Ruhe finden. Diese leise, tief regulierende Erfahrung prägt seither meine Arbeit und mein eigener Umgang mit Stressregulation.

In meiner Praxis setze ich TRE® sowohl in Einzel- und Paarsettings als auch vermehrt in der Arbeitswelt ein. Für alle die sich trotz hoher Belastung und Stress, etwas Gutes tun und ihre innere Balance stärken möchten. Teammitglieder, mit denen ich gearbeitet habe, berichten von mehr Gelassenheit, gegenseitigem Verständnis und einem entspannteren Miteinander.

Diese Arbeit beleuchtet die theoretischen Grundlagen und Wirkmechanismen von TRE®, neurobiologischen Kenntnissen aus der Wissenschaft und verknüpft sie mit meiner praktischen Erfahrung. Sie zeigt neurogene Körperarbeit als Brücke für, körperliche und emotionale Selbstregulation und Gesundheit, damit wir in den Worten Teresas von Ávila, wieder „Lust haben, in unserem Leib zu wohnen“.

2. Entstehung der TRE®-Methode

Dr. David Berceli, US-amerikanischer Sozialarbeiter und Körpertherapeut, entwickelte TRE® in den 1990er-Jahren. In seiner Arbeit in Kriegs- und Krisengebieten beobachtete er, dass Menschen nach Schock- oder Stressereignissen spontan zu zittern begannen. Dieses Zittern erkannte er als natürlichen, biologisch verankerten Mechanismus, um Anspannung zu entladen und innere Balance wiederherzustellen (Berceli, 2010a).

Ein zentrales Element in Bercelis Forschung ist die Rolle des Psoas-Muskels, auch „Stressmuskel“ genannt. Bei Gefahr zieht er sich reflexartig zusammen, um den Körper zu schützen. Unter chronischem Stress bleibt er oft dauerhaft angespannt, mit Folgen für unsere psychische, emotionale und physische Gesundheit (Berceli, 2008).

Gerade in Kriegsregionen, in denen kein Zugang zu professioneller Traumatherapie besteht, bietet TRE® eine niedrighschwellige, körperorientierte Möglichkeit, Traumafolgen zu lindern und das Nervensystem zu stabilisieren. Die Methode erfordert keine sprachliche Verarbeitung oder psychologische Analyse, was insbesondere für Menschen hilfreich ist, die über ihre Erlebnisse nicht sprechen können oder wollen (Berceli, 2010b), wie etwa Soldaten oder Kriegsüberlebende.

Berceli beschreibt, dass durch das wiederholte Auslösen des neurogenen Zitterns Gefühle von Sicherheit, Ruhe und Lebendigkeit zurückkehren können, selbst in Kontexten, in denen traumatische Erfahrungen sonst kaum Zugang zu Ausdruck und Verarbeitung finden (Berceli, 2010a).

Zittern wird oft als Zeichen von Schwäche, Peinlichkeit, Krankheit oder Kontrollverlust bewertet. Schon früh lernen wir, spontane Bewegungen zu unterdrücken und hemmen damit den natürlichen Regulationsmechanismus des Körpers. TRE® ermöglicht den Zugang zu diesem sonst natürlichen Reflex (Scaer, 2005).

3. Stress, Trauma und das autonome Nervensystem

3.1 Das autonome Nervensystem und seine Rolle bei Stress und Trauma

Stress ist eine natürliche und notwendige Reaktion des Organismus auf Herausforderungen und Leistungsbereitschaft, die wir aktiv tun wollen oder müssen. Kurzfristiger Stress aktiviert demnach den Körper, steigert die Leistungsfähigkeit, ermöglicht schnelle Reaktionen und steigert unsere Präsenz damit wir Leistung erbringen können. Wenn Stress jedoch anhaltend oder überwältigend (traumatisierend) ist, kann er das Gleichgewicht des autonomen Nervensystems (ANS) stören. Bleibt somit als Anspannung oder «Traumainformation» im Körper zurück. Regelmässiger äusserer und innerer Stress sowie langanhaltende Überforderungssituationen, haben konkrete Folgen für die Lebensqualität und die Gesundheit. Autonome Selbstschutzreaktionen werden aktiviert (Nibel & Fischer, 2020).

Das ANS steuert lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Verdauung und gliedert sich in zwei Hauptsysteme:

- **Sympathikus:** Er bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor („fight or flight“). Herzfrequenz, Blutdruck und Muskeltonus steigen, während Verdauung und Regeneration zurückgefahren werden.
- **Parasympathikus:** Er dient der Erholung und Wiederherstellung („rest and digest“). Er senkt Puls und Blutdruck, aktiviert Verdauung und Regeneration.

Die Polyvagal-Theorie des Neurophysiologen Stephen Porges (2005) erweitert dieses klassische Verständnis. Sie beschreibt, dass der Parasympathikus aus zwei Ästen des Vagusnervs besteht, dem ventralen und dem dorsalen Vagusnerv, welche unterschiedliche Funktionen haben:

- **Ventraler Vagus (sozialer Vagus):** Er steht für Sicherheit, Verbundenheit und soziale Regulation. Ist dieser aktiv, fühlen wir uns ruhig, verbunden und handlungsfähig. Er ermöglicht soziale Interaktion, Empathie und emotionale Nähe.
- **Dorsaler Vagus (Schutz durch Immobilisation):** Wird in Situationen von massiver Überforderung oder Lebensgefahr aktiviert. Er führt zu einem Zustand von Erstarrung, Shut Down oder Dissoziation, einem energetischen Herunterfahren des Systems.

Trauma entsteht, wenn eine Person ein Ereignis erlebt, welches die persönlichen Bewältigungsmechanismen überfordert und das Nervensystem in einem dysregulierten Zustand zurücklässt bzw. uns in einen Überlebensmodus zwingt. Das bedeutet, dass der Körper in einem Aktivierungs- oder Erstarrungsmodus verbleibt auch, wenn die Bedrohung längst vorbei ist, selbst Jahre später. Diese physiologische Dysregulation kann sich beispielsweise in anhaltender Unruhe, immer etwas tun müssen, Anspannung, Schlafproblemen, Angst, Übererregung oder Gefühllosigkeit (nicht spüren können), chronischen Schmerzen oder Herzrhythmusstörungen ohne klinische Ursache, zeigen.

TRE® unterstützt das Nervensystem dabei, übermässige Anspannung entstanden durch permanenten, äusseren oder inneren Stress sowie Traumafolgestörungen auf neuronal-körperlicher Ebene, natürlich zu entspannen und zu entladen. Durch das Auslösen des neurogenen Zitterns wird der natürliche Regulationsmechanismus des Körpers reaktiviert, sodass sich der Organismus wieder in Richtung Balance bewegen kann.

3.2 Der Psoas als Stressmuskel und seine Rolle bei Spannung und Regulation

Der Psoas-Muskel, auch Stressmuskel genannt, spielt in der Arbeit mit TRE® eine zentrale Rolle. Er verbindet die Wirbelsäule mit den Beinen und ist wesentlich für Haltung und Stabilität verantwortlich. Bei Stress oder Schreck zieht sich der Psoas reflexartig zusammen, um den Körper zu schützen. David Berceci (2010a) stellte in seiner Arbeit in

Kriegs- und Krisengebieten fest, dass Menschen auf Schockereignisse genau mit diesem Zusammenzucken und Sich-Zusammenziehen reagierten.

Auch in unserem modernen Alltag zeigt sich dieses Muster. Anhaltender emotionaler Stress -oder Traumaerlebnisse im Kindes- oder im Erwachsenenalter führen langfristig zu einer chronischen Anspannung und Verkürzung des Psoas. Dies äussert sich in einer nach vorn geneigter Körperhaltung, Verspannungen im Beckenbereich, Verdauungsprobleme und Schmerzen im unteren Rücken. Durch das in TRE® bewusst zugelassene, neurogene Zittern kann sich der Psoas allmählich entspannen. In der Folge lösen sich muskuläre Spannungen, Schmerzen im unteren Rücken und sowohl Haltung als auch allgemeine Stressregulation verbessern sich spürbar.

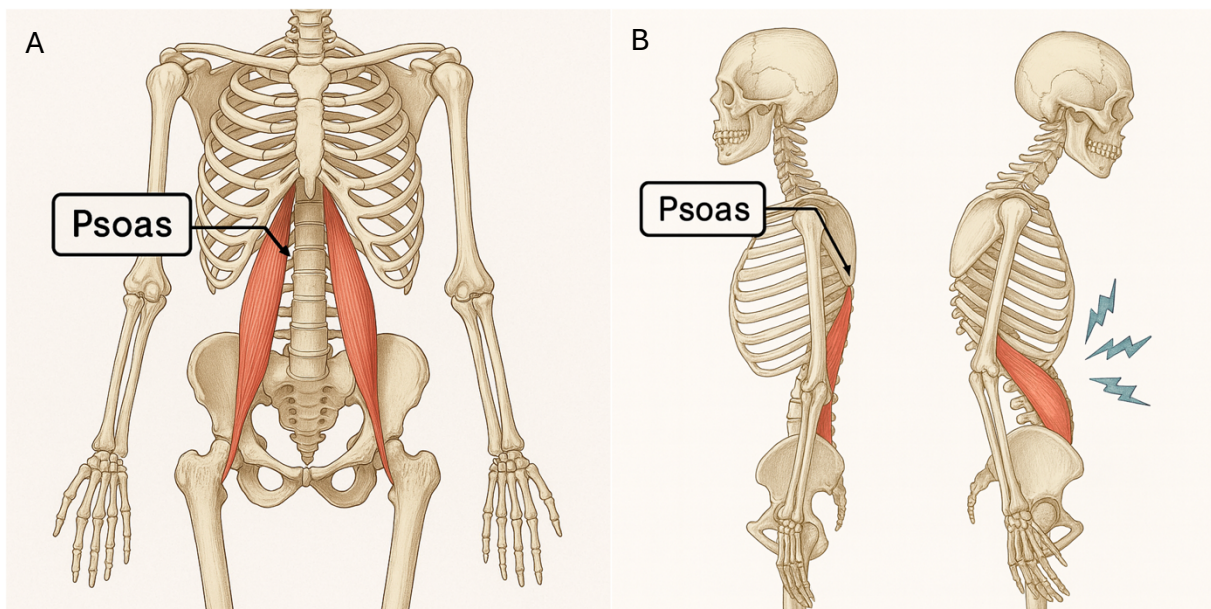


Abbildung 1: Lage und Veränderung des Psoas-Muskels (a) gesunder, entspannter Psoas-Muskel (frontale Ansicht) (b) verkürzter Psoas-Muskel unter chronischer Stressbelastung, Quelle: ChatGPT, nach eigener Beschreibung erstellt.

4. Neurogenes Zittern und die Wiederherstellung von Sicherheit im Innen und Aussen

Zittern ist ein uralter Reflex, tief verankert im Stammhirn dem ältesten Teil unseres Gehirns, der über grundlegende Überlebensmechanismen wie Kampf, Flucht oder Erstarrung entscheidet. Alle Säugetiere besitzen diese Fähigkeit. In der Natur lässt sich

gut beobachten, wie Tiere nach einer Bedrohung instinktiv zu zittern beginnen, überschüssige Energie entladen und danach wieder zur Ruhe kommen (Scaer, 2005).

Säugetiere in freier Wildbahn könnten nicht überleben, wenn sie so wie Menschen nach stressvollen oder bedrohlichen Erlebnissen in einem Zustand von Angst oder Schock verharren würden. Ein Reh, das nach einer Flucht in Erstarrung bleibt, würde auf einer Wiese nicht mehr grasen, nicht mehr ruhen, keine Nahrung mehr aufnehmen und letztlich verhungern. Stattdessen zittern Tiere ihren Schock buchstäblich heraus. Ihr Körper entlädt die Stressreaktion unmittelbar. Das Nervensystem findet rasch zurück in eine natürliche Balance und speichert keine traumatischen Erfahrungen, die sie später triggern und vom gesunden Verhalten und Leben abhalten (Van der Kolk, 2014).

Bei hochentwickelten Säugetieren, etwa Primaten, Elefanten oder Delfinen, zeigen sich Hinweise auf ein erweitertes Bewusstsein und komplexe emotionale Fähigkeiten. Studien belegen, dass diese Arten über Strukturen verfügen, die Selbstwahrnehmung, Empathie und soziale Emotionen ermöglichen (Kaufmann et al., 2023). Elefanten etwa zeigen kollektive Trauer- und Trostverhalten nach dem Verlust eines Herdenmitglieds. Werden ihre sozialen Strukturen zerstört, können sie Symptome entwickeln, die an posttraumatische Belastungsreaktionen erinnern (Bradshaw et al., 2005). Auch bei Primaten wurde ein Zusammenhang zwischen sozialem Stress, erhöhten Cortisolwerten und dauerhaft verändertem Verhalten festgestellt (Sapolsky, 2005). Je höher das Bewusstsein, so vermuten Forschende, desto größer auch die Verletzlichkeit gegenüber emotionaler Überlastung. Es wurde zudem beobachtet, dass neurogenes Zittern und immer wieder Nähe zu Artgenossen aufsuchen, auch ein körperliches, natürliches und gesundes Phänomen dieser Tiere zu sein scheint.

Beim Menschen ist das meist anders. Obwohl wir denselben Selbstregulationsreflex im Stammhirn besitzen, unterdrücken wir ihn meist. Geprägt durch Erziehung, Kultur und gesellschaftliche Bewertung haben wir gelernt, Zittern als etwas Schwaches, Krankes oder Peinliches zu betrachten etwas, was es zu kontrollieren gilt. Dabei ist das Zittern ein natürlicher Ausdruck des Körpers, welcher unser Nervensystem reguliert. Wenn wir es

zurückhalten, speichern wir Anspannung und Emotionen im Nervensystem. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, verliert der Körper seine Fähigkeit zur Erholung. Die Folgen zeigen sich oft in Form von körperlichen Schmerzen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, einem geschwächten Immunsystem, manchmal auch in «stillen» Entzündungen oder unterschiedlichen anderen körperlichen oder psychischen Belastungen (Porges, 2011).

Darüber hinaus spielt beim Menschen die Bewusstseinssebene vermutlich eine besondere Rolle. Unsere Fähigkeit, zu reflektieren und Erlebnisse zu bewerten, kann heilend sein. Sie ermöglicht Verstehen, Sinn und Mitgefühl. Doch dieselbe Fähigkeit kann gesunde Verhaltensweisen verhindern insbesondere, wenn emotionale Prozesse, oft unbewusst stärker belasten als unser Nervensystem regulieren kann. Der Mensch wählt häufig Entspannungsmethoden wie Alkoholkonsum oder andere kurzfristig entspannende Substanzen. Die innere Unruhe und Rastlosigkeit werden oft auch mit viel Arbeiten, Perfektionismus, «überambitioniertem» Sport oder stressgekoppelter Alkoholkonsum, Sex, Essverhalten etc. versucht zum «Schweigen» zu bringen. Ein überreiztes oder chronisch, dysreguliertes Nervensystem führt häufig zu innerer Unruhe, Übererregung und einem Verlust des subjektiven Sicherheitsgefühls. Im Sinne der Polyvagal-Theorie (Porges, 2011) kann dies als Ausdruck einer dauerhaften Aktivierung des Sympathikus oder einer unvollständigen Rückkehr in den ventral-vagalen Zustand verstanden werden, der mit Ruhe, sozialer Verbundenheit und Sicherheit assoziiert ist. In solchen Zuständen suchen Menschen auch häufig unbewusst nach Formen äusserer Kontrolle, etwa durch rigide Lebens- und Essgewohnheiten, um ein Gefühl von Stabilität und Vorhersagbarkeit herzustellen. Eine Zunahme an Lebensmittelunverträglichkeiten könnten ebenfalls ein Hinweis sein, dass der Körper äusseres als zunehmende Bedrohung bewertet, entsprechend werden immer mehr Lebensmittel vermieden. Dieses Verhalten kann als Versuch interpretiert werden, die fehlende innere Regulation des autonomen Nervensystems durch äussere Ordnung zu kompensieren. Ein gesund reguliertes Nervensystem ermöglicht Sicherheit und Flexibilität im Erleben, während ein dysreguliertes System den Zugang zu innerer Ruhe und Selbstvertrauen erheblich einschränkt (Van der Kolk, 2014).

Ich bin überzeugt, dass die Fähigkeit zur Co-Regulation, wie sie auch bei hochentwickelten Säugetieren zu beobachten ist, und der bewusste Zugang zu neurogenem Zittern, ein für den Menschen gesunder, natürlicher Weg ist, das eigene Nervensystem zu regulieren und langfristig korrigierende Erfahrungen, insbesondere im Zusammenhang mit traumatischen Prägungen zu ermöglichen.

5. Was geschieht beim Zittern im Körper?

Das neurogene Zittern ist ein unwillkürlicher Reflex, der evolutionär tief im Stammhirn verankert ist. Es dient der Entladung überschüssiger Erregung und der Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Tiere nutzen diesen Mechanismus selbstverständlich. Beim Menschen wurde er kulturell weitgehend verdrängt (Scaer, 2005).

Interessanterweise war das Zittern in vielen traditionellen Kulturen und spirituellen Heilritualen selbstverständlich. In afrikanischen und indigenen Gemeinschaften, im Tanz, Trommeln oder Singen galt es als Ausdruck von Reinigung, Verbindung und innerem Gleichgewicht (Schweitzer & Bradt, 2015). Auch in Yoga, Qi-Gong oder Meditationstraditionen wird das feine Schwingen des Körpers bewusst zugelassen, um Energieblockaden zu lösen und Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen. TRE® knüpft demnach nicht an etwas an, was unser Körper und unser Nervensystem nicht bereits kennt, im Gegenteil. Es führt uns zur natürlichsten Form der Stressregulation zurück (Nibel & Fischer, 2020).

5.1 Klinische Forschung und Erfahrungen mit TRE®

Dr. Hildegard Nibel und Kathrin Fischer (2024), gehen davon aus, dass während des neurogenen Zitterns, im Körper vielfältige physiologische und biochemische Prozesse stattfinden. Die Studie von Nordstroem und Kiser (2021) deutet darauf hin, dass sich durch die rhythmischen Mikrobewegungen, muskuläre und neuronale Systeme synchronisieren und entspannen.

Eine Pilotstudie von David Berceci und Maria Napoli (2006) untersuchte die Wirkung TRE®. Über einen Zeitraum von zehn Wochen erhielten 21 Mitarbeitende eines SOS-Kinderdorfs in Kapstadt theoretische und praktische TRE®-Schulungen und übten das Zittern regelmässig selbstständig. Nach Abschluss der Intervention zeigten sich signifikante Verbesserungen in der subjektiven Lebensfreude und im allgemeinen Wohlbefinden der

Teilnehmenden. Die Studie zeigt, dass TRE® als leicht zugängliche, körperorientierte Methode zur Stressreduktion die wahrgenommene Lebensqualität steigern kann.

Mehr Forschung und Studien zu TRE® findest du hier: <https://treglobal.org/research/>.

5.2 Neurophysiologische Prozesse

Das Zittern aktiviert Bereiche des Hirnstamms und beeinflusst die Regulation des autonomen Nervensystems. Dabei wird der Parasympathikus stimuliert, wodurch Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Gleichzeitig reduziert sich die Aktivität der Amygdala, die für Angst- und Bedrohungswahrnehmung zuständig ist. Dadurch kann sich der Mensch wieder sicherer und ruhiger fühlen (Porges, 2011).

5.3 Biochemische Veränderungen

Bislang gibt es im Zusammenhang mit TRE® keine Studie, in welche biochemische Veränderungen konkret mit der TRE® Methode in Verbindung gebracht werden können. Durch die körperliche Entladung (neurogenes Zittern) wird jedoch davon ausgegangen, dass Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut werden.

Gleichzeitig weisen Berichte von Menschen, welche TRE® über mehrere Wochen praktiziert haben darauf hin, dass die Botenstoffe Endorphinen, Serotonin und Oxytocin, ausgeschüttet werden (Berceli & Napoli 2006). Diese werden mit Wohlbefinden, Sicherheit und sozialer Verbundenheit assoziiert.

5.4 Muskelverspannungen und Faszien

Das Zittern wirkt direkt auf tiefliegende Muskelgruppen, insbesondere auf den Psoas, der eng mit dem Flucht- und Kampfmechanismus verbunden ist. Durch die Vibrationen werden Spannungsmuster gelöst und die Elastizität der Faszien verbessert. Dies trägt zu einem nachhaltig entspannteren Körpergefühl bei (Nibel & Fischer, 2020).

5.5 Integration in der Ruhephase

Nach dem Zittern folgt eine wichtige Phase der Integration. In dieser Ruhezeit reorganisiert und integriert sich das Nervensystem neu, vergleichbar mit einer

Neukalibrierung. Viele Menschen erleben danach Wärme, Weichheit, ein Gefühl innerer Ruhe oder emotionaler Klarheit. Diese Phase unterstützt die langfristige Stabilisierung und ist essenziell, damit das Nervensystem die Entlastung als neue Normalität abspeichern kann (Nibel & Fischer, 2020).

6. Wirkungen und Vorteile von TRE®

- Verbesserung der Schlafqualität und Erholungsfähigkeit
- Erhöhung der emotionalen Resilienz
- Bessere Regulation des autonomen Nervensystems
- Verbesserte Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- Unterstützung in der Traumatherapie (begleitend, nicht ersetzend)

Zusammenfassend trägt regelmässige Praxis häufig zu einem stabileren Nervensystem, grösserem emotionalen Gleichgewicht und einem verbesserten Körperbewusstsein bei (Nibel & Fischer, 2020).

7. Veränderungsprozesse durch regelmässiges TRE®

In der Literatur dokumentierte Wirkungen (Berceli & Holley, 2005; Berceli & Napoli, 2006; Oh & Shin, 2021):

- schnellere Erholung nach Stresssituationen
- erhöhte emotionale Stabilität
- verbesserte Schlaf- und Verdauungsfunktionen
- Gefühl von Leichtigkeit, Gelassenheit und Zentrierung

In eigener praktischer Erfahrung beobachtete Wirkungen:

- Schmerz- und Stressreduktion bei Unfall-, Operations-, Geburtstrauma
- Verbesserung bei Migräneschmerzen, schmerzhaften Narben

- Weniger Verletzungsgefahr bei Sportler:innen
- Positive Erfahrung mit Arbeit- und Schulintegration nach Mobbing-Erfahrungen

8. Erfahrungen mit TRE

8.1 TRE® nach der Geburt: Neurogenes Zittern als natürliche Regulation für Mutter, Vater und Kind

Die Geburt ist für Körper und Nervensystem von Mutter und Kind ein intensives, tiefgreifendes Ereignis. Neben den körperlichen Anforderungen wirken emotionale und neurophysiologische Prozesse, die das autonome Nervensystem stark aktivieren.

Viele Frauen erleben in den Stunden oder Tagen nach der Geburt ein spontanes Zittern. Dieses Zittern ist kein Ausdruck von Angst oder Schwäche, sondern ein natürlicher Entladungs- und Regulationsprozess, über den der Körper nach intensiver Belastung ins Gleichgewicht zurückfindet (Van der Kolk, 2014; Nibel & Fischer, 2020).

Aus eigener Erfahrung zeigt sich, dass Babys während des Zitterns auf dem Bauch der Mutter oder des Vaters liegen können. Sobald Mutter oder Vater innerlich regulierter werden, spüren die Säuglinge Sicherheit, was sich häufig in tiefer Atmung, Entspannung oder Einschlafen äussert.

Diese Form der Co-Regulation über neuronale Resonanz entspricht dem Prinzip der „Neuroception of Safety“ nach Porges (2011). Das Nervensystem eines Menschen erkennt unbewusst, ob Sicherheit oder Gefahr besteht und reagiert entsprechend. Wenn Eltern sich über das neurogene Zittern selbst regulieren, vermitteln sie ihrem Kind unbewusst Sicherheit und Ruhe.

So kann das neurogene Zittern, ob spontan oder gezielt über TRE® angeregt, nach der Geburt eine Möglichkeit der Selbst- und Co-Regulation sein. Es unterstützt die

körperliche Heilung, stärkt die emotionale Präsenz und fördert die Sicherheit und Verbundenheit zwischen Eltern und Kind.

8.2 TRE® im Leistungssport: Neurogenes Zittern zur Regulation, Erholung und Leistungssteigerung

Der Physiotherapeut Dirk Brinkmann, der die deutschen Wasserball-Männer drei Jahre lang bis zu den Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokyo betreute und selbst zertifizierter TRE® Provider ist, beschreibt in der Sportärztezeitung (2025) die Methode des Neurogenen Zitterns (TRE®) als wirkungsvolle Methode zur Regulation und Regeneration im Leistungssport.

Die Methode wirkt sowohl im Bereich der allgemeinen Spannungsreduktion als auch bei der Verarbeitung tiefer liegender Stress- oder Traumaerfahrungen. Zwischen diesen beiden Anwendungsfeldern, der körperlich-mentalenen Entlastung und der therapeutischen Regulation, eröffnet sich für Sportlerinnen und Sportler ein breites Anwendungsspektrum, so Birkmann.

Er betont, dass TRE® immer dann hilfreich sein kann, wenn die aktuelle vegetative und mentale Lage die Regeneration, das Wohlbefinden oder die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Besonders in Phasen hoher Belastung, etwa vor Wettkämpfen, bei Schlafstörungen durch Zeitzonewechsel oder unter mentalem Druck, kann das neurogene Zittern eine niedrigschwellige, selbstregulative Unterstützung bieten.

Nach den Angaben von Dr. Tjasa Stepinsik Perdith (2023) nehmen 94 % der praktizierenden Athlet:innen das neurogene Zittern als psychische Entspannungsmethode wahr.

Die wichtigsten berichteten Effekte sind (Perdith, 2023; Brinkmann, 2025):

94 % Entspannung und Beruhigung	77 % Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
92 % Lockerung verspannter Muskeln	67 % Reduktion von Trainingsschmerzen, Verkürzung der Erholungszeit und Rehabilitation nach Verletzungen
92 % Stressmanagement	65 % Beweglichkeitsverbesserung
85 % Schlafverbesserung	63 % Schmerzlinderung
81 % Emotionale Stabilisierung	44 % Leistungsverbesserung
79 % Faszienentspannung	35 % Erhöhung der sportlichen Belastbarkeit
77 % Verbesserung des Körperbewusstseins	31 % Rumpfstabilisation

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass das neurogene Zittern nicht nur als körperliche Entspannungsmethode, sondern auch als wirksames Mittel zur Selbstregulation des autonomen Nervensystems im Leistungssport dienen kann, mit positiven Effekten auf Erholung, emotionale Stabilität und Leistungsfähigkeit.

9. Vorsicht und Kontraindikationen

TRE® sollte nicht ohne professionelle Begleitung angewendet werden bei:

- Erstmaliger Anwendung
- Herzrhythmusstörungen
- Diabetes
- Epilepsie
- Schwangerschaft
- Nach Unfallverletzungen (erst, wenn Sport oder volle Belastung wieder möglich sind)

Die Begleitung einer qualifizierten TRE®-Begleitung wird empfohlen, um den Prozess und die Methode sicher zu gestalten und lernen.

10. Die sieben TRE®-Übungen

Die Methode besteht aus sieben einfachen Übungen, die Muskelgruppen im Becken- und Beinbereich aktivieren, bis das Zittern spontan einsetzt. Dieser Prozess kann jederzeit bewusst gestoppt werden, was Sicherheit und Kontrolle gibt. Emotionen wie Weinen, Wut und Lachen oder tiefe Ruhe können als Ausdruck natürlicher Entladung vorkommen.

Gerade zu Beginn empfiehlt sich eine Einführung durch eine:n zertifizierte:n Provider:in, um Sicherheit, Körperwahrnehmung und Selbstregulation zu fördern. Danach kann die Praxis selbstständig fortgeführt werden.

Die folgende Kurzbeschreibung der TRE®-Übungen ist als Handout für Menschen gedacht, die bereits eine Einführung in die Methode durch eine:n zertifizierte:n TRE®-Provider:in erhalten haben. Es wird nicht empfohlen, die Übungen ohne professionelle Einführung selbstständig zu praktizieren.

Die körperliche Belastung während der Übungen sollte sich auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 10 die maximale Belastung ist, bei einer individuellen 7 bewegen. Es geht nicht um ein Workout.

Das bewusste Atmen ist während den Vorübungen wie auch für den gesamten Zitterprozess zentral. Sie stärkt das bewusste Wahrnehmen und Spüren des Körpers während des gesamten Ablaufs. Eine Voraussetzung, um die Übungen und das neurogene Zittern massvoll und sicher zu «steuern».

Eine TRE®-Provider:in kann gezielt unterstützen, damit sich der gesamte Körper allmählich in das Zittern hineinbegibt und eine ganzheitliche Entspannung entstehen kann. Zur Unterstützung des persönlichen Lern- und Regulationsprozesses wird empfohlen, ein TRE®-Protokoll zu führen. Dabei können Beobachtungen notiert werden wie:

- Wie geht es mir emotional, physisch und psychisch vor dem Zittern?
- Welche Veränderungen nehme ich nach dem Zittern wahr?

Der Grundsatz bei TRE® lautet: Es muss sich jederzeit sicher und angenehm anfühlen. Wenn das Zittern unangenehm, zu emotional oder überfordernd wirkt, soll der Prozess sofort gestoppt oder unterbrochen werden.

Für eine nachhaltige Wirkung, etwa zur Förderung von Entspannung, innerer Ruhe, Schmerzlinderung und Lebendigkeit, sollte TRE® über mindestens acht Wochen regelmässig etwa drei Mal pro Woche, für maximal 10 Minuten durchgeführt werden. Anfangs können auch 5 Minuten ausreichend sein. Weniger ist mehr! Nach dem neurogenen Zittern ist das Nachruhen ein zentraler Moment für den Erfolg des eigenen Prozesses, der Integration und der Gesundheit. Dieser sollte mindestens 5 Minuten dauern, besser sind 10 Minuten oder nach Bedarf länger.

Sobald die Methode sicher erlernt ist, kann TRE® selbstständig weitergeführt werden. Das neurogene Zittern selbst ist ein natürlicher Reflex, der auch unabhängig von TRE® spontan auftreten kann, zum Beispiel nach Schreck, Anspannung, Übermüdung oder intensiver Bewegung und ist daher unbedenklich. In der TRE®-Praxis wird dieses Zittern jedoch bewusst provoziert, um blockierte Regulationsmechanismen zu reaktivieren. Weil der Zitterreflex mit TRE® absichtlich «provoziert» wird, ist es wichtig, die Kontrolle und Sicherheit im Prozess zu wahren. Eine fachkundige Person kann unterstützend sein, um das Üben achtsam und mit genügend Körperbewusstsein zu erlernen.

10.1 Übung: Dehnung der Fussgelenke

- Aufrechte Haltung, Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt.
- Füße zur Seite kippen, Zehen bleiben am Boden.
- Position halten, bis Anstrengung spürbar wird (max. 5–7 von 10).
- Bei Spannung zur anderen Seite kippen und halten.
- 5–10 Wiederholungen.



Abbildung 2: Übung 1; Dehnung der Fussgelenke, Quelle: eigene Darstellung

10.2 Übung: Aktivierung der Wadenmuskulatur

- Mit einer Hand an der Wand abstützen.
- Auf einem Bein stehen, anderes Bein anheben/beugen.
- Ferse des Standbeins anheben und senken.
- So viele Wiederholungen, bis Anstrengung spürbar wird (max. 5–7 von 10).
- Bein wechseln.



Abbildung 3: Übung 2, Aktivierung der Wadenmuskulatur, Quelle: eigene Darstellung

10.3 Übung: Aktivierung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- Langsam vornüberbeugen und mit beiden Händen abstützen.
- Auf einem Bein stehen, anderes Bein anheben.
- Knie des Standbeins beugen (wie auf einen Hocker setzen).
- Knie strecken (wie vom Hocker aufstehen).
- 5–10 Wiederholungen, Bein wechseln.



Abbildung 4: Übung 3, Aktivierung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Quelle: eigene Darstellung

10.4 Übung: Dehnung der Flanken, Rückenmuskulatur und der hinteren Beinpartien



Abbildung 5: Übung 4, Dehnung der Flanken, Rückenmuskulatur und der hinteren Beinpartien, Quelle: eigene Darstellung

- Aufrecht stehen, Beine leicht gegrätscht, Füße parallel, Knie leicht gebeugt.
- Oberkörper nach vorne fallen lassen, Hände berühren den Boden.
- Drei Atemzüge, dann mit den Händen zur rechten und linken Seite wandern.
- Zurück zur Mitte und Hände weit nach hinten strecken.
- Drei weitere Atemzüge.

10.5 Übung: Dehnung Psoasmuskeln



Abbildung 6: Übung 5, Dehnung Psoasmuskeln, Quelle: eigene Darstellung

- Stehen mit leicht gegrätschten Beinen.
- Knie leicht beugen, Becken nach vorne kippen, Hände auf die Hüften.
- Becken weiter nach vorne schieben und tief ausatmen.
- Über die rechte Schulter nach hinten schauen, dann Seite wechseln.
- Zurück in die Ausgangsposition.

10.6 Übung: Vorübung an der Wand

- Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen, in leichter Hocke.
- Füße schulterbreit, Spannung in den Oberschenkeln zulassen.
- Position halten, bis Zittern entsteht.
- Nach etwa 5 Minuten Position verlassen und Oberkörper nach vorne fallen lassen.
- Atmen, nachspüren.

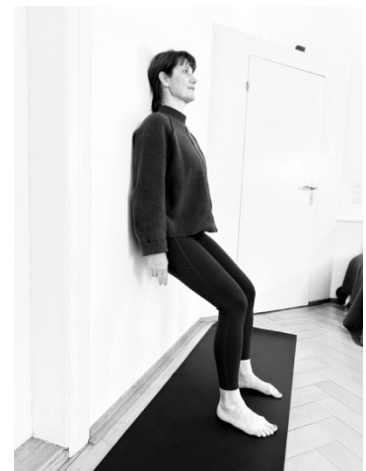


Abbildung 7: Übung 6, Vorübung an der Wand, Quelle: eigene Darstellung

10.7 Übung: Vorübung am Boden und Zittern in Schmetterlingsposition im Liegen

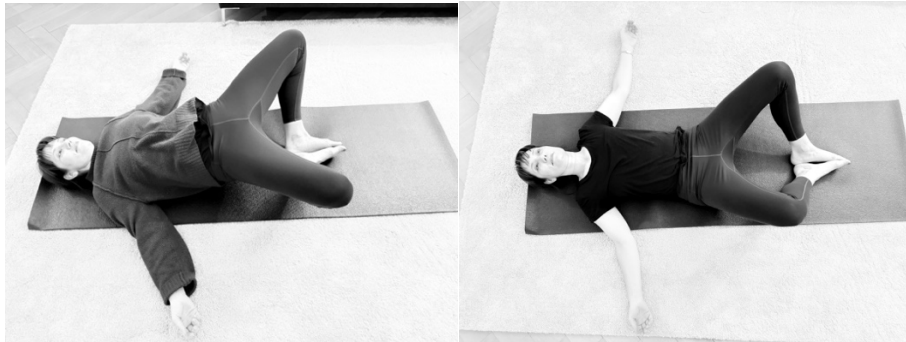


Abbildung 8: Übung 7, Vorübung am Boden und Zittern in Schmetterlingsposition im Liegen, Quelle: eigene Darstellung

- Auf dem Rücken liegen, Beine in Schmetterlingsstellung (Fusssohlen aneinander).
- Knie entspannt zur Seite fallen lassen, Fersen gegeneinanderpressen, Becken anheben.
- Becken ablegen, entspannen, Knie schrittweise nach oben bewegen.
- Position finden, in der das Zittern ausgelöst wird.
- Zittern beenden, Beine strecken und 5–10 Minuten nachruhen.

11. Zusammenfassung

Die Auseinandersetzung mit der Methode TRE® verdeutlicht, dass neurogenes Zittern ein tief verankerter, biologischer Selbstregulationsmechanismus ist, der dem Menschen, wie allen Säugetieren, zur Wiederherstellung physiologischer Balance dient (Berceli, 2008; Scaer, 2005). Durch die gezielte Aktivierung dieses Reflexes kann der Körper überschüssige Anspannung und gespeicherte Stressenergie entladen, wodurch eine Regulation des autonomen Nervensystems unterstützt wird (Porges, 2011; Van der Kolk, 2014).

Die wissenschaftlichen und klinischen Erkenntnisse legen nahe, dass regelmäßige TRE®-Praxis sowohl auf neuronaler, körperlicher als auch auf psychischer Ebene positive Effekte zeigt. Studien belegen eine Reduktion von Stresssymptomen, eine Zunahme der Lebensfreude sowie eine Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation

(Berceli & Napoli, 2006; Lynning et al., 2021). Besonders bedeutsam ist die Zugänglichkeit der Methode, denn TRE® kann nach professioneller Einführung durch eine:n zertifizierte:n Provider:in, eigenständig angewendet werden und befähigt Menschen ihre Resilienz und emotionale Stabilität eigenverantwortlich zu stärken (Nibel & Fischer, 2020).

In einer zunehmend stressgeprägten und leistungsorientierten Gesellschaft bietet TRE® somit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Die Methode verbindet neurophysiologische Erkenntnisse mit achtsamkeitsbasierter Körperarbeit und eröffnet neue Wege in der psychosomatischen und psychotraumatologischen Begleitung.

Gleichzeitig erfordert die Arbeit mit neurogenem Zittern ein achtsames, dosiertes Vorgehen. Besonders bei Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen sollte die Anwendung stets in einem sicheren Rahmen durch eine:n zertifizierte:n Provider:in erfolgen, um Retraumatisierung vorzubeugen (Berceli, 2010a; Berceli, 2010b; Nibel & Fischer, 2020).

Abschliessend lässt sich festhalten, dass TRE® eine einfache, aber tiefgreifende Methode darstellt, um die Selbstregulation des Nervensystems zu fördern, chronische Spannungsmuster zu lösen und den Kontakt zu innerer Ruhe und Lebendigkeit wiederherzustellen. Damit leistet sie einen bedeutenden Beitrag zur körperlich-emotionalen Heilung und zur ganzheitlichen Stärkung von Resilienz und Selbstwirksamkeit.

11. Quellenverzeichnis

Berceli, D. (2008). The revolutionary trauma release process. Namaste Publishing.

Berceli, D. (2010a). TRE: Tension & trauma releasing exercises. BookBaby.

Berceli, D. (2010b). Neurogener Tremor: Eine körperorientierte Behandlung von Traumata in großen Populationen. Trauma und Gewalt, 4(2), 148–156.

Berceli, D., & Holley, L. (2005). Bewertung der Auswirkungen von Übungen zur Stressreduzierung. Unveröffentlichtes Manuskript, Arizona State University.

Berceli, D., & Napoli, M. (2006). Ein Vorschlag für ein achtsamkeitsbasiertes Traumapräventionsprogramm für Fachkräfte der Sozialen Arbeit. Complementary health practice review , 11 (3), 153-165.

Bradshaw, G. A., Schore, A. N., Brown, J. L., Poole, J. H., & Moss, C. J. (2005). Elephant breakdown: Social trauma and regeneration. Nature, 433(7028), 807. <https://doi.org/10.1038/433807a>

Brinkmann, D. (2025). Regulativ wirksame Hilfe: Neurogenes Zittern im Leistungssport. Sportärztezeitung, 1/2025.

Kaufmann, C., Smith, J., & Alvarez, P. (2023). Profiles of animal consciousness: Evidence from elephants, primates, and cetaceans. Consciousness and Cognition, 111, 103487. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2023.103487>

Lynning, M., Svaneb, C., Westergaard, K., Bergien, S. O., Gunnensen, S. R., & Skovgaard, L. (2021). Übungen zur Spannungs- und Traumalösung bei Menschen mit Multipler Sklerose – Eine explorative Pilotstudie. Zeitschrift für Traditionelle und Komplementäre Medizin.

Nibel, H., & Fischer, K. (2020). Neurogenes Zittern – Stress & Anspannungen lösen: Das Original-TRE-Übungsprogramm. Trias.

Nibel, H., & Fischer, K. (2024). Neurogenes Zittern – Stress & Anspannungen lösen: Das Original-TRE-Übungsprogramm. Trias.

Nordstroem, J., & Kiser, S. (2021). Literature Synthesis on Neurogenic Tremor.

Oh, J., & Shin, C. S. (2021). Eine Pilotstudie zur angstreduzierenden Wirkung von Übungen zur Spannungs-, Stress- und Traumabewältigung (TRE). *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 7, 379–388.

Porges, S. W. (2005). The polyvagal theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42(2), 123–146.

Porges, S. (2011). *The polyvagal theory*. W. W. Norton & Company.

Sapolsky, R. M. (2005). The influence of social hierarchy on primate health. *Science*, 308(5722), 648–652. <https://doi.org/10.1126/science.1106477>

Scaer, R. (2005). *The body bears the burden: Trauma, dissociation, and disease*. Routledge.

Schweitzer, E., & Bradt, K. M. (2015). Dem Malinowski-Blues entgehen: Körperorientierte Entspannungsübungen zur Stressbewältigung während der Feldforschung. *Ethnoscripts*, 17(1), 228–242.

Stepinsik Perdith, T. (2023). *Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE) und ihre Anwendung im Sport*. Ljubljana: TRE® International Research Network.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking Penguin.

12. Weiterführende Literatur und Links

Amaral, M. A., Andrade, E. A. R., Angnes, G. M., Sardeiro, E. R., Carvalho, L. B. S., Fonseca, V. M. A. C., & Vasconcelos, A. A. (2018).

Innovative Lösungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Primärversorgung. *Revista Adolescência e Saúde*, 15(1), 66–72.

Beattie, J., & Berceli, D. (2021). Globale Fallstudie: Die Auswirkungen von TRE auf wahrgenommenen Stress, Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit bei chronischen Schmerzen.

Berceli, D., Salmon, M., Bonifas, R., & Ndefo, N. (2014). Auswirkungen selbstinduzierten, nicht klassifizierten Tremors auf die Lebensqualität von nicht-professionellen Pflegekräften: Eine Pilotstudie. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(5), 45–48.

De Waal, F. (2019). *Mama's last hug: Animal emotions and what they tell us about ourselves*. W. W. Norton & Company.

Harrison, E. G., Keating, J. L., Morgan, P., et al. (2018). Neue Übungen für das Restless-Legs-Syndrom: Eine randomisierte, kontrollierte Studie. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 31, 783–794.

Heath, R., & Beattie, J. (2019). Fallbericht eines ehemaligen Soldaten, der TRE (Tension/Trauma Releasing Exercises) zur Selbstbehandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung anwendet. *Journal of Military and Veterans' Health*, 27(3).

Herold, A. (2015). Vorläufige Ergebnisse mehrerer kleiner Stichprobenstudien in der Ukraine während TRE auf verschiedenen Ebenen. *Psychologische Beratung und Psychotherapie*, 2(1–2).

Skovgaard, L., Trénel, P., Hanehøj, K., & Lynning, M. (2025). Übungen zur Entspannung und Traumabewältigung bei Multipler Sklerose: Eine randomisierte Kontrollstudie. *Advances in Mind Body Medicine*, 39(1), 4–12.

Parker, J., Shook, B., Washington, D., English, B., & Tatum, C. (2024). Die Wirkung von Spannungs- und Trauma-Releasing-Übungen (TRE) auf Traumasymptome bei ostafrikanischen Flüchtlingen. *Psychologie*, 15(1).

Thommessen, C. S., & Fougner, M. (2020). Körperbewusstsein in der Schauspielerei – Eine Fallstudie zu TRE als unterstützendes Instrument für die persönliche und berufliche Entwicklung von Schauspielstudierenden. *Zeitschrift für Theater-, Tanz- und Performancetraining*.

Torres de Almeida, J., & Oberto Rodrigues, G. (2021). Tension trauma releasing exercises (TRE) reguliert das autonome Nervensystem, erhöht die Herzfrequenzvariabilität und verbessert den psychophysiologischen Stress bei Universitätsstudenten.

Winkler, S. (2018). Neurogenes Zittern als neuer Baustein in der Traumabehandlung? – Praktische Erfahrungen und theoretische Erläuterungen. *Psychotherapeutenjournal*, 3, 244–250.

TRE Schweiz. (n.d.). Abgerufen von <https://www.tre-schweiz.ch>

TRE Global. (n.d.). Research and studies on TRE. Abgerufen von <https://www.tre-forum.com/research>

Trauma Prevention – Website. (n.d.). Abgerufen von <https://www.traumaprevention.com>