

TRE Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises * - Evaluation eines ressourcenschonenden traumatherapeutischen Verfahren

* TRE sind 7 einfach und schnell erlernbare Übungen, die dem Körper helfen, auch chronische Verspannungen auflösen. Mehr dazu <https://traumaprevention.com>

Hildegard Nibel & Andreas Herold
 HR Risk Management, Hadlaubstr. 150, CH-8006 ZH
www.hrriskmanagement.ch; info@hrriskmanagement.ch

In den letzten 30 Jahren wurden zunehmend die Grenzen der "Talking Cures" deutlich, insbesondere auch in der Behandlung von Stressverarbeitungsstörungen. Deshalb wurden viele Therapietechniken (wie Sensorimotor Therapy (P. OGDEN, 2015), Somatic Experiencing (P. LEVIN, 2012, 1989), Brainspotting (D. GRAND, 2003) und andere entwickelt, die körperliche Erfahrungen systematisch in den therapeutischen Prozess einbeziehen, um so schneller und dauerhafter Verbesserungen zu erreichen.

Zu einem dieser neuen Verfahren gehören die TRE Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises nach D. BERCELI. Diese sieben Übungen basieren auf dem natürlichen menschlichen Reflex, sich bei Gefahr und Bedrohung in die Fötus-Position zu begeben (Fetal Response), und nach Ende der Gefahr durch Muskelzittern und sich Schütteln diese Anspannung wieder aufzulösen.

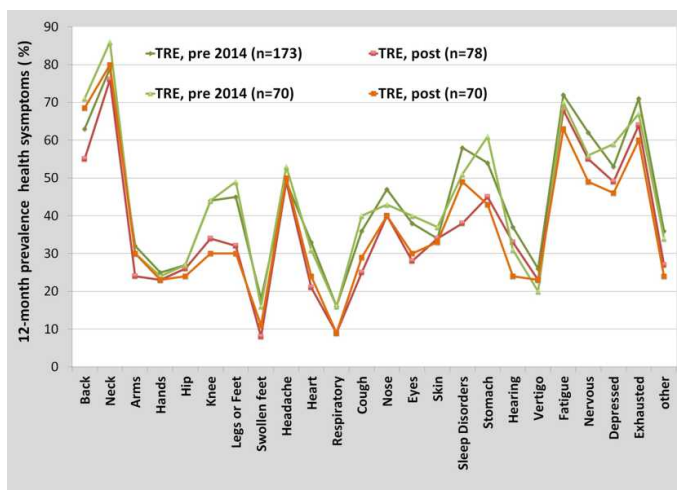


Abbildung 1: Die Kurven zeigen die Prävalenz verschiedener Körpersymptome bei der ersten (grün) und der zweiten Befragung (rot) nach einem halben bis einem Jahr. Deutlich wird, dass TRE nicht zu einer linearen Reduktion der Prävalenzen führt, sondern bei bestimmten Symptomen zu einer deutlichen Verminderung der Beschwerden führt (Knie, Füße, Atmung, Verdauung, Schlaf, Niedergeschlagenheit, Erschöpfung) und andere Beschwerden nicht beeinflusst werden (Arme, Hände, Hüften, Kopfschmerzen, Haut).

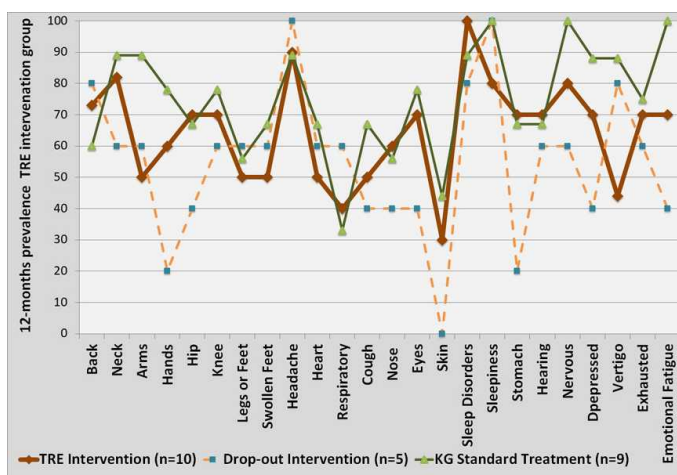


Abbildung 2: In einer Interventionsstudie mit ukrainischen Soldaten in einer Reha-Klinik zeigt sich die TRE-Gruppe als am stärksten und die Drop-out-Gruppe als am geringsten belastet; die Prävalenz in der Kontrollgruppe, die mit der Standardintervention behandelt wurde, liegt dazwischen. Die spontane Interpretation ist, dass die Drop-out-Gruppe besonders wenig Symptome hatte und deshalb unmotiviert war,

an der TRE-Übungsgruppe teilzunehmen. Eine andere Interpretation ist, dass sie besonders starke Freezing-Reaktionen haben, die Symptome besonders wenig spüren und deshalb auch die Behandlung abgebrochen haben.

Mit den Ergebnissen unseren Befragungen können wir zeigen, dass Traumafolgen sich nicht unspezifisch auf den subjektiven Gesundheitszustand auswirken, sondern sehr spezifisch bestimmte Körperteile und Funktionen beeinflussen, insbesondere Rücken, Nacken, Knie und Füße, Herz, Magen, Kopfschmerzen, Schlaf und Müdigkeit.

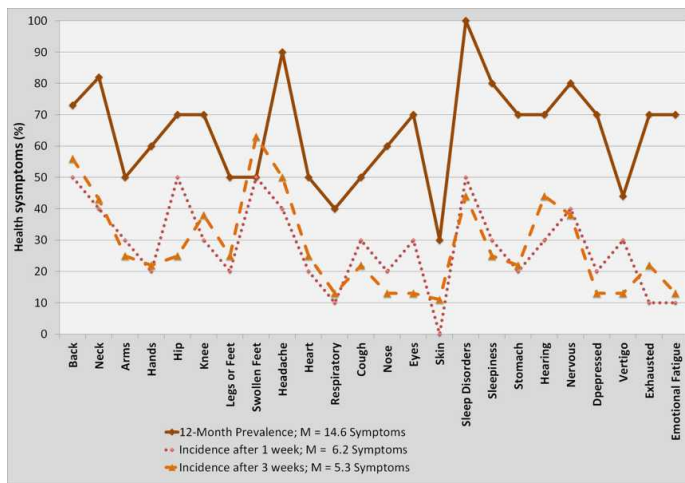


Abbildung 3: Intervention bei Militärpsychologen in der Fliegerabwehrausbildung. Die 3 Kurven über die verschiedenen Symptome hinweg zeigen, dass die Prävalenz am höchsten ist und die Inzidenzen nach einer und drei Wochen TRE-Intervention sehr deutlich abnehmen. Die Abnahme ist ähnlich wie in der Online-Befragung mit deutschsprachigen TRE-Interessierten besonders deutlich bei den Atemsymptomen, Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden; geringe Verbesserungen zeigen sich bei den Rückenschmerzen, den Füßen, Haut oder Schwindel.

Die Anwendung der TRE Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises führen zu der theoretisch vorhergesagten Reduktion bestimmter Körperbeschwerden, sowohl bei den befragten Therapeutinnen und an Traumatherapie Interessierten im deutschsprachigen Raum als auch bei den Soldaten im Kriegsgebiet in der Ostukraine. Die Daten sind konsistent mit den Vorhersagen, die die Polyvagalthorie von PORGES (2011) oder die Defense Cascade von KOZLOWSKA et al. (2015) machen.

Dr. Hildegard Nibel, Andreas Herold
E-Mail: nibel@psy.ch