

Körperübungen zur Spannungsregulation bei hohem Stress und Trauma in der Praxis und in der Klinik

Vortrag

Menschen, die chronisch unter hohem Stress leiden oder traumatisiert sind, haben häufig ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Stressreduktion eingebüßt. David Bercei entwickelte eine kleine Übungsserie, die Trauma and Tension Releasing Exercises TRE, die mit dem unwillkürliche Zittern arbeitet und damit direkt die vegetative Ebene erreicht. Als Clinical Social Worker und Theologe wirkte er in Kriegsgebieten und machte die Beobachtung, dass Zittern bei der Überwindung von Schocks, Trauma und traumatischem Stress hilfreich war. Beobachtungen aus dem Tierreich unterstützen diesen Ansatz. Vor allem die Polyvagaltheorie von Porges bietet ein Erklärungsmodell zum Verständnis dieses Konzepts.

Workshop

Der WS macht sie bekannt mit den Übungen, einer kleinen Serie aus 7 Komponenten, die das Zittern induziert. 6 der Übungen finden im Stehen statt, die letzte im Liegen. Bequeme Kleidung, evtl. Stoppersocken wären von Vorteil.