



Zittern als Reaktion auf tief verstörende Lebensereignisse beschreibt die Autorin als ein evolutives, biochemisch verankertes altes Wissen, das als Reaktion auf Kriegstraumata von dem amerikanischen Körper- und Psychotherapeuten David Bercei wiederentdeckt wurde. Es ermöglicht, Störungszustände nach einem Trauma mit den regelhaften neurobiologischen Stressprozessen zu entladen und damit die Bewältigung traumatischer Erfahrungen zu unterstützen.

Diese Zusammenhänge erläutert Ulrike Balke-Holzberger gut verständlich als Selbsthilfemethode. „Faszien-Stress-Release“ (FSR), basierend auf Faszien- und Stressforschung, stellt sie vor als Erklärungsmodell für die (körperliche und seelische) Funktion und Entstehung stressbedingten neurogenen Zitterns und als Entspannungsmethode. Während die „Tension & Trauma Releasing Exercises“ (TRE) von Bercei für Menschen mit Traumaerfahrung entwickelt wurden, spricht die Autorin mit ihrer Weiterentwicklung FSR auch Nichttraumatisierte an: So hilft FSR u. a. bei Schmerzen, Sportverletzungen, Schlafproblemen, unterstützt Körperbeweglichkeit, Immunsystem und Resilienzfähigkeit. Es lässt sich gut integrieren in tägliches Training und beschleunigt den (Heilungs-)Prozess u. a. in Sport- und Stressmedizin, Schmerz- oder Physiotherapie, Psychotherapie oder Coaching.

Ziel von Ulrike Balke-Holzberger war, Berceis Methode weiterzuentwickeln und als (Selbsthilfe-)Methode für Nichttraumatisierte zu öffnen. Dies ist ihr mit übersichtlicher Struktur und nachvollziehbarer Sprache beeindruckend gelungen. Das Buch dient damit auch jenen, deren neurobiologische Prozesse nach hoher Stressbelastung mit klassischen Methoden nicht immer und zeitnah erreicht werden.

Rezension: Prof. Dr. Ruthard Stachowske,
Evangelische Hochschule ehs Dresden

Balke-Holzberger, Ulrike: Zittern Sie sich frei. Mit Faszien-Stress-Release Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen. Klett-Cotta, ISBN 978-3-60896-262-8