

# Schüttel deinen Stress

Beata Koriioth zog aus, um Deutschland das Zittern zu lehren. Es soll Traumata, Stress und Blockaden lösen. Was ist dran? Über einen Selbstversuch und seine Folgen

VON JULIUS HEINRICHS

Das Gesicht der Frau teilt sich in zwei Emotionen. 50 Prozent Besorgnis, 50 Prozent Neugier. „Brauchen Sie Hilfe?“, fragt sie vorsichtig. Wir sitzen zusammen in der Münchner U4 Richtung Arbellapark. „Nein danke, muss so sein“, sage ich ebenso vorsichtig, halb zu der Frau, halb zu mir selbst.

Meine Beine schlackern, als säße ich auf einer Starkstromleitung, der Oberkörper ist nur wenig ruhiger. Für Außenstehende muss das reichlich blöd aussehen. „Ich lasse das jetzt zu“, sage ich selbstbewusst, als erzählte ich eine Geschichte, die nicht die meine ist. „Ich zittere jetzt. Soll gut sein.“ Die Frau nickt, als habe sie verstanden, obwohl sie nichts versteht.

## Zittern ziemt sich nicht

Seit fast zwei Wochen zittere ich, wenn es gerade passt. Grund dafür ist mein Treffen mit Bewusstseinstainerin Beata Koriioth, die gerade ein Buch über Stress geschrieben hat, wie so viele. Und wie so viele will auch sie ein Mittel dagegen

entdeckt haben: neurogenes Zittern.

Eine Idee, die sich Koriioth von Traumatherapeut David Bercei borgte. Er lässt Traumatisierte zittern, um ihre Körper so von inneren Blockaden zu befreien. Die Idee: Jedes körperlich einschneidende Erlebnis



„Diese Methode muss raus aus der Traumaecke.“

Beata Koriioth,  
Bewusstseinstainerin

nis wie ein Unfall etwa oder eine Misshandlung hinterlässt körperliche Spuren. Neurogenes Zittern soll diese Spuren ausschlackern – Schicht für Schicht. „Dabei lenkt der Körper das Zittern genau dahin, wo er es will“, sagt Koriioth. „Manche beginnen, hysterisch zu la-

chen, andere treten aus oder wälzen sich auf eine Seite.“

Wenn dieses Verfahren bei extremen Traumata funktioniert, warum dann nicht auch im Alltag – etwa bei Traumata wie dem Ende einer Beziehung oder dem Tod eines Freundes? Koriioth testete das Zittern in Coachings und Therapiestunden. „Die Ergebnisse waren unglaublich“, sagt sie. „Diese Methode muss raus aus der Traumaecke.“ Der Körper liefert auf jede Schreck- oder Angstsituation eine körperliche Zitterentspannungantwort.

Tiere ließen diese zu, kleine Kinder ebenso. Erwachsene hingegen hätten gelernt, dass sich Zittern nicht ziemt. Nur in extremen Situationen, nach unmittelbarer Gefahr etwa, sei der Zitterimpuls so stark, dass seine Unterdrückung unmöglich werde. „Dabei wäre viel gewonnen, würden wir das Zittern wieder zulassen“, sagt Koriioth.

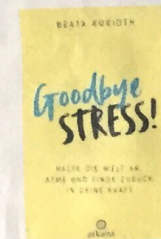
## Angst entlädt sich

Wir liegen auf Yogamatten, als wir das gemeinsam versuchen. Bis dahin halte ich Koriioth für

mittelstark verrückt, wenn gleich sie auch alles andere wirkt als verrückt. Überlegenheit, Intelligenz und Charisma beschreiben die Autorin deutlich treffender. Jedenfalls: Um das Zittern einzuleiten, absolvieren wir eine Übung, die den Kampf- und Fluchtmuskel des Menschen anregt. Ist der Mechanismus dahinter einmal verinnerlicht, kann das Zittern danach beliebig abgerufen werden. So verharrt der Körper auch nach der Übung schlackernd – solange man es zulässt. Es beginnt in den Beinen, danach breitet es sich immer weiter aus. Unheimlich fühlt sich das an. „Wollen Sie mal sehen, wie das bei mir aussieht?“, fragt Koriioth. Dann legt sie sich hin und beginnt augenblicklich, sich hin- und herzuwerfen, als kämpfe sie gegen unsichtbare Geister. So stark ist das Zittern, dass es unecht wirkt – zumindest anfangs. Denn je öfter ich im Anschluss zittere, desto stärker werden die Entladungen.

Was ist es, was sich da entlädt? Koriioth sagt, da sei viel Angst drin in dieser Entladung. Angst ist Koriioths großes The-

ma. Stress, sagt sie beispielsweise, gebe es schlicht nicht. Stattdessen sei Stress eigentlich nichts anderes als Angst. Diese Angst könne man umwandeln. In ihrem Buch stellt die Bewusstseinstainerin dazu Methoden vor, die auf drei Ebenen ansetzen: Gedanken, Emotionen und Körper. In Letztere gehört die Zitter-Methode. Sie entwickelte sich für Koriioth zur Mission: „Ich will das Zittern in Deutschland bekannt machen“, sagt sie. Je länger unser Treffen nun Teil der Vergangenheit ist, je häufiger ich zittere, desto mehr hoffe ich, dass es ihr gelingt. Denn wann immer ich zittere, entlädt sich etwas. Das anschließende Gefühl ist freier und leichter. Also probieren Sie es aus. Und sagen Sie es weiter, wenn es klappt. Bis ganz Deutschland davon weiß.



Beata Koriioth: „Goodbye Stress. Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft“. Arkana, 208 Seiten.