

DAGMAR HÄRLE

Praxisbuch traumasensitives Yoga



Über die heilende Wirkung von Yoga
bei komplexen Traumata

Mit einem Vorwort von David Emerson

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Yoga & Trauma

REIHE

Verlag

Junfermann

Dagmar Härle

Praxisbuch traumasensitives Yoga

Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

DAGMAR HÄRLE

PRAXISBUCH TRAUMASENSITIVES YOGA

ÜBER DIE HEILENDE WIRKUNG VON YOGA
BEI KOMPLEXEN TRAUMATA

Vorwort von David Emerson

Mit Übungs-DVD

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Coverbild © ankdesign – Fotolia
Fotos im Innenteil Sabine Tröndle
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-580-9

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-578-6 (EPUB), 978-3-95571-570-0 (Print),
978-3-95571-579-3 (MOBI).

Inhalt

Vorwort von David Emerson	11
Einleitung.....	13
TEIL I: HINFÜHRUNG ZUM YOGA	19
1. Yoga	21
1.1 Ein kurzer Ausflug in die Yogaphilosophie	22
1.2 Yoga heute	23
2. Die Werkzeuge	27
2.1 Asanas	27
2.2 Pranayama	29
2.3 Achtsamkeit	32
TEIL II: TRAUMA UND FOLGEN	35
3. Was verstehen wir unter einem Trauma?.....	37
4. Wie äußern sich die Symptome einer Traumafolgestörung?	39
5. Was versteht man unter komplexen Traumafolgestörungen?.....	43
5.1 Ereignisse und Auswirkungen	43
5.2 Widrige Kindheitserlebnisse – Bindungs- und Entwicklungstrauma.....	44
6. Wie aus Ereignissen Symptome werden.....	47
6.1 Was passiert bei einem Trauma in unserem Körper?.....	49
6.2 Die Rolle der Dissoziation	52
6.3 Was macht uns anfällig für eine Traumafolgestörung und warum?	54
7. Warum kann man ein Trauma nicht einfach hinter sich lassen?.....	57
7.1 Gehirn, Gedächtnis und Trauma	57
7.2 Wie beruhigt man das Alarmsystem?	61

TEIL III: TRAUMAHEILUNG MIT YOGA UND ACHTSAMKEIT	65
8. Was hilft bei der Behandlung von Traumafolgestörungen?	67
9. Was macht Yoga traumasensitiv?	69
9.1 Wie sieht eine übliche Yogaklasse aus?	69
9.2 Was ist anders im traumasensitiven Yoga?	70
10. Die Prämissen des traumasensitiven Yogas.....	75
10.1 Den Körper wieder spüren	75
10.1.1 Interozeption – Botschaften aus dem Inneren	76
10.1.2 Übungsvorschlag zur interozeptiven Wahrnehmung: Die Füße spüren	79
10.2 Im Hier und Jetzt bleiben	80
10.2.1 Übungsvorschlag zum Präsentbleiben: Schultern kreisen	82
10.3 Wahlmöglichkeiten nutzen	84
10.3.1 Übungsvorschlag zu Wahlmöglichkeiten: Arme beugen oder strecken .	85
10.4 Effektive Handlungen ausführen	86
10.4.1 Übung: Effektiv handeln.....	88
10.5 Den Rhythmus des Körpers erleben.....	88
10.5.1 Übung 1: Atem als Rhythmus wahrnehmen	89
10.5.2 Übung 2: Das Ansteigen und Abfallen einer Muskelspannung wahrnehmen.....	90
11. Die Anwendung von Yogaübungen	91
11.1 Setting.....	91
11.2 Ziele.....	92
11.3 Yoga üben mit chronischen Schmerzen?.....	93
TEIL IV: PRAXISTEIL TRAUMASENSITIVES YOGA	99
12. Traumasensitives Yoga üben.....	101
13. Haltungen in Alltagskleidung.....	107
13.1 Haltungen auf dem Stuhl.....	107
13.1.1 Die Berghaltung.....	107
13.1.2 Den Nacken bewegen	112
13.1.3 Die Schultern kreisen	115
13.1.4 Die Handgelenke bewegen	117
13.1.5 Stockposition	119

13.1.6	Torsokreise.....	122
13.1.7	Katze – Kuh.....	123
13.1.8	Vorwärtsbeuge.....	125
13.1.9	Rückbeuge.....	128
13.1.10	Die Arme dehnen.....	131
13.1.11	Drehsitz.....	133
13.1.12	Seitbeuge.....	135
13.1.13	Hüftöffner.....	137
13.1.14	Dreieck.....	139
13.1.15	Boot.....	141
13.2	Haltungen im Stehen.....	143
13.2.1	Berghaltung.....	143
13.2.2	Baum.....	146
13.2.3	Seitbeuge.....	148
13.2.4	Vorwärtsbeuge.....	150
13.2.5	Rückbeuge.....	153
13.2.6	Stuhlposition.....	155
13.2.7	Krieger I.....	156
13.2.8	Krieger II.....	158
13.2.9	Nach unten schauender Hund (mit Stuhl).....	160
13.2.10	Nach unten schauender Hund.....	162
13.2.11	Tänzer oder Balancehaltung.....	163
14.	Haltungen auf der Matte.....	165
14.1	Sitzende Haltungen auf der Matte.....	166
14.1.1	Einfache Sitzhaltung.....	166
14.1.2	Seitbeuge.....	167
14.1.3	Arme und Schultern dehnen.....	168
14.1.4	Den Nacken bewegen.....	169
14.1.5	Torsokreise.....	171
14.1.6	Sanfter Drehsitz.....	172
14.1.7	Stockposition.....	173
14.1.8	Vorwärtsbeuge.....	175
14.1.9	Drehsitz.....	177
14.1.10	Kamelritt.....	179
14.2	Haltungen aus dem Vierfüßlerstand.....	180
14.2.1	Tisch.....	180
14.2.2	Katze – Kuh.....	182

14.2.3	Nach unten schauender Hund	183
14.3	Asanas in Bauchlage.....	185
14.3.1	Kindhaltung	185
14.3.2	Kobra	187
14.3.3	Nach oben schauender Hund	188
14.4	Asanas in Rückenlage.....	190
14.4.1	Schulterbrücke.....	190
14.4.2	Boot	192
14.5	Asanas im Stehen.....	194
14.5.1	Berghaltung	194
14.5.2	Fünzfackiger Stern.....	196
14.5.3	Stuhlposition	197
14.5.4	Baum.....	198
14.5.5	Gegrätschte Kniebeuge	201
14.5.6	Krieger I.....	202
14.5.7	Krieger II.....	205
14.5.8	Tiefer Krieger.....	207
14.6	Entspannungshaltungen.....	209
15.	Pranayama-Praxis	211
15.1	Pranayama-Praxis auf dem Stuhl.....	211
15.1.1	Atemräume	211
15.1.2	Sonnenatem	213
15.2	Pranayama-Praxis auf der Matte.....	215
15.2.1	Atemräume	215
15.2.2	Sonnenatem	216
15.2.3	Wechselatem.....	218
15.2.4	Kühlender Atem.....	220
15.2.5	Verlängerte Ausatmung.....	221
16.	Was tun, wenn	223

17. Vorschläge für Übungsprogramme	225
17.1 Yogaprogramm auf dem Stuhl	226
17.2 Yogaprogramm im Stehen	228
17.3 Yogaprogramm auf der Matte	230
17.4 Yogaprogramm auf dem Stuhl mit tendenziell beruhigender Wirkung...	232
17.5 Yogaprogramm mit tendenziell anregender Wirkung	234
17.6 Rhythmisches Yogaprogramm auf dem Stuhl – abwechselnd beruhigend und anregend	236
17.7 Ausgedehntes Yogaprogramm auf der Matte	238
 Anhang	 243
Verzeichnis der Asanas und Pranayama-Übungen	245
Alphabetisches Verzeichnis	246
Übungen zum Beruhigen und Erden.....	247
54321-Übung	247
Die Tresorübung	249
Fragebögen für PTBS und komplexe PTBS	250
Fragebogen PTBS.....	250
Fragebogen komplexe PTBS.....	252
Arbeitsblätter	254
Fragen zum persönlichen Programm.....	255
Vorlage: Mein persönliches Übungsprogramm	256
Yoga-Notes	258
Yogatagebuch.....	259
Literatur.....	261
Die Autorin	264

Vorwort von David Emerson

Die neueste Forschung macht deutlich: Die Heilung von Traumafolgestörungen erfordert, etwas zu *tun*, anstatt ausschließlich über das traumatisierende Geschehen zu sprechen.

Herkömmliche Behandlungswege für psychische Erkrankungen, Trauma und posttraumatischen Stress eingeschlossen, basieren auf einem psychodynamischen Therapieansatz. Dieser beschreibt die Wechselwirkung seelischer Vorgänge in Abhängigkeit von äußeren und inneren Ereignissen und setzt in der Therapie ausschließlich in der Vergangenheit an, über die es zu reden gilt. Diese Sichtweise haben in jüngster Zeit Fachleute, die Traumafolgestörungen untersuchen und behandeln, einer kritischen Prüfung unterzogen. Die psychodynamische Therapietradition erzielt fraglos viele Erfolge, doch bei der Behandlung von Menschen, die chronischen Missbrauch oder Vernachlässigung erlitten haben, sind die Ergebnisse wenig überzeugend. Zieht man in Betracht, mit welchem Schmerz und welchem Leid Kinder zu kämpfen haben, die von ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen vernachlässigt wurden; Erwachsene, die jahrelang in einer missbräuchlichen Beziehung feststeckten oder Menschen, die Gefangenschaft und Folter überlebt haben, dann reicht es bei Weitem nicht aus, nur über die Vergangenheit zu sprechen.

In den letzten Jahrzehnten haben sich nach anfänglichen Experimenten Therapieansätze herausgebildet, die bei posttraumatischem Stress dem *Handeln* den Vorzug geben – allgemein spricht man von „körperlichen (somatischen) Interventionen“. Vor nicht allzu langer Zeit hat dieses körperbezogene Vorgehen (Methoden, bei denen die Betroffenen ihren Körper *aktiv* einsetzen) die Aufmerksamkeit jener Instanzen auf sich gezogen, die die Mittel für die wissenschaftlichen Untersuchungen von Therapiemethoden bereitstellen. Psychodynamische Therapieansätze waren und sind in ihrer Bedeutung unangefochten. Das Verständnis, dass Trauma sich auf den gesamten Organismus erstreckt, führte jedoch dazu, dass in der westliche Welt Untersuchungen von körperorientierten Therapiemethoden finanziert und durchgeführt wurden. Traumasensitives Yoga (TSY) ist ein Teil dieser neuen Strömung. Wir entwickelten TSY 2003 am Trauma Center in Brookline, Massachusetts, und als Erste und bisher Einzige erhielten wir für unsere Studie einen Zuschuss von der Regierung der Vereinigten Staaten, um den Erfolg von TSY in einer randomisierten (zufällige Auswahl, Anm. der Autorin) kontrollierten Studie¹ zu untersuchen. Die Resultate erwiesen sich als vielversprechend.

1 Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. (Yoga als begleitende Therapiemaßnahme bei der Behandlung von posttraumatischem Stress: eine randomisierte, kontrollierte Studie), van der Kolk, Stone, West, Rhodes, Emerson, Suvak, Spinazzola, Journal of Clinical Psychiatry, 75 (6), e559-e565, 2014.

Werkzeuge, die traumatisierten Menschen helfen, ihren Körper wieder aktiv einzusetzen, müssen klar und einfach sein. Das vorliegende Buch von Dagmar Härle erfüllt diesen Anspruch vollumfänglich und kann als eine Art „Betriebsanleitung“ für einen von der traumatischen Vergangenheit geprägten Körper verstanden werden. Betroffene lernen aus diesem Buch, auf welche Weise ein Trauma unseren Körper, genauer gesagt unsere Neurophysiologie und damit unser Erleben in jedem einzelnen Augenblick beeinflusst. Für unseren Therapieansatz mit TSY sind vor allem die Veränderungen der sogenannten interozeptiven Nervenbahnen (Interozeption: unsere Fähigkeit, Vorgänge im Körperinneren wahrzunehmen) von Interesse. Interozeptive Nervenbahnen leiten Informationen unseres Körpers zum Gehirn und machen uns seine Befindlichkeit bewusst: Auf diese Weise spüren wir unsere Füße auf dem Boden, unseren Herzschlag oder die Muskeln in unserem Arm, wenn wir einen schweren Gegenstand heben. Chronische Traumatisierung führt dazu, dass diese interozeptiven Empfindungen weniger verlässlich sind und der eigene Körper beispielsweise nicht mehr als berechenbar oder die Körperempfindungen und -grenzen nicht mehr als klar und konsistent wahrgenommen werden können, oder sich, im Gegenteil, permanent Anspannung breitmacht. Ein Teilnehmer des Yoga-programms im Trauma Center drückte es folgendermaßen aus: „Ich fühlte mich getrennt von meinem Körper, war immer in einer Art Autopilotmodus. Hatte ich mich verletzt, konnte ich nicht einmal den Schmerz spüren.“²

Hinter traumasensitivem Yoga steht die Idee, dass wir mit den Yogaübungen unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir in unserem Körper spüren, und so die interozeptiven Nervenbahnen reaktivieren können. Infolgedessen können wir unseren Körper als verlässlicher und berechenbarer – als einen sicheren Ort – wahrnehmen. Die vorliegende Anleitung von Dagmar Härle liefert hierzu einen wichtigen Beitrag. Das Buch verschafft Betroffenen einen leichten Zugang zu TSY, sodass sie den Nutzen, den ihnen der aktive Einsatz ihres Körpers beschert, voll ausschöpfen können.

David Emerson
The Trauma Center
Brookline, Massachusetts
Im Januar 2016

2 Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. Alison M. Rhodes, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 21 (2015)

Einleitung

Da Sie, liebe Leserin, lieber Leser, am Thema dieses Buchs interessiert sind, gehören Sie vermutlich zu jenen Menschen, die eine persönliche Krise durchgestanden haben oder in ihrem Leben von belastenden Begebenheiten heimgesucht wurden. Sie leiden unter den Folgen dieser Traumata und sind auf der Suche nach einem gangbaren Weg, selbst aktiv zu werden, um zu einem entspannten, sicheren und selbstgesteuerten Lebensgefühl (zurück) zu finden. Möglicherweise haben Sie im Rahmen einer Therapie traumasensitives Yoga kennengelernt oder sind darauf aufmerksam gemacht worden und möchten es nun zu Hause üben. Oder aber Sie zählen zur Gruppe der Helfer, sind selbst Therapeut oder Therapeutin und suchen nach einem Leitfaden für eine körperorientierten Methode, die die Selbstwirksamkeit und Affektregulation von Traumapatienten fördert.

Das vorliegende Praxisbuch eröffnet neben einem kurzen Einblick in die Hintergründe von Trauma und traumasensitivem Yoga einen Übungsraum mit einer Fülle von Beispielen und praktischen Anleitungen, die Sie in der Therapie ebenso wie zu Hause nutzen können.

Warum körperorientierte Traumatherapie?

Ein Trauma besteht neben den im Gedächtnis gespeicherten Erinnerungen aus Körpererinnerungen, die sich beispielsweise in einer flachen Atmung, einer andauernden Körperspannung oder in einem gekrümmten Rücken und gesenktem Blick manifestiert haben. Der Körper friert zum Zeitpunkt des traumatisierenden Ereignisses ein und reagiert fortan auf traumabezogene Auslösereize (Trigger) mit hoher Erregung, so, als widerfahre ihm die traumatische Situation aufs Neue. Die Betroffenen sind in einer sich ständig wiederholenden Stressantwort stecken geblieben. Dieses „Steckenbleiben“ offenbart sich unter anderem in Bewegungs-, Atem- und Haltungsmustern.

Erinnert ein Traumatrigger an das schreckliche Ereignis, möchte der Betroffene handeln, das heißt sich zur Wehr setzen oder davonlaufen. Er fühlt sich entweder von Emotionen überschwemmt, die er nicht kontrollieren kann, oder er erstarrt in ohnmächtiger Hilflosigkeit. Wiederholt lässt ihn sein Körper im Stich – er kann sich nicht auf ihn verlassen: Weder bringt er ihn in Sicherheit, noch ist er ein Ort des Wohlbefindens. Auch Entspannung und Ruhe können sich als schwierig erweisen, wenn sich Empfindungen von Überwachsamkeit (Hypervigilanz) und Nervosität

mit Taubheit und Lähmung abwechseln. Da sich Gefühle und Erregungszustände im Körper, genauer in den Körperempfindungen, abspielen, erscheint es mehr als logisch, diesen Umstand zu nutzen und in die Behandlung von Traumafolgestörungen einzubeziehen.

Warum Yoga?

Die meisten von uns haben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sie ihre Befindlichkeiten über den Körper regulieren können, jedoch setzen wir dieses Wissen, anders als andere Kulturen, nicht systematisch ein. Tanz, Rhythmus, Gesang oder Tai Chi, Qigong oder Yoga sind nur einige Beispiele, wie der Körper jenseits der Gesprächstherapie Erfahrungen zu verarbeiten vermag. Diesen Erfahrungsschatz der Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele nutzen wir im traumasensitiven Yoga, um dem Körper zu helfen, das traumatische Erleben zu verarbeiten.

Yoga und Achtsamkeitstraining sind inzwischen in aller Munde und gelten als probate Wege, zu lernen, sich auf den Körper einzulassen, im Hier und Jetzt zu leben und eine wertfreie Beobachterposition auszubilden. Die im Yoga geübten Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) eröffnen einen Raum, in dem die Konzentration auf körperliche Aspekte, wie die Dehnung oder die kraftvolle Aktivität eines Muskels, das achtsame Beobachten der Körperreaktionen im Mittelpunkt stehen. Der stete Wechsel von Anstrengung und Erholung trainiert zudem unser Nervensystem und macht es widerstandsfähiger. Das Ziel des Yoga ist ein ruhiger, beobachtender Geist, der sich nicht von Gefühlen überwältigen lässt. Diese Fähigkeit kommt traumatisierten Patienten sowohl im Alltag als auch in der Expositionstherapie zugute.

Warum traumasensitives Yoga?

Vielleicht gehören Sie zu jenen, die feststellen mussten, dass Yoga und Achtsamkeit Ihnen überhaupt nicht guttun, ja dass sie das Gegenteil von dem bewirkten, das Sie anstrebten, und eher beängstigende und negative Gefühle auslösten.

Wenn Sie unter den Folgen einer Traumatisierung leiden, werden oft gerade in der Stille die „Dämonen“ wach, und der Fokus auf den Körper kann alte Wunden wieder aufreißen und noch bewusster aufzeigen, dass Sie sich mit Körperempfindungen schwertun oder sie Ihnen gar verschlossen sind. Auch kann der Besuch einer Yoga-

klasse mit vielen Menschen auf engem Raum, ebenso wie Anforderungen, denen Sie genügen sollen oder wollen, Traumaerinnerungen wachrufen. Folglich muss die Yogapraxis auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein.

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga und bin von den vielfältigen Wirkungen, die es auf mich selbst und meine Schülerinnen und Schüler hat, immer wieder aufs Neue beeindruckt. Daher beschäftigte mich bereits während meines Studiums der Psychotraumatologie die Frage, welchen Nutzen Yoga in der Traumatherapie haben könnte, und ich begann nach Abschluss des Studiums, Traumapatienten in kleinen Gruppen in „Achtsamkeitsyoga“ zu schulen. Im Unterschied zum üblichen Yogaunterricht, in dem das Programm klar vorgegeben ist, ermutigte ich die Teilnehmenden, die Asanas und Atemübungen auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen. Die Übenden hatten also immer eine Wahl. Ganz anders verhält es sich bei einer traumatisierenden Erfahrung, die dem Betroffenen keinen Raum für Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung lässt.

Im Unterricht wies ich auf konkrete körperliche Wahrnehmungen hin, was den Übenden half, ihren Fokus im Hier und Jetzt zu halten und nicht mit ihren Traumaerinnerungen in die Vergangenheit oder zu ihren Zukunftsängsten in das Morgen abzudriften. Um dies zu erleichtern, sprach ich Empfindungen wie ein Gefühl der Dehnung in Muskeln oder Sehnen an, das Gewicht eines Körperteils oder die Atmung. Mir war klar, dass manche der Teilnehmenden wenig oder gar nichts davon spürten, jedoch veränderte sich dieses Empfinden mit zunehmendem Training. Ich machte auch Fehler. Damals war mir noch nicht klar, dass die nach dem Yoga übliche Entspannung für viele Traumatisierte nur ein „Durchhalten“ darstellte und somit keine gute Erfahrung war. Die Rückmeldungen meiner Yogaschüler lehrten mich, wie ich das Yoga besser an ihre Bedürfnisse anpassen konnte.

Neben den Gruppen begann ich, mit Patienten in der Einzeltherapie Yogaasanas und Atemübungen einzuflechten. Manche Haltungen dienten als Ressource zur Stabilisierung, andere halfen, ein besseres Gewahrsein für den Körper zu entwickeln; wieder andere konnten eine Dissoziation, das Abspalten von der gegenwärtigen Erfahrung, beenden.

Eine wichtige Bestätigung für meine Beobachtungen und Erfahrungen erfuhr ich von David Emerson, Director of Yoga Services im Trauma Center in Brookline und Buchautor³. Traumasensitive Yogagruppen sind in Brookline fester Bestandteil der Therapie. Die positive Wirkung dieser Herangehensweise ist inzwischen durch Studien mehrfach bestätigt worden. Nach meiner Weiterbildung am Traumacenter zum

3 Trauma-Yoga – Heilung durch sorgsame Körperarbeit (Emerson & Hopper 2011) und Trauma-Yoga in der Therapie (Emerson 2015).

cert. Facilitator TCTSY (Trauma Center Traumasensitives Yoga) konnte ich meine Erfahrungen systematisieren, erweitern und in dem Buch *Körperorientierte Traumatherapie. Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga* für die Einzeltherapie nutzbar machen.

Patienten und Gruppenteilnehmer bitten mich oft um Übungsanleitungen, da sie traumasensitives Yoga (TSY) auch außerhalb der Therapiestunden und TSY-Gruppen praktizieren wollten. So entstand dieses Praxisbuch, in dem sich Werkzeuge finden, mit deren Hilfe überwältigenden Erinnerungen etwas entgegengesetzt werden kann.

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Traumatherapie, und ich möchte nicht den Anschein erwecken, dass Sie sich damit „selbst heilen“ können oder sollen. Es kann Sie jedoch ergänzend dabei unterstützen, Erregungszustände leichter zu kontrollieren, sich selbst als wirksam und effektiv zu erleben, was auch die Traumatherapie erleichtert.

Leidet ein Mensch unter den Folgen einer oder mehrerer traumatischer Erfahrungen, werden Traumaerinnerungen leicht durch unterschiedlichste traumabezogene Auslösereize, sogenannte Trigger, entfacht, was sowohl zu Erregungszuständen als auch zu Gefühlen von Taubheit, Abschalten oder Hilflosigkeit führen kann. Da diese Trigger vielfältig sind, werden Sie bei der Lektüre möglicherweise an Ihre persönliche Geschichte erinnert. Bei der Arbeit mit meinen Patienten pflege ich, wenn die Erregung über die Gebühr ansteigt, die Sitzung zu unterbrechen, und wir suchen Körperhaltungen (Asanas) oder Atemübungen (Pranayama) aus dem Yoga, die beruhigend wirken. Wir „bremsen“ also die Erregung ab. Ich verwende hier bewusst das Wort „suchen“. Da sich Erlebnisse und Erinnerungen unterscheiden und jeder Mensch anders reagiert, ist die Wirkung eines Asanas oder einer Atemübung nie im Voraus genau abzuschätzen. Was den einen beruhigt, kann beim anderen das Gegenteil erzeugen. Hat man Übungen gefunden, die die Erregungszustände mildern, stehen sie als Ressourcen immer dann zur Verfügung, wenn der Stress zu intensiv wird.

Ich möchte Sie ermutigen, das Buch aus der Hand zu legen, wann immer es Ihnen „zu viel“ wird, sei es im Theorieteil, in dem Sie über die verschiedenen Arten von Traumatisierung, über Symptome und deren Ursachen lesen, oder im Praxisteil, in dem Sie Yogahaltungen und Atemübungen finden. Manchmal ist es nicht ganz einfach herauszufinden, wann es Zeit für eine Pause ist und was hilft, sich aus dem Sog der Traumaerinnerungen zu befreien, um sich wieder in der Gegenwart zu verankern und sich zu beruhigen. Blättern Sie, wann immer Sie Lust dazu verspüren oder eine „Pause“ brauchen, im Praxisteil und probieren Sie aus, welche Yogahaltungen

oder Atemübungen Ihnen guttun. Mit Yoga betreten wir einen Raum, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt, in dem nur Ihre eigene Erfahrung zählt.

Sollten Sie die Möglichkeit haben, Übungen aus diesem Buch mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten gemeinsam anzuwenden und mithilfe dieser vertrauten Person in einem sicheren Rahmen über Ihre Erfahrungen zu sprechen, nutzen Sie diesen Vorteil.

Das Buch ist folgendermaßen aufgebaut:

Teil I lädt Sie in die Welt des Yoga mit Asanas, Pranayama und Achtsamkeit ein. Teil II beinhaltet Informationen über die verschiedenen Formen von Trauma und verhilft Ihnen dazu, Ihre Symptome zu verstehen und einordnen zu können. Teil III bringt beide Elemente zusammen und führt Sie ein in die traumasensitive Art, Yoga zu üben. Teil IV ist ganz der Praxis gewidmet. Hier finden Sie Asanas und Pranayama, die Ihnen das Rüstzeug an die Hand geben, sich selbst zu helfen. Die ersten sechs der in Kapitel 17 vorgestellten Übungsprogramme finden Sie – leicht modifiziert – zudem auf der beiliegenden DVD. Natürlich können Sie die DVD auch als Unterstützung für die Ausführung einzelner Asanas nutzen.

Im Anhang finden Sie u.a. Selbstbeobachtungsbögen, die Ihnen ermöglichen, Ihre Erfahrungen zu dokumentieren und zu reflektieren, sodass sie auch für Ihre Traumatherapie nutzbar werden.

Die Inhalte der DVD finden Sie auch Online auf Youtube im Junfermann Channel unter

<https://www.youtube.com/channel/UC7pdtqwVaJcM5blRHOyyjug>.

Teil I

Hinführung zum Yoga

*Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch „Übung“ und „Loslösung“.
Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung.*

*„Abhyāsā-vairāgyābhyām tan-nirodhah
tatra sthītau yatno 'bhyāsah“*

Yoga Sutra⁴ 12 und 13 Patānjali (2010)

4 Sutra: Ein aufs Äußerte reduzierter Ausspruch oder Merksatz, der eine ganze Lehre oder Tradition zusammenfasst.

1. | Yoga

Wenn Sie unter den Folgen eines Traumas leiden, suchen Sie vielleicht schon lange Wege, wie Sie sich im Alltag besser entspannen sowie Ihre Gefühle und Körperreaktionen kontrollieren können. Sie möchten also bereits den Beginn eines Erregungszustands bemerken und eingreifen können, bevor Sie sich überwältigt fühlen. Yoga kann helfen, diese Ziele zu erreichen, da sich die Yogis seit jeher mit den Zusammenhängen zwischen Atmung, Körperhaltungen und inneren Befindlichkeiten auseinandergesetzt haben. Sie wussten, dass Gedanken und Worte alleine nicht helfen, Zustände hoher Erregung zu dämpfen. Durch intensives Beobachten und Erforschen lernten sie, dass unser körperlicher Ausdruck unsere Stimmungslage beeinflusst, und sie entwickelten Haltungen und Atemübungen, die einen gezielten Einsatz dieses Wissens ermöglichen. Indem sie über die Biologie unseres Körpers reflektierten, sie erforschten und positiv zu beeinflussen suchten, entwickelten sie probate Mittel zur Affektregulierung. Die alten Yogis wurden zu echten Meistern, Körper und Atem zur Beruhigung des Geists und der Emotionen einzusetzen, um immer wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Auf den folgenden Seiten lade ich Sie ein, die Konzepte, Werkzeuge und Ziele von Yoga kennenzulernen.

Was ist Yoga? Sucht man nach dem Wortstamm, findet man Begriffe wie „verbinden“, „zusammenfügen“, „vereinigen“. Was soll miteinander verbunden werden? Aus spiritueller Perspektive drückt der Begriff die Verbindung des individuellen mit dem universellen Bewusstsein aus. Sehen wir es eher praktisch, so bringt Yoga unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen ins Gleichgewicht. Yoga unterstützt gemäß des obigen Sutras die Ausgewogenheit aller körperlichen Funktionen und Vorgänge und wirkt sich, bei regelmäßiger Übung, ausgleichend auf mentale, körperliche und emotionale Bereiche aus.

Die mehr als 2000 Jahre alte Geschichte des Yoga kennt eine Vielfalt an Yogalehrweisen. Die einen bevorzugen körperliches, andere geistiges Üben. Wieder andere sind eher religiös gefärbt oder betonen das Üben in unseren alltäglichen Handlungen. Alle Richtungen jedoch verfolgen dasselbe Ziel, die Bewusstheit der Menschen zu fördern (Wolz-Gottwald 2013).

1.1 Ein kurzer Ausflug in die Yogaphilosophie

Wollen wir noch ein wenig genauer wissen, was Yoga ist, empfiehlt es sich, den bekanntesten Grundlagentext zurate zu ziehen, der Patanjali (2010) zugeschrieben wird. Dort wird Yoga wie folgt definiert: „**citta vritti nirodhah**“, was übersetzt heißt: „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ Der Schlüssel zu innerer Ruhe und Gelassenheit ist Achtsamkeit oder achtsames Gewahrsein, das uns erlaubt, unsere Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Gewohnheiten und Einstellungen zu erkennen. Stetes Üben von Innehalten und Beobachten führt allmählich zu einem Gefühl geistiger und körperlicher Präsenz. Das reine Beobachten dessen, was in uns vorgeht, ohne dem inneren Diktat zu unterliegen, darauf zu reagieren, verleiht uns ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Untersuchen wir nun, was die einzelnen Begriffe des Sutras bedeuten. **Citta** kann man am besten mit „Geist“ übersetzen. Er geht über den Begriff des Verstands hinaus. Gemeint ist jener Bereich unserer Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle und inneren Bilder, der von unseren Erlebnissen geprägt und strukturiert wurde und wird. Unser Geist, das wissen wir aus Erfahrung, ist von Natur aus alles andere als ruhig. Unsere Gedanken lassen sich von äußeren wie inneren Reizen leicht ablenken und sind ständig in Bewegung oder im Grübeln verfangen. Eingefahrene, sich wiederholende Gedankenmuster führen, weil wir sie selten hinterfragen, zu Starrheit im Denken und Verhalten. Geschieht etwas, das nicht in diese mentalen Muster passt, ist unser Geist sofort wieder unruhig (vgl. Trökes & Knothe 2014, Siegel 2007, Wolz-Gottwald 2013).

Vritti heißt so viel wie „wählen, vorziehen“. Damit gibt uns Patanjali gleich eine Begründung für das Vagabundieren unseres unruhigen Geistes. Um wählen zu können, müssen wir zunächst eine Bewertung vornehmen, was der Natur unseres Gehirns entspricht. Es bewertet die einströmenden Reize, prüft, ob sie eine Bedeutung für uns haben, und wenn ja, teilt es sie in unangenehm oder angenehm, bedrohlich oder sicher ein. Diese Wertungen beruhen auf unseren unbewussten bewussten Prägungen, im Yoga Samskaras genannt. Trökes schreibt hierzu: „Es sind Erinnerungen, die uns einen derart tiefen oder andauernden Ein-Druck gemacht haben, dass sie uns dadurch im wahrsten Sinne des Wortes prägen konnten, sodass wir zu dem wurden, die oder der wir sind“ (Trökes & Knothe 2014, S. 50). Unsere Samskaras oder Prägungen bestimmen unser Weltbild, unsere Gedanken, aber auch unsere Körperhaltung, unsere Körpersprache und unser Verhalten.

Mit **citta vritti** ist also unser unruhiges, von Prägungen gesteuertes Alltagsbewusstsein gemeint, das viel Leid in unserem Leben verursacht. Yoga weist uns Wege, auf denen es uns durch stetiges Üben von achtsamem, nicht wertendem Gewahrsein

gelingt, uns von unseren Prägungen zu lösen. Wolz-Gottwald schreibt hierzu: „Die Wahrnehmung der Samskaras fördert ihre Auflösung, sodass der Yogi weiter in tiefere Schichten des Geistes vorzudringen vermag“ (2013, S. 116).

Yoga als Weg der Befreiung bietet uns Übungen, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, sodass wir durch eine nicht wertende Achtsamkeitspraxis unsere Prägungen erkennen und uns allmählich von unseren eingefahrenen Mustern lösen können. **Nirodhah** bedeutet zur Ruhe kommen von allem Tun, Denken und Vorstellen – ein beobachtendes, nicht wertendes Gewahrsein. Das Sutra am Anfang des Kapitels beschreibt diesen Prozess: „Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch ‚Übung‘ und ‚Loslösung‘. Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung.“

1.2 Yoga heute

War Yoga ursprünglich ein spiritueller Weg, nur wenigen auserwählten Männern vorbehalten, steht es heute allen offen. Überall auf der Welt praktizieren Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen Yoga: um gesund zu bleiben, den Körper zu trainieren, fit und beweglich zu sein, Stress abzubauen und Entspannungstechniken zu lernen. Wenngleich die spirituelle Entfaltung und Bewusstseinsweiterung das höchste Ziel und zentrale Thema im Yoga bleiben: Die Yogaübungen sind wertvoll und nutzbringend, egal, welche Ziele der Übende verfolgt. Die gesundheitlichen Segnungen des Yoga sind vielfach wissenschaftlich untersucht und beschrieben worden. Allem voran harmonisieren die Übungen nachweislich das Nerven- und Hormondrüsensystem, welches wiederum direkt alle anderen Systeme des Körpers beeinflusst (vgl. Saraswati 2001).

Forscher haben in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Yoga positive Wirkungen auf viele körperliche und geistige Bereiche hat (Khalsa & Stauth 2004). Darunter finden wir positiven Einfluss auf:

- die individuelle Gemütsverfassung,
- den Blutdruck,
- das Atemsystem,
- das Dämpfen von Übererregung,
- die Konzentration.

Die stimmungsaufhellende Wirkung von Yoga könnte darauf zurückzuführen sein, dass Atemübungen (Pranayama) und andere Achtsamkeitstechniken es den Praktizierenden erleichtern, ihre negativen Gedanken zu identifizieren, sie auf ihre Rich-

tigkeit hin zu überprüfen und sie zu korrigieren (Segal, Williams & Teasdale 2012). Seine beruhigende Wirkung könnte mit der gesteigerten Ausschüttung eines Neurotransmitters⁵, der Gamma-Amino-Buttersäure (GABA), zusammenhängen. Forscher konnten zeigen, dass auch bei Ungeübten wahre Wellen des beruhigenden Stoffs freigesetzt wurden (Streeter 2007). Dass die Wirkung nicht allein auf der Bewegung beruht, belegte dasselbe Forscherteam drei Jahre später in einem Vergleich von Yoga mit Walking. Zwar zeigte auch die Walkinggruppe eine erhöhte Ausschüttung von GABA, doch lag die der Yogagruppe bei Weitem höher. Des Weiteren schult Yoga die Fähigkeit der Selbstberuhigung, wie es viele andere körperorientierte Ansätze, die mit Muskelspannung und -entspannung, Rhythmik, Tanz oder Meditation arbeiten, auch tun. Ihnen gegenüber hat Yoga jedoch einen großen Vorteil aufzuweisen: Es vereint Atmung, Achtsamkeit, Meditation und rhythmische Bewegung.

Die beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung bringt große Vorteile für das tägliche Leben und die Stressbewältigung. Yoga kann dem Übenden helfen, in belastenden Alltagssituationen mittels eines gezielten Einsatzes von Übungen Ruhe und Abstand zu finden. In der Therapie erleichtert die Fähigkeit der Selbstbeobachtung und Selbstberuhigung das Durcharbeiten von Traumaerinnerungen. Sind Therapeut und Patient mit hilfreichen Maßnahmen vertraut, ist eine Traumatherapie weniger belastend. Forscher konnten bestätigen, dass eine Kombination aus Yoga und Traumatherapie diesen Nutzen bietet (Descilo 2010, Franzblau 2006, Gerbarg 2008).

Yoga ist jedoch nicht gleich Yoga. Es werden viele verschiedene Richtungen praktiziert. Ich möchte Ihnen hier die bekanntesten vorstellen:

Hatha Yoga basiert auf Atemübungen und Körperhaltungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Letztere werden bewusst eingenommen, gehalten und wieder aufgelöst. Das Innehalten zwischen den Übungen hilft dem Übenden (auch „Adept“ genannt), die jeweiligen Wirkungen zu beobachten. Der Lehrer plant die Auswahl der Übungen und damit den Schwerpunkt einer Stunde.

Ashtanga Yoga fußt auf dem Hatha-Yoga-System. Anders als im Hatha Yoga werden festgelegte Serien von Yogastellungen aneinandergereiht, dynamisch ausgeführt und mit dem Atem synchronisiert. Neuzeitliche Yogastile wie „Power Yoga“, „Vinyasa Yoga“, „Yoga Flow“ etc. leiten sich aus dem Ashtanga Yoga ab.

Power Yoga ist eine Variation des Ashtanga Yoga, von dem es sich darin unterscheidet, dass Positionen, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst werden, während die Bewegungsabläufe und Positionen im Ashtanga Yoga

5 Neurotransmitter sind Botenstoffe, die die Erregung einer Nervenzelle auf andere Zellen weiterleiten. Weitere Beispiele für Neurotransmitter sind Adrenalin und Serotonin.

eine festgelegte Abfolge haben. Power Yoga ist eine Sportart, die Ausdauer, Körperkraft und Beweglichkeit trainiert und die körperliche Fitness zum Ziel hat.

Im **Iyengar Yoga** werden Hilfsmittel wie Kissen, Stühle, Seile, Yogablöcke usw. verwendet, um die Wirkung von Asanas zu steigern oder Probleme der Ausübung aufgrund körperlicher Einschränkungen zu umgehen. Die Hilfsmittel dienen dem Ziel, sehr genau und subtil zu arbeiten.

Yoga auf dem Stuhl (Rohnfeld 2004) wurde in den 1980er-Jahren für Menschen entwickelt, die nicht (mehr) in der Lage sind, im Schneidersitz auf einem Kissen zu sitzen oder körperlich herausfordernde Haltungen einzunehmen. Diese Art des Yoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzungen und kann in vielen Alltagssituationen praktiziert werden.

Das **traumasensitive Yoga** (TSY) basiert auf dem Hatha Yoga, jedoch legen die Yoga-Lehrer großen Wert darauf, den Teilnehmenden Wahlmöglichkeiten anzubieten, um ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung zu fördern. Die Formulierungen werden daher nicht als Anweisungen, sondern als Vorschläge formuliert und geben den Übenden die Gelegenheit, von den Variationen zu profitieren. Die Lehrenden verweisen differenzierter, als normalerweise in Yogakursen üblich, auf die interozeptiven Vorgänge im Körper (Dehnung oder Anspannung der Muskulatur, Druck, Gewicht, Temperatur etc.), um den Übenden zu einem besseren Körpergewahrsein zu verhelfen (Emerson & Hopper 2012, Emerson 2009, Härle 2015).

Über die Prämissen des TSY erfahren Sie ab Seite 69 ff. mehr. Betrachten wir im nächsten Schritt die Werkzeuge des Yoga, die im „achtfachen Pfad“ beschrieben sind.