

## **Inhaltsverzeichnis Yoga und Traumatherapie**

### **1. Einleitung**

### **2. Befreiung von Leiden**

2.1. Der östlich-yogische Ansatz: Befreiung von Leiden durch Yoga

2.1.1. Schwierigkeiten, die mir auf dem Yogaweg begegnen

2.2. Ein westlicher Ansatz: Befreiung vom Leid durch Traumatherapie

2.2.1. Gefahren des psychotherapeutischen Ansatzes

### **3. Was ist ein Trauma und wie wirkt sich Traumatisierung aus?**

3.1. Definition

3.2. Wodurch entsteht Trauma?

3.3. berlebensreaktionssystem bei traumatischem Ereignis

3.4. Wie entsteht Traumatisierung?

3.5. Wie wirkt sich Traumatisierung aus?

3.5.1. Veränderungen unseres berlebensreaktionssystems

3.5.2. bererregungszustnde

3.5.3. Untererregungszustände

### **4. Traumabehandlung**

### **5. Yoga als Ergänzung zur Traumatherapie**

### **7. Traumasensibles Yoga in der Gruppe**

7.1. Allgemeine Aspekte des traumasensiblen Yogaunterrichts

### **8. Yogabasierte Interventionen, abgestimmt auf traumatherapeutische Ziele**

8.1. Entwickeln einer Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick

8.2. Neugier und Toleranz gegenüber Empfindungen entwickeln

8.3. Erstarrung lösen

8.4. Empfindungsfähigkeit stärken, Energiemangel ausgleichen

8.5. Stärkung des eigenen Zentrums

8.6. Entwickeln der Affektregulation

8.7. Stärkung von Rhythmen

### **9. Abschluss**

Literaturverzeichnis

# Yoga und Traumatherapie

## 1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit über Yoga und seine Anwendungsmöglichkeiten wird untersucht, wie sich Yoga und Traumatherapie ergänzen und wie Yoga als Unterstützung von Traumabehandlung eingesetzt werden kann. Auf dem Yogapfad wenden wir jahrtausendealtes, für alle Menschen gültiges Wissen und Techniken zur Transformation an, immer in Bezug auf unsere individuelle Situation. Die traditionellen Yogaschriften beschreiben Hindernisse, die es zu überwinden gilt und mir persönlich ist dabei jede Hilfe willkommen, wie z.B. unser westliches, noch so junges psycho-traumatologisches Wissen. Zu Beginn der folgenden Arbeit habe ich zunächst den östlichen Ansatz des Yoga und den westlichen Ansatz der Traumatherapie zur Befreiung von Leiden näher beleuchtet und einige Gefahren und Schwierigkeiten beider Ansätze aus meiner persönlichen Erfahrung heraus dargestellt.

Darauf folgt, wie Traumata entstehen, sich auf unser Body-Mind-Soul-System auswirken und wie Traumata psychotherapeutisch behandelt werden können. Der größte Teil der Arbeit ist der Anwendung von yogabasierten Interventionen zur Ergänzung von Traumatherapie gewidmet. Immer wieder hat mich die Frage beschäftigt, ob umgekehrt Traumatherapie auch den Yogaweg unterstützt und schließe die Einleitung damit, dass sich der/die LeserIn bei Bedarf darüber selbst eine Meinung bilden kann.

## 2. Befreiung von Leiden

### 2.1. Der östlich-yogische Ansatz: Befreiung von Leiden durch Yoga

Der 8-gliedrige Yogapfad nach Patañjali ist ein Reinigungs- und Befreiungsweg. Stephan Cope (ebenda, S. 62) stellt die Frage: „...if we`re born devine and if the whole world is God...then why we are suffering?“ und sein Yogalehrer Amrit Desai erklärt , dass das Erwachen der Seele zunächst dadurch gekennzeichnet ist, dass wir uns unseres Leidens bewusst werden. So wie ich das erste Sutra (Patañjali Yoga Sutren, PYS I,1) verstehe, kann Yoga erst dann beginnen. Traditionell wird Yoga nicht als Methode eingesetzt, um individuelle Krankheitssymptome physischer oder psychischer Natur gezielt zu therapieren. Dr. Gharote weist in Yoga Anwendung und Therapie darauf hin, dass Patañjali sich in den Yogasutren nicht näher mit Symptomen von Desintegration beschäftigt, sondern einen praktischen Weg aufzeigt zur Befreiung von Leiden im Allgemeinen. Sowohl im Herkunftsland Indien als auch im Westen werden seit einigen Jahrzehnten die Wirkungen von Yoga wissenschaftlich untersucht. Der wissenschaftliche Wirkungsnachweis führt zu größerer Akzeptanz in Medizin und Psychotherapie und zunehmend wird Yoga auch therapeutisch eingesetzt, z. B. in Verbindung mit Traumatherapie. Patañjali sieht als Grundursache allen Leides die Funktionsweise des

menschlichen Geistes, und zwar die wählenden Bewegungen unseres Geistes und die Identifikation mit den psycho-mentalenen Bewegungen (falsches Selbst). Diese entstehen aus den 5 kleśas, Leidfaktoren, die uns davon abhalten, unser wahres Selbst zu erfahren. Auf der Basis von avidyā (Nicht-Wissen) und asmitā (Ich-Verhaftung, PYS II, 3 – 6) entsteht der Antrieb zum Wählen aus:

**Verlangen (rāga, PYS II, 7):** Gier, Haben-wollen, was angenehm ist, Festhalten, Anklammern, Sucht und

**Ablehnung (dveṣa, PYS II, 8):** sich verschließen, vermeiden, Angst, Furcht, Entsetzen, Hass, Wut, Groll

Aus yogischer Sicht werden wir angetrieben von den ambivalenten Polen Verlangen und Ablehnung, wählen aufgrund von vergangenen Erfahrungen und identifizieren uns mit dem Gewählten.

Yogatechniken zielen darauf ab, die leidverursachenden Bewegungen unseres Geistes zu verlangsamen, die Identifikationen aufzulösen und sich wieder mit dem Göttlichen verbunden zu fühlen, in das Einssein mit allem zu finden. Patañjali bezeichnet das Prinzip der Identifizierung mit den Inhalten unseres Geistes als vṛtti-sārūpya. Bettina Bäumer (Die Wurzeln des Yoga, PYS, s. 38) übersetzt vṛtti als Bewegung, die von der Neigung des Menschen zu wählen in Gang gesetzt wird. Der Mensch wählt aufgrund von vergangenen Erfahrungen und identifiziert sich mit dem Gewählten. Nicht-Wählen führt zur Desidentifikation und zur Freiheit, zur Beruhigung bzw. Auflösung der citta-vṛttis und zum Ziel, dem Ruhem in der eigenen Wesensidentität. Patañjali sagt, dass wir dieses Ziel durch abhyāsa und vairāghā erreichen, durch Übung und Loslösung. Er beschreibt in den Sutren verschiedene Hindernisse, die uns auf dem Yogaweg begegnen und benennt einige Symptome des zerstreuten Geistes:

vyādhi (Krankheit)                      styāna (Starrheit)                      duḥka (Leiden)  
daurmanasya (Depression)      śvāsa-pra śvāsa (Atemstörungen)  
Aṅgamejayatva (große innere Erregungszustände)

Um die Symptome und Hindernisse zu beseitigen soll man die Konzentration auf die Einheit üben und ähnlich dem buddhistischen Ansatz Liebe, Mitgefühl, Heiterkeit und Gleichmut praktizieren. Patthabi Jois (indischer Yogalehrer, Mysore Ashtānga-Yoga) sagt: „Practise, practise and all will come“. Yoga in Indien zu lernen heißt praktizieren ohne viel Erklärungen. Erfahrung, Wissen, Weiterentwicklung durch vielfache Wiederholung. Die indische Kultur unterstützt die Hingabe an die Praxis. Im Westen nehmen wir uns oftmals nicht die Zeit, die für diese Art von Lernen erforderlich ist. Patañjalis Sutren gelten für alle Menschen. „Die Psychologie kann uns aus unserem eigenen kulturellen und wissenschaftlichen Hintergrund heraus helfen, sozusagen in unserer „Muttersprache“, den Yoga in seinem Anliegen zu verstehen und anderen gegenüber verständlich zu machen“ (Yoga und Psychologie, C. u. K. Unger S. 16). Meiner Meinung nach

können verschiedene Schwierigkeiten auf dem Yogaweg durch psychotherapeutische Interventionen erleichtert werden.

### **2.1.1. Schwierigkeiten, die mir auf dem Yogaweg begegnen:**

- eine regelmäßige Praxis in meinen Alltag zu integrieren, Yogawissen zu verstehen und umzusetzen: abhyāsa, vairāghā, svādhyāya
- destruktive, selbstzerstörerische Verhaltensmuster wie z.B. Abhängigkeiten, Leistungsverhalten zu verändern: yamas, niyamas
- Präsenz, Konzentration und Achtsamkeit in der Praxis und im Leben: dhāranā, dhyāna
- Körperliche und emotionale Blockaden spüren und auflösen, mit Dissoziation und Triggerreaktionen umgehen
- Vertrauen und Hingabe ins Leben, Vertrauen in sozialen Beziehungen und zu Lehrern, isvarapranidhānān
- Yoga nicht als Flucht vor den Herausforderungen des Leben zu nutzen oder zur Stärkung des Egos

Die psycho-traumatologische Forschung beschäftigt sich besonders intensiv mit dem 5. kleśa, abhiniveśa, dem Selbsterhaltungstrieb. Traumatherapie wendet diese Forschungsergebnisse an in dem Bestreben, Dysfunktionen unseres Überlebenssystems zu heilen und Transformationsprozesse zu fördern.

### **2.2. Ein westlicher Ansatz: Befreiung vom Leid durch Traumatherapie**

In Ken Wilber`s Büchern wird sich intensiv mit östlichen und westlichen Ansätzen zur Befreiung von Leid auseinandergesetzt. Menschen, die sich ihres Leides bewusst sind, sind oftmals gleichzeitig Suchende und fühlen sich häufig von „spirituellen“ Praktiken angezogen. Menschen mit Identitätsproblemen können meditative Praktiken schaden. Jack Engler: (Psychologie der Befreiung. S. 38, Ken Wilber) „Sie müssen zuerst jemand sein, ehe Sie niemand werden können.“ Auch Patañjali legt Wert auf körperliche und geistig-emotionale Stabilität als Voraussetzung für die Praxis von feinstofflichen und meditativen Techniken.

In den nachfolgenden Kapiteln wird Leiden als Folge von Traumatisierung aus westlich-psychotherapeutischer Sicht beschrieben. Traumatherapie sieht als Ursache für menschliches Leid die Traumatisierung, Heilung soll durch Bewusstwerdung, Integration und Transformation erreicht werden. Dies kann in einzel- oder gruppentherapeutischer Arbeit geschehen. Vielleicht kann man Traumaerlebnisse mit ihrem prägenden Einfluss als samskaras verstehen. Die citta-vṛttis sind dann geprägt vom traumatischen Erlebnis. Traumatherapie möchte auch die Konditionierung

auflösen, beschäftigt sich allerdings viel mehr mit deren Inhalt als Yoga. Wie vorher bereits erwähnt, würde der yogische Ansatz angesichts aufkommender Traumasymptome empfehlen zu beobachten und sich nicht mit dem Erlebten zu identifizieren, oder/und wie Patañjali sagt, auf die Einheit zu meditieren oder das Mantra OM zu chanten. Aus meiner Sicht setzt diese Herangehensweise schon eine enorme Stabilität im Bewusstsein voraus. Diese Stabilität des Bewusstseins können wir nach Patañjali durch Übung und Loslösung erreichen und haben dafür den 8-gliedrigen Yogaweg zur Verfügung.

Ich vertrete hier die Ansicht, dass Yoga und Psychotherapie, insbesondere Traumatherapie, sich gegenseitig ergänzen. Die Aussage einer befreundeten Heilerin bringt meine Vermutungen auf den Punkt: „Menschen entwickeln sich von sich aus zum Göttlichen hin, Therapie beschleunigt diesen Prozess“. Bei der vorliegenden Arbeit geht es um Traumatisierung und ich gehe davon aus, dass viele traumatisierte Menschen bewusst oder unbewusst auch in Yogakursen Heilung suchen. Durch die Praxis von Yoga können traumatische Erinnerungen getriggert werden. Ziemlich wahrscheinlich werden diese Menschen nicht mehr zum Yogaunterricht erscheinen, ohne vielleicht zu wissen, warum die Yogastunde so unangenehm war. Mehr Traumasensibilität in die Art und Weise des Unterrichtens zu integrieren, ebnet vielleicht mehr Menschen den Zugang zum Yogapfad.

### **2.2.1. Gefahren des psychotherapeutischen Ansatzes**

Im Zusammenhang mit Psychotherapie stellt sich die Frage, ob die Beschäftigung mit Krankheit die Krankheit verstärkt und auch als Entschuldigung genutzt wird, der Unbequemlichkeit zu entgehen, mutig das Leben anzupacken oder z.B. Yoga zu praktizieren. Wie ich aus eigener Erfahrung und aus der Beobachtung anderer Menschen berichten kann, besteht die Gefahr, sich in dem Versuch zu verlieren, aktuelle Probleme durch das Aufarbeiten von Vergangenem lösen zu wollen und dabei die Verantwortung im Hier und Jetzt zu vernachlässigen. Wir können uns das ganze Leben damit beschäftigen, Ursachen für unser Unglücklichsein bei der Erziehung oder in der Gesellschaft zu suchen. Die Identifikation mit dem Leiden gibt uns eine Identität und wir können dadurch Zuwendung von anderen Menschen erhalten. Der positive Krankheitsgewinn erschwert die Loslösung von der Identifikation mit dem Leidvollen. Diese menschliche Schwäche ist in der Funktionsweise unseres Geistes angelegt, alle Sinnesinformationen, die wir im Hier und Jetzt erhalten, mit vergangenen Erfahrungen zu vergleichen und so aus Vergangenem heraus auf das Heute zu reagieren. Gegenüber den Hilfsbedürftigen gibt es die professionellen - und nicht-professionellen - Helfer, die ihren Lebensunterhalt aus der Hilfesuche anderer beziehen. Zwischen Helfern und Hilfsbedürftigen kann eine wechselseitig abhängige Beziehung entstehen. Auch als Yogalehrende identifizieren wir uns möglicherweise mit dem „Helfer“. Der positive Gewinn dieser Identifikation ist unter anderem Gebrauchtwerden und Kontrolle.

### **3. Was ist ein Trauma und wie wirkt sich Traumatisierung aus?**

#### **3.1. Definition**

Ein psychisches Trauma (Griechisch: Wunde) entsteht, wenn wir eine extrem bedrohliche Situation erleben und der natürliche Flucht- oder Kampfpuls nicht so funktioniert, dass er uns vor der Bedrohung schützt.

#### **3.2. Wodurch entsteht Trauma?**

Krieg	Folter	Geburt
körperliche Züchtigung	sexuelle Gewalt	Vertreibung
Naturkatastrophen	Trennung	Unfall
medizinischer Eingriff	Terror	
lebensbedrohliche Erkrankung	Vernachlässigung	
langandauernde Manipulation		

Wikipedia zu Trauma: „Derartige Ereignisse können in einem Menschen extremen Stress auslösen und Gefühle der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen, sowie das Selbst- und Weltbild dauerhaft oder vorübergehend erschüttern. Hierdurch können die normalen Verarbeitungsprozesse im Gehirn blockiert werden und es kommt zur Ausbildung von psychischen Symptomen. Die Symptommuster sind dabei weitgehend unabhängig davon, wodurch bei den Betroffenen eine Traumatisierung ausgelöst wurde.“

#### **3.3. Überlebensreaktionssystem bei traumatischem Ereignis**

Wenn einem Menschen eine nach seinem Empfinden bedrohliche Situation widerfährt, ist das wichtigste, das Überleben zu sichern. Peter Levine beschreibt in „Traumaheilung, Das Erwachen des Tigers“, dass Menschen auf ein traumatisches Ereignis genauso reagieren wie Tiere: Wir kämpfen, fliehen, erstarren oder unterwerfen uns. Um das Überleben zu sichern, finden Reaktionen im Körper statt, diese bezeichnet man als traumabedingte Stressreaktionen. Das Überlebensreaktionssystem wird durch das vegetative Nervensystem, Sympathikus und Parasympathikus und durch das endokrine System aktiviert. Der Sympathikus wird stimuliert und signalisiert den Nebennieren, Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Atmung beschleunigt und die Muskulatur spannt sich an, alle Sinne werden geschärft. Der parasympathische Teil, der für Verdauung, Regeneration und Entspannung zuständig ist, schaltet ab. Zudem werden über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse weitere Hormone ausgeschüttet, u.a. Kortisol, das wichtigste Stressbekämpfungshormon. In einer bedrohlichen Situation muss schnell eine Entscheidung über die Art der Überlebensreaktion getroffen werden. Wir haben 4 verschiedene Möglichkeiten:

**Kampf:** Wenn die Chance besteht, im Kampf zu siegen, kommt zur oben beschriebenen Aktivierung Wut und Rage dazu, wir nähern uns der Bedrohung aktiv und kämpfen.

**Flucht:** Scheint der Kampf aussichtslos, weil man sich selbst als zu schwach einschätzt, bleibt als weitere Möglichkeit die Flucht, die mit den Emotionen Angst und Furcht einhergeht. Durch eine Fluchtreaktion versucht der Körper, uns aus der Gefahrenzone zu bringen. Bei Kampf- und Flucht-Bewältigungsstrategien ist das parasympathische System weitgehend heruntergefahren.

**Erstarrung:** Wenn Kampf- und Fluchtimpulse fehlschlagen, kommt es zu einer Erstarrungsreaktion. Dabei ist das parasympathische System beteiligt. Erstarrung ist ein Zustand bewegungsloser hoher Muskelspannung und maximaler Wachheit in Bezug auf Sinnesinformationen über die bedrohliche Situation.

**Unterwerfung:** Die aktiven Verteidigungsstrategien werden abgeschaltet, wir wenden den „Totstellreflex“ an. Peter Levine erklärt den Totstellreflex aus der Beobachtung, dass Raubtiere das Interesse an der Jagd verlieren, wenn ihr Opfer tot oder scheinbar tot ist. Herzfrequenz und Blutdruck sinken und körpereigene Opioide werden ausgeschüttet. Der Totstellreflex soll das Überleben sichern, indem er verhindert, dass der Angreifer noch wütender wird. Opioide sorgen dafür, dass wir uns vom Schmerzempfinden distanzieren und das Erleben von Raum und Zeit verändert sich, alles wird unwirklich. Diese Reaktion wird auch Dissoziation genannt, die Aufmerksamkeit wendet sich von der gegenwärtigen Realität ab, ähnlich einem Rauschzustand unter Drogen.

### 3.4. Wie entsteht Traumatisierung?

Es wird vermutet, dass Traumatisierung entsteht, wenn sich die Aktivierung der Überlebensstrategien als unwirksam erweist, d.h. wir können uns nicht erfolgreich verteidigen, unser Körper kann uns nicht aus der Gefahrenzone bringen und wir sind der Gefahr hilflos ausgesetzt. Wir verlieren die Kontrolle über die Situation. „Das traumatische Ereignis wirkt auf uns ein, obwohl alles, was wir sind – unsere physische, intellektuelle, emotionale und neurobiologische Existenz-, uns zu helfen versucht, zu entkommen. Tritt dies ein, so kann uns dies zutiefst verletzen, mit dem Gefühl zurücklassen, dass unser eigener Körper uns verraten hat, weil er es nicht geschafft hat, uns in Sicherheit zu bringen.“(D. Emerson, E. Hopper, Trauma-Yoga, Heilung durch sorgsame Körperarbeit S. 31). Ist es nicht bemerkenswert, dass wir Menschen, trotz aller Entwicklung unserer Fähigkeiten, auf eine gefühlte überlebensgefährdende Bedrohung noch genauso reagieren, wie es Tiere tun, um ihr Überleben zu sichern? In Momenten akuter Bedrohung zählt nur noch das nackte Überleben, der Kampf ums Überleben wird vom vegetativen Nerven- und endokrinen System gesteuert, Zeit zum Nachdenken gibt es nicht. Peter Levine beschreibt in „Traumaheilung“, dass Tiere nach einem lebensbedrohenden Ereignis ihren Körper schütteln und so die Nerven- und

Muskelspannung entladen und offensichtlich damit einer Traumatisierung entgehen. Menschen dagegen speichern traumatische Erinnerungen im Körper ab, wo sie viel Unbehagen und Schmerz hervorrufen. Je jünger der Mensch ist, der einem traumatisierenden Ereignis ausgesetzt ist, desto weniger Flucht- und Kampfmöglichkeiten stehen zur Verfügung und desto schwerwiegender sind die Traumafolgestörungen. Der Grad der Traumatisierung und der darauf folgende posttraumatische Stress (PTS) hängt davon ab, wie viel Autonomie bewahrt werden konnte und ob es zu Dissoziationen während des Ereignisses kam. Traumafolgestörungen mit längerfristig erheblicher Einschränkung der alltäglichen Funktionsfähigkeit werden auch als posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnet. Wie gut ein Trauma psychisch integriert oder wie sehr es dissoziiert wird, hängt in erheblichem Maß davon ab, wie Bezugspersonen auf die Traumatisierung reagieren. Anteilnahme, Kommunikation, Anerkennung des Schmerzes und Mitgefühl verringern die traumatischen Auswirkungen.

### **3.5. Wie wirkt sich Traumatisierung aus?**

Die Reaktionen auf Traumatisierung können wechseln zwischen Vermeiden, Verdrängen, Verleugnen und plötzlichem „Überfallenwerden“ (Intrusionen, Flashbacks) von Erinnerungen an traumatische Verletzungen. Flashbacks werden durch Schlüsselreize (Trigger) ausgelöst, die der Betroffene oftmals nicht mit dem früheren Trauma in Verbindung bringen kann. Bei Flashbacks agieren citta-vṛttis auf überwältigende Weise und es kann vorkommen, dass der Kontakt mit der realen Situation verloren geht und irrational reagiert wird.

Das wichtigste, was man als YogalehrerIn wissen muss, ist, dass traumatisierte Menschen ihren Körper als unsicheren Ort erfahren haben. Bewusst oder unbewusst hat der Körper den Menschen nicht vor dem Traumaerlebnis geschützt. Starke und über längere Zeit anhaltende Traumatisierung führt dazu, dass diese Menschen ihre Verbindung zum Körper und zu den Traumaempfindungen abspalten (Dissoziation), um den emotionalen und physischen Schmerzen zu entgehen. Trotzdem können Schmerzen im Körper weiter bestehen, aber möglicherweise durch Verlust der Erinnerung nicht mit der Traumatisierung in Zusammenhang gebracht werden, z.B. chronische Anspannung in verschiedenen Bereichen des Körpers.

#### **3.5.1. Veränderungen unseres Überlebensreaktionssystems**

Starke, chronische und wiederholt erlebte traumatische Ereignisse können unser körpereigenes Alarmsystem, und damit unser vegetatives Nerven- und endokrines System, verändern. Die massive Ausschüttung von Neurohormonen verändern im Gehirn die Verarbeitung von Sinneseindrücken. Normalerweise werden Sinnesreize in einen Zusammenhang gestellt und dadurch als sinnvoll wahrgenommen. Dieser Mechanismus wird durch Traumatisierung gestört und bei Flashbacks werden Sinnesreize zusammenhanglos abgerufen.



### **3.5.2. Übererregungszustände**

Übererregungszustände äußern sich durch immer wiederkehrende Ängste, intrusive Erinnerungen/Flashbacks, Triggerreaktionen, Konzentrationsprobleme, Alpträume, Hypervigilanz (überhöhte Wachheit), Panikattacken. Wir sind die ganze Zeit damit beschäftigt, nach möglichen Gefahren Ausschau zu halten und unser Überlebensmechanismus wird manchmal bei den kleinsten Anlässen ausgelöst, inkl. aller neurophysischen Reaktionen.

### **3.5.3. Untererregungszustände**

Untererregungszustände zeigen sich durch emotionale und sensorische Taubheitsgefühle, Vermeiden von Kontakt und Nähe, Hypersomnie (Schlafsucht), Erschöpfungszustände, Energiemangel und Dissoziation, Kontrollsucht, Konzentrationsschwierigkeiten, Zwänge, Vermeiden von allem, was eine Traumasymptomaktivierung auslösen könnte. Über- und Untererregungszustände können sich abwechseln, ein ständiges Schwanken zwischen einerseits starker Sensibilität und andererseits Gefühls-taubheit oder mangelnder Verbundenheit mit sich selbst und anderen.

## **4. Traumabehandlung**

Klassische Psychotherapie wurde in den letzten 20 Jahren ergänzt durch spezielle traumatherapeutische Ansätze. Es wurde erkannt, dass durch konfrontative Interventionen traumatische Erlebnisse getriggert werden können und es zu einer Retraumatisierung kommen kann. Vor einer Trauma-Expositionsbehandlung werden Strategien erarbeitet zum gesunden Umgang mit Dissoziation und zur Affektregulation. Vorhandene Ressourcen bewusst zu machen und zu stärken wird zu einer Quelle, die den Heilungswunsch nährt und aus der wir Mut und Kraft schöpfen, um uns dem Schmerz eines Traumas zu stellen. Die vertrauensvolle Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn ist von entscheidender Bedeutung. Eine achtsame Konfrontation mit dem Trauma wird durch das Erarbeiten des „sicheren Ortes“ vorbereitet. Dieser vorgestellte und möglichst mit allen Sinnen wahrnehmbare Ort ist gekennzeichnet durch Wohlgefühl, Entspannung und dem Gefühl von Sicherheit. Während einer Traumakonfrontation und auch im Alltag kann dieser Ort/Zustand jederzeit abgerufen werden, er ist ein innerer Zufluchtsort, an dem sich das Überlebensreaktionssystem beruhigt. Das schrittweise Herantasten an traumatische Erinnerungen wechselt sich ab mit Phasen der Aufmerksamkeitslenkung zum sicheren Ort. Das Überlebensreaktionssystem wird durch schmerzhaftere Erinnerungen erneut aktiviert, dies soll aber zu keinem Zeitpunkt überwältigend werden, so dass der/die Traumatisierte nicht übererregt wird oder dissoziiert sondern jederzeit achtsam bleiben kann.

Die Konfrontation hat das Ziel, traumatische Erinnerungen in unser Gesamtsystem zu integrieren. Mir sind zwei traumatherapeutische Verfahren bekannt, die ich hier nur kurz erwähnen möchte. Francine Shapiro

entwickelte in den 80iger Jahren die EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) zur Behandlung von PTBS, die in 8 Schritten und ergänzend zu anderen Psychotherapieformen angewandt wird. Vermutet wird, dass u.a. durch rhythmische Augenbewegungen oder andere bilaterale Stimulierungen (rechte/linke Körperseite= Stimulierung der rechten/linken Gehirnhälfte) die Verknüpfung von traumatischen und adaptiven Gedächtnis-Netzwerken gefördert wird und es so zu einer Desensibilisierung und Integration von Traumerlebnissen kommt (EMDR, Christof T. Eschenröder, S. 58). Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine hat zum Ziel, schrittweise über die somatische Ebene die biologische Reaktionsfähigkeit unseres Überlebenssystems wieder herzustellen.

## **5. Yoga als Ergänzung zur Traumatherapie**

Auch wenn Trauma-Yoga in Amerika entwickelt wurde, ist er keine neue Yogarichtung, wie man durch die Bezeichnung vielleicht vermuten könnte. Vielen traditionellen Psychotherapieformen liegt ein kognitiver Behandlungsansatz zugrunde, der zum Intellektualisieren führen kann. Über ein Problem zu sprechen führt nicht notwendigerweise zur Problembewältigung. Körperorientierte Behandlungsansätze stellen eine Verbindung zum Erleben über die somatische Ebene her und arbeiten sich von dort zu Emotionen und Kognitionen vor. Trauma und seine Folgen finden vor allem im Körper statt. Daher ist für die Heilung und Integration von Traumata die achtsame Körperarbeit von entscheidender Bedeutung. Yoga ist achtsame Körperarbeit und bietet darüber hinaus einen geistig-spirituellen Weg zu Freiheit und Ganzheit. Angewandtes Yogawissen ermöglicht das Erlernen von gesundem körperlichen, geistigen und seelischen Umgang mit unserem Leben im Hier und Jetzt. Wir alle wissen mehr oder weniger um unsere selbstschädigenden Muster. Wenn wir eine konkrete Alternative zu den gewohnten Mustern, zu unserer bekannten Comfort-Zone z.B. durch Praxis von Yoga einüben, fällt es meiner Erfahrung nach leichter, nicht immer wieder in selbstschädigende Muster zurückzufallen.

Traumatasensibles Yoga wurde im Trauma Center von David Emerson und Elisabeth Hopper entwickelt. Der englische Titel „Overcoming Trauma through Yoga. Reclaiming your body“ gibt einen wichtigen Hinweis auf den Einsatz von Yoga in der Traumatherapie, denn es geht um das „Zurückgewinnen der Verbindung mit dem eigenen Körper“. Da bei der Traumatisierung die Verbindung zum eigenen Körper verloren geht und der Körper sogar als Feind wahrgenommen wird, der immer wieder leidvoll die Traumasymptome wiederholt, bedeutet das Erlernen einer positiven Beziehung zum eigenen Körper Heilung. Da wir als YogalehrerInnen mit Menschen in Beziehung treten und ihnen Yoga vermitteln wollen, ist es hilfreich zu wissen, dass durch die Praxis von Yoga Traumaerinnerungen und Traumasymptome getriggert werden können. Wir tragen die Verantwortung für uns selbst, für den achtsamen Umgang mit der Position des Lehrenden und die Art und Weise, wie wir

Yoga vermitteln. Durch die Beschäftigung mit traumasensiblen Yoga habe ich wertvolle Anregungen erhalten, die sich auch in den „normalen“ Yogaunterricht integrieren lassen.

## **6. Anregungen für Yogakurse**

hier nicht relevant

## **7. Traumasensibles Yoga in der Gruppe**

Traumatisierender Yogaunterricht unterscheidet sich vom normalen Yogaunterricht in der Zielsetzung und in der Art und Weise, wie Yoga-Techniken vermittelt werden. Die Zielsetzung ergibt sich aus der Zielgruppe. Die Zielgruppe sind Menschen, die einen Weg der Heilung von Traumafolgestörungen suchen und die traumasensibles Yoga dafür nutzen möchten. Der Unterricht wird auf die speziellen Bedürfnisse traumatisierter Menschen ausgerichtet und unterstützt die Zielsetzung der Traumatherapie. Ziele von Traumatherapie nach Bessel A. van der Kolk, Gründer des Traumacenters des Justice Resource Institutes in Brookline/Massachusetts und medizinischer Leiter, sind:

- Traumatisierten Menschen ermöglichen, Körpererfahrungen zu machen, die den Körper entblockieren, entladen
- Funktionsfähigkeit der Kampf- und Fluchtreaktionen wiederherstellen
- Inneren Empfindungen Raum geben und Toleranz entwickeln für innere, sensorische Empfindungen
- Eine Haltung der Neugierde entwickeln im Umgang mit dem Körper
- Unangenehme körperliche Empfindungen zu tolerieren und Gefühle kommen und gehen lassen zu können ermöglicht ein Gefühl des Meisterns. MeisterIN seines/ihres eigenen Hauses (Körper und Emotionen) zu sein, gibt Selbstbewusstsein und gleicht das Gefühl von Kontrollverlust und Hilflosigkeit aus, dass sich durch Traumatisierung als chronisches Muster festgesetzt hat.
- Die Fähigkeit entwickeln, zu wählen und Entscheidungen zu treffen

### **7.1. Allgemeine Aspekte des traumasensiblen Yogaunterrichts**

hier nicht relevant

## **8. Yogabasierte Interventionen, abgestimmt auf traumatherapeutische Ziele:**

Das Wissen über und die Praxis von Yoga ist eine Kraftquelle. Ich glaube, dass jeder Mensch heilsame Samen in sich trägt, und Yoga ist ein Prozess, der diese Samen zu starken Pflanzen wachsen lässt. Gerade traumatisierte Menschen brauchen die Stärkung ihrer bereits vorhandenen Ressourcen und positive Alternativen zu selbstzerstörerischem Verhalten. Im Umgang mit mir selbst und mit anderen Menschen habe ich gelernt, nicht primär problemorientiert sondern primär ressourcenorientiert zu denken, zu handeln und zu kommunizieren. Nach dem salutogenetischen Ansatz versuche ich, bei meinen Klienten Ressourcen zu entdecken, diese zu fördern und darauf aufzubauen nach dem Prinzip: das Glas ist halb voll und nicht halb leer.

### **8.1. Entwickeln einer Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick**

Traumatisierten Menschen fällt es schwer, sich auf die Wahrnehmung ihres Körpers einzulassen. Innerlich sind ihr Körper und Geist oftmals auf ihre Traumata hin orientiert, entweder um unangenehme Empfindungen zu vermeiden oder mit getriggerten Empfindungen umzugehen. Aus yogischer Sicht sind sie mit ihren Wurzeln aufs engste identifiziert und leiden an den von Patānjali beschriebenen Symptomen eines zerstreuten Geistes. Da die Traumasymptomatik vor allem vegetativ gesteuert wird, läuft die Aktivierung automatisch ab und es entsteht der Eindruck bei den Betroffenen, überhaupt keinen Einfluss darauf zu haben. Die Traumasymptomatik führt sozusagen ihr Eigenleben, abgespalten von der Person und der willentlichen Steuerung durch zentrale Anteile des Nervensystems. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers kann bereits zur Aktivierung der Traumasymptome und des Überlebenssystems führen. Traumatisierte Menschen vermeiden Körperwahrnehmung und daraus ergibt sich Bessel A. van der Korts Aussage, Trauma sei die Krankheit „nicht präsent sein zu können“. Während der Yogapraxis üben wir somatische Präsenz im Körper. Die ruhige Atmosphäre eines Yogakurses, die Konzentration jedes Teilnehmers auf sich selbst, die Langsamkeit, mit der Yogaübungen ausgeführt werden, unterstützen diesen Prozess. Für traumatisierte Menschen ist die Fähigkeit den Körper wahrzunehmen, ein großer Schritt zur Integration ihrer leidverursachenden vergangenen Erfahrungen. Das Üben der einfachen sensorischen Wahrnehmung von Wärme, Kälte, weich, hart, spitz, rund, groß, klein usw. hilft dabei, Triggerreaktionen zu reduzieren und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment im Körper zu lenken.

Im Yoga geht es um Beruhigung der seelisch-geistigen Vorgänge, um die Wahrnehmung auf das Göttliche lenken zu können. Wir lenken die Aufmerksamkeit von der Außenwahrnehmung zur Innenwahrnehmung. Hatha-Yoga-Praxis beginnt mit dem Körper, wir schulen unsere Aufmerksamkeit, den Körper wahrzunehmen. Aus eigener Erfahrung weiß

ich, dass sich die Unruhe des Geistes durch Konzentration auf und Verankerung im Körper beruhigt. Insbesondere Standpositionen führen die Wahrnehmung vom Kopf zur Verbindung mit der Erde, das Training der Fuß- und Beinmuskulatur vermittelt ein Gefühl der Stärke und Stabilität. Zu wissen, wohin ich meine Aufmerksamkeit richten soll, hilft zu fokussieren und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Eine Yoga-position stabil und anstrengungslos längere Zeit zu halten in Kombination mit einem feinen rhythmischen Atem ist das Ziel der Āsanapraxis und ermöglicht eine Weiterentwicklung unserer Wahrnehmung vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen. Auch für die meisten „normalen“ Menschen ohne starke Traumasymptomatik kann es ein langwieriger Lernprozess sein, die Fähigkeit zur Präsenz im Jetzt zu erlernen. Ein guter Start zum Erlernen von Präsenz im Jetzt ist die Wahrnehmung der Fußsohlen im Kontakt mit dem Boden in unterschiedlichen Variationen. Samasthiti/Tādāsana hilft, ein Gefühl für die Ausrichtung im Lot zu erhalten, alle Standpositionen stärken den Kontakt zur Erde, zur Verankerung im Körper.

Traumatisierte Menschen neigen zu Dissoziation. Durch die wiederholte Erfahrung der Verankerung im Körper wird ein Bewusstsein dafür entwickelt, wann und wie Dissoziation stattfindet und gleichzeitig bekommt der Mensch ein Werkzeug, um sich selbst wieder zurück in den gegenwärtigen Moment zu holen. Eine fortgeschrittene Variation des Körper-Vergegenwärtigens ist der Body-Scan. Stephen Cope (Yoga for emotional flow, CD) wendet den Body-Scan beginnend beim Scheitel körperabwärts bis zu den Füßen an, was ich für Menschen mit Traumasymptomatik sinnvoller finde, als die umgekehrte Ausführung nach Jon Kabat-Zinn. Der Body-Scan wird im Sitzen ausgeführt, was es schwieriger macht abzudriften (zu dissoziieren), zum Ende der Übung verweilt man bei einem besonders präsenten Gefühl und lässt den Körper dafür ein treffendes Wort finden. Dieser Prozess stärkt und vertieft die Verbindung zum Körper, „grounds awareness in the body“, wie Stephan Cope (ebenda, CD) erklärt.

## **8.2. Neugier und Toleranz gegenüber Empfindungen entwickeln**

Neugier und Interesse für die Yogapraxis zu wecken hilft den KursteilnehmerInnen, sich auf neue Körpererfahrungen einzulassen. Neugierde schafft zugleich emotionale Distanz und wird gefördert durch eine „untersuchende“ Sprache bei der Anleitung. TeilnehmerInnen werden mit Worten wie: sich mit Interesse nähern, beachten, erforschen, untersuchen, experimentieren dazu aufgefordert, ihre eigenen Erfahrungen mit Yogaübungen zu machen. Dazu wird eine wertfreie, nicht urteilende Wahrnehmung kultiviert. Grundsätzlich ist diese Art des Unterrichtens auch im normalen Yogaunterricht von Interesse, da es auch hier darum geht, den eigenen Bezug zu den Yogaübungen zu entdecken und nicht-urteilende Wahrnehmung zu üben. Nicht-urteilende Wahrnehmung stärkt den Beobachter (witness) und befreit uns von rāga und dveśa. Stephen Cope sagt, dass Yogapraxis mit Energiefluss zu tun hat und dass

Emotionen eine Form der Energie sind. Um diese Form der Energie fließen zu lassen brauchen wir den witness, der durch seine Neutralität und Weite dafür sorgt, dass uns die Wahrnehmung von Emotionen nicht überwältigt. Er sagt, dass wir durch Training des Beobachters einen Gefährten erhalten, der dafür sorgt, dass wir alles, was uns im Leben begegnet, integrieren können. Die tägliche Praxis von „Riding the wave of emotions“ (ebenda, CD), die aus 5 Schritten besteht: Atmen, Entspannen, Fühlen, Beobachten, Zulassen ist eine Möglichkeit, Toleranz gegenüber Gefühlen zu entwickeln. Stephen Cope schlägt vor, den Beobachter im Zentrum des Körpers zu lokalisieren und nicht, wie es häufig vorgeschlagen wird, im Kopf oder oberhalb des Kopfes. Ich finde diesen Vorschlag sehr hilfreich, da der Beobachter so im Körper verankert wird und in räumlicher Distanz zu den Gedanken. In einem Kurs oder in der Einzelarbeit mit traumatisierten Menschen wird viel Raum und Zeit für das Experimentieren mit Übungen gegeben, mit dem Ziel, die Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln und eigene Grenzen kennenzulernen. Das Üben von nicht-urteilender Wahrnehmung erweitert die eigenen Grenzen, ehemals als negativ Bewertetes muss nicht mehr von der Wahrnehmung fern gehalten werden, was zu einer Verbesserung der Belastungstoleranz führt.

Die traumasensible Yogapraxis soll Menschen in einer sicheren Umgebung ermöglichen, sich mit teilweise unangenehmen Körper- oder emotionalen Empfindungen auseinanderzusetzen, wobei darauf geachtet wird, dass es nicht zu einer Übererregung kommt. Es geht darum zu lernen, mehr unangenehme Empfindungen zu tolerieren, sie als das wahrzunehmen, was sie sind: Empfindungen, die kommen und gehen. Dabei kann erfahren werden, dass diese Empfindungen nicht mehr überwältigend sind, sondern durch bewusste Veränderung, durch Körperverankerung oder durch Beendigung der Übung beeinflusst werden können. Rhythmisches Atmen mit verlängerter Ausatmung, Bauchatmung oder āsanas, die die Schulter- und Nackenregion entspannen, bauen übermäßige Anspannung, die leicht in Angst und Panikattacken umschlagen kann, ab. Yoga mudrā Variante kann das Gefühl geben, geschützt und geborgen zu sein und wird empfohlen, wenn es zu stärkeren Emotionen kommt. Yogaübungen bieten neue, gesunde Körpererfahrungen, so dass der Körper zunehmend auch als Quelle von positiven Empfindungen wahrgenommen werden kann. Selbstverletzende und selbstschädigende Verhaltensmuster können durch die regelmäßige Yogapraxis losgelassen und durch gesunde Muster ersetzt werden.

### **8.3. Erstarrung lösen**

Wenn Traumareaktionen getriggert werden kommt es zu einer Aktivierung unserer Überlebensstrategien Kampf, Flucht, Erstarrung und Totstellreflex. Kampf und Flucht entsprechen einer vegetativen Übererregung, während Erstarrung durch Unbeweglichkeit und hohem Muskeltonus gekennzeichnet ist. Auch bei Patañjali finden wir als ein Symptom des zerstreuten Geistes die Starre, sthyāna. Für traumatisierte

Menschen ist es heilsam, Strategien zu erlernen, Einfluss auf autonom ablaufende Vorgänge im Körper zu gewinnen. Bei Erstarrung geht es darum, diese zu lösen und wieder kampffähig und fluchtfähig zu werden. Erstarrung zeigt sich nicht nur körperlich sondern drückt sich auch in erstarrten Ansichten, zwanghaftem Verhalten und in der Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, aus. Yogaübungen können wunderbar eingesetzt werden, um Erstarrung und Anspannung zu lösen. Allerdings ist dabei langsames, schrittweises Vorgehen erforderlich, da unter der Erstarrung starke Gefühle wie Angst und Panik, aber auch Freude und Lebendigkeit verborgen sind. Stabile, stehende Vorbeugen können mit Hilfe der Schwerkraft das Loslassens des Rumpfes ermöglichen und die Wirbelsäule lockern. Schritt für Schritt alle Gelenke zu mobilisieren (Pawanmuktāsana, Antirheumatische Übungen nach Saraswati, (Āsana, prāṇayāma, mudra, bandha, S. 23. – 43.) bewirkt Beweglichkeit und wirken sowohl auf Muskulatur als auch auf Nerven, da Gelenke Nerven-Muskulatur-Schaltstellen sind. Wenn wieder mehr Beweglichkeit möglich ist, können fließende Bewegungsabfolgen eingeübt werden, die insgesamt den Körper und damit die aktive Verteidigungsfähigkeit stärken.

#### **8.4. Empfindungsfähigkeit stärken und Energiemangel ausgleichen**

Der Totstellreflex führt zu Dissoziation, emotionaler Taubheit. Körperempfindungen werden abgeschaltet durch die Ausschüttung von körpereigenen Opiaten. Entfremdung, Isolation, Sinnlosigkeit, wie unter Drogen stehen sind die Folgen. Dieser Zustand der Untererregung geht mit einem Gefühl von Energiemangel einher. Einfache Übungen wie die Wahrnehmung des Kontaktes der Füße mit dem Boden und das Üben der Berg-Haltung stärken die Empfindungsfähigkeit. Alle Körperwahrnehmungs- und achtsam ausgeführten Körperübungen dienen diesem Ziel. Alle aktivierenden Übungen wie z.B. Rückbeugen aktivieren die Vorderseite des Körpers, weiten den Brustkorb und ermöglichen tiefere Ein- und Ausatmung. Atemübungen bringen den Energiefluss in Bewegung und gleichen Energiemangel aus. Die Wechselatmung beispielsweise harmonisiert das vegetative Nervensystem und balanciert damit Über- und Untererregungszustände.

#### **8.5 Stärkung des eigenen Zentrums**

Das Empfinden für das eigene Zentrum zu stärken, ist ein wichtiges Anliegen in der Traumaheilung. Traumatisierten Menschen fehlt das Gefühl, ein eigenes, stabiles und unabhängiges Zentrum zu haben. Alle Sinne sind nach außen gerichtet, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen und diesen entgegenzutreten. Wie wir im Yoga wissen, werden die ‚citta-vrittis‘ durch die Aufnahme von Sinnesreizen aktiviert, was bei traumatisierten Menschen im Übermaß geschieht. Hypervigilanz, nach außen gerichtete Überwachtheit, verhindert Entspannung und Innenwahrnehmung. Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne, war für mich eine Offenbarung. Auch nach einiger Zeit der Praxis bemerke ich immer

noch Anspannung im Bereich der Ohren, die sich gewohnheitsmäßig bemühen, alle Geräusche aufzunehmen. Umso wunderbarer und entspannender ist die Erfahrung, wenn es mir gelingt, das Hören nach innen zu richten. Gleichgewichts- und Drehübungen sensibilisieren für die Wahrnehmung eines eigenen Zentrums, unseres Da-Seins im Körper. Das Bewusstsein für die Wirbelsäule und die Wahrnehmung des Bauchraums hilft, ein Gefühl für das eigene Zentrum zu entwickeln. Alle östlichen Kampftechniken betonen die körperliche Mitte, das Hara als Kraftreservoir. Das Erlernen von östlichen Selbstverteidigungstechniken ist mit Sicherheit sehr hilfreich für traumatisierte Menschen. Auch im Yoga haben wir etliche āsanas, die sich zur Stärkung der Mitte eignen. Dazu zählen alle Übungen, die die Bauchmuskulatur ansprechen wie z.B. navāsana oder auch mulabandha. Kapalabhati z.B. stärkt zusätzlich zur Atemaktivierung auch das Empfinden für den Bauchraum, der unserem physischen Zentrum entspricht. Die Erfahrung von Erden und Zentrieren lässt sich wunderbar einüben durch die verschiedenen Varianten von Vrksāsana, der Baumhaltung.

## **8.6. Entwickeln der Affektregulation**

Traumatisierte Menschen leiden unter Dysregulationen der vegetativen Erregung und schwanken häufig zwischen Übererregungs- (Hyperarousal, oder nach Patañjali: Aṅgamejayatva (große innere Erregungszustände) und Untererregungszuständen (Hypoarousal) mit entsprechenden emotionalen Auswirkungen wie Wutausbrüchen, plötzlichen Weinanfällen, Angst und Panikattacken oder depressiven Verstimmungen (daurmanasya) und Energiemangelzuständen. Da die Belastungstoleranz niedrig ist kann aus einer Maus ein Elefant werden und es kommt zu irrationalen, für die Mitmenschen meist unverständlich heftigen Reaktionen. Yogapraxis bietet den Betroffenen die Möglichkeit herauszufinden, wie sie ihre affektiven Reaktionsmuster positiv beeinflussen können. In vorherigen Kapiteln wurden bereits Wirkungen von Yoga-āsanas zur Beruhigung und Aktivierung beschrieben. Atemtraining hat einen unmittelbaren Einfluss auf unser Gefühlsleben und eignet sich daher hervorragend zum Erlernen von Affektregulation. Die meisten Menschen atmen flach und unregelmäßig, was nach Patañjali eine Begleiterscheinung des zerstreuten Geistes ist und als śvāsa-pra śvāsa bezeichnet wird. Tiefer zu atmen führt meist unmittelbar zu verstärkter Selbstwahrnehmung und die meisten Menschen erleben zunächst Widerstand und Abneigung im Umgang mit bewusster Atmung.

In den traditionellen Schriften werden vor der Ausführung von prāṇayama āsanas und kriyas empfohlen, um sowohl körperlich als auch psychisch stabil zu werden. Insbesondere für Menschen mit Traumaerfahrungen, aber auch bei allen anderen emotional instabilen Personen ist die Atemarbeit mit großer Vorsicht anzuwenden. In der traumasensiblen Yogapraxis kann damit begonnen werden, mit dem Erfahren des Einflusses der Atmung auf das Erleben zu experimentieren. Da es um Affektregulationsfähigkeit geht, wird der Fokus der Aufmerksamkeit darauf gelegt, wie



man mit unterschiedlicher Atmung beruhigend oder aktivierend einwirken kann auf Über- bzw. Untererregung.

## 8.7. Stärkung von Rhythmen

Traumatisierte Menschen haben Schwierigkeiten, sich mit Ihrem Körper und mit anderen Menschen verbunden und im Einklang zu empfinden. Rhythmisches Atmen und die Koordination von Bewegung und Atmung stärken das Bewusstsein für Verbindung. Das gemeinsame Üben in einer Gruppe, synchrone Bewegung und Atmung vermitteln interpersonale Verbindung mit anderen Praktizierenden. Yoga hat als höchstes Ziel die Wahrnehmung der Einheit mit dem Göttlichen und befreit uns von Isolation und Einsamkeit.

## 9. Abschluss

Erfüllt und dankbar schließe ich mit diesem Kapitel den theoretischen Teil der Arbeit ab mit dem Wunsch, noch vieles auch praktisch zu erfahren und anzuwenden. Aus einem Bedürfnis nach Feedback bat ich eine Traumatherapeutin um die Beantwortung einiger Fragen:

**Ute:** Liebe Elisabeth, vor 30 Jahren habe ich bei dir in Wiesbaden Bioenergetik-Sitzungen bekommen. Es ist mir eine große Freude, dich hier in Köln wieder zu treffen. Du arbeitest mit Somatic Experiencing nach Peter Levine und bildest Therapeuten in dieser Methode aus. Hier meine erste Frage: Wie hoch ist deiner Einschätzung nach der prozentuale Anteil der Menschen in Deutschland, die an traumatischem Stress leiden?

**Elisabeth Schneider:** Wenn dich das genauer interessiert, es gibt Studien dazu, die du über Google findest. Der Anteil ist sehr hoch. Allein die Art und Weise, unter welchem Druck Kinder in unserer Leistungsgesellschaft aufwachsen zeigt, dass traumatischer Stress ein weit verbreitetes gesellschaftliches Problem ist. Bluthochdruck ist eine der häufigsten Todesursachen und wird u.a. durch traumatischen Stress verursacht.

**Ute:** Die wissenschaftliche Erforschung der posttraumatischen Belastungsstörung hat wertvolle Erkenntnisse hervorgebracht über die Vorgänge im physischen und psychischen Erleben traumatisierter Menschen. Dieses Wissen lässt sich auch in Yogakursen zur Stressbewältigung anwenden. Bei der Vorstellung, dass Traumaerinnerungen bei Kurs TeilnehmerInnen getriggert werden, fühle ich mich allerdings überfordert. Wie kann ich als Yogalehrerin damit umgehen?

**Elisabeth:** Du kannst deinen YogaschülerInnen vermitteln, dass Yoga mit Körper, Energie und auch mit Gefühlen arbeitet, dass es allerdings auch darum geht zu lernen, sich nicht von Gefühlen überwältigen zu lassen. Wenn ein Übererregungszustand getriggert wird und eine TeilnehmerIn z.B. weint, kannst du die Aufmerksamkeit auf den sicheren

Bodenkontakt lenken oder rhythmische Atmung vorschlagen, das sind Möglichkeiten, die Selbstregulierung der TeilnehmerInnen zu aktivieren.

**Ute:** Es entlastet mich, dass ich nicht therapeutisch reagieren muss, sondern dass mir yogische Techniken zur Verfügung stehen, die ich vorschlagen kann. Zum Abschluss eine letzte Frage: Wie unterstützt Traumatherapie unsere spirituelle Weiterentwicklung?

**Elisabeth:** Unverarbeitete Traumata zeigen sich in Blockaden im Körper, Energiefluss und auf der zellulären Ebene. Erstarrtem, Eingefrorenem, Dissoziiertem Raum zum Erleben und Integrieren zu geben ist ein Transformationsprozess, der Energien freisetzt. Du kannst dir eine Artischocke vorstellen, bei der wir uns Blatt für Blatt vorarbeiten, um das Herz freizulegen. Für jeden weiteren Schritt brauchen wir Stabilität und Energiereserven, die wir z.B. durch Traumatherapie freisetzen und durch Yogapraxis erhalten.

**Ute:** Vielen Dank, Elisabeth. Die Artischocke ist ein schönes Bild für den Prozess, der bei Stephen Cope als Jivan Mukti, Befreiung der Seele in diesem Leben und mit diesem Körper bezeichnet wird.

## Literaturverzeichnis

Bäumer, Bettina: Patañjali; Die Wurzeln des Yoga, O.W. Barth, 12. Auflage 2007

Cope, Stephen; Yoga And The Quest For The True Self, New York, Bantam Books, 2000

Emmerson, David; Hopper, Elizabeth; Trauma-Yoga, GC.G. Probst Verlag gmbH, Lichtenau/Westf. 2012

Eschenröder, Christof T.; EMDR, Eine neue Methode zur Verarbeitung traumatischer Erinnerungen, Dgvt-Verlag, 1997

Gharote, Dr. M.L.; Methoden des Yoga, Lonavla Institut, übersetzt von Roland Weigelt, 1. Auflage 2002

Gharote, Dr. M.L.; Wege des Yoga, Kaivalyadhama Institut, übersetzt von Dr.Jellinek/Dr. Thönnessen 2. Auflage 2001

Iyengar, B.K.S.; Der Urquell des Yoga, O.W. Barth, München, 2010

Jung, C.G.; und der östliche Weg, Walter Verlag, Zürich und Düsseldorf, 1997

Kabat-Zinn, Jon; Gesund durch Meditation, fischer Verlag, Frankfurt, 9. Auflage, 2010

Levine, Peter; Trauma Heilung, Das Erwachen des Tigers, Synthesis Verlag, Essen, 1998

Saraswati, Sw. Satyananda; Āsana, prāṇayāma, mudrā, bandha, Bihar School of Yoga, Ananda Verlag, Köln, 4. Auflage 2010

Swami Svatmarama: Hatha-Yoga Pradipika, Phänomen-Verlag N. Ebele, Hamburg, 2009

Thomi, Peter; (übersetzt und kommentiert von Peter Thomi)  
Gherandasamhitā, Lang Druck AG, Liebfeld, 2006

Unger, Carsten, Hofmann-Unger, Katrin, Yoga und Psychologie, Verlag ganzheitlich Leben GmbH, Ahrensburg, 2011

Wilber, Ken; Psychologie der Befreiung, Scherz-Verlag, Bern 1. Auflage 1988

Wolz-Gottwald, Eckard; Yoga-Philosophie-Atlas, Verlag Via Nova, Petersburg, 3. Aufl. 2010