

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>Trauma verstehen</b> .....	4
Symptomatik der Traumafolgestörungen .....	5
Veränderte Bewusstseinszustände – Dissoziation .....	8
Vermeidung .....	10
<b>Neurophysiologische und biologische Zusammenhänge</b> .....	12
Wie wir Sicherheit generieren .....	16
Komplexe Traumafolgestörungen und Traumata in der Kindheit .....	19
Wie entstehen Symptome? .....	23
Strukturelle Dissoziation .....	28
<b>Yoga als ein Weg zur Einheit</b> .....	32
Yoga Basics .....	32
Die Ziele und Wirkungen von Yoga .....	37
Die drei Gunas .....	38
Yoga und Geist .....	41
Asana – in Beziehung mit uns selbst .....	44
Haltungs- und Bewegungsmuster .....	45
Haltung und Befindlichkeit – Embodiment .....	46
Selbstberührung und sich selbst sehen .....	48
Asanas im traumasensitiven Yoga .....	48
Asana-Varianten .....	49
Pranayama – in Beziehung zu unserem Atem .....	50
Atem physiologisch betrachtet .....	50
Die Anatomie und Dynamik der Atmung .....	52
Pranayama-Varianten .....	54
Atem im Asana .....	54
Achtsamkeit – in Beziehung zum Hier und Jetzt .....	58
Techniken zur Kultivierung von Achtsamkeit .....	58
Achtsamkeitspraxis im Traumasensitiven Yoga .....	59

## VI | Inhalt

<b>Yoga traumasensitiv unterrichten: Prämissen in Theorie und Praxis . . .</b>	61
Der „normale“ Yogaunterricht . . . . .	61
Interozeptives und exterozeptives Gewahrsein . . . . .	63
Interozeption in der traumasensitiven Yogapraxis . . . . .	64
Exterozeption in der traumasensitiven Yogapraxis . . . . .	78
Exterozeptives Anleiten . . . . .	80
Einladungen und Angebote . . . . .	83
Wahlmöglichkeiten und Variationen – Absichtsvolle Handlungen und Selbstwirksamkeit . . . . .	85
Hier und Jetzt . . . . .	89
Bewegung, Rhythmus und Veränderung . . . . .	103
Positive Beziehungserfahrungen . . . . .	106
Unsere Stimme begleitet die Teilnehmer . . . . .	109
Selbstfürsorgliche Anleitung – Umgang mit „Fehlern“ . . . . .	113
Sicherheit . . . . .	122
<b>Therapieziele . . . . .</b>	124
Ressourcen finden . . . . .	124
Verlassen der Komfortzone – Herausforderung oder selbstbestimmte Exposition . . . . .	125
Therapeutische Botschaften . . . . .	128
<b>Umgang mit Herausforderungen im Unterricht . . . . .</b>	132
Ablenkungen und Langeweile . . . . .	132
Flashback . . . . .	132
Emotionale Überflutung . . . . .	133
<b>Kursplanung, Unterrichtsvor- und -nachbereitung . . . . .</b>	134
Informationen zum Start . . . . .	134
Erstgespräch . . . . .	135
Rahmenbedingungen für den Unterricht . . . . .	136
„Ausrüstung“ und Hilfsmittel . . . . .	138
Kurseröffnung . . . . .	139
Beginn einer Stunde . . . . .	139
Die Stunde abschließen . . . . .	140
Protokoll . . . . .	141

Planung einer Stunde .....	141
Schwerpunkte setzen .....	142
Beispiel einer Sequenz von drei aufeinanderfolgenden Stunden .....	144
<b>Praxisteil</b> .....	155
Asanas .....	155
Haltungen im Sitzen .....	156
Haltungen im Stehen .....	168
Stress, Trauma und Faszien gewebe .....	176
Fasziale Varianten .....	178
Yoga Flows .....	183
Pranayamaübungen .....	188
Atemräume .....	189
Sonnenatem .....	190
Kohärente Atmung .....	191
Verlängerte Ausatmung .....	192
Atempausen .....	192
Bhrameri – die Hummelatmung .....	193
Bhastrika – Blasebalg-Atmung .....	193
Atmen gegen einen Widerstand .....	194
Gähnen .....	194
Löwe .....	195
Augenmuskulatur .....	195
<b>Ein Yogaprogramm für 8 Wochen zusammenstellen</b> .....	198
Ruhiges Programm im Sitzen .....	199
Programm im Sitzen und Stehen .....	200
Intensives Programm .....	202
Programm Schwerpunkt Faszien .....	204
Dynamisches Programm .....	206
<b>Einzelunterricht</b> .....	208
Ziel des Unterrichts .....	208
Hilfsmittel für den Einzelunterricht .....	211
<b>TSY im stationären Setting – offene Gruppen</b> .....	213

## VIII | Inhalt

<b>TSY in einer stationären Einrichtung für Mütter und Kinder</b> .....	215
Die Einrichtung .....	215
Die Zielgruppe .....	215
Überlegungen zu traumasensitivem Yoga und Sucht .....	216
Das TSY-Projekt .....	217
Die Praxis .....	217
<b>TSY-Gruppen in der psychiatrischen-psychologischen Praxis</b> .....	221
<b>TSY mit Flüchtlingen</b> .....	223
Arbeit mit Dolmetschern .....	223
Sprachen .....	224
Auswahl der Übungen .....	226
Erfahrungsbericht .....	226
<b>Selbstfürsorge und Sekundärtraumatisierung</b> .....	228
Risikofaktoren Sekundärtraumatisierung .....	228
Anzeichen einer Sekundärtraumatisierung .....	230
Selbstfürsorgestrategien .....	231
<b>Anhang</b> .....	232
Dokumentation .....	232
Für Lehrerinnen .....	232
Notizen für Teilnehmende .....	233
Yoga-Tagebuch .....	234
Fragebogen Erstgespräch .....	235
Informationsblatt .....	236
Textbeispiel für einen Flyer .....	238
Körperbewusstseinskala .....	240
Rechtliches .....	241
<b>Schlusswort</b> .....	243
<b>Danksagung</b> .....	245
<b>Literatur</b> .....	246

## Einleitung

Yoga erlebt seit Jahren einen ungebrochenen Aufschwung. Millionen Menschen in der westlichen Welt haben einen Zugang sowohl zu den körperbezogenen als auch den meditativen Praktiken gefunden. Sie versprechen sich durch die regelmässige Übung positive Effekte auf ihr Befinden, wie Entspannung, Wohlbefinden, Beweglichkeit, Fitness oder Ausgeglichenheit im Alltag.

Yoga kann jedoch mehr. Zahlreiche Studien zeigen, dass Yoga im Bereich der psychischen Erkrankungen einen wertvollen Beitrag leisten kann, wie beispielsweise die Symptome von Depression, Angststörung oder einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) mindern. Diesem Aspekt des Yoga widmet sich das vorliegende Buch. Es richtet sich an Fachleute, die ihr Repertoire erweitern und traumatisierten Menschen professionelle Hilfe anbieten möchten. Es richtet sich an Traumatherapeuten, die neben dem Einsatz von traumasensitivem Yoga (TSY) in der Einzeltherapie, Gruppen unterrichten wollen, an Yogalehrer, die ihren Yoga Stil den Bedürfnissen traumatisierter Menschen anpassen möchten, sowie an Physio- und Ergotherapeuten, Fachleute, die Bewegungs- und Stabilisierungstherapie anbieten, um nur einige Gruppen derer zu nennen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten und nach einem Angebot suchen, das die Selbstwirksamkeit erhöht und den Körper wieder zu einem sichereren Ort macht. Neben dem Einsatz von TSY-Gruppen in der psychologischen und psychiatrischen Praxis behandelt das Buch auch den klinischen Einsatz sowie die Arbeit mit Flüchtlingen. Offene wie auch geschlossene Gruppen sind ebenso ein Thema wie der Aufbau einer Stunde wie auch eines ganzen Kurses.

Traumasensitives Yoga (TSY), dies haben mehrere Studien (West 2017, van der Kolk 2014, 2016) gezeigt, reduziert nicht nur die Symptomatik einer posttraumatischen Belastungsstörung, sondern auch die Symptome von Depression und Angststörungen. Neben diesen Effekten berichten Studienteilnehmer von einer verbesserten Lebensqualität, einem positiveren Zugang zu ihrem Körper und von einem Zuwachs an Selbstfürsorge. Andere Studien zeigen Synergieeffekte durch die Kombination von Expositionstherapien und Yoga, so dass sich TSY als Ergänzung in Verbindung mit anderen therapeutischen Verfahren eignet, vor allem bei jenen Patienten, die auf kognitive Therapiemethoden nicht oder kaum ansprechen.

Auch nach Jahren der TSY-Anwendung berühren mich die Erfolgsmeldungen von Kursteilnehmern, die von einer Verbesserung ihrer Angst- und Paniksymptomatik, ihrer Affektregulationsfähigkeit sowie ihrer allgemeine Lebensqualität berichten. Neben den körperlichen und emotionalen Segnungen beobachten TSY-Übende, dass die sich stän-

dig wiederholenden Botschaften bezüglich Wahlmöglichkeiten, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit auch jenseits von Yogamatte bzw. Yogahocker wirken. Sie verändern einschränkende kognitive Muster von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein und ermöglichen Gedanken wie „ich kann ja jederzeit aufhören“, „ich bestimme, wie ich das machen möchte“ oder „ich kann entscheiden, was ich will“.

Dieses Buch gibt Ihnen im ersten Abschnitt einen kurzen Einblick in die Psycho-traumatologie, wobei immer Bezug auf die Praxis und Wirkungsweise von TSY genommen wird, so dass diese Erkenntnisse direkt in die Yoga-Praxis einfließen können. Daran anschließend wird das Gedankengut des Yoga beleuchtet und die Frage beantwortet, wie Yoga im Bereich von Stressbewältigung, Affektregulation und Selbstwirksamkeit von Nutzen sein kann. Dank der intensiven Beobachtungen der Vorgänge im Körperinnern der alten Yogi verfügen wir über einen Schatz an Erfahrungswissen, Erkenntnissen und Wirkungsweisen, von denen sich heute viele mit unseren technischen Mitteln nachweisen lassen.

Im Praxisteil finden Sie neben den Prämissen des TSY und Anwendungsbeispielen eine Fülle von Übungsmöglichkeiten und -varianten sowie ausführliche Anleitungen, wie Sie die sprachliche Ausgestaltung Ihrer Instruktionen an die Bedürfnisse der Betroffenen anpassen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Sprache traumasensitiv gestalten, das heisst durch klare Übungsanleitungen ausreichend Sicherheit geben und gleichzeitig einladende und offene Formulierungen wählen, so dass die Teilnehmenden eigene Entscheidungen treffen und die angebotenen Wahlmöglichkeiten nutzen können. Auf diese Weise vermögen wir neben der körperlichen Erfahrung unseres Bewegungsangebots die zentralen therapeutischen Botschaften zu transportieren.

Des Weiteren finden Sie Anregungen, wie Sie einen Kurs Schritt für Schritt aufbauen, sowie Beispiele für ein achtwöchiges Kursprogramm für unterschiedliche Zielgruppen. Anhand der Auswahl der Asanas (Haltungen) und Pranayama-Techniken (Atemübungen) erfahren Sie, wie Sie die „Herausforderungen“ für die Teilnehmenden langsam steigern können, so dass die Betroffenen neben dem Aufbau von Ressourcen, eine Erweiterung der Handlungs-, Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Ein Kapitel ist der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen in unterschiedlichen Settings gewidmet. Dazu zählen die Arbeit mit Flüchtlingen und die Anpassung der Anleitung, wenn Sie auf Dolmetscher angewiesen sind bzw. sich Menschen mit geringen Deutschkenntnissen verständlich machen wollen. Das klinische Setting kommt ebenso zur Sprache wie die Gestaltung offener Kurse. Auch auf den Umgang mit schwierigen Situationen im Unterricht wird eingegangen. Ein kurzer Abschnitt beschreibt, wie Sie im Einzelunterricht Ressourcen aufbauen, ein persönliches Übungsprogramms erarbeiten und Hilfsmittel wie Zeichnungen, Fotos, Videos in der Praxis einsetzen können.

Auch mit Ihrer Selbstfürsorge beschäftigt sich ein Kapitel. Die Arbeit mit traumatisierten Menschen erfordert eine große Präsenz und Offenheit, gepaart mit Rollenklarheit und einer gesunden Abgrenzungsfähigkeit – dieser Spagat ist nicht immer einfach. Am Ende des Buches finden Sie Formulare für die Dokumentation Ihrer Stunden sowie Formblätter, die den Teilnehmenden ermöglicht, mittels Selbstbeobachtung den erwünschten Effekt des TSY festzustellen. Abschließend gibt es einige Vorschläge, wie Sie Ihre Kurse bewerben und auf Ihr spezifisches Wissen aufmerksam machen können.

Am Ende des Buches finden Sie auch Arbeitsblätter und Kopiervorlagen sowie einen Link zum YouTube Kanal, der sechs TSY-Videos auf Deutsch sowie zwei in verschiedenen Sprachen zeigt (bisher Arabisch, Dari, Farsi, Paschto, Tigrinja und Englisch – weitere Sprachen folgen). Diesen Link können Sie den Schülern weitergeben, die motiviert sind, selbst zu üben.

Um das Buch leicht lesbar zu gestalten, habe ich das generalisierte Maskulinum gewählt. Ich spreche jedoch immer Patienten wie Patientinnen, Therapeuten wie Therapeutinnen an.