

Einleitung	1
Trauma verstehen	4
Symptomatik der Traumafolgestörungen	5
Veränderte Bewusstseinszustände – Dissoziation	8
Vermeidung	10
Neurophysiologische und biologische Zusammenhänge	12
Wie wir Sicherheit generieren	16
Komplexe Traumafolgestörungen und Traumata in der Kindheit	19
Wie entstehen Symptome?	23
Strukturelle Dissoziation	28
Yoga als ein Weg zur Einheit	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

Yoga traumasensitiv unterrichten: Prämissen in Theorie und Praxis . . .	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
Therapieziele	124
Ressourcen finden	124
Verlassen der Komfortzone – Herausforderung oder selbstbestimmte Exposition	125
Therapeutische Botschaften	128
Umgang mit Herausforderungen im Unterricht	132
Ablenkungen und Langeweile	132
Flashback	132
Emotionale Überflutung	133
Kursplanung, Unterrichtsvor- und -nachbereitung	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
Praxisteil	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
Ein Yogaprogramm für 8 Wochen zusammenstellen	198
Ruhiges Programm im Sitzen	199
Programm im Sitzen und Stehen	200
Intensives Programm	202
Programm Schwerpunkt Faszien	204
Dynamisches Programm	206
Einzelunterricht	208
Ziel des Unterrichts	208
Hilfsmittel für den Einzelunterricht	211
TSY im stationären Setting – offene Gruppen	213

VIII | Inhalt

TSY in einer stationären Einrichtung für Mütter und Kinder	215
Die Einrichtung	215
Die Zielgruppe	215
Überlegungen zu traumasensitivem Yoga und Sucht	216
Das TSY-Projekt	217
Die Praxis	217
TSY-Gruppen in der psychiatrischen-psychologischen Praxis	221
TSY mit Flüchtlingen	223
Arbeit mit Dolmetschern	223
Sprachen	224
Auswahl der Übungen	226
Erfahrungsbericht	226
Selbstfürsorge und Sekundärtraumatisierung	228
Risikofaktoren Sekundärtraumatisierung	228
Anzeichen einer Sekundärtraumatisierung	230
Selbstfürsorgestrategien	231
Anhang	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
Schlusswort	243
Danksagung	245
Literatur	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.