

TRAUMASENSIBLER YOGA

Posttraumatisches Wachstum und Yoga

Krisen können Wachstumsbeschleuniger sein. Wie man gestärkt aus ihnen heraus kommen kann, vermag Yoga zu lehren.

Text: Angela Dunemann



»Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.«

Albert Camus

Menschen reifen nicht trotz widriger Umstände, sondern mit und durch diese. Albert Camus drückt mit seinen Worten im tiefsten Winter die Hoffnung aus, das Wissen und die Erfahrung des Sommers nicht zu verlieren, und ein tiefes Verständnis dafür zu bekommen, was das Leben ausmacht.

Leben wird durch Polaritäten bestimmt, durch Rhythmen, Krisen, Einbrüche und Veränderungen. Wenn es gelingt, in diesem beständigen Auf-und-ab und Wechsel von Freude und Schmerz im Vertrauen und in Schwingung zu bleiben, dann findet Reifung und Wachstum statt – innerlich und äußerlich. Diesen Reifeprozess nennt man auch Resilienz oder Widerstandskraft und in Bezug auf Trauma »Posttraumatisches Wachstum«.

Yoga zur Resilienz

Manche Menschen haben die Kraft, um selbst schwierigste Lebensumstände zu überleben und daran zu wachsen, andere zerbrechen daran. Woran das liegt, versucht die Resilienzforschung seit Jahren herauszufinden. Meine langjährigen Erfahrungen bestätigen, dass Menschen oft in Krisensituationen zum Yoga kommen. Vielleicht sind sie mit einer ernsten Krankheit konfrontiert, vielleicht haben sie gerade den Verlust eines Angehörigen erlebt oder eine Trennung erfahren. Sie versprechen sich vom Yoga Unterstützung in ihrer Situation und Linderung der Beschwerden. Tatsächlich sind im Yoga etliche Komponenten enthalten, die die Resilienz stärken. Yoga-Praktizierende lernen:

- Mit Stress effektiv umzugehen,
- Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu entwickeln,
- Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen,
- eine optimistische Haltung zu entwickeln, wie mit Krisen umzugehen ist,
- Halt und Verbundenheit durch spirituelle Erfahrungen zu finden,
- sich weniger als Opfer, sondern als »Überlebende« zu sehen,
- alle gemachten Erfahrungen, als zum eigenen Leben dazugehörig, zu akzeptieren und
- zu versuchen, dem Trauma etwas Positives abzugewinnen.

Resilienz ist nicht etwas, das man hat oder nicht hat, sondern etwas, das man lernen kann. Genauso ist es auch mit Yoga. Yoga ist ein Weg der Selbsterfahrung und eine Form der achtsamen Körpertherapie. In diesem Verständnis geht es nicht um das Erlernen von akrobatischen Übungen, sondern um einen Ansatz, der wahrnehmungsorientiert und nicht leistungsorientiert ist.

Nur wahrnehmungsorientierter Yoga besitzt therapeutische Qualität. Wenn ich wahrnehmungsorientiert bin, bin ich achtsam. Eine achtsame Haltung ist mit voller Präsenz beim gegenwärtigen Tun, bewertungsfrei und begleitet das Tun mit einer

wohlwollenden Einstellung. Therapeutischer Yoga ist Achtsamkeit in Bewegung. Die erste Stufe des achthgliedrigen Yoga nach Patañjali enthält mit ahimsā, der Gewaltfreiheit, genau diesen Grundsatz. Achtsamer Yoga lenkt die Aufmerksamkeit nach innen, zu den Körperzuständen und seinen Veränderungsmöglichkeiten, indem er immer wieder:

- Das gegenwärtige Erleben fokussiert,
- die eigenen Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten anspricht,
- zum Handeln anregt und
- hilft, den eigenen Rhythmus wieder zu finden.

Joachim Pfahl hat unter anderem etliche Jahre im Educationcenter der britischen Armee in Mönchen-Gladbach gearbeitet. Er hat dort regelmäßige wöchentliche Yoga-Kurse angeboten, die von Offizieren und Soldaten, Männern und Frauen, Afghanistan-Rückkehrern und deren Angehörigen besucht wurden. Danach befragt, was das Besondere seiner »traumasensiblen Yoga-Angebote« sei, antwortet er: »Ich habe ganz normalen Yoga-Unterricht, alle āsana und auch die

üblichen Atem- und Entspannungsübungen gemacht.« Der einzige Unterschied sei, dass er ganz achtsam und langsam in die Übungen einführe, so dass jeglicher Aktivismus und Leistungsdruck verschwinde. Statt zu fragen »Kann ich das oder kann ich das nicht?« gehe es um die Frage »Wie kann ich in eine entspannte Haltung kommen?«. Wichtig ist ihm, die Teilnehmer, die durch Parolen wie »gehorsam, durchhalten trotz Schmerz oder Kälte« eine Unempfindlichkeit gelernt haben, in die körperliche Eigenwahrnehmung zu führen. Durch Spürübungen und Nachspüren nach einer Übung findet ein umgekehrter Prozess statt, indem die Teilnehmer erfahren: »Es gibt mich, ich bin da«.

Traumatische Erlebnisse hinterlassen im Körper und in der Psyche ihre Spuren. Der Neurobiologe Joachim Bauer bringt in seinem Buch »Das Gedächtnis des Körpers« viele Beispiele, wie körperliche oder seelische Gewalterfahrungen subkortikal abgespeichert werden. Eine der gravierendsten Traumafolgestörungen ist die eingeschränkte Fähigkeit zur sogenannten Arousal Modulation, dem Verlust der Fähigkeit zur Selbststeuerung. Yoga bietet hier Möglichkeiten, das autonome Nervensystem zu harmonisieren und das sensibel aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus wieder zurückzugewinnen. Viele Traumaforscher wie Peter Levine, Onno van der Hart, Bessel van der Kolk oder Ellert Nijenhuis betonen daher die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Trauma-Therapie, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Traumasensibler Yoga ist also ein behutsames Wiederfinden des eigenen Körpers und seiner Mechanismen. Nach und nach gilt es, die Kontrolle über das eigene Leben wieder zu erlangen. Viele Trauma-Therapeuten wie Luise Reddemann sind überzeugt, dass 90 Prozent einer guten Trauma-Therapie aus Stabilisierung besteht.



*»Einige von uns haben
ihren Verstand verloren,
aber die Meisten von
uns haben ihren Körper
verloren.«*

Ken Wilber

*»Traumsensibler Yoga
ist also ein behutsames
Wiederfinden des eigenen
Körpers und seiner
Mechanismen«*



evall / photocase.de

Die Praxis mit Kindern und Jugendlichen

Die Kinder und Jugendlichen, die mir seit 25 Jahren in meiner beruflichen Praxis begegnen, haben in der Regel komplexe Traumatisierungen durch physische und/oder psychische Gewalt erfahren. Um zu überleben, haben sie sich »abgeschottet«, haben oft keinen Zugang mehr zu ihrem Körper und ihren Gefühlen. Ihr Verhalten schwankt zwischen extremer Autonomie – ständiges Auf-der-Flucht-sein und Kämpfen – und Anpassung – gefangen im Beobachten ihres Umfeldes wie ein in die Enge getriebenes Tier. Sie sind dem familiären und gesellschaftlichen System völlig hilflos ausgeliefert, sie werden fremduntergebracht und auf die Flucht geschickt.

In den integrativen Yoga-Gruppen nehmen sowohl Kinder und Jugendliche aus dem Kinderdorf als auch von außerhalb teil. Es treffen sehr unterschiedliche Persönlichkeiten und »Verhaltensoiginalitäten« aufeinander. In einem der ersten Kurse begegneten sich ein vierjähriger in sich gekehrter Junge mit Colitis ulcerosa und ein lebhafter siebenjähriger mit Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Es wurde schnell deutlich, wie stark sie den jeweils anderen beobachteten und davon im eigenen Verhalten profitierten. Der eine konnte etwas aufmerksamer werden, der andere mutiger. Die körperliche Symptomatik des Vierjährigen verbesserte sich und die Mutter führte dies auch auf den Yoga zurück. Im therapeutischen Einzelsetting integriere ich je nach Alter Yoga-Elemente in die Spiel- oder Gesprächstherapie.

Ein 16-Jähriger mit PTBS-Symptomatik wurde für ein Einzelsetting Yoga angefragt, weil er unter massiven Konzentrationsproblemen litt und kurz vor den Prüfungen zum Hauptschulabschluss stand. Wir hatten sechs Termine. Von allen Übungen, Konzentrations- und Entspannungstechniken wirkte eine wie ein Schlüssel-erlebnis: »die Armlevitation verbunden mit der Atmung«. Er war davon so begeistert, dass er sie an seine Mitschüler weitergab. Es gelang ihm, diese und einige andere Yoga-Übungen in seinen

Alltag zu integrieren. So konnte Yoga einen kleinen Beitrag leisten, dass er seinen Hauptschulabschluss schaffte.

Eine Siebenjährige zeigte auf Grund massiver sexueller Gewalterfahrungen durch den Vater, dass sie keine Empfindungen für die Grenzen des eigenen Körpers hatte. Es fiel ihr schwer, sich gegenüber dem kleinen Bruder und anderen abzugrenzen. Ihre Versuche, sich zu schützen, äußerten sich in häufigen Tobsuchtsanfällen, Zerstörungswut, Selbstverletzung und -gefährdung. Bei hoher emotionaler Intelligenz verfügte sie über eingeschränkte kognitive Fähigkeiten. In der Spieltherapie inszenieren Kinder das Erlebte im Spiel. Im Rollenspiel bringen sie die verschiedenen dissoziierten Zustände zum Ausdruck. Bei der Siebenjährigen war es einerseits der Aggressor (als gefährlicher Löwe) und andererseits ein hilfloses kleines Hundebaby. Über das monatelange stereotype Wiederholen dieser Spiele konnte sie für sich langsam klarere Grenzen spüren und ausdrücken. Sie lernte, nein zu sagen. Die kräftigenden Yoga-Übungen wie Held und Baum sowie Löwe und Vulkan waren dabei unterstützend. Die Entspannungsangebote waren in diesem Prozess nicht förderlich, sie brachten sie eher wieder in ihre Ohnmachtsgefühle und die Dissoziation.

Seit kurzem arbeite ich für einen Kinder- und Jugendpsychiater mit minderjährigen, unbegleiteten Flüchtlingen. Dieses Angebot lässt sich über die Sozialpsychiatriepauschale finanzieren und wird von einer Dolmetscherin begleitet. Die Jugendlichen, die unmittelbar Flucht und traumatische Erfahrungen im Herkunftsland – zum Beispiel Syrien, Somalia oder Afghanistan – hinter sich haben, bewältigen zwar ihren Alltag mit Schule und Gruppe ganz gut, benötigen aber oft medikamentöse Unterstützung, um abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und schlafen zu können. Yoga greift hier stabilisierend ein, als Kurzzeitintervention lernen die Jugendlichen erste Techniken, um sich zu entspannen. Ein 15-jähriger Somali schlief nach der ersten Yoga-Stunde abends ein, ohne an die Einnahme seines Medikamentes zu denken. Nach fünf Yoga-Stunden sagte er, es gehe ihm gut, er brauche den Yoga erst mal nicht mehr, er wolle jetzt lieber Fußball spielen.

Trauma trennt	Yoga verbindet
verflacht den Atem	vertieft den Atem
bindet an die Vergangenheit	bindet in der Gegenwart
verletzt Grenzen	macht Grenzen bewusst
führt zur Handlungsunfähigkeit	regt zum Handeln an
führt zu Sinnverlust	bietet Orientierung/Sinn
löst Ohnmachtsgefühle aus	lenkt die Aufmerksamkeit auf Ressourcen
Denken und Fühlen	Spürübungen helfen den Körper zu fühlen

Die Arbeit mit Erwachsenen

Die Rückmeldungen aus den Kursen für Erwachsene bestätigen mir, dass es nicht bestimmte Übungen sind, die nach traumatischen Erfahrungen helfen, sondern dass es die Achtsamkeit, das Mitgefühl und die Verbindung von Bewegung, Atem und Bewusstsein sind, die als heilsam erlebt werden. Statische āsana und Sequenzen ergänzen sich dabei auf hilfreiche Weise.

Ein tieferes Verständnis der Prozesse, die auf ein Trauma folgen, und der Wirkweisen des Yoga erklären diese Erfahrungen.

Yoga wirkt auf vielfältige Weise:

- Trauma führt zu Kontrollverlust – Yoga hilft durch das Wahrnehmen der Wirkung einer Übung und das Stärken der körperlichen Handlungskompetenzen wieder Kontrolle zu gewinnen.
- Trauma aktiviert Stresshormone (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin) – Yoga aktiviert Neurotransmitter wie Dopamin und körpereigene Opiate.
- Trauma schränkt die Aktivität im Bereich des präfrontalen Kortex ein – Yoga und Meditation lassen die grauen Zellen im Bereich des PFC um fünf bis zehn Prozent wachsen.
- Trauma schränkt die Herz-Frequenz-Variabilität (HFV) ein, führt zu geringer Arousalmodulation – Yoga erweitert die HFV, Intrusionen und Arousal nehmen ab.

Regina Weiser und Dietmar Mitzinger erleben in ihren Praxen wie hilfreich Yoga-Elemente in der Psychotherapie mit traumatisierten Erwachsenen sein können. Sie sorgen für die nötige Stabilität, um sich auf die Exploration eines traumatischen Erlebnisses einzulassen. Sie bringen verschüttete Emotionen und Sensationen ans Licht und öffnen heilsame neue Wege.

Das Interesse an unserem Arbeitskreis »Yoga und Trauma« zeigt, wie groß der Bedarf nach fachlichem Austausch und Weiterbildung in diesem Bereich ist. Es begegnen uns immer wieder Kolleginnen und Kollegen, die an verschiedenen Orten Yoga anwenden. Sei es in der psychotherapeutischen Praxis, im Gefängnis, in der Aufarbeitung von DDR-Erfahrungen oder mit

Kriegstraumatisierten. Wir hören von hilfreichen Erfahrungen, deren Schatz eine breite Öffentlichkeit und Würdigung verdient. Oft erfahren wir von Menschen in sozialen Berufen, zum Beispiel in Reha-Einrichtungen, Psychiatrie oder Ambulanzen, die privat Yoga praktizieren, dass sie Yoga gern in ihren beruflichen Kontext integrieren möchten. Von Yogalehrenden hören wir immer wieder, dass ihnen in ihrer Praxis häufig traumatisierte Menschen begegnen. Sie wünschen sich mehr Sicherheit und Handlungskompetenz. Sie möchten lernen, mit traumatischen Reaktionen und Triggern umzugehen. So hat es sich der Arbeitskreis zum Ziel gemacht, einerseits ein Ort des Erfahrungsaustausches zu sein und andererseits kompetente Unterstützung zum Beispiel in Form von Weiterbildungen anzubieten.

Literatur

Weiser, Regina, Dunemann, Angela: Yoga in der Traumatherapie, Klett-Cotta Verlag 2010

Weiser, Regina: Mit Yoga Lebensängste bewältigen, Patmos Verlag 2012

Mitzinger, Dietmar: Yoga in Prävention und Therapie, Deutscher Ärzte-Verlag 2013

Emerson, David, Hopper, Elizabeth: Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit, G.P. Probst-Verlag 2014



Angela Dunemann, Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin/ausbilderin DYU, Mitglied im BDY, systemisch ausgebildete Kinder- und Jugendlichen- sowie Trauma-Therapeutin (NIK Bremen und ifs Essen), Buchautorin, Yoga-Reiseleiterin. Sie hat 1996 das Institut für Yoga und Gesundheit, Mandala in Wetzlar mitbegründet. Seitdem bietet sie Einzelbehandlungen, Kurse, Seminare und Ausbildungen an. Seit 1988 arbeitet sie außerdem in Wetzlar für das Albert-Schweitzer-Kinderdorf. Sie ist Autorin des Buches »Yoga und Bewegungsspiele für Kinder« sowie zusammen mit Regina Weiser Autorin des Buches »Yoga in der Traumatherapie«. www.mandala-wetzlar.de
www.traumasensiblesyoga.de