



Trauma-Arbeit

Mit Yoga im Moment sein

Als traumatisch erleben wir Situationen, in denen wir völlig überfordert und hilflos sind. Können wir weder entkommen noch kämpfen, bleibt nur die Erstarrung. Zur Heilung braucht es eine ganzheitliche Traumatherapie, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht. Yoga eignet sich besonders gut.

■ Text: Nadia Bischof und Angela Dunemann

Bestimmte Situationen, ein Geruch oder ein Klang können ein Trauma triggern. Der traumatisierte Mensch wird von seiner Erinnerung überwältigt und befindet sich wieder mitten in der schmerzhaften Vergangenheit. Es ist der Körper, der nach einer schweren seelischen Verwundung in der Vergangenheit verhaftet bleiben kann. Der Neurobiologe Prof. Joachim Bauer bringt in seinem Buch «Das Gedächtnis des Körpers» viele Beispiele, wie körperliche oder seelische Gewalterfahrungen subkortikal abgespeichert werden.

Als traumatisch können Situationen bezeichnet werden, in denen wir uns als völlig überfordert und hilflos erleben. Das Angstzentrum des Organismus (Amygdala) schlägt Alarm und löst unser physisches «Notfallprogramm» aus – Fight-or-Flight (kämpfen oder flüchten). Können wir aber weder entkommen noch kämpfen, bleibt nur die Erstarrung bzw. der Totstellreflex (freeze). **Diese lähmende Taubheit** wird für traumatisierte Menschen von einem Notfallprogramm zum Lebensgefühl. Dieses drückt sich vor allem dadurch aus, dass sie sich nicht spüren.

Viele Traumaforscher wie Peter Levine, Onno van der Hart, Bessel van der Kolk, Ellert Nijenhuis betonen daher die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Traumathera-

pie, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht. Oder wie Regina Weiser mit ihrer langjährigen Erfahrung als Psychotherapeutin formuliert: «Reden alleine reicht nicht!» Ken Wilber geht in die gleiche Richtung, wenn er sagt: «Einige von uns haben ihren Verstand verloren, aber die meisten von uns haben ihren Körper verloren.»

Anker in der Gegenwart

Dank Yoga können traumatisierte Menschen lernen, ihren Körper und Atem als Anker in der Gegenwart zu benutzen. Indem die traumatisierte Person sich beispielsweise über den Atem ganz bewusst zu zentrieren lernt, kann sie den sicheren Boden unter den Füßen im Hier und Jetzt wahrnehmen. Sie bekommt dadurch den Schlüssel der Wahlfreiheit in die Hand, um aus dem emotionalen Karussell auszusteigen und ihr Leben erfüllend zu gestalten. Denn wie Bessel van der Kolk die Langzeitfolgen von Traumata zusammenfasst: **«Ein Trauma ist die Krankheit, nicht präsent sein zu können.»**

Menschen reifen nicht trotz widriger Umstände, sondern mit und durch diese. Diesen Reifeprozess nennt man auch Resilienz (Widerstandskraft) oder in Bezug auf Trauma «posttraumatisches Wachstum». Angela Dunemann, die über 25 Jahre in einem Albert-Schweitzer-Kinderdorf mit traumatisierten Kindern arbeitet, hat die Erfahrung gemacht, dass Resilienz nicht einfach etwas ist, was man hat oder nicht hat, sondern etwas, das man lernen kann. So kommen Menschen oft in Krisensituationen zum Yoga und finden hier etliche Komponenten, die ihre Resilienz stärken. Oder wie Albert Camus es ausdrückt: «Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.»

In der yogatherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen wird die Essenz von Yoga aufs Neue deutlich. Es ist dieser Bewusstseinszustand der Gegenwärtigkeit, der es uns erlaubt, in Distanz zu unseren Gefühlen und Gedanken zu treten.



Traumasesibles Yoga knüpft also direkt an die über 2000 Jahre alte Tradition von Yoga an, welche Patanjali in seinen Sutras beschreibt. Es sind keine besonderen Asanas, die Yoga traumasensibel erscheinen lassen, sondern

die Art und Weise der Ausführung. Es ist die Achtsamkeit mit der Asanas, Atem- und Entspannungsübungen ausgeübt werden, welche die Wellen des Geistes zur Ruhe kommen lassen (Yoga citta vritti nirodhah).

WEITERBILDUNG IN TRAUMASENSIBLEM YOGA

nb. Die Weiterbildung in traumasensiblen Yoga wird bereits zum wiederholten Male in Deutschland und – in Zusammenarbeit mit dem Ayur Yoga Center – in Zürich angeboten. Sie richtet sich an Yogalehrer, die mehr Sicherheit im Umgang mit traumatisierten Menschen erlangen möchten, und an Leute aus sozialen Berufen wie Therapeuten oder Ärzte, die privat Yoga praktizieren und dieses in ihre Arbeit integrieren möchten.

Die vier Dozentinnen und Dozenten der Weiterbildung, **Angela Dunemann, Dietmar Mitzinger, Joachim Pfahl und Regina Weiser**, haben zusammen einen Arbeitskreis gebildet. Er hat sich zum Ziel gesetzt, durch Erfahrungsaustausch und Weiterbildung dazu beizutragen, dass Yoga in Form von achtsamer Körperwahrnehmung die traumatisierten Menschen wirklich erreicht. Zugleich setzen sich die vier Dozenten – die über viel Kompetenz und Erfahrung in unterschiedlichen Erfahrungsfeldern verfügen – dafür ein, die therapeutische Wirkung von Yoga für traumatisierte Menschen im medizinischen und psychologischen Bereich bekannt zu machen.

Informationen zum Arbeitskreis und zu der Weiterbildung:

www.traumasensiblesyoga.de

Nächste Weiterbildung in Zürich: www.ayuryoga-center.ch

Einführungsmodul 27.–29. November 2015

(auch als Schnupperwochenende buchbar)

erstes Aufbaumodul 12.–14. Februar 2016

zweites Aufbaumodul 15.–17. April 2016

Literatur:

Peter A. Levine: Sprache ohne Worte, Kösel Verlag 2011

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

David Emerson, Elizabeth Hopper: Trauma-Yoga, G.P. Probst Verlag 2012

www.energy-link.ch (Ausbildungen und Kurse in der Schweiz)

Achtsamkeit in Bewegung

Traumasesibles Yoga ist Achtsamkeit in Bewegung. Joachim Pfahl, der bei der britischen Armee mit Kriegsrückkehrern arbeitet, bezeichnet die **Selbstwahrnehmung** als das mächtigste Werkzeug von Yoga schlechthin. Für traumatisierte Menschen geht es im Yoga darum zu erfahren, dass sie selbst dazu in der Lage sind zu spüren, was ihnen gut tut und wo ihre individuellen Grenzen sind.

Doch nicht immer erschliesst sich die heilsame Kraft von Yoga sofort. Der Besuch von akrobatischen Yogaklassen, die auf Leistung, Wettkampf und Vergleich ausgerichtet sind, können für Menschen mit Trauma-Erfahrung zu einem eher frustrierenden Erlebnis werden. Das Gefühl der Betroffenen wird verstärkt, nicht in Ordnung zu sein und nicht mithalten zu können. Die Anregung, noch «tiefer» in eine Haltung zu gehen, verleitet vielleicht dazu, erneut die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Traumatische Erfahrungen haben ein tiefes Gefühl von Unsicherheit ausgelöst, dass jederzeit wieder aufbrechen kann. Es ist, als würde man sich auf dünnem Eis bewegen. Alle, die selbst betroffen oder im näheren Kontakt mit traumatisierten Menschen stehen, kennen diese Ungewissheit, ob es hält. Der erfahrene Psychotherapeut Dietmar Mitzinger betont, wie wichtig in diesem Zusammenhang eine vertrauensvolle Beziehung und eine sichere Umgebung sind. Wie wichtig es ist, als Yogalehrer und/oder Therapeut, ein Verständnis für die Auswirkungen von Trauma zu haben, ebenso. Dann kann eine heilsame Erfahrung entstehen, in der Betroffene auch in schwierigen Augenblicken (z.B. wenn sie etwas triggert) lernen, anders als bisher mit sich umzugehen.