

Traumasesibles Yoga

Ein Weg zurück ins Leben

Text: Angela Dunemann; Portraitfoto: Burkhard Müller, Grafik: Ele Kiel, Fotos: Anna Heer

Das Leben ist ursprünglich durch einen Instinkt geprägt – nämlich das Überleben in der Natur. Jeder Mensch wächst bis etwa zum dritten Lebensjahr mit diesem Instinkt und somit auch mit den Grundlagen auf wie sich auf dem Boden bewegen, Klettern, Balancieren und Laufen. Seit den Assyrern (vor circa viertausend Jahren) war das körperliche Training mit dem Krieg verbunden und basierte auf der natürlichen Bewegung.

Der 17-jährige Farid (*Name geändert*) aus Afghanistan musste erleben, dass seine westlich orientierten Eltern von den Taliban umgebracht wurden. Er war monatelang auf der Flucht – zu Fuß unterwegs nach Deutschland.

Als er zu mir in die Therapie kam, wollte er auf keinen Fall über die Vergangenheit reden. Stattdessen ließ er sich auf Yoga ein. Die erlebten Schrecken und die extreme Belastung hatten Spuren hinterlassen. Sein Muskeltonus war sehr gering und schon nach geringer Anstrengung war er erschöpft. Er wirkte wie in sich zusammengesunken. Er litt unter starken und häufigen Kopfschmerzen sowie einer quälenden Unruhe, die vor allem nachts mit daraus resultierenden Schlafproblemen auftrat. Er hatte kaum wirklich Freude am Leben und keine Zukunftspläne.

Frau K., eine eigentlich sportlich und aktive Mittdreißigerin, litt nach dem Tod ihres Mannes unter massiven Schmerzen, spürbar in den Muskeln und Gelenken sowie einem vorherrschenden Gefühl von Erstarrung. Auf Grund der sehr langen und schweren Erkrankung ihres Mannes hatte sie über Monate keine Erholungsphasen gehabt. Jede Anstrengung verstärkte die Symptomatik. Sie war völlig mutlos.

Frau M.s Kindheit war geprägt durch einen gewalttätigen Vater und eine Mutter, die sie nicht in Schutz nahm, sondern ihr stattdessen Vorwürfe machte. Sie zog mit 17 Jahren zu Hause aus und brach den Kontakt zur Familie weitestgehend ab. Sie baute sich ein eigenes Leben auf und hatte mit Anfang 40 zusammen mit ihrem Mann ein kleines Unternehmen und einen Sohn. Seit Jahren litt sie an Panikattacken, die oft im Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden standen. Eine Verhaltenstherapie hatte Besse-

rung gebracht, doch sie fühlte sich immer noch im eigenen Körper fremd und beobachtete ängstlich jede körperliche Regung. Dies sind drei von vielen Geschichten, die zeigen, wie jedes Erleben, jede sinnliche Wahrnehmung, jede Freude, jeder Schrecken Spuren hinterlassen – auch im Körper. Wie kommt das?

Was geschieht in einer traumatischen Situation?

Eine traumatische Situation ist dadurch gekennzeichnet, dass alle bisher erfolgreichen Bewältigungsstrategien versagen, weil das Ereignis so gewaltig ist, dass ein Handeln nicht möglich ist. Es ist quasi ein *Mega-Gau* für das Gehirn.

Die Reizüberflutung ist so massiv und die Schmerzen oft unerträglich, dass die üblichen Verarbeitungsmechanismen zusammenbrechen. Wenn Kampf und Flucht als bekannte Stressreaktionen nicht greifen, bleibt als letztes Mittel dem völlig überforderten Nervensystem nur noch die Erstarrung. Es ist die letzte Überlebensstrategie. Abspaltung und Verdrängung sind Schutzreaktionen, um weiter zu leben.

Dabei ist nichts mehr so wie vorher. »*Ich fühle mich fremd in meinem Körper*« oder »*ich bin wie tot*« sind häufige Aussagen von Betroffenen. Natürliche Regulierungsmechanismen gesteuert vom Sympathikus und Parasympathikus spielen *verrückt* – das System bleibt dauerhaft in höchster Erregung und/oder Erstarrung (Hypo- bzw. Hyperarousal). Der Organismus kann nicht mehr entspannen.

Das Herz z.B. verliert seine gesunde *Schwingungsfähigkeit*, erkennbar an der Herzfrequenzvariabilität. Herzklopfen, Herzrasen oder -stolpern ohne einen erkennbaren Zusammenhang können Symptome sein. Die Gedanken kreisen um das Widerfahrene, sogenannte *Nachhallerinnerungen*, auch Flashbacks genannt, machen ein zur Ruhe kommen und Verarbeiten des Erlebten unmöglich. Aus dieser Ohnmacht wachsen weitere Symptome, z.B. Aggression (»*warum ist gerade mir das passiert*«) oder Lethargie (»*ich kann sowie-so nichts machen*«).

Betroffene schotten sich ab, greifen in ihrer Verzweiflung zu Mitteln wie Alkohol oder Drogen, um sich kurzfristig Ruhe zu verschaffen. Wenn sie dann hören, dass nicht sie, sondern die Situation, die sie erlebt haben, unnormal war, ist das oft die erste Entlastung. So wie eine Stimmungslage

Gegenüberstellung von Trauma und Yoga

Stellt man die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen den Wirkweisen des Yoga gegenüber, wird erkennbar, warum es von Betroffenen als so hilfreich erlebt wird.

Trauma

verflacht den Atem
bindet an die Vergangenheit
verletzt Grenzen
führt zur Handlungsunfähigkeit
führt zu Sinnverlust
löst Ohnmachtsgefühle aus
trennt Denken und Fühlen

Yoga

vertieft den Atem
bindet in der Gegenwart
macht Grenzen bewusst
regt zum Handeln an
bietet Orientierung/Sinn
lenkt die Aufmerksamkeit auf Ressourcen
Spürübungen helfen den Körper zu fühlen

ihren Ausdruck im Körper findet, ist es auch im Sinn einer Rückkoppelung möglich, über eine Veränderung der Körperposition oder eine Bewegung die Stimmung zu beeinflussen.

Dies erklärt, warum viele den Ausgleich zum stressigen Alltag in Fitnesszentren, Schwimmbädern, Tanzschulen, beim Joggen, Fahrradfahren und vielem mehr finden. Seit Jahren wächst das Yogaangebot, suchen Gestresste Ruhe und Entspannung, um einer ständigen Beschleunigung und Reizüberflutung entgegen zu wirken.

Meine langjährigen Erfahrungen bestätigen, dass Menschen oft in Krisensituationen zum Yoga kommen. Um dieses Phänomen zu verstehen, ist folgende Frage interessant. Was ist das Besondere des Yoga, das es inzwischen in vielen Reha-Einrichtungen, psychosomatischen Kliniken und sogar Psychiatrien erfolgreich angeboten wird? Yoga vermittelt Körper- und Atemübungen, Entspannungstechniken und

Meditation. Es ist ein Weg der Selbsterfahrung und eine Form der achtsamen Körperarbeit. In diesem Verständnis geht es nicht um das Erlernen von akrobatischen Übungen, sondern um einen Ansatz, der wahrnehmungsorientiert und nicht leistungsorientiert ist. Nur wahrnehmungsorientiertes Yoga besitzt therapeutische Qualität. Wenn ich wahrnehmungsorientiert bin, bin ich achtsam. Daran orientiert sich das Traumasensible Yoga, es ist kein neuer Yogastil, sondern basiert auf den Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga.

Eine achtsame Haltung ist mit voller Präsenz beim gegenwärtigen Tun, bewertungsfrei und begleitet das Tun mit einer wohlwollenden Einstellung. Traumasensibles Yoga ist Achtsamkeit in Bewegung. Achtsames Yoga lenkt die Aufmerksamkeit nach innen, zu den Körperzuständen und seinen Veränderungsmöglichkeiten, indem es immer wieder das gegenwärtige Erleben fokussiert, die eigenen Wahl- und



Die Delfinentspannung vermittelt manchen Menschen eher Sicherheit und Geborgenheit als die Rückenlage

Entscheidungsmöglichkeiten anspricht, zum Handeln anregt und hilft, den eigenen Rhythmus wieder zu finden.

Ein Trauma führt zu Kontrollverlust. Yoga hilft durch das Wahrnehmen der Wirkung einer Übung und das Stärken der körperlichen Handlungskompetenzen wieder Kontrolle zu gewinnen.

Ein Trauma aktiviert Stresshormone (Cortison, Adrenalin, Noradrenalin). Yoga aktiviert Neurotransmitter wie Dopamin und körpereigene Opiate.

Ein 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. Ein Trauma schränkt die Herz-Frequenz-Variabilität (HFV) ein und führt zu geringer Arousalmodulation. Yoga erweitert die HFV, Intrusionen und Arousal nehmen ab.

Wenn, wie der Traumaforscher Bessel van der Kolk schreibt, ein Trauma die Unfähigkeit ist, präsent zu sein und sich zu spüren, dann geht es darum, genau das wieder zu erlernen.

Der Kern im Einzel- oder Gruppen-Setting mit traumatisierten Menschen ist also die Frage: hilft mir diese Übung, mich mehr zu spüren oder bringt sie mich stärker in die Dissoziation?

Diese Frage kann nur individuell beantwortet werden. Während eine Teilnehmende im Schütteln der Arme Befreiung und Entlastung erfährt, verkrampt sich eine andere vielleicht und blockiert. Während der eine in einer Position Wohlempfinden verspürt, wird dem anderen plötzlich schwindelig. Jeder Reiz kann zu einem Trigger werden und unbewusst an das traumatische Ereignis erinnern.

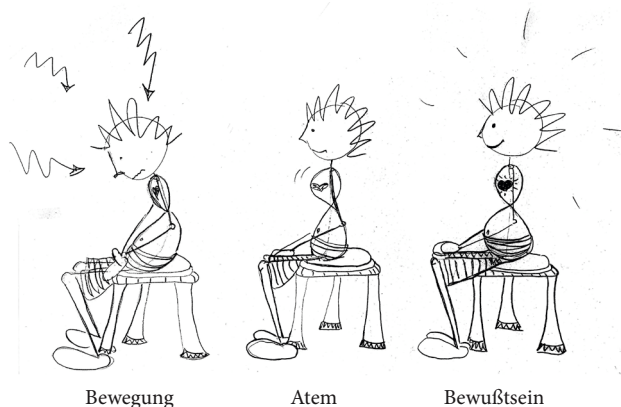
Das gilt auch für Empfindungen, die durch Berührung und Bewegung entstehen, sogenannte taktile und kinästhetische Reize. Eine Körperlage kann die Hilflosigkeit verstärken oder mindern. Ruhe kann unerträglich werden, weil plötzlich die inneren *Quälgeister* wieder da sind.

Gerade in der Tiefenentspannung im Yoga fühlen sich Betroffene ausgeliefert und überflutet. Hier benötigen sie besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Wenn endlich die Erfahrung gemacht wird, damals war ich ausgeliefert, jetzt bin ich es nicht mehr, sind das heilsame Schritte.

Die Erfahrungen zeigen, dass es nicht bestimmte Übungen sind, die nach traumatischen Erfahrungen helfen, sondern dass es außer der Achtsamkeit vor allem das Wieder ins Spüren kommen und das Erlernen von Selbstmitgefühl sind. Das bewusste Erleben der Verbindung von Bewegung und Atem sowie das Nachspüren in Folge einer Übung regen die Selbstwirksamkeit an.

Verbindung



In den vergangenen Monaten hat sich Farids Situation stabilisiert. Er wird aus der Wohngruppe in eine eigene Wohnung ziehen, möchte eine Ausbildung machen und schmiedet Zukunftspläne. Seine Körperhaltung hat sich verändert, er wirkt kraftvoller, dynamischer, und er schaut im Kontakt nicht mehr nach unten. Er hat erfahren, wenn er vor dem Schlafengehen eine bestimmte Atemübung macht, fällt ihm das Einschlafen leichter.

Frau K. hat die fließenden Übungen für sich entdeckt, Rhythmus, sanftes Dehnen, Räkeln, Entspannungsübungen helfen ihr, die Erstarrung behutsam zu lösen. Sie hat sich entschieden, diesen Sommer auf dem Jakobsweg zu pilgern.

Frau M. hat Yoga in ihren Alltag integriert. Sie erkennt inzwischen erste Anzeichen von Panikgefühlen und hat gelernt u.a. mit Brustraum öffnenden Yogahaltungen, diesen zu begegnen. Sie fühlt sich in ihrem Körper endlich wieder zu Haus. ■

Als Heldin entdecke und vertrete ich kraftvoll meinen Standpunkt und bin gleichzeitig offen und flexibel



Eine Übung



Als Baum seinen eigenen Ausdruck finden

Bäume sind für viele Menschen Kraftorte, sie strahlen Ruhe und Stabilität aus, unter einem Baum ruht man sich gern aus.

Die Wurzeln (Füße geerdet) visualisieren was trägt, Halt und Sicherheit in der momentanen Lebenssituation gibt. Der Stamm und die Baumrinde (Beine und Rumpf) visualisieren was nährt, was Schutz bietet und Kraft gibt.

Die Äste (Arme und Kopf) visualisieren, was lebendig und beweglich ist, was es für Ressourcen (Früchte, Blüten) gibt. Ein Baum lässt die Verbindung zwischen Erde und Himmel spüren.

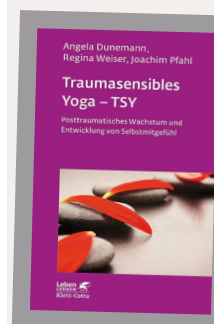
Falls Sie als Leser es selbst einmal ausprobieren möchten, finden Sie Ihren eigenen Ausdruck als Baum. Es ist nicht wichtig, wo der Fuß positioniert wird, er kann auch auf dem anderen stehen. Probieren Sie aus, was Sie die Haltung stabil erleben lässt. Öffnen Sie die Leiste und richten Sie das Knie nach außen. Wohin möchten Ihre Arme als Äste wachsen? Wie können Sie die Schultern in der Haltung entspannen, vielleicht möchten Sie die Arme ausbreiten? Kommen Sie in Bewegung und erleben Sie die Kraft und Ruhe eines Baumes.

Weiterbildungen TSY

Die zertifizierte Seminarreihe im traumasensiblen Yoga (TSY) möchte befähigen, den therapeutischen Wert des Yoga für traumatisierte Menschen zu nutzen. Im Einzel- oder Gruppen-setting, in der psychotherapeutischen Praxis oder im Yogaunterricht kann das TSY eingebracht werden.

Weitere Infos: www.traumasensiblesyoga.de

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga



Das **Autorenteam** stellt in diesem Buch sein in den Weiterbildungen erprobtes Konzept des Traumasensiblen Yoga (TSY) vor. Es erläutert die vielschichtigen Folgen von Trauma und stellt die Wirkweisen des Yoga gegenüber. Viele praktische Beispiele und Übungen machen dieses Buch zu einem praktischen Ratgeber im Besonderen für Yogalehrende, Körper- und Psychotherapeuten, Ärzte und natürlich Betroffene. Erschienen ist das Buch im Klett-Cotta Verlag unter der Reihe *Leben lernen* (ISBN 978-3-608-89181-2) und kostet 28 Euro.

Die Autorin

Angela Dunemann ist Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Psychotherapeutin HP, Trauma-Therapeutin und Buchautorin. Sie hat folgende Gesellschaften mitbegründet: 1996 das Institut für Yoga und Gesundheit *Mandala* in Wetzlar (www.mandala-wetzlar.de) und zusammen mit Regina Weiser und Joachim Pfahl *Traumaisensibles Yoga ingradual*. Außerdem arbeitet Angela Dunemann seit 1988 für das Albert-Schweitzer-Kinderdorf in Wetzlar.



Angela Dunemann