

ZU DIESEM BUCH

Yoga-Übungen können das gestörte Selbstgefühl von traumatisierten Patientinnen und Patienten positiv beeinflussen. Das wurde von der Traumaforschung nachgewiesen. Das erste Praxisbuch führt in die Thematik ein und zeigt die richtige Anwendung. Konkrete Übungsanleitungen mit Fotos verdeutlichen das Vorgehen.

Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, besonders auch traumatherapeutisch qualifizierte Fachleute sowie Yogalehrer und Yoga-Interessierte finden hier zahlreiche praxiserprobte Anregungen mit der dazu gehörigen theoretisch-spirituellen Fundierung.

Regina Weiser, Psychologische Psychotherapeutin, Dipl.-Yogalehrerin, ist in eigener Praxis in Bochum niedergelassen; ihr Arbeitsschwerpunkt: Yoga mit traumatisierten Menschen.

Regina Dunemann ist Diplom-Sozialpädagogin und Yoga-Lehrerin im eigenen Institut in Wetzlar; zusätzlich arbeitet sie als systemisch ausgebildete Therapeutin mit Kindern und Jugendlichen im Albert-Schweitzer-Kinderdorf in Wetzlar.

Regina Weiser
Angela Dunemann

Yoga in der Traumatherapie

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Henri Matisse: »Blue Nude«, 1952 © Henri Matisse/VG Bild-Kunst,

Bonn 2009

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Auf holz- und säurefreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89094-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

1. Einleitung und Motivation

Kennen Sie das?

Ein Kleinkind freut sich, und der ganze Körper bis in die Zehenspitzen bebt vor Glück. Ein Kind hat eine schmerzliche Erfahrung gemacht, und das Schluchzen und Zucken ergreift den ganzen Körper. Satt ist es an der Mutterbrust eingeschlafen, und diese Seligkeit drückt sich auch noch im Schlaf ganzkörperlich aus.

Wie viele solcher »seligen Momente« erleben wir noch als Erwachsene, in denen wir ganz im Hier und Jetzt aufgehen? Ist das mit der Vertreibung aus dem Paradies gemeint, dass wir diese Einheit verloren haben?

Dieses Buch ist aus dem Wunsch entstanden, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir eine solche Authentizität zurückgewinnen können, wenn auch anfangs nur für kurze Augenblicke, langsam und mit wachsender Übung jedoch immer öfter. Es ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis und wendet sich vor allem an drei Personenkreise:

In psychotherapeutischen Praxen und Einrichtungen taucht das Thema Trauma in letzter Zeit verstärkt auf. Die Ohnmacht des Patienten ist oft ansteckend und kann auch Therapeuten mit Hilflosigkeit konfrontieren. All diesen helfenden Menschen möchte dieses Buch Ideen aufzeigen, wie sich durch Einbezug des Körpers neue Handlungsräume auftun können.

Des Weiteren wollen wir der erfreulicherweise stetig wachsenden Zahl von YogalehrerInnen ein Gespür für die Besonderheiten von traumatisierten Menschen vermitteln. Yoga boomt, laut einer repräsentativen Umfrage von Fokus üben mittlerweile 3 Prozent der deutschen Bevölkerung zwischen 16 und 69 Jahren regelmäßig Yoga, das sind circa 2,5 Millionen Menschen, andere Schätzungen gehen sogar von bis zu 5 Millionen aus¹. Es ist bekannt, dass in einem Yogakurs plötzlich Teil-

¹ Fokus (22/2007): »Training für Körper und Seele« sowie SZ Magazin (29/2007): »Lukrative Stellung«: Der Umsatz in der Yogabranche mache etwa 500 Millionen Euro aus.

nehmer zu weinen beginnen, wenn Verspannungen sich lösen und alte Wunden aufbrechen. Durch ein besseres Verständnis für die körperlichen Vorgänge von Trauma-Opfern können Yogalehrer und Yogalehrerinnen ihren Kursteilnehmern vielleicht schon in der Übungsstunde eine hilfreiche Sofort-Unterstützung anbieten.

Last not least wenden wir uns auch an die Menschen, die nach tief sitzenden Verletzungen wieder neuen Lebensmut gewinnen wollen. Das Buch kann natürlich weder einen Yogakurs noch eine Psychotherapie ersetzen. Beide Wege empfehlen wir sehr. Oftmals tauchen jedoch Erinnerungen an schmerzliche Erfahrungen gerade am Wochenende oder spätabends auf, wenn kein mitfühlendes Ohr zur Verfügung steht. Dies Buch kann in solchen Momenten gegriffen werden, und vielleicht gibt es eine Übung, die wieder in die Gegenwart einlädt durch ein – heute – gleichermaßen kraftvolles und entspanntes Körpererleben.

Beziehungen haben überall Heilwirkung: Ich kann mich im Einklang mit der Natur fühlen. Ich spüre meine Verbundenheit mit einem bzw. allen Mitmenschen. Ich fühle mich in meiner Mitte und bin dann mit mir verbunden. Verbundenheit schafft inneren Frieden. In diesem Buch wird es vor allem um die Beziehung zum eigenen Selbst, zur inneren Mitte gehen. Der Weg zu Liebe und Achtsamkeit sich selbst gegenüber führt entwicklungsgeschichtlich in der Kindheit über die Beziehung zum Körper, zu den Gefühlen und dann zu den Gedanken. Über die körperliche Entwicklung – und damit in Einklang stehend – entwickelt sich der Geist.

Verletzende Erfahrungen haben eine zerstörerische Kraft. Bei einem sexuellen Übergriff z. B. entscheiden sich oftmals die Betroffenen mehr oder weniger unbewusst: »Meinen Körper kannst du haben, aber meine Seele nicht. Ich wandere innerlich aus.« So werden Seelenanteile abgespalten, um sich zu schützen. Ein Weiterleben geschieht dann nur mit einzelnen isolierten Funktionen. Das Gefühl, nicht vollständig, authentisch und in der eigenen Mitte zu sein, führt in der Folge zu einem Verlust von Lebenskraft und Lebensfreude. So äußerte z. B. eine traumatisierte Patientin: »Ich hatte immer das Gefühl, zwar körperlich anwesend, aber irgendwie nicht richtig da zu sein, nicht richtig anwesend zu sein. Ich konnte mich nicht richtig spüren, wusste nicht, was ich fühle und was ich wirklich will. Durch die Yoga-Übungen konnte ich mich endlich wieder spüren: Ja, das bin ich – es gibt mich! Das war und ist heute immer wieder eine sehr beglückende Erfahrung.«

Durch Angesprochenwerden, Berührung und Bewegung wacht ein Baby auf zu dem Gefühl, das es dann im Alter von etwa zwei Jahren stolz »ich« sagen lässt. Im Yoga gibt es viele Übungen, die eine Bewegung erfordern und im Zusammenhang damit eine Selbst-Berührung – auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene – auslösen. In jedem Menschen schlummert der Wunsch nach Ganzheit, nach Heilsein, nach Verbindung mit dem eigenen Selbst und mit den Menschen in der Umgebung. Je mehr der Mensch bewusst und »ganz« da ist, umso weniger passieren ihm Dinge, umso mehr greift er ein in das Geschehen, anstatt Opfer zu sein wird er zum aktiven Mitgestalter.

Mit diesem Buch wollen wir auch eine Beziehung zwischen zwei Bereichen herstellen, die bisher scheinbar nichts miteinander zu tun hatten – Yoga und Traumatherapie. Ein Trauma hat einen massiv schädigenden Einfluss auf den körperlichen Gesamtorganismus einschließlich des Nervensystems. Yoga hat einen stärkenden und aufbauenden Einfluss auf das Nervensystem, den Körper und die Psyche, sodass eine fruchtbare Verbindung zwischen diesen beiden Disziplinen naheliegt. Körperliche und seelische Verletzungen führen oft zu Verspannungen, die – chronisch geworden – Schmerzen hervorrufen. Erlebnisse von starkem Kontrollverlust werden in Körperspannungen eingefroren. Sie wollen in ihrer damals sinnvollen Schutzreaktion verstanden werden, bevor sie losgelassen werden können. Im entspannenden Lösen tauchen dann oftmals die verdrängten Themen wieder an die Oberfläche auf.

Im Jahr 2007 trafen sich die beiden Autorinnen bei einem Kongress »Körperpotenziale« in Leipzig, der die Bedeutung des Körpers für die Psychotherapie hervorhob. Im Mittelpunkt aller Vorträge und Workshops stand die Erkenntnis, dass eine Medizin für Körper ohne Seelen und eine Psychologie für Seelen ohne Körper überholt ist. Als Yogalehrerinnen vermissten die Autorinnen – trotz des vielseitigen Angebots aus den verschiedenen Schulen und Traditionen – den Yoga. Als sie miteinander ins Gespräch kamen, war schnell klar, dass sie einen Fachartikel schreiben wollten, um den Wert des Yoga in diesem Zusammenhang deutlich zu machen. Inzwischen sind zwei Jahre vergangen und aus dem Artikel ist ein Buch geworden. Es möchte einerseits die vielschichtigen therapeutischen Wirkungen des Yoga darlegen und andererseits damit einer ganzheitlichen Sichtweise als Schlüsselrolle therapeutischen Wirkens seine Achtung und Anerkennung entgegenbringen.

Yoga ist ein uralter systemischer Ansatz, Jahrtausende bevor systemische Aspekte in weite Kreise der Pädagogik und Therapie Einzug hielten.

Yoga hat sich in den letzten Jahrzehnten im Westen etabliert. Bereits 1986 hat der Psychiater Dietrich Ebert ein Buch über die physiologischen Wirkungen von Yoga geschrieben, in dem er sehr detailgenau die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-, das Atmungs- und Verdauungssystem aufführt. Den hirnphysiologischen Veränderungen, die sich im Kernspin darstellen lassen, widmete kürzlich der Spiegel ein eigenes Titelthema². Bessel van der Kolk von der Boston University School of Medicine forscht seit den 70er-Jahren als klinischer Psychiater und Lehrender in dem Bereich posttraumatischer Stress. Er untersucht die entwicklungspsychologischen, biologischen, psychodynamischen und zwischenmenschlichen Auswirkungen von Trauma. In mehreren Studien hat er ab 2005 die Wirksamkeit von Yoga in der Behandlung der PTBS nachgewiesen (van der Kolk 2007).

Yogis zogen sich immer wieder in einsame Berghöhlen zurück, um zu erfahren, dass die Fähigkeit zum Glück in jedem Einzelnen selbst liegt. Ein gelegentlicher Rückzug von der Außenwelt ist auch für uns in der industrialisierten Welt heilsam. Für Menschen mit traumatischen Erfahrungen kann darin jedoch auch eine Gefahr liegen. Die Entdeckung von Trümmern und Schmerzen im Innern kann neue Opfer-Erfahrungen auslösen. »Unbedachte ›wilde‹ Meditation kann psychologisch katastrophale Folgen haben«, schreibt Ebert (1986)³, »wenn das Freilassen von unbewusstem Material das Ich überschwemmt.«⁴ Wir

2 Der Spiegel vom 24. 11. 2008, Heft 48: Wege aus dem Stress – wie das Gehirn sich selbst heilen kann.

3 Neben den vielfältigen positiven Wirkungen von Yoga warnt er unter dem Kapitel Kontraindikationen (S. 134f.): »Die unvorbereitete Konfrontation mit unbewussten Erlebnisinhalten kann zur Desintegration der Persönlichkeit ... führen.«

4 Siehe hierzu Kap. 3.2 (Der Yoga-Weg nach Patanjali): Das Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt (Sanskrit: Pratyahara) ist ein wesentlicher Bestandteil des Yoga. Es schult die Körperwahrnehmung und die Selbst-Bewusstheit auch auf seelischem und geistigem Gebiet, ist jedoch erst die fünfte Stufe des achtgliedrigen Pfades. Die Meditation als achte Stufe ist der krönende Abschluss, oft auch als Geschenk oder Gnade bezeichnet. Nicht ohne Grund hat Patanjali Einstellungen und Prinzipien, wie z. B. das Üben der Achtsamkeit, und auch die Körperübungen dem vorangestellt.

Siehe auch Kap. 4.2 (Die Chakrenlehre): Die höheren Chakren, die einen Zugang zu Weisheit und Intuition ermöglichen, sind auf ein gesundes Fundament, auf eine sichere Basis durch das Wurzelchakra, angewiesen.

empfehlen daher, die Reise nach innen zunächst unter Anleitung einer erfahrenen Yogalehrerin oder Psychotherapeutin zu beginnen und beim Üben zu Hause eine gedankliche Bindung in Form einer Affirmation mit in die Übung zu nehmen. Ein Satz, der die Konzentration auf das Liebevollle und Lebendige im Leben lenkt, hilft ein Gegengewicht zu leidvollen Erfahrungen in der eigenen Seele aufzubauen. Atem- und Meditationsübungen sind sehr wirksam, auch und gerade für Menschen mit Traumaerfahrung, sollten aber in jedem Fall erst in einem fortgeschritteneren Stadium der Therapie geübt werden. Gewalterfahrungen, die verinnerlicht wurden, brauchen zuallererst wirksame positive Gegenbilder. Die erste Stufe des Yoga nach Patanjali (s. Kap. 3.2) nennt Gewaltfreiheit als grundlegendes Prinzip. Oft braucht es einige Zeit, bis dies zu einer inneren Haltung geworden ist. Wenn die Wahrnehmung von Energie verbunden mit liebevoller Kraft im eigenen Innern bereits erfahren wurde, kann sich das Lichtvolle im Innern immer mehr auch ohne die Vorgabe einer Affirmation entfalten.

In diesem Buch werden viele Übungen vorgestellt, sie entfalten ihre Wirkung durch eine achtsame Einstellung und durch Wiederholung. Eine erste Spürübung besteht darin zu entscheiden, welche Übung in welcher Situation heute für mich bzw. diesen Klienten richtig ist. Bereits dies kann eine Yoga-Übung sein, indem der Verstand gemeinsam mit dem Bauch – den somatischen Markern nach Damasio – eine ganzheitliche Entscheidung trifft (siehe Storch 2005). Es kann eine sehr beglückende Erfahrung sein, wenn zum ersten Mal entdeckt wird, dass vieles, das bisher im Außen oder bei den Mitmenschen gesucht wurde, im Innern ruht. Wir Autorinnen hoffen, Ihnen mit diesem Buch zeigen zu können, wie Sie von den in Ihnen schlummernden Fähigkeiten Gebrauch machen können.

Damit Sie wissen, worauf Sie sich einlassen, soll Ihnen im Folgenden ein *Wegweiser* die Orientierung im vorliegenden Buch erleichtern.

Die Arbeit beginnt wie üblich mit Begriffsklärungen. Der Begriff Trauma – lange Zeit ein gesellschaftlich verdrängter Inhalt – wird heute gelegentlich bereits inflationär benutzt. Auch Yoga wird heute auf dem

Die Autorin Regina Weiser betreut in ihrer Praxis unter anderem Menschen, die in eine Krise geraten sind, weil sie »falsch« meditiert haben. Meist sind es Personen, die etwas erzwingen wollten und der Erdung und Integration in den Alltag nicht genügend Zeit einräumten.

Markt in den verschiedensten Varianten angeboten. Daher ist es wichtig, sich auf eine spezifische Form zu einigen.

Da traumatisierte Menschen in der Regel am Rand der Gesellschaft stehen und sich für ihr Anderssein und ungewöhnliches Verhalten oft schämen, ist ein weiteres Kapitel dem Verständnis ihrer Symptome gewidmet. So hört man oft von Trauma-Opfern: »Ich verstehe mich selber nicht mehr.« Auch die engsten Angehörigen verstehen sie nicht mehr. Im Fernsehen wurde kürzlich ein Film von einem Afghanistan-Rückkehrer gezeigt, für den das »zurück daheim« viele schmerzliche Erfahrungen mit sich brachte, die ihn von seiner daheim gebliebenen Familie trennten. Als er einen Nachbarn kaputtes Fensterglas im Müllcontainer zertrümmern hörte, löste dies eine panische Fluchtreaktion aus. Das Geräusch erinnerte ihn an das zersplitternde Geräusch des Lkw, als neben ihm eine Bombe explodierte. Er musste sich bei einem gemütlichen Grillabend übergeben, weil der Geruch des gegrillten Fleisches ihn an die verbrennenden Leichen erinnerte, bei deren grausamem Sterben er zusehen musste. Trotz großer Vorsicht ist es gelegentlich auch für therapeutisch geschulte Hilfspersonen nicht möglich, eine Erinnerung an das schmerzliche Ereignis zu vermeiden, da jede Kleinigkeit – sei es ein Wort, ein Tonfall, ein inneres Bild, eine plötzliche Bewegung in der Nähe der Person, eine Berührung, eine eigene Geste oder die Geste eines Nachbarn – potenziell in irgendeiner Weise mit der traumatischen Situation assoziiert sein und als Trigger eine Kaskade von unvorhersehbaren Gefühlen auslösen kann. Zunächst unverständlich erscheinendes Verhalten ordnet sich erst durch eine Erklärung, die Licht auf das spezielle biografische Gewordensein wirft.

Das Herzstück der vorliegenden Arbeit sind die Kapitel, die die besonderen therapeutischen Chancen der Chakrenlehre und die Wirkprinzipien des Yoga in Theorie und Praxis aufzeigen. Hier wird es öfters auch Informationen geben, um eine bestimmte Denkrichtung und achtsame Haltung deutlich zu machen. »Alle Übungen des Yoga haben die Entwicklung dieser inneren Haltung zum Ziel ... (Diese) ist Voraussetzung, um eine Übung als yogisch zu bezeichnen.« (Unger 1999, S. 173) Yoga wirkt in und durch die Gleichzeitigkeit von aufbauenden Gedanken und Körperübungen. Sie werden zunächst in einer allgemeineren Form dargestellt, die für die innere Einstellung und Grundhaltung, in der geübt wird, wichtig ist. Dabei ist oftmals das Wie wichtiger als das Was. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen haben sich

fließende Yogasequenzen besonders bewährt. Einige der Sequenzen werden erstmalig in Deutschland veröffentlicht.

Viele klassische asanas werden nur ansatzweise beschrieben und können in der mittlerweile reichhaltigen Literatur zum Thema nachgeschlagen werden. Dies Buch ist nicht als Yogaübungsbuch gedacht. Zum weiteren Verständnis und zur Vertiefung der eigenen Erfahrung empfiehlt sich in jedem Fall der Besuch eines Yogakurses, um die Feinheiten einer Übung unter Anleitung eines/r YogalehrerIn zu erspüren.

Schließlich wird an einzelnen Fallbeispielen aus der psychotherapeutischen Praxis mit Erwachsenen und Kindern aufgezeigt, wie sich die eingeschobenen Yogasequenzen fruchtbar mit verbalen und anderen kreativen Therapiemethoden ergänzen. Und da Wissen oder Glauben etwas anderes ist als Spüren und Erleben, werden Sie von Anfang an zu kleinen Übungen eingeladen; vielleicht können Sie dann die hier ausgeführten Gedanken ganzkörperlich wahrnehmen. Betrachten Sie diese als kleine Oasen. Das Alltagsgeschäft wird für einen Moment beiseite geschoben, und Sie nehmen sich ein paar Minuten nur für sich selbst Zeit.

Eine Beobachtungsaufgabe: Sie gehen eine Straße entlang und sind gedanklich schon an der Stelle, die sie zieht, angekommen. Der Oberkörper ist dem Ziel schon näher und beugt sich daher nach vorne. Können Sie – im Stehen oder Laufen – sich im eigenen Körper zurücklehnen und den Rumpf wieder zurück mittig über das Becken bringen? Oder: Sie sitzen am PC oder Schreibtisch und sind sehr mit einer zu erledigenden Aufgabe verbunden. Automatisch beugen Sie sich vornüber, als würde die Aufgabe dadurch schneller oder besser gelingen. Da Sie es wahrnehmen, richten Sie sich auf. Wie lange dauert es, bis Sie wieder in der gebeugten Position sind? Und können Sie beobachten, dass diese gelegentliche Beachtung des Körpers den Gang bzw. die Arbeit weniger anstrengend werden lässt?

Sie **haben** ein Ziel vor Augen, das sie gedanklich schon in Besitz nimmt: Die Zukunft zieht. Im bewussten **Sein** in der Gegenwart dagegen nehmen Sie lediglich wahr, dass Sie auf dem Weg sind.