

Trauma- sensitiver Yoga

Yoga als sanfte Körperarbeit für einen Neuanfang nach traumatischen Ereignissen: **ein Gespräch mit dem Yogalehrer und Trauma-Experten David Emerson**

Foto: © thinkstock



David Emerson

Interview

INTERVIEW UND ÜBERSETZUNG ■ RANVA I. GÖRNER

Entwicklung und Durchführung des Curriculums bei der ersten fundierten Studie über den Einsatz von Yoga bei traumatisierten Erwachsenen zuständig. Leiter dieses Forschungsprojekts war Prof. Dr. Bessel van der Kolk. Emerson unterrichtet Yoga in allen Bevölkerungsschichten, in Zentren für gewalttätige Menschen, in Hilfsprogrammen gegen häusliche Gewalt, für auffällig gewordene Jugendliche, auf Militärstützpunkten sowie in Veteranenzentren und -kliniken. Er leitet Trainings für Yogalehrende und für medizinisches Fachpersonal in der ganzen Welt. 2012 erschien sein zusammen mit Elizabeth Hopper und anderen Autoren verfasstes Buch „Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit“.

David Emerson ist Yogalehrer und Direktor des Yoga-Bereichs im Trauma-Center des Justice Research Institute in Brookline, Massachusetts. Er ist auch Begründer von „Black Lotus“, einer gemeinnützigen Organisation, die sich den Yoga-Unterricht für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen zur Aufgabe gemacht hat. David Emerson war für die



YOGA AKTUELL: David, du und dein Team unterrichtet eine spezielle Form von Yoga, die traumatisierte Menschen unterstützt.

David Emmerson: Ja, wir bieten eine modifizierte Form des Hatha-Yoga an, die einen adäquaten Umgang mit komplexen Traumata ermöglicht.

Könntest du uns einen Einblick geben in die Thematik „komplexes Trauma“ und dessen Folgen für das somatische System?

Die meisten Trauma-Studien wurden mit Menschen durchgeführt, die an so genannten einfachen posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) litten. Diese Traumata sind oft einmalige überwältigende Ereignisse wie z.B. Autounfälle oder Verletzungen. Dabei bleibt der Stirnlappen in den meisten Fällen unversehrt, bzw. die Verletzung kann sich relativ leicht zurückbilden. Die Menschen können weiterhin auf organisierte Denkvorgänge und daraus resultierendes Handeln zurückgreifen. In diesen Fällen kann Kognitive (Verhaltens-)Therapie eine Menge erreichen. Bei unseren Patienten ist das meistens nicht der Fall.

Was ist der Unterschied?

Wir wissen, dass komplexe Traumata extreme Auswirkungen auf neurophysiologischer Ebene haben – sowohl, was das „Feuern“ des Nervensystems anbelangt, als auch die hormonelle Reaktion betreffend. Studien von Bessel van der Kolk sowie von Ruth und Ulrich Lanius belegen die Auswirkungen komplexer Traumata auf den Thalamus und auf den insulären Cortex (einen Teil des limbischen Systems). Chris Streeker wies in seinen Studien über komplexe traumatische Ereignisse hormonelle Entgleisungen nach, wie z.B. einen erhöhten Cortisolspiegel im Blut.

Bei komplexen Traumata sehen wir uns als Behandelnde mit der Tatsache konfrontiert, dass wir zur Heilung und Unterstützung nachhaltige Methoden finden müssen, die einen direkten Zugang zur Neurophysiologie bieten. Mindestens genauso relevant in der Arbeit mit hochtraumatisierten Patienten und Yoga-Praktizierenden ist das Einbeziehen ihrer subjektiven Erfahrung. Sie fühlen sich oft von ihrem Körper betrogen oder im Stich gelassen und haben das Gefühl, ihm nicht mehr vertrauen zu können. Der Körper scheint nicht mehr tragfähig zu sein – jetzt und auch in Zukunft –, und viele Patienten glauben, darin für den Rest ihres Lebens gefangen zu sein. Das Gefühl, „versagt zu haben“, lässt Wellen des Hasses dem eigenen Körper gegenüber aufsteigen. Überdies wird diese brodelnde

»Wir empfehlen jedem Yogalehrer, der diese Arbeit machen möchte, eine fundierte Fortbildung über Trauma und seine Folgen zu absolvieren. Es wäre fatal zu denken, man wüsste schon Bescheid, und Yoga sei grundsätzlich gut für traumatisierte Menschen.«

Intensität nach innen gerichtet. Wir haben herausgefunden, dass das Trauma nicht „dort draußen“ stattfindet, in Form von permanenter Bedrohung durch die Welt, sondern im Innen – dort, wo im somatischen System jede Körperregung und -empfindung als Bedrohung, Erinnerung, Wiederholung oder Stich erfahren wird.

Das muss schrecklich sein ...

Ja, das ist es. In unserer Arbeit erleben wir immer wieder, dass für Menschen, die ein komplexes Trauma oder mehrere davon überlebt haben, das Trauma nicht aufgehört hat. Es wird Tag für Tag, jeden Moment, im Körper wiederholt und wieder erlebt.

Die meisten unserer Patienten wuchsen in Familien auf, in denen Missbrauch, Gewalttätigkeit und Übergriffe an der Tagesordnung waren. Oder sie befanden sich für sehr lange Zeit in traumatisierender Umgebung. Eine Erfahrung, die alle teilen, ist, dass der Missbrauch bzw. die Vernachlässigungen dort stattfanden, wo sie sich sicher fühlen sollten – zu Hause, in ihren Familien. An Kriegsschauplätzen sehen wir bei Soldaten, die viele Male umstationiert werden oder wurden, ähnliche Auswirkungen. Auch sie fühlen sich nirgends sicher, keine Umgebung gibt ihnen Halt. Über diese Symptomatik gibt eine Studie des Australiers Alexander McFarlane Aufschluss.

Komplexe Traumata sind die Folgen von wiederholten, über lange Zeit aufrechterhaltenen Grausamkeiten, die die (oft häusliche) Umgebung zu einem extrem unsicheren Ort machten.

Der Stirnlappen wurde einem permanenten Totalangriff ausgesetzt. Das führt zu extrem starker Desorganisation im Denken mit gleichzeitigem Beschuss aus dem limbischen System, dem emotionalen

Gehirn. Diesen Menschen nahebringen zu wollen, „einfach einmal anders zu denken“, ist, als ob man ein unerfahrenes Kind bitten würde, einen hungrigen Löwen zu zähmen. Eine Herangehensweise, die jeglicher Ethik entbehrt.

Und hier setzt eure Arbeit an?

Genau. Wir fragten uns: Was können wir tun? Was ist möglich? Wie können wir Menschen helfen, in sich eine einigermaßen funktionsfähige Handlungsebene und Basis zu schaffen, auf der sie beginnen können, ihre Erfahrungen zu integrieren? Wie kann es möglich werden, diese Erfahrungen, die blanker Horror und Terror waren, zu verarbeiten? Denn es ist wichtig, diese Fakten wahrheitsgetreu anzuerkennen und nicht zu leugnen. Und es ist schwer, dieser Tatsache ins Auge zu schauen, dass die Menschen, die zu unserer Fürsorge da waren, uns misshandelt und missbraucht haben.

Wie wirkt es sich aus, wenn man das Geschehene nicht verleugnet?

Nun, dahinter steht die Erkenntnis, dass es grundsätzlich hilfreich ist, wenn die Menschen anerkennen können, was geschehen ist, und vor allen Dingen, dass es vorbei ist.

Oder ich möchte es noch einmal anders ausdrücken: Solange wir unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, bedeutet das, dass unser Körper und unser Geist nach wie vor Schauplätze des Traumas sind. Sich vom Trauma zu befreien bzw. das Trauma zu lösen, würde bedeuten, dass erstens der Körper als sicherer Ort zurückerobert wird und zweitens mit der Hilfe von geschultem Personal traumatische Erlebnisse in den Lebenszusammenhang integriert werden können – und zwar insofern, dass die Menschen anerkennen, es war Horror, und es ist jetzt vorbei und geschieht nicht mehr.

Für mich klingt das nach achtsamer, bewusster und geduldiger Aufarbeitung.

Klinische Forschungsergebnisse der letzten Jahre beweisen zwar, dass bestimmte Formen der Meditation wohltuend und stresslösend für das Gehirn sind, und daran besteht für uns kein Zweifel. Doch für unsere Patienten wäre es in den meisten Fällen unangebracht und in höchstem Maße retraumatisierend, wenn sie – ohne guten inneren Halt – auf dem Kissen säßen und den Dämonen begegneten. Wir haben gelernt, dass es ums TUN, ums Handeln geht. Hier kommt nun unser traumaspezifischer Hatha-Yoga ins Spiel.

**Ihr nennt es traumasensitiven Yoga. Wie kann ich mir das vorstellen?**

Die Praxis muss aktives, absichtsvolles Tun beinhalten – vor allen Dingen in Bewegung und im Atmen. Während der Übungen laden wir die Menschen ein, auf den Körper und das Spürempfinden (felt sense) fokussiert zu bleiben. Sie haben alle Freiheit, jederzeit aufzuhören, wenn ihnen etwas zu viel wird und sie sich überrollt fühlen. Wir werden Schüler nie auffordern, während einer Übung Schmerzen oder Unwohlsein zu ertragen oder auszuhalten – das haben sie in ihrem Leben genug erlebt. Der Fokus liegt darauf, Schritt für Schritt, langsam und achtsam, mehr und mehr in Kontakt und in Kommunikation mit dem Körper zu kommen. Wir üben, sich bei Unstimmigkeiten oder unangenehmen Erfahrungen zurückzuziehen. Der Atem wird eingesetzt, um Empfindungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen und das Nervensystem herunterzufahren.

Und es ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass sie es immer in der Hand haben, wie tief, weit und lang sie eine Übung machen. Es ist wichtig für sie, die Kontrolle zu haben.

Unserer Ansicht nach ist es wesentlich, den Auswirkungen von komplexen Traumata respektvoll und adäquat zu begegnen. Wir empfehlen jedem Yoga-Lehrer, der diese Arbeit machen möchte, eine fundierte Fortbildung über Trauma und seine Folgen zu absolvieren. Es wäre fatal zu denken, man wüsste schon Bescheid, und Yoga sei grundsätzlich gut für traumatisierte Menschen. Tatsächlich kann sich Yoga – vor allen Dingen in der abgewandelten, heutigen Form in der westlichen Gesellschaft – als ein kontraproduktives, retraumatisierendes und ethisch unzulängliches Mittel erweisen. Dr. Bessel van der Kolk, mein Mentor, der seit Jahrzehnten die neurophysiologischen Auswirkungen von komplexen Traumata untersucht und erforscht, weist immer wieder auf die ernst zu nehmenden Folgen hin. Die natürlichen Funktionen des Gehirns und des endokrinen Systems sind oft nahezu zerstört. Die Menschen fühlen sich in körperlicher Hinsicht am Rande der Hoffnungslosigkeit. Und doch birgt genau dieser Körper in sich die einzige Möglichkeit, heil zu werden, indem sie sich in ihm wieder sicher fühlen. Es ist eine Zurückeroberung der Geborgenheit des Körpers. Es gelang uns, mittels sorgfältiger, erstmals unternommener Studien, nachzuweisen, dass dies möglich ist – trotz der scheinbaren Unmöglichkeit.

Könntest du ein Beispiel für traumasensitiven Yoga geben?

Im Krieger II z.B. laden wir die Praktizierenden ein, wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, die Beinmuskeln auf diese Art und Weise anzuspannen. Oder wir gehen noch mehr ins Detail, indem wir fragen: „Vielleicht können Sie spüren, wie die große Oberschenkelmuskulatur zu arbeiten beginnt?“ Die Einladung besteht darin, das innere Terrain zu erforschen und darüber eine Beziehung zum Körper und zu dem, was sie empfinden und fühlen, wiederherzustellen.

Nach einer gewissen Zeit würden wir mit dieser Übung tiefergehen und die Teilnehmer durch achtsames Beugen bzw. Strecken des vorderen Beines die Auswirkungen auf die Muskulatur beim Anspannen und Entspannen wahrnehmen lassen. So bringen wir verändernde Dynamiken ins Spiel, experimentieren damit und regen dazu an, die Unterschiede zu erspüren, die darin liegen.

Mein Eindruck ist auch, dass Wortwahl und achtsame Sprache in dieser Arbeit wesentlich sind.

Unsere Sprache ist darauf ausgerichtet, einladend zu sein, nicht fordernd. Mittels dieser Einladung können die Menschen ihren inneren Erfahrungen nachspüren. Und in ihrem Tempo erforschen: Was fühle ich in dieser Übung? Was geschieht in meinem Körper?

Rhythmus und Synchronizität scheinen bei traumasensitiver Yogapraxis eine große Rolle zu spielen?

Ja, das stimmt. Im Unterricht traumasensitiver Yogapraxis praktiziert der Yogalehrer zusammen mit den Yogaschülern. Dadurch entwickelt sich ein gemeinsamer Rhythmus. Diese Fähigkeit – mit anderen in einen fließenden, rhythmischen Kontakt zu kommen – ist ein grundlegender Schlüssel für Beziehungen. Und da Beziehungen für viele unserer Yoga-Schüler als extrem schmerzhaft und bedrohlich erfahren wurden, kann diese rhythmisch fließende Interaktion ein neuer Zugang sein: Beziehungen erleben, die nicht auf Schmerz oder Manipulation beruhen.

Im Trauma Center macht ihr u.a. auch Studien zur Verbesserung der Lebensqualität durch traumasensitive Körperarbeit. Was berichten eure Yoga-Schüler?

Hier einige Aussagen von Teilnehmern unseres letzten 10-wöchigen Kurses:

„Ich kann selbst wählen, was ich mit meinem Körper, in meinem Leben und in meinen Beziehungen tun will.“

„Nun, da ich überlebt habe, fühle ich mich mehr ganz. Ich spüre Resilienz, Geduld und Akzeptanz.“

„Ich fühle mehr Präsenz – ich weiß nun, was in meinem Körper und in meinem Leben geschieht.“

„Ich bin offener für körperliche Berührung.“

„Ich habe aufgehört zu trinken und zu rauchen, weil ich besser für mich sorgen möchte.“

„Mein Mann und ich sprechen nun über Sexualität im Rahmen einer Therapie – ein großer Schritt!“

„Zum ersten Mal tue ich etwas Gutes für mich. Ich habe das verdient und hätte nicht auf diese Weise, wie es geschehen ist, behandelt werden dürfen.“

Das klingt in der Tat nach Verbesserung der Lebensqualität.

Auf jeden Fall!

Vielen Dank für das Interview. ■

Infos

David Emerson wird die traumasensitive Yoga- und Körperarbeit vom 31. Mai bis 2. Juni 2013 im Polarity-Bildungszentrum in Zürich vorstellen.

Internet: www.traumahealing.ch

Ranva I. Görner, Dipl.-Päd., HP, SE-Practitioner sowie Yogalehrerin und -therapeutin, bietet ganzheitliche Wegbegleitung in Form von Einzelsitzungen, Seminaren und Retreats an. Sie leitet seit über 20 Jahren Yogakurse.

Internet: www.ranva.de,
www.pulsareyoga.de

Weiterführende Literatur:

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

Bessel van der Kolk u.a.: Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Theorie, Praxis, Forschung zu posttraumatischem Stress und Traumatherapie, Junfermann

Judith Herman: Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden, Junfermann

Peter A. Levine: Sprache ohne Worte, Kösel