

Workshop

Mit impliziten Erinnerungen arbeiten Körperorientierte Traumaverarbeitung mit traumasensitivem Yoga

Dagmar Härle
Institut für körperorientierte Traumatherapie, Basel (CH)

Wir wissen seit langem, dass Traumaspuren nicht nur im expliziten Gedächtnis gespeichert werden. Traumata sind auch als Geschichte eines Körpers zu verstehen, der in seiner Stressantwort stecken geblieben ist. Die habituellen Muster sind in den basalen Hirnstrukturen im prozeduralen Gedächtnis als Körpererinnerungen gespeichert. War die ursprüngliche Reaktion auf eine Bedrohung den Atem anzuhalten, zu erstarren und sich klein zu machen eine sinnvolle Antwort, wird diese dysfunktional, wenn sie zur Gewohnheit wird.

Mittels TSY unterstützen wir unsere Patienten durch traumasensitiv angeleitete Yogahaltungen und Atemübungen darin, eine Beobachterposition zu etablieren, die ihnen hilft, Abstand zu überwältigenden Empfindungen und Emotionen herzustellen. Gleichzeitig leiten wir die Patienten an, ihre interozeptive Wahrnehmung zu schulen, indem wir auf sensorische Informationen hinweisen – eine Dehnung, einen Kontakt, das Gewicht. Das Erforschen des „material me“ hilft ihnen, ihr Selbstgefühl zu etablieren. Indem wir die Haltungen und Atemübungen gemeinsam mit unseren Patienten wiederholen, bilden sich neue, implizite Erinnerungen und funktionale Muster, die den Betroffenen ein zunehmendes Mass an Stabilität geben.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Sie Yogahaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert mit Achtsamkeit, auch ohne Yogakenntnisse, auf die Bedürfnisse traumatisierter Menschen zuschneiden und zur individuellen Prozessbegleitung nutzen können.