

INTEGRATIVE YOGA-PSYCHOLOGIE IN DER TRAUMA-ARBEIT

Das Chakren-Modell als Orientierung für ganzheitliche Intervention bei Posttraumatischer Belastungsstörung

Es ist interessant und eine Freude zu entdecken, wie sich die Modelle und Perspektiven des Yoga in Verbindung mit zeitgenössischen Einsichten noch einmal neu entfalten. Der folgende Artikel widmet sich einem Modell der Orientierung für ganzheitliche Trauma-Arbeit aus der Perspektive der Integrativen Yoga-Psychologie. Dabei stellen wir insbesondere das traumatypische Merkmal des fragmentierten Selbst in den Mittelpunkt.

Text: Martin Witthöft und Pia Witthöft



Ziel des Yoga ist die Anbindung und Reintegration in ein ursprüngliches und verbundenes Ganzes. Es ist also naheliegend anzunehmen, dass Methoden des Yoga bei der Begleitung traumatisch bedingter Abspaltung eine gute Unterstützung sein können.

Das Wort Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder Verletzung. Ein psychisches Trauma entsteht, wenn die vorhandene Integrationsfähigkeit nicht ausreichte, um ein überwältigendes und destruktives Geschehen zu verarbeiten. In der Folge kommt es zu spezifischen Reaktionsmustern, die auf allen Erlebensebenen stattfinden. Auslöser können akute Gewalteinwirkung oder auch anhaltende und nicht zu bewältigende Lebensbedingungen sein, vor allem in der vulnerablen Zeit unserer frühen Entwicklung als Kind. Allen gemeinsam ist das Erleben von extremem Stress bis hin zu Todesangst bei gleichzeitiger Ohnmacht und Ausweglosigkeit.

Die Folgen werden unter dem Begriff Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zusammengefasst. Ihre Symptome sind vielfältig und können ohne Therapie zu weiteren psychischen Störungen wie Angst, Depression oder Suchtverhalten führen. Ein zentrales Merkmal der Traumareaktion ist, dass noch lange nach dem auslösenden Ereignis einzelne Elemente der traumatischen Ursprungssituation, zum Beispiel Gerüche, Geräusche oder Gesten, ausreichen können, um die überwältigende Erfahrung der Verletzung zu reaktivieren (triggern). Hintergrund ist das neuropsychologische Phänomen der Fragmentierung: das körperliche, emotionale und kognitive Erleben des Traumas wird nicht als Gesamtheit, sondern in einzelnen Bruchstücken gespeichert. Jedes dieser Segmente ist, wenn es getriggert wird, in der Lage, die traumatische Alarmreaktion vollständig zu reaktivieren. Der Leidensdruck wird dann noch einmal gesteigert, weil sich die Betroffenen dabei vom eigenen Selbst, seinen Erfahrungen und Reaktionen entfremdet fühlen.

Trauma und Yoga

Nicole Krauss beschreibt in ihrem Buch »Die Geschichte der Liebe« eine Situation, die das Erleben dieser besonderen Entfremdung sehr treffend beschreibt: »Wenn dir auf großen Versammlungen, Festen oder inmitten von Leuten, mit denen du dich nicht vertraut fühlst, die Hände manchmal ungelenk an den Enden der Arme herabhängen – wenn du nicht weißt, wohin damit, und dich die Traurigkeit überwältigt, die mit der Erkenntnis der Fremdheit des eigenen Körpers kommt –, so, weil deine Hände sich an eine Zeit erinnern, da die Kluft zwischen Körper und Geist, Hirn und Herz, dem, was innen, und dem, was außen ist, sehr viel kleiner war.«¹

Trauma stört also die Verbindung zwischen Erleben, Verarbeitung und Reaktion. Dieser neuronale Notfallmechanismus trennt uns auf der einen Seite vom Kontakt mit dem eigenen Selbst und auf der anderen Seite von der äußeren, uns umgebenden Welt. Wir fliehen durch das Loch im Zaun und gehen uns dabei selbst verloren. Denken, Fühlen und Handeln fallen auseinander und weder der eigene Körper noch unsere Umgebung sind länger ein sicherer Ort. Peter Levine schreibt: »Bei einem Trauma geht es um den Verlust der Verbindung: zu uns selbst, zu unserem Körper zu unseren Familien zu anderen Menschen und zu der uns umgebenden Welt«². Eine wesentliche Kompetenz des Yoga ist seine ganzheitliche Perspektive. Genau diese Ausrichtung macht Yoga für die komplementäre Behandlung von PTBS besonders interessant.

Entwicklungsbiologie, Trauma und die Chakren

Das Phänomen der Zersplitterung führt uns zurück in die Entwicklungsbiologie und die embryonalen Keimschichten. Ihre einfache Gewebestruktur, die sich bereits in der dritten Schwangerschaftswoche entwickelt, enthält einen genauen Bauplan des gesamten Körpers. Jedes Keimblatt hat seinen eigenen Auftrag. Vereinfacht gesagt, entfaltet es seine jeweilige Kernkompetenz in unserem Denken,

Fühlen beziehungsweise Handeln. Diese dreiteilige Aufgabenverteilung bleibt ein Leben lang anfällig für Störungen und Unterbrechungen³. Die entwicklungsbiologischen Anlagen dieser drei Keimblätter können wir auch im yoga-psychologischen Modell der Chakren wiederfinden⁴. Entsprechend weiterentwickelt ergibt sich folgende Entsprechung:

Der Körper

Aus dem Mesoderm genannten Keimblatt formt sich unsere stoffliche, muskuläre Ebene sowie die Geschlechtsorgane: die Ebene von mūlādhāra- und svādhīsthāna-chakra.

Die Emotionen

Aus dem Endoderm genannten Keimblatt entfaltet sich das Energiesystem, Drüsen und Verdauungsorgane des Rumpfes. Diese mit unserem Energiehaushalt und dem Fühlen verbundene Ebene, finden wir im manipūra- und anāhata-chakra wieder.

Der Geist

Das dritte Keimblatt, Ektoderm, ist Ursprung der Sinnesorgane und des zentralen Nervensystems. Psychologisch ist es der Ausgangspunkt der geistigen Ebene, Wahrnehmung und des verbalen Ausdrucks, womit wir es in Verbindung mit dem vishuddha- und ājñā-chakra stellen können.

Das siebte Chakra, sahasrāra, steht für die gemeinsame Quelle aller Ebenen und deren Integration. Seine Qualität gehört nicht mehr in den Kreis persönlicher Themen, sondern ist deren übergeordnetes und zugleich verbindendes Element.

Nachfolgend betrachten wir, wie die gesamte Architektur der Chakren von der traumatischen Reaktion betroffen sein kann. Vor diesem Hintergrund entsteht eine Orientierung, die es ermöglicht, gezielt Bewusstsein für das verlorengegangene Erleben zu schaffen und wichtige Ressourcen zu fördern, um die Blockaden der einzelnen Ebenen wieder durchlässiger werden zu lassen.

Reintegration und Verbindung

1. Mūlādhāra-chakra – Regrounding (Körperliche und innere Haltung)

Traumabedingte Blockade

Der Kontakt zum Körper ist unterbrochen und erdet uns nicht mehr oder nur unzureichend in der inneren und äußeren Realität.

Aufgaben

Ziel ist es, den Körper wieder als einen sicheren Ort zu erfahren. Ein Weg führt dabei über das achtsame und annehmende Erleben des Körpers, sodass sich das Selbst in der materiellen Realität erden und stabilisieren kann.

Yoga-psychologische Intervention

Hilfreich sind einfache āsana in einem geschützten und strukturierten Rahmen, wie sie in Formaten des traumasensiblen Yoga angeboten werden. Dabei geht es um das behutsame Erforschen der entstehenden Erfahrungen. In der sicheren Umgebung kann das Erleben dann wieder als »zu mir gehörend« erkannt und achtsam angenommen werden. Gerade bei gewaltinduzierten Traumata ist es hier angebracht, vertikale und aufrichtende Positionen zu betonen, um eine bewusste und autonome Ich-Struktur zu unterstützen.

2. Svādhīsthāna-chakra – Remobilizing (Bewegung, Fluss, Handlungsspielraum)

Traumabedingte Blockade

Im Rahmen der Traumareaktion erstarren alle Handlungsmöglichkeiten der Betroffenen. Die fließenden Prozesse des Körpers frieren ein. Diese Erstarrung verstärkt Ohnmachtsgefühle, Kontrollverlust und das Gefühl, ausgeliefert zu sein.

Aufgaben

Im svādhīsthāna-chakra geht darum, wieder in Bewegung zu kommen und zu lernen, sich neu auszurichten, Positionen (fließend) zu ändern und frei zu wählen.

Yoga-psychologische Intervention

Hier ermöglicht eine sanfte, achtsam bewegte Āsana-Praxis das willentliche »Wieder-in-Besitznehmen« von Muskulatur und Gelenken. Auf diese Weise können

aktive und selbstbestimmte Bewegungen die reaktiven und unverbundenen Impulse ablösen. Eine freundliche, annehmende Haltung gegenüber dem Körper und seinen Reaktionen wärmt die eingefrorenen Strukturen auf und bringt sie zurück in ihren natürlichen Fluss.

3. Manipūra-chakra – Rebalancing (Energie und vegetatives Nervensystem)

Traumabedingte Blockade

Die Energie betroffener Menschen befindet sich meist im »Hyperarousal« (Übererregtheit), Grundspannung und Stresspegel sind chronisch erhöht. Neurologisch hemmt das anhaltende Stressniveau die Tätigkeit des Hippocampus und trennt so das emotionale und sinnliche Erleben von der rationalen Verarbeitung.

Aufgaben

Ziel ist die Rebalancierung des Energiehaushalts. Dazu gehören der Ausgleich zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem und die Regulierung von starken und bedrohlichen Emotionen mit hoher Ladung.

Yoga-psychologische Intervention

Achtsame Führung des Atems in Kombination mit ausgewogenen Bewegungssequenzen ermöglicht das Erleben und Lernen von bewusster Atemregulation. Dabei können einfache Prāṇāyāma-Übungen

helfen, das Nervensystem ausgleichend zu regulieren und den Parasympathikus zu aktivieren, um von Emotionen mit hoher Ladung zu entlasten. Ein wichtiges Ziel ist das Erleben der eigenen Energie und Kraft ohne die Angst, von ihnen überwältigt zu werden.

4. Anāhata-chakra – Ressourcing (Emotion, Beziehung und Grenzen)

Traumabedingte Blockade

Die traumatische Reaktion trennt von den eigenen Gefühlen, insbesondere vom Vertrauen sowohl zu sich selbst als auch gegenüber der Umwelt. Diese Abspaltung schränkt den wichtigen Kontakt zur Außenwelt und den sozialen Beziehungen ein. Die Erfahrung des Verbunden- oder Eingebundenseins geht verloren.

Aufgaben

Wichtiges Ziel ist ein annehmender Selbstkontakt. Die Entwicklung von neuem Vertrauen öffnet zurück in die Beziehung zu sich selbst und zur Welt.

Yoga-psychologische Intervention

Gerade hier ist die Erfahrung einer anteilnehmenden, respektvollen und würdigen Begleitung von großer Bedeutung: der verletzte »Herz-Raum« braucht Sicherheit, Verlässlichkeit und Schutz, um sich wieder öffnen und anvertrauen zu können. Dabei unterstützen Selbstannahme



und Selbstmitgefühl das Erkennen, Verstehen und Annehmen von vorhandenen Emotionen.

5. Vishudda-chakra – Representing (Ausdruck unserer Erfahrungen und Bedürfnisse)

Traumabedingte Blockade

Während eines Traumas sind die Nervenverbindungen vom limbischen System (emotionales Zentrum) zum Sprachzentrum (Großhirnrinde) unterbrochen: Schrecken und Entsetzen bleiben sprachlos.

Aufgaben

Ziel ist es, das Broca-(Sprach-)Zentrum des Gehirns mit anderen Arealen im Großhirn und emotionalen Zentren zu verbinden, damit die eigenen Bedürfnisse, insbesondere nach selbstbestimmten Grenzen verbalisiert und ausgedrückt werden können.

Yoga-psychologische Intervention

Hilfreich sind āsana, die im vorderen Bereich des Halses mit einer sanften Mobilisierung zwischen Dehnung und Sammlung arbeiten. Tönen, Summen und Singen unterstützen dabei, Aufmerksamkeit bewusst in die Kehlgasse zu lenken. Besonders hier ist es hilfreich, immer wieder nach vorhandenen Bedürfnissen zu fragen und einzuladen, sie auszusprechen.

6. Ājñā-chakra – Resensing (Bewusstsein, Wille und Vision)

Traumabedingte Blockade

Im ājñā-chakra stehen die Fragmentierung des Ichs, die Trennung vom Selbst sowie eine zeitliche und räumliche Desorientierung im Mittelpunkt. Der Geist ist neblig, zerstreut und unklar. Ungewollt steigen Bilder der traumatischen Erfahrung auf (Intrusionen) und überfluten das Erleben.

Aufgaben

Eine wichtige Aufgabe ist es, sich vor Intrusionen zu schützen und die unwillkürliche Gedankenflut zu regulieren. So können dysfunktionales (Wieder-)Erleben und automatisierte Identifikation durch achtsame Beobachtung (drashta) ersetzt werden.

Yoga-psychologische Intervention

Hilfreich ist das Üben einer bewussten und achtsamen Grundhaltung des Geistes. Sie unterstützt viveka, die Fähigkeit zur Unterscheidung, um »selbst-bewusste« Entscheidungen zu treffen. Überkreuzbewegungen, Drehhaltungen oder Wechselatmung können helfen, das rechts- und linkshemisphärische Denken zu verbinden. Mit der Überwindung der erstarrten Polarität entstehen neue Bilder und es wird allmählich möglich, die traumatische Erfahrung neu zu beschreiben und einzuordnen.

7. Sahasrā-Chakra – Reintegration (Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation)

Im kreisförmig angeordneten Chakrenmodell der Integrativen Yoga-Psychologie steht das sahasrā im Zentrum und ist damit der zentrale Verbindungspunkt aller Bereiche: Nicht deren höchstes Ziel, sondern ihre gemeinsame Mitte. In jeder Praxis verbinden wir den Atem mit einer Bewegung, finden Worte für unsere Gefühle oder entwickeln mit Hilfe unserer Haltung neue Selbstbilder und anderes. Diese bewusste, aktive Vernetzung ermöglicht, die innere Einheit wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Fazit: Fight, Flight, Freeze – Yoga!

Auftauen, eine Sprache für das Erlebte finden, Selbstsicherheit und Vertrauen zurückgewinnen: Das Anjochen, Verbinden, Vereinigen, wofür Yoga steht, ist die inhaltliche Essenz bei der Arbeit mit den Folgen von Traumatisierung. Das Getrenntsein vom Absoluten, vom Göttlichen oder Kosmos, ist eine Analogie auf unser Getrenntsein vom Selbst. Veränderung braucht niemals ein Drängen oder Fordern. Im Vertrauen und in der Liebe strebt alles von alleine zurück in die Verbundenheit.

Über Rückmeldungen und Fragen zum Artikel oder der Yoga-Psychologie freuen wir uns.

Zitierte Literatur

- 1 **Krauss, Nicole:** Die Geschichte der Liebe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 2006
- 2 **Levine, Peter:** Vom Trauma befreien.

München: Kösel-Verlag 2007

- 3 **Witthöft, Martin:** Integration des Lebens. Deutsches Yoga-Forum 6/2018, S.16-19
- 4 **Witthöft, Martin:** Das Chakren-Modell in der Yoga-Psychologie. Deutsches Yoga-Forum.1 /2019, S. 26-29

Weitere Literatur

- Boadella, David:** Befreite Lebensenergie. Kempten: Kösel Verlag 1997
- Dana, Deb:** Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag 2018
- Dunemann, Angela. Weiser, Regina. Pfahl, Joachim:** Traumasensibles Yoga – TSY. Stuttgart: Klett Cotta 2017
- Emmerson, David; Hopper, Elizabeth:** Trauma-Yoga. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag 2011
- Fay, Deirdre:** Bindungsorientiertes Yoga & Meditation zur Traumabewältigung. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag 2019
- Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter:** Lehrbuch der Psychotraumatologie. München: Verlag Ernst Reinhardt 1998
- Grawe, Klaus:** Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe 2004
- Nurriestearns, Mary; Nurriestearns, Rick:** Trauma-Heilung durch Yoga und Meditation. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag 2014



MARTIN WITTHÖFT

ist Gründungsmitglied und im Leitungsteam des »Instituts für Yogapsychologie«, Berlin. »Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie« bei David Boadella, Schweiz. Yogalehrer. Sein Buch über »Integrative Yogapsychologie« erscheint 2021.
www.yogapsychologie.com
info@yogapsychologie.com

PIA WITTHÖFT

Dipl. Psychologin, Psychotherapie (HPG). Kreative Traumatherapie, EMDR, Gestalttherapie, Kunsttherapie, systemischer Team Coach und Yogalehrerin. Pia gehört zur Ausbildungsleitung des »Instituts für Yogapsychologie«, Berlin und leitet eine Beratungsstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt.
www.yogapsychologie.com
info@yogapsychologie.com