

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
TEIL I: WEST – PSYCHOTRAUMATOLOGIE.....	19
1. Das Ereignis	21
2. Die Folgen	25
2.1 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).....	25
2.2 Komplexe Traumafolgestörung, Bindungs- und Entwicklungsstrauma.....	27
2.3 Dissoziation.....	35
3. Warum hört es nicht auf, wenn's vorbei ist?	37
3.1 Die Rangordnung der Informationsverarbeitung	37
3.2 Wie lassen sich traumatische Erfahrungen integrieren?.....	42
3.3 Wie erreicht man die subkortikalen Gehirnstrukturen?	44
3.4 Die Polyvagaltheorie.....	46
3.5 Top down versus Bottom up.....	49
3.6 Die Innenwelt des Körpers – der sechste Sinn.....	55
4. Was tun?	59
4.1 Stabilisieren oder Expositionstherapie?.....	59
4.2 Erst einmal eine gute Beziehung aufbauen?	61
4.3 Der dritte Raum	62
TEIL II: EAST – YOGA: VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST.....	65
1. Yoga ist mehr als Asanas	67
1.1 Geschichte und Prinzipien.....	67
1.2 Die Wege zur Befreiung	68
1.3 Der achthgliedrige Pfad des Raja-Yoga.....	68
2. „Work in“ – das Hatha-Yoga	75
3. Die Werkzeuge eines Yogi	77
3.1 Asana.....	77
3.2 Pranayama	78
3.3 Achtsamkeit	80

TEIL III: WEST UNTERSUCHT EAST – FORSCHUNG	83
1. Yoga hilft!	85
1.1 Yoga beeinflusst die Neurotransmitter	85
1.2 Hilft Yoga Traumapatienten?	86
1.3 Ersetzt Yoga eine Traumatherapie?	89
2. Welche Komponenten des Yoga wirken?	93
2.1 Der Rhythmus macht's	93
2.2 Der Atem macht's.....	94
2.3 Asanas oder Pranayama?	96
2.4 Achtsamkeit als Wirkfaktor	97
2.5 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen.....	99
 TEIL IV: WIE KOMMT YOGA IN DIE TRAUMATHERAPIE?	 103
1. Die Arbeitsweise	105
1.1 Grundvoraussetzungen für die Traumatherapie.....	105
1.2 Grundsätze für ein körperorientiertes Vorgehen.....	108
2. Settingmöglichkeiten in der Praxis.....	111
2.1 Traumasensitives Yoga in der Gruppe	112
2.2 TSY am Beginn bzw. am Ende einer Therapiestunde	118
2.3 Ein Yogaprogramm erarbeiten.....	121
2.4 TSY in die Traumatherapie einweben	125
2.5 Therapieplanung.....	126
3. Das Anleiten	131
3.1 Yogastimme.....	131
3.2 Sprechgeschwindigkeit, Tempo und Timing	131
3.3 Verarbeitung von Anweisungen.....	132
3.4 In Kontakt bleiben	133
3.5 Den Fokus auf dem Körper halten	134
3.6 Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfreiheit betonen	136
3.7 Korrekturen	139
3.8 Sprache der Ermächtigung	140
3.9 Wellenförmige Anleitung und Pausen.....	141
3.10 Beziehung und Spiegeln	142
3.11 Interozeptive Sprache	143

TEIL V: PRAXIS	145
1. Asanas	147
1.1 Sitzende Haltungen	153
1.1.1 Zentrierende Haltungen im Sitzen	153
1.1.2 Beruhigende Haltungen im Sitzen	158
1.1.3 Aktivierende Haltungen im Sitzen	168
1.2 Stehende Haltungen	180
1.2.1 Grundhaltungen im Stehen	181
1.2.2 Beruhigende Haltungen im Stehen	185
1.2.3 Aktivierende Haltungen im Stehen	187
2. Atem	195
2.1 Atem anatomisch	195
2.2 Atem praktisch	197
2.3 Ziele der Atemkontrolle	201
2.4 Pranayamapraaxis	204
2.5 Wie führe ich die Arbeit mit dem Atem ein?	204
2.6 Pranayamaübungen	206
2.6.1 Kohärente Atmung	206
2.6.2 Sonnenatem	208
2.6.3 Ujjayi – die siegreiche Atmung	209
2.6.4 Bhrameri – die Hummelatmung	210
2.6.5 Wechselatmung	211
2.6.6 Bhastrika – Blasebalg-Atmung	212
3. Achtsamkeit	215
3.1 Wirkfaktoren	215
3.2 Ziele der Achtsamkeitspraxis	217
3.2.1 Fokussierte und weite Achtsamkeit	218
3.2.2 Äußere, relationale und innere Achtsamkeit	219
3.2.3 Beobachtende und begleitende Achtsamkeit	220
3.3 Nicht bewerten	220
3.4 Wie sieht eigentlich der Zustand der Nicht-Achtsamkeit aus?	222

TEIL VI: THERAPEUTISCHE ZIELE MIT TRAUMASENSITIVEM YOGA ERREICHEN	223
1. Therapieziele und traumasensitives Yoga im Überblick	225
2. Psychoedukation	229
3. Praxis und Fallbeispiele	231
3.1 Ressourcen aufbauen	231
3.2 Affektregulation und Kontrolle	235
3.3 Differenzieren lernen	241
3.4 Flexibilität in Haltung und Bewegung.....	243
3.5 Impulse und unterbrochene Defensivbewegung.....	247
3.6 Entspannung.....	251
3.7 Exposition und Habituation in der körperorientierten Therapie	254
3.8 Beziehung auf Augenhöhe	258
3.9 Dissoziation und Flashback – Hier-und-Jetzt-Erfahrungen	262
3.10 Die Veränderung von Selbstkonzepten – Ermächtigung und Selbstwert ..	264
3.11 Spannungszustände im Körper abbauen.....	266
Schlussgedanken	269
Anhang	271
Fragebogen nach einem Yogakurs.....	271
Fragebogen zur Wirkung der Yogapraxis.....	273
Handout – Kontakt mit dem Körper aufnehmen	275
Yoga-Notizen	276
Danksagung.....	277
Literatur.....	279
Index	287
Die Autorin	291