Erschienen am 08.02.2018
208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-680-6

Dietmar Mitzinger

Der Pranayama-Effekt in der Trauma-Arbeit

Wie Pranayama die Affekttoleranz steigert und damit die Traumatherapie unterstützt

Traumaklienten sind meist nicht auf die Belastungen vorbereitet, die in einer Traumatherapie auf sie zukommen. Ihr Nervensystem ist geschwächt und sie pendeln zwischen Angst und Panik auf der einen und Erstarrung auf der anderen Seite. Was fehlt, ist Affekttoleranz: ein weniger erregbares Nervensystem und gleichzeitig eine ausgeprägte Wachheit bzw. Wahrnehmungsfähigkeit.
Pranayama – ein System von Atemübungen im Yoga – stellt diese Affekttoleranz her. Es setzt Auslöseschwellen im Nervensystem herauf und der Traumaklient wird dadurch robuster bzw. sein Nervensystem wird resilienter gegenüber Reizen. Ein weiterer Prozess, im Yoga Pratyahara genannt, nutzt die nun hergestellte Affekttoleranz und führt in eine entsprechende Traumaexposition. Pratyahara zielt auf eine intensive Körperwahrnehmung ab. Am Ende kann der Klient körperlich auch Sicherheit spüren, nicht nur Gefahr. Dieser Prozess kann zusätzlich durch Körperhaltungen des Yogas (Asanas) unterstützt werden.

Autorenprofil

Dietmar Mitzinger

Dietmar Mitzinger, Yogalehrer, Psychologischer Psychotherapeut. 2000-2008 Ausbildungsleiter für Yogalehrer beim BDY. Leiter der Arbeitsgruppe „körperorientierte Verfahren in der Traumatherapie“ bei der DeGPT, 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie e.V. (DeGYT), Leiter einer psychologischen Praxis in Neuss.

Pressestimmen