

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
<b>TEIL I: WEST – PSYCHOTRAUMATOLOGIE .....</b>	<b>19</b>
<b>1. Das Ereignis .....</b>	<b>21</b>
<b>2. Die Folgen .....</b>	<b>25</b>
2.1 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	25
2.2 Komplexe Traumafolgestörung, Bindungs- und Entwicklungstrauma.....	27
2.3 Dissoziation.....	35
<b>3. Warum hört es nicht auf, wenn's vorbei ist? .....</b>	<b>37</b>
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
<b>4. Was tun?.....</b>	<b>59</b>
4.1 Stabilisieren oder Expositionstherapie? .....	59
4.2 Erst einmal eine gute Beziehung aufbauen? .....	61
4.3 Der dritte Raum .....	62
<b>TEIL II: EAST – YOGA: VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST.....</b>	<b>65</b>
<b>1. Yoga ist mehr als Asanas.....</b>	<b>67</b>
1.1 Geschichte und Prinzipien.....	67
1.2 Die Wege zur Befreiung .....	68
1.3 Der achtgliedrige Pfad des Raja-Yoga.....	68
<b>2. „Work in“ – das Hatha-Yoga.....</b>	<b>75</b>
<b>3. Die Werkzeuge eines Yogi.....</b>	<b>77</b>
3.1 Asana.....	77
3.2 Pranayama .....	78
3.3 Achtsamkeit .....	80

<b>TEIL III: WEST UNTERSUCHT EAST – FORSCHUNG</b> .....	83
<b>1. Yoga hilft!</b> .....	85
1.1 Yoga beeinflusst die Neurotransmitter .....	85
1.2 Hilft Yoga Traumapatienten? .....	86
1.3 Ersetzt Yoga eine Traumatherapie? .....	89
<b>2. Welche Komponenten des Yoga wirken?</b> .....	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
<b>TEIL IV: WIE KOMMT YOGA IN DIE TRAUMATHERAPIE?</b> .....	103
<b>1. Die Arbeitsweise</b> .....	105
1.1 Grundvoraussetzungen für die Traumatherapie.....	105
1.2 Grundsätze für ein körperorientiertes Vorgehen.....	108
<b>2. Settingmöglichkeiten in der Praxis</b> .....	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
<b>3. Das Anleiten</b> .....	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

<b>TEIL V: PRAXIS</b> .....	145
<b>1. Asanas</b> .....	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
<b>2. Atem</b> .....	195
2.1 Atem anatomisch .....	195
2.2 Atem praktisch .....	197
2.3 Ziele der Atemkontrolle .....	201
2.4 Pranayamapraxis.....	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
<b>3. Achtsamkeit</b> .....	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

<b>TEIL VI: THERAPEUTISCHE ZIELE MIT TRAUMASENSITIVEM YOGA ERREICHEN .....</b>	<b>223</b>
<b>1. Therapieziele und traumasensitives Yoga im Überblick .....</b>	<b>225</b>
<b>2. Psychoedukation .....</b>	<b>229</b>
<b>3. Praxis und Fallbeispiele .....</b>	<b>231</b>
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
<b>Anhang .....</b>	<b>271</b>
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