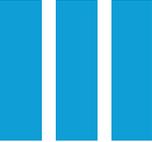
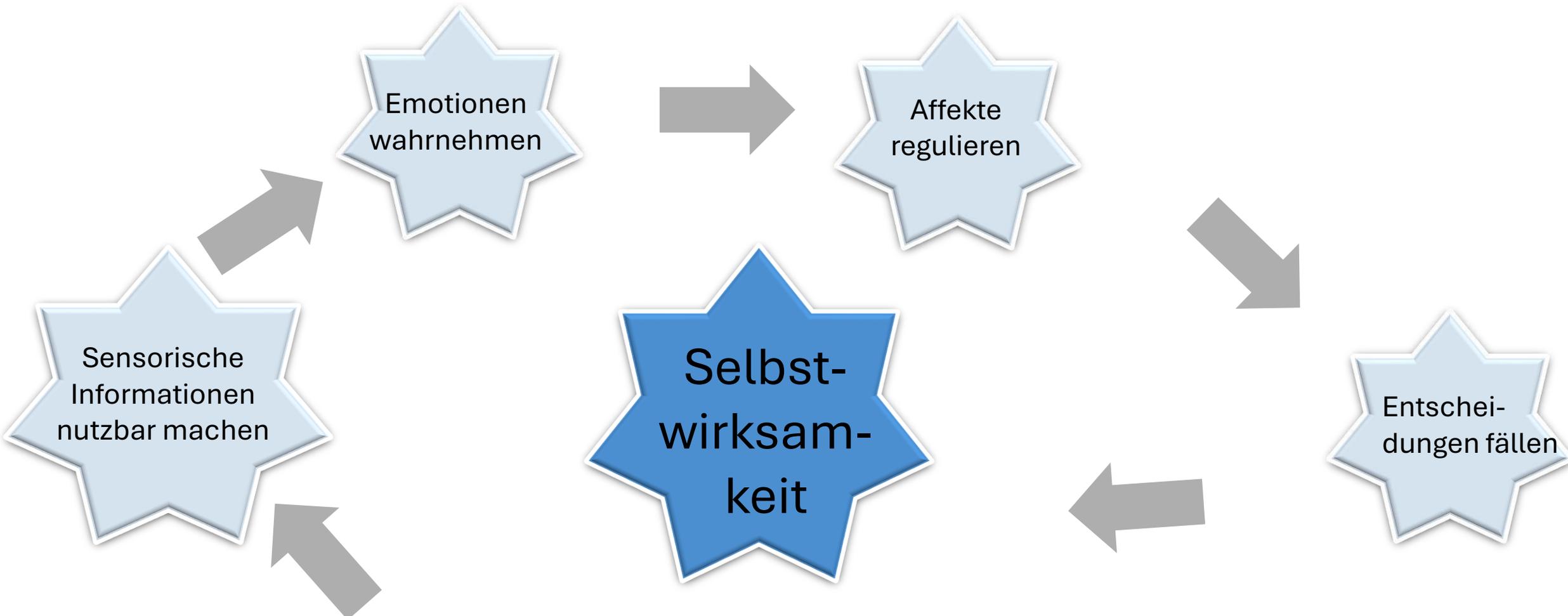


Traumasesensitives Yoga und  
Polyvagaltheorie – eine Einführung in  
die Methode zur ergänzenden  
Behandlung von  
komplextraumatisierten Menschen



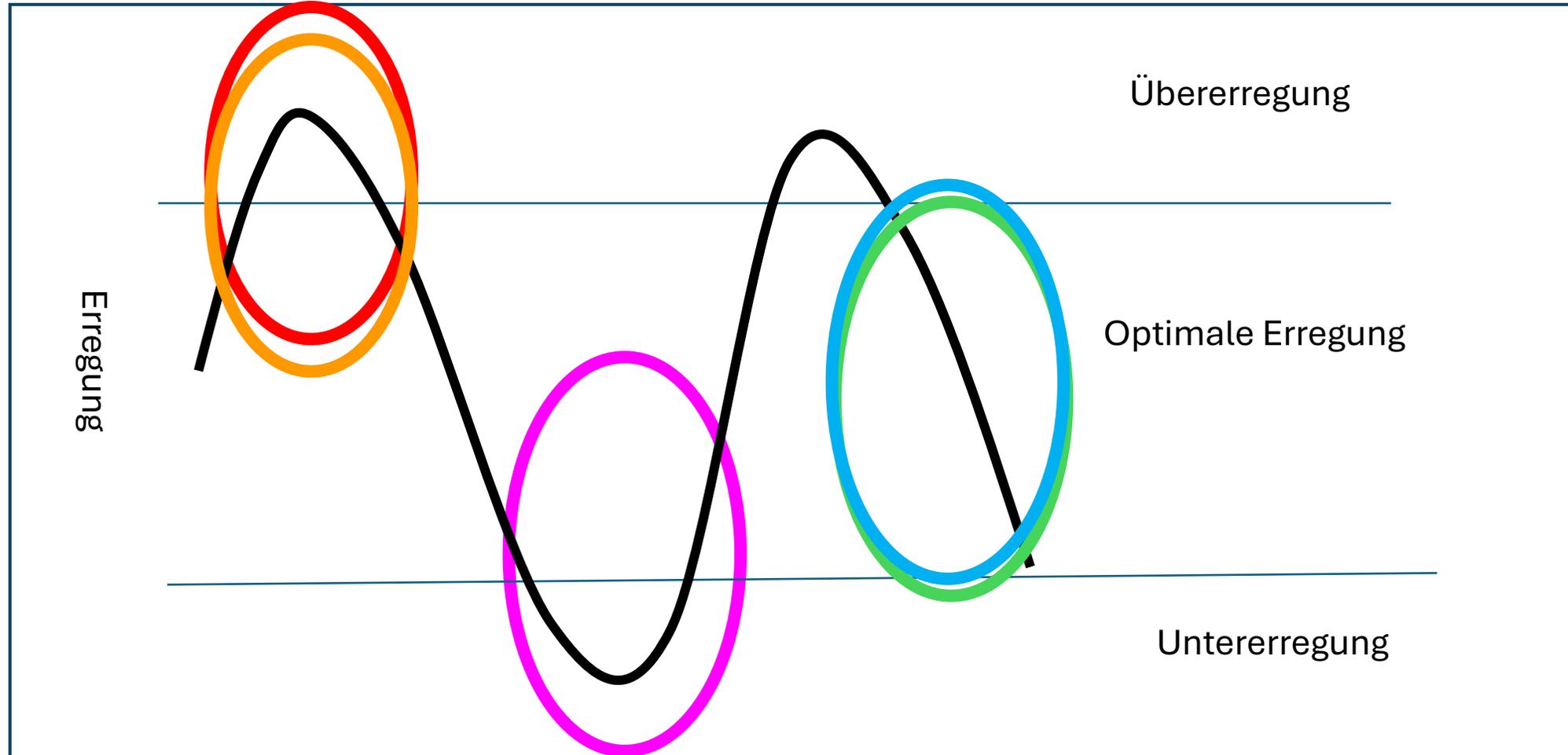
# Reden reicht nicht



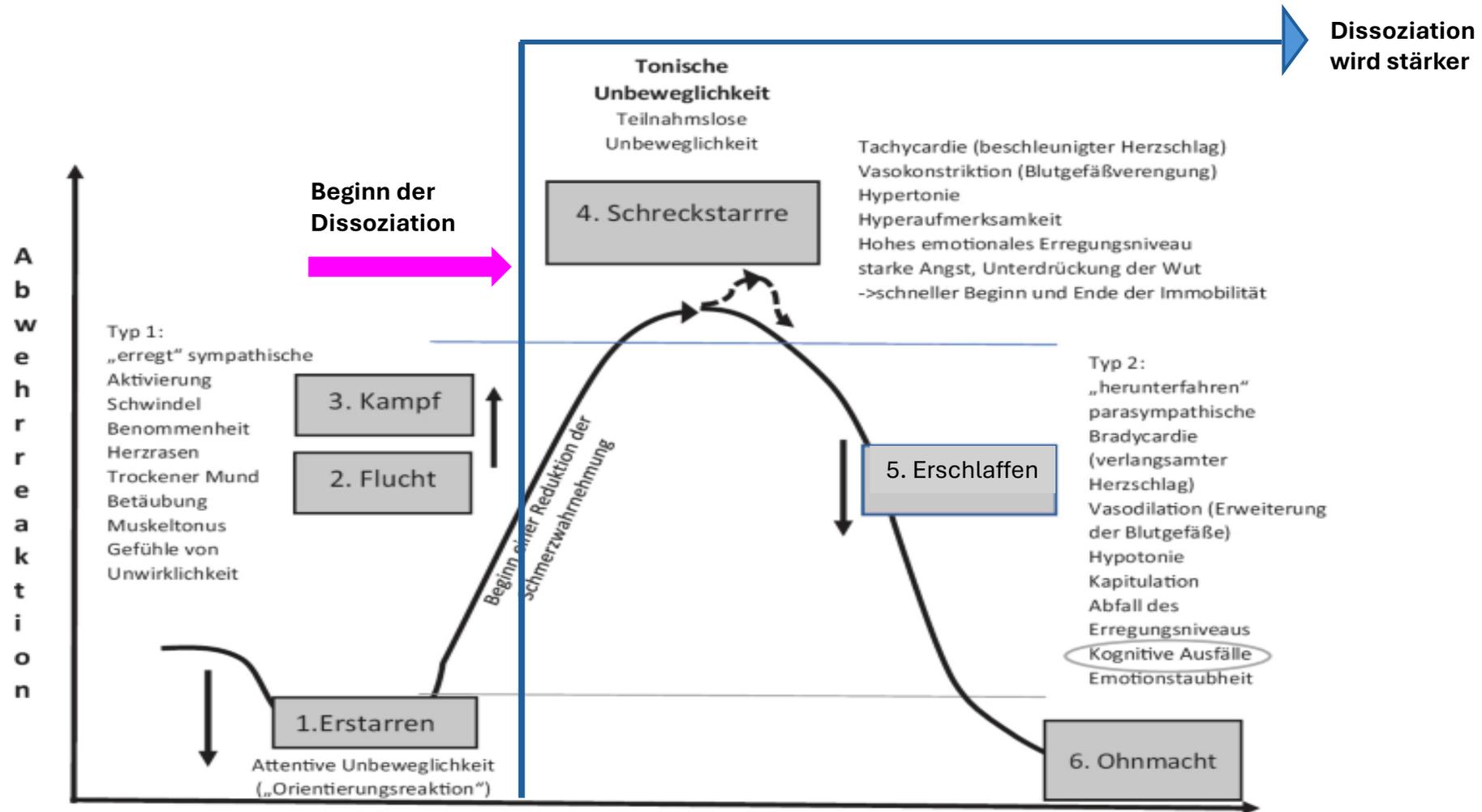


# SELBSTEMPFINDEN

# Window of tolerance



# Reihenfolge der Informationsverarbeitung



Anstieg der Dissoziation während eines kaskadischen Verlaufs

# Das autonome Nervensystem

Sympathikus

Parasympathikus (Vagusnerv)

Bei  
Bedrohung  
Flucht  
Angriff

Aktivität  
Neugierde  
Freude  
Lust

Ventraler Vagus  
Beziehungssystem  
Sicherheit, Ruhen  
und Verdauen

Dorsaler Vagus  
Bei übermächtiger  
Bedrohung  
Immobilisation

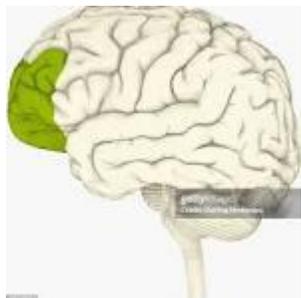
# Selbstberuhigungsmöglichkeiten



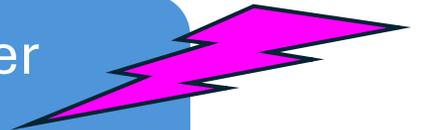
**Bottom-up** durch somatosensorische Regulation - Kinder nuckeln am Daumen, wiegen sich selbst, laufen umher und summen für sich selbst



**Dissoziation = Abspaltung**, die wir tagtäglich nutzen, während wir Tagträumen oder im Autopilotmodus von einem Ort zum anderen gelangen



**Top-down**, vom Cortex vermittelte Modulation der Stressantwort in den tieferen Hirnregionen – beruhigende Gedanken, Erinnerungen, Ressourcen



# Folgen früher komplexer Traumaerfahrungen

Diese führen dazu, dass ein Mensch *weniger den Cortex stärkende und mehr desorganisierende Erfahrungen* macht

Diese Menschen können *nicht auf einen starken, gut organisierten Cortex zurückgreifen*, der ihnen hilft, die reaktiveren, niederen Gehirnareale zu modulieren (top-down Regulation).

Dies führt zu Problemen im Bereich der Selbstregulation und Selbstberuhigung

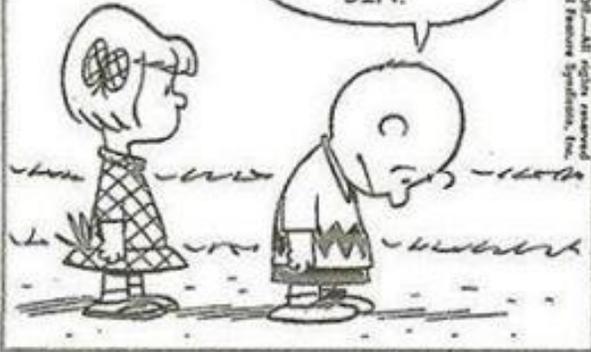
Die Betroffenen müssen daher lernen, sich somatosensorisch regulieren zu können (bottom-up).

Auf diese ressourcervollen Erfahrungen können sie zurückgreifen und lernen, sich allmählich auch top down zu regulieren.

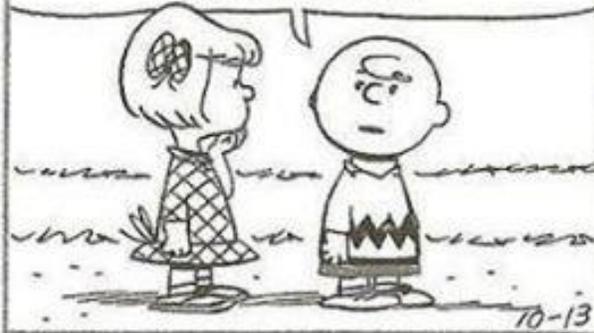
PEANUTS

SO STEHE  
ICH, WENN ICH  
DEPRIMIERT  
BIN.

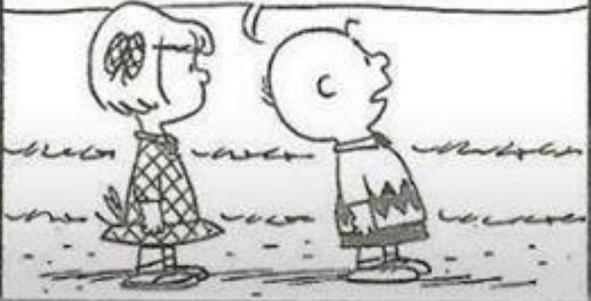
1st. Reg. U. S. Pat. Off.—All rights reserved.  
Copyright © 1968 by United Feature Syndicate, Inc.



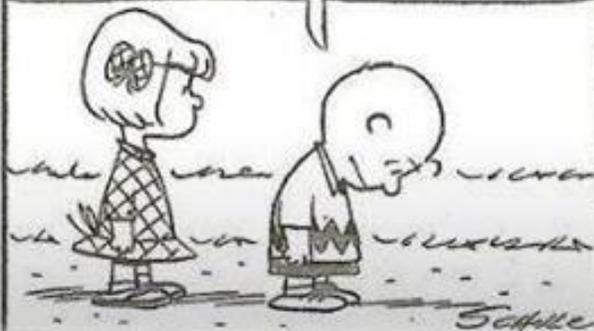
WENN DU DEPRIMIERT BIST,  
IST ES UNGEHEUER WICHTIG,  
EINE BESTIMMTE HALTUNG  
EINZUNEHMEN...



DAS VERKEHRTESTE WÄRE,  
AUFRECHT UND MIT ERHOBENEM  
KOPF DAZUSTEHEN, WEIL DU DICH  
DANN SOFORT BESSER FÜHLST.



WENN DU ALSO AUCH NUR EIN  
BISSCHEN VERGNÜGEN AN DEINER  
NIEDERGESCHLAGENHEIT HABEN  
WILLST, MUSST DU SO STEHEN...



Körperhaltungen/  
Körperbewegungen  
beeinflussen unser  
Empfinden

# Die Werkzeuge eines Yogi

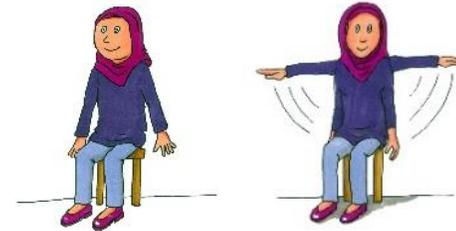
---

Asana – Körperstellungen



---

Pranayama – Atemkontrolle



---

Achtsamkeit – Konzentration,  
Mediation



# Übung im Plenum

- Wir erforschen verschiedene Yogahaltungen in Bezug auf:
  - Die interozeptiven Empfindungen während einer Übung
  - Die interozeptiven Empfindungen nach einer Übung

Ich werde Sie der Reihe nach während und nach einer Übung bitten zu sagen, was Sie empfinden.

- Wir erforschen die Wirkung verschiedener Yogahaltungen in Bezug auf:
  - eine mögliche aktivierende, sympathikotone
  - eine mögliche beruhigende/dämpfende, ventrovagale Wirkung
  - eine mögliche dorsovagale Aktivierung

Wir tauschen uns aus, welche Erfahrungen Sie in den jeweiligen Haltungen gemacht haben.



# Berghaltung





Stock

Stuhl



## Katze-Kuh

	<b>Entspannt</b> Ventraler Vagus überwiegt – starke Sympathikus- hemmung	<b>Aktiv</b> Ventrovagale Hemmung abgeschwächt - Sympathikus zunehmend aktiv	<b>Aktiviert</b> Ventrovagale Hemmung weitgehend ausser Kraft Sympathikus überwiegt	<b>Überregt</b> Sympathikus aktiv Dorsovagale Hemmung beginnt	<b>Unterregt</b> Dorsaler Vagus überwiegt –Sympathikus zunehmend ausser Kraft
<b>Erregung</b>	Normbereich	Normbereich	Übererregung	Übererregung	Untererregung
<b>Frontaler Cortex Beziehung?</b>	Sollte zugänglich sein Ja	Sollte zugänglich sein Ja	Kann noch zugänglich sein oder auch nicht Nimmt langsam ab	Wahrscheinlich nicht zugänglich Nimmt stark ab	Nicht zugänglich Abgeschaltet
<b>Aufmerksamkeit</b>	Präsent, weit	Wach, weit	Erregt, zunehmend eingeeengt	Lässt nach, Beginn Dissoziation	Kaum mehr vorhanden Dissoziation
<b>Spüren</b>	Spürt sich gut	Spürt sich gut	Spürt zu viel	Spürt zu viel bis zu wenig	Spürt kaum /nichts mehr
<b>Mögliche Gefühlslagen</b>	Freude, Liebe, Entspannung	Aufregung, Ärger Angst	Grosse Angst/Wut	Panik/Rage Terror	Hilflosigkeit Nichts mehr spüren
<b>Herzschlag Hände</b>	Herzschlag normal/langsam Hände warm	Herzschlag normal/erhöht Hände warm	Herzschlag hoch Hände warm/heiss	Herzschlag sehr hoch, Hände kalt und feucht	Herzschlag langsam, Hände wieder warm
<b>Muskeltonus Blutdruck</b>	Entspannt mit leichtem Tonus Normal	Tonus Steigend	Angespannt Erhöht	Starr Stark erhöht, lässt zunehmend nach	Erschlafft Signifikant niedrig
<b>Aktion</b>	Ressourcen + Trauma-verarbeitung	Ressourcen + Trauma-verarbeitung	Beruhigen Vagusbremse	Dissoziation aufhalten und beruhigen	Dissoziation aufhalten, Aktivieren

Interozeption → den Körper  
wieder fühlen



Exterozeption → sich im  
Aussen orientieren

Rhythmus → Bewegung  
statt Starre

Einladende + direktive  
Sprache →  
Selbstbestimmung +  
Sicherheit

Wählen → Kontrolle +  
Selbstwirksamkeit

Interozeption → den Körper  
wieder fühlen



# Der Körper als sicherer Ort

Im Kontext einer sicheren Beziehung möchten wir solide interozeptive Pfade aufbauen, damit die Betroffenen ihren Körper als einen sinnvollen, vorhersehbaren und sicheren Ort wahrnehmen können.

# Interozeption

«Die Wahrnehmung von Vorgängen aus dem Körperinnern»

Bei der Interozeption werden nur Zustandsänderungen und nicht das absolute Niveau eines physiologischen Zustandes wahrgenommen.



# Sprache

- Keine Bilder, Vorstellungen oder Interpretationen
- Keine «Geschichten» die aus dem körperlichen Erleben führen

Sondern:

- Korrekte Begriffe
- Interozeptive Wortwahl
- Körperliches Erleben im Hier und Jetzt wahrnehmen

# Was wir nicht tun:

---

Vorschreiben, was man in einer Haltung spüren sollte

---

Anweisen, was der Patient/Teilnehmer tun soll

---

Wissen, was richtig ist für den anderen

---

Wissen, welche Wirkung eine Haltung/Atemübung haben wird

---

Ein Ziel wie Entspannung oder «gute Gefühle» formulieren oder anstreben

---

In die Vorstellung gehen, wie sich etwas eventuell anfühlen könnte

---

Fragen, wie es sich das letzte Mal angefühlt hat



# Das Nicht-Spüren ansprechen

Zitat einer Patientin:

„Erst als Sie gesagt haben, dass es auch sein kann, dass man nichts spürt, konnte ich mich entspannen und auf die Übungen einlassen.“

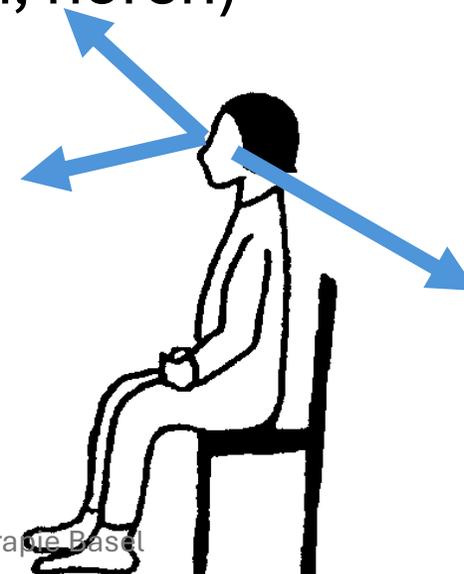
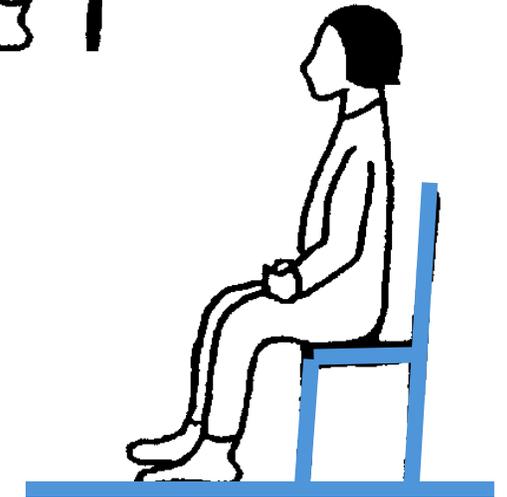
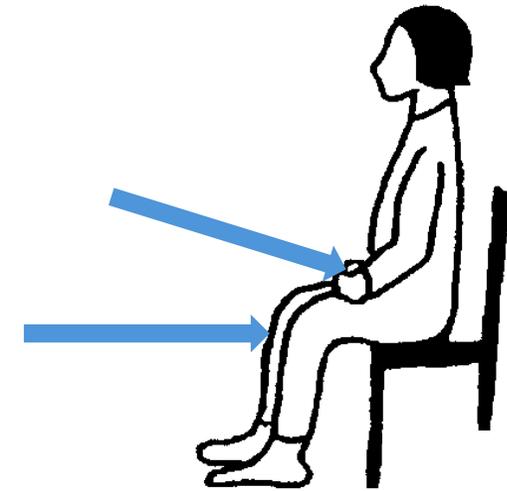
Interozeption → den Körper  
wieder fühlen

Exterozeption → sich im  
Aussen orientieren



# Stufen der Exterozeption

- Peripherie des Körpers
- Aussenkontakt mit einbeziehen - Boden, Stuhl
- Exterozeption - Aussenorientierung (sehen, hören)



Interozeption → den Körper  
wieder fühlen

Exterozeption → sich im  
Aussen orientieren



Einladende + direkte  
Sprache ->  
Selbstbestimmung +  
Führung

# Warum Einladungen?

Die Traumaerfahrung kann das grundlegende Gefühl von Kontrolle und das Recht auf Selbstbestimmung zerstören.

Dies kann dazu führen, dass die Betroffenen mitmachen, durchhalten, Intensität und Zeitdauer ihres Übens an Sie oder die der Gruppe anpassen und sich möglicherweise unter- oder überfordern.

Wir möchten ein möglichst «traumafernes» Setting gestalten.

# Wann keine Einladungen?

In einem Zustand der Dissoziation braucht der Mensch Sicherheit durch Führung. Da der präfrontale Cortex mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht sehr aktiv ist, können Einladungen eine Überforderung darstellen.

Bei Abnahme der Dissoziation geben wir jedoch die Kontrolle zurück und sprechen wieder Einladungen aus.

# Übung im Plenum

Ich leite Yogahaltungen interozeptiv und einladend an.

Welche Erfahrungen haben Sie mit dieser Art der Anleitung gemacht.

Was haben Sie bei sich selbst erlebt?

Ich leite Yogahaltungen exterozeptiv und direktiv an.

Wir tauschen uns aus:

Welche Erfahrungen haben Sie mit dieser Art der Anleitung gemacht.

Was haben Sie bei sich selbst erlebt?

Wie haben Sie den Unterschied zwischen intero- und exterozeptiv erlebt?



Drehsitz

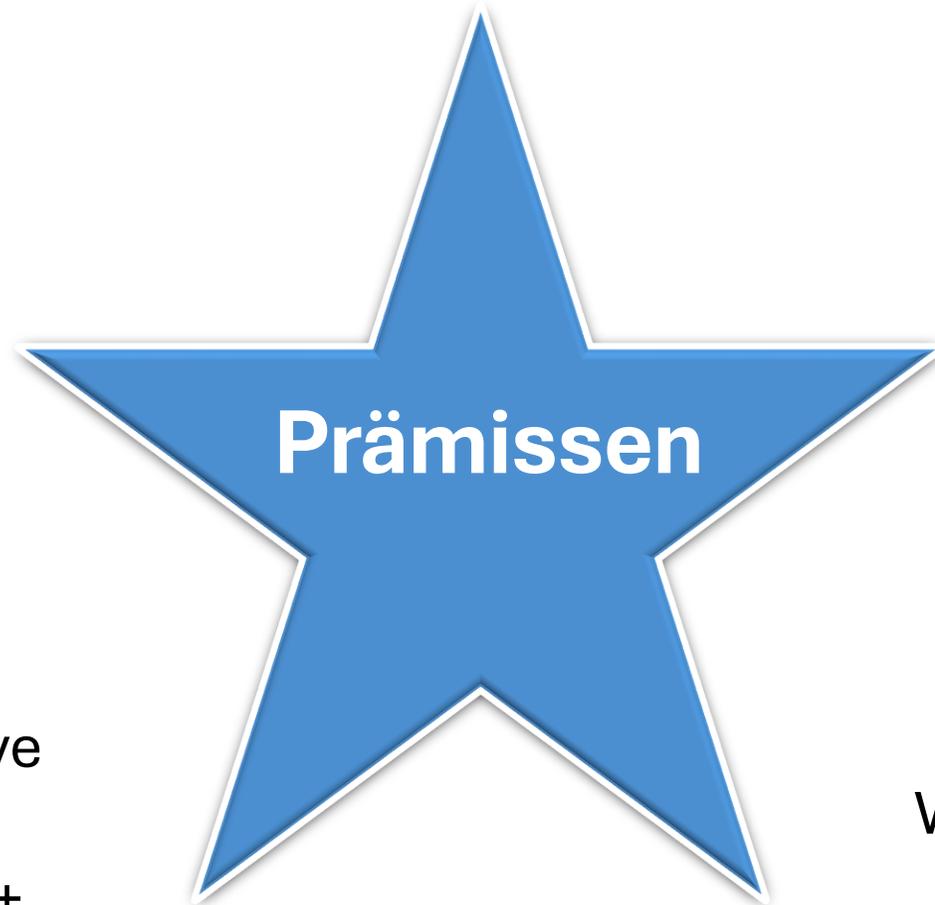


Boot



Gestreckte Berghaltung

Interozeption → den Körper  
wieder fühlen

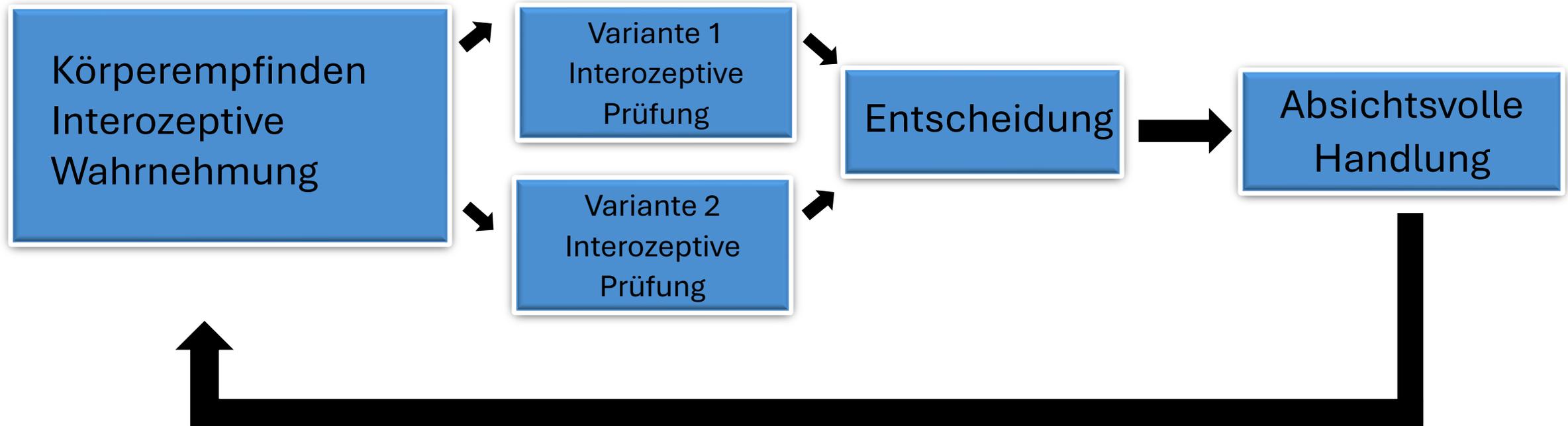


Exterozeption → sich im  
Aussen orientieren

Einladende + direkte  
Sprache ->  
Selbstbestimmung +  
Führung

Wählen -> Kontrolle und  
Selbstwirksamkeit

# Wahlmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit

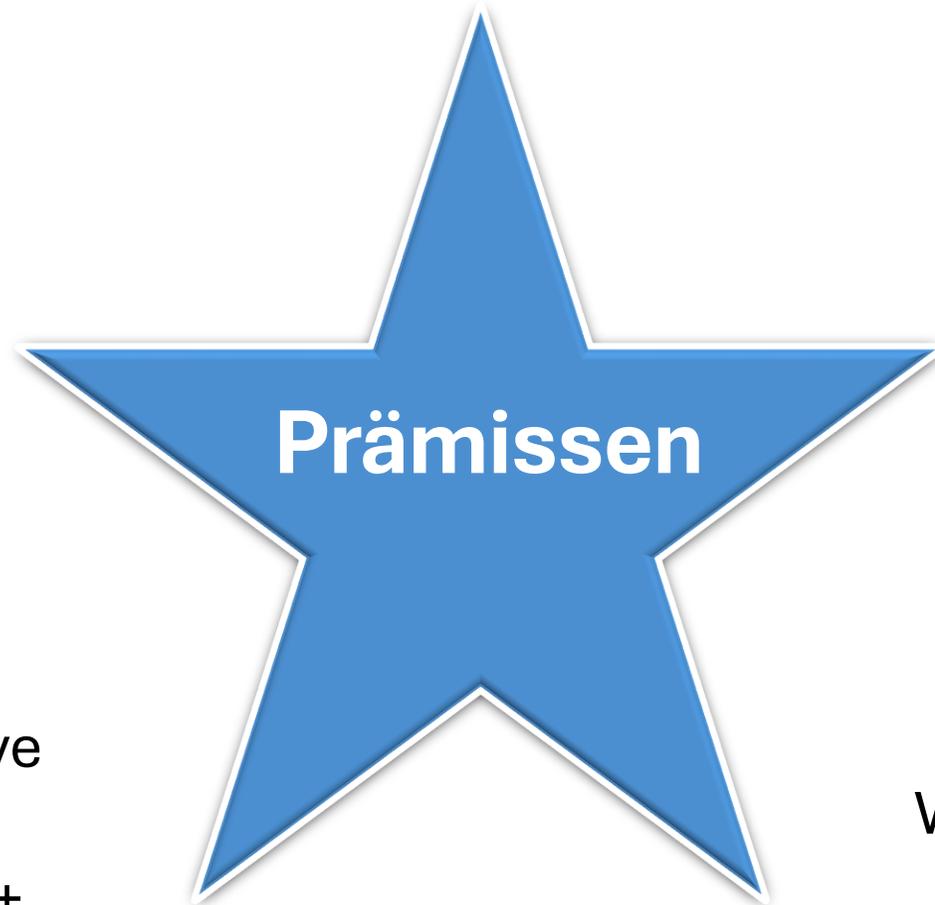


# Wann keine Wahlmöglichkeiten?

In einem Zustand der Dissoziation braucht der Mensch Sicherheit und Führung. Da der präfrontale Cortex mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht sehr aktiv ist, können Wahlmöglichkeiten eine Überforderung darstellen.

Bei Abnahme der Dissoziation geben wir jedoch die Kontrolle zurück und bieten Wahlmöglichkeiten an.

Interozeption -> den Körper  
wieder fühlen



Exterozeption -> sich im  
Aussen orientieren

Rhythmus ->  
Selbstberuhigung

Einladende + direkte  
Sprache ->  
Selbstbestimmung +  
Führung

Wählen -> Kontrolle und  
Selbstwirksamkeit



# Rhythmus und Selbstregulation

- Rhythmus ist Regulation. Alle Kulturen haben eine Form von repetitiven, rhythmischen Aktivitäten als Teil von Heilungs-, Trost- und Trauerritualen.
- Stellen wir wiederholende, rhythmische, somatosensorische Aktivitäten zur Verfügung unterstützen wir die Selbstregulation, weil Hirnstamm und Zwischenhirn stark auf die im Uterus und im frühen Kindesalter erlebte rhythmische, somatosensorische Aktivität reagieren.

# Bewegung statt Starre

Die Erfahrung von Starre bzw. Eingefroren sein, ist beängstigend und kann das Gefühl von Ausgeliefert sein triggern. Mit dem Angebot, in Bewegung zu kommen, möchten wir eine neue somatosensorische Erfahrung ermöglichen: die Aufhebung von “Freeze”.

Rhythmische Bewegungen haben eine beruhigende Wirkung – oft synchronisiert sich der Atem automatisch mit der Bewegung.

# Wann keine rhythmischen Bewegungen?

- Rhythmische Bewegungen haben, langsam ausgeführt, tendenziell einen beruhigenden Charakter -> Dies kann jedoch die Dissoziation fördern
- Rhythmische, schnelle Bewegungen haben tendenziell eine aktivierende Wirkung, können jedoch bei Drehbewegungen schwindlig machen und die Dissoziation fördern

# Übung im Plenum

Ich leite Yogahaltungen mit und ohne Varianten an.

Welche Erfahrungen haben Sie mit den unterschiedlichen Anleitungen gemacht.

Was haben Sie bei sich selbst erlebt?

Ich leite Yogahaltungen mit Bewegung an.

Welche Wirkung hat die Bewegung auf Sie, Ihr Be- und Empfinden?

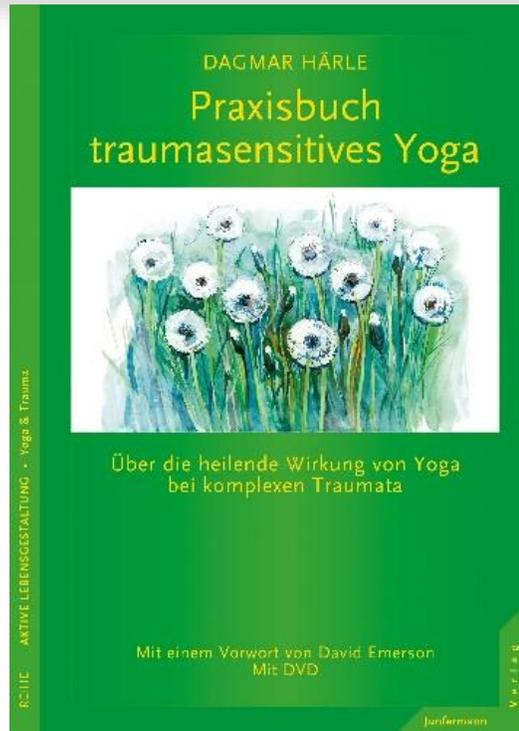
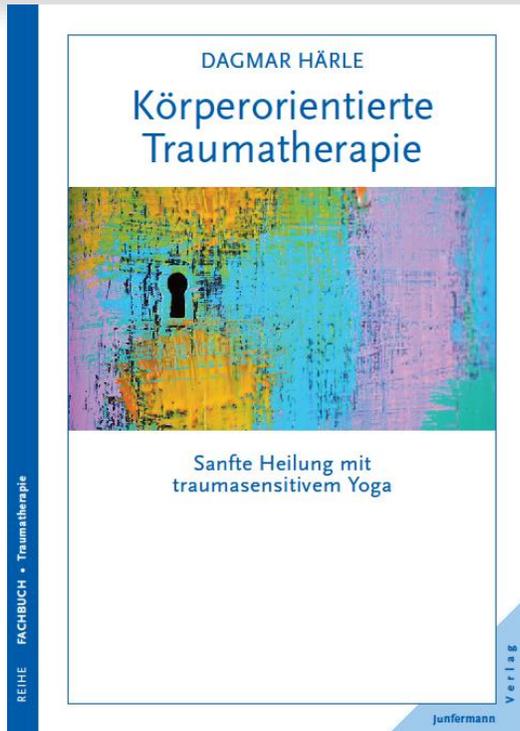




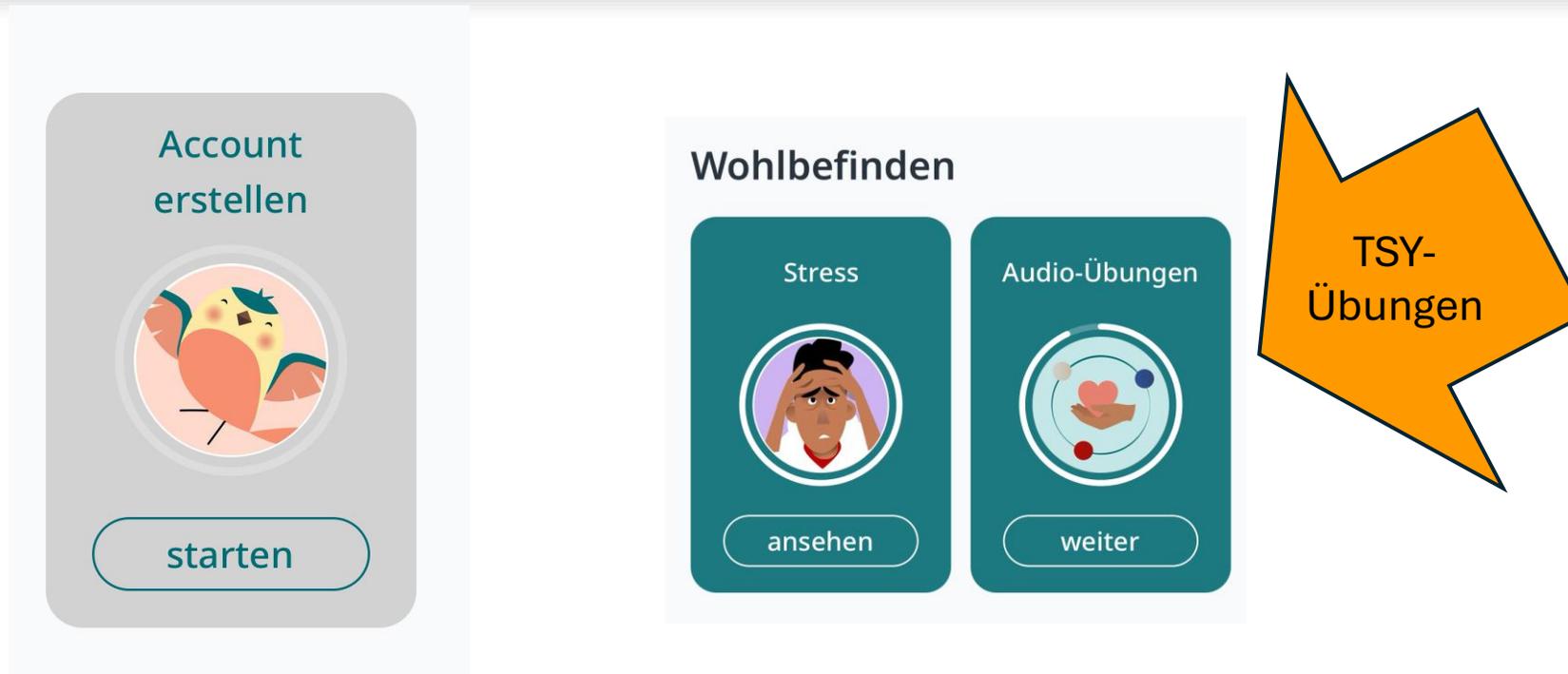
	<b>Aktiviert</b> Ventrovagale Hemmung weitgehend ausser Kraft Sympathikus überwiegt	<b>Übererregt</b> Sympathikus aktiv Dorsovagale Hemmung beginnt	<b>Untererregt</b> Dorsaler Vagus überwiegt – Sympathikus zunehmend ausser Kraft
<b>Erregung</b>	Übererregung	Übererregung	Untererregung
<b>Frontaler Cortex</b>	Wahrscheinlich zugänglich	Wahrscheinlich nicht zugänglich	Nicht zugänglich
<b>Was tun?</b>	Aktiv abholen, dann beruhigen, Vagusbremse	Dissoziationsstop, aktivieren behutsam beruhigen	Dissoziationsstop, aktivieren
<b>Exterozeption/ Interozeption</b>	Interozeption	Erst Exterozeption, dann Interozeption	Exterozeption, kaum/ keine Interozeption
<b>Statisch / Rhythmus</b>	Statisch und Rhythmus möglich	Anfangs statisch, später Rhythmus	Kein Rhythmus
<b>Varianten</b>	Ja	Anfangs nein, bei zunehmender Präsenz ja	Nein, wenn Präsenz einsetzt versuchen
<b>Einladend / Direktiv</b>	Einladend	Anfangs eher direktiv, zunehmend einladend	Direktiv, bei zunehmender Präsenz einladend
<b>Übungsauswahl Beginn</b>	Sympathikoton wirkende Übungen	Sympathikoton wirkende Übungen	Sympathikus aktivierende Übungen
<b>Übungsauswahl Ende</b>	Parasympathisch wirkende Übungen	Parasympathisch wirkende Übungen mit Vorsicht	Aktiv bleiben

<b>Aktiviert</b> Ventrovagale Hemmung weitgehend ausser Kraft Sympathikus überwiegt	<b>Übererregt</b> Sympathikus aktiv Dorsovagale Hemmung beginnt	<b>Untererregt</b> Dorsaler Vagus überwiegt –Sympathikus zunehmend ausser Kraft
Übererregung	Übererregung	Untererregung
Spürt zu viel	Spürt zu viel bis zu wenig	Spürt kaum oder nichts mehr
Sympathikotone Energie aufnehmen und beruhigen	Dissoziation aufhalten und langsam beruhigen	Dissoziation aufhalten sympathikotone Aktivierung
Stock – gestreckter Stock – einladend - intero	Stock direktiv - extero	Stock – direktiv - extero
Drehsitz – einladend - intero	Boot – direktiv – extero – etwas intero	Krieger I –direktiv - extero
Katze-Kuh – Katze-Kuh mit Armen – einladend - intero	Katze-Kuh mit Armen – einladend intero	Boot – direktiv – extero
Vorwärtsbeuge einladend - intero	Berghaltung – einladend intero	Drehsitz – einladend - extero

# Literatur



# SUI SKR - App für Geflüchtete



# Inhalte Weiterbildung zum TSY® Practitioner

## TSY® Teil I

Einführung in die traumasensitive Yogapraxis. Grundlagen der Methode in Theorie und Praxis, TSY-Tools in die persönliche, berufliche Praxis integrieren. TSY zur Stabilisierung, Affektregulation und Dissoziationsstopp.

## TSY® Teil II

Therapeutische Ziele mit TSY-Elementen erreichen: Ressourcen erarbeiten, Umgang mit Triggern, körperorientierte Exposition. Planung, Durchführung und Evaluation von TSY-Gruppen.



# Inhalte Weiterbildung zum TSY® KIDs Practitioner

- Altersgerechte Anleitung von Yoga-Haltungen und Atemübungen und Psychoedukation
- Anwendung der Prämissen unter Einsatz von Handpuppen, Karten und kreativen Mitteln
- Umgang mit „besonderen“ Situationen
- Reflexion der eigenen Arbeit – Umgang mit eigenen inneren Spannungen und Unsicherheiten

# Termine TSY® Practitioner 25/26

## 10 % Kongressrabatt

---

### TSY® Practitioner Sommer 2025

---

Teil I, 15.-17.5.2025 + Teil II, 18.-20.9.2025

---

### TSY® KIDs Practitioner

---

20.-22.11.25

---

### TSY® Practitioner Herbst/Winter 2025/2026

---

Teil I, 25.-27.09.2025 + Teil II, 29.-31.1.26



Namasté

