

Entspannen heißt nicht: Stillsitzen



Traumasesensitives Yoga (TSY) als körperorientierte
Methode bei komplex traumatisierten Kindern
und Jugendlichen

Themen

- Why TSY?
- **Wofür?** Was Streß im Gehirn macht??
Warum wir körperorientierte Methoden brauchen
- *Intermezzo 1: Hast du Lust was auszuprobieren?*
- **Was?** Traumasensitives Yoga als therapieunterstützende Methode
- **Wie?** Prämissen im KIDS TSY
- *Intermezzo 2: Bist du noch eine Runde dabei?*
- **Wer** braucht welche Übungen?
- Info rund um TSY für dich

A large, irregular yellow watercolor splash or ink blot covers the majority of the slide. It has a textured, painterly appearance with various shades of yellow and some darker spots. The text is centered within this splash.

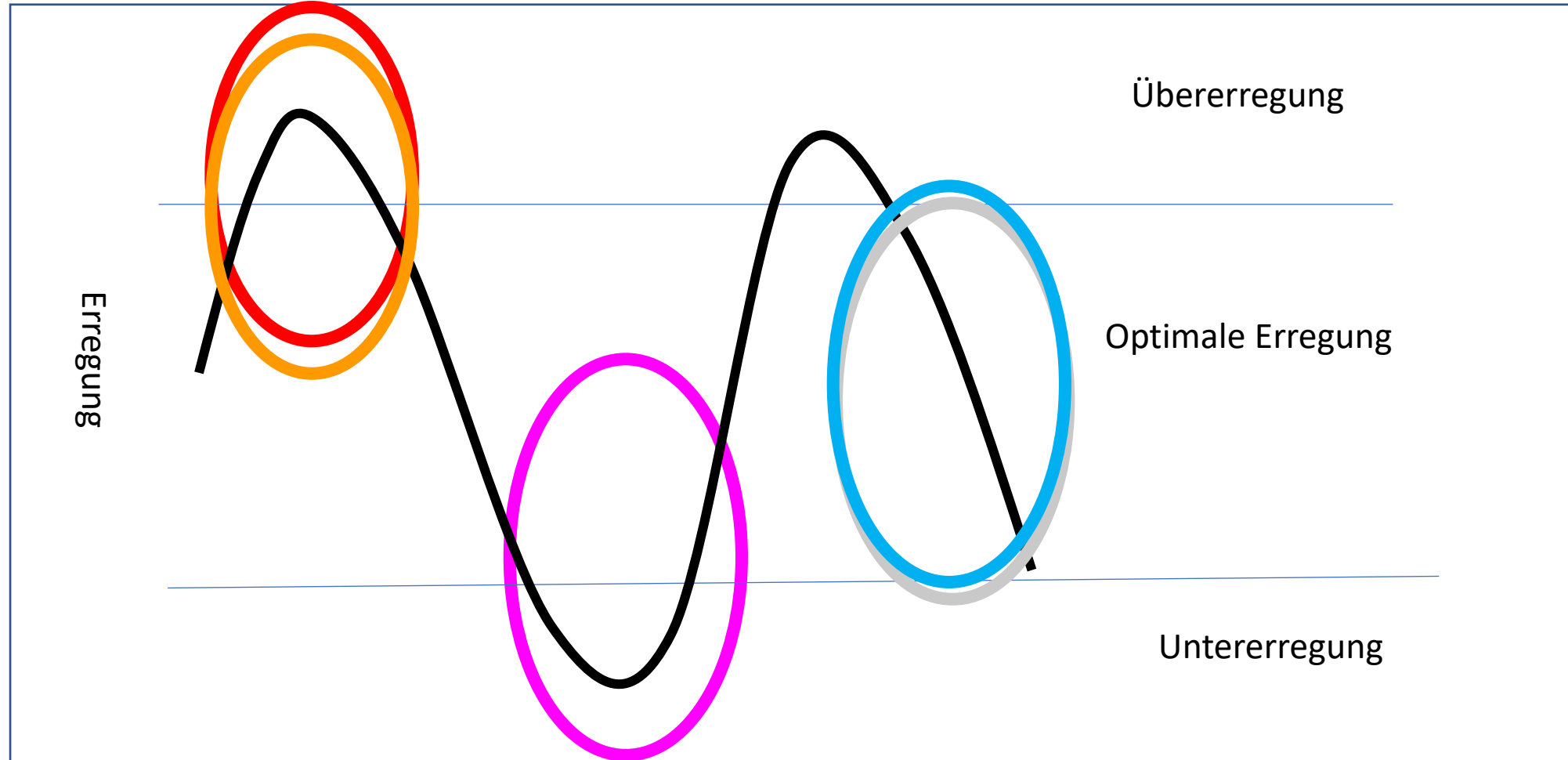
Why TSY ????
5 Fakten

A large, irregular yellow watercolor splash or ink blot is centered on a white background. The splash has a textured, painterly appearance with various shades of yellow and some darker spots. The text is centered within this splash.

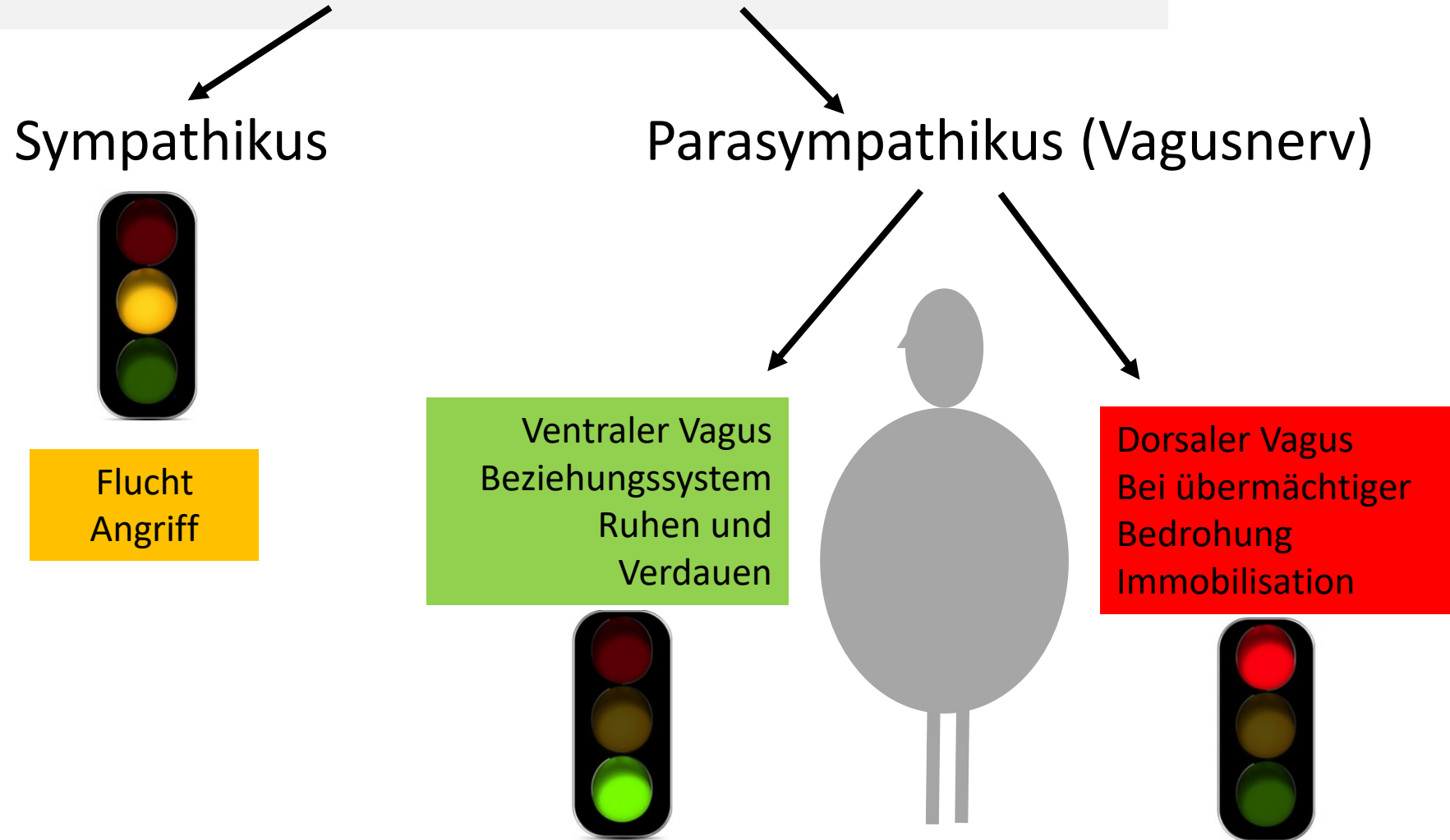
Was passiert im Gehirn?

Neurobiologie

Window of tolerance



Das autonome Nervensystem



Die Polyvagal Theorie nach Porges

Die Regulierung autonomer Zustände folgt einer Hierarchie

- Wir versuchen eine Situation zunächst mit unserem Kontaktsystem (ventraler Vagus) zu lösen, das Gegenüber durch Gesten, Laute oder verbale Äusserungen zu beruhigen.
- Gelingt dies nicht, aktiviert sich der Sympathikus mit der Kampf-/Fluchtreaktion und, wenn beides nicht zum Erfolg führt,
- kommt das älteste System (dorsaler Vagus) zum Einsatz, die Aufgabe jeglicher Gegenwehr.



Selbstberuhigungsmöglichkeiten



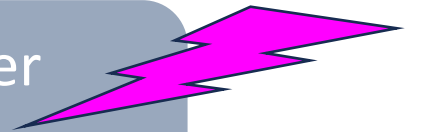
Bottom-up durch somatosensorische Regulation - Kinder nuckeln am Daumen, wiegen sich selbst, laufen umher und summen für sich selbst



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





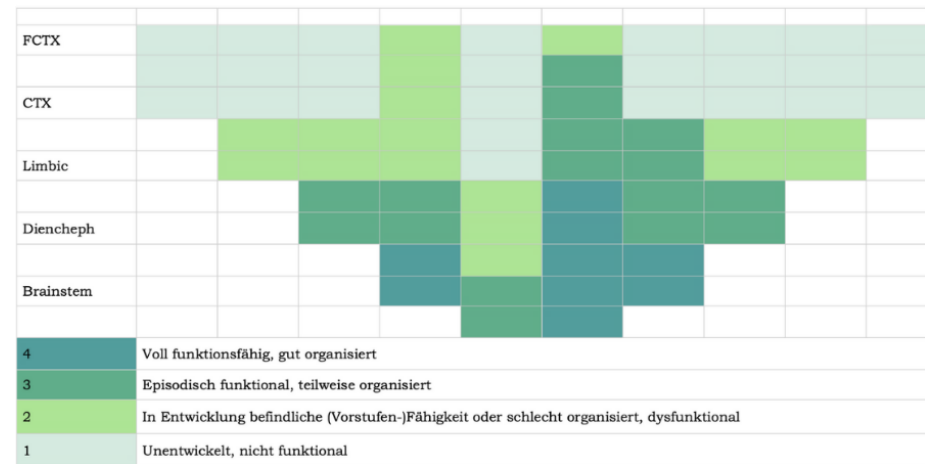
Was Streß mit der
Entwicklung macht

Gehirnentwicklung/Entwicklungspsychologie

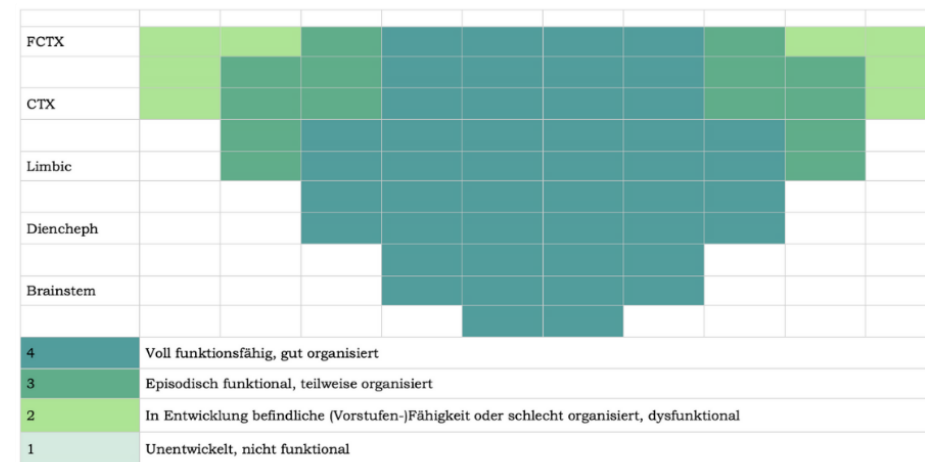
- Kindern fällt es schwer, starke Gefühle zu regulieren -> noch nicht ausgereiften präfrontalen Cortex (bis 25 Jahre)
- Im Alter von 2-5 Jahren beginnen sich **folgende Funktionen** zu entwickeln:
 - Planung und Organisation neuer Handlungen, Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit für Aufgaben
 - Konsequenzen einer Handlung voraussehen, Zukunft planen
 - Sprachkenntnisse verbessern
- **Gefühle/Impulse regulieren bedeutet:**
 1. erkennen (Herz schneller, Fäuste geballt ...)
 2. verstehen (ich fühle mich so , weil...)
 3. regulieren (spontane Impulse zurückhalten) und ersetzen (sozial adäquate Reaktion)

Für all diese Mechanismen, die vom präfrontalen Cortex gesteuert werden und die es uns erlauben, Gedanken und Gefühle zu koordinieren und zu kontrollieren, hat sich in der Hirnforschung und Neuropsychologie ein neuer Sammelbegriff etabliert: **exekutive Funktionen**.

Traumatisierten & vernachlässigtes Kind (6 Jahre)



Gesundes Kind (6 Jahre)



©Tyler & Francis Group

Folgen desorganisierender Erfahrungen

- Frühe komplexe Traumaerfahrungen führen dazu, dass Kinder weniger den Cortex stärkende und mehr **desorganisierende Erfahrungen** macht
- Das Kind **kann nicht auf einen starken, gut organisierten Cortex zurückgreifen**, der ihm hilft, die reaktiveren, niederen Gehirnareale zu modulieren (top-down Regulation)
- Die Betroffenen haben Probleme bei der **Selbstregulation**
- Die Betroffenen **profitieren daher wenig von kognitiv ausgerichteten Therapiemethoden**
- Wenn sie jedoch gelernt haben, sich **somatosensorisch zu regulieren**, können sehr wohl von einer top-down Regulation profitieren (window of tolerance)



Was siehst DU bei
Kindern?



Therapieziele TSY

SELBSTWIRKSAMKEIT:

- Das Kind lernt **begonnene und in der Bewegung eingefrorene Handlungsabläufe zu Ende zu bringen**. Während Immobilität Hilflosigkeit auslöst, durchbricht eine selbst bestimmte Bewegung die Erstarrung und führt zu einem **Gefühl von Ermächtigung**.

BOTTOM UP:

- **Diese Sprache „verstehen“ die subkortikalen Gehirnstrukturen**. Aus Hilflosigkeit wird erlebte und verkörperte Selbstwirksamkeit.

KONTROLLE & SICHERHEIT

- Erlebt ein Kind sich in seinem Körper auf eine Weise, dass es über seinen Körper verfügen, seine **Bewegungen bestimmen und verändern** kann bis hin dazu, Abwehr- oder Schutzbewegungen auszuführen, ohne zu erstarren, erfährt es **Sicherheit**.

Die Werkzeuge eines Yogi

Asana – Körperstellungen



Pranayama – Atemkontrolle



Achtsamkeit – Konzentration,
Mediation

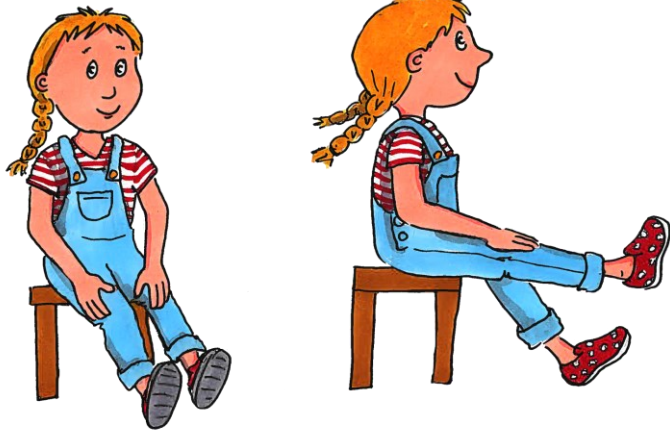


Körperhaltungen beeinflussen unser Empfinden

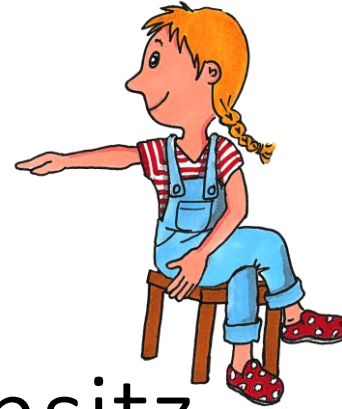


Übung im Plenum

- Wir erforschen verschiedene Yogahaltungen in Bezug auf:
 - Die interozeptiven Empfindungen während einer Übung
 - Die interozeptiven Empfindungen nach einer Übung
- Wir erforschen die Wirkung verschiedener Yogahaltungen in Bezug auf:
 - eine mögliche aktivierende, sympathikotone
 - eine mögliche beruhigende/dämpfende, ventrovagale Wirkung
 - eine mögliche dorsovagale Aktivierung



Stock



Drehsitz



Stern

	Entspannt Ventraler Vagus überwiegt – starke Sympathikus- hemmung	Aktiv Ventrovagale Hemmung abgeschwächt - Sympathikus zunehmend aktiv	Aktiviert Ventrovagale Hemmung weitgehend ausser Kraft Sympathikus überwiegt	Überregt Sympathikus aktiv Dorsovagale Hemmung beginnt	Unterregt Dorsaler Vagus überwiegt – Sympathikus zunehmend ausser Kraft
Erregung	Normbereich	Normbereich	Übererregung	Übererregung	Untererregung
Frontaler Cortex Beziehung?	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
Aufmerksamkeit	Präsent, weit	Wach, weit	Erregt, zunehmend eingeeengt	Lässt nach, Beginn Dissoziation	Kaum mehr vorhanden Dissoziation
Spüren	Spürt sich gut	Spürt sich gut	Spürt zu viel	Spürt zu viel bis zu wenig	Spürt kaum /nichts mehr
Mögliche Gefühlslagen	Freude, Liebe, Entspannung	Aufregung, Ärger Angst	Grosse Angst/Wut	Panik/Rage Terror	Hilflosigkeit Nichts mehr spüren
Herzschlag Hände	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
Muskeltonus Blutdruck	Entspannt mit leichtem Tonus Normal	Tonus Steigend	Angespannt Erhöht	Starr Stark erhöht, lässt zunehmend nach	Erschlafft Signifikant niedrig
Aktion	Ressourcen + Trauma- verarbeitung	Ressourcen + Trauma- verarbeitung	Beruhigen Vagusbremse	Dissoziation aufhalten und beruhigen	Dissoziation aufhalten, Aktivieren

Quelle: B. Rothschild

Moritz mit Klara



Sophie mit Rosalie



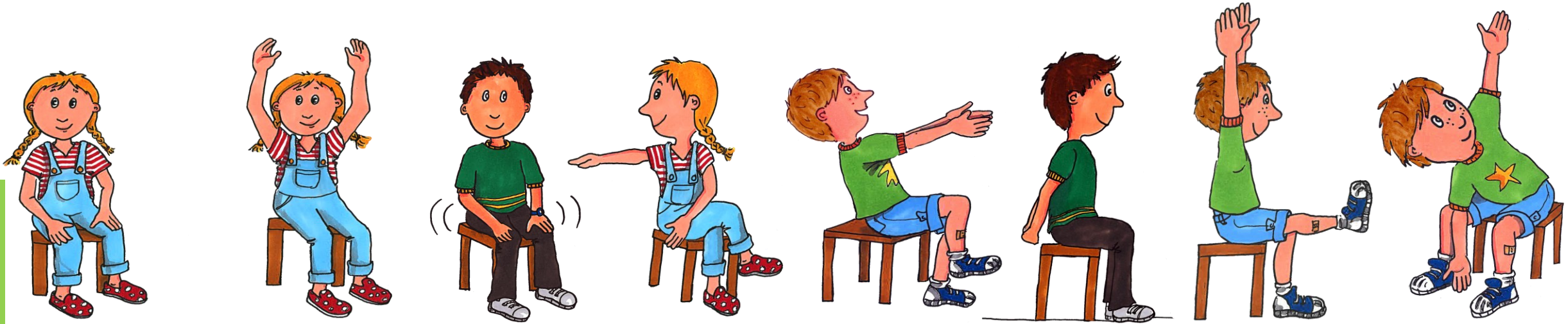
Emilia mit Karlchen



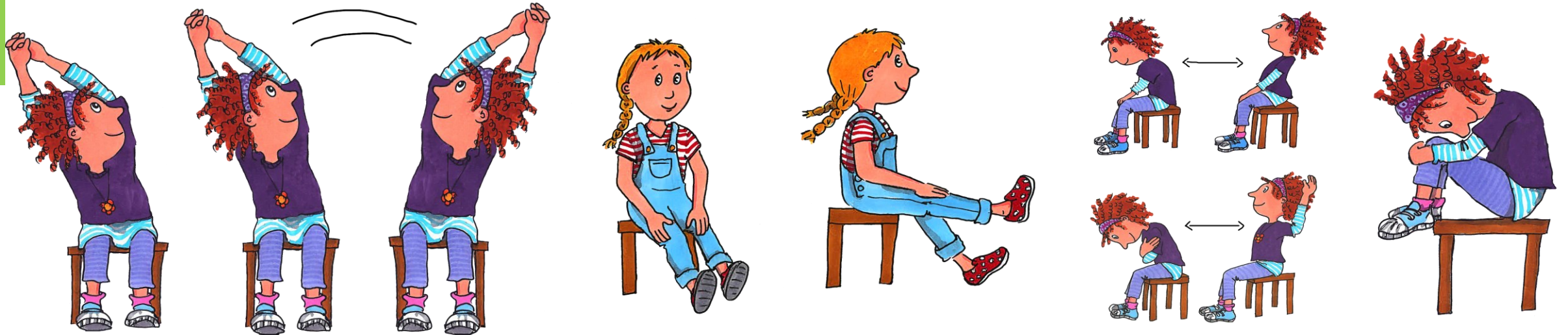
Benjamin mit Momo

A large, irregular yellow watercolor splash or blotch serves as the background for the text. It has a textured, painterly appearance with various shades of yellow and some darker spots. The splash is centered on the page and has a soft, feathered edge. The text is written in a clean, white, sans-serif font and is centered within the yellow area.

Kennst du „Benjamin's“ ?



Berg Gestreckter Berg Torsokreise Drehsitz Boot Hase Hund ohne Boden Dreieck



Halbmond Schwankender Halbmond Institut für Traumatherapie - Vera Faltin Stock Katze-Kuh Päckchen



Berg



Krieger I



Krieger II



Umgekehrter Krieger



Stern



Tanzender Stern



Halbmond



Schwankender Halbmond



Flieger



Baum



Rakete



Tänzer



Dreieck



Was bedeutet
„traumasensitive
Sprache“

Interozeption → den Körper
wieder fühlen

Exterozeption → sich im
Aussen orientieren

Rhythmus → Bewegung
statt Starre



Prämissen

Einladende + direkte
Sprache →
Selbstbestimmung +
Sicherheit

Wählen → Kontrolle +
Selbstwirksamkeit

Interozeption → den Körper
wieder fühlen



Prämissen

Interozeption → den Körper
wieder fühlen

Exterozeption → sich im
Aussen orientieren



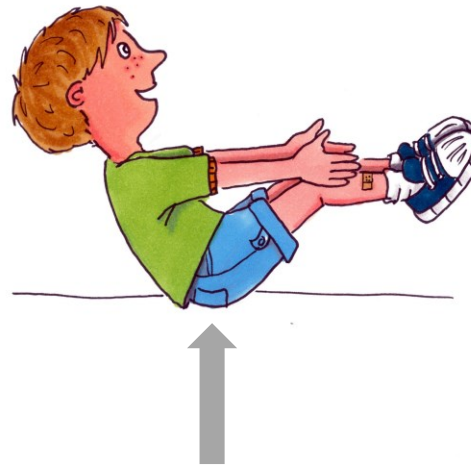
Prämissen

Exterozeption



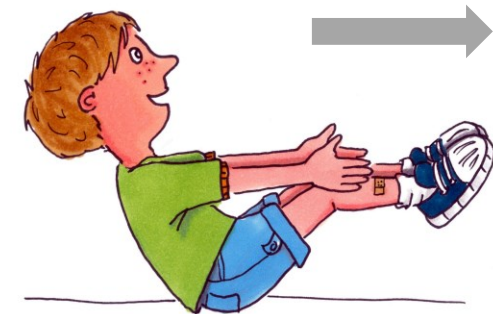
Fokus zu den Armen und Schultern, -> weg von Brust und Bauch, dort, wo die «gefährlichen» Sensationen und Emotionen sitzen.

«Auch die Beine und die Arme und die Schultern verrichten Schwerstarbeit. Zittern deine Beine vielleicht ein wenig?»



Kontaktstellen -> Boden unter den Füßen, den Stuhl unter dem Gesäß

«Das Boot schaukelt wilder und Benjamin spürt seine Sitzknochen auf dem Boden ...»



Umgebung -> aus dem Fenster schauen, Blick im Raum, Fokus weg vom Zentrum nach aussen zu lenken.

«... und wenn ich über meine Arme hinausschaue, sehe ich die Wand, dort hängt ein Bild. Und was siehst du?»

Interozeption → den Körper
wieder fühlen

Exterozeption → sich im
Aussen orientieren



Prämissen

Einladende + direkte
Sprache ->
Selbstbestimmung +
Führung

Übung im Plenum

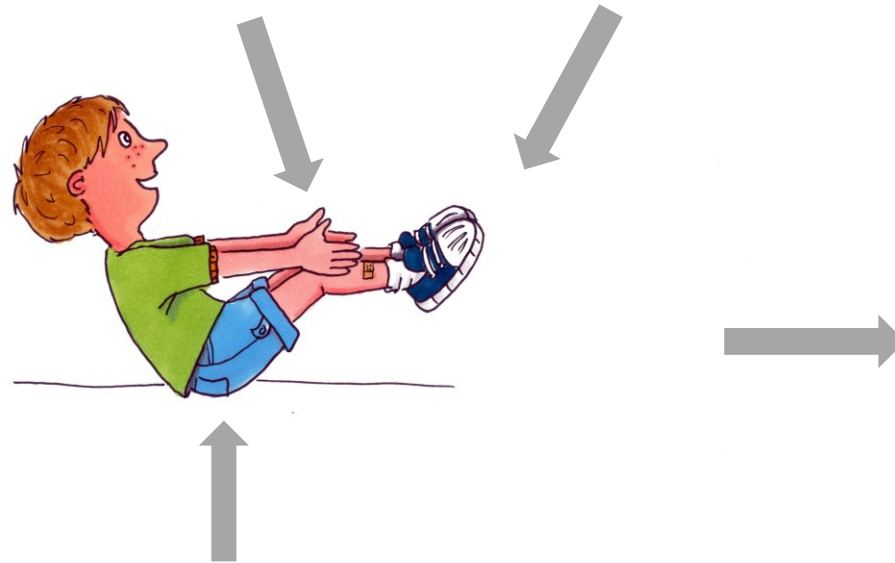
- Ich leite 1 Übung **exterozeptiv direktiv** an
- Ich leite 1 Übung **einladend interozeptiv** an

Welche Erfahrungen machst du in den jeweiligen Haltungen?

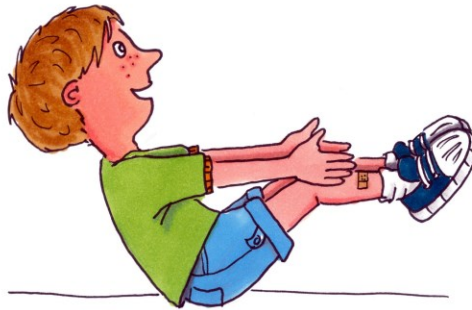
Welche Unterschiede spürst du?



Demo direktiv + extero (Boot)



Demo einladend + intero (Boot)



Interozeption → den Körper
wieder fühlen

Exterozeption → sich im
Aussen orientieren



Prämissen

Einladende + direkte
Sprache ->
Selbstbestimmung +
Führung

Wählen -> Kontrolle und
Selbstwirksamkeit



Frage an DICH:
Wann keine Einladung /
Wahlmöglichkeit ?

Übung im Plenum

- Ich leite 1 Seite der Übung **mit Wahlmöglichkeit und Variante** an
- Ich leite 1 Seite der Übung **ohne Wahl** an

Welche Erfahrungen machst du in den jeweiligen Haltungen?

Welche Unterschiede spürst du?

Wie ist es keine Wahl gehabt zu haben?



Demo: Wahl / Variante Baum



Interozeption → den Körper
wieder fühlen

Exterozeption → sich im
Aussen orientieren

Rhythmus →
Selbstberuhigung



Prämissen

Einladende + direkte
Sprache →
Selbstbestimmung +
Führung

Wählen → Kontrolle und
Selbstwirksamkeit



Atem zählen



Bienenatmung



Hummelatmung



Atembewegung



Löwe



Sonnenatmung

Rhythmus/Bewegung Torsokreise mit Handpuppe





Frage an DICH:
Wann kein Rhythmus?

Stehende Übungen verbinden



Berg



Stern



Krieger II



Umgekehrter Krieger

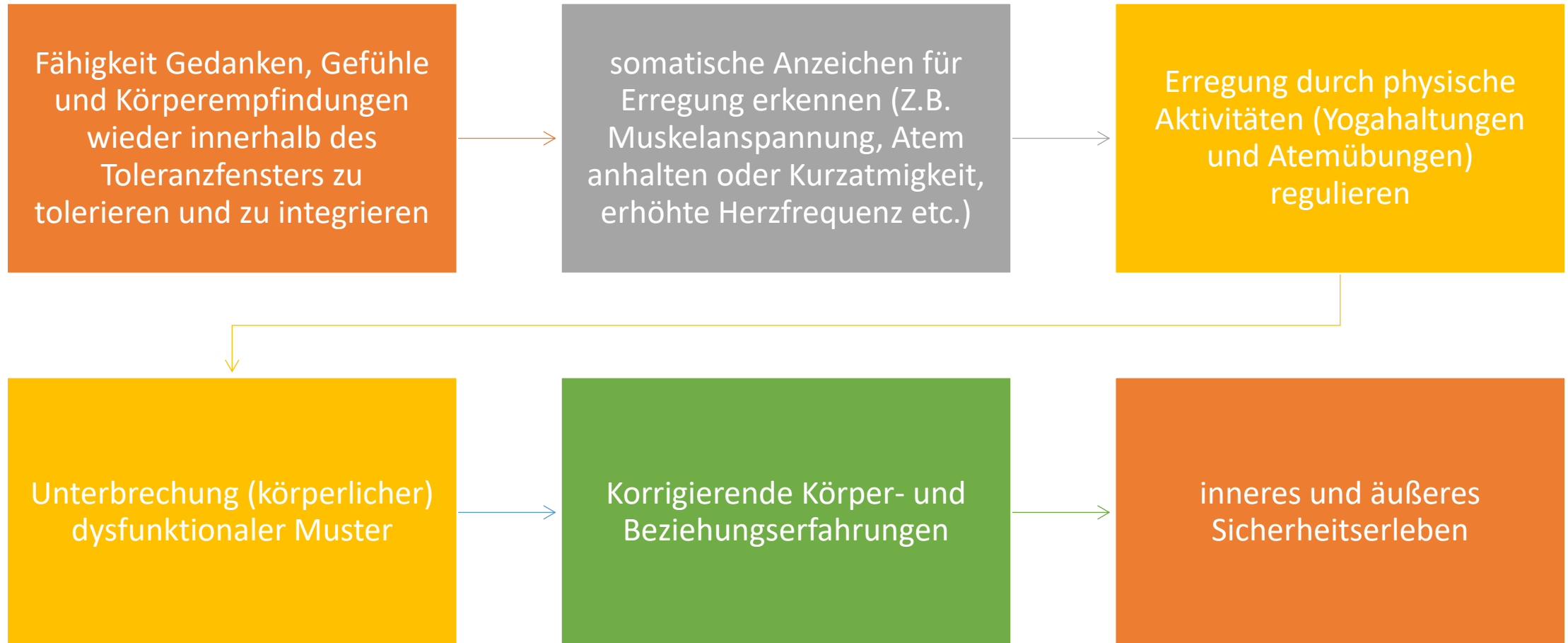


Sonnenatmung



Baum

Therapieziele im TSY



Abholen

Bei allen Diagnosen, egal ob PTBS, Depression, Angststörungen gilt es, das Kind „dort abzuholen, wo es ist“.

Zappelphilippe brauchen eher die Möglichkeit, sich erst einmal ausagieren zu können, um dann allmählich, vielleicht über mehrere Sitzungen „runterzukommen“

Ängstliche oder depressive Kinder holen wir sanft mit Übungen ab, vielleicht zunächst auch damit, dass eine Handpuppe die Übung übernimmt und das Kind „nur“ zusieht (Spiegelneuronen). Die Puppe kann die Befindlichkeit aufnehmen und spiegeln, um das Kind allmählich zu ermutigen, selbst etwas auszuprobieren

A large, irregular yellow watercolor splash serves as the background for the text. It has a textured, painterly appearance with various shades of yellow and some darker spots. The text is centered within this splash.

Übungen auf die States
abstimmen

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

Umgang mit „besonderen“ Situationen

Für manche der betroffenen Kinder ist es nicht einfach, wenn verkörperte Beziehungsmuster durch die Yogahaltungen herausgefordert werden.

- **braves Mitmachen und Imitieren unserer Bewegungen – Täuschung dorsovagal**
- **Verweigerung/Kampf – Täuschung Sympatikoton**
- **unkontrolliertes Ausagieren ...**

„Mit etwas“ sein zu dürfen ist der Eckpfeiler der Heilung von Bindungstrauma

Daher forcieren wir Veränderung nicht, sondern legen Wert darauf, dass das Kind lernt, sich zu beobachten und mit dem zu sein, was es ist

Möglichkeiten der Integration

Pleasing – Anbieten:

- «Du machst es wie ich und dann mach ich es wie «Du» - Spiegeln
- «Und jetzt mach ich es anders als Du und dann machst du das anders als ich»

Verweigern

- Die Pose des Verweigerns aufgreifen und körperlich ausprobieren
- «Kind»
- «Päckchen»

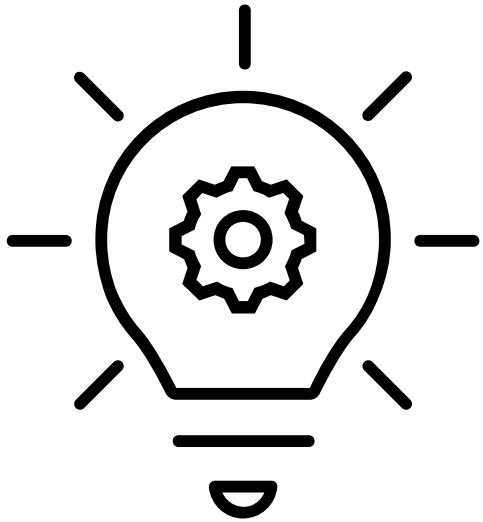
Ausagieren

- «zappligen Krieger»
- «nervösen Hasen»
- Den wütenden Stern



**Um ein Trauma zu verarbeiten,
muss ein Kind erkennen dass es
selbst größer ist, als das, was es
erlebt hat !**



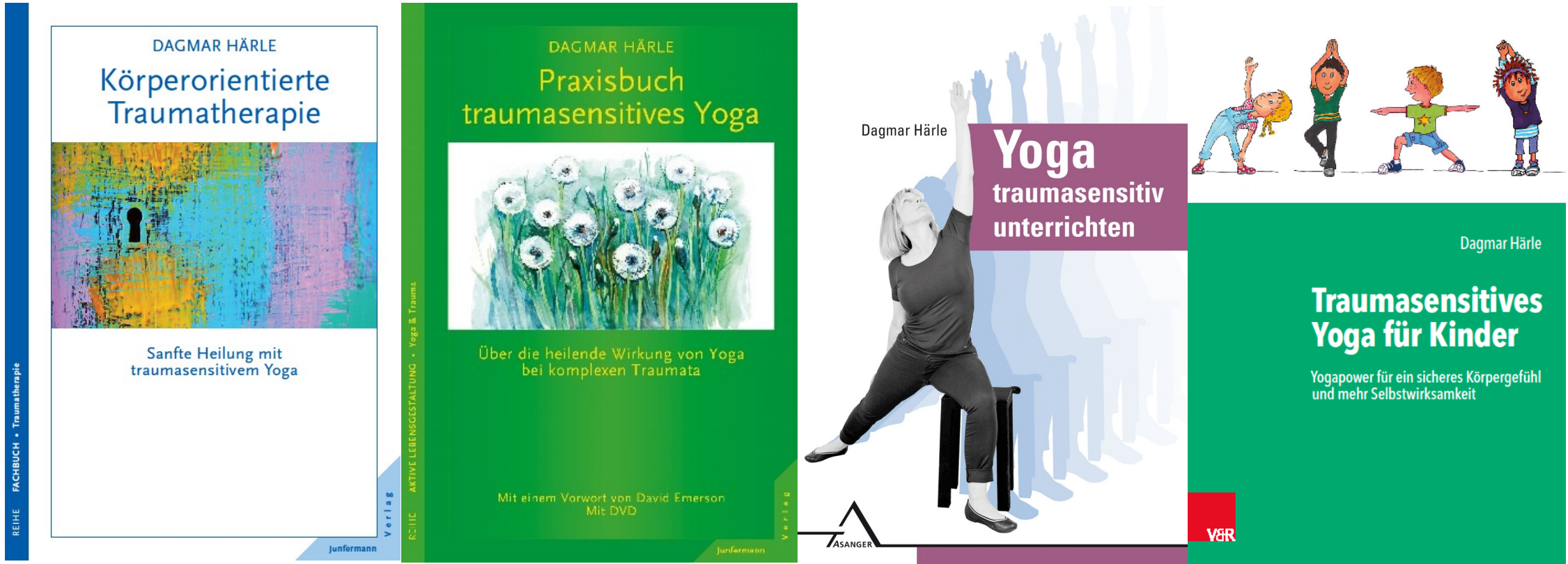


- 1. Mein Aha-Effekt?**
- 2. Was muss ich unbedingt noch wissen**

1 Min / 2 x 2 Min / Plenum



Literatur



Inhalte Weiterbildung zum TSY® Practitioner

TSY® Teil I

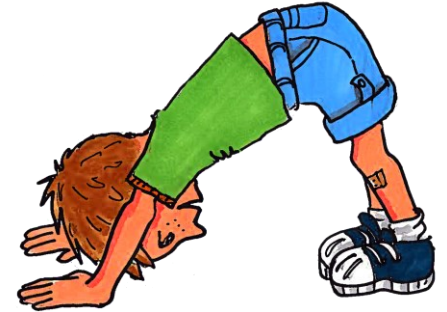
Einführung in die traumasensitive Yogapraxis.
Grundlagen der Methode in Theorie und Praxis, TSY-
Tools in die persönliche, berufliche Praxis integrieren.
TSY zur Stabilisierung, Affektregulation und
Dissoziationsstopp.

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

TSY® Practitioner Sommer 2025

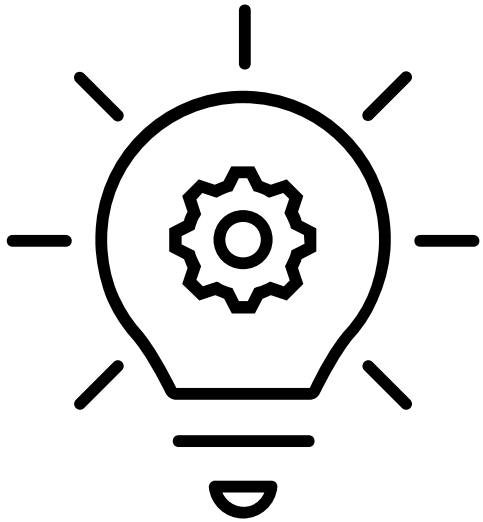
Teil I, 15.-17.5.2025 + Teil II, 18.-20.9.2025

TSY® KIDs Practitioner

20.-22.11.25

TSY® Practitioner Herbst/Winter 2025/2026

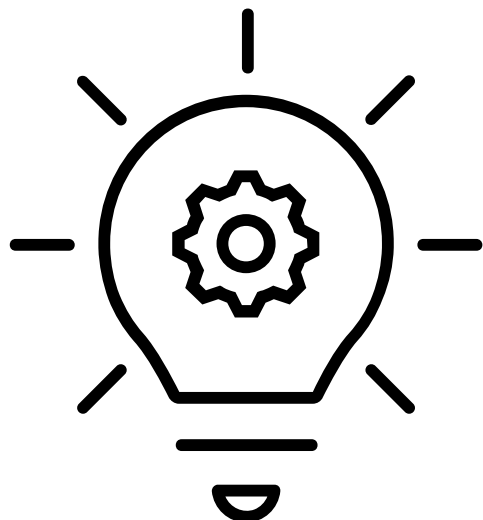
Teil I, 25.-27.09.2025 + Teil II, 29.-31.1.26



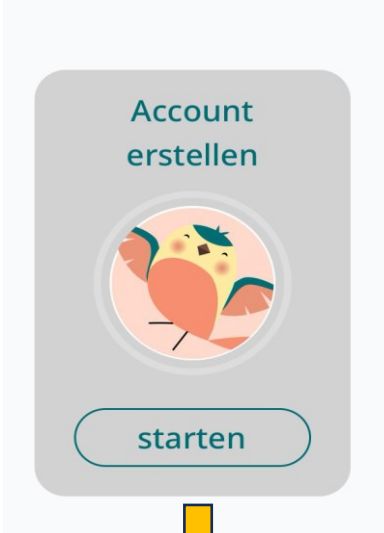
TSY® Ausbildungen
www.trauma-institut.eu



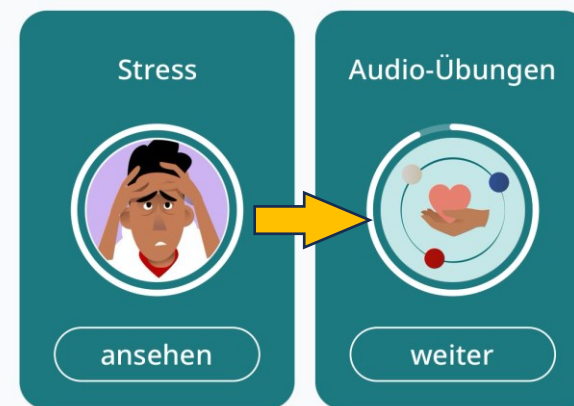
Yogaliebe_TSY
[trauma.sensitive.yoga](https://www.instagram.com/trauma.sensitive.yoga)



SUI SKR - App für Geflüchtete



Wohlbefinden



TSY Übungen

