

Traumasensibles Yoga in der Trauer

Von der Ohnmacht zur Selbstermächtigung

im Rahmen der Tagung „Reden reicht nicht“ in Würzburg
03.05. 2025

Angela Dunemann & Daniela Tausch

TSY Dunemann – Pfahl GbR | Weiterbildungen seit 2015 Marienweg 17 | 41363 Jüchen Telefon +49 2182 570 3088 Mail
info@traumasensiblesyoga.de www.traumasensiblesyoga.de

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

1



Was ist Trauer?

- Trauer ist eine tiefe Erfahrung menschlichen Seins
- Trauer kennt viele Facetten, ist so individuell wie Menschen es sind
- Der Körper trauert mit
- Trauer macht verletzlich und „alte Wunden“ spürbar
- In der Trauer Verletzlichkeit zu zulassen lässt die Resilienz wachsen und führt
- von der Ohnmacht zur Selbstermächtigung

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

2



Praxis im Traumasensiblen Yoga

Sanfte Bewegungsübungen – Bottom-Up

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

3



Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

Um Yoga traumasensibel nennen zu können, sollen Asanas, Pranayama und Meditation folgende Bedingungen erfüllen:

➤ Die Yoga Praxis ist **wahrnehmungsorientiert**.

Das innere Erleben steht im Vordergrund und nicht die äußere Form einer Übung.

Die Spürfähigkeit wird erweitert und ein *“mit sich in Kontakt kommen”* möglich.

Die dabei auftretenden Körpersensationen (z.B. Wärme, Kribbeln, Anspannung) sowie Affekte, Emotionen und Gedanken können in einem sicheren Raum wahrgenommen und ggf. angenommen werden.

Das Nachspüren bekommt dieselbe Aufmerksamkeit wie die Übung selbst.

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

4



Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

→ **Grenzen** können wahrgenommen werden.

Widerständen wird Raum gegeben und einerspüren/erkennen von Überforderung und Vermeidung möglich.

➤ Lernen findet in **Beziehung** statt.

Ein vertrauensvolles und präsentes Gegenüber unterstützt die Fähigkeit zu **Selbstbegegnung** und hält den sicheren Raum aufrecht.

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

5



Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

→ **Triggersituationen** werden nicht vermieden.

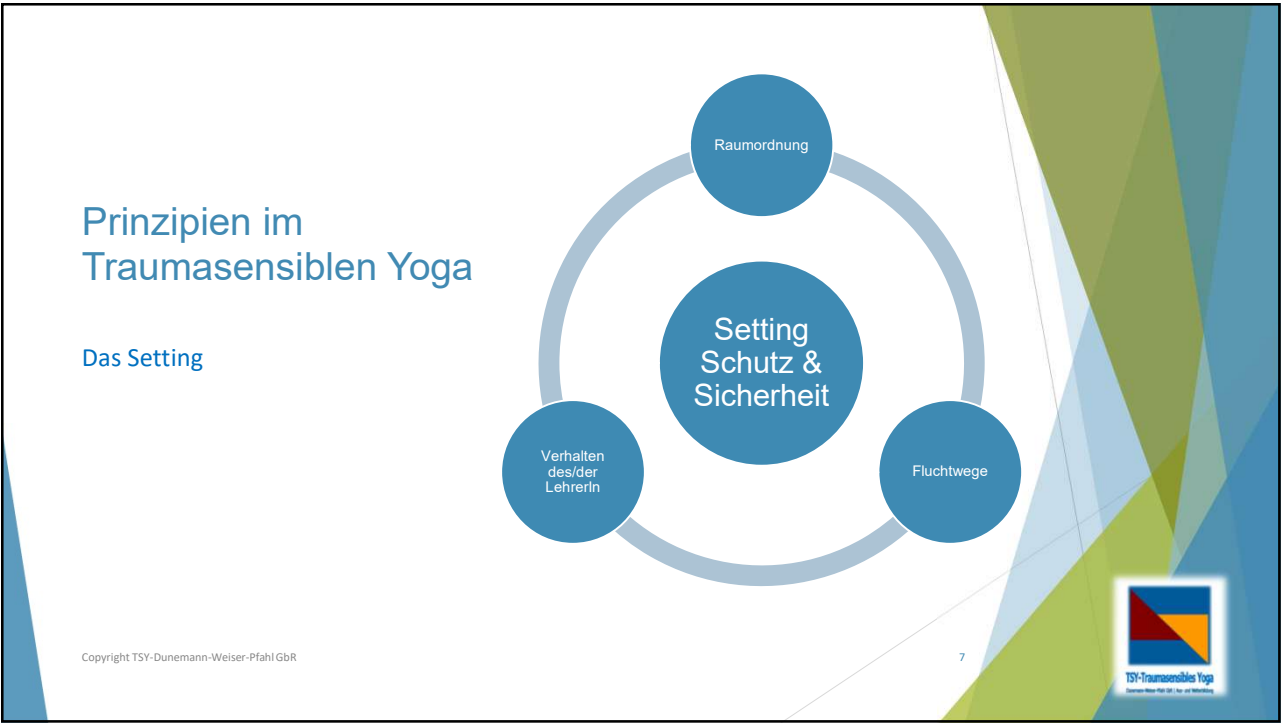
Das Erkennen und der Umgang damit werden gelernt.

Alle Bewegungs-, Atem- und Meditations-Übungen verfolgen das Ziel, wieder mit sich in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen umfasst alle Ebenen: Körper, Gedanken, Gefühle und das Sein.

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

6





Wenn das Machen aufhört
fängt das Bewusst-Sein an

Vom Einssein und Zweisein

Das Einssein als Bewusstseinszustand

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

8



Das Autonome Nervensystem – Erklärungsmodell der Polyvagaltheorie (Porges)

Seit Urzeiten ist das Autonome
Nervensystem (ANS) als
Überlebenskünstler tätig.

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

9



Das Autonome Nervensystem

Parasympathikus

- Ruhe
- Entspannung

Sympathikus

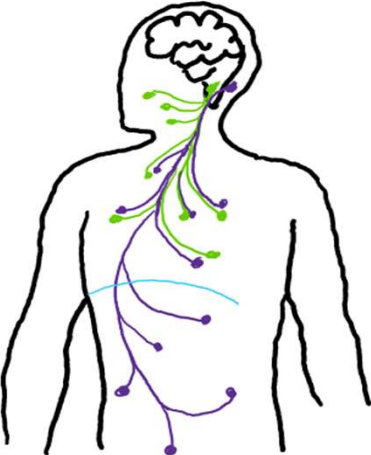
- Aktivität
- Erregung

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

10



Ventraler und dorsaler (hier in Lila markiert) Vagus



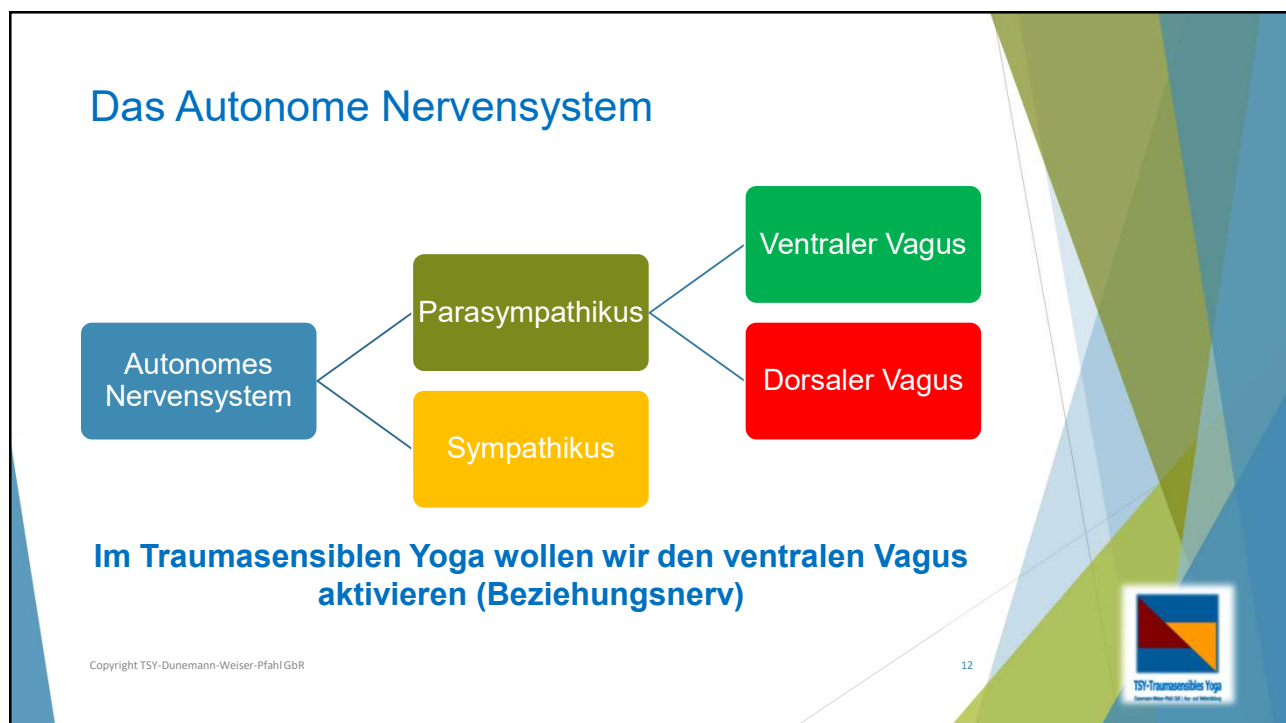
Dr. Franziska Offermann www.lucera.de

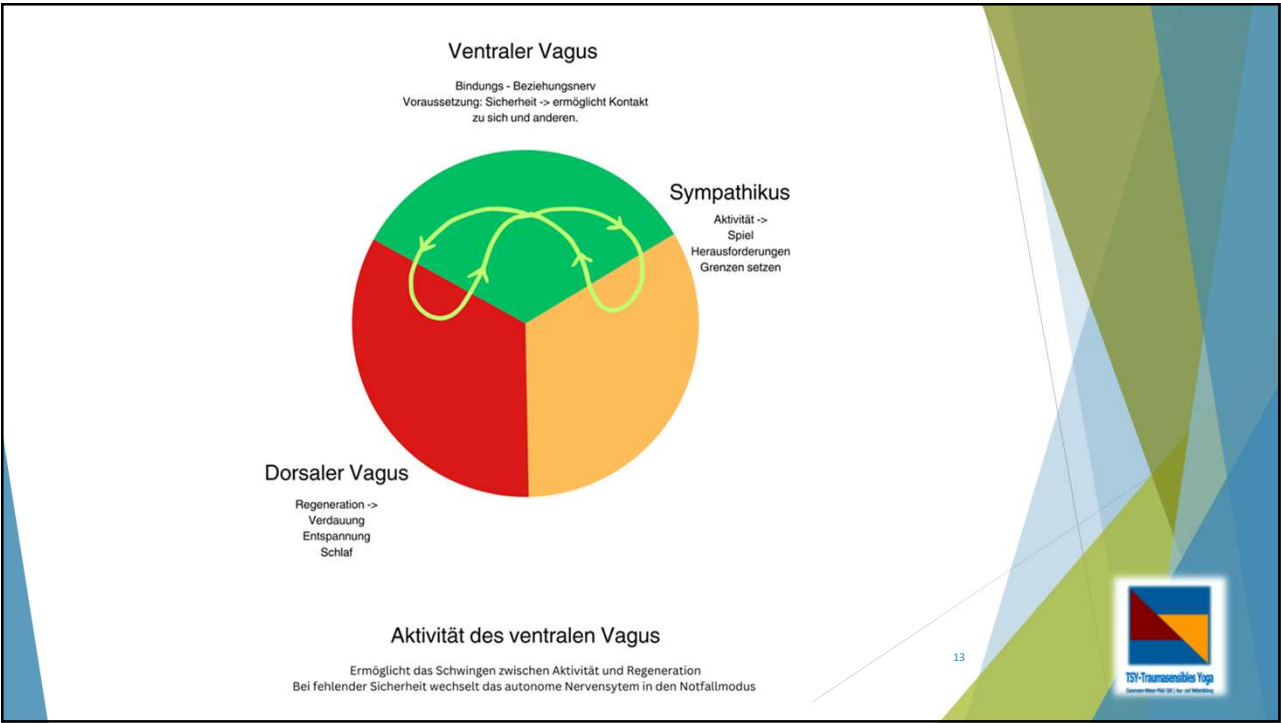
Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

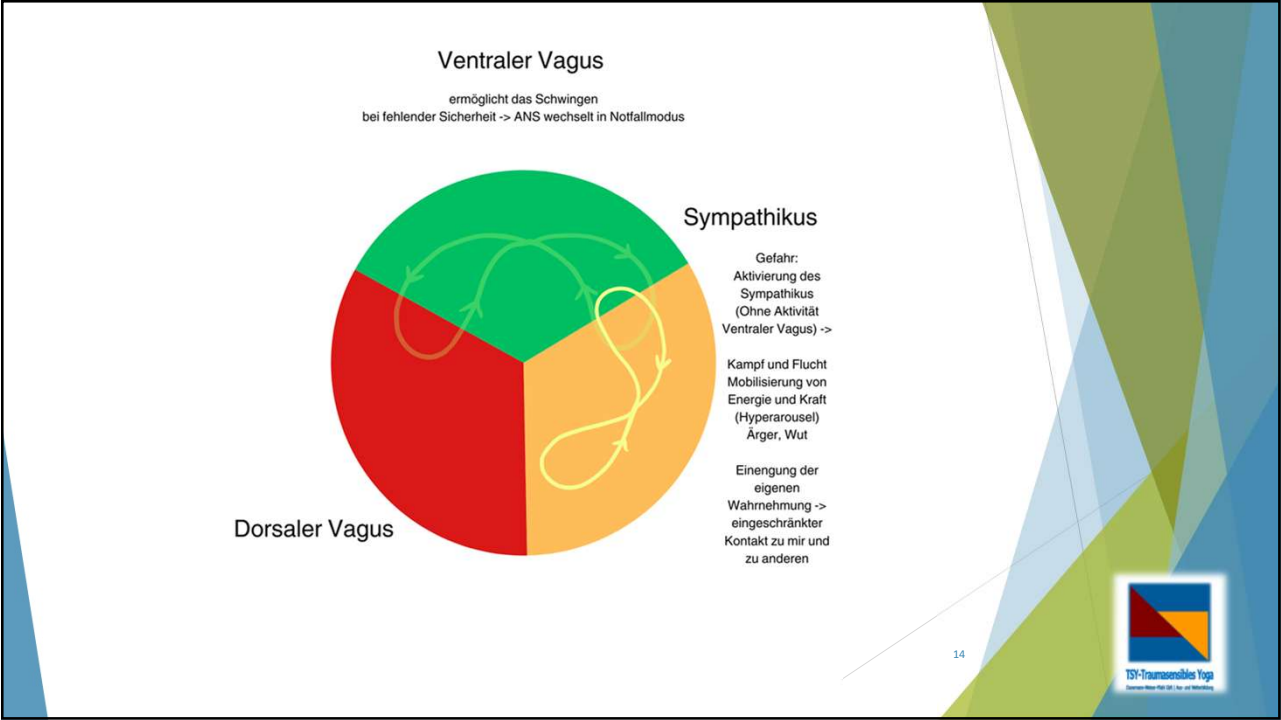
11

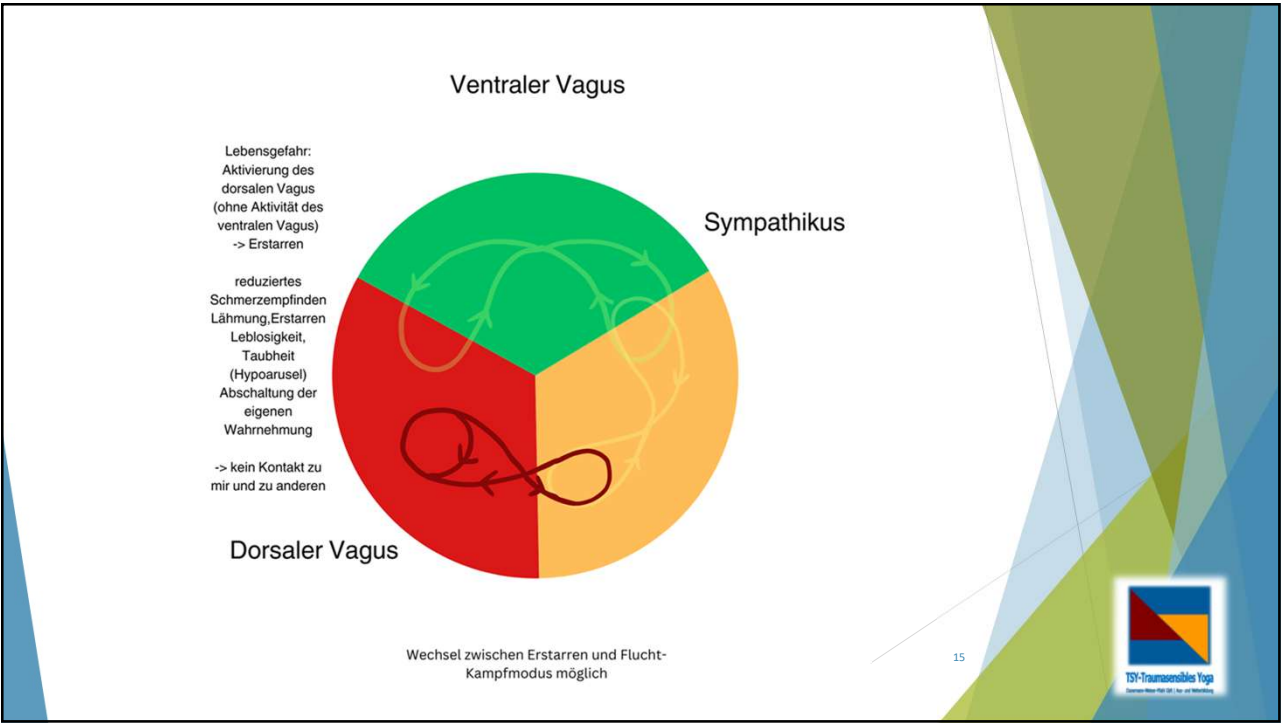


TSY-Traumassessibles Yoga
Dunemann-Weiser-Pfahl GbR · Her und Weiterweg









Zustände des Autonomen Nervensystems im Hinblick TSY

*Der ventrale Vagus und der
Sympathikus sind gleichzeitig
aktiv*

Wenn Mobilisierung und Aktivität
stressfrei erlebt werden.



Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR



Zustände des Autonomen Nervensystems im Hinblick TSY



***Der dorsale und der ventrale
Vagus sind gleichzeitig aktiv***

z.B. im Tiefschlaf,
Tiefenentspannung, Meditation

Kommt die äußere Bewegung zur
Ruhe, führt dies nur dann in die
Entspannung und in die innere
Ruhe, wenn die Situation als
Sicher erlebt wird.

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR



Praxis im Traumasensiblen Yoga

Demo: Das Erspüren und in Kontakt
kommen mit einer belastenden Situation
Umgang mit getriggerten Zuständen

Copyright TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

18



Praxis im Traumasensiblen Yoga

Pranayama

natürliche Atmung, Zwerchfellatmung, udjjayi

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

19





Copyright TSY Dunemann – Pfahl GbR

Vielen Dank für Dein dabei sein



Angela Dunemann,
Regina Weiser // Joachim Pfahl
**Traumasensibles
Yoga – TSY**
Posttraumatisches Wachstum und
Entwicklung von Selbstmitleid



Angela Dunemann,
Regina Weiser,
Joachim Pfahl
Traumasensibles Yoga
34 Übungskarten

Traumasensibles Yoga TSY - Fachbuch
ISBN 978-3-608-89181-2
**Traumasensibles Yoga - 34 Übungskarten mit Audio-
Anleitungen**
ISBN 978-3-608-89320-5

Kontakt:
TSY - Dunemann-Pfahl GbR
Telefon +49 (0)2182 – 570 30 88
info@traumasensiblesyoga.de

20



TSY-Traumasensibles Yoga
Dunemann-Weiser-Pfahl GbR • Her und Weidenburg



Literaturliste:

- **Angela Dunemann, Regina Weiser, Joachim Pfahl**, Traumasensibles Yoga, 4. völlig überarbeitete Auflage Klett-Cotta 2023
- **Angela Dunemann, Regina Weiser, Joachim Pfahl**, Traumasensibles Yoga – TSY; 34 Übungskarten, Klett-Cotta 2021
- **Pfahl J., Pickhardt D.**, Der Kern des Yoga bin ich selbst, Tredition,
- **Regina Weiser, Angela Dunemann**, Yoga in der Traumatherapie, Klett-Cotta 2010
- **Stanley Rosenberg**, Der Selbstheilungsnerv, VAK-Verlag 2019
- **Steve Haines, Illustrationen Sophie Standing** Trauma ist ziemlich strange (Ein Körpertherapeut erklärt, was ein Trauma ist), Car-Auer Verlag 2019
- **Van der Kolk B.**, Verkörperter Schrecken, Probst Verlag 2015
- **Tausch D, Bickl L.**, In meinem Herzen die Trauer, Herder Verlag
- **Bonanno G.**, Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden, Aisthesis Psyche, Bielefeld, 2012
- **Tausch D.**, Die letzten Wochen und Tage. Eine Hilfe zur Begleitung. Diakonie Deutschland, Artikel-Nr.: 619105020

Copyright TSY Dunemann – Pfahl GbR

22



Studien zur Wirksamkeit des Yoga in Bezug auf PTBS

Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder:

A Randomized Controlled Trial

Bessel A. van der Kolk, MD; Laura Stone, MA; Jennifer West, PhD; Alison
Rhodes,

MSW Med; David Emerson, MA; Michael Suvak, PhD; and Joseph
Spinazzola, PhD

*Sixty-four women with chronic, treatment-resistant
PTSD were randomly assigned to either trauma-informed yoga or
supportive women's health education, each as a weekly 1-hour
class for 10 weeks. At the end of the study, 16 of 31
participants (52%) in the yoga group no longer met criteria for PTSD
compared to 6 of 29 (21%) in the control group.*

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

23



Studien zur Wirksamkeit des Yoga in Bezug auf PTBS

The use of yoga to build self-compassion as a healing method for survivors of sexual violence

Douglas A. Crews, PhD, LMSW, MDiv, Mary Stolz-Newton, MSWb,
and Natalie S. Grant, EdD, LMSWc

Department of Social Work, Florida Gulf Coast University, Fort Myers,
Florida; bWichita Area Sexual Assault Center, Wichita, Kansas; cWichita
State University, Wichita, Kansas, Artikel in Journal of Religion & Spirituality
in Social Work: Social
Thought

ISSN: 1542-6432 (Print) 1542-6440 (Online) Journal homepage:
<http://www.tandfonline.com/loi/wrsp20>

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

24



Wissenschaftliche Arbeiten zur Wirksamkeit des traumasensiblen Yoga

**Eine multiperspektivische Untersuchung
zu den Auswirkungen des Traumasensiblen Yogas auf das
Selbsterleben von Frauen mit Traumafolgestörungen und deren
Bedeutung für die Klinische Sozialarbeit**

Masterthesis im Studiengang Klinisch-Therapeutische
Soziale Arbeit, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
- Abteilung Aachen - Fachbereich Sozialwesen

Betül Güclü, betul.guclu@mail.de,
Sommersemester, 2018

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

25



Wissenschaftliche Arbeiten zur Wirksamkeit des traumasensiblen Yoga

Traumasensitives Yoga in der Sozialen Arbeit-Chancen und Risiken -
Traumasensitive Yoga in Social Work-Opportunities and Risks

Bachelorarbeit an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der
Hochschule München

Studiengang: Soziale Arbeit Sommersemester 2019

Name: Laura Nöprick Fachsemester: 8. Erstgutachter: Prof. Dr. Andreas de Bruin
Zweitgutachter: Norbert Schindler Ort und Datum der Abgabe: München, den
04.06.2019

Copyright TSY-Dunemann-Pfahl GbR

26

