

Vorwort Dave Emerson zu meinem Buch

„Körperorientierte Traumatherapie – sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga“, Junfermann Verlag

Dagmar Härle gehört zu der ersten Gruppe von zehn Absolventen, die im April 2014 die Ausbildung am Traumacenter in Brookline, Massachusetts erfolgreich als cert. Facilitator TC-TSY (traumasensitiver Yoga, Traumacenter) abgeschlossen haben. Das Zertifikat bescheinigt den Teilnehmenden traumasensitiven Yoga (TSY) als Ergänzung zur Behandlung komplex traumatisierter Menschen, einer Störung, die in der Literatur auch als behandlungsresistente PTBS bezeichnet wird, zu unterrichten.

Der von uns am Trauma Center entwickelte Ansatz ist die erste auf Yoga basierende Behandlungsansatz für komplex traumatisierte Menschen, für die mit Unterstützung staatlicher Mittel eine randomisierte, kontrollierte Studie durchgeführt wurde. Die 2014 publizierten Ergebnisse haben, neben anderen interessanten Erkenntnissen, bei der TSY-Gruppe einen klinisch signifikanten Rückgang der PTBS-Symptome gezeigt.

Der Begriff komplexe Traumatisierung hilft uns, die vielschichtigen Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf den Einzelnen zu verstehen, allen voran Traumata, die den zwischenmenschlichen Bereich betreffen (Dinge, die Menschen einander antun einschliesslich physischem und emotionalem Missbrauch). Dank der Arbeit vieler Forscher und Kliniker haben wir einen recht guten Einblick in komplexes Traumageschehen. Daher ist es jetzt an der Zeit funktionierende Behandlungsansätze ausfindig zu machen und zu fördern. Das vorliegende Buch ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

Seit 2003 bezogen Dr. Bessel van der Kolk, Gründer und medizinischer Direktor des Trauma Center, und ich TSY in die klinische Behandlung mit ein, weil immer deutlicher wurde, dass ein Trauma den ganzen Organismus einer Person betrifft und nicht bloss eine Störung ihres Verhaltens und Denkens war. Anders ausgedrückt: Die Behandlung muss den ganzen Menschen erreichen und nicht nur den Bestandteil der über die Vergangenheit nachdenkt und die Zukunft plant. Wir wollten die Patienten so wahrnehmen und behandeln, wie sie sich uns präsentierten, was im Grundsatz bedeutet, dass wir uns mit dem „inkarnierten/verkörperten“ Menschen (embodied being) beschäftigen. Dass ein Mensch einen Körper hat, scheint sich von selbst zu verstehen. Hingegen liesse sich darüber diskutieren, dass die in der Psychotherapie aufgrund ihres psychodynamisch und psychoanalytisch geprägten Menschenbildes massgebliche Richtung diesen Fakt schlichtweg ignoriert.

Die meisten Therapeuten befassen sich mit den sprachlichen Äusserungen einer Person. Es ist also im wahrsten Sinne des Wortes ein „Kopfspiel“. Der Bestandteil eines Menschen, der sprechen, über die Vergangenheit reflektieren und die Zukunft planen kann ist jedoch auf eine bestimmte Gehirnregion, dem Stirnlappen bzw. Neokortex beschränkt, also einem sehr kleinen Bereich des menschlichen Organismus. Natürlich passieren in dieser ca. 500 Gramm schweren grauen Masse ziemlich wichtige Dinge, aber wenn wir uns bei einer komplex traumatisierten Person nur um dieses kleine Segment kümmern – und darauf verweist Dagmar Härle in ihrem Buch – werden wir womöglich scheitern. Wir lassen unsere Patienten im Stich und glauben als Helfer versagt zu haben. Damit soll das berechtigte Bedürfnis mancher Menschen, ihre traumatischen Erlebnisse durcharbeiten, von jemandem angehört und verstanden zu werden (auch von einem guten Therapeuten) keineswegs in Abrede gestellt werden. TSY versucht lediglich, einen grösseren Bereich der Person, nämlich vom Hals abwärts in die Behandlung einzubringen. Interessanter- wie ironischerweise legen aktuelle Forschungsergebnisse nahe dass die Arbeit mit dem *Körper* in den Regionen speziell des *Gehirns*, die

Traumafolgen hervorrufen, positive Wirkung erzielen. Eine Verbindung zwischen Körper und Gehirn zu schaffen, könnte sich schliesslich als wichtigste Aufgabe der Traumatherapie erweisen.

In ihrem Buch untersucht Dagmar Härle zum einen die wahre Natur traumatischer Erlebnisse und deren Folgen für den gesamten menschlichen Organismus. Zum anderen zeigt sie, wie eine modifizierte Form des Yoga-Übens sich als wichtigstes Element in der Traumabehandlung erweisen kann. Dagmar Härle verfügt über Kompetenzen als Traumatherapeutin und Yogalehrerin. Indem sie das Verbindende zwischen diesen scheinbar verschiedenen, doch in Wirklichkeit verwandten Gebieten auslotet, verschafft sie dem Leser einen neuen Zugang, ein Trauma zu verstehen und zu behandeln. Doch nicht jede Art von Yoga ist geeignet. Am Trauma Center haben wir viele Jahre daran gearbeitet, die Form des Yoga, wie sie gemeinhin in Yogaschulen und Gesundheitskursen von Millionen von Menschen weltweit praktiziert wird, zu abzuwandeln. Wir haben unsere modifizierten Formen durch klinische Studien erprobt, bis das heutige Modell des TSY feststand. In diesem Buch legt die Autorin nachdrücklich dar, dass Yoga für die Anwendung in der Traumatherapie modifiziert werden muss, weil andernfalls die Gefahr droht, die traumatischen Muster zu verstärken.

Mit ihrem Buch leistet Dagmar Härle einen wichtigen Beitrag zu dem wachsenden Verständnis dafür, dass Trauma den ganzen Organismus betrifft und sich nicht auf Denkprozesse, Verhaltensweisen oder Aussagen eines Menschen beschränkt. Sie geht jedoch noch einen Schritt weiter, was das Buch zu einem wichtigen Beitrag für das Feld der Traumatherapie werden lässt: Sie bietet praktische und handfeste Werkzeuge an, mit deren Hilfe der Leser Traumafolgen viel effizienter und wirksamer behandeln kann.