

Zusammenfassung der Studienergebnisse TC-TSY

Bessel van der Kolk, der selbst Yoga praktiziert, ist ein Pionier auf dem Gebiet, wenn es darum geht, den Körper in die Traumatherapie einzubeziehen. Im Trauma Center des Justice Ressource Institut (JRI) in Brookline Massachusetts, das traumatisierten Menschen ein umfangreiches Behandlungsangebot bereitstellt, ist Yoga inzwischen ein fester Bestandteil der Behandlung geworden. David Emerson und sein Team bieten dort ein „traumasensitives“ Yoga (TSY) für Opfer verschiedenster Traumata an. Sie behandeln in ihren Yogaklassen auch Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen.

Im traumasensitiven Yoga (Emerson & Hopper 2009, Emerson 2009) legen die Yogalehrer grossen Wert darauf, den Teilnehmenden Variationen und Wahlmöglichkeiten anzubieten, damit diese ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung bekommen. Die Lehrenden verweisen entschiedener und differenzierter, als normalerweise in Yogakursen üblich, auf die interozeptiven Vorgänge im Körper, um den Übenden zu einem besseren Körpergewahrsein zu verhelfen. Die Formulierungen sind offen, lassen den Übenden Spielraum und sind nicht als Anweisungen formuliert.

Am JRI führten van der Kolk und sein Team 2006 eine Pilotstudie mit 16 Frauen durch. Ein Teil der Gruppe erhielt ein sanftes Hatha-Yogatraining, der andere Teil eine Dialectical Behaviour Therapy (DBT), eine Gruppentherapie. Die Symptomveränderungen wurden in Selbstbeurteilungsfragebögen erfasst, welche PTBS-Symptome, positive und negative Affekte und Körpergewahrsein massen. Nach acht Wochen zeigten die Yogateilnehmerinnen in allen Dimensionen von PTBS Verbesserungen, wie auch ein Nachlassen negativer und eine Zunahme positiver Gefühle. Sie berichteten zudem über mehr Vitalität und Körpergewahrsein. Verglichen mit der DBT Gruppe hatte die Yogagruppe sogar, bezogen auf die Frequenz und den Schweregrad der PTBS-Symptomatik, eine grössere Symptomreduktion. Nur die Yoga-Gruppe berichtete über einen signifikanten Rückgang der Intrusionshäufigkeit sowie des Schweregrads der Hyperarousals und einen ausgeprägteren Gewinn an Vitalität und Körpergewahrsein (Emerson et. al. 2009, auch beschrieben in van der Kolk & Yehuda, 2006).

Van der Kolks jüngste, randomisierte Studie, die im Laufe des Jahres 2014 veröffentlicht wird, untersucht die Wirkung von Yoga auf chronische, therapieresistente PTBS-Symptomatik bei 64 Frauen. Die eine Hälfte der Frauen erhielt ein Yogatraining, die andere wurde über Gesundheitsfragen informiert. Bei beiden Gruppen verbesserten sich die PTBS-Symptomatik, Fähigkeit zur Affektregulation, depressive sowie dissoziative Symptome, jedoch war der Effekt bei der Yogagruppe stärker. Besonders interessant an dem Ergebnis der Studie ist, dass die Gesundheitsgruppe gegen Ende der Sitzungen einen Symptomanstieg erfuhr, während die Yogagruppe weiterhin stabil blieb (Kolk 2014). Daraus lässt sich ableiten, dass die Geborgenheit in einer Gruppe eine vorübergehende Symptomreduktion bewirken kann, jedoch keinen nachhaltigen Effekt hat und auch nicht der alleinige Effekt der Yogagruppe sein kann.

Auch wenn die persönlichen Aussagen aus der in der Studie zusätzlich durchgeführten qualitativen Interviews keine „Beweise“ für die Wirksamkeit aus Sicht der Wissenschaft liefern, sind sie doch wertvolle Hinweise darauf, was die Teilnehmerinnen empfinden. Hier ein paar Beispiele:

- Ich fühle mich mit meinem Körper mehr verbunden.
- Ich habe gelernt, mich zu fokussieren
- Ich fühle mich stärker und ausgeglichener
- Ich habe meinen Körper gehasst, nun lerne ich, wie ich für ihn sorgen kann

Eine weitere Studie, in Boston von Jennifer West durchgeführte Studie, erbrachte ebenfalls hoffnungsvolle Resultate. Sie arbeitete mit komplex traumatisierten Frauen, deren vielschichtige Symptomatik häufig durch eine Expositionstherapie alleine nicht behandelt werden kann. Sie schreibt: „Neuere Untersuchungen bezüglich Traumaheilung zeigen deutlich, dass ein Paradigmenwechsel von Nöten ist, da nicht allein die Symptomreduktion, sondern auch Ermutigung zu positiven Entwicklungsschritten und persönlichem Wachstum unabdingbar sind (zum Beispiel die eigene Stärke sehen, Beziehungen zu

anderen aufnehmen und eine Lebensperspektive entwickeln können).“ Ihre qualitative Studie umfasste ein 10-
Wochenprogramm, in dem die Probandinnen ein traumainformiertes* Hatha-Yogaprogramm besuchten. Die Untersuchung
bezog sich auf die PTBS-Symptomatik und das persönliche Wachstum (West 2011). Die Probandinnen fühlten sich nach dem
Training in sechs der untersuchten Themenfelder: Dankbarkeit und Mitgefühl, Verbundenheit, Akzeptanz, Zentriertsein und
Ermächtigung (Gratitude and Compassion, Relatedness, Acceptance, Centeredness, and Empowerment - G.R.A.C.E. = Gnade)
gestärkt.

Dazu einige Aussagen von Studienteilnehmerinnen: „Es ist ein komplette Verleugnung, dass der Körper existiert, Rechte hat
oder irgendetwas. Nach dem Trauma war es „0“, als ich mit dem Yogaprogramm begann, war es so etwa bei „50“ und nun ist
60 % geheilt.“

Zum Problem der Kontrolle bemerkte eine Teilnehmerin: „Ich fühle mich unglaublich wachsam, und wenn meine Schulter
nach oben ging, konnte ich dies beobachten und so etwas denken wie `okay, ich kann atmen und dann geht sie wieder nach
unten...` Also, ich weiss, dass wenn ich A mache B wahrscheinlich passieren wird...“

Emotionen zu tolerieren kann für PTBS PatientInnen schwierig sein. Einige Studienteilnehmerinnen bestätigten, dass sie
durch das Yogaprogramm mehr Affektoleranz gewonnen hatten: „Wenn ich jetzt etwas fühle, schiebe ich es nicht mehr
sogleich beiseite.“ Oder: „... fühlte mich besser dabei, meinen Ärger auszudrücken und ihn nicht auf die Seite zu schieben.

Die Studien zeigen, dass Yoga einen positiven Effekt auf die PTBS-Symptomatik hat, der durchaus vergleichbar mit anderen
Therapiemöglichkeiten ist. Betrachten wir jedoch die Elemente der psychischen Verarbeitung, so kommen wir nicht umhin zu
bemerken, dass es neben der somatischen auch eine emotionale und eine kognitive Verarbeitung braucht, die eine rein
körperbezogene Traumaarbeit nicht leisten kann.

*Traumainformiertes Yoga berücksichtigt wie traumasensitives Yoga die Tatsache, dass Dissoziation, Hypervigilanz und Hyperarousal oft eine
„Standardantwort“ auf starke Gefühle, physische Empfindungen und ein Mangel an Sicherheit sind. Es ist daher wahrscheinlich, dass Yoga
derartige Gefühle und damit Reaktionen an die Oberfläche bringen kann, ebenso wie Erinnerungen, Ängste, Schmerz und Empfindungen, die
mit dem Trauma assoziiert sind. Solche Trigger können in vielen Situationen auftreten. Traumainformiertes Yoga schlägt daher vor, dass man
zu Beginn des Trainings Anfängerhaltungen zeigt und erst langsam fortgeschrittene Asanas übt, um die Teilnehmenden nicht zu überfordern.
Eine weitere Empfehlung ist, den Teilnehmenden so viel Sicherheit und Kontrolle wie möglich anzubieten, indem sie selbst wählen, auf
welche Weise sie ein Asana ausführen möchten, zum Beispiel ob sie mit offenen oder geschlossenen Augen üben. Lerninhalte sind einladend
formuliert und man lässt die Studenten entscheiden, was im Moment das Beste für sie ist. Die Studenten werden verbal ermutigt, neugierig
dafür zu werden, was in ihrem Körper geschieht. Asanas, in denen Patienten sich verletzlich fühlen könnten, wie das Öffnen der Beine,
werden anfänglich vermieden, ebenso wie physische Assistenz.

Literaturhinweise:

Emerson, D., Hopper, E. (2011) Trauma-Yoga, Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Probst Verlag, Lichtenau/Westf.

Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S. & Turner J. (2009). Yoga Therapy in Practice: Trauma-Sensitive Yoga: Principles,
Practice, and Research - International Journal of Yoga Therapy, No. 19, pp. 123-128

Emerson, D. (2012) Interview: Yoga Teachers as Part of the Clinical Team
Yoga Therapy Today, pp 24-25.

Kolk van der, B.A. & Jehuda, R. (2006) Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research, International Journal of Yoga
Therapy, Volume 19, No 1/ 2009, S. 123-128.

Kolk, van der, B.A. (2009). Yoga and Post-Traumatic Stress Disorder: Interview, M.D. - Integral Yoga Magazine, pp.12-13

West, J. (2011) Moving to heal: Women's experiences of therapeutic yoga after complex trauma. Dissertations