YOGA UND TRAUMA

With my Body, I heal – Interview mit Yael Itzhak-Edan

Vor knapp 20 Jahren entwickelte die Yogalehrerin Yael Itzhak-Edan eine Methode des »Sensitive Yoga« bei Traumata, die seither in ganz Israel gelehrt und praktiziert wird. Sie basiert auf dem Wissen, dass traumatisierende Erlebnisse tiefliegende Spuren in unserem Körper hinterlassen. Yael verbindet die Sichtweisen und Wirksamkeit von Psychotherapie und Yoga in einer Praxis und hebt die Beziehungen zwischen Körper und Geist hervor. Jede Praxis wird von einem Tandem aus Yogalehrenden und Psychotherapeutin/Psychotherapeuten begleitet, was den Teilnehmenden eine neue Erfahrung in der Bewältigung ihres Traumas eröffnet. 2025 bietet Yael erstmalig eine Ausbildung in Deutschland an.

Interview: Sarah Niehaus

Sarah Niehaus: Yael, was hat Dich zum Sensitive Yoga geführt?

Yael Itzhak-Edan: Während meines Studiums engagierte ich mich vier Jahre ehrenamtlich bei der Hotline des Jerusalem Sexual Assault Crisis Center, einer Krisenintervention für Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben. Es war die Zeit, in der ich tiefer in meine Yoga-Praxis eintauchte und erlebte, wie hilfreich Yoga auch bei der Bewältigung traumatisierender Ereignisse im Leben sein kann. Umso überraschter war ich, dass ich kein Angebot fand, das Yoga als elementaren Bestandteil im Umgang mit Traumatisierungen einbezog. Daran wollte ich etwas ändern.

Wie hast Du von dort weitergemacht?

Zusammen mit der Psychologin Efrat Havron entwickelte ich 2007 das Modell »With my body, I heal«. Unsere Grundgedanken: die Sichtweisen von Psychotherapie und Yoga zusammenzubringen, die Yoga-Praxis und psychotherapeutischen Gespräche zu kombinieren und bei all dem den Körper zum Ausgangspunkt zu machen. Wir starten immer mit der Yoga-Praxis, lauschen, was aus der verkörperten Erfahrung heraus entsteht und erzählt werden möchte. Bei der Entwicklung unserer Arbeit konnten wir uns auf die Arbeit und Erfahrung von Bessel van der Kolk stützen. Er hatte sich bereits damit beschäftigt, welche bedeutende Rolle der Körper bei traumatischem Stress spielen kann, und seine Studien hoben die heilsame Wirkung des Yoga hervor. Inzwischen ist die Notwendigkeit, den Körper für die Bewältigung von Trauma, bei akutem Stress, Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und komplexer PTBS einzubeziehen, anerkannt.

Wie sieht das Modell aus, dass Du für den Sensitive Yoga geschaffen hast?

Begonnen haben wir unsere Arbeit »With my body, I heal« mit einem yoga-psychotherapeutischen Setting, das heißt eine Begleitung durch eine Sensitive Yogalehrende und einer auf Trauma spezialisierten Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten. Auf 75 Minuten Sensitive Yoga-Praxis folgt ein 75-minütiger Austausch. Das ermöglicht es Teilnehmenden, sich ihrem Trauma über die Körpererfahrungen anzunähern und ihm zu begegnen. Der Gruppenaustausch im Anschluss lädt sie ein, Erlebtes aus der Praxis zu verbalisieren, zu teilen und zu verarbeiten. Ausgangspunkt ist der Körper, weil wir glauben und immer wieder erfahren, dass der Körper sich erinnert und das Horchen auf das, was das Körpererleben uns zu sagen hat, wichtige Erkenntnisse hervorbringt und dem Narrativ über uns selbst eine andere, erweiterte Perspektive schenkt. Diese Reihenfolge, zunächst die Praxis und dann der Austausch, ändert für viele die Art und Weise über ihr Trauma und ihr Leben zu erzählen und es zu verstehen.

Wie begegnet ihr möglichen Flashbacks oder Dissoziationen?

Als wir das Programm entwickelten, war uns natürlich klar, dass wir mit Flashbacks und Dissoziationen rechnen mussten. Wir wollten daher so viel Orientierung und Sicherheit wie möglich geben, sowohl durch unsere Begleitung als Tandem, als auch durch ein klares Curriculum. 22 Themen entlang von körperlichen Regionen, Bewegungen und Abläufen, wie etwa Füße, Beine, Atmung, Stimme et cetera strukturieren unseren Kurszyklus. Das Thema wird zum Beginn der Stunde kurz vorgestellt. Im Laufe der Jahre fiel uns auf, dass viele Teilnehmende ähnliche Lebensthemen mit bestimmten Körperregionen und -erfahrungen verbinden, so als würde der Körper Themen aus sich selbst heraus hervorbringen.

Was gab Anlass, das Angebot zu erweitern?

Sich im yoga-psychotherapeutischen Setting den eigenen, teils sehr schmerzhaften Erfahrungen zu stellen und diese in Worte zu fassen, ist für manche nicht oder noch nicht möglich. Hinzu kommt, dass einige zum ersten Mal Yoga praktizieren. Für andere ist es überfordernd in einer Gruppe zu üben und gesehen zu werden, wenn sie sich in ihrem Körper bewegen. Wir bieten daher je nach Absicht und Bedürfnis verschiedene Formate an. Die reinen Sensitive Yoga-Klassen wie auch die Klasse mit anschließenden therapeutischen Gesprächen geben wir als Einzel- und Gruppenbegleitung. Und natürlich kann man zwischen diesen Optionen mit der Zeit wechseln.

Welche Rolle spielt der Körper aus Deiner Erfahrung, wenn es darum geht, dass Menschen traumatische Erfahrungen auf- und verarbeiten?

Der Körper speichert die Erfahrungen ab, die wir machen. Diese Prägungen, Muster und Eindrücke, die wir im Yoga samskāra nennen, wurden in den letzten zwanzig Jahren wissenschaftlich bestätigt. Ebenso ihr Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche. Wir wissen beispielsweise, dass chronischer Stress dem Nerven-, Immun, Hormon- sowie Verdauungssystem schadet. Wir kommen also nicht umhin, Heilung über den Körper anzustoßen und zu unterstützen. Mit der therapeutischen Wirkung von Yoga können wir genau das tun. Bei »With my body, I heal« lassen wir den Körper »sprechen«. Wir beobachten, was während der Yoga-Praxis auftaucht, erforschen neben dem schmerzhaftem immer auch neutrale oder sogar angenehme Körperempfindungen. Gegensätzliches halten zu können, ist eine sehr wichtige Fähigkeit für den Heilungsprozess.

Wie unterscheidet sich Sensitive Yoga von regulären Yoga-Klassen?

Wenn wir zu regulären Klassen gehen, lassen viele von uns ihre Verletzungen und ihr Leid zu Hause. Wenn wir ins Sensitive Yoga kommen, öffnen wir uns dafür, mit unseren verletzten Anteilen gesehen zu werden – von den Lehrenden, von uns selbst, von der Gruppe. Zugleich möchten wir Zugang zu unseren gesunden Anteilen finden. Das ist der erste Unterschied zwischen den Yoga-Settings. Der zweite ist

der geschützte Raum, in dem die Lehrenden für die Symptome von PTSB und komplexer PTSB sensibilisiert sind. Sie verfügen über das Wissen und die Methoden, um die Selbstregulierung und -ermächtigung der Teilnehmenden zu unterstützen und die Praxis entsprechend anzupassen.

Welche Essenz aus der Yoga-Philosophie kann aus Deiner Sicht das Leben mit einem Trauma unterstützen?

Für mich ist es Sutra 2.33 von Patañjali: das Kultivieren des Gegenteils. Das gilt für Yoga im Allgemeinen. Im Sensitive Yoga aber ist es für mich die Essenz. Bei PTSB und komplexer PTSB haben wir es oft mit einem sehr hektischen und ängstlichen Geist zu tun. Also üben wir, unseren Geist zu beruhigen, zu entspannen und zu fokussieren. Betroffene fühlen sich ihrem Trauma häufig ausgeliefert. In der Praxis von āsana, prānāyāma und Meditation bieten wir ihnen bewusst Varianten an und ermuntern sie, Entscheidungen zu treffen, die ihnen guttun. Sie gewinnen Kontrolle zurück. Viele übersetzen die Erfahrungen, die sie während der Praxis in ihrem Körper machen in ihr Alltagsleben.

Du legst großen Wert darauf zu unterscheiden, dass das Trauma ins Yoga kommt, nicht der Yoga zum Trauma. Warum?

Wenn Yoga zum Trauma kommt, bleibt der Dreh und Angelpunkt das Trauma. Laden wir hingegen das Trauma ins Yoga ein, gelangt es an einen heilsamen Ort. Natürlich müssen wir als Yogalehrende sensibel sein für die mit dem Trauma verbundenen Trigger, Wunden und Schmerzen. Wir sollten aber nicht auf die Sorge fixiert sein, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. Wenn wir einem strikten Raster und vorgefertigten Anleitungen folgen, laufen wir wie auf Eierschalen, limitieren unser Praxisangebot und erzeugen Enge. Das wollen wir genau nicht. Wir möchten Raum öffnen, damit die Betroffene schrittweise lernen, mit ihren Erfahrungen umzugehen und mit dem Trauma in eine spürbare Lebendigkeit zu finden.

Welcher Art von Trauma begegnest Du besonders häufig?

Ursprünglich haben wir »With my body, I heal« für komplexe PTSB aufgrund von sexualisierter Gewalt entwickelt. Im Laufe der Jahre hat sich das Spektrum an Traumatisierungen in unseren Kursen erweitert. Unsere ausgebildeten Sensitive-Yogalehrenden haben neue Schwerpunkte entwickelt. Es gibt etwa Angebote für Menschen, die an den Folgen von Unfällen, chronischer Erkrankungen, Krebsdiagnosen und -behandlungen, Essstörungen, emotionaler Vernachlässigung leiden; Menschen, die Unterstützung aufgrund von Kriegstraumata suchen. Und es gibt Bedarf an Begleitung in Lebenskrisen wie Scheidungen, Menopause oder ähnliches.

Setzen die Teilnehmenden ihre Praxis nach Kursende fort?

In der Regel bekommen die Teilnehmenden am Ende ein Skript, in dem die Übungen schriftlich und mit Skizzen festgehalten sind. Es dient als Werkzeug, um weiter zu üben. Die meisten setzen Sensitive Yoga-Kurse oder reguläre Klassen bei ihren Sensitive Yogalehrenden fort.

2025 wirst Du erstmalig eine Ausbildung in Europa anbieten. Wie ist sie ausgerichtet, an wen richtet sie sich und was dürfen die Teilnehmenden erwarten?

Vom 3. bis 5. Januar startet die Ausbildung mit einem Wochenende in Berlin, das sich an Yogalehrende, Sozialarbeiterinnen,

Psychotherapeuten und diejenigen richtet, die beispielsweise Behandlungen wie Shiatsu oder Akupunktur anbieten. Zielgruppen also, denen das Wissen um die neurophysiologischen Symptome und Folgen durch Trauma hilft und die die Praxis des Sensitive Yoga als Weg, traumatisierende Erfahrungen zu integrieren und zu heilen, kennenlernen möchten. Für Traumata sensibilisiert zu sein, ist aus meiner Sicht für jeden Lehrenden relevant. Statistisch gesehen ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass traumatisierte Menschen in einer Klasse sind. Wenn wir darum wissen, gehen wir mit unseren SchülerInnen und uns umsichtiger um.

Wie geht es nach dem Wochenende weiter?

Der zweite und dritte Teil der Ausbildung richtet sich an Yogalehrende, die Sensitive Yoga therapeutisch anwenden möchten. Ebenso an Psychotherapeuten, die das Model »With my body, I heal« zusammen mit Yogalehrenden anbieten und das Wissen in ihre Arbeit einfließen lassen möchten. Das Training besteht aus zwölf Online-Sitzungen, in denen wir Theorie und Praxis verbinden, sowie einer intensiven Ausbildungswoche in Deutschland. Wir setzen uns mit den theoretischen Hintergründen zu Trauma und der für Sensitive Yoga relevanten Yoga-Philosophie auseinander und tauchen detailliert in das Programm »With my body, I heal« ein. Wir lernen anhand von Fallbeispielen aus meiner zwanzigjährigen Erfahrung, aber vor allem auch, indem wir jede einzelne Kurseinheit selbst praktizieren und »studieren«, um sie dann weiterzuvermitteln.

Glaubst Du, dass unsere Yoga-Gemeinschaft in Deutschland dieses Modell zukünftig aufgreift? Kann es integriert werden?

Ich würde mich freuen, wenn die Community an Sensitive Yogalehrenden wächst und auch die Zusammenarbeit mit Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Aus meiner Erfahrung weiß ich, was für eine Unterstützung das für Betroffene und letztlich für alle Beteiligten ist. Das bedeutet aber, dass Sensitive Yoga in Krisen- und Behandlungszentren verankert sein und finanziert sein müsste. In Israel ist es vergleichsweise gut und stabil etabliert. Wir haben Kurse in Krankenhäusern, in Krisenzentren, in Kliniken für PatientInnen mit Essstörungen und Krebserkrankungen, in Behandlungszentren für PTSB und komplexer PTSB. Ich habe den Eindruck, dass es in Deutschland darum geht, diese Netzwerke aufzubauen, und das benötigt Zeit. Meine Vision ist, dass jeder Mensch, der in seinem Leben traumatisierenden Erfahrungen ausgesetzt war und an den Punkt ist, das auch mithilfe seines Körpers zu verarbeiten, den passen Rahmen dafür findet.

YAEL ITZHAK-EDAN
hat erst mit 31 Jahren Yoga für sich entdeckt. Zuvor hat sie sich zu schnelleren, intensiveren Bewegungen und Rhythmen hingezogen gefühlt, lange getanzt und auch Kampfsport ausprobiert. Nachdem die promovierte Philosophin verschiedene Yoga-Stile und -Schulen ausprobiert hatte, fand sie ihr Zuhause im Vijñāna-Yoga. Vijnana bedeutet »Verstehen von innen heraus«, eine Essenz des Yoga. Für Yael ist das der Keim des »Sensitive Yoga«. Auch wenn sie inzwischen selbst Vijñāna-Yogalehrende ausbildet, begreift sie sich bis heute als Lernende. Yael ist Mutter von zwei Söhnen und lebt in Neve Shalom, einer kleinen israelischen Ortschaft, in der Juden und Araber ihr Zusammenleben gemeinsam gestalten. www.sensitiveyogaisrael.com/training-in-berlin

SARAH NIEHAUS
ist Yogalehrerin BDY/EYU und lebt in Hamburg. Sie hat sich bei Pia und Martin Witthöft zum »Yogapsychologischen Coach« ausbilden lassen und bei »Arbor Seminare« zur MBSR-Lehrerin (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung). Sie unterrichtet in Hamburg und ist in ihrer Arbeit begeistert davon, das yogisch-buddhistische Wissen mit dem der modernen Psychologie zu verbinden. Im Mai 2024 nahm sie an einem Retreat-Wochenende bei Yael teil. www.yogabindu.de