

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Interview

## **TRAUMASENSIBLES YOGA** mit Frau Franziska Offermann

**„Liebe Frau Offermann, Sie arbeiten sehr erfolgreich bei uns am THZM und bieten dort Stabilisierungsgruppen „Achtsames Yoga“ für Anfänger, Fortgeschrittene und demnächst auch für Fachleute an. Wie kam es zu der intensiven Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dieser aus Indien stammenden Lehre?“**

„Seit über zwanzig Jahren habe ich immer wieder mehr oder weniger intensiv unterschiedliche Yogaformen praktiziert. Ich habe aber nicht den „Drive“ bekommen, eigenständig zu praktizieren, obwohl ich die positiven Effekte des Yoga erahnen konnte. Vor sieben Jahren habe ich mich schwer verletzt und durch eine Physiotherapeutin, die auch Yogalehrerin ist, eine Einweisung bekommen, die es mir ermöglichte, eigenständig täglich zu praktizieren. Da spürte ich zum ersten Mal, wie wohltuend für mich die Wirkung der Yogapraxis auf Körper, Seele und Geist war. Der behandelnde Professor war super begeistert, welche körperlichen Fortschritte zu sehen waren, ich fühlte mich trotz meiner physischen Einschränkungen seelisch und mental wohl und bin deshalb dageblieben. Als ich dann die Gelegenheit bekam, an einer Yogalehrerausbildung teilzunehmen, entschloss ich mich dazu. Inzwischen war ich in Indien und habe viele Weiterbildungen, vor allem mit dem Fokus auf traumasensibles Yoga absolviert. Heute bin ich dankbar, Yoga in meinen beruflichen und persönlichen Alltag integrieren zu können.“

**„Sie bieten Ihre Yogaübungen für Männer und Frauen in besonderen Lebenssituationen an – was ist die Besonderheit an Ihren Yogastunden im THZM, was zeichnet diese aus?“**

„Bei der Begleitung und Unterstützung trauernder und traumatisierter Menschen habe ich die Erfahrung gemacht, dass für Vieles die Worte fehlen. Heute bin ich froh, im Yoga eine Quelle für mich und andere gefunden zu haben, die jenseits von Sprache mehr Sicherheit, Kraft, Ruhe und Balance spenden kann. Diese Effekte beruhen nicht nur auf den Körperübungen, den sogenannten Asanas, sondern auch auf dem „Gesamtpaket“, des sogenannten achtgliedrigen Pfades. Er beinhaltet über die Asanas hinaus den Umgang mit der Umgebung (Yamas), und mit sich selbst (Nyamas), Atemübungen (Pranayama), Impulse zur Interozeption, also das nach innen Richten der Sinne (Pratyahara), Anregungen zur Fokussierung und Meditation (Dharana, Dhyana) bis hin zu „Samadhi“, der vollkommenen Vereinigung, der inneren Freiheit.

In meinen Kursen im THZM gibt es die Möglichkeit, viele neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem Da-sein zu machen. Die Teilnehmer sind eingeladen, nach ihren Möglichkeiten Körperbewegungen auszuprobieren und zu erfahren, welche Empfindungen sie auslösen. Dabei geht es darum, die individuelle Spürfähigkeit und damit mittelfristig die Präsenz zu steigern. Darüber hinaus vermittele ich in kurzen Einheiten etwas theoretisches Hintergrundwissen zu den Themen Trauma, Dissoziation, Stabilisierung und wie Yoga damit in Zusammenhang steht. Vor allem erkunden wir die Möglichkeit, das autonome Nervensystem so zu beeinflussen, dass mehr Wohlbefinden entsteht, und so die bewusste Wahrnehmung und Steuerung von Denken, Fühlen und Handeln erleichtert wird. Durch das Zusammensein in einer Gruppe ist es möglich zu erfahren, dass man nicht allein ist und auch andere Menschen sich darum bemühen,

## Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

wieder mehr Stabilität und Steuerungsfertigkeiten in ihrem Leben zu erlangen. Das jahrtausendealte Wissen der Yogis um die Verletzlichkeit der menschlichen Seele und die langjährige Tradition für Heilung zu sorgen, trägt bei zum Gefühl der Verbundenheit.

Im traumasensiblen Kurs ist es von besonderer Bedeutung, dass jeder seine eigenen Grenzen erkunden kann. So wie in der Yogaphilosophie geht es nicht um Leistung, oder Vergleiche, sondern um das bei sich Sein, und die Achtsamkeit, der eigenen Tagesverfassung entsprechend etwas zu tun oder zu lassen. Dafür gibt es hier Raum und Akzeptanz. Es gibt kein Richtig oder Falsch, auch keine Vergleiche mit Anderen, nur das, was auf der eigenen Matte stattfindet, zählt.

Die Haltung von innerer Achtsamkeit gegenüber der Befindlichkeit und den momentanen Bedürfnissen zu erproben und zu üben kann auch für Fachleute eine wohltuende Erfahrung sein. Gerade ein Alltag, der von der Fürsorge geprägt ist, lässt oft wenig Raum für Selbstsorge und die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Im achtsamen Yoga können wir dafür wieder mehr Raum geben und wieder mehr Verbindung herstellen zu uns selbst und den Menschen, die wir betreuen.“

### **„Was erwartet Interessierte, die zum ersten Mal Yoga bei uns praktizieren möchten, in Ihren Übungsstunden genau?“**

„Bei allen Treffen findet die Teilnehmerin und der Teilnehmer einen Platz mit Matte vor, zu Beginn auch mit einem Stuhl darauf. Jede/r kann sich einen geeigneten, angenehmen Platz suchen. Zur Begrüßung beim ersten Mal erläutere ich die Räumlichkeiten und die Rahmenbedingungen bezüglich Uhrzeit, Verhalten untereinander, etc. Außerdem dürfen ein paar organisatorische Kleinigkeiten erledigt werden. Wenn erwünscht, sagen wir uns gegenseitig die Vornamen und dann kommt schon die Einladung zu den ersten Wahrnehmungsübungen. Nach ca. zwanzig Minuten gebe ich einen kleinen theoretischen Input und dazu können Fragen gestellt werden. Dann darf weiter Yoga praktiziert werden und am Ende wird eine Abschlussübung angeboten. Während der gesamten Übungszeit gebe ich Impulse, wie die jeweiligen Angebote zu variieren sind, was man alles ausprobieren kann und darf, und welche Wahrnehmungsmöglichkeiten es gibt. Jede(r) darf Dauer, Intensität und die Variation der Ausführung selbst bestimmen. Nach den 90 Minuten ist noch Zeit und Raum mit mir und untereinander in Kontakt zu kommen.“

### **„Yoga fördert die Eigenwahrnehmung und die Stärkung des inneren Wohlbefindens. Was ist neben Yoga Ihr ganz persönlicher Tipp, stabil durch den Alltag zu kommen?“**

„Yoga ist eine Lebenseinstellung, an der ich mich orientiere. Das schenkt mir sehr viel Stabilität und Frieden. Im Yoga gibt es den Begriff des „inneren Sehers“, der zu stärken sei. Das ist es, worum ich mich bemühe, eine innere Präsenz zu haben, die mich erdet und meine Gedanken, meine Worte, meine Handlungen wohlwollend registriert und zur rechten Zeit freundlich und bestimmt steuert. Das bedeutet ganz praktisch für mich: Ich darf langsamer werden, zwischendurch innehalten, vielleicht einmal tief ausatmen und im Moment meine Bedürfnisse und Intentionen überprüfen. Möglicherweise mit der Frage: Was führt zu mir? Was von mir weg? Oder mit der Aussage: Ich bin da!“

### **„Liebe Frau Offermann, wir danken Ihnen für das Interview!“**