

DEIRDRE FAY

Bindungsorientiertes Yoga
und Meditation
zur Traumabewältigung



Einfache, sichere und
effektive Hilfen für die Therapie

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen
von Peter Brandenburg

mit einem Vorwort von Christopher Germer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für uns alle, die jemals Schmerzen erfahren haben:

Mögen alle, die leiden, Frieden finden.

Möge Schmerz Freundlichkeit und Gelassenheit entstehen lassen.

Möge unser persönlicher Kontakt mit Leiden eine Welt von Mitgefühl und Liebe entstehen lassen.

*Mögen wir uns an unsere wahre Natur erinnern,
die Vielfalt der Qualitäten, die uns einzigartig machen, annehmen lassen,*

*Mögen wir uns von innen führen lassen, uns Nährendem zuzuwenden,
und wieder Kraft schöpfen, um das Leben zu leben, das wir leben wollen.*

*Mögen wir die Gnade erfahren zu wissen, dass Fehler entstehen,
um uns zu führen, unseren Kurs zu korrigieren und neue Wege
für die Heilung von Beziehungen zu finden.*

Zum Geleit	9
Vorwort	15
Einleitung	23
1 Ein integrativer Ansatz zur Heilung von Trauma	31
<i>Grundübungen</i>	87
2 Wie man sich mit Selbstmitgefühl von Scham befreit	101
<i>Übungen zum Selbstmitgefühl</i>	142
3 Wie man einen sicheren Zugang zum Körper unterstützt	161
<i>Übungen für eine sichere Einstimmung auf den Körper</i>	217
4 Wie man Dissoziation mit Präsenz entwaffnet	233
<i>Übungen zum Abbau von Dissoziation</i>	285
5 Wie man mit getriggerten Reaktionen umgeht	311
<i>Übungen für die Arbeit mit Triggern</i>	370
6 Grenzen entwickeln	385
<i>Übungen für die Entwicklung von Grenzen</i>	417
7 Wie man Vertrauen etabliert: Prāna als Führung	437
Glossar: Schlüsselbegriffe der Philosophie des Yoga	467
Danksagung	471
Literaturverzeichnis	477

Zum Geleit

ES IST WIRKLICH EINE EHRE, zu diesem Buch ein Geleitwort beizutragen. Auf diesen Seiten stellt Deirdre Fay eine einzigartige, neue Sicht vor, wie man Trauma verstehen und behandeln kann. Ihre Einsichten sind das Ergebnis tiefer, persönlicher Forschung sowie jahrelanger, therapeutischer Praxis auf einem Gebiet, auf dem sich bindungsbasierte Psychotherapie, Yoga, Teilarbeit, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begegnen. Für sich kann jeder dieser Ansätze zur Behandlung von Trauma als hochaktuell gelten, zusammen genommen sind sie von außerordentlicher Bedeutung dafür, wie man Überlebende eines Traumas auf dem Weg zur Heilung begleiten kann. Je mehr wir über Traumata lernen, um so mehr verstehen wir, wie Traumata des täglichen Lebens das Herz verengen und die Fähigkeit einschränken, mit vollem Herz zu leben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Lektüre dieses Buches nicht nur meine Arbeit mit traumatisierten Patienten, sondern Psychotherapie im Allgemeinen mit neuen Einsichten bereichert hat.

Das Buch geht von der Grundprämisse aus, dass jeder Mensch eine sichere Basis braucht, von der aus er die Welt erkunden kann, besonders in Zeiten von Stress. Wenn man als Kind keine sichere Basis findet –

wenn unsere Bemühungen, mit Bezugspersonen in Beziehung zu sein, schmerzhaft oder verwirrend sind –, geht unser Bedürfnis nach Sicherheit und Beziehung in den Untergrund. Später kann dies auf unangenehme oder verwirrende Weise in Erscheinung treten. Es kann zum Beispiel dazu führen, dass man wütend wird, wenn man traurig ist, oder dass man sich von anderen distanziert, wenn man sich nach Nähe sehnt. Manchmal kann ein so einfaches Ereignis wie ein Kompliment eines Freundes ausreichen, um Angst und Misstrauen auszulösen, die in der Kindheit wurzeln.

Für uns Therapeuten ist die Bindungstheorie ein Ansatz, mit dem wir die Wunden unserer Klienten deutlicher sehen und lernen können, sie mit Mitgefühl und korrigierend zu begleiten. Mit dieser Begleitung ist die Hoffnung verbunden, dass die therapeutische Beziehung mit der Zeit auf die Klienten abfärbt, und dass sie dadurch das Gefühl der Sicherheit und das freundliche, unterstützende Gespräch internalisieren. Mit anderen Worten, die mitfühlende Beziehung mit einem anderen Menschen wird zu einer mitfühlenden Beziehung zu sich selbst. Glücklicherweise muss die therapeutische Beziehung nicht auf die therapeutische Sitzung beschränkt bleiben, denn man kann Klienten bestimmte Techniken vermitteln, die zwischen den Sitzungen geübt werden können: Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Klienten nutzen können, um zu wachsen, angefangen mit einer sicheren Basis.

Ein besonderer Zug dieses Buches besteht darin, wie die Autorin aus vielen Quellen schöpft, alten wie modernen, um Klienten zu helfen, eine sichere Basis zu kultivieren. Zum Beispiel führt die Philosophie des Yoga das „Wahre Selbst“ oder die „Wahre Natur“ ein – ein bedingungsloser Wesenskern, der nicht verletzt werden kann und der unendlich weise und mitfühlend ist. Diese Vorstellung ist für traumatisierte Menschen, die sich ein Selbst jenseits ihres Missbrauchs oder ihrer Vernachlässigung nicht vorstellen können, sehr tröstlich. Das Selbst ist auch für das Modell der systemischen Therapie mit der inneren Familie (*Internal Family Systems* – IFS) von Richard Schwartz zentral. Das IFS geht davon aus, dass jeder

Mensch aus Anteilen besteht, die Lasten aus der Vergangenheit tragen. Diese Anteile sind bereit, ihre Last aufzugeben, wenn sie von dem mitfühlenden Selbst mit Mitgefühl angesprochen und berücksichtigt werden.

Yoga hält für traumatisierte Klienten viele weitere für die Heilung hilfreiche Übungen bereit, wie etwa das Stabilisieren der Aufmerksamkeit durch Konzentration auf die Atmung oder das Anlehnen der Wirbelsäule im Stehen an einer Wand. Mithilfe der Atemübung *Soham* (Ich bin das) können die Klienten aus ihrer Einsamkeit ausbrechen und lernen, zwischen Körperempfindungen und Gedanken und Gefühlen zu differenzieren, indem sie den physischen Körper (*Annamayakosha*) von dem mentalen Körper (*Manomayakosha*) unterscheiden. Viele von Yoga inspirierte Praktiken und Übungen, die in diesem Buch beschrieben werden, sind kreative, neue Anwendungen, die verdienen, zum Repertoire jedes Therapeuten zu gehören, der mit Traumata arbeitet.

Wenn eine sichere Basis hergestellt ist, besteht ein großer Teil der Traumatherapie darin, zu lernen, im gegenwärtigen Moment, in der Gegenwart zu leben. Das bedeutet, sich der Vergangenheit zu stellen, damit sie nicht unwissentlich in die Gegenwart eindringt. Hier geht es um Achtsamkeit – darum, langsam zu werden und sich für den gegenwärtigen Moment, für *diesen* Moment zu öffnen. Wenn eine traumatisierte Person getriggert ist,* kann die Gegenwart unerträglich sein. Wenn man Achtsamkeit bewusst anwendet, kann man weich im gegenwärtigen Moment landen. Etwa, in dem man sich sagt: „Oh, ich bin getriggert!“ oder „Dies tut weh!“ um dann eine gesunde Reaktion zu wählen, statt dazu verurteilt zu sein, in schmerzhaften Kreisläufen von Gedanken (Wertlosigkeit), Gefühlen (Scham) und Verhalten (Selbstschädigung) zu verharren.

Eine gesunde Reaktion auf emotionalen Schmerz ist Selbstmitgefühl – dass man sich selbst so behandelt, wie man jemanden behandeln würde,

* Original *triggered* bezeichnet einen Zustand der Reaktivierung einer traumatischen Reaktion oder einer Person, die sich in diesem Zustand befindet. Entsprechend bezeichnet *trigger* den Auslöser einer solchen Reaktivierung (Anm. d. Übers.).

den man wirklich liebt. Dies kann bedeuten, dass man in Momenten, in denen man leidet oder das Gefühl hat zu versagen oder sich unzulänglich fühlt, eine Tasse Tee trinkt oder den Hund streichelt. Oder man reagiert auf den Schmerz mit einer Meditation Liebender Güte. Manchmal kann aber allein der *Gedanke* daran, freundlich zu sich selbst zu sein, in jemandem einen emotionalen Sturm auslösen, der in früher Kindheit traumatisiert wurde und daher das Gefühl hat, Freundlichkeit nicht zu verdienen. Das ist eine paradoxe Reaktion und der Hauptgrund, weshalb Menschen Angst vor Mitgefühl haben. Wenn man sich selbst bedingungslose Liebe entgegenbringt, entdeckt man die Bedingungen, unter denen man nicht geliebt wurde. Es ist für traumatisierte Menschen schwierig, die Medizin anzunehmen, die sie so dringend benötigen – Mitgefühl.

Eine häufige Frage lautet: „Was tun, wenn es zu so einer paradoxen Reaktion kommt?“ Im vorliegenden Buch wird diese Frage beantwortet. Es schließt eine wichtige Lücke in der Literatur zu Trauma und Selbstmitgefühl, indem es zeigt, wie man Klienten helfen kann, einen sicheren inneren Raum herzustellen. Der Prozess besteht darin, dass man sich mit Mitgefühl öffnet, eine paradoxe Reaktion erlebt und dann lernt, diese Reaktion zu beantworten, indem man zu einer sicheren Basis zurückkehrt. Das kann traumatisierte Menschen tiefgreifend verändern.

Mit einer sicheren Basis kann man das unaufhörliche Streben danach aufgeben, dass das Leben anders sein sollte, als es ist. Stellen Sie sich einfach vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie mit etwas ringen und ein Freund, dem Sie vertrauen, legt seinen Arm um Sie, hört aufmerksam zu und versteht Ihre Not. Vielleicht ändert sich in Ihrem Leben sonst nichts, aber es geht Ihnen viel besser. Sie geben vielleicht Ihren Widerstand gegen Ihre Erfahrung für einen Moment in der Gegenwart auf. Interessanterweise geht der größte Teil des Leidens in unserem Leben auf Widerstand zurück – auf die zahllosen Formen, wie wir argumentieren, uns beklagen, grübeln und uns selbst (oder anderen) die Schuld an unserem Unglück geben.

Achtsamkeit ist das Gegenteil von Widerstand – man öffnet sich den Situationen, wie sie sind, von Moment zu Moment. Wenn man sich aber im Griff intensiver Emotionen befindet, wenn man zum Beispiel von Scham oder Angst überschwemmt ist, ist es unmöglich, achtsam zu sein. In solchen Momenten braucht man eine mitfühlende Beziehung mit anderen, man muss zu einem Zufluchtsort innerer Sicherheit zurückkehren, bevor man beobachten kann, was gerade passiert, und auf eine Weise handeln kann, die der Situation gerecht wird. Es ist daher ein wesentlicher Beitrag zur Praxis von Achtsamkeit, wenn man entdeckt, wie wichtig eine sichere Basis ist, und lernt, wie man diesen inneren Zustand kultiviert. Verankern der Achtsamkeitspraxis im Gewebe unserer Beziehungen – in unseren Bindungsmustern – verankert, vermittelt auch reiches Material für Selbsterforschung. Ohne dieses Fundament können Meditation und Achtsamkeit unabsichtlich so praktiziert werden, dass Erfahrung vermieden wird, statt sie klar zu sehen.

Die Botschaft dieses Buches ist radikal positiv. Das Modell würdigt die persönliche Geschichte des Klienten und bezieht sie mit ein. Zugleich bietet es die Aussicht auf emotionale Freiheit, in dem eine neue, akzeptierendere Beziehung zum eigenen Leiden und zum eigenen Selbst kultiviert wird. Solange wir leben, gibt es immer Hoffnung. Es ist nie zu spät, unsere Beziehung zu Leiden und zu unseren verletzten Anteilen zu verändern. Darüber hinaus bewegt sich der Strom der Energie in unserem Körper (*Prāna*) unaufhaltsam auf Ganzheit und Integration zu, wie Deirdre Fay in diesem Buch betont. Jedes Hindernis, dem wir auf dem Weg der Heilung begegnen, ist eine Gelegenheit, unsere tiefsten Bedürfnisse zu erkennen und anzuerkennen, ihnen mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen und ein volleres und authentischeres Leben zu leben.

Das hier vorgestellte Modell der Traumabehandlung ist tiefschichtig und vieldimensional. Leser werden wahrscheinlich immer wieder zu ihm zurückkommen wollen, so wie ich, aufgrund seiner Einsichten, seiner

Inspiration und ganz besonders aufgrund seines mitfühlenden Tons, den es vermittelt. Wenn sie wieder in ihrer Praxis sind, werden die Leser ihre Klienten sicher mit neuen Augen sehen und wissen, wie sie sich mit mehr Mitgefühl und wirksamer auf sie einlassen können. Ihnen werden neue Hilfsmittel zur Verfügung stehen, mit denen sie ihren Klienten helfen können, ihr weises und mitfühlendes Selbst zurückzugewinnen.

Christopher Germer

Harvard Medical School

Autor von *Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl*,

Koautor von *Achtsamkeit in der Psychotherapie*

Vorwort

NUR EIN BUCH SOLLTE ICH MITNEHMEN? Auf meine wochenlange Reise und Wanderung in Nepal? Das war die Anweisung meines Freundes Umesh Baldwin, als ich mich auf eine Trekkingtour im Himalaya vorbereitete, die er gemeinsam mit seiner Frau Vasanti leitete. Das war in den 90er Jahren, zu Zeiten, als es weder Kindle noch Tablets gab. Die Aussicht auf nur ein Buch löste bei mir eine ziemliche Unruhe aus. Ich war immer in Begleitung einer Tasche mit Büchern gereist. Zu wissen, dass nepalesische Sherpas meine Tasche auf ihren Rücken den Himalaya hinauf und hinunter tragen würden, half mir, mich gegen meine übliche Tendenz, mit übertrieben vielen Büchern zu reisen, zu entscheiden. Umesh und Vasanti, meine Freunde und Führer, nahmen mich auf eine Reise nach Nepal mit und machten klar – nur ein Buch. Nach langem Abwägen wurde mir klar, dass das einzige Buch, in das ich mich versenken wollte, eines, das mich während der Wochen auf jeder Ebene beschäftigen würde, Taimnis Kommentar von Patanjalis Yoga-Sutren sein sollte. Ich hatte damals keine Ahnung, dass dieses Buch so viele Jahre später das Rückgrat der Forschung bilden würde, die diesem Buch zugrunde liegt.

Diese Reise fand am Ende von sechseinhalb Jahre Leben im Kripalu Center for Yoga und Health in Lenox, Massachusetts, statt. Die Jahre mit Yoga, Meditation und Leben in einer Gemeinschaft hatten mich in ein strenges Leben im Stil eines Aschrams getaucht und mir den sicheren Halt gegeben, bis meine eigene traumatische Geschichte hervorbrach, was für mich alles veränderte. Als arbeitendes Gemeinschaftsmitglied durchlief ich eine aktive Zeit, beschäftigte mich mit Yogaübungen (*Sādhanā*) in Gestalt von *Āsana*, Atemübungen (Pranayama) und Meditation und hatte einen Lebensstil, zu dem tägliches Schwimmen, Radfahren und Laufen gehörte – bis zu dem Moment, als meine eigene Traumageschichte in mein Bewusstsein einbrach. Ich wollte mich in meinem Zimmer verstecken, unter der Bettdecke verkriechen, war abwechselnd erschreckt und wie betäubt. Das Ganze war verwirrend. Wie war ich vom Aufstehen um 4.15 Uhr jeden Morgen (also fast jeden Morgen), um das morgendliche *Sādhanā* zu praktizieren, dahin gekommen, mich nur verschließen und taub sein zu wollen? Ich schlug mich mit diesem extremen Gegensatz meiner Vorher-Nachher-Existenz herum. Wie war es möglich, dass ich zuvor so leicht in meinem Körper hatte sein können, während es sich jetzt, mit dem explosiven Ausbruch dieses traumatischen Materials, unmöglich anfühlte, in meinem Körper zu sein? Ich konnte es nicht verstehen. Ich wollte, dass alle Teile zusammenpassten. Ich wollte in diesem Durcheinander nicht allein sein, und mir war auch bewusst, dass ich ebenso wenig wollte, dass irgend jemand anderes durch ein solch verwirrendes, desorientierendes Durcheinander gehen sollte, vor allem nicht allein.

Inmitten dieses Fegefeuers entstand, anscheinend aus dem Nirgendwo, mein intensiver und drängender Entschluss, den Zusammenhang zwischen Yoga, Meditation und Trauma zu erforschen. Wenn die Lehren des Yoga sagten, der Körper sei der Tempel der Seele, was ich bereits früher deutlich erfahren hatte, wie war es möglich, dass mir das jetzt nicht zugänglich war? Dieses Glück und diese Klarheit, die ich früher gekannt hatte, wollte ich wiedererlangen. Die Suche nach einer Antwort auf diese Frage hat über dreißig Jahre gedauert. Sie trieb mich dazu, den Aschram

zu verlassen und den Abschluss als Sozialarbeiterin am Smith College, als Praktikantin am McLean Hospital zu machen – in dem ich auf der Station für dissoziative Störungen an den Abenden Meditation und Yoga unterrichtete – und meinen Weg in die außergewöhnliche Supervision durch Bessel van der Kolk und in sein unglaubliches Team zu finden, das er um sich versammelt hatte.

Die von mir entwickelten *Becoming Safely Embodied Skills*TM entstanden aus der Asche meiner Geschichte, als ich den Zusammenhang der uralten Praktiken von Yoga und Meditation mit der zeitgenössischen Behandlung von Traumata und Bindungsverletzungen erforschte. Zentral für meine Forschung war, wie jeder Mensch seine eigene Weisheit verkörpern und sich an sie erinnern und zulassen kann, dass diese innere Weisheit ihn auf seinem Weg zu einem befriedigenderen und nähreren Leben leitet. Indem ich mich eng an diese Einsicht hielt, entdeckte ich die Bedeutsamkeit der Philosophie des Yoga. Die äußeren Übungen der Yogahaltungen (*Āsanas*), die Atemübungen *Prāṇāyāma* und die Meditation sind entscheidend. Diese Übungen beruhen jedoch auf grundlegenderen Übungen ethischer und charakterlicher Entwicklung (*Yāmās* und *Niyāmās*), die der Person erlauben, innere Energie und charakterliche Begrenzungen zu haben, die ihre sich entfaltende Reise schützen. Yoga ist auf diese Weise eine Praxis des Erinnerns, des Erwachens zu dem wahren Geist und zur wahren Natur unseres eigenen Seins. Indem wir aufmerksam bei der Lebenskraft sind, die sich im Innern bewegt, leiten wir *Prāṇa*, wie man es im Yoga kennt, während es drängt, lockt und uns an unsere wahre Natur erinnert.

Wenn jemand die Tür zu seinem unintegrierten Leben öffnet, begegnet er unvermeidlich dem, was ihn bequem auf dem alten, vertrauten Weg hält, auch wenn das bedeutet, dass er auf eine Weise stagniert, die sich nicht mehr gut anfühlt. Bei meiner über zwanzigjährigen Arbeit mit Traumata und Bindungsverletzungen wurde mir zunehmend klar, dass einfache Weisheiten Menschen nicht halfen, sich in ihren desorganisierten inneren Welten zurechtzufinden. Sie brauchten, so wie ich sie gebraucht

hatte, konkrete, praktische Hilfsmittel, die ihnen Möglichkeiten zeigten, die chaotische Störung zu organisieren. Entscheidend dafür waren die Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, die für alle Weisheitstraditionen grundlegend sind. Um die explodierende innere Welt durchleben zu können, muss man nicht nur in der Lage sein zu benennen, was vor sich geht, sondern auch für sich selbst kultivieren, bei allem präsent zu sein, was auftaucht, wobei man mit der Zeit lernt, die Dissonanzen anzunehmen. Michael Stone schreibt: „Was wir nach unserer anfänglichen Periode der Vorstöße oder der Flitterwochen finden, ist eine Matrix psychischer und physischer Haltemuster, die unser Denken und unsere Psyche und unseren Körper innerhalb eng konditionierter Parameter eingefangen haben“ (Stone, 2008).

Diese Störungen bringen die Klienten in unsere Praxis. Sie wünschen sich Erleichterung von den Symptomen. Sie wollen die Probleme loswerden. Wer kann ihnen das verdenken? Das wollen wir alle. Als Therapeuten besteht unser erster Schritt darin, das unmittelbare Leiden zu verringern. Im Hinblick auf die Behandlung von Traumata bedeutet das, das brennende Feuer ihrer Symptome zu lindern. Die Behandlung der Symptome schafft einen psychobiologischen Raum im Inneren. Wir müssen auch das Bedürfnis unserer Klienten nach sofortiger Erleichterung der Symptome berücksichtigen, während wir gemeinsam mit ihnen die zugrundeliegenden Muster und ihre Geschichte erforschen, die dazu geführt haben, dass sich ihre besonderen Symptome ausgebildet haben. Das Ziel dieses Buches ist nicht primär, Symptomerleichterung zu erreichen, obwohl manche Klienten vielleicht die Erfahrung machen, dass die Übungen die Symptome tatsächlich mildern. Vielmehr geht es in diesem Buch darum, die Muster zu erkennen, zu reparieren und zu verändern, die diese Symptome hervorgerufen haben.

Sowohl die Philosophie des Yoga als auch die Bindungstheorie sprechen das Feuer der Störung an, das sich in einem elementaren Protest zeigt: „Dies ist nicht richtig!“ oder „So sollte es nicht sein!“. Die Behandlung von Bindungsverletzungen verändert die Beziehungsmuster, um die

Person in einen erworbenen sicheren Zustand zu begleiten. Die Psychologie des Yoga sieht die Störungen als Wegbrennen dessen an, was nicht ist, damit das, was ist, neue Optionen und Möglichkeiten hervorbringen kann. Eine der großen Metaphern meiner Teenager-Jahre war Michelangelos Schöpfung der Statue des *David*. Nachdem er einen schönen, aber fehlerhaften Marmorblock gefunden hatte, sah Michelangelo etwas, was ausgedrückt sein wollte. Durch das Wegnehmen und Wegschleifen dessen, was nicht David war, kam die schöne Skulptur ans Licht, die wir kennen.

Dies ist die Metapher des Werdens, das zur Heilung von Trauma und Bindung gehört. Schwierige Geschichten verhärten unser Sein und machen es schwer, uns daran zu erinnern, wer wir waren, bevor starke Schutzmechanismen unsere Psyche einhüllten und unser somatisches Bewusstsein veränderten. Doch die Lebenskraft *Prāna*, die Yoga erleuchtet, ist unnachgiebig. Die großen yogischen Weisen sagen uns, dass diese Lebenskraft nur den Weg nach Hause zu sich selbst, zu Einheits-Bewusstsein oder, wie Don Stapleton (2004) es nennt, „die vieldimensionale Erfahrung“ kennt. Die Integration von Yoga, Meditation und Behandlung von Traumata und Bindungsstörungen stellt ein Heilmittel dar, das die tiefen, schmerzhaften Wunden würdigt, während es uns zugleich dazu drängt, uns daran zu erinnern, dass das nicht alles ist, was wir sind. Eine Bindungsperspektive in der Traumabehandlung bezieht den Beziehungsaspekt ein, und zwar in Gestalt dessen, was Diana Fosha (2000, 2011) einen *Transformational Other* (transformierenden Anderen) genannt hat: die Person, die den Weg kennt, der weiter führt, und als Begleiter zu einem integrierteren Leben führen kann. Therapeuten mit einer kontemplativen Sichtweise betreten zarten Boden, einen Boden, auf dem es nichts zu reparieren, nichts zu verändern gibt. Und doch brauchen unsere Klienten dringend Unterstützung und Anleitung. Bei Verletzungen der Bindungsbeziehung müssen Klienten in der Lage sein, die Hand nach einem anderen auszustrecken, sie müssen in der Lage sein zu lernen, um Unterstützung, um Anleitung, um Orientierung und sogar um Rat zu bitten. Wir werden Verbündete und Partner auf dem Weg, sind gemeinsam an dem Klienten interessiert

und neugierig, inwiefern er einzigartig und besonders ist. Dieses Buch untersucht die Verbindung yogischer Philosophie und Yoga-Praktiken mit der wichtigen, zeitgenössischen Behandlung von Trauma und Bindung, während es dem Klienten als Partner zur Seite steht, wenn er sich an seinen Weg nach Hause zu sich selbst erinnert.

Kapitel 1 umreißt die reiche Tradition der Bindungstheorie mit einer ersten Beschreibung der Philosophie des Yoga. Kapitel 2 behandelt die entstellenden Wirkungen von Scham und die Bedeutung der Kultivierung von Mitgefühl als ein Kraftfeld, um die somatischen Schocks zu dämpfen, die durch Scham verinnerlicht wurden. In Kapitel 3 betrachten wir dann die Praktiken, durch die man Zugang zum Körper bekommt, wobei der Weg in konkreter, praktischer Hinsicht beschrieben wird. Wenn die Grundlage für einen Zugang zum Körper vorhanden ist, wendet sich Kapitel 4 dem weiten Thema der Dissoziation zu. Ich bin bei der Untersuchung von Dissoziation von einer Perspektive der Bindung ausgegangen, die dann in Kapitel 5 mit einer Thematisierung der Trigger-Mechanismen fortgesetzt wird, die in und durch Bindungsbeziehung geformt werden. Kapitel 6 befasst sich mit den Grenzen, die aus einer verzerrten Unterscheidung von Selbst und Anderen entstehen. In Kapitel 7 schauen wir dann an, was möglich ist, wenn man *Prāna* vertraut, als einem Mittel sicherer innerer Bindung Zugang zu individueller Weisheit zu erlangen, das heißt, um eine sichere, innere Bindung zu entwickeln, mit der jeder einzelne Mensch den Weg nach Hause zu seinem Selbst findet.

Die ersten sechs Kapitel enthalten viele Übungen, mit denen man experimentieren kann. Mir ist absolut klar, dass es keine einzig richtige Weise gibt, wie man dies machen kann. Nach reichlicher Reflexion habe ich mich dafür entschieden, ein Spektrum an Übungen anzubieten, von psychoedukative Übungen bis zu Meditation und Yoga, denn ich habe im Laufe der Jahre die Erfahrung gemacht, dass ich ein großes Repertoire benötige, um auf individuelle Klienten ohne Ausnahme und in jeder Hinsicht reagieren zu können. Wenn ich ganz bei mir selbst bin und zugleich in die intersubjektive Matrix eintrete, begegnen wir uns in

einem Raum, der ein reiches Potential für Transformation bietet (Stern, 2005). Mit einer demütigen Verbeugung vor den Lehren des Yoga und der Meditation habe ich gelernt, dass Weisheit aus jeder einzelnen Begegnung mit dem gegenwärtigen Moment entsteht. Diese bottom-up Praxis stammt daher, dass man sich in dem „unaufgeräumten“ Durcheinander (Stern, 2005) der Begegnung mit einem anderen Menschen befindet. Oder, wie Georg Feuerstein (2013) es ausdrückt, durch Praktizieren und Üben sammelt man und lernt man aus den Lehren des Yoga.

Alle Klienten müssen den Raum und die Freiheit haben, ihren Körper und ihre Erfahrungen zu erforschen. Alle Übungen in diesem Buch können angepasst werden, um den individuellen Bedürfnissen der Menschen zu entsprechen, mit denen Sie arbeiten. Ich gehe davon aus, dass Sie Anpassungen und interessante Blickwinkel finden. Freuen Sie sich an ihnen, besonders dann, wenn Sie dem Klienten erlauben, die Erfahrung auf seine eigene Weise zu erforschen. Wenn diese Übungen für den Klienten spannend werden, wird er sie oft ausprobieren wollen. Das ist der wichtigste Teil: Das Vermitteln einer korrigierenden Erfahrung positiver Erforschung von Körper, Denken und Herz, was eine der Grundlagen dafür ist, dass man eine sichere Bindung entwickeln kann. Wenn man dies tut, beginnt der Klient, seine eigene, natürliche Intelligenz und Führung in einem sicheren Raum zu erforschen. Wir helfen dem Klienten, die Teile des Gehirns zu erhellen, die helfen, Erfahrung wahrzunehmen, zu bezeugen und zu beobachten. Vielleicht hilft es, diese Übungen als Geistestraining zu verstehen.

Einleitung

DER SUFI-DICHTER HAFIZ SCHREIBT: „Ich weiß, wie Du werden kannst, wenn Du nicht dein Maß an Liebe bekommen hast: Dein Gesicht wird hart, deine weichen Muskeln verspannen sich.“ (Ladinsky, 2011, S. 50) Wir wissen das intuitiv. Ohne Freundlichkeit, Zugehörigkeit, Wärme und Sicherheit werden Gesichter angespannt, verschließen sich. Menschen fühlen sich leer und verloren, auch wenn sie sich der Welt anders zeigen. Diejenigen, die an einem ungelösten Trauma oder an Themen leiden, die auf ihre Bindungsgeschichte zurückgehen, behalten diesen inneren Konflikt in ihren Augen, in den Muskeln ihres Gesichts und ihres Körpers und darin, wie ihre physische und psychische Struktur darin übereinstimmen, sie vor weiterem Schaden zu schützen.

Jedes Kind sollte von Geburt an das Geschenk der Sicherheit bekommen haben. In diesem Zustand der Gnade gedeiht ein Kind, macht Schritte heraus aus dem Wohlfühlbereich, macht Fehler, streckt die Hände nach Bestätigung aus, lernt, wächst an Fehlern, für die es sich nicht schämen muss. Wenn es zu einem sicheren Hafen zurückgekehrt ist, nachdem es sich in die Welt hinaus ausgedehnt hat, liest das Kind an anderen ab, dass es gut ist, wie es ist, auch wenn etwas Unpassendes passiert ist. In

diesem Kokon von Fürsorge entwickelt ein Kind auf natürliche Weise psychische Sicherheit (Bowlby, 2008; Holmes, 2001), mit einem natürlichen Impuls, sich selbst und die Welt zu erforschen. Ein Kind, das in solch einer Umgebung heranwächst, hätte in den unzähligen Rhythmen und Mustern von Protest und Antwort, von sich Einlassen und von Trennung einen bedingungslosen Boden (Beebe et al., 2003, 2010; Beebe und Lachmann, 2004, 2014). Aber wie ist es mit Menschen, die nicht in den Genuss dieses Geschenks der Sicherheit kommen? Als Therapeuten übernehmen wir die Aufgabe, für unsere Klienten einen nährenden Rahmen bereitzustellen, in dem sie lernen können, verbunden und in Beziehung zu sein und sich in gemeinschaftlichen Beziehungen sicher zu fühlen, die wechselseitig und respektvoll sind.

Sagt man das einem traumatisierten Klienten oder einem Klienten mit schwerwiegenden Bindungsthemen, verlieren seine Augen den Fokus, während er schweigend und wie benommen dasitzt. Oder er verdreht vielleicht die Augen und reagiert etwa so: „Was, sind Sie verrückt?“ Oder, wie einer meiner Klienten sagen würde: „Zeit, diese rosarote Brille abzunehmen. So war es nicht, und ich bezweifle stark, dass es so sein wird.“ Nicht immer erfolgreich verbergen solche flapsigen Bemerkungen von Klienten die Sehnsucht nach einer verkörperten Realität, die sie mit sich und mit anderen verbindet.

Ich beobachtete, wie Melissa auf die Uhr schaute und wusste, dass es Zeit war zu gehen, und doch innehielt. Langsam bewegte sie sich zur Tür, hielt aber wieder an. „Ich möchte nicht gehen“, sagte sie fast unhörbar. „Hier fühle ich mich sicher. Da draußen bin ich ganz auf mich gestellt.“*

Unsere Klienten verlassen die Praxis und sind wieder allein. Ganz auf sich gestellt. Unsere Praxisräume, unsere Beziehungen mit ihnen sorgen für

* Anmerkung des Herausgebers: Alle Namen von Klienten wurden verändert, um Diskretion zu wahren.

die Brücke, die sie mit sich selbst verbindet. Dann kommt der Moment, wenn die Sitzung vorbei ist. Dieser Moment, erst verbunden und dann wieder mit sich allein zu sein, kann herzzerreißend sein. Ich weiß, Sie haben das miterlebt. Dieser Moment, wenn sowohl Sie als auch der Klient wissen, dass es Zeit ist zu gehen. Sie schauen zu, wie der Klient sich zusammennimmt, all seine Einzelteile auf die einzige Weise zusammennimmt, die er kennt, damit er durch die Tür gehen kann, ohne auseinander zu fallen. Unsere Aufgabe in der Therapie und die Übung für den Klienten in fast jedem Moment seines Lebens besteht darin zu erkennen, dass unter all der gespielten Tapferkeit niemand ohne Leiden davongekommen ist. Indem wir unserer Klienten darin unterstützen, sich mit einer Menschlichkeit zu verbinden, die wir alle miteinander gemeinsam haben (Neff, 2011), geben wir eine Möglichkeit, das Gefühl des Alleinseins zu verringern (Fosha, 2000, 2011).

Die Bindungstheorie hilft uns zu verstehen, wie schwierig es sogar für gut angepasste, gesunde Menschen ist, die Abwehrmechanismen aufzugeben, die ihnen das Gefühl vermitteln, sicher zu sein und einem anderen Menschen zu vertrauen. Vierzig Prozent der Bevölkerung kennt den Mangel einer starken emotionalen Verbundenheit in einer sicheren Bindungsbeziehung (Bakermans-Kranenburg und van Ijzendoorn, 2009; Brown, Elliott et al., 2016; Moullin, Waldfoegel und Washbrook, 2014). Für Klienten, die chronisch vernachlässigt, verlassen, verraten oder traumatisiert wurden, ist es schwer, Vertrauen aufzubauen. Es ist aber die wichtigste Schwelle, die sie überschreiten müssen, um ihr Herz zu heilen, von ihrem Körper und ihrem Denken ganz abgesehen. Indem unsere Klienten mutig auf Sicherheit und Vertrauen zugehen, bilden sie zusammen mit uns eine neue, sichere Grundlage, von der sie aus ihre Bindungsrepräsentanzen neu organisieren können. In dieser ausdrücklich integrativen, haltgebenden Umgebung riskieren Klienten, uns ihre Wut, Verachtung, Abwertung, Missbilligung, Ablehnung, Freude, Vitalität und Weisheit zu zeigen. Wenn wir alle Aspekte ihres Ausdrucks innerhalb angemessener Grenzen willkommen heißen, können sie ein Gefühl innerer Sicherheit entwickeln. Dieses

Vertrauen in sich selbst bildet eine Selbststruktur, die ihnen erlaubt, sich von einer neuen, sichereren Basis aus weiter in die Welt zu wagen.

„Ich bin mein ganzes Leben lang allein gewesen. Auch wenn ich von anderen umgeben war, habe ich mich isoliert gefühlt. Ich fühle mich ständig verloren, habe Angst, bin besorgt. Ich denke, es hat damit zu tun, dass ich das Gefühl habe, dass mich niemand versteht. Manchmal wünschte ich, ich hätte mir einen Arm gebrochen oder etwas würde körperlich mit mir nicht stimmen, dann könnte ich sagen: ‚Das ist der Grund. Das ist der Grund, weshalb ich so bin.‘ Aber so was habe ich nicht, daher weiß niemand, warum ich solche Angst habe, wacklig bin, mich fürchte, depressiv bin, wie immer Sie es nennen wollen. Ich bin all das. Sie sprechen von Sicherheit und in der Gegenwart sein, aber ich weiß überhaupt nicht, was das ist.“

„Wir haben jetzt eine Weile zusammengearbeitet“, fragte ich, „wie geht es Ihnen mit mir? Fühlen Sie es jetzt mit mir, in diesem Moment?“

Maddy schaute mich an, scheu und ärgerlich zugleich. „Ja. Zum großen Teil, ja. Auch das macht mir Angst. Ich frage mich, was Sie machen werden, um mich zu verletzen, oder wann Sie weggehen.“

Ich nickte: „Natürlich haben Sie diese Ängste, diese sorgenvollen Gedanken. Das passiert allen, wenn sie von anderen Menschen enttäuscht, verletzt oder verraten wurden. Die vergangenen Erfahrungen überschatten und beeinflussen diesen Moment. Es braucht Zeit, diese auseinanderzuhalten und zu vertrauen. Es ist wichtig, dass man sich die Zeit nimmt, die man braucht. Je mehr wir jetzt ein solides Fundament aufbauen, um so leichter wird es später sein. *Ich brauche es* nicht, dass Sie mir vertrauen oder sich mit mir sicher fühlen, wenn es für Sie nicht stimmt. Ein Teil unserer gemeinsamen Arbeit besteht darin, einen Raum dafür zu schaffen, in dem Sie bei diesem Misstrauen sein können und neue Wege finden, mit anderen zu interagieren, in dem Sie sich gemocht, verstanden und sicher fühlen.“

Wir alle sehnen uns danach zu lieben und geliebt zu werden – es ist eine Art universelle Übereinkunft, Mensch zu sein. Doch der Schmerz, den unsere Klienten ausgehalten haben, hat sie daran gewöhnt, für ein Gefühl von „Sicherheit“ zu sorgen, indem sie die natürliche Sehnsucht nach dieser Art Kontakt und Beziehung abschalten.

Dazu meinte Jean:

„Ich konnte kleine Tröpfchen Mitgefühl fühlen, aber ich weiß nicht, warum ich immer wieder in den normalen Zustand zurückgedrückt bin, von anderen getrennt zu sein, in meinem Raum zu bleiben, auch wenn es sich gut angefühlt hat, Blickkontakt zu haben und zu hören, was Leute sagen. Ein oder zwei Sekunden lang konnte ich Verbundenheit fühlen, aber dann ging etwas in meinem Körper zurück, und es ist fast so, als hätten wir ein paar Tropfen gehabt, und das wäre alles, was ich nehmen konnte.“

Alle Menschen haben das Bedürfnis, sich sicher, warm und verbunden zu fühlen. Diese Sehnsucht danach, sich besser zu fühlen, bestätigt zu werden, nicht allein zu sein, Anteilnahme von anderen zu empfinden, gehört zu unserer Physiologie, noch bevor unsere Psyche danach verlangt. Wenn ein Mensch leidet, möchte er getröstet werden. Der Körper, vielleicht nicht die verwundete Persönlichkeit, sucht Wärme, Beruhigung, Nähe, möchte sich geschützt fühlen. Verbundenheit und Beziehungen – wenn sie sicher, respektvoll und teilnehmend sind – lindert Leiden und lassen uns erfahren, dass wir nicht allein sind (Fosha, 2000, 2011). Unsere Klienten sprechen oft davon, dass sie ihren Kummer beenden möchten; sie wollen ihr Leiden loswerden. Das ist verständlich. Um in das Herz dieses Leidens zu gelangen, braucht es einen mehrgleisigen Ansatz der Therapie, in dem auf vielfältigere Möglichkeiten zurückgegriffen wird, die den Klienten auf eine geheilte, sicher erworbene Erfahrung von Beziehung mit der Welt hin orientiert.

Zu Heilung kommt es, wenn eine innere Landschaft von Unbeschwertheit, Verspieltheit und Entspannung praktiziert und kultiviert wird, eine Landschaft, in der Wärme fließt und Selbstmitgefühl genährt wird. Es wird leichter, gesehen zu werden, ohne Angst zu haben, von negativen paradoxen Reaktionen enttäuscht oder zerstört zu werden (Germer, 2009). Dieses Buch liefert Theorie und Übungen, die dazu ermutigen sollen, „ein paar Tröpfchen Mitgefühl“, wie Jean sie genannt hat, einfließen zu lassen. Und um sie auch zu behalten, sich an sie zu erinnern und das innere Feld zu nähren, in dem sie fallen. Unsere Klienten können so ihren beschützenden Anteilen mit Freundlichkeit und Anteilnahme begegnen, etwas, was viele Anteile ihres Systems immer gewollt haben. Da wir mit Verletzungen arbeiten, die auf die Bindungsbeziehung zurückgehen, laden wir den Klienten ein, wenn die Angst vor Negativem aufkommt, zu den Praktiken und Übungen zurückzukommen. Dadurch kann eine neue Herangehensweise gestärkt und gleichzeitig die Angst respektiert werden. Das Entwickeln einer sicheren Basis ist möglich, trotz der Proteste unserer Klienten. Sie können sich diese Basis nicht vorstellen, da sie überzeugt sind, da die Basis bisher nicht vorhanden war, wird sie auch in der Zukunft nicht vorhanden sein. Die Bindungstheorie, verbunden mit der Psychologie des Yoga und mit yogischen Übungen, bietet eine Möglichkeit, Menschen eine Chance zu geben, im Inneren und zwischen sich selbst und anderen festen Boden entstehen zu lassen.

Theoretische Modelle für das Verständnis des Selbst und des Selbst in Beziehung, wie die systemische Therapie mit der inneren Familie (*Internal Family Systems Model*, IFS) (Schwartz, 2011); das Modell der *Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy* (AEDP) (Fosha, 2000); Achtsames Selbstmitgefühl (*Mindful Self-Compassion*, MSC (Germer und Neff, 2013); *Compassion-Focused Therapy*, CFT (Gilbert, 2013; Kolts, 2016); und das *Ideal Parent Figure Protocol* (IPF) (Brown, Elliot et al., 2016), stellen Brücken her, um das psychische Leiden und die Desorganisation zu verstehen und zu beschreiben, die auf Traumata und Verletzungen in der frühen Bindungsbeziehung zurückgehen. Diese Modelle bieten

Konzepte, die in der Therapie verwendet werden können, wobei jedes Modell an anderen Stellen ansetzt. Diese theoretischen Konstrukte, die mit konkreten Übungen und Praktiken aus dem Yoga und zur Kultivierung von Selbstmitgefühl (Germer und Neff, 2014) verbunden werden, helfen Klienten, wie sie die Theorie auf eine zugängliche, praktische und konkrete Weise anwenden können.

Die systemische Therapie mit der inneren Familie (*Internal Family Systems Model, IFS*) stellt einen gut durchdachten Rahmen für das Selbst, für die weitere Präsenz von Mitgefühl, Klarheit, Neugier, Verbundenheit bereit; sie berücksichtigt sowohl „Anteile, die schützen oder managen“ und die in einem fließenden System dynamisch interagieren, als auch „exilierte Anteile“, die das Trauma und die verleugneten Freuden, Liebe und positiven Energien enthalten. Die Betonung liegt darauf, Anteile zu entlasten, um sie von Verhaltensmustern zu befreien, die ihnen oder dem ganzen System nicht mehr dienen. Die CFT stellt auf der Grundlage der evolutionären Psychologie und der Neurowissenschaft einen zeitgenössischen multimodalen Ansatz dar, um mitfühlendes Geistes-
training zu kultivieren. Um mit emotionaler Deregulierung, Stresstoleranz und allen Schwierigkeiten des Lebens umgehen zu können, betont CFT die Bedeutung von Zugehörigkeit, Sicherheit und Motivation. Das Ideal Parent Figure Model (Brown, Elliott et al., 2016) wurde entwickelt, um Bindungsstrukturen des Klienten neu zu ordnen und diese von einem unsicheren Status zu einem sicheren zu verändern. Diese Orientierung stammt aus der positiven Psychologie, die die Förderung inhärenter, entstehender Charakteristika von Sicherheit betont. Die AEDP nutzt die dyadische Beziehung von Therapie, um die gefühlte Erfahrung zu unterstützen, dass man sich Ganz fühlen kann trotz der Erfahrungen von Gebrochenheit. Achtsames Selbstmitgefühl (*Mindful Self-Compassion, MSC*) erforscht die Entwicklung von Selbstmitgefühl, um unser gemeinsames Menschsein zu ermutigen, das Leiden zu integrieren. Yoga vermittelt ein weiträumiges Modell der Transformation (Feuerstein, 2013; Singer, 2016, 2017; Stapleton, 2004; Weintraub, 2004), das in

der Realität der Gegenwart geerdet ist. Dabei erfasst es Lebensumstände und -erfahrungen als Lebensenergie (*Prāna*), die uns beharrlich immer wieder zurück mit unserem Selbst verbindet. Indem Yoga ein Verständnis der physischen, psychischen und energetischen Fluktuationen des Körpers vermittelt, ist Yoga Anleitungen, wie man sich Schritt für Schritt mit der inneren Welt auseinandersetzen kann, während man zugleich die äußere Welt versteht.

Unter den Geschichten und Gründen, die die Klienten dafür nennen, warum sie in Therapie sind, ist es die tiefere, dauerhafte, undefinierte Beziehung und Verbundenheit, nach der sie sich sehnen – zu ihrem Selbst, zu ihrer Seele, ihrem Herzen zurückzukehren. Sie möchten mit Leichtigkeit die vielen Fäden ihres Lebens halten, so dass sie sich auf eine befriedigendere Weise wieder zusammengesetzt fühlen. Die Klienten verlangen von uns, dass wir erfahren darin sind, die dunklen Lücken ihres Lebens betreten (durch Psychotherapie), sie durch den Abgrund des Traumas zu führen, um die Struktur ihrer Bindung (über die Bindungstheorie) zu reparieren, während wir ihnen gleichzeitig helfen, sich daran zu erinnern, wer sie unter diesem Schmerz sind (mit Hilfe von Yoga). Es hilft den Klienten, Sinn in ihrem Leben zu finden, wenn wir sie darin unterstützen zu erkennen, wann die Vergangenheit in die Gegenwart eindringt. Es hilft ihnen, traumatische Schemata abzulegen und sich neu zu orientieren, wohin sie gehen wollen. Wir unterstützen sie zwischen den Sitzungen, doch nicht notwendigerweise dadurch, dass wir mehr Sitzungen oder mehr Telefon- oder E-Mailkontakt anbieten. Wir tun es dadurch, indem wir sie bei ihren Entwicklungsschritten unterstützen, die in wirksame Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Bewältigung ihres Lebens übersetzt werden, die sie allein zwischen den Sitzungen praktizieren und üben können.



Ein integrativer Ansatz zur Heilung von Trauma

DIE MEISTEN KLIENTEN kommen zu uns, weil sie den Schmerz loswerden wollen. Natürlich möchten wir ihnen helfen. Oberflächlich betrachtet meint das die Erleichterung der Symptome, an denen sie leiden. Dies ist die erste Phase der Traumabehandlung (Chu, 1998; Fisher, im Druck; Herman, 2014; Van der Hart, Nijenhuis und Steele, 2008; Van der Kok, McFarlane und Weisaeth, 1996). Auch wenn die Symptome des Traumas gemildert werden, besteht das größere Thema darin, das zerbrochene Gefühl von Zugehörigkeit zu lindern, indem man dem Menschen hilft, sich daran zu erinnern, wer er ist.

Die heutigen Bindungstherapien geben früheren Ansätzen dadurch eine neue Bedeutung, dass sie für ein Gefühl von Sicherheit sorgen (Bowlby, 2008; Fosha, 2000; Holmes, 2012, 2001). Sie lindern Schmerz, beruhigen, trösten, bestätigen und machen Mut, in den dunklen Sumpf der Psychologie eines Klienten einzudringen, der in internalisierte nicht-narrative Muster eingebettet ist. Wenn sich Vertrauen entwickelt, dass der andere da ist, wenn man Sicherheit und Beruhigung sucht, entsteht ein Gefühl

von Zugehörigkeit. Diese Verbindung zu sich selbst und zu anderen ist das, was Bowlby und Ainsworth die „sichere Basis“ nennen (Ainsworth, Blehar, Waters und Wall, 1978; Bowlby, 2008; Holmes, 2001).

Drei dynamische Aufgaben sind im Spiel, damit die therapeutische Beziehung dem Klienten helfen kann. Die erste besteht darin, ihm beizustehen, seine innere Welt zu organisieren, seine innerpsychischen Konfigurationen zu verstehen und die Identifikation mit Leiden zu verringern, damit er anfangen kann, sich selbst als Ganzes zu erleben. Die zweite Aufgabe besteht darin, ihm zu helfen, sich zwischenmenschlich zu organisieren, sich in Beziehung zu anderen und der Welt zu verstehen. Die dritte Aufgabe ist eine kosmologische Funktion und sie besteht darin, dem Menschen zu helfen, ein sinnvolles Verständnis des Schmerzes und des Leidens zu entwickeln, die das Leben mit sich bringt. Er kann dann die so verwirrende Welt des Leidens, in der er sich befindet, in einen Kontext setzen.

Damit diese drei Aufgaben in gemeinsamer Arbeit erfüllt werden können, muss der Therapeut dem Klienten helfen, innere Beziehungen mit divergenten und widerstreitenden Anteilen des Selbst aufzubauen. Einige Anteile des Selbst wollen keine Integration in ein größeres Selbst, das sie hält. Das muss man berücksichtigen, während zugleich Vertrauen zwischen dem Klienten und Ihnen, als einem sicheren Anderen, aufgebaut wird. Die erfolgreiche Integration dieser verschiedenen Komponenten in einer Therapiesitzung trägt zur inneren Heilung und zur Heilung des Beziehungsverhaltens des Klienten bei: Es steht dem Klienten darin bei, sein eigenes inneres Leben zu gestalten, und unterstützt ihn zugleich darin, mit Zuversicht, Klarheit und geistiger Großzügigkeit in die Welt hinaus zu gehen. Eine bindungsfokussierte Therapie gibt Menschen ein Konzept an die Hand, mit dessen Hilfe sie sich gesehen und verstanden fühlen und wieder mit sich selbst verbinden können. Der Beitrag der Psychologie des Yoga bietet ein Modell der Transformation, in dem Leiden einen natürlichen Platz hat, wodurch ein Gefühl von Sicherheit nicht nur in Beziehungen gefördert wird, sondern auch in der eigenen

Lebenserfahrung. Kombiniert vermitteln diese Ansätze – bindungsfokussierte Psychotherapie und Psychologie des Yoga – Klienten Möglichkeiten, den schmerzhaften Prozess der Heilung zu durchleben, und helfen ihnen, ihre Geschichte zu integrieren, um sich in das Leben hinein bewegen zu können, das sie immer leben wollten.

Der gegenwärtige Moment

Der primäre Zugang zu diesem Schnittpunkt von Theorie und Praxis ist der „gegenwärtige Moment“. Die meisten Menschen, besonders die, die als Kind in ihren Bindungsbeziehungen verletzt wurden, werden, ohne es zu wissen, von der Vergangenheit überflutet, und das schließt eine lebendige Erfahrung des gegenwärtigen Moments aus. Das ständige Filtern der Gegenwart, während man sich im Leiden der eindringenden Vergangenheit verloren hat (die sich anfühlt, als passierte das Vergangene in diesem Augenblick / im Jetzt), macht es schwer, diesen gegenwärtigen Moment genügend zu isolieren, um in den Ablauf der subtilen einzelnen Momente einzugreifen, die sich schnell zu größeren Zeitabschnitten aufbauen. Aus einer Perspektive der Bindung schauen wir uns an, wie die Vergangenheit in die Gegenwart eindringt. Die Psychoanalyse spricht von *Enactments* (Bromberg, 2011). Mit dem Ansatz bei Internal Family Systems (IFS) untersucht man, wie unsere exilierten Anteile Lasten aus der Vergangenheit tragen, die noch nicht integriert werden konnten. Die Hakomi-Therapie (Kurtz, 2015) und die Sensorimotor-Psychotherapie (Ogden, Minton, Pain, 2010) sagen uns etwas über Charakterstrategien. Die Sensorimotor-Psychotherapie und Somatic Experiencing (Levin, 1997) leiten dazu an, Traumata über den Körper aufzulösen. Die Neurowissenschaft sagt uns, dass wir aufgrund unserer Evolution auf die Bewältigung von Gefahren hin angelegt sind und dass das Ruheszustandsnetzwerk (*Default Mode Network*) im Hintergrund arbeitet und uns auf die Möglichkeit von Gefahr vorbereitet, indem es

uns davor warnt, uns nicht zu sehr zu entspannen. Die Philosophie des Yoga beschreibt im Einzelnen, wie die Fluktuationen der Psyche es schwer machen, unsere wahre Natur zu wahrzunehmen. Die Integrative Psychotherapie nutzt das Beste all dieser Ansätze und stellt effektive Hilfsmittel bereit, die kreativ und in Zusammenarbeit erstellt wurden, um jedem Menschen in jedem Moment auf einzigartige Weise gerecht werden zu können. Die Entwicklung von Achtsamkeit hilft dabei, denn sie bietet Hilfsmittel, langsam zu werden und in den gegenwärtigen Moment zu gelangen. Wenn man sich der vielen Schichten bewusst wird, die ein einzelner Moment enthält, ist es leichter, die Nebel aufzulösen, die diesen Moment schwer erkennbar machen.

Wir brauchen Hilfsmittel, um unseren Klienten zu helfen, uns millimeterweise immer mehr zu vertrauen, und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie bei uns sicher sind und wir ihnen weder körperlich noch sexuell oder emotional wehtun werden. Dies ist für Klienten schwer, besonders für solche, die traumatisiert sind oder als Kind in ihrer Bindungsbeziehung verletzt wurden, denn sie sind sehr leicht Erinnerungen und Assoziationen ausgesetzt, häufig ohne es zu wissen. Auf einer Ebene wissen sie, dass sie bei uns in unserer Praxis sind. Zugleich leben sie parallele Leben (Fay, 1997), wobei verschiedene Anteile von ihnen, metaphorisch gesprochen, in anderen Zeitzonen leben. Dieser Moment „fühlt“ sich für Klienten sehr real an, doch was sie fühlen, sind die Schichten von Erinnerungen, Gewohnheiten, Überzeugungen und Muster, die den gegenwärtigen Moment verhüllen: Die Vergangenheit, die in die Gegenwart eindringt. Maddy begriff dies in einer Sitzung, die wir vor kurzem hatten. Nach der Sitzung schrieb sie:

„Ich kann kaum glauben, wie sehr ich in der Vergangenheit festhänge. Ich glaube, ich sollte nicht überrascht sein. Aber ich bin ein visueller Mensch und fand es erstaunlich, dass ich, selbst als ich Ihren Zeitplan schwarz auf weiß sah, mich sehr konzentrieren musste, um zu begreifen, dass wir 2016 haben. Ich habe beschlossen, dass ich mich

und meine Anteile während des Tages daran erinnern muss, dass es 2016 ist, damit wir hoffentlich mehr Erfahrungen von 2016 haben, um etwas von ihnen zu haben und um in ihnen geerdet zu sein, während der Anteil versucht, mich in die Vergangenheit zurückzuziehen.“

Je mehr wir einen Klienten coachen, im gegenwärtigen Moment zu leben, um so fähiger wird, selbst zu entscheiden, wie er leben will (Germer, 2009). Wenn man Geschichten, Konzepte oder die Konditionierung aufgibt und lernt, das Leben ohne die vielen Interpretationen und Assoziationen wahrzunehmen, die über den reinen Fakten liegen, bekommt man einen Eindruck von Freiheit. Für Klienten bedeutet es, einen Zugang zu traumatischen Schemata zu finden und zu sehen, dass sie nicht einfach *nur* aus ihrem Schmerz und Leiden bestehen. Dazu gehört, dass sie lernen, die sich schnell bewegenden Momente zu verlangsamen, um sich die belastenden Ablagerungen ihrer Geschichte bewusst zu machen.

Therapeutisch kommt Stern (Stern, 2005) den kontemplativen Ansätzen zur Therapie nahe, wenn er in der Psychotherapie den gegenwärtigen Moment als die Bestandteile spezifischer, winziger Momente des Bewusstseins herausstellt, voller roher Daten, die erst auf einer Ebene des unmittelbaren Körpergespürs (*felt sense*) gelebt und erst später durch Sprache ausgedrückt werden. Diese Momente entfalten sich organisch, ohne Form oder Plan für den Verlauf oder das Ergebnis, indem sie frisch und unerwartet in der subjektiven Welt in Erscheinung treten. In Sterns poetischen Worten „... enthält der gegenwärtige Moment eine implizite Intention, das Neue zu assimilieren oder es aufzunehmen oder das Problem zu lösen“. Wenn man in der Therapie beim gegenwärtigen Moment ansetzt, fokussiert man darauf, wie sich alles ohne Interpretation oder Assoziation entfaltet, und schafft Raum, statt Erinnerungen aus der Vergangenheit oder auf Zukünftiges gerichtete Ängste zu untersuchen. Wenn man mit dem Klienten auf eine nichtlineare Weise arbeitet, erlaubt das dem Unbewussten des Klienten, sich auszudrücken, während die Metaperspektive auf die Muster und Konditionierung gerichtet ist, die er neu kartiert.

Belinda, die wie wir alle an ihre Wahrnehmungen der Realität gewöhnt war, sah mich erst skeptisch an, als ich untersuchen wollte, wie ihre Wahrnehmungen ihre Erfahrung verdunkelten und formten und dazu führten, dass sie sich in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung feststecken fühlte. Sie litt seit langem an Dissoziation, lebte in einer Familie, deren Kultur von Dissoziationen bestimmt war, und neigte zu Halluzinationen, die an psychotische Episoden erinnerten. Daher machte Belinda der Gedanke Angst, ein Bewusstsein eines inneren Zeugen zu entwickeln. Für sie waren die Gedanken in ihrem Kopf real. Die Vorstellung von Stille in ihrem Kopf versetzte sie in echte Angst. Wer würde sie sein? Was würde passieren? Um sie zu unterstützen, diese neue Seinsweise zu verstehen, spielten wir mit ihrer gefühlten Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Dazu untersuchten wir reines Wahrnehmen, das heißt, wie es war, bei ihrer Erfahrung zu sein, ohne etwas irgendwie zu verändern. Als wir zusammensaßen, fragte ich mich mit ihr, was passieren würde, wenn sie die Geräusche im Raum und außerhalb des Raumes einfach nur hören würde – wenn sie sie hören würde, ohne zu reflektieren oder Geschichten über sie zu fabrizieren. Wir fingen damit an, dem An- und Abschwellen des Geräusches zuzuhören, das der Bus beim Vorbeifahren machte. Belinda schaute mich betroffen an. Häh? Ich forderte sie auf, nur auf eines der Geräusche draußen zu hören, in diesem Fall, auf das, das der Bus machte, wenn er vorbeifuhr. Nicht mehr als das. Sie konnte das Geräusch des Busses von den anderen Geräuschen draußen vor dem Fenster trennen. Dann übte sie das Hören, wie der Bus bis zur Haltestelle fuhr, anhielt und dann wieder anfuhr. „Mein Körper beruhigt sich, wenn wir das machen“, sagte Belinda, ziemlich überrascht. In den folgenden Sitzungen ging es darum, dies in vielen kleinen Schritten zu üben, und damit die Sinne zu vereinfachen, zuzuhören, zu sehen, zu hören, zu schmecken – zu spüren, ohne etwas hinzuzufügen. (Eine einfache Übung dafür findet sich am Ende dieses Kapitels und wird in den folgenden Kapiteln durch andere Übungen verfeinert.)

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Deirdre Fay

www.arbor-verlag.de/deirdre-fay

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de