

---

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT –  
TEIL XXVI

## Traumata brauchen Ausdruck

Im letzten Artikel habe ich geschildert, wie sich die Traumata aus meiner Kriegskindheit auflösen konnten: Die in den Spannungen gestauten Gefühle mussten sich dynamisch-kathartisch ausdrücken – viele Male. Es war ein mehrjähriges, tiefgründiges Aufräumen in meinem Seelenraum. Dieser fundamentale, natürliche Weg der Trauma-Heilung verwandelte mich derart, dass wir ihn seitdem auch unseren Yoga-SchülerInnen zugänglich machen.

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube



Die Menschen, die bei uns Hilfe suchen, tragen, auch wenn sie keine Kriegskinder sind, mehr oder weniger traumatische Belastungen mit sich herum. In ihren Körperspannungen haben sich ungefühlte, verborgene Gefühle aufgestaut. Sie wissen das, wissen aber gewöhnlich nicht: Wohin damit? Deshalb soll – im Rahmen unseres Yoga – auch das Verborgene die Chance haben, zum Ausdruck zu kommen. Wenn nicht im Yoga, wo denn dann?

Wir fühlen uns aufgefordert, unseren Leuten dieses Angebot zu machen. Das bedeutet konkret: Wir bieten keine explizite Therapie an, die Traumata gezielt in den Fokus rückt. Aber wir bieten den atmosphärischen Rahmen dafür, dass sich Unerlöstes zeigen und ausdrücken kann, wenn Körper und Seele dafür bereit sind. Denn wir haben – am eigenen Leibe und mit Dutzenden von KlientInnen – erfahren, dass seelische Altlasten eine bestimmte, vertrauensvolle Atmosphäre brauchen, um sich zeigen und verwandeln zu können. Deshalb änderten wir im Lauf der Jahre die Inhalte und dementsprechend auch den Rahmen unserer Yoga-Gruppen. Wir bemühen uns, optimale Bedingungen zu schaffen, damit verborgene Anteile ans Licht kommen und erlöst werden können.

### Traumata brauchen einen sicheren Rahmen, um sich zu zeigen

- Ein erweiterter Yoga: Wir lösen uns partiell vom herkömmlichen, schulmäßig strukturierten und kontrollierten Programm yoga und praktizieren zunehmend einen offeneren, seelenfreundlichen Erlebnisyoga. Dabei helfen uns die Körperübungen, einen Zugang zu unserer Gefühlswelt zu bekommen.
- Zeit und Raum für die Seele: Die Seele arbeitet langsam und braucht Zeit für ihre Prozesse. Deshalb bieten wir vor allem Seminare und Gruppen an, die mindestens einen halben Tag dauern, meistens ein ganzes Wochenende. In der Abgeschiedenheit unseres Waldhauses können wir in eine andere, dem Alltag entthobene Welt eintauchen.

- Ein Ashram-Leben auf Zeit – aber ohne Guru: So etwa erleben das die TeilnehmerInnen. Sie bringen ihr Essen mit und versorgen sich selbst. Sie kochen gemeinsam in unserer Küche. Sie schlafen umsonst im Gruppenraum oder (mit Aufschlag) im kleinen Gästehäuschen. Dieser äußere Rahmen fördert den Gemeinschaftssinn und bietet vielerlei Situationen eines meditativen sozialen Lernens.
- Aus Kursen werden Gruppen: Wir begreifen uns als eine Gemeinschaft von Individuen, die sich auch auf Kontakte und Beziehungen einlassen. Denn nur durch die Begegnung mit anderen erfahren und erkennen wir das Wesentliche über unser tieferes Selbst. Im grübelnden Alleingang – »Ich mach das mit mir selber aus« – gelingt das meist nicht.
- Ein gemeinschaftsbetontes Setting: Wir üben nicht nur vereinzelt und zurückgezogen – jede/r auf seiner/ihrer Yoga-Matte. Wir begegnen einander auch auf der großen einladenden Teppichlandschaft, die uns alle verbindet. Wir sitzen, stehen und üben immer im Kreis. Denn das ist die natürlichste Form, die Urform menschlichen Zusammenseins.
- Der heilsame rituelle Raum: Wir tauchen ein in ein nichtalltägliches Energiefeld, das uns trägt, heilsam auf uns einwirkt und neue Erfahrungen und Transformationen ermöglicht. Die Atmosphäre erinnert nicht mehr an Schule, Kirche oder Klinik, sondern eher an einen freigeistigen Tempel, in dem – neben dem ordentlichen Yoga – noch vieles andere möglich ist.
- Die vertrauensvolle Atmosphäre: Sie gibt ein Gefühl von Geborgenheit, Zugehörigkeit und Angenommensein. Das macht es leichter, sich zu öffnen und sich so zu zeigen, wie man/frau wirklich ist – mit seinen/ihren Licht- und Schattenseiten. Vieles, was im normalen Leben tabuisiert ist, ist hier erlaubt, wenn es stimmig ist und andere nicht verletzt. Der Erlebnisraum ist zugleich

auch ein Erlaubnisraum. Er ermöglicht vieles, was sonst verpönt ist.

- Befreiende Rederunden: Alle akuten und drängenden seelischen Themen haben hier Platz. Beim Sich-Zeigen sind zunächst manche Ängste und Hemmungen zu überwinden. Aber die meisten wollen sich das, was sie belastet, von der Seele reden. Das erleben sie als befreiend und entspannend. Wir als Leitende lenken die Redenden dabei so, dass sie nicht zu sehr »im Kopf« sind und andere nerven, sondern mit ihren Gefühlen und ihrem Körper in Kontakt sind.
- Ein traumasensibler Yoga: Dabei ist unser Motto: Nur so viel Anleitung wie nötig und so viel freies, ungestörtes Allein-Üben wie möglich. Wir gestalten die Yoga-Übungen tranceartig und einfühlsam, sodass sie uns helfen, uns wieder zu spüren und im eigenen Körper einen sicheren Ort, ein seelisches Zuhause zu finden. Das ist die persönliche, stabile Grundlage, die es braucht, damit das Wiederdurchleben eines Traumas geschehen kann – diesmal allerdings auf eine heilsame und transformative Weise.
- Langfristige Verbundenheit: Eine weitere stabile Grundlage unserer Arbeit sind langjährige feste Gruppen. Die Kosten dafür sind niedrig, auch wegen der Selbstversorgung. Deshalb können die meisten sich die Teilnahme über viele Jahre hinweg leisten. Das bewirkt eine enorme Verbundenheit. Manche Gruppen bleiben, auch nach dem Ende der dreijährigen Ausbildung, noch zusammen (eine schon 27, eine 13, eine 7 Jahre). Sie sind dann eine Art Lebensbegleitgruppe, in der alle anstehenden Lebensthemen zur Sprache kommen und behandelt werden.

### Vorbereitungsphase und Vertiefungsphase

Dieser Rahmen ermöglicht es, dass wir in unserer Yoga-Arbeit viel tiefer gehen können, als es in zeitlich begrenzten Kursen möglich ist. Von daher möchten wir

zwei Phasen unterscheiden, die aufeinander aufbauen.

- Die Vorbereitungsphase: Das sind die vertrauten ein- bis zweistündigen Kurse – mit den Schwerpunkten: Sich regenerieren und stabilisieren, ein positives Körpergefühl und Selbstgefühl erleben. Diese Stärkung ist eine wichtige und notwendige Vorbereitung für die bei vielen noch anstehende Trauma-Heilung.
- Die Vertiefungsphase baut darauf auf: Sie schafft die äußeren und inneren Bedingungen für die eigentliche »Heilung«, die Auflösung von Trauma-Symptomen.

Die Unterscheidung dieser zwei Phasen finden wir übrigens auch bei unserem altherwürdigen Lehrmeister Patañjali: Die Vorbereitungsphase ist bei ihm der ganze achtstufige Weg – bis dann auf der achten Stufe eine zeitweise Gedankenstille eintritt, der legendäre samādhi.

Viele erleben solche stillen Momente oder Phasen auch schon am Ende einer normalen Yoga-Stunde, besonders in der Tiefenentspannung: »Der Kopf ist mal wieder leer – was für eine Wonne! Das genügt erstmal«. Gedankenstille, samādhi – diese höchste Stufe des achtstufigen Weges ist aber für Patañjali – und auch für uns – noch lange nicht die Endstufe. Denn da beginnt erst der eigentliche Yoga im Sinne des Yoga-Sūtra (3.1–7). Da heißt es über die drei obersten Stufen – Konzentration<sup>6</sup>, Meditation<sup>7</sup> und Gedankenstille<sup>8</sup>:

---

Diese drei Stufen ergeben zusammen ein Ganzes: Sich (in etwas) versenken – samyama. (3.4)

Diese drei Stufen bilden – gegenüber den

vorhergehenden (fünf Stufen) – den eigentlichen Kern des Yoga. (3.7)

---

Das Sich-in-etwas-Versenken – samyama – das ist der Einstieg in die Vertiefungsphase. Da findet dann die wichtige und entscheidende Seelenarbeit statt. Und da gibt es noch viel zu tun. Denn – auch wenn unser Geist vordergründig mal zur Ruhe kommt, so wirken doch untergründig unsere seelischen Prägungen, unsere Altlasten, weiter, drängen an die Oberfläche und bringen neue Unruhe. Dazu Patañjali:

---

Die... vollständige Stille bedeutet:

Als Folge von beharrlichem Üben kommen alle seelisch-geistigen Regungen zur Ruhe. Übrig sind dann nur noch die unbewusst wirkenden Prägungen – samskāra. (1.18)

In diesen Frieden hinein drängen immer wieder andere, störende Vorstellungen. Sie entspringen unseren unbewusst wirkenden Prägungen – samskāra. (4.27)

Unsere körperlichen Strukturen und Prägungen lösen sich auf, wenn wir uns in das Einfach-Dasein so tief versenken, dass wir ganz im Naturgeschehen aufgehen. (1.19)

---

### Vollständige Entspannung birgt Überraschungen

Wenn wir uns in der Tiefenentspannung immer tiefer in uns versenken, dann kann es passieren, dass wir unsere gewohnten körperlichen Strukturen und Konturen wie aufgelöst erleben: Wir spüren dann nur noch Pulsieren und Vibrieren, Schwingen, Strömen und Empfinden. Wir sind dann »nur noch Körper« und »gehen ganz im Naturgeschehen auf«, wie es im letzten Sūtra heißt. Wenn wir dabei unser kontrollierendes Ich loslassen, uns vertrauensvoll hingeben und uns dem Naturgeschehen überlassen, dann kann die Natur in uns die Regie übernehmen: Alte Prägungen, seelische Traumata, machen sich selbstständig, durchbrechen die Kontrollschranken, verlassen die Welt des Unbewussten, dringen ins Bewusstsein und befreien sich auf ausdrucksstarke, kathartische Weise. Das kann höchst überraschend passieren, wie das folgende Beispiel aus unserer Praxis zeigt. Es ist nur eins von vielen. Wir schildern es, um zu zeigen, was im Yoga passieren kann, wenn wir innere Spannungen konsequent abbauen und damit unseren Schutzschild gegenüber dem Unbewussten ablegen.

### Sophie leidet an Spannungen

Sophie ist schon einige Jahre in unserer psychotherapeutischen Yoga-Gruppe. Sie ist eine junge engagierte Lehrerin, die sehr unter Spannung steht. In den Rederunden schildert sie offen ihre Probleme im

Umgang mit anderen Menschen: Einerseits ist sie energiegeladen und ungeduldig, leicht genervt und oft konfrontativ, sogar nahe am Explodieren. Andererseits zwingt sie sich zur Ruhe, unterdrückt ihre Spontaneität und quält sich mit Selbstvorwürfen.

Einmal äußert Sophie den Wunsch, ihre gestauten Aggressionen mal ganz bewusst rauszulassen, gleich darauf aber die Angst, ob die anderen das dann auch verkraften können. Wir sagen ihr, sie solle doch die anderen fragen, wie es ihnen damit geht. Die meisten meinen, sie fänden das gut und würden das schon verkraften, einige sind sich unsicher. Wir verfolgen das Thema nicht weiter und lassen es erstmal auf sich beruhen. Der passende Zeitpunkt wird kommen. Einige Monate später machen wir nach einer langen Hatha-Yoga-Übungsreihe zum Abschluss eine bekannte Entspannungsübung, die auch im Buch »Yoga in der Traumatherapie«<sup>1</sup> beschrieben ist: Wir liegen auf dem Rücken, auf der Atemrolle, so dass der Brustraum geweitet und damit der Fühlraum geöffnet wird. Dabei können wir uns mit jedem Atemzug in den Herzraum versenken und ihn sanft streicheln, so dass er sich öffnet und Verborgenes preisgibt. Dazu Patañjali:

---

**Versenke Dich in Deinen Herzraum.  
Dann wird Dir  
Dein seelisches Geschehen bewusst. (3.34)**

---

Wir machen diese Übung etwa eine halbe Stunde lang, denn wir wissen: Je länger wir uns da hinein versenken, umso wahrscheinlicher werden innere Prozesse ausgelöst. Einige von uns kosten die Weitung im Brustraum aus und genießen das vertiefte volle Atmen derart, dass es hörbar wird und sogar in lustvolles Stöhnen übergeht. Der Energiepegel im Raum steigt.

Da bricht aus Sophie urplötzlich das heraus, was sie uns schon angekündigt hat: Sie schreit einen alten Schmerz aus sich raus und tritt und schlägt auf der Matratze wie wild um sich. Ich, Rahimo, bin sofort bei ihr und Sorge für einen geschützten Raum, so dass sie sich und anderen nicht wehtut. Brigid kümmert sich derweil um die anderen in der Gruppe. Ich frage Sophie: »Wen siehst Du da?«. Unter Tränen bringt sie raus: »Meinen Stiefvater«. Dadurch wird das Geschehen verständlich. Das verletzte Kind in ihr strampelt noch gezielter, wütender und schreit noch heftiger – aber jetzt mit Worten: »Lass mich hier raus! Ich will raus!« Offenbar hat ihr Stiefvater sie eingesperrt. Ich bestärke sie in ihrem kindlichen Befreiungskampf und ermutige sie: »Sag ihm alles!« Sie tobt weiter und schleudert ihm mit ganzer Energie Worte voller Hass entgegen. Nach einer Weile setzt Sophie sich auf – und tritt dem Imaginierten mutig entgegen. Sie haut vor ihm auf die Matte, brüllt ihn an und haut ihm alles um die Ohren, was sie verletzt hat. So wird sie immer mehr von der ohnmächtigen, strampelnden Kleinen zur wehrhaften, kraftvollen Erwachsenen, die ihre Stärke konstruktiv einsetzt: »Ich lass mich nicht mehr klein machen!«

### Sophie versöhnt sich mit ihrem inneren Kind

Schließlich ist ihr Zorn verraucht und sie sitzt aufrecht und selbstbewusst da. Sie ruht in ihrer neuen Kraft und einer für sie neuen Selbstsicherheit. Die Kleine und die Große in ihr haben sich versöhnt und verbündet – zu neuer weiblicher Stärke. Sie wirkt so, als hätte sie sich – über die Kraft der Kleinen – ihre Würde und Souveränität als erwachsene Frau wiedergeholt. In der später folgenden Gesprächsrunde berichtet Sophie, dass sie völlig überrascht wurde von dem, was da aus ihr herausbrach. Dass sie stolz ist auf das, was sie durchlebt hat. Und froh und dankbar, dass da in ihr »eine dicke Tür aufgegangen ist«. Einige in der Gruppe bewundern sie und beneiden sie um diesen Durchbruch. Sie erhoffen sich auch solch einen Befreiungsakt.

Sophie ist anschließend noch Tage und Wochen damit beschäftigt, das kraftvoll-mutige Kind in ihr Selbstbild zu integrieren. – Beim nächsten Gruppentreffen erzählt sie, dass sie ihrer Impulsivität jetzt nicht mehr so zwanghaft ausgeliefert ist. Ihre Energien fließen freier und sie kann sie bewusster lenken. Auch würde sie ihren Körper jetzt viel beseelter erleben: »Wenn ich die Arme ausstrecke, dann ist das nicht bloß eine reine Streckübung, sondern ich spüre dabei meine Sehnsucht nach einem Gegenüber und trauere darüber, dass da im Moment niemand ist.« Das Spektrum ihres Fühlens ist weiter und tiefer geworden – mit mehr Schatten, aber auch mehr Licht. Übrigens – Sophies Befreiung vom Trauma hat in der Gruppe auch bei einigen anderen wichtige seelische Prozesse angestoßen. Mehr darüber in der nächsten Folge.

### Literatur

**Weiser, Regina; Dunemann, Angela:** Yoga in der Traumatherapie. Stuttgart: Klett-Cotta 2014, S.74

---

### DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brighra.taeube@gmx.de](mailto:brighra.taeube@gmx.de)

### BRIGID S. TÄUBE

Jahrgang 1947, Lehrerin, seit 1985 Yogalehrerin, Körper-Psychotherapeutin (HP). Seit 35 Jahren forscht sie über matriachale Kulturen und ihre Bedeutung für uns heute. Sie knüpft an deren Rituale an und bereichert sie mit Elementen des Yoga und der Körper-Psychotherapie. So verbindet sie die drei Bereiche zu einer kreativen Frauenkultur. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brigid-waldfrau@gmx.de](mailto:brigid-waldfrau@gmx.de)