

# Yoga hilft bei Posttraumatischer Belastungsstörung

Eine bestimmte Yoga-Atemtechnik könnte ein Weg aus der Angst sein. Erschütternde Erlebnisse wie Vergewaltigung, Naturkatastrophen, Kriege oder schwere Unfälle können tiefgreifende Verletzungen in der Seele hinterlassen. Quälende Erinnerungen und Ängste verfolgen die Betroffenen bis in den Alltag und machen ein normales Leben oft unmöglich. Ist dies der Fall, spricht man von der sog. Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 29. October 2019

Stand: 29. October 2019

## Die traumatisierte Seele

Die Opfer traumatischer Ereignisse leiden oft - und zwar noch jahrelang nach dem Ereignis - unter einem komplexen psychischen Beschwerdebild, das in Fachkreisen Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) genannt wird.

Die Betroffenen durchleben Gedanken oder Gefühle der beängstigenden Situation immer und immer wieder.

Eigentlich harmlose Geräusche, Gerüche oder Bilder, die den Traumatisierten jedoch an die Qual erinnern, können die belastenden Erlebnisse wieder auferstehen lassen - und zwar derart intensiv, als geschehe das Schreckliche noch einmal im Hier und Jetzt.

Es ist dem Betroffenen nicht möglich, mit dem Geschehnis abzuschliessen.

Häufig verstärken sich die Ängste mit der Zeit auch noch, und die Persönlichkeit verändert sich unter dem permanenten Ausnahmezustand.

Die PTBS ist körperlich gekennzeichnet von einer Übererregbarkeit des autonomen Nervensystems, was sich in innerer Unruhe, extremer Schreckhaftigkeit und dem Gefühl immer auf der Hut sein zu müssen, äussert.

# Yoga-Atemtechnik löst das Trauma auf

Das autonome Nervensystem kontrolliert die unwillkürlich ablaufenden Funktionen in unserem Körper, wie zum Beispiel unseren Herzschlag oder unsere Atmung – also all jene Funktionen, die wir selbst nicht bewusst steuern können.

Wissenschaftler vermuten als Ursache der körperlichen PTBS-Symptome eine Störung in eben jenem autonomen Nervensystem. Hier müsste also therapeutische Hilfe ansetzen, um das hochsensible Nervensystem wieder zu beruhigen.

Eine im September 2014 veröffentlichte Studie des *Center for Investigating Healthy Minds* der Universität Wisconsin-Madison macht Betroffenen des Posttraumatischen Belastungssyndroms Hoffnung auf Besserung.

Die im *Journal of Traumatic Stress* veröffentlichte Untersuchung konnte zeigen, dass die Atemtechnik einer bestimmten Yoga-Art – dem sog. Sudarshan Kriya Yoga – ein sehr effektiver Baustein bei der Traumatherapie sein kann.

Die amerikanischen Forscher untersuchten die Auswirkungen der Sudarshan Kriya Yoga-Übungen bei 21 Soldaten:

Die Männer waren im aktiven Dienst in Kriegsgebieten tätig und konnten seitdem die Erlebnisse aus dem Auslandseinsatz nicht vergessen.

11 von ihnen erlernten die Yoga-Atemtechnik, während die anderen 10 eine unbehandelte Kontrollgruppe bildeten.

## Yoga-Atemtechnik sorgt für Ruhe und Entspannung

Die Wissenschaftler verglichen immer wieder die Frequenz des Lidschlags und der Atmung, nachdem sie die Soldaten verschiedenen Stress-Impulsen, wie zum Beispiel Lärm, ausgesetzt hatten.

Lidschlag und Atmung werden von unserem autonomen Nervensystem unwillkürlich gesteuert und sind somit gute Indikatoren für Stressreflexe.

Bei Angst oder Erschrecken, blinzeln wir automatisch schneller und unsere Atmung beschleunigt sich. Ruhe und Entspannung sind dagegen durch eine gleichmässige Atmung und einen regelmässigen, ruhigen Lidschlag gekennzeichnet.

Die Studienergebnisse bestätigten die Vermutungen der Forscher. Sie zeigten, dass das übererregbare Nervensystem durch die Atemtechnik spürbar beruhigt wurde. Diejenigen, die die Atemübungen machten, litten weniger unter akuten Stressreaktionen.

# Yoga-Atemtechnik: Hervorragend bei Alltagsstress

Beim Yoga wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelegt, was bei rastlosen, angstbehafteten Gedanken beruhigend wirkt.

Das autonome Nervensystem wird damit wieder mehr in seine Balance gebracht, was nach und nach zu einer Reduzierung der Überlastungssymptome führt.

Die Atemtechnik kann demnach eine wertvolle Ergänzung zur standardisierten Behandlung (Psychotherapie in Kombination mit Antidepressiva) von Traumapatienten darstellen.

Aber auch für Menschen, die unter dem üblichen Alltagsstress leiden, sind Yoga oder die entsprechende Atemtechnik äusserst empfehlenswert. Körper und Geist werden gestärkt, Stress wird abgebaut und die innere Ruhe hält immer mehr Einzug.

Doch was verbirgt sich nun konkret hinter der Yoga-Atemtechnik? Nachfolgend stellen wir Ihnen einen Auszug möglicher Yoga-Atemübungen vor.

Zur Perfektionierung derselben sollten Sie jedoch einen Yoga-Lehrer oder Ihren persönlichen Guru aufsuchen.

## Sudarshan Kriya Yoga-Übungen

Bevor mit den tatsächlichen Übungen begonnen wird, sollte man sicherstellen, über die wichtigsten Grundregeln einer stabilen und dauerhaften Gesundheit Bescheid zu wissen und dann die nötigen Massnahmen ergreifen, um diese Grundregeln auch regelmässig umsetzen zu können. Denn der Erfolg der Yoga-Techniken tritt umso rascher ein, je gründlicher sich der jeweilige Mensch mit einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise beschäftigt.

Die Grundregeln lauten folgendermassen:

1. Richtige Ernährung, mässiges Essen und gelegentliches Fasten (z. B. intermittierendes Fasten)
2. Gute Verdauung ( Darmsanierung und Darmfloraaufbau )
3. Ausreichend körperliche Bewegung, frische Luft und Sonnenbäder
4. Kontrolle über die eigene Sexualkraft
5. Gute Gedanken und Frohsinn (durch Meditation)
6. Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel bei Angst einzunehmen

Einige wichtige Atem-Übungen zur Kräftigung und Heilung lehrte der indische Yoga-Meister Paramahansa Yogananda:

## Atem-Übung: Den Atem fliessen lassen

Machen Sie mindestens sechsmal am Tag drei tiefe Atemzüge an der frischen Luft:

- a) Atmen Sie zuerst schnell durch Mund und Nase aus.
- b) Atmen Sie dann langsam nur durch die Nase ein und zählen dabei bis 12.
- c) Halten Sie den Atem an, während Sie bis 6 zählen.
- d) Atmen Sie aus, während Sie wieder bis 6 zählen.

Diese Atmen-Zyklen können idealerweise fester Bestandteil im Tagesablauf werden.

Die Zahl während des Einatmens, Atemanhaltens und Ausatmens kann abgeändert werden, doch das Zahlenverhältnis muss dasselbe bleiben.

Wenn Sie z. B. beim Einatmen bis 8 zählen, halten Sie den Atem bis 4 zählend an und atmen Sie bis 4 zählend aus.

Wer gesund ist und eine gute Lunge hat, dürfte allerdings keine Schwierigkeiten mit dem Rhythmus 12-6-6 haben.

## Quellen

- Emma M. Sepl, Jack B. Nitschke, Dana L. Tudorascu, Andrea Hayes, Michael R. Goldstein, Dong T. H. Nguyen, David Perlman, Richard J. Davidson. Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study. *Journal of Traumatic Stress*, 2014; 27 (4): 397 DOI: 10.1002/jts.21936, (Atem-Meditation verringert die Fehlsteuerungssymptome von posttraumatischem Stress bei U.S. militärischen Veteranen: eine randomisierte, kontrollierte Langzeitstudie)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/yoga-atemtechnik-gegen-angst-ia.html>