



Trauma Center Trauma Sensitive Yoga - TCTSY

„No intervention that takes power away from the survivor can possibly foster her/his recovery, no matter how much it appears to be in her/his own best interest.“ J. Herman

TCTSY ist ein spezifisches Yogaprogramm zur ergänzenden Behandlung von Menschen mit komplexer Traumatisierung oder C-PTBS

evidenzbasiert, seit 2003 interdisziplinär entwickelt und erforscht am Trauma Center Boston (Bessel van der Kolk, David Emerson, u.a.)

Studien

RCT Studie 2014 (van der Kolk u.a.): 52% der Teilnehmerinnen der Yogagruppe hatten KEINE PTBS-Symptome mehr, die restlichen Teilnehmerinnen zeigten signifikante Verbesserungen

Follow up Studien konnten die nachhaltige Wirksamkeit belegen und weitere Studien zeigten die signifikante Reduzierung dissoziativer Symptomatik

<https://www.traumasensitiveyoga.com/research.html>

Theoretische Grundlagen

- Traumatheorie (v.d. Kolk, J. Herrman, Courtois, u.a.)
- Bindungsforschung (Bowlby, Ainthworth, Schore)
 - Neurowissenschaften (Craig u.a.)

Methodische Grundlagen

- Empowerment – radikale Selbstbestimmung über den eigenen Körper
 - Einladende Sprache und Wahlmöglichkeiten in jeder Yogaform
 - Achtsamkeitsbasierung – Wahrnehmung des Körpers im gegenwärtigen Moment
- Interozeption – „fühlbare Möglichkeiten“ erkunden, effektiv handeln auf Grundlage dessen, was ich in meinem Körper fühle / nicht-fühle
- Geteilte, authentische Erfahrung – gemeinsam Yogaformen erkunden als kollaborativer Prozess
 - „non-coercion“ - Bewusstheit zu Trauma und Machtdynamiken in Beziehungen und Beziehungstraumatisierung: Kontrolle bleibt bei Teilnehmer*in, Verzicht auf Korrektur oder Berührung, Erfahrungen „adjektiv-frei“ anleiten, Verzicht auf „Ich-Statements“, Offenheit für Feedback, Verlässlichkeit, Konsistenz, klare Grenzen, Gestaltung eines möglichst sicheren Beziehungsrahmens
 - keine Anhaftung am Ergebnis – non-attachment to outcome.

Was TCTSY NICHT ist

TCTSY ist kein Ansatz zur Stabilisierung, zur Selbstregulation, zur Nervensystem-Beeinflussung, Cortisol-Senkung, Entspannung, etc. und zielt auch nicht auf akute Zustands-Veränderungen! Dafür gibt es bereits genügend geeignete Methoden in der Traumatherapie, Es gibt auch Yoga-Ansätze, die sich trauma-informiert oder trauma-sensibel nennen und die stabilisierende oder regulierende Yogatechniken nutzen (z.B. Atemtechniken, etc.), mit TCTSY wollten wir keinen weiteren hinzufügen.

TCTSY versteht sich als ergänzendes Behandlungsprogramm für komplexe Traumatisierung. Studien zu TCTSY bestätigen, dass konsequentes Empowerment, Selbstbestimmung, Achtsamkeits- und Beziehungsorientierung in diesem Yogaprogramm signifikant und nachhaltig zur Heilung komplexer Traumafolgestörungen beitragen.

Angebote für Betroffene

Gruppen für betroffene Frauen in Berlin

Einzelarbeit mit erwachsenen Betroffenen

<https://www.traumasensitives-yoga.de/tcsty-kurse-fuer-betroffene.html>

Qualifizierungsmöglichkeiten

TCTSY Qualifizierungen für Psychotherapeut*innen, Yogalehrer*innen und andere Berufsgruppen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten

- **Einführungs-Workshops** in Berlin (Deutsch / Englisch)
- **Zertifizierungsprogramm** des Center for Trauma & Embodiement (ca. 300 Std.)

<https://www.traumasensitives-yoga.de/tctsy-trainings-und-zertifizierung.html>

Information und Kontakt

Birgit Löwenbrück, TCTSY-F

Akkreditierte Trainerin des Center for Trauma & Embodiement Boston

info@tctsy.de

www.traumasensitives-yoga.de

https://www.facebook.com/Trauma-Sensitive-Yoga-TCTSY-Deutschland-308654469818674/?modal=admin_todo_tour