

Den inneren Schrecken beruhigen

Gedanken und Erfahrungen auf dem Weg zu einem traumasensiblen Taijiquan
Von Henrik Jaeger

Die vielfältigen Untersuchungen zu psychischen Traumata haben in den letzten Jahrzehnten deutlich gemacht, wie verbreitet diese Problematik in der ganzen Bevölkerung ist. Daher ist es auch für Taiji-Übende und insbesondere für Taiji-Unterrichtende sinnvoll, sich damit auseinanderzusetzen, um möglicherweise zu einem tieferen Verständnis der eigenen Geschichte und des eigenen Verhaltens zu kommen und um traumatisierten Menschen mit mehr Einfühlungsvermögen begegnen zu können. Henrik Jaeger gibt eine Einführung in das Thema und erläutert, inwiefern Taijiquan hilfreich sein kann, um sich selbst zu regulieren und um im Körper gespeicherte »Spuren des Schreckens« und damit verbundene Blockaden zu lösen. Damit das Gelingen kann, sind eine annehmende Gruppensituation sowie eine traumasensible Sprache im Unterricht wichtig.

ABSTRACT

Calming inner terrors

Thoughts and experiences on the path to a trauma-sensitive form of Taijiquan

By Henrik Jaeger

The wide range of studies on mental trauma conducted in recent decades have shown how widespread this issue is for the population as a whole. Hence it also makes sense for practitioners, and above all teachers, of Taijiquan to address this problem. In this way one might come to a deeper understanding of one's own story and one's own behaviour and also become able to interact with traumatised people in a more empathetic way. Henrik Jaeger provides an introduction to the theme and shows to what extent Taijiquan can be helpful for self-regulation and for dissolving the »imprints of terror« and the associated blockages. To facilitate this, an accepting group environment and a trauma-sensitive form of language are important in the teaching situation.

Forscher, Ärzte und Therapeuten auf dem Gebiet der Traumaforschungen haben in den letzten Jahrzehnten zunehmend die heilsame Wirkung von Taijiquan, Qigong, Yoga und anderen spirituellen Wegen bewiesen und empfohlen. Dies ist insbesondere darin begründet, dass die Spuren einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) immer auch körperlicher Natur sind. Der »Schrecken« im Körper verursacht Blockaden, Beschwerden

des Nervensystems, chronische Krankheiten – bis hin zu schweren, tödlichen Erkrankungen.

Auf der Suche nach guten Wegen der Heilung einer schwer belasteten Kindheit bin ich mit 17 Jahren zur Zen-Meditation gekommen – diese schien mir in der ersten Zeit die Lösung für Depression, Antriebslosigkeit und inneren Schrecken zu sein. Wenige Zeit später wurde klar, dass ich die Ruhe nicht im ausschließli-

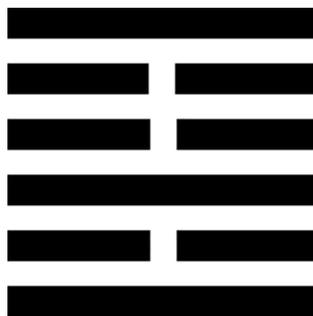
chen Sitzen, sondern in der fließenden Bewegung finden kann. Mein Weg mit dem Taijiquan begann. Seit mehr als zwei Jahrzehnten lehre ich Taijiquan – mit wachsendem Staunen darüber, wie viele kleine und große Wunder auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene geschehen.

In dieser Zeit habe ich zudem an drei therapeutischen Weiterbildungen teilgenommen – in allen dreien wurde auf unterschiedliche Weise betont, dass Traumata *immer* einen »Schrecken im Körper« hinterlassen, und dass ihre Heilung *nur* über den Körper beziehungsweise ein neues Körpergewahrsein nachhaltig und von Dauer sein kann.

Die Auseinandersetzung mit schwierigen familiären »Erblasten«, begleitet durch wunderbare Taiji-Lehrer und -Lehrerinnen, hat mir immer deutlich werden lassen, wie gut sich beides ergänzt. Die Möglichkeiten und Perspektiven der Taiji-Praxis (Gleiches gilt für die Übung des Qigong) habe ich neu beschreiben, anleiten und vermitteln gelernt. Dies betrifft vor allem die schwierigen Aspekte – wie Blockaden, Zeiten des Stillstands oder Gruppenängste. All sie sind nicht einfach »negativ«, sondern in ihnen liegen wichtige Informationen über tiefere Lebensthemen verborgen.

2023 konnte ich mit großzügiger Unterstützung von Katja Möller (KM-Coaching, in Zusammenarbeit mit der Taiji-Schule Langenfeld) eine Online-Vortragsreihe zu traumasensiblen Taijiquan (TST) durchführen. Hierbei ging es zuerst um die Vermittlung traumpädagogischer Grundlagen, die ich *unabhängig* vom Thema Taijiquan/Qigong als ein allgemeines Bildungsgut empfehlen möchte: Da durch Erfahrungen von Gewalt, Mobbing, Vernachlässigung, Missbrauch und anderem mehr Traumatisierung eine Realität ist, die alle Schichten und Kreise der Gesellschaft betrifft, wäre es wünschenswert, dass sich möglichst viele mit dieser Realität auseinandersetzen. Dies trifft für Taiji-Lehrende insofern in noch höherem Maße zu, als dass sie in vielen Kursen mit Menschen in Kontakt kommen, die »Lösungen« für Gesundheitsthemen und für Stresssymptome suchen.

Nach jedem der fünf Vorträge gab es lebhafte Diskussionen über die Kernthemen möglicher Anwendung: Hier war ein wichtiges Thema die »Kompetenz« von Taiji-Lehrenden, Traumata »zu behandeln«, wobei klar wurde, dass eine Behandlung *in jedem Fall* von ausgebildeten Therapeut*innen erfolgen muss. Doch gerade neuere amerikanische Forschungen haben klar gezeigt, wie hilfreich eine unterstützende,



Hexagramm 18 aus dem Yijing



Gu – Die Arbeit am Verdorbenen

- das Gift von Vater und Mutter ausleiten – die »Arbeit am Verdorbenen«
- das (Insekten-)Gift, Parasiten, der Fluch (der Ahnen), schwarze Magie

Ableitungen:

1. das Gegengift, das Heilmittel, die Entgiftung
2. die Fixierung, Neurose, toxische Ideen, ein in sich verschlossener Geist
3. Erneuerung, Heilung, Neuordnung

Die vielen Bedeutungen von Gu zeichnen ausdrucksvolle Bilder der prägendsten Beziehung der Menschen seit ältester Zeit: der Beziehung zu den Eltern, deren seelisches Erbe wie »ein Gift« die Lebenskraft lähmen und den Geist in ungesunden Fixierungen gefangen halten kann. In einer Überdosis kann das Gift töten oder zumindest am eigenen Leben hindern, so dass alle wesentlichen Entscheidungen wie unter einem Bann getroffen werden.

Doch dieses Zeichen trägt auch den Sinn des Gegengifts, des Heilmittels, der Neuordnung in sich. In Bezug zu der so prägenden Elternbeziehung kann dies bedeuten, dass es beim richtigen Umgang, mit der richtigen Entschlossenheit und Tatkraft durchaus möglich ist, dieses Gift in ein Heilmittel zu verwandeln. Mit anderen Worten: sich der negativen übernommenen Bilder, Fixierungen, Gewohnheiten, Denkweisen, Verhaltensweisen, Glaubenssätze bewusst zu werden und in diesem Bewusstwerdungsprozess das Ureigene zu entdecken und zu leben.

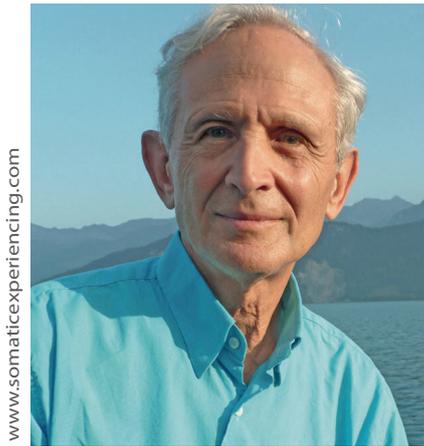


Das Bild für den Namen des Hexagramms ist eine Schale mit drei Würmern, ein Bild des Verwesens, Verrottens, der Entstehung von Giften.

begleitende körperliche Übung beziehungsweise Anleitung in einem Trauma-informierten Kontext ist.

Besonders eindrucksvoll schreibt darüber Bessel van der Kolk in seinem Kapitel »Lernen den eigenen Körper zu bewohnen« (Der verkörperte Schrecken, Probst 2017, S. 313). Hier beschreibt er, dass er mit Beginn seiner eigenen Yoga-Praxis die Heilwirkung von Yoga systematisch untersucht hat. An anderer Stelle schreibt er über den Kriegsveteranen Bill, der als Yoga-Lehrer spezielle Kurse für andere Veteranen entwickelte und so seine eigene Heilerfahrung an Traumatisierte weitergeben konnte (ebenda S. 247).

Kurz: Taiji/Qigong-Lehrende können sich, ihre Didaktik, ihre Zusammenarbeit mit Therapeut*innen ganz anders entwickeln, wenn sie solch ein Grundwissen haben.



www.somaticexperiencing.com

Weiterhin wurde deutlich, dass es ein großes Potenzial einer Taiji-Gruppe ist, den Teilnehmenden einen Raum einer *wertungsfreien, wohltuenden* und *empathischen* Form der Ko-Regulation zu eröffnen, das heißt eine Möglichkeit, tiefsitzende Ängste, Spuren von Schrecken, Gewalt und Blockaden in diesem Raum neu wahrzunehmen und zu beruhigen.

Insgesamt wurde deutlich, in wie vieler Hinsicht dieses Thema fruchtbar für Taiji-Lehrende und -Übende allgemein ist: im Umgang mit der eigenen Geschichte, der Didaktik, der Gruppensituation im Taiji-Unterricht – aber auch für die Reflexion der politischen und gesellschaftlichen Relevanz der Praxis kann es einen wichtigen Beitrag leisten.

Hilfreicher Blick auf andere spirituelle Übungswege



www.besselvanderkolk.com

oben: **Peter Levine**, geb. 1942, begann in den 70er Jahren, Gruppen für Vietnamkriegsveteranen anzubieten. Heute leiten er und seine Schüler*innen in 44 Ländern Vorträge, Fortbildungen und Seminare zu dem von ihm begründeten Somatic Experiencing (SE), einer körperorientierten Methode zur Traumaheilung.

unten: **Bessel van der Kolk**, geb. 1943 in Den Haag, gründete 1982 das Trauma Centre in Brookline in Massachusetts. Von 1990 bis 1991 war er Präsident der International Society for Traumatic Stress Studies, von der er 1998 für sein Lebenswerk ausgezeichnet wurde. 2014 erschien sein wichtigstes Werk »The Body keeps the score«.

Die Fülle von traumasensiblen Ansätzen im Yoga, von diesbezüglichen Workshops, Büchern, Ausbildungen lässt sich auch im deutschsprachigen Raum kaum noch überblicken. Hinzu kommen viele weitere Angebote traumatherapeutischer Körpertherapie (Somatic Experiencing/SE, NeuroAffective Relational Model/NARM, Pesso ...), Kunsttherapie und Musiktherapie. Allen ist gemeinsam, dass sie ein großes Publikum ansprechen und zu vielen Suchbewegungen auf dem Weg zur »Beruhigung des inneren Schreckens« einladen. Ich denke, dass es in jedem Fall eine große Bereicherung für Taiji-Lehrende ist, sich mit einigen dieser Ansätze zu beschäftigen, so dass sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten reflektieren und darüber kommunizieren können. Zudem wäre es ebenso wünschenswert, dass irgendwann Trauma-kompetente Taiji-Unterrichtende und ebenso ausgebildete Yoga-Lehrende Erfahrungen, Einsichten und Perspektiven miteinander besprechen könnten. Hierbei geht es *nicht* darum, eine Taiji-Form/Qigong-Form mit Yoga-Elementen anzureichern oder gar zu vermischen. Es geht allein darum, die eigene Theorie und Praxis im größeren Kontext zu sehen und dadurch bereichern zu können.

Die Quellen von Taijiquan und Qigong

Der Begriff »Höchster Dachfirst« (Taiji) entstammt dem ersten Klassiker, dem »Buch der Wandlungen« (Yijing/I Ging). In diesem merkwürdigen und oft missverstandenen Buch steht das Zeichen Fu (Vertrauen) im Kern des gesamten Werkes. Es weist darauf hin, dass der Verlust von Vertrauen, das Gewinnen von Vertrauen und die Vertiefung von Vertrauen die wichtigsten Urerfahrungen des Menschen sind. Auch wenn hier nicht von Traumatisierung geredet wird, so ist der Zusammenhang doch evident: Jede Form von Trauma zerstört Vertrauen, jede Heilung kann nur durch (neues) Vertrauen gelingen.

Auch wenn in der chinesischen Antike die Begriffe für Krankheit, Stabilität und Gleichgewicht andere waren – das Wissen um die Zerbrechlichkeit des Menschen (und seines Körpers), das Wissen, wie man dieser vorausschauend oder heilend begegnet, ist so alt wie die chinesische Kultur selbst.

Aus diesem Grunde ist ein Konzept eines traumasensiblen Taijiquan nicht *wirklich* etwas ganz Neues – sondern »alter Wein in neuen Schläuchen«. Neu ist höchstens eine wissenschaftliche Fundierung im Sinne der Neurobiologie und der Traumatherapie, die sich in den letzten Jahrzehnten etabliert hat.

Grundlagen der Traumatherapie

Was ist ein Trauma?

Mittlerweile wird in vielen Zusammenhängen über Trauma, Traumaheilung und über PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) geredet, wobei das Gefühl entstehen kann, dass der Begriff inflationär verwendet wird – für alles, was verwundend, schmerzhaft oder verstörend ist. Dies ist natürlich Unsinn – es gibt im Alltag der meisten Menschen viele unangenehme oder auch extrem schmerzhaft Situationen und Erlebnisse, die kein Trauma verursachen und somit keine oder kaum störende Folgen haben.

Von einem Trauma (altgriechisch: »Wunde«) redet man erst dann, wenn sich bei einem verstörenden Erlebnis ein Mensch (insbesondere ein Kind) *vollkommen verlassen, hilflos* und *ohnmächtig* fühlt.

Wird zum Beispiel ein Kind von einem Hund gebissen, danach von der Mutter getröstet

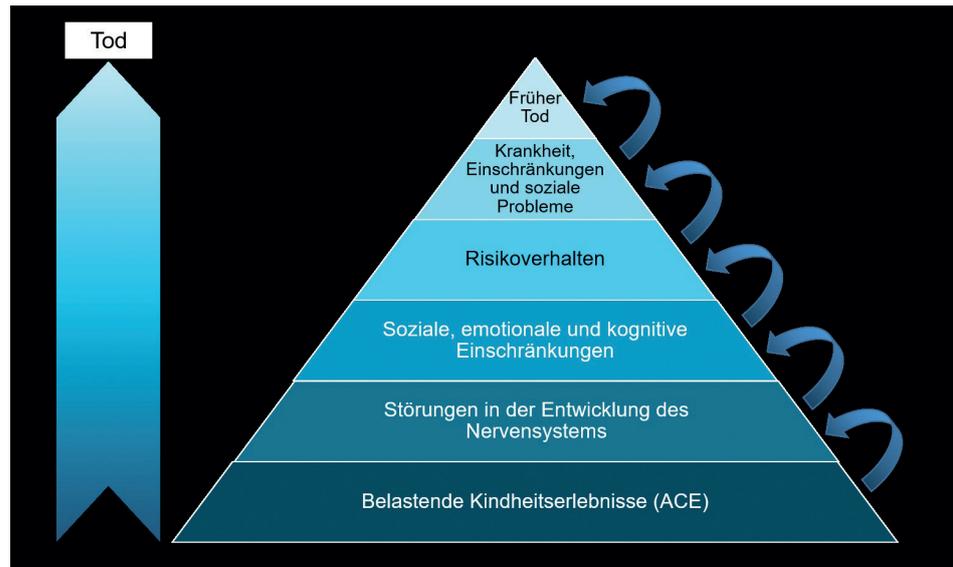
und zum Arzt gebracht – dann ist der Biss kein Trauma und hat auch keine Folgen (außer vielleicht vermehrte Angst vor Hunden). Ist die Mutter jedoch abwesend (körperlich, seelisch), kommt auch niemand sonst, um das Kind zu trösten, zu beruhigen, zu behandeln – dann erst wird es dies als Trauma erleben. Wobei das Alleingelassensein mindestens so schwer wiegt wie der Biss selbst.

Inwieweit Erwachsene solch einen Biss als »traumatisch« erleben, hängt wiederum davon ab, welche Kindheitserfahrungen sie mit dem »Verlassenwerden« haben und wie sie aktuell sozial eingebunden sind. Ähnliches gilt für alle schlimmen Erfahrungen (Naturkatastrophen, Gewalt, Missbrauch, Verlust von Mitmenschen, plötzliche schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit ...) Je mehr ein Mensch gut eingebunden ist und »Rückhalt« hat (bei Partnern, Freunden, Familie), desto weniger ist er in Gefahr, traumatisiert zu werden. Ist er hingegen (auf Grund einer traumatischen Kindheit) schon sehr isoliert, so können auch äußerlich harmlose Missgeschicke für ihn katastrophale Folgen haben. »Trauma« ist somit immer auch im Kontext menschlicher (wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und politischer) Zusammenhänge zu sehen. Aus diesem Grund können auch Eltern mit einer Bindungsstörung bei Kindern schwere bis schwerste Traumata allein durch ihr Verhalten auslösen. Sie sind innerlich abwesend, gewalttätig, missbrauchend ... (vgl. hierzu die Adverse-Childhood-Experience-Studie, kurz ACE-Studie, die 1998 vom Center for Disease Control and Prevention in den USA durchgeführt wurde)

Das Entwicklungstrauma bei Kindern, deren Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Zuwendung, Spiegelung, Entwicklung nicht oder nur teilweise von Eltern verstanden und befriedigt werden, ist die mittlerweile wohl verbreitetste Form der Traumatisierung. Gerade in der deutschen Nachkriegsgesellschaft, in der weit über 90 Prozent der Kinder von Faschismus und Krieg verstört waren, haben sich über Generationen vielfältige Formen emotionaler Gewalt, Gleichgültigkeit, Missbrauch und Sucht auf folgende Generationen traumatisierend ausgewirkt. (s. Sabine Bode: Kriegsenkel – Die Erben der vergessenen Generation, Klett-Cotta 2023)

Das »Trauma« im Körper

Die jüngste Geschichte der Traumaforschung ist eng mit der Geschichte der Behandlung und Therapie von Vietnamkriegs-Veteranen verbunden. Eine der »epochalen« Entdeckungen dieser Forschung ist die mittlerweile



Die Ergebnisse der Adverse-Childhood-Experience-Studie des Center for Disease Control and Prevention lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Kindheitstraumata kommen oft und in allen Bevölkerungsschichten vor.
- Traumatisierungen in der Kindheit haben einen deutlichen Einfluss auf die spätere Gesundheit.
- Je mehr Arten von Kindheitstraumata erlebt wurden, desto größer ist der negative Einfluss auf die spätere Gesundheit.

bewiesene Erkenntnis, dass Traumata sich im Körper festsetzen, dessen Beweglichkeit, Lebendigkeit und vor allem das Autonome Nervensystem erheblich beeinträchtigen, in vielen Fällen auch chronische Krankheiten oder Unfälle begünstigen.

Die einflussreichsten Pioniere dieser Traumaforschung sind Peter Levine, Bessel van der Kolk und Stephen Porges (Polyvagaltheorie). Sie haben mit ihrem umfangreichen Werk (auch in Vorträgen auf YouTube gut dokumentiert) viele Fragen der Entstehung und Heilung von Traumata im Körper formuliert und beantwortet.

Bessel van der Kolks Bestseller »The body keeps the score« hat weit über den akademischen Kreis hinaus gewirkt und tut es immer noch. In diesem Buch beschreibt der Psychiater seine Erfahrungen mit Vietnam-Veteranen und seine Suche nach Heilungswegen *ohne Medikamente*, da diese die Symptome nur lindern, aber niemals heilen konnten. In seinem letzten Kapitel (und vielen anderen Schriften) betont er die Wirksamkeit von Taijiquan, Qigong, Yoga, Tanzen, Schauspiel und anderem. Allen diesen Wegen gemeinsam ist die Öffnung für eine veränderte, verbesserte und souveräne Wahrnehmung des Körpers – und eine Beruhigung der traumatischen Spuren, die in ihm gespeichert sind.

2017/18 wurde die erste ACE-Studie für Deutschland durchgeführt. Danach zeigte sich bei 43,7 Prozent der 2531 untersuchten Personen mindestens ein belastendes Kindheitserlebnis. Die am häufigsten genannten Erlebnisse waren elterliche Trennung, Alkohol- und Drogenmissbrauch, emotionale Vernachlässigung und Misshandlung. (www.aerzteblatt.de/archiv/209814/Praevalenz-und-Folgen-belastender-Kindheitserlebnisse-in-der-deutschen-Bevoelkerung)

Posttraumatische Belastungsstörung und Wege der Heilung

Mittlerweile wird in der Traumatherapie auch von der »komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung« (komplexe PTBS) gesprochen. »Komplex« bedeutet, dass sich die Symptome nicht auf *ein* Trauma beziehen lassen, sondern

dass sie von mehreren herrühren (etwa bei anhaltender Folter, mehrfacher Vergewaltigung, vielfacher Traumatisierung im Krieg oder auf der Flucht) oder/und von einem Entwicklungstrauma. Verbreitete Symptome sind Depression, Burnout, Herz-Kreislaufkrankungen, Übererregung, Erstarrung, Panikattacken, Vermeidungsverhalten, Suchtverhalten, Bindungsunfähigkeit, diffuse Ängste, Selbstverletzung, Suizidgedanken, chronische Müdigkeit, schwaches Immunsystem, Asthma, Hautbeschwerden, Verdauungsprobleme und anderes mehr.

Aus dieser Aufzählung mag deutlich werden, wie vielfältig die Folgen sein können und wie belastend sie

für ein Leben sind, in dem sie nicht in ihrem Hintergrund verstanden und geheilt werden. Ebenso wird deutlich, dass körperliche Einschränkungen eng mit sozialem Verlust verbunden sind: Wer mit Depression und Panikattacken ringen muss, wird keine Kraft haben, neue Beziehungen zu knüpfen oder zu pflegen. Die daraus folgende Isolation führt eventuell zu einer verstärkten Depression und Angst ... Aus diesen Zusammenhängen wird klar, dass Heilung sich vor allem an zwei Komponenten erkennen lässt: der Fähigkeit zur Selbstregulation (»Ich kann meine Symptome durch neue Perspektiven, Übungen, Empathie regulieren«) und zur Koregulation (»Ich kann in Verbindung mit Menschen sein, die mir gut tun, mich auf heilsame, lebendige Weise neu spüren und dieses Neue auch verbalisieren«). Es ist allerdings in der Forschung immer noch umstritten, inwieweit für solch einen Schritt die Erinnerung an das Trauma Voraussetzung ist. Denn je deutlicher etwa eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe erinnert werden, desto größer ist die Gefahr der Retraumatisierung. Deswegen muss unbedingt eine neue Sicherheit erfahren werden können, bevor man sich einer solchen Erinnerung nähert.

Aus all diesen Facetten und Erkenntnissen der Traumatherapie mag deutlich geworden sein, dass ein Übungsweg wie das Taijiquan *allein* auf keinen Fall eine Traumaheilung ermöglichen kann, dass dieser aber *im Zusammenhang mit anderen Zugängen und Therapieangeboten* gerade für die Themen Selbstregulation und Koregulation wertvolles, erweiterbares Potenzial besitzt. Aber auch für das Verständnis der Taiji-Praxis selbst eröffnen sich durch einen traumasensiblen Blick neue Aussichten sowohl auf die Didaktik als auch auf die Ziele dieser Praxis.

Praktische Aspekte eines traumasensiblen Taijiquan

Das Verständnis für eine traumasensible Grundhaltung wecken

Wer sich länger mit den wichtigsten Autoren der Traumatherapie beschäftigt, wird ohne Weiteres verstehen, wie viele Menschen von diesem Thema direkt oder indirekt betroffen sind: Hierzu sind nicht nur jene zu zählen, die Naturkatastrophen, Gewaltverbrechen, Missbrauch, Krieg und Flucht erlebt haben, sondern im großen Maße auch ihre Kinder und Enkel, da verdrängte Traumata unbewusst weitergegeben werden und allzu oft unter der Oberfläche einer »intakten« Familie gären. Aus diesem Grund ist das Verständnis für diese Zusammenhänge ein notwendiger gesamtgesellschaftlicher Prozess, in dem grade Unterrichtenden, Pädagog*innen, Pflegekräften und Seelsorger*innen eine besondere Bedeutung zukommt.

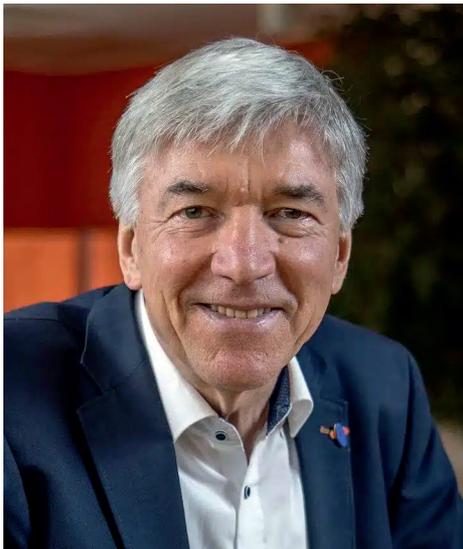
Für Taiji-/Qigong-Lehrende geht es somit zuerst einmal darum, auf der Grundlage eines traumapädagogischen Wissens ihr eigenes Leben – und das ihrer Nächsten – reflektieren zu lernen: Wie bin ich – sind meine Mitmenschen – mit (extremem) Stress umgegangen? Welche Strategien haben wir entwickelt, mit Stress und unerwarteten Schicksalsschlägen fertig zu werden? Welche Rolle hat dabei die Übung gespielt? Wie waren die Veränderungen?

Die Suche nach einem »guten Lehrer« – Wie werde ich ein »guter Lehrer«?

Wie in jeder Kunst, hängt der Lernprozess auch im Taijiquan davon ab, eine gute Lehrerin oder einen guten Lehrer zu haben. Das mag banal klingen, ist es aber – vor allem aus Sicht der chinesischen Philosophie – überhaupt nicht. Denn ein guter Lehrer *kann* nicht



www.stephenporges.com



www.franz-ruppert.de

oben: **Stephen Porges**, geb. 1945, ist Professor für Psychiatrie an der University of North Carolina in Chapel Hill und Direktor des Kinsey Institute Traumatic Stress Research Consortium an der Indiana University Bloomington, das sich mit den lebensverändernden Auswirkungen und Behandlungen rund um Traumata befasst. Seine wichtigste Leistung ist die Methodik der Polyvagaltheorie.

unten: **Franz Ruppert**, geb. 1957, ist ein deutscher Psychotraumatologe, der als Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München und als psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in München tätig ist. Eines seiner wichtigsten Werke trägt den Titel »Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft« (2018).

nur selbst, was er vermittelt, er *lebt*, was er vermittelt, und er kann auf diese Weise einen Raum des Vertrauens und der Sicherheit anbieten – und damit die Möglichkeit zur Koregulation.

Mit anderen Worten: Der traditionell chinesische Anspruch an den »Meister« ist die Entwicklung einer reifen Persönlichkeit, die eine stabile Bindung anbieten kann – eine Bindung, die auch in und durch Krisenzeiten trägt, die Freiraum lässt und doch klare Orientierung bietet. Auch wenn es so sein mag, dass man vor solch einem Anspruch etwas erschrickt – wenn man selbst einmal einen guten Lehrer hatte, ist dies eine Erfahrung, die man nie vergessen wird.

Eine traumasensible Sprache entwickeln

In vielen patriarchalen Kulturen (wie auch der chinesischen) wurden und werden Erziehung und Schulung mit subtilen Wertungen, Drohungen, Forderungen und Bedingungen verbunden. Dies wird dann in Formulierungen wie: »Nur wenn Du ... dann wirst Du ...«, »Wenn Du immer den gleichen Fehler machst, wird das nie was«, »Nur der höchste Fleiß kommt zum Ziel« zum Ausdruck gebracht. Auch wenn hinter solchen Formulierungen ein wahrer Kern verborgen sein mag – für den Umgang mit Traumatisierten sind sie wahres Gift, da diese durch ihre Geschichte schon gewohnt sind, sich zu überfordern beziehungsweise Überforderung als Normalität zu sehen.

Dies bedeutet, dass gerade auch Taiji-/Qigong-Lehrende sich selbst gut zuhören sollten, wie sie korrigieren, Ziele vermitteln, Fehler ansprechen. Ihre Sprache sollte in jedem Fall motivieren, den eigenen Körper immer besser zu spüren und dieses Spüren auch zu reflektieren – wobei alle Wahrnehmungen »berechtigt« sind. Wie sie auf dem Weg zu einer guten Taiji-Praxis fruchtbar gemacht werden können, wäre dann im wertschätzenden Gespräch mit den Schüler*innen herauszufinden.

Schwierige Lebensthemen in der Übung »durchlaufen«

Die wesentliche, mittlerweile vielfach erforschte Erkenntnis körperorientierter Traumatherapie besteht in der schlichten Einsicht, dass sich alle Lebenserfahrungen – und somit auch diejenigen, die dem »bewussten

Gedächtnis« nicht (mehr) zugänglich sind, im Körper abspeichern. Dies kann viele Formen annehmen, chronische Herz-Kreislaufkrankungen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen/Migräne, Verspannungen, Schlaflosigkeit und viele andere Beeinträchtigungen. Werden die Ursachen nicht gefunden, so können nur Symptome gelindert, die Krankheit aber nicht geheilt werden. (Franz Ruppert: Mein Körper, mein Trauma, mein Ich, Kösel 2017, Einleitung)

Umgekehrt kann aber auch eine verfeinerte Wahrnehmung innerer Spannung, der Atmung, der Aufrichtung, der Standfestigkeit während der Übung ein Schlüssel zum Umgang mit Traumata werden. Wenn die Bewegung im Körper »eingepägt« ist, dann kann zum Beispiel die Selbstwahrnehmung mit der Erinnerung an bestimmte schwierige Lebens- themen oder Momente verbunden werden.

Nach meiner Erfahrung eignen sich hierfür besonders die Pomuskeln, die Bauchmuskeln, die Muskeln des Kiefergelenks und der Brustwirbelsäule – im Idealfall auch das verfeinerte Wahrnehmen der Muskelansätze an den Knochen und der Faszien. Man kann sich für eine solche Übung der Selbstbeobachtung erst einmal auf eine Muskelpartie konzentrieren – und dabei erleben, wie verschiedene Erinnerungsbilder und Stimmungen auftauchen, wie sie die Spannung erhöhen – oder wie diese Bilder sich verändern, wenn sich die Spannung wieder zu lösen beginnt.

»Pendeln, ein von mir geprägter Begriff, bezieht sich auf den kontinuierlichen, primären, organismischen Rhythmus von Kontraktion und Expansion. Traumatisierte Menschen sind in chronischer Kontraktion gefangen; in diesem Zustand der Unbeweglichkeit, als ob sich nie mehr etwas ändern würde. [...] Mit sanfter Führung können sie entdecken, dass sie die Erfahrung überleben können, wenn diese Empfindungen nur für ein paar Augenblicke ›berührt‹ werden – sie lernen, dass sie nicht vernichtet werden. [...] Mit jedem Zyklus – Zusammenziehen, Ausdehnen, Zusammenziehen, Ausdehnen – beginnt die Person, ein inneres Gefühl des Fließens und ein wachsendes Gefühl von Erlaubnis zur Entspannung zu erleben. Mit diesem Gefühl der inneren Bewegung, der Freiheit und des Fließens kann sie sich allmählich aus dem erschreckenden und ergreifenden ›Fangnetzes des Traumas befreien.«

(Peter Levine: Trauma and memory, North Atlantic Books 2015, S. 55)

Auch nach dem Üben kann es aufschlussreich sein, sich zu erkunden, ob neue Bilder und

Literatur/Medien

Bettina Alberti:

»Seelische Trümmer – Geboren in den 50er und 60er Jahren im Schatten des Kriegstraumas«, Kösel 2019

Sabine Bode:

»Kriegsenkel – Die Erben der vergessenen Generation«, Klett-Cotta 2023

Louise Harms:

»Trauma und Resilienz«, Junfermann 2017

Dagmar Härle:

»Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga«, Junfermann 2015

Peter Levine:

»Trauma und Gedächtnis«, Kösel 2016

Bessel van der Kolk:

»Der verkörperte Schrecken«, Probst 2015

Franz Ruppert:

»Mein Körper, mein Trauma, mein Ich«, Kösel 2017

Stephen Porges:

»Die Polyvagaltheorie«, Junfermann 2010

Zu all diesen Themen und

Autor*innen gibt es Videos im Netz, eine Liste von Links kann beim Autor angefragt werden.

Die wichtigsten Gedanken dieses Artikels sind im Austausch mit meinem langjährigen Taiji-Weggefährten, dem Diplom-Psychologen Michael Gerards, entstanden, dem ich an dieser Stelle für seine vielen Impulse danken möchte.



Dr. phil. Henrik Jäger hat Theologie, Sinologie, Philosophie und Japanologie studiert, ist Lehrer für Taijiquan und Qigong, Yijing-Experte und Dozent an verschiedenen Universitäten und am C. G. Jung-Institut, Zürich. Er hat eine Weiterbildung in transgenerationaler Traumatherapie absolviert und arbeitet auch als Autor, Dozent und Coach.
www.henrikjaeger.de

Perspektiven zu dem »durchlaufenen« Thema auftauchen – und diese am besten auch gleich niederzuschreiben. Hierfür sollte man allerdings bereits ein gewisses Selbstverständnis der eigenen Lebensthemen und ihrer Dynamik haben – *auf keinen Fall* sollte man sich überfordern, indem man zu früh die »ganz heißen Eisen« angeht.

In dem Fall, dass in der Übung solche extremen Stressmomente (beziehungsweise traumatische Ereignisse) von selbst auftauchen, sollte man im Gegenteil sofort die Übung beenden und sich therapeutische Hilfe suchen. Wenn man mit einer solchen Hilfe gelernt hat, sich bei solchen Erinnerungen selbst zu regulieren und zu beruhigen, *dann* (und erst dann) kann die Praxis weitere und nachhaltig wirksame Heilung ermöglichen.

mit großem Heilpotenzial, sondern sie sind in ihrer Rolle als Lehrende immer auch in einer tiefen Verbindung zu Menschen und deren Schicksalen, deren Lasten und Prägungen. Diese Verbindung bewusst zu machen und zu gestalten ist eine große Herausforderung mit großem Potenzial: Ich kann sowohl die eigenen Hürden, Umwege, Ängste, Verspannungen mitfühlender und umfassender einordnen als auch die Schwierigkeiten meiner Schüler*innen. Ich kann zusätzlich zur traditionellen Taiji-Sprache eine weitere Sprache verwenden – die Sprache der Traumapädagogik. Dies natürlich nur, wenn es angebracht ist – und sowieso eher sparsam.

Vielleicht können durch eine solche Vermittlung auch weitere Menschen angesprochen und gewonnen werden. Taijiquan wird dann als Bewegungskunst zwar erweitert und verwandelt – aber genau dies ist ja das Kennzeichen alles Lebendigen ...

Verantwortungsvoll unterrichten

Taiji- und Qigong-Unterrichtende vermitteln nicht allein eine chinesische Bewegungskunst



Deutscher Dachverband
für Qigong und Taijiquan



Der DDQT bietet Unterstützung und Beratung für Ausbildungsorganisationen (ABOs) und Einzelmitglieder:

- ☯ Der **DDQT ist der größte deutschlandweite** Zusammenschluss von freien Qigong- und Taijiquan-Ausbildungsorganisationen.
- ☯ Der **DDQT steht für** Gesundheitsförderung und Bildungsangebote, für Taijiquan und Qigong als Sport, Gesundheitssport und sportliche Kampfkunst, sowie meditative Bewegungskunst.
- ☯ Die **DDQT Ausbildungsleitlinien** sind die Basis für die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, den Krankenkassen und eine anerkannte Zertifizierung (z.B. ZPP).
- ☯ Der **DDQT zertifiziert** kostenlos Ausbildungsleitlinien der Ausbildungsorganisationen, inklusiv Gütesiegel.
- ☯ Der **DDQT bietet ein Gütesiegel** für lehrende Mitglieder zur Zertifizierung **zu sehr günstigen Konditionen**.
- ☯ Der **DDQT stärkt** die Qigong- und Taijiquan-Philosophie, Bewusstseinsentwicklung, Gesundheitsförderung und Kampfkunst.



DDQT
Gütesiegel-träger



Deutscher Dachverband
für Qigong und Taijiquan

www.ddqt.de
ddqt-info@ddqt.de
 Tel: 05222 / 85 07 82