

Herzlich Willkommen!

Traumasensibles Yoga (TSY)
Verbindung versus Dissoziation

Teile-Tagung 2025
Angela Dunemann

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025



TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Was ist traumasensibles Yoga (TSY)?

TSY ist keine neue Yogarichtung, sondern basierend auf dem klassischen Hatha-Yoga ist es so adaptiert, dass es traumatisierten Menschen die Möglichkeit gibt, wieder ins Spüren und mit verletzten inneren Anteilen auf der körperlichen Ebene in Kontakt zu kommen. TSY wirkt auf das dysregulierte Nervensystem ein, stabilisiert und erweitert das Toleranzfenster. Es unterstützt Prozesse, von der Überflutung ins Spüren, ins Fühlen und in die Präsenz zu gelangen.



Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

2





„Ein Trauma ist die Krankheit, nicht präsent
sein zu können“ (van der Kolk)

„The body keeps the score“ (Bessel van der Kolk)

Quelle: Van der Kolk, B. (2015) Verkörperter Schrecken, Traumaspuren im Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: G.P. Probst

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

5

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Definition Yoga

Patanjali Yoga sutra
und Taittiriya Upanishad



Quelle: Skuban R.: Patanjali Yoga Sutra. Arkana
Hrsg. Michel P. (2026): upanishaden, Marixverlag

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

6

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Patanjali Yoga sutra - Kapitel 1

atha yogānuśasanam
“Hier und Jetzt beginnt Yoga.”

yogaś citta-vṛtti-nirodhāḥ
„Yoga ist, das zur Ruhe kommen der Gedankenwellen im Geist.“

tadā draṣṭuḥ svarūpe , -vasthānam
„Dann ruht der Seher in sich selbst.“

vṛtti-svārūpyam itaratra
„Wenn der Seher nicht in sich selbst ruht, ist er identifiziert mit seinen
Gedankeninhalten.“

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

7

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali (ca 200 v.Chr.)

1. Yamas der Umgang mit der Umwelt
2. Niyamas der Umgang mit sich selbst
3. Asanas der Umgang mit dem Körper
4. Pranayama der Umgang mit dem Atem, Atemübungen
5. Pratayahara der Umgang mit den Sinnen
6. Dharana die Fähigkeit, auf eine Sache gerichtet zu bleiben
7. Dhyana Meditation
8. Samadhi das universelle Selbst

Quelle: Pfahl J., Pickhardt D. (2022): Der Kern des Yoga bin ich selbst. Tredition

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

8



Was ist Bewusst-Sein?

- ▶ Das Bewusstsein beschreibt einen Zustand der Bewusstheit des Selbst und der Umwelt.
- ▶ Das Bewusstsein ist sowohl im yogischen Verständnis als auch in der modernen Psychopathologie ein Zustand, der auf alle anderen Funktionen einwirkt.
- ▶ Es gibt die weit verbreitete Annahme, dass dieser Zustand der Bewusstheit des Selbst und der Umwelt sich erweitern und entwickeln lässt. (hilfreich auf diesem Weg sei Spiritualität, achtsamkeitsbasierte Verfahren etc.)
- ▶ Das Sein entwickelt sich nicht. Es wird auch nicht entwickelt. Es ist! Die Verbindung kommt nicht durch ein „machen“ zustande sondern durch ein „zulassen“ bzw. ein „loslassen“. Es ist keine Selbstoptimierung. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen.
- ▶ Es ist der Weg der Mühelosigkeit!

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

9

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga



Das Sein ist wie ein Ozean.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

10

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

„Das Sein ist wie der Ozean. Was wir allerdings vorrangig sehen, sind die Wellen, die durch den Sturm oder Wind entstehen. Nun stell dir vor, plötzlich denkt eine Welle, sie sei isoliert, sie würde ohne Ozean existieren. Das gibt es nicht, die Welle wird immer vom Ozean getragen. Die Wirklichkeit ist, dass es keine Welle gibt, die nicht mit dem Ozean verbunden ist. Und genauso sind wir.“

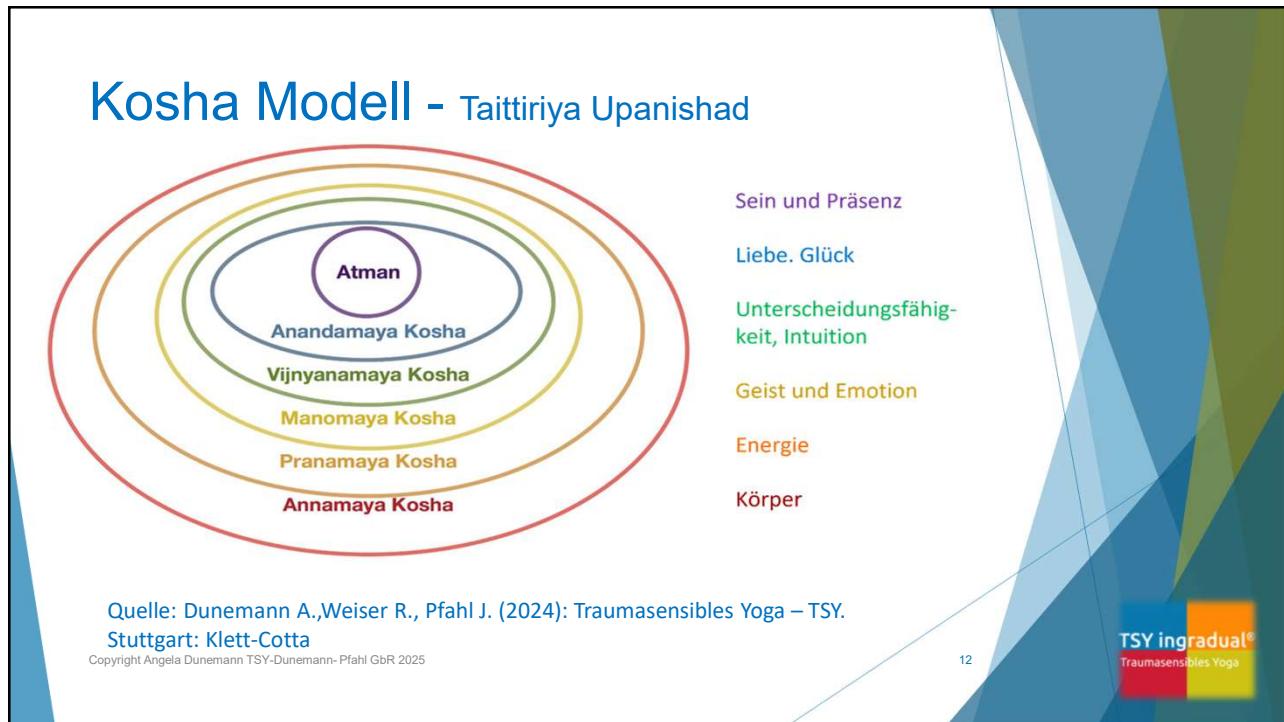
Jetzt stellt sich die Frage: Wo ist unsere Aufmerksamkeit? Ist sie zu stark in der Welle, dann spüren wir Isolation, fühlen uns einsam, bekommen Angst und all diese Dinge. Dann bekommen wir den Eindruck, wir müssen alles kontrollieren und entsprechend Sicherheiten schaffen. Echte Sicherheit erleben wir aber nur, indem wir uns mit unserer Quelle, mit dem Ozean unseres Seins, verbinden.“

Quelle: Pfahl J., Pickhardt D. (2022): Der Kern des Yoga bin ich selbst S. 17ff. Tredition

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

11





Atman, das Sein, die Präsenz, die Ganzheit ist nicht im Außen oder Oben, sondern in der Mitte, im Kern, in jedem Einzelnen und in allem.

Im traumasensiblen Yoga laden wir von der ersten Stunde an ein, die Verbindung zu diesem Sein, dieser Präsenz und damit zum Atman, zu einem allumfassenden Bewusst-Sein zu erfahren. Wo auch immer der Weg beginnt und was auch immer im Rucksack mitgeführt wird, es gilt, kein Ziel erreichen zu müssen, sondern ein nicht Tun – das Sein – zu erleben.



Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

13

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Trauma – Yoga Wirkungen auf körperlicher Ebene	
Trauma	Yoga
Auswirkungen auf den Atem	Auswirkungen auf den Atem
Aktivierung von Stresshormonen (Cortisol, Noradrenalin, Adrenalin)	Aktivierung von Neurotransmittern wie Dopamin und körpereigenen Opiaten
Einschränkung der Herzfrequenz-variabilität	Steigerung der Herzfrequenz-variabilität
Regulationsstörungen des autonomen Nervensystems (Hypo- Hyperarousal)	Anregung des Parasympathikus (vor allem des ventralen Vagusnerv)

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

14



Trauma – Yoga

Wirkungen auf emotionaler/psychischer Ebene

Trauma <ul style="list-style-type: none">- Verletzt Grenzen- Löst Ohnmachtsgefühle aus- Führt zu Kontrollverlust- Löst Handlungsfähigkeit aus- Macht sprachlos- Löst Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle aus- Führt zu Ablehnung - Verleugnung Missachtung der eigenen Person (Scham, Schuld)	Yoga <ul style="list-style-type: none">- Hilft Grenzen wieder wahrzunehmen- Regt Selbstwirksamkeit an und stärkt Ressourcen- Stärkt die Selbstkontrolle- Regt zum Handeln an- Regt zur Ausdrucksfähigkeit an- Stärkt Gefühle von Verbundenheit- Stärkt das Selbst-Bewusstsein und regt Selbstmitgefühl an
---	--

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

15



Trauma – Yoga

Wirkungen auf der Ebene der Gedanken und des Bewusstseins

Trauma	Yoga
Bindet an die Vergangenheit, löst Zukunftsängste aus	Stärkt die Präsenz, in den gegenwärtigen Moment zu kommen
Vermindert Aktivität des präfrontalen Cortex (PFC), des Gyrus cinguli und Hippocampus	Verstärkt die Aktivität im PFC, lässt die grauen und weißen Zellen wachsen
Führt zu Sinnverlust	Bietet Sinn und Orientierung
Führt zu negativen Kognitionen und einer Überbewertung des „Außen“, dem eine uneingeschränkte Macht gegeben wird: „Ich habe keinen Einfluss, bin unfähig.....“	Stärkt konstruktive Gedanken und lenkt die Aufmerksamkeit auf das „Innen“. Fördert eine Einstellung: „Ich habe die Möglichkeit, an mir selbst zu arbeiten“.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

16



Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

Um Yoga traumasensibel nennen zu können, sollen Asanas, Pranayama und Meditation folgende Bedingungen erfüllen:

- **Die Yoga Praxis ist wahrnehmungsorientiert.**

Das innere Erleben steht im Vordergrund und nicht die äußere Form einer Übung.

Die Spürfähigkeit wird erweitert und ein "*mit sich in Kontakt kommen*" möglich.

Die dabei auftretenden Körpersensationen (z.B. Wärme, Kribbeln, Anspannung) sowie Affekte, Emotionen und Gedanken können in einem sicheren Raum wahrgenommen und ggf. angenommen werden.

Das Nachspüren bekommt dieselbe Aufmerksamkeit wie die Übung selbst.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

17



Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

→ **Grenzen** können wahrgenommen werden.

Widerständen wird Raum gegeben und ein Erspüren/Erkennen von Überforderung und Vermeidung möglich.

➤ **Lernen findet in Beziehung statt.**

Ein vertrauensvolles und präsentes Gegenüber unterstützt die Fähigkeit zu **Selbstbegegnung** und hält den sicheren Raum aufrecht.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

18

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

Alle Übungen werden als **Einladung** ausgesprochen.

Es wird ermutigt, die Übungen auf die eigenen Möglichkeiten auszurichten und anzupassen.

Die Praxis ermöglicht die Unterscheidung zwischen Anstrengung und Mühelosigkeit.

Nur die Mühelosigkeit, ein „nicht machen“ eröffnet Erfahrungen von Verbindung, Präsenz und Sein.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

19

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Prinzipien im Traumasensiblen Yoga

→ **Triggersituationen** werden nicht vermieden.

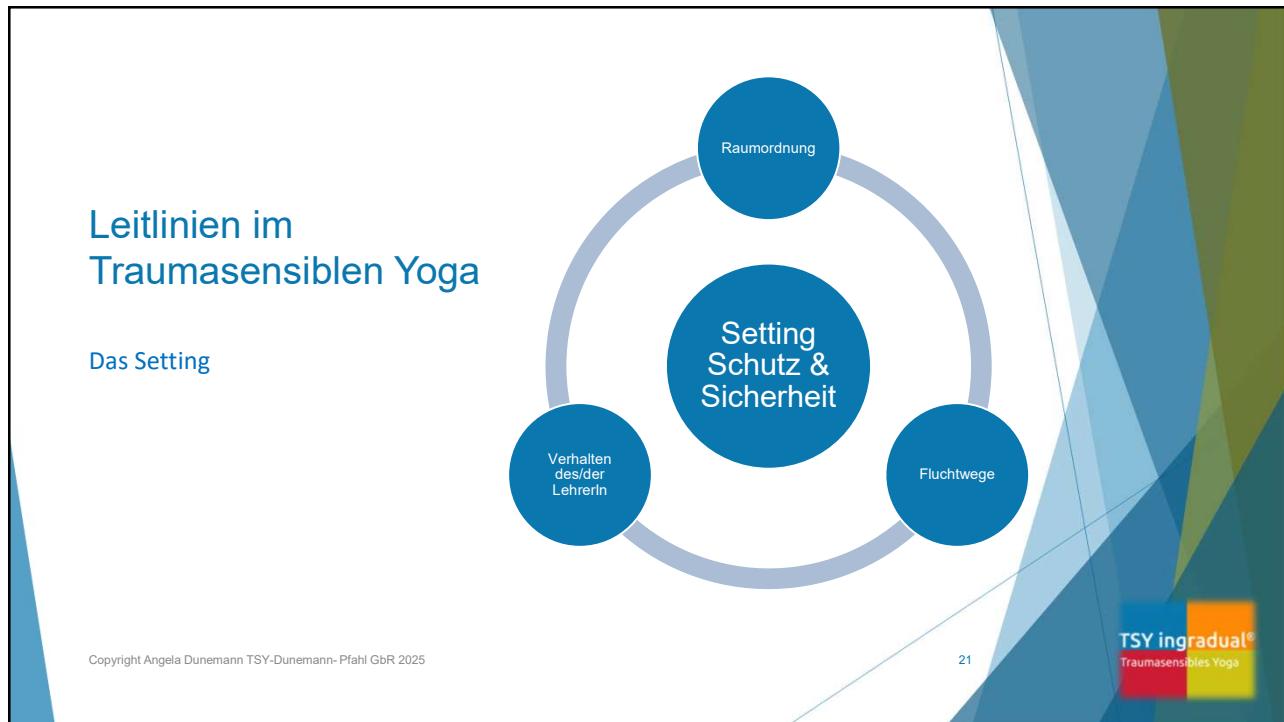
Das Erkennen und der Umgang damit werden gelernt.

Alle Bewegungs-, Atem- und Meditations-Übungen verfolgen das Ziel, wieder mit sich in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen umfasst alle Ebenen: Körper, Gedanken, Gefühle und das Sein.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

20





Praxis des Traumasensiblen Yoga

Bottom Up – Top down



Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

22

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

**Das Autonome Nervensystem –
Erklärungsmodell der Polyvagaltheorie (Porges)**

Seit Urzeiten ist das Autonome
Nervensystem (ANS) als Überlebenskünstler
tätig.

Quellen: Dana D. (2019): Die Polyvagaltheorie in der Therapie. Lichtenau: G.P. Probst
Rosenberg St. (2019): Der Selbstheilungsnerv. Kirchzarten: VAK
Porges St. W. (2010): Die Polyvagaltheorie. Paderborn: Junfermann

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

23

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Das Autonome Nervensystem

The diagram illustrates the Autonomic Nervous System. It features two main colored boxes: a green box labeled 'Parasympathikus' and a yellow box labeled 'Sympathikus'. Arrows from these boxes point to light blue boxes containing lists of their respective functions. The 'Parasympathikus' box points to a list that includes 'Ruhe' (Rest) and 'Entspannung' (Relaxation). The 'Sympathikus' box points to a list that includes 'Aktivität' (Activity) and 'Erregung' (Excitement). The background of the slide is white with abstract blue and green geometric shapes.

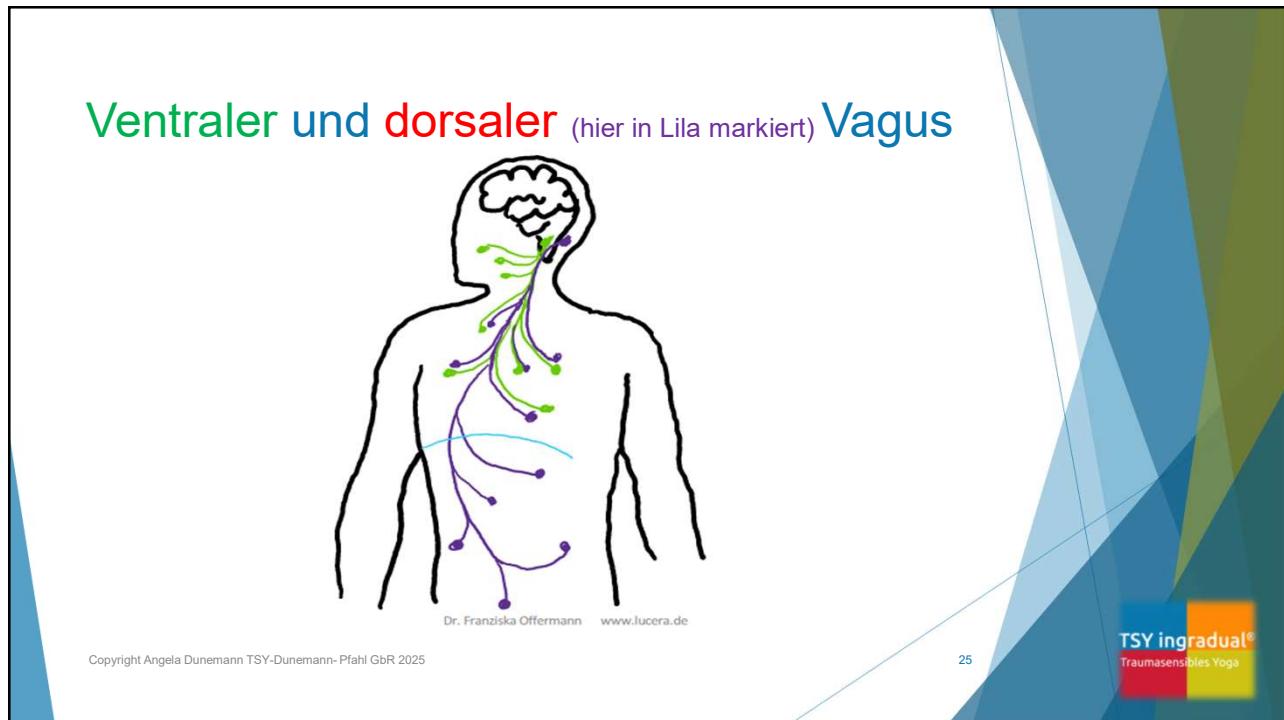
- Ruhe
- Entspannung

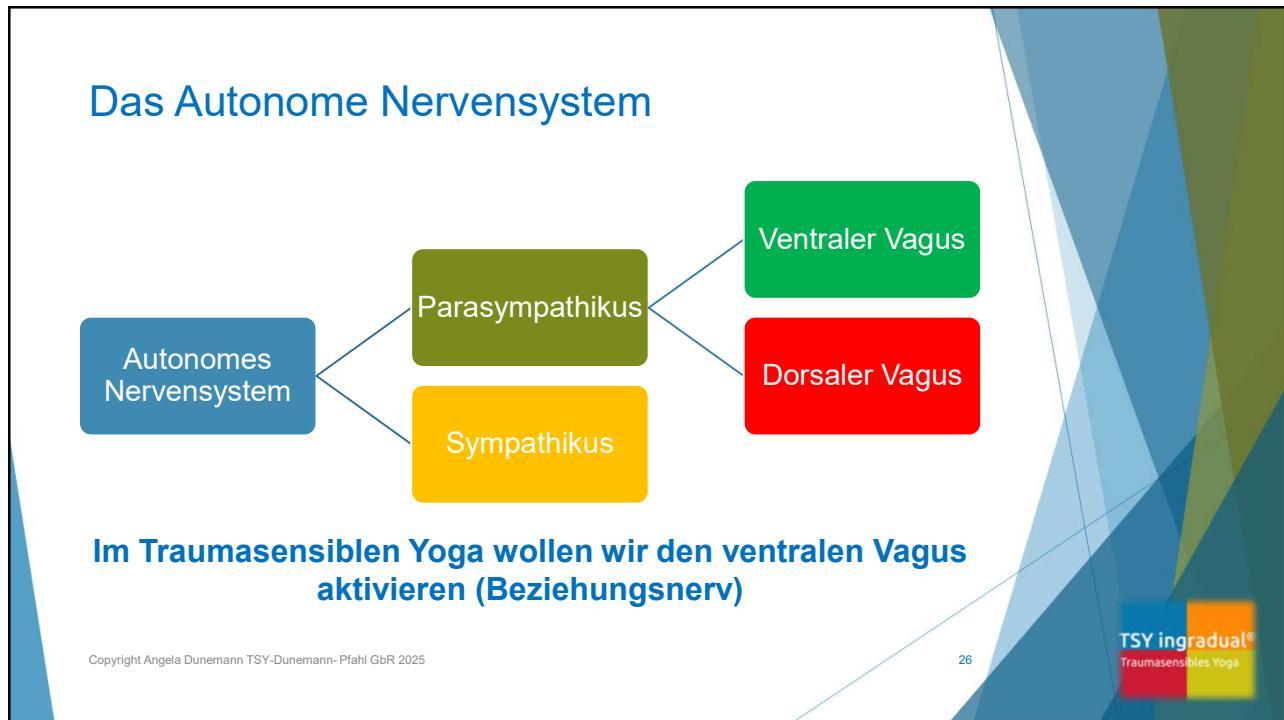
- Aktivität
- Erregung

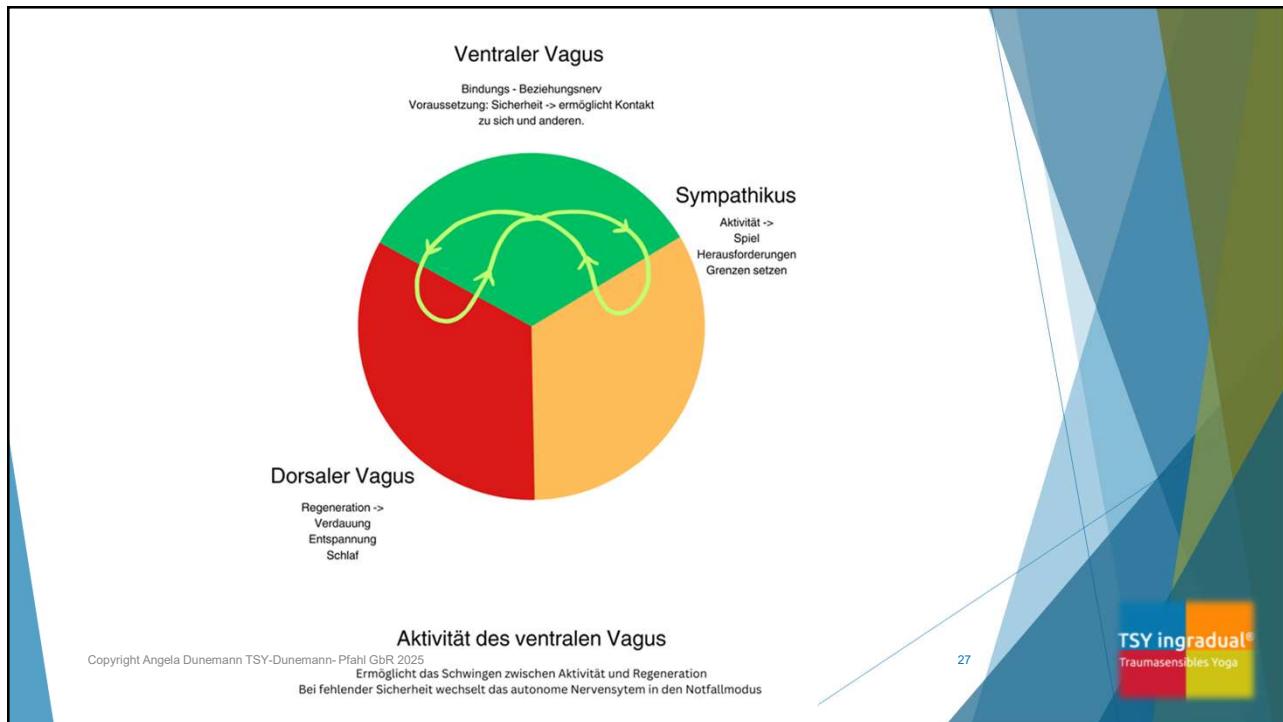
Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

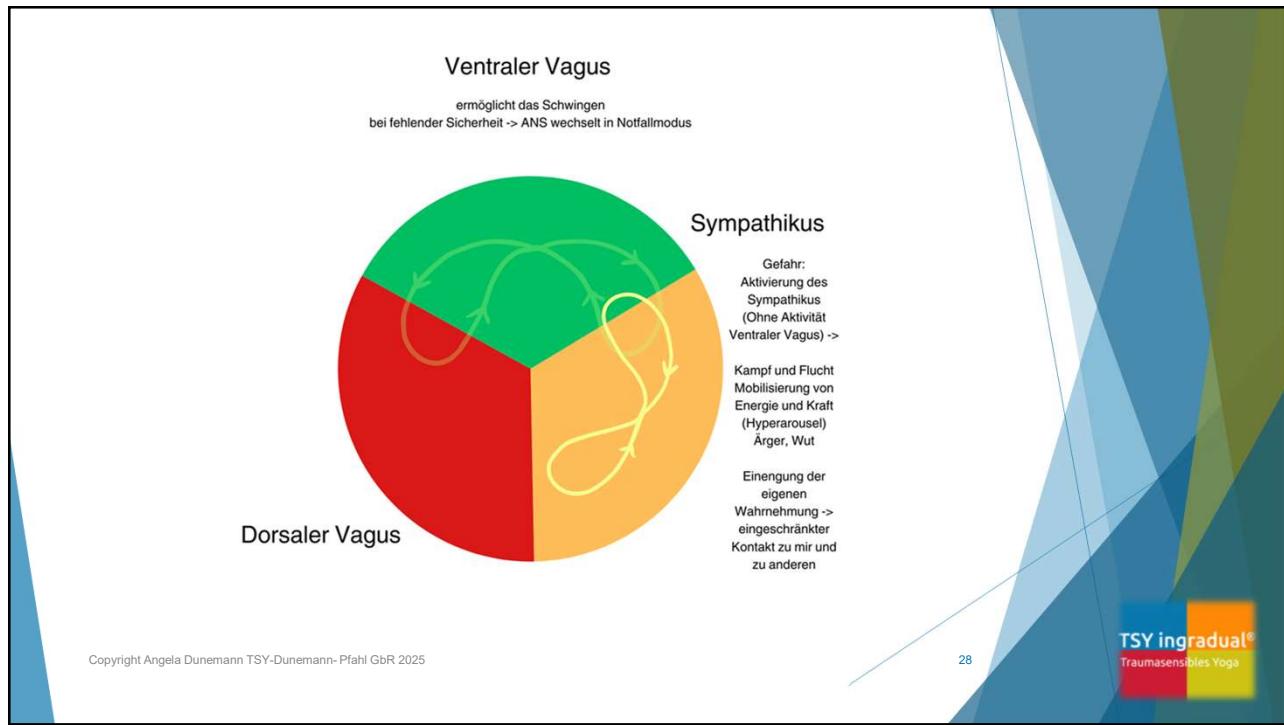
24

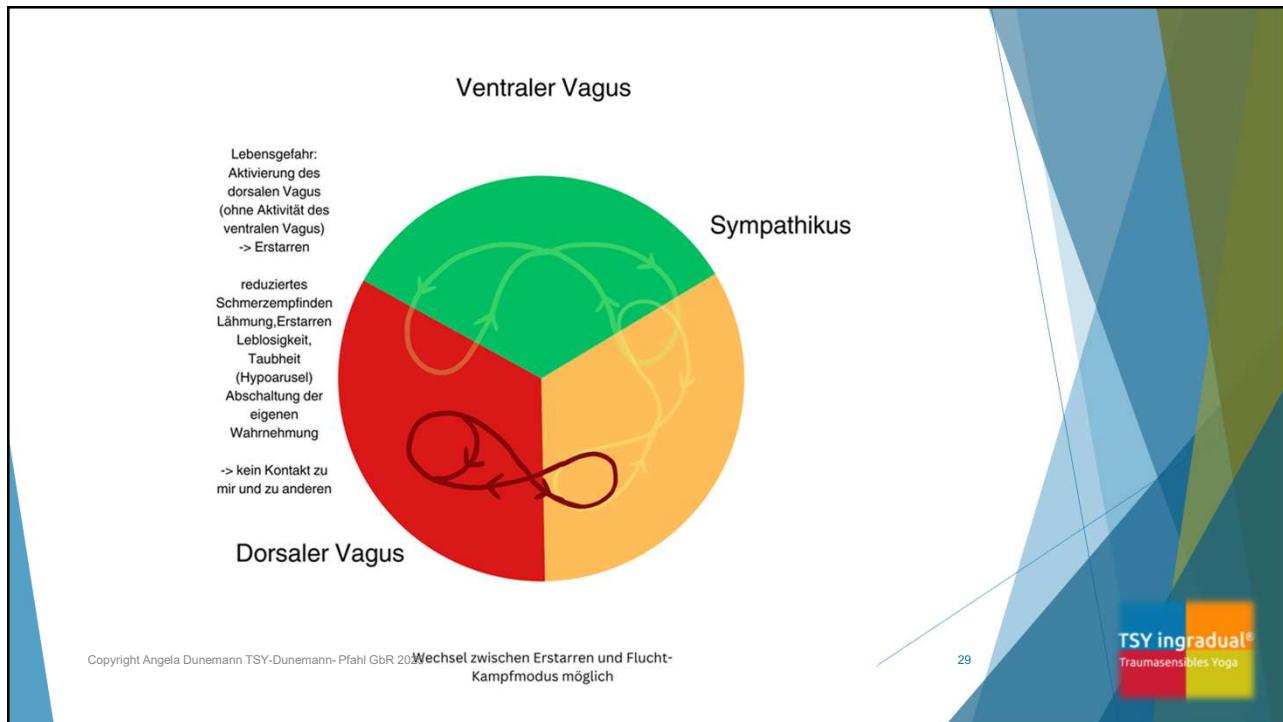
TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga











29

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Zustände des Autonomen Nervensystems im Hinblick TSY

Der ventrale Vagus und der Sympathikus sind gleichzeitig aktiv

Wenn Mobilisierung und Aktivität stressfrei erlebt werden.



Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025



Zustände des Autonomen Nervensystems im Hinblick TSY



Der dorsale und der ventrale Vagus sind gleichzeitig aktiv

z.B. im Tiefschlaf, Tiefenentspannung,
Meditation

Kommt die äußere Bewegung zur
Ruhe, führt dies nur dann in die
Entspannung und in die innere Ruhe,
wenn die Situation als Sicher erlebt
wird.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Aufgabe: Eigene Erforschung des autonomen Nervensystems

1. Zustände des ANS	2. Spürmarker ☒ selbst erlebt	3. Spürmarker (weitere, persönliche)	4. (Co) Regulation Yoga/Meditation
Dorsaler Vagus allein aktiv Existentielle Bedrohung Immobilisation Kollaps Hilflosigkeit Typisch: Spürmarker werden oft nicht wahrgenommen, erst wenn Beruhigung einsetzt in der Rückschau	Atem extrem flach <input type="checkbox"/> Atem stockt <input type="checkbox"/> Passiv <input type="checkbox"/> Geringer Muskeltonus <input type="checkbox"/> Keine Energie <input type="checkbox"/> Zittern <input type="checkbox"/> Frieren <input type="checkbox"/> Verkrampfungen <input type="checkbox"/> Durchfall <input type="checkbox"/> Angstlich <input type="checkbox"/> Einsam <input type="checkbox"/> Abgeschafftet <input type="checkbox"/>		
Ampel rot Sympathikus allein aktiv Gefahr Mobilisation Kampf oder Flucht Erregung Aktivität	Brustatmung <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Muskelanspannung <input type="checkbox"/> Aggressiv <input type="checkbox"/> Zu viel Energie (aufgedreht) <input type="checkbox"/> Hitze/heiß <input type="checkbox"/> Überfordernd <input type="checkbox"/> Abwehrend Kontakt <input type="checkbox"/>		
Ampel gelb Vorderer Vagus aktiv Sicherheit Präsenz Kontakt Beziehung Positiver innerer Dialog	Natürliche Atmung <input type="checkbox"/> Ruhiger Puls <input type="checkbox"/> Normaler Blutdruck <input type="checkbox"/> Warm, durchblutet <input type="checkbox"/> Wach, offen <input type="checkbox"/> Zuversichtlich <input type="checkbox"/> Verbunden <input type="checkbox"/> „gesunde Aktivität“ <input type="checkbox"/> Entspannt <input type="checkbox"/>		
Ampel grün			

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

32

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Dissoziation versus achtsame, distanzierte Wahrnehmung

- Dissoziation ist ein wesentliches Symptom von einem Trauma.
- Das überwältigende Erlebnis wird im Gehirn und im Körper abgespalten und fragmentiert. Dies ist eine Überlebensstrategie, um die traumatische Situation nicht in seiner ganzen Wucht ertragen zu müssen.
- Alle sinnlichen Wahrnehmungen, die mit dem traumatischen Erlebnis einhergehen, wie vor allem Geräusche, Gerüche, Körperempfindungen und optische Eindrücke beginnen quasi ein Eigenleben. Ebenso gilt dies für die Gedanken und Emotionen, die mit dem Trauma verknüpft sind.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

33



Dissoziation versus achtsame, distanzierte Wahrnehmung

- Diese Erinnerungsfragmente können jeder Zeit wiederbelebt (getriggert) werden. Diese dann reinszenierte traumatische Situation geschieht durch einen Reiz, der an die ursprüngliche traumatische Situation erinnert. Dieser Vorgang läuft im autonomen Nervensystem (s. Polyvagaltheorie) automatisch ab und ist den Betroffenen häufig nicht bewusst.
- In der ursprünglichen traumatischen Situation ist die Dissoziation eine hilfreiche Schutzreaktion, später erschwert sie eine Verarbeitung des Erlebten. Im Gehirn, Körper und Nervensystem gespeichert werden nicht nur das Ereignis, sondern auch die Symptome der Dissoziation wie z.B. verstärktes Schmerzerleben, Schmerzunempfindlichkeit oder unerklärliche Affekte.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

34



Dissoziation versus Verbindung

- Dissoziation ist ein innerpsychischer Vorgang und ein mitmenschliches Beziehungsgeschehen.
- Innerpsychisch wird die Verbindung zum Sprachzentrum, Präfrontaler Kortex und Hippocampus blockiert.
- Mitmenschliche Hilfe kann nicht wahrgenommen werden.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

35



Erkennen dissoziativer Zustände

Betroffene können auch im traumasensiblen Yoga dissoziieren.

Das lässt sich an mangelnder Präsenz erkennen, z.B.:

- Betroffene wirken wie abwesend, betäubt oder abgeschaltet
- Eingefrorene Mimik und Bewegungen
- Blick ins Leere
- Betroffene können sich nicht spüren
- Atem stockt und/oder verflacht, Auffälligkeit von gedrehtem Atemmuster

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

36



Umgang mit dissoziativen Zuständen im TSY

Um Dissoziation zu unterbrechen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Ansprache und Blickkontakt durch die begleitende Person
- Einladung in die Hände zu klatschen oder sie zu reiben
- Einladung den Körper abzuklopfen
- Einladung den Kontakt zum Boden und/oder die Sitzfläche zu erspüren
- Einladung die Verbindung zum Körper herzustellen durch Körperspüren und/oder die Verbindung zum Atem

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

37

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Umgang mit dissoziativen Zuständen im TSY

Grundsätzlich gilt für die begleitende Person:

- Dissoziative Zustände (ausgelöst durch Trigger) zu erkennen, selbst in Präsenz zu bleiben und mit der betroffenen Person im Kontakt zu sein.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

38





Dissoziation – Assoziation - Präsenz

- In der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes liegt eine integrierende Kraft.
- Alle Angebote im TSY laden in diesen gegenwärtigen Moment ein.
- In diesem gegenwärtigen Moment liegt der Schlüssel zu Selbstbegegnung. Findet dieser Kontakt in einem Zustand von Sicherheit und Verbindung (ventraler Vagus aktiv) statt, ist die Re-integrierung traumatischen Erlebens möglich.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

40

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Interozeption:

- ▶ Ist eine Verarbeitung der sinnlichen Wahrnehmungen aus dem Körperinneren, die aus unbewussten Mustern des Körpergedächtnisses entstehen.
- ▶ Aus diesen subtilen, unterschweligen Körperwahrnehmungen (z.B. Bauchgefühl, Fasziengewebe, Schmerzen, Unwohlsein) können Trigger entstehen.
- ▶ Im Traumasensiblen Yoga findet ein bewusster, bewertungsfreier Kontakt mit diesen Körperwahrnehmungen und Gemütszuständen statt. Darüber entsteht die Möglichkeit zur Integration dieser Erfahrungen.

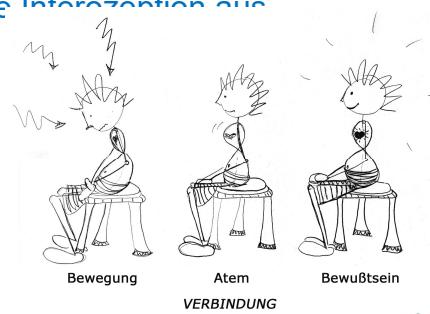
Copyright©TSY Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

41

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Exterozeption:

- Im Traumasensiblen Yoga findet über die Bewegung eine basale Stimulation und somit ein exterozeptives Reizangebot statt. Dies wirkt sich im Sinn einer Rückkoppelung auf die Interzeption aus.



Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

42

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Rückkopplung zwischen Sinnesinfos und Bewegung

- Durch sensorische Informationen ist es möglich, Bewegungen wahrzunehmen und zu steuern.
- Die psychische Verfassung wirkt sich auf die Sinneswahrnehmung und auf Haltung und Bewegung aus, umgekehrt kann eine Haltung und Bewegung ebenso eine Wirkung erzielen.
- Ein Trauma schränkt das Spüren durch die Sinne und die damit verbundene **Handlungsfähigkeit** ein.

Copyright©TSY Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

43

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Rückkopplung zwischen Sinnesinfos und Bewegung

- Das bewusste Wahrnehmen der **basalen Sinne** in Kombination mit einem achtsamen Körperbewusstsein ermöglicht **Nachreifung**.
- Diese Nachreifung geschieht im Praktizieren verschiedener Asanas in der Vor- und Rückbeuge, Rücken-, Bauch- und Seitenlage, im Vierfüßerstand, im Sitzen und Stehen.
- Das Erleben der Fähigkeiten des eigenen Körpers lässt **Selbstwirksamkeit** und **Handlungskompetenz** entstehen.

Copyright©TSY Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

44

TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

Körperschema

- ▶ Unterschiedliche **sensorische Informationen** werden im Gehirn **zusammengesetzt**, daraus entsteht das **Körpergedächtnis**.
- ▶ Informationen aus dem Inneren (**Interozeption**)
Viszerozeption, Propriozeption, vestibuläres System
- ▶ Informationen aus dem **Äußeren** (**Exterozeption**)
taktile, visuelle und akustische Reize

Diese Reize stimulieren Nervenzellen und setzen **neuronale Prozesse** in Gang, die eine Orientierung und situationsadäquate **Anpassung** an äußere Bedingungen und Handlung ermöglichen.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

45



Körperbild: Körperschema plus Bewertung

- ▶ Während das Körperschema sensorische Inputs vorwiegend realistisch verarbeitet, enthält das Körperbild **Bewertungen** des eigenen Körpers
- ▶ Das Körperbild ist Grundlage des Selbstbilds und der **eigenen Wertigkeit**. Es entscheidet subjektiv und **emotional**, wie der Mensch mit seinem Körper, mit sich selbst und mit anderen umgeht.
- ▶ *Traumasensibles Yoga führt durch die sinnlichen Wahrnehmungen in den gegenwärtigen Moment. Es bietet Angebote/Alternativen zu überflutenden Eindrücken an und hilft Unterscheidungen zu treffen. Die Frage lautet: „Wo bin ich mit meinem Bewusstsein?“ Dies regt eine bewertungsfreie Akzeptanz des Körpers und seiner Phänomene an.*

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

46

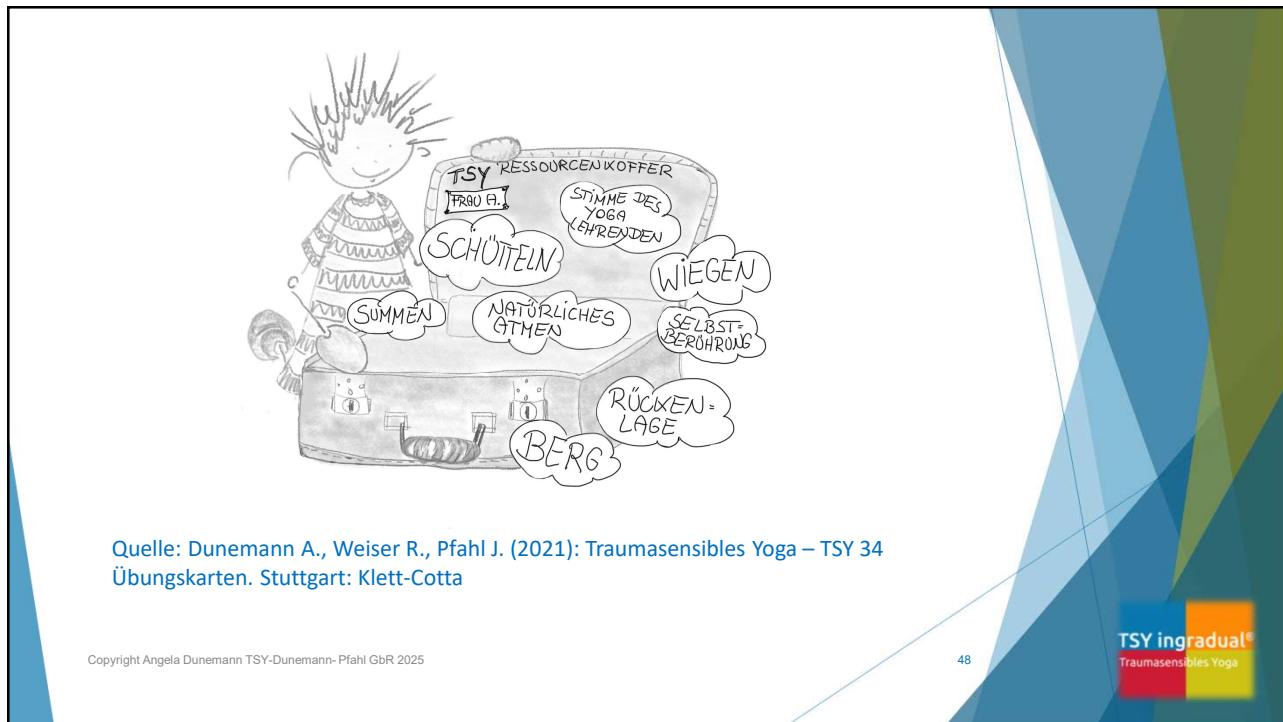
TSY ingradual®
Traumasensibles Yoga

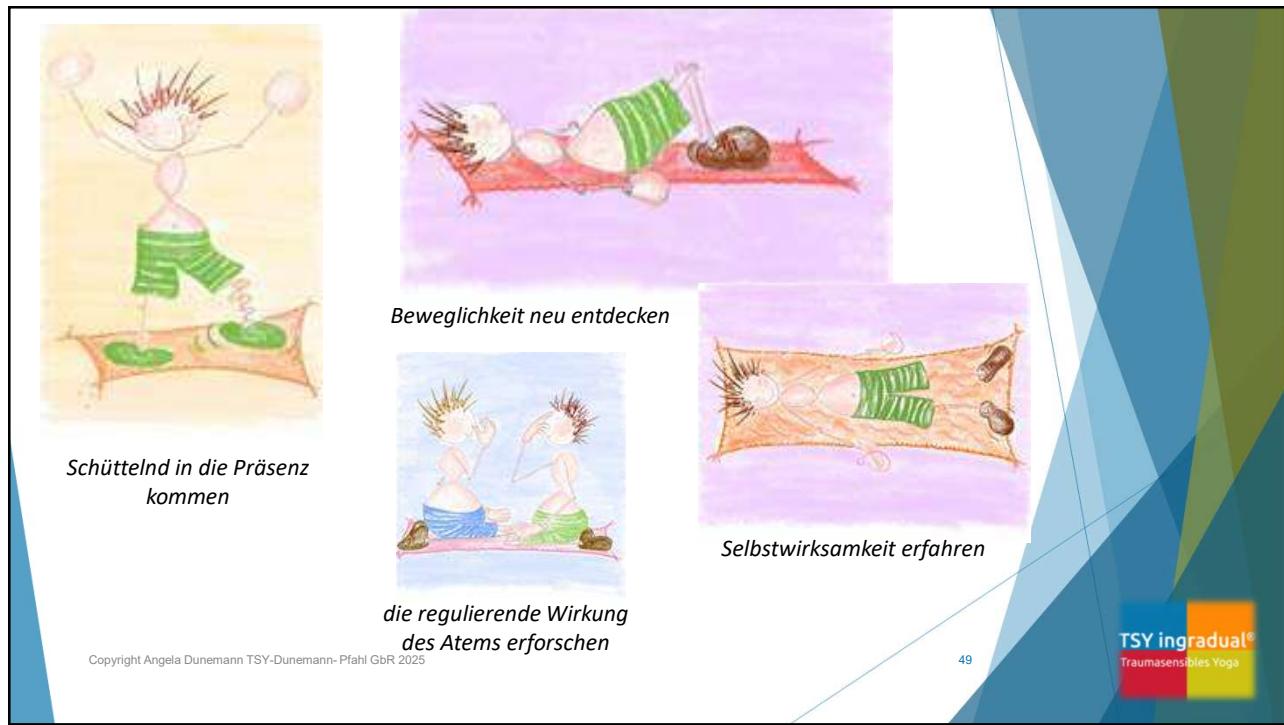
Demo des Erspürens und in Kontakt-Sein im Körper mit Auswirkungen einer belastenden Situation.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

47







Literaturliste:

- **Angela Dunemann, Regina Weiser, Joachim Pfahl,** Traumasensibles Yoga, 4. völlig überarbeitete Auflage Klett-Cotta 2023
- **Angela Dunemann, Regina Weiser, Joachim Pfahl,** Traumasensibles Yoga – TSY; 34 Übungskarten, Klett-Cotta 2021
- **Arielle Schwartz,** Therapeutisches Yoga und Polyvagaltheorie, Probst Verlag 2023
- **Daniela Pickhardt, Joachim Pfahl,** Der Kern des Yoga bin ich selbst, tredition 2022
- **Regina Weiser, Angela Dunemann,** Yoga in der Traumatherapie, Klett-Cotta 2010
- **Stanley Rosenberg,** Der Selbstheilungsnerv, VAK-Verlag 2019
- **Steve Haines, Illustrationen Sophie Standing** Trauma ist ziemlich strange (Ein Körpertherapeut erklärt, was ein Trauma ist), Car-Auer Verlag 2019
- **Van der Kolk B.,** Verkörperter Schrecken, Probst Verlag 2015

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

50



Studien zur Wirksamkeit des Yoga in Bezug auf PTBS

Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress

Disorder:

A Randomized Controlled Trial

Bessel A. van der Kolk, MD; Laura Stone, MA; Jennifer West, PhD; Alison Rhodes,

MSW Med; David Emerson, MA; Michael Suvak, PhD; and Joseph Spinazzola, PhD

Sixty-four women with chronic, treatment-resistant PTSD were randomly assigned to either trauma-informed yoga or supportive women's health education, each as a weekly 1-hour class for 10 weeks. At the end of the study, 16 of 31 participants (52%) in the yoga group no longer met criteria for PTSD compared to 6 of 29 (21%) in the control group.

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

51



Studien zur Wirksamkeit des Yoga in Bezug auf PTBS

The use of yoga to build self-compassion as a healing method for survivors of sexual violence

Douglas A. Crews, PhD, LMSW, MDiva, Mary Stoltz-Newton, MSWb,
and Natalie S. Grant, EdD, LMSWc

Department of Social Work, Florida Gulf Coast University, Fort Myers,
Florida; bWichita Area Sexual Assault Center, Wichita, Kansas; cWichita
State University, Wichita, Kansas, Artikel in Journal of Religion & Spirituality
in Social Work: Social

Thought

ISSN: 1542-6432 (Print) 1542-6440 (Online) Journal homepage:
<http://www.tandfonline.com/loi/wrsp20>

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

52



Wissenschaftliche Arbeiten zur Wirksamkeit des traumasensiblen Yoga

**Eine multiperspektivische Untersuchung
zu den Auswirkungen des Traumasensiblen Yogas auf das
Selbsterleben von Frauen mit Traumafolgestörungen und deren
Bedeutung für die Klinische Sozialarbeit**
Masterthesis im Studiengang Klinisch-Therapeutische
Soziale Arbeit, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
- Abteilung Aachen -□ Fachbereich Sozialwesen
Betül Güclü, betul.guclu@mail.de,
Sommersemester, 2018

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

53



Wissenschaftliche Arbeiten zur Wirksamkeit des traumasensiblen Yoga

Trauma und Yoga

Einführung in und Beschreibung des traumasensiblen Yoga – ein Fallbeispiel im Einzelsetting sowie die Vorstellung eines Gruppenkonzeptes für Jugendliche und junge Erwachsene in der stationären Heimerziehung

Abschlussarbeit zur Prüfung der Traumapädagogin und Traumafachberaterin

Kurs 3 am Norddeutschen Institut für Traumpädagogik tra-i-n

Mai 2013

Simone Rießinger

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

54



Wissenschaftliche Arbeiten zur Wirksamkeit des traumasensiblen Yoga

Traumasensitives Yoga in der Sozialen Arbeit-Chancen und Risiken -
Traumasensitive Yoga in Social Work-Opportunitiesand Risks

Bachelorarbeit an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der
Hochschule München

Studiengang: Soziale Arbeit Sommersemester 2019

Name: Laura Nöprick Fachsemester: 8. Erstgutachter: Prof. Dr. Andreas de Bruin
Zweitgutachter: Norbert Schindler Ort und Datum der Abgabe: München, den
04.06.2019

Copyright Angela Dunemann TSY-Dunemann-Pfahl GbR 2025

55

