

Detailliertes Info-PDF zur Yoga-/Klangtherapie (Stand: 21.05.2023)

Neben regelmäßiger wöchentlicher **Yoga-/Klanggruppentherapie** gibt es die Möglichkeit zu **therapeutischer Einzelarbeit** in Köln und in der Eifel sowie geplant auch **Yoga-/Klangtherapie-Tagen** in der Eifel.

Ich bedanke mich von Herzen für das entgegengebrachte Vertrauen.
Bei Fragen und Unsicherheiten oder für ein persönliches Gespräch
kontaktiere(n Sie) mich jederzeit gerne!

Mobil: 0176 - 315 39 500
E-Mail: stephan.maey@menschenreise.de



Was ist Yoga-/Klangtherapie?

Yoga-/Klangtherapie ist eine aktiv **traumasensitive**, passiv **psychodynamische** und **gestalttherapeutisch-inspirierte** Gruppen- und Einzelpsychotherapiemethode. Therapie als Methode definiere ich dabei als **Integrations- und Entwicklungsunterstützung**, nicht als Mangelbehebung im Sinne von „*etwas weg machen wollen*“. Traumasensitive **Bewusstwerdung**, heilsame **Annahme** und lösungsorientierte **Integration** sind die dahinter liegenden therapeutischen Intentionen. Wie dem Namen zu entnehmen ist, basiert sie primär auf drei konkreten Bausteinen:

* Der jahrtausendealten **Weisheit- und Lebenslehre Yoga** mit ihrem beindruckend tiefgründigen Einblick in den menschlichen **Seele-Geist-Atem-Körper-Komplex**. Dieses Wissen wird über den **Atem**, deine wache **beobachtende Präsenz** und **intuitive Affirmationen** therapeutisch genutzt. Der Körper wird mittels einfacher Körperstellungen und dem klassischen Wechsel von **Anspannung und Entspannung** sowie dem Zusammenspiel von **Atem und Bewegung** mit einbezogen.

* Heilsamer Schwingung in Form von passiv empfangenen **Klängen** und aktiv erzeugten **Tönen**, die zu einem Zustand tiefer **Entspannung**- und somit sanfter Reduktion seelischer Abwehrmechanismen, Regeneration, Transformation und **Heilung** – beitragen, dem non-verbal lösenden **Selbstaussdruck** dienen. Neben dem passiven Klangbad besteht die Möglichkeit dich selbst aktiv über die Stimme auszudrücken. Dies ist ein offenes Angebot ohne Gruppendruck, kein Muss. Jede(r) kann dies selbst für sich entscheiden und in einem stimmigen Maße geschehen lassen in Form von Tönen wie Stöhnen, Seufzen, Brummen, Jammern etc.

* Der **gestalttherapeutischen und sehr wachen Grundhaltung** hinsichtlich Veränderung: „*Das Paradox der Veränderung liegt in der Annahme dessen, was ist!*“

Die traumasensitive Ausrichtung sorgt für einen **geschützten, sicheren und grenzsensitiven Raum** in dem Menschen sich eigenverantwortlich, ohne Druck und im **komplett eigenem Tempo** den eigenen seelischen Prozessen hingeben können.

Die psychodynamischen – also die akuten thematischen Bewegungen der Seele - Prozesse können sich dabei selbstständig entfalten und lebendig erlebt werden.



Von Außen wird im Rahmen der wöchentlichen Gruppen bewusst keine gezielt richtungsweisende Intervention vorgenommen. Die Inspirationen leiden vielmehr dazu ein, eigene Impulse aufzugreifen um in ein tief gehendes bewusstes und/oder unbewusstes seelisches Erleben einzutauchen.

Die **Präsenz der Gruppe** ist dabei von besonderer Bedeutung, da die Gruppe ein komplett anderes Erfahrungs-Feld eröffnet als die Einzelarbeit. Prozesse können so ggf. viel getragener erlebt werden und andere Bewusstseinschichten können erfahrbar gemacht werden.

Was kann Yoga-/Klangtherapie bewirken?

Der **meditative Tiefenentspannungscharakter** der Klänge sowie der körperlichen und atembasierten Übungen in Kombination mit ebenso gezielt wie intuitiv eingesetzten **Affirmationen** und **Bildern** (die Sprache der Seele und des Unbewussten) einem grundsätzlichen Fokus auf **Akzeptanz und Annahme** sorgen dabei für die **Reduktion von Widerständen und seelischen Abwehrmechanismen**. Ferner wird der seelisch-emotional-mental-nervliche Komplex sowie damit einhergehend übermäßig stark ausgeprägte (verletzte/traumatisierte/sensitive/neurotische) Ich-Strukturen herunter reguliert. Der dahinter liegende Raum tiefer Entspannung ermöglicht seelische und körperliche **Regeneration** ebenso wie **heilsame Veränderungspotentiale** hinsichtlich des eigenen Selbstverständnisses, Denkens und Fühlens sowie hinsichtlich konditionierter schädlicher Verhaltensmuster.

Der Zustand von Tiefenentspannung, Annahme und reduzierter seelischer Abwehr in einem geschützten therapeutischen Setting ermöglicht auch den (bewussten oder unbewussten) Zugang zu unbewussten seelischen Anteilen. Dies wiederum bringt erneut ein nachhaltiges Transformations- und Integrationspotential verletzter bzw. sensitiver seelischer Anteile mit sich. Auch die dem Körper, dem Geist und der Seele innewohnenden **Selbstheilungskräfte** werden durch die Therapie nachhaltig unterstützt, **Selbstverantwortung**, **Selbstbefähigungskräfte** sowie **liebevoller Selbstzuwendung** gefördert, das Selbstbewusstsein sowie das **seelische (Resilienz)** wie **körperliche Immunsystem** nachhaltig gestärkt.

Die zeitgenössische Bedeutung von Yoga-/Klangtherapie

Der gesellschaftliche (Leistungs-)Druck ist seit den 90er-Jahren, also mittlerweile 3 Jahrzehnten, stark ansteigend. Insbesondere die letzten Jahre und den damit verbundenen globalen Katastrophenszenarien und massiven sozialen Veränderungen (u.a. in Form von *Lockdowns*, zum Teil radikaler sozialer Isolation und anderen willkürlichen nicht evidenz-basierten Corona-Maßnahmen, zunehmenden konkreten Existenzängsten, weltweite Kriegsschauplätze, gesellschaftlicher Konformitätsdruck und damit einhergehend sozialen Ängsten sowie anhaltender Perspektivlosigkeit und weiteren primär medial induzierten Ängsten wie dem Klimawandel) haben diesen Druck noch einmal deutlich erhöht.

Damit einher geht ein steiler Anstieg seelischer Erkrankung als eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Im Jahr 2021 waren das laut einer [BKK-Statistik](#) 18,8% aller Erkrankungen, allen voran depressive Krankheitsbilder. Im Vergleich: Infektionskrankheiten im zweiten sogenannten Pandemie-Jahr machten trotz einer hinsichtlich Selbst- & Fremdansteckungsschutz wirkungslosen Impfung lediglich 3,4% aus. Darüberhinaus lässt sich eine zunehmende Traumatisierung von mehr und mehr Menschen bzw. ganzer Bevölkerungsgruppen beobachten (insbesondere ältere Menschen sowie Kinder). Chronische Erschöpfungszustände (oftmals schulmedizinisch diagnostiziert als CFS (Chronic Fatigue Syndrome) wiederum können mit all dem zusammenhängen.

Die Möglichkeiten und Ansätze der Yoga-/Klangtherapie bieten diesbezüglich (und aus eigener Erfahrung und Beobachtung gesprochen ohne dies empirisch belegen zu können) ebenso wirksame wie sanfte Heilräume, in denen Menschen sich ganzheitlich erfahren können und therapeutische Prozesse und Entwicklung sicher durchleben können.



An wen richtet sich Yoga-/Klang-Therapie?

Insbesondere **(hyper-)sensitive Menschen**, Menschen mit einem **traumatischen Hintergrund** sowie Menschen mit einer **depressiven/bipolaren oder ängstlichen Ausprägung** und damit u.U. einhergehend seelisch bedingten **chronischen Erschöpfungszuständen** erfahren einen erhöhten oftmals noch zusätzlich Scham besetzten Leidensdruck. Insbesondere an diese Menschen – ggf. auch Ergänzung zu anderweitiger therapeutischer Einzelarbeit - sowie Menschen mit einem Leidensdruck aufgrund traumatisierender Erfahrungen richtet sich das Angebot der Yoga-/Klangtherapiegruppen. Voraussetzung für die Teilnahme ist grundsätzlich eine probatorische Teilnahme inkl. eines kurzen persönlichen Gesprächs. Inbegriffen in der Teilnahme an der Gruppe gibt es auf Wunsch das Angebot für weitere persönliche Entwicklungsgespräche und therapeutische Prozesse.

Im Falle eines psychotischen oder wahnhaften Krankheitsbildes oder einer schweren Ausprägung einer depressiven oder bipolaren Struktur kann eine Teilnahme an der Yoga-/Klangtherapie auch kontraindiziert sein. In einem solchen Fall bedarf es unbedingt der vorherigen ärztlichen/psychiatrischen psychotherapeutischen Abklärung.



Über das Leben

*Das Leben ist ein faszinierendes Abenteuer,
eine echte Herausforderung,
ein großes Geschenk.*

*Das Leben ist das faszinierendste Abenteuer von allen.
Es ist der Wille, der dieses Abenteuer gestaltet.
Es ist die Liebe, die den Willen trägt.*

*Das Leben wird geprägt vom Wandel.
Im Wandel liegt Beständigkeit.
Leben, das ist ...
beständiger Wandel mit sich wandelnder Beständigkeit.*

*Leben heißt allein sein. Leben heißt vereint sein.
Was zwischen diesen Polen liegt, unterliegt der Bedingtheit.
Jenseits davon liegt die Freiheit.*