

Aktuelle Kriege, kollektive Traumata und TSY für Ältere

Anika: Weshalb hältst Du ein spezifisches TSY-Angebot für die ältere Generation für wichtig?

Regina

Wir haben in den letzten Jahrzehnten eine relativ sichere Zeit erleben dürfen. Aber zwei äußere Faktoren bedingen, dass nicht nur feinfühlig Menschen zurzeit spüren: Unter der Oberfläche brodelt es!

1. Da ist zum Einen der Russland-Ukraine-Krieg und jetzt noch dazu der alte Israel-Palästinenser-Konflikt, Kriegsgefahr liegt in der Luft. **Polarisierungen** in ein überholt gedachtes Freund-Feind-Schema nehmen seit Corona zu. Und das betrifft ja uns Alle.

2. Und Zweitens erreichen heute immer mehr Menschen die durchschnittliche Lebenserwartung (70 bis 85 Jahre), die noch durch die Kriegs- und Nachkriegsjahre geprägt sind.

Anika Ja, ich kenne Menschen in dem Alter, die gerade kaum wagen, die Nachrichten einzuschalten, weil sie das aktuelle Kriegsgeschehen zu sehr berührt. Gleichzeitig höre ich ältere Menschen jetzt vermehrt von ihrer Kindheit und Vergangenheit reden. Und Du gehörst ja auch dazu!

Regina Ja, ich gehöre auch zu dieser Generation: Ich bin im Krieg gezeugt und auf der Flucht geboren. Und vor einiger Zeit tauchte bei mir die Frage auf: Mein Vater war begeisterter Nazi, lange Zeit habe ich mich dafür geschämt. Aber irgendwann fragte ich mich: „Ich bin doch sicher nicht die Einzige, deren Vater so eingestellt war, wie gehen andere ZeitgenossInnen damit um, einen solchen Vater gehabt zu haben?“

Anika Und das hat dich dazu geführt, über kollektive Traumata nachzudenken?

Regina Es gehörte zum Allgemeinwissen, dass es in der Vergangenheit Flucht und Krieg gab. Das übliche Argument war: Das ist vorbei, kann man nicht mehr ändern. Wir leben im Hier und Jetzt. Ohne es groß zu hinterfragen, wurde es akzeptiert. **-Aber wenn man genauer hinspürt: Es wurde verdrängt, nicht bearbeitet oder integriert!** Aus Fehlern sollte man lernen.

Anika Kann es sein, dass auch die bewusste oder unbewusste Beschäftigung mit dem bevorstehenden Lebensende alte Erinnerungen hochspült?

Regina Bekanntlich wird der Schutz durch Verdrängung und andere Abwehrmechanismen im Alter brüchiger. Und es gehört zu den sinnstiftenden Aufgaben des Älterwerdens einen Lebens-Rückblick zu wagen.

Anika: Gibt es einen Unterschied zwischen Trauma generell und Trauma im Alter?

Regina Wir Traumatherapeuten unterscheiden – beim Thema „Traumata im Alter“ drei Formen:

1. Ein einmaliges überwältigendes Ereignis im hohen Alter, z.B. Überfall im Alter
 2. Ein Entwicklungs-trauma, also ein lebenslanges Eingeschränktsein durch eine (sich wiederholende) traumatisierende Situation in der Kindheit,
 3. ein langes Ruhen im Unbewussten, das durch Beruf und Ablenkungen verdeckt war, und jetzt durch äußere Faktoren plötzlich wieder ganz akut wach gerufen wird.
- Die 3. Form ist die bei weitem häufigste.

Anika Was ist der Unterschied zwischen einem Einzel-Schicksal und einem kollektiven Trauma ?

Regina Die heute alten Menschen haben während ihrer Kindheit im Krieg und in der Nachkriegszeit vielen sich ähnelnden Schicksalen erleben müssen, die prägend waren. Manche kennen noch Bombenalarm und Luftschutzkeller. Sexualisierte Gewalt war damals ein bewusst eingesetztes Mittel der Kriegsführung. Die häufige Vaterlosigkeit hatte überforderte alleinerziehende Mütter und Armut zu Folge. Die zurück gekommenen Väter waren zum Großteil traumatisiert und daher gefühllos.

Zur Zeit der schwarzen Pädagogik, die z.T. noch bis in die 50er/60er Jahre anhielt, war „Abhärtung“ - sowohl in der Schule wie zuhause – das Ziel der Pädagogik.

Radebold hat das in seinem Buch „Wenn im Alter der Schrecken wiederkehrt“ ausführlich beschrieben.

Anika Kann TSY helfen, das zu bearbeiten/ zu integrieren?

Regina Ja, klar! Vieles ist und war im Körper gespeichert. Damals hieß es „Stell dich nicht so an, reiße dich zusammen!“. Abhärtung war Erziehungsziel, d.H. Dissoziation geradezu gefördert. Kinder wurden geprügelt, wenn sie weinten. (Zitat eines Kriegsrückkehrers: „Wenn ich damals (im Krieg) gefühlt hätte, würde ich heute nicht mehr leben!“)

Allein das achtsame und bewusste Ein- und Ausatmen kann körperliche und seelische Steifheit sanft lösen. Der Körper als physische Basis unseres in-der-Welt-Seins bekommt durch die achtsame Behandlung endlich das, wonach er sich lange gesehnt hat. TSY hilft, wieder zu fühlen, also Körper, Seele und Geist zu verbinden.

Anika Was sollte in der altersgerechten Gestaltung von traumasensiblen Yoga beachtet werden?

Regina

1. * Als Erstes gilt: Geduld und Verständnis dafür, dass es Zeiten gab, wo das Nicht-Spüren eine Überlebenshilfe war, die will erst gewürdigt werden!

2. * Alt-werden heißt loslassen und „wesentlich werden“. Das volle Asana-Programm ist nicht mehr möglich und auch nicht mehr nötig. Die TN brauchen Unterstützung bei der Entscheidung: Was ist wesentlich für meinen Körper?

Und was ist das Wesentliche bei diesem speziellen Asana? Fällt mir die Vorbeuge, die Rückbeuge im Stehen, Sitzen oder Liegen leichter? Wenn die Heldenstellung nicht *mehr lege artis* möglich ist, wie kann eine Psoas-Dehnung anders erreicht werden? (z.B. durch einen einfachen leichten Ausfallschritt). Auch ein nur gedanklich ausgeführtes Asana, kann eine Körpersensation auslösen, vielleicht ist danach sogar auch ein „Mini-Asana“ möglich.

3. Die Pflege der drei Haupt-Chakren ist mir wichtig: Wurzel-Chakra ist wichtig für die Sicherheit beim Stehen und Laufen, das Herz-Chakra zu pflegen bedeutet Demenz-Prophylaxe, und das Stirn-/Scheitel-Chakra verleiht Abstand (nicht nur zu unguten Gewohnheiten), geistige Klarheit, Erwachsenen-Kompetenz und den Sinn für das Wesentliche.

Anika Du hast Dich auch mit Hirnforschung beschäftigt?

Regina Aus der Hirnforschung wissen wir: Das ZNS ist kein Muskel, die **Synapsen** (die inneren VERBINDUNGEN!) funken nur, wenn etwas mit **Liebe und Freude** ausgeführt wird. Und das gilt besonders für die ältere Generation, für die damals das Wort Disziplin das Motto war! Der Ausgangspunkt sollte also stets sein, das gewohnte Leistungsdenken beiseite zu schieben und zu fragen: Welche Übung machst Du gerne? Wo und an welchen Teilen deines Körpers spürst du eine Weitung oder Anspannung als besonders angenehm? Was kannst Du genießen, weil es sich richtig gut anfühlt?

Anika Im Traumasensiblen Yoga orientieren wir uns am achthgliedrigen Pfad nach Patanjali. Wie kann das für die Arbeit mit Älteren Menschen konkret umgesetzt werden?

Regina Das fünfte Glied, Pratyahara bedeutet, die Aufmerksamkeit nach Innen zu richten. Das kommt dem natürlichen Alterungsprozess entgegen: Ältere Menschen können meist schlechter hören, sehen, die Außenwelt darf sich zurückziehen zugunsten einer inneren Entwicklung. Im Nachlassen der körperlichen Kräfte können die spezifisch menschlichen Qualitäten sich entwickeln, die das Potential zur Weisheit ausmachen. Auch wenn sich Viele dessen nicht bewusst sind: Im Alter ist jeder sein eigener Chef. Ich kann entscheiden, welche Gedanken sich in meinem Kopf einnisten dürfen. Sich von der ständigen Konfrontation mit der Außenwelt zurückziehen zu dürfen, kann somit eine Entlastung sein. Wenn man sich für den inneren Entwicklungsweg des Yoga entschieden hat, fällt der Abstand zum üblichen Geplapper des Geistes leichter. Dharana und Dhyana läuten einen reinigenden und klärenden Prozess ein.

Bei Dharana üben wir die Bündelung der Aufmerksamkeit. Der Fokus kann im Außen z.B. bei einer Kerze oder einem anderen meditativen Gegenstand liegen. Auch Mudras, bei denen wir Aufmerksamkeit auf die stimulierende Wirkung einer Finger-Position richten und natürlich die konzentrierte Wahrnehmung auf das Einströmen des Atems bei der Einatmung können Momente von Ruhe und Stille erfahrbar machen. Stille als Raum für Höheres.

Dhyana ist das Sanskrit-Wort für Meditation, in der Mitte verweilen. Im Pflegen der höheren Glieder nach Patanjali können wir wahrnehmen, dass der Weg immer leichter wird. Das Tun entwickelt sich immer mehr zu einem Gewahr-Sein. Aus der Vogelperspektive können die gewohnten Ablenkungen zwar noch auftauchen, aber sie stören nicht mehr. Der innere Zeuge kann wahrnehmen, dass sich Ruhe und Präsenz immer mehr von selbst einstellen. Diese gespürte, nicht mehr gemachte Erfahrung von Einheit des Selbst mit der Welt im Samadhi wird als sehr beglückend erlebt.

Anika Als Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin hast du traumasensibles Yoga in vielen Einzelsitzungen angeboten. Hat die Arbeit in der Gruppe für Dich noch eine besondere Qualität?

Regina Ja, auf jeden Fall: Kollektive Traumata brauchen eine kollektive Aufarbeitung! Das Wahrnehmen, dass viele ein ähnliches Problem haben, lässt ein Gefühl von Verbundenheit, Entspannung und Sicherheit entstehen.

Um etwas verarbeiten und verdauen zu können, muss das bisher Unbewusste erst mal ins Bewusstsein gehoben werden. Daher halte ich Austausch-Runden in der Arbeit mit älteren Zeitgenossen für wichtig. Das Unverdaute ist im Körper gespeichert und wurde lange Zeit nicht gesehen. Dabei hilft eine Gruppe, die den Schmerz sieht, vielleicht sogar kennt und auch würdigt. Das Aussprechen und die erlebte Erfahrung in Worte zu fassen, ist eins der drei Merkmale, woran wir erkennen, dass eine traumatisierende Erfahrung integriert wurde, es stärkt die Mentalisierungsfähigkeit. Eine Erfahrung wird so zu einem Erfahrungsschatz, der auch für die Gruppe ansteckend wirken kann.

Das Gespräch sollte jedoch nicht zu einem Geplapper werden, sondern sich an das Prinzip halten: Forschen und Fragen statt Bewerten und Verurteilen. In der Berliner Altersstudie wurde die Fähigkeit zu neugierigem Fragen als ein Merkmal von Altersweisheit definiert. Frei nach Albert Einstein: Um lebendig zu bleiben, ist es wichtig, nie mit dem Fragen aufzuhören.

Fazit: Wir brauchen eine ErinnerungskULTUR: Individuell und Kollektiv!