



Dipl. Psych. Regina Weiser
Psychotherapeutin (DGIP)
Traumatherapeutin(PITT)
Yogalehrerin (MYI)
☎ 0761-42 99 6200
Email:reginaweiser@web.de
www.traumasensiblesyoga.de

„In Würde alt werden“

1. Einleitung

Es ist mir ein inneres Anliegen, die Themen „Altwerden und Sterben“ aus der Tabu-Ecke zu bringen. Ich bin überzeugt, dass Yoga hier einen konstruktiven Beitrag leisten kann. Schon seit längerer Zeit ist klar, dass solche Themen „uncool“ sind. Sie offenbaren eine Grenze und konfrontieren mit Ohnmachtsgefühlen. Die tägliche Berichterstattung über Inzidenzen und Todesfälle während der Coronakrise hat die Begrenztheit unseres Lebens mal wieder deutlich an die Oberfläche gespült und Angst geschürt.

Es ist uns hier in den westlichen Industrienationen gelungen, immer älter zu werden und somit den Todes-Zeitpunkt raus zu schieben. Seit dem 19. Jhdt. werden wir heute fast doppelt so alt. Seit 1950 werden beide Geschlechter etwa 15 Jahre älter. (Daten aus 2020) In früheren Zeiten hat man sich ein langes Leben gewünscht, weil das die Chance bot, „*alt und weise*“ zu werden. Ist das noch immer erwünscht? Hat uns der Zuwachs an Lebensjahren auch einen innerseelischen Gewinn gebracht? Können wir die „gewonnene“ Zeit nutzen, um ein sinnvolles schönes Mensch-Sein zu kultivieren?

Die heute das Durchschnittsalter (von 79 und 84 J.) erreichende Generation ist in den Jahren 1937 bis 1941 geboren. Sie hat also gemeinsam mit den Eltern noch die Strapazen und Demütigungen des „Dritten Reichs“, Flucht, Krieg und Nachkriegszeit mit durchlebt. Diese Kriegskinder hatten Eltern, die zu einem Großteil traumatisiert waren, gleichzeitig aber auch von Hitler und der „schwarzen Pädagogik“ überzeugt waren. Andererseits haben sie auch die sogenannte Leistungsgesellschaft aufgebaut, wo es Sprüche gab wie „*gelobt sei, was hart macht!*“ und „*wie`s da drinnen aussieht, geht niemand war an!*“ .

Da wundert man sich nicht, dass ein Großteil der Bewohner von Alteneinrichtungen traumatische Erfahrungen gemacht hat . Verschiedene Studien haben gezeigt, dass mit zunehmenden Alter das Risiko dement zu werden steigt. Die Symptome von PTBS und Demenz sind z.T. ähnlich: Chaos im Kopf, Erinnerungsverlust, Desorientierung. Es gibt einen innerlogischen Zusammenhang zwischen frühen Traumata und Demenz. Weil die

unangenehmen Erfahrungen als störend abgewehrt und verdrängt werden, entstehen widersprüchlichen Botschaften aus unbewusst abgespeicherter Erfahrung und Gegenwart. Und das kann Verwirrung und Demenz auslösen. Seit der Coronakrise taucht das Thema der unverdauten Folgen von abwesenden oder hart gewordenen Soldatenvätern wieder vermehrt in psychotherapeutischen Praxen auf.

1. Kapitel: Yoga-Körper MIT Seele und Geist

Ich freue mich, auf diese Zusammenhänge innerhalb der Gemeinschaft von Yoga-Therapeuten aufmerksam machen zu können. Yoga schenkt uns über viele Jahre einen gesunden und schönen Körper und verzögert den Alterungsprozess, es passt somit also gut in unser westlich geprägtes materialistisches Zeitalter. Ab einem bestimmten Alter betrifft jedoch das Wenigerwerden der körperlichen Kraft auch Yogis. Reicht es dann aus, wenn wir Krankheit und Sterben an die Pharmaindustrie delegieren? Yoga bietet mehr als nur körperliche Fitness und da unterscheidet es sich von dem materialistischen Zeitgeist, der Spirituelles und Geistiges gerne als „Geschwurbel“ abtut.

Wir Yogis leben in dem Bewusstsein, dass die Kultivierung des Geistes untrennbar mit der Pflege des Körpers verbunden ist, es ist gerade das subtile Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist, das unsere Gesundheit ausmacht. Wir können Top-Down (also vom Geist auf den Körper) und Bottom-Up (vom Körper auf den Geist) wirken. Mit zunehmenden Alter wird der Einfluss von Oben, vom Bewusstsein auf den Körper, immer wichtiger. Die höheren Stufen des achtstufigen Pfades nach Patanjali eröffnen weit über der Materie liegende Stufen des Menschseins, die im Prozess des Älterwerdens immer wichtiger werden. Die Ayurveda-Therapeutin Frau Dr. Gupta schreibt, dass wir *im höheren Alter durch das Vata-dosha, (das dem Windelement und dem Geist zugeordnet ist) immer feiner und subtiler werden und damit den großen Themen eher begegnen können.*

Indem wir die Mitte zwischen gesunder Anspannung und Entspannung im Blick behalten, können wir das altersgemäße Nachlassen der Kräfte akzeptieren, ohne den Blick für das Mögliche zu verlieren. Statt Multitasking erfahren wir durch Yoga, dass ein *Weniger* oftmals mehr ist. Eine Generation, die das sog. Wirtschafts-*WUNDER* ermöglicht hat, braucht mehr Unterstützung bei der Fähigkeit loszulassen, um sich dann zum richtigen Zeitpunkt vertrauensvoll wieder zurück in die Einheit fallen lassen zu können.

In den ersten Lebensjahren lernt der Säugling, sich immer mehr mit dem Körper zu verbinden. Im Alter verlaufen diese Prozesse rückläufig: Der Körper folgt immer weniger dem Willen seines Besitzers. Aus einem „ich kann schon“ wird jetzt ein „ich kann noch“. Im Wenigerwerden klopft der Tod an, die endgültige Trennung von Körper und Geist. Gelingt es uns, den Tod zu begrüßen und weiter in der Selbstachtung zu bleiben? Rilke schreibt von seinem Großvater: „Man sah ihm an, dass er den Tod in sich trug und das gab ihm eine eigentümliche Würde.“

Eine vorzeitige Trennung der Seele-Geist-Einheit vom Körpers kann jedoch auch mitten im Leben durch eine Traumatisierung erfolgen.

Z.B. bei einem sexuellen Missbrauch oder während brutaler Folterungen entscheidet das Opfer: *„Meinen Körper kannst Du haben, aber meine Seele schicke ich weit weg!“* Diese Dissoziation und andere unbewusst ablaufende Abwehrmechanismen schützen vor Überforderung. Sie sind in diesem Moment lebensrettend, für einen friedlich einvernehmlichen Tod sind sie jedoch ein Hindernis, da sie im Körper gespeichert werden, wie die Bücher „Verkörperter Schrecken“ (Bessel van der Kolk) und „Das Gedächtnis des Körpers“ (Joachim Bauer) nachweisen. Es mag widersprüchlich klingen, aber eine gesunde Integration auch unangenehmer Ereignisse erleichtert einen schönen Tod. Die Alzheimer-Stiftung empfiehlt bereits seit 20 bis 30 Jahren Yoga.

2. Alt-Werden als Chance und Aufgabe

Im Alter und durch das Verschwinden von Anforderungen und Ablenkungen, lassen die Abwehrmechanismen nach, dadurch können alte unerledigte Themen an die Oberfläche drängen. Was in der aktiven Berufs-Phase des Lebens noch half, traumatische Erlebnisse auf Abstand zu halten, funktioniert immer weniger. Hier in Deutschland tauchen in den vergangenen Jahren immer häufiger auch kollektive Schicksale auf, die mit der unaufgearbeiteten Vergangenheit und der „deutschen Frage“ zu tun haben. Die Amerikaner haben auf die Frage, welche Begleiterscheinungen des Alters ihnen am meisten Angst machen, geantwortet: Angst vor Adipositas und Fettleibigkeit, die Brasilianer haben am meisten Angst vor dem Verlust des sexuellen Antriebs und bei den Deutschen ist es die Angst vor Demenz und einem abhängigen Dahinsiechen.

Die Journalistin Sabine Bode fasst nach ihren Interviews und Recherchen in Altenheimen zusammen: *„Es gehört zu den Aufgaben des Alters, sich mit dem Unerledigten des eigenen Lebens zu beschäftigen.“* Es tut weh, einen sterbenden Menschen in seinem Todeskampf beobachten zu müssen: Ein Teil will sterben und der andere Teil kann nicht loslassen, weil noch etwas klebt und nach Erlösung ruft. Wahrnehmungsorientiertes Yoga kann hilfreich sein kann, um festhaftendes, tief eingedrungenes Leid spüren und fühlen zu können, erst danach kann es losgelassen werden.

Wenn die Sinnesfähigkeiten (Sehen, Hören usw.) schwächer werden, bekommt der alternde Mensch nicht mehr so viel von der Außenwelt mit. Das ist eine Gelegenheit, sich den inneren, seelischen Fähigkeiten zu zuwenden. Denn es gibt sie noch die Altersweisheit: Alt-Werden als akzeptierter Veränderungsprozess, in dem ich endlich frei bin, mich den wichtigen existentiellen Fragen zu widmen und ein Resümée des gelebten Lebens zu ziehen.

Man kann das Altern mit einem Sieb vergleichen: Unwichtiges fällt durch, Wesentliches bleibt. *„Das Herz wird nicht dement“* lautet der Buchtitel eines Therapeuten-Ehepaares, in dem sie aufzeigen, dass es auch Fähigkeiten gibt, die im Alter zunehmen, wie z.B. die Fähigkeit zu lieben und zu verzeihen. Ein großzügiges Hinwegsehen über Fehler bei sich selbst und Anderen sowie Toleranz gegenüber Andersdenkenden fällt in Alter leichter. Es ist Zeit für einen Lebens-Rückblick und zum Bilanz ziehen: Wer bin ich, wer will ich sein? Nach welchen Werten habe ich gelebt?

Das Wort „Er- **Innerung**“ weist nach innen, führt zur Selbst-Reflexion. Kann ich meine Gedanken, meine Werte mit Abstand sehen, in der Sprache von Yoga: Pratyahara pflegen? Indem ich meine Denk- und Verhaltens-Gewohnheiten wahrnehme, kann ich z.B. feststellen, ob ich eher zu Pessimismus oder zu Optimismus neige. Das Verdrängen von unschönen, traumatisierenden Erinnerungen schafft die Grundlage für eine PTBS, weil Unverdautes im Körper gespeichert ist. Und das Nicht-Erinnern von schönen Erlebnissen fördert eine depressive Entwicklung. Beide Varianten sind im Vorfeld einer Demenz beschrieben worden und besitzen Klebstoff. Schöne und weniger schöne Erlebnisse mit gelassenem Abstand betrachten können, verhilft zu einem gesunden Verarbeitungs- und Reifungsprozess.

Fehler und Krankheiten gehören zum Menschsein. Von traumatisierten Patienten habe ich mehrmals gehört: *„Wenn ich mich entscheiden könnte, die Traumata wären nie gewesen, aber man würde mir gleichzeitig auch das nehmen, was ich daraus gelernt habe und was ich speziell durch diese Erfahrung geworden bin, ich würde sie nicht hergeben wollen!“* Aber auch all die schönen Ereignisse haben mich reich und glücklich gemacht, für Beides bin ich von Herzen dankbar.

3. Was bleibt – Schlussgedanken

Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr da bin? So wie meine Vorfahren (Eltern/Großeltern) mich geprägt haben und mit ihren Einstellungen und Werten in mir weiterleben, werde sicher

auch ich ein seelisch-geistiges Erbe hinterlassen. Gibt es Unerledigtes, das noch bereinigt werden will, bevor ich mich in Frieden verabschieden kann? Vielleicht irgendwo Entschuldigung zu sagen, sich auszusöhnen? Was möchte ich meinen Freunden und Nachkommen als inneres Bild hinterlassen?

Wenn der rhythmische Austausch zwischen Aufnahme von frischer Luft und Nahrung und Abgabe von Verbrauchtem erlischt, tritt der Tod ein. Herz und Atem bestimmen über Leben und Tod. Die Fähigkeit, mit dem Herzen zu sehen, macht die besondere Ausstrahlung und Schönheit eines alten Menschen aus. Sie kann im Alter noch zunehmen, kann aber auch erlöschen. Bei einem tief mitfühlenden Berührt-Sein oder einer innigen Umarmung lässt sich bereits im Leben die beglückende Erfahrung machen, wie schön es ist verbunden zu sein: wenn Ich und Du verschmelzen, wenn wir unsere individuelle Einmaligkeit vergessen und in etwas Größerem aufgehen. Ein Vorgeschmack auf die Befreiung, wenn wir dereinst zurück in den schöpferischen Urgrund des Seins zurück fallen? Ein Großteil der Altenheimbewohner leidet unter Langeweile und Abstumpfung. Viele Alte sterben einen sozialen Tod vor dem physischen Tod. Solange der Mensch noch in Resonanz ist, egal ob mit der Natur, der Kunst oder mit anderen Menschen, lebt er. Wenn die Welt für ihn verstummt, ist er innerlich bereits gestorben.

Wie wohltuend und beglückend ist es, wenn wir einen Sterbenden, der sich mit seinem Leben ausgesöhnt hat, mit lächelnder Ausstrahlung sanft entschlummern sehen können. Es gehört zum spezifisch menschlichen Potential, schwerverdauliche Schicksals-schläge verarbeiten zu können, um danach Frieden auszustrahlen. Diese Form von Altersweisheit hat ein afrikanischer Psychiater in Simbabwe als Heilquelle erkannt. Er ließ Freundschaftsbänke in seinem Umkreis aufstellen, auf die er alte Menschen einlud. So konnten junge überforderte Mütter und Väter sich neben diese setzen, ihr Leid klagen und danach erleichtert von dannen ziehen: Eine bereichernde Erfahrung für beide Seiten!