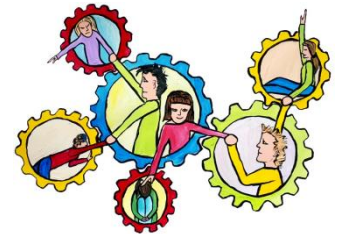


Gerontopsychiatrisches Symposium 14.9.2022
TRAUMATISIERUNG - gesamtgesellschaftliche Krisen und
ihre Folgen im Alter



*Gemeinsam für Würde
und Lebensfreude!*

Erfahrenen-Perspektive: Gesellschaftliche Traumatisierungen und ich

I. Wie nehme ich das Altern bei mir selbst wahr?

Dinge brauchen länger bis zur Erledigung
Gedanken an Tod kommen, da mehr Menschen meines Alters sterben
Körperliche Kräfte lassen nach
Mein Körper braucht länger, bis er eine Infektion oder eine Erkrankung
überwunden hat

Wut über die neuen Unzulänglichkeiten meines Körpers

Ähnliches gilt für Lebenskrisen

Schwere Erkrankungen hinterlassen Spuren, tiefergehende Unsicherheit, Ungeduld

Aber auch:

Mehr Gelassenheit

Gedanken darüber, was mir noch wichtig im Leben ist, solange ich noch Kräfte habe

Freude über schöne Erlebnisse, Muße, sie zu genießen

Erinnerungen...

Hilfen annehmen, ohne sich zu schämen (Lernprozess!)



II. Meine Erfahrungen

1. Mein Nachbar und der Jugoslawienkrieg 1991

Als junger Mann wurde er in die Wehrmacht gezwungen. Sein Einsatzgebiet war das spätere Jugoslawien. Er kam zurück, gründete eine Familie, baute ein Haus.

1991 bekam er Alpträume, wachte schreiend auf, wurde zitterig und hatte Panikattacken. Die vertrauten Gespräche mit mir linderten ein wenig seine Qual.

2. Mein Großvater, die Zeit der Nationalsozialisten und der 2. Weltkrieg

Mein Großvater war zweimal im KZ interniert, wurde durch die Rote Armee befreit und erlebte bei seiner Heimkehr die brennende Heimatstadt, die als Wohnstadt in den letzten Kriegstagen von den Alliierten schwer zerbombt wurde. Darüber wurde nicht geredet.

Als Kind saß ich zu seinen Füßen und lauschte den Märchen und Balladen, die er wunderbar vortragen konnte. Manchmal brach eine unverständliche Verbitterung und Wut auf, die mir als kleines Kind Angst machte.

Sie macht mir heute noch Angst, obwohl - oder weil? - ich seine Erinnerungen heute einordnen kann. Heute bin ich so alt wie mein Großvater damals.....

Vielleicht waren es diese Schrecken, als Kind die unkontrollierten Ausbrüche meines Großvaters zu erleben, die von Gräueln aus dem KZ und von der Zerstörung meiner Heimatstadt Zeugnis gaben, die grundlegend wurden für meinen lebenslangen Einsatz für Frieden und für Menschenrechte.

III. Corona und ich

Es waren vor allen Dingen die Lockdowns, die zum äußerlichen Eingeschlossensein den inneren Rückzug hinzufügten. Neben der Erstarrung lösten sie aber auch hilflose Wut bei mir aus, besonders die oft nicht logisch nachvollziehbaren (Zwangs-)Maßnahmen der Politik. Die dann unsägliche Aufteilung in ganze gesellschaftliche Gruppierungen, mit „Privilegien“ für die einen und Diskriminierung und ungerechtfertigte Schuldzuweisungen für die anderen machten mich fassungslos – und stumm. Ständig wechselnde Kriterien der Zugehörigkeit, pauschalisiert und logisch wenig nachvollziehbar, nahmen mir meinen Elan. Ich war nicht fähig, Kontakt zu Freunden halten; Grübelzwang, Ohnmacht, Sinnlosigkeit setzten meinem Selbstbewusstsein zu - ich war keine Kämpferin mehr.

Schwer zu ertragen war für mich, dass ich durch altersbedingte Erkrankungen keine Kraft mehr hatte, mich zu vernetzen, nachzuhaken, mich zu wehren – mein Alter wurde mir so drastisch vor Augen geführt.

III. Meine Schlussfolgerungen

Gesamtgesellschaftliche Traumatisierungen haben – ebenso wie individuelle Traumatisierung – mit **Gewalt** zu tun, gegen mich als Individuum bzw. als Mitglied einer gesellschaftlichen Gruppierung.

Uns allen gemeinsam ist das **innere Verstummen, die innere Wut**. Für das **Nicht-Begreifbare**, für die **Ohnmacht** und das **Ausgeliefertsein** gibt es keine Worte.

Um weiterleben zu können, muss das Erlebte mit all seinen schrecklichen Gefühlen und Erfahrungen vergessen werden. Sonst ist der Alltag, ist das Leben mit seinen Anforderungen nicht bewältigbar.

Das **Vergessen** ist nicht für immer, Leib und Seele vergessen nicht.

Manchmal genügt eine unscheinbare Wahrnehmung, manchmal sind es drastische Ereignisse der Gegenwart, die alles von neuem erlebbar machen.

Im **Alter** können wir schwerer damit umgehen.

Einen Rat für andere Betroffene habe ich nicht. Traumatisierungen erfassen den Menschen, der sie erleben musste, so tief und nachhaltig, dass jeder Rat hohl und nichtssagend wird.

Darüber reden oder schreiben, wenn man innerlich sprachlos, stumm geworden ist?

In die Natur gehen, wenn jeder Baum einen triggern kann?

Sich sportlich betätigen, wenn man das Nachlassen seiner Kräfte jedes Mal neu erfährt?

Eine Bitte:

Erschreckt euch nicht vor unserer Wut, wenn sie sich an die Oberfläche wagt.

Deckelt sie nicht zu mit Psychopharmaka.

Lasst uns unsere Trauer und muntert sie nicht künstlich auf mit Antidepressiva.

Habt Geduld mit uns.

Sucht das Gespräch mit uns, fragt nach unseren Lebenserfahrungen.

Lasst uns teilhaben an eurer Lebenserfahrung.

Und zeigt uns Hilfsmöglichkeiten dann auf, wenn wir in der Lage sind, sie wahrzunehmen.

Gesamtgesellschaftlichen Traumatisierungen kann man wirksam nur gemeinsam begegnen.