

# Trauma und unsere Praxis

## Generationen übergreifendes und kollektives Trauma

Mein Thema ist heute Trauma, individuelles, transgenerational weitergegebenes und kollektives Trauma. Ein überwältigendes Ereignis kann dazu führen, dass ein Mensch ein Trauma erfährt. Ein anderer Mensch kann ziemlich das Gleiche erfahren und er wird nicht traumatisiert. Die Verarbeitung ist individuell verschieden. (...) Das Wort »Trauma« ist griechisch und heißt übersetzt »Wunde«, egal ob körperlich oder seelisch. Allgemein kann man man sagen, dass ein Trauma um so belastender ist, je länger es andauert, je jünger der Mensch ist und je weniger liebevolle Unterstützung der Mensch in seinem nahen Umfeld findet. Kinder sind deshalb besonders gefährdet. Liebevolle Unterstützung von lieben Menschen ist die allerbeste Hilfe bei Trauma.



4 Wenn wir ein überwältigendes Erlebnis haben, dann ist der Stress so groß, dass er zu Abspaltung führt. Dissoziation ist dafür der Fachausdruck. Das heißt, dass wir nichts mehr spüren. Der größte körperliche Schmerz, die größte Erregung, die größte Angst werden abgespalten

### Hilfen und Grenzen in der Meditationspraxis

Die Praxis hilft uns sehr, immer wieder als Allerwichtigstes im Hier und Jetzt anzukommen, zurückzukommen zum Körper, zum Atem, vor allen Dingen zum Körper. Wir verlieren im Trauma vielleicht auch die Verbundenheit mit anderen Menschen und beurteilen uns selbst sehr, sehr hart und kritisch. Meditation kann uns helfen, neuronale Pfade neu anzulegen, so dass wir von der Übererregung mehr in die Ruhe kommen. Wir wollen als Traumatisierte unsere Gefühle nicht spüren. Darum ist es wichtig, mit der Meditation klein anzufangen, nicht das Trauma selbst zu berühren, sondern sich die Gefühle zu vergegenwärtigen,

die wir im Alltag haben, z.B. »Oh, jetzt freue ich mich.« »Jetzt bin ich wütend auf den Menschen, der mir gerade die Vorfahrt genommen hat.« (...) Aber wir sollten bitte nicht die Meditation benutzen, um unser Trauma im Hier und Jetzt aufzuspüren. Von der wirklichen, originalen Wunde bleiben wir weg. Es ist wichtig, dass wir hierfür fachkundige Hilfe haben. (...)

### Transgenerationales Trauma

Trauma geht nicht von allein weg, auch nicht mit dem Tod. (...) Es geht zur nächsten Generation. (...) Die ersten Forscher, die das herausgefunden haben, waren Forscher in Israel. Sie haben nach dem zweiten Weltkrieg Überlebende aus Konzentrationslagern untersucht (...) und verwundert festgestellt, dass deren Kinder und Enkelkinder auch traumatisiert waren. Man könnte denken, dass die Großeltern vielleicht zu viel von ihrem Trauma erzählt hätten, das war aber nicht der Fall. Es herrschte in der Familie totales Schweigen. (...) Gerade wenn die Eltern und Großeltern nicht von ihrem Leid gesprochen haben, wurde das Trauma an die Kinder und Enkelkinder noch stärker weitergegeben.

Dasselbe haben Forscher auch in Deutschland nach dem Krieg gefunden. (...) In den 70er und 80er Jahren kamen die Kinder der Soldaten und Geflüchteten in die Therapie. (...) Sie hatten Träume, die gar nicht in ihr Leben passten, z.B. von Mord oder Brutalität. Sensible Therapeuten erkannten, dass das Kriegserinnerungen der Eltern sein könnten. (...) Eine Frau hatte immer einen Alptraum von einem besonderen Flugzeug, das sie noch nie gesehen hatte und das es ihrer Meinung gar nicht gab. Auch der Therapeut hatte keine Idee dazu. Irgendwann kam sie an einem Spielzeugladen vorbei. Da war ein kleines Modellflugzeug, das genauso aussah. Das hat sie dann gekauft. Irgendwann kam ihre Mutter zu Besuch und sah es. (...)

Intersein

Sie erzählte, dass sie als 14-15jährige Schülerin Flakhelferin war, d.h. den Soldaten helfen musste, diese Flugzeuge abzuschießen, die natürlich auch auf sie schossen. Die Soldaten liefen oft weg und die Kinder standen da, verzweifelt und allein. (...) Das war ein Alptraum, eine Angst der Mutter, über die nie gesprochen worden war. (...)

Man weiß nicht genau, wie das Trauma weitergegeben wird. Im Buddhismus sagt man, es geht von Bewusstsein zu Bewusstsein durch die Liebe und Feinfühligkeit des Kindes. Inzwischen gibt es internationale Traumaforschung zu einem Bereich der Epigenetik. Man hat erforscht, dass, wenn ein Vater oder eine Mutter ein schweres Trauma erlebt haben, sich ihre Gene so verändern, dass bereits bei der Zeugung des Kindes das Kind die posttraumatische Belastungsstörung von den Eltern erhält. (...) Therapeuten, die mit dem Familiensystem arbeiten, haben häufig Traumata bis zu sieben Generationen zurückverfolgt. (...)

Im Buddhismus beinhaltet das »Speicherbewusstsein« alle Samen, die wir von unseren Ahnen und im Laufe unseres Lebens erhalten haben, also alle Erlebnisse, die wir seit unserer Zeugung hatten plus dem, was die Ahnen an körperlichen und seelischen Eigenschaften uns mitgegeben haben. (...) Wir sollten, wenn wir an die früheren Generationen denken, nicht urteilen, nicht sagen: »Warum haben die gar nichts getan, haben uns das alles weitergegeben?«

Da war keine Psychotherapie, kein Buddhismus, keine Achtsamkeit, keine Religion, die ihnen helfen konnte. (...) Sie hatten keine Ahnung, dass sie das Trauma weitergaben und wollten ihre Kinder vor dem Grauen schützen. (...) Wir haben jetzt eine Gelegenheit zu heilen, die sie nicht hatten, wir können das für unsere Ahnen und unsere Nachkommen tun. (...) Durch das Verstehen der Eltern kommt die Vergebung. (...)

### Kollektives Trauma

Kollektives Trauma entsteht durch Katastrophen wie z.B. Krieg, Sklaverei, Naturkatastrophen, Pandemien. (...) Diese prägen ganze Gesellschaften über eine lange Zeit, alle ihre Institutionen in Politik, Wirtschaft und Kultur, das gesamte öffentliche Leben, führen zu Verdrängung und Spaltung. Eine ganze Gesellschaft ist krank, weil die Individuen krank sind. Die Individuen sind krank, weil die Gesellschaft krank ist, man kann es nicht trennen. Auch hier wird wiederholt, solange das Trauma nicht aufgearbeitet und integriert wird.

Hass eines Volkes auf ein anderes bleibt über Jahrhunderte, so war z.B. Frankreich Jahrhunderte lang unser Erzfeind. (...) Auch die Klimakrise trägt Symptome von kollektivem Trauma wie z.B. Leugnung und Verdrängung. (...) Trauma führt zu Trennung, Spiritualität zu Verbundenheit. Das Üben von Achtsamkeit in der Sangha ist nach Thay so wichtig, weil individuelle Achtsamkeit nie so stark sein

könne wie die kollektive. (...) Durch die vielen Menschen, die miteinander üben, entsteht eine höhere, heilende Energie, die Traumata überwinden kann.

Quelle: Ausschnitte aus Vortrag im ELAB vom 5. August 2021  
<https://tinyurl.com/5n7rzcpu>  
Transkribiert von Kerstin Arlt



### Schwester Bi Nghiem

ist in Deutschland geboren und aufgewachsen. Sie ist Dipl.-Bibliothekarin und studierte später französische und italienische Literatur in Montreal, Kanada. 1998 wurde sie von Thay ordiniert. Ihr besonderes Interesse gilt der westlichen und buddhistischen Psychologie sowie dem interreligiösen Dialog.

Intersein