

MENSCHEN BRAUCHEN REFUGIEN, UM EINS ZU SEIN MIT SICH SELBST, UM SICH ZU ERHOLEN UND KRAFT ZU TANKEN, ABER AUCH UM SICH BESSER KENNEZULERNEN UND DEN MUT FÜR EIN AUTHENTISCHES DASEIN ZU ENTWICKELN.

Ich habe ein neues Lieblingswort. Irgendwann in meiner Sommer-Zeit auf Hiddensee kam es zu mir und hat sich in mir eingenistet. Seitdem schwirrt es in meinem Kopf herum. Refugium. Ich mag den Klang des Worts. Er verursacht in mir ein Empfinden von Frieden und Freiheit.

Zuerst musste ich beim Nachdenken über die Bedeutung dieses Wortes an Virginia Woolf und ihren Text „Ein Zimmer für sich allein“ denken. Darin geht es um einen **Sehnsuchtsort** für die Frau, der es ihr erlaubt sich frei und jenseits von gesellschaftlichem Zwang zu entfalten. Von heute aus betrachtet würde ich vermuten, dass Virginia Woolf auch von der Sehnsucht nach einem **sicheren Ort**

getrieben war. Sie war auch eine durch sexuellen Missbrauch in der Kindheit traumatisierte Frau, doch 1929 sprach man in diesem Zusammenhang und überhaupt noch nicht über Entwicklungstraumata und seine Folgen. Man hatte gerade erst begriffen, dass Soldaten aus dem



Foto von pixabay

ersten Weltkrieg kommend psychisch schwer geschädigt waren.

Solch einen sicheren Ort zum Ausruhen, um zu sich kommen und sich selbst nach all dem erfahrenen Leid und Elend wiederzufinden, suchen auch Flüchtende in allen Zeiten. Das lateinische Verb *refugere* – flüchten, zurückweichen, sich zurückziehen findet sich wieder in beiden Worten, Refugium und Refugee (Flüchtling). Was Flucht und Vertreibung, Elend und Not, Krieg und Gewalt, Mißbrauch, Vergewaltigung, Folter in der menschlichen Seele anrichten, ist so schlimm, dass die meisten Betroffenen es erst mal in eine dunkle Kammer sperren und versuchen zu verdrängen und zu verschweigen, um das Überleben zu sichern. Den meisten, die nur zuschauen, geht es ähnlich. Es ist ja auch kaum auszuhalten.

Über die Generationen aber kommen all diese Dinge wieder zu Tage. In jeder zweiten Familienaufstellung, die ich leite oder begleite, sind Kriegsthemen relevant. Die Folgen werden über die Generationen hinweg auf die eine und andere Art

weitergegeben, sowohl über die väterliche wie natürlich über die mütterliche Linie. Gerade gibt es eine sehr gute Doku zu diesem Thema in der ARTE- Mediathek zu sehen: <https://www.arte.tv/de/videos/071389-000-A/vererbte-narben/> Ich empfehle sehr, hier mal hin zu schauen.

Letztes Jahr habe ich mich über einen längeren Zeitraum mit der Person Arno Stern und dem Konzept des „Malorts“ theoretisch wie in praktischer Selbsterfahrung auseinandergesetzt. Auch Arno Stern war einer auf der Flucht und siedelte sich nach Kriegsende in Paris an. Dort schuf er für Waisenkinder den sogenannten **Malort**, also auch hier einen sicheren Ort, an dem Kinder und später auch Erwachsene der Farbe und dem Pinselstrich folgend im kreativen Ausdruck ihre Gefühlswelt erforschen und heilen konnten.

Zu den oft auch über Generationen weitergegebenen Traumafolgen gehört ganz vorne dran eine herabgesetzte Stresstoleranz. So kommen aktuell in unserer doch im Wesentlichen sehr friedlichen Alltagswelt zwei Dinge oft zusammen: Unbewusste und bewusste Traumafolgen in fast jeder Familie einerseits und eine sich stark und schnell verändernde Welt mit einer erhöhten Leistungsanforderung andererseits. Für viele scheint plötzlich vieles fraglich, was ihnen bis eben sicher erschien: Ihre eigene Leistungsfähigkeit und ihre Fähigkeit, mit den Veränderungen in der Zeit und Gesellschaft Schritt halten zu können z.B. Burnout ist ein Begriff, der schon lange in aller Munde ist und auch hier unter den Lesenden haben einige direkt oder indirekt damit zu tun. Aber ganz egal wie und warum der Stress zuschlägt und uns zu schaffen macht, ob wir uns einfach angestrengt fühlen, nicht mehr genug schlafen, somatisieren und seltsamen Symptome ohne ersichtlichen Grund entwickeln, aus den Streitereien zuhause nicht mehr herausfinden, unsere Kinder uns als zu anstrengend erscheinen oder wir von diffusen Ängsten geplagt sind – was es auch ist und wie auch immer uns die Zeichen der Zeit erwischen, so gibt es doch auch eine gute Nachricht.

Resilienz ist erlernbar. Immer. Jederzeit.

Resilienz nennt man die Fähigkeit, stressige Zeiten unbeschadet zu überstehen. Methoden und Techniken, die die Entwicklung von Resilienz nachweislich unterstützen, kommen aus dem Yoga und aus den spirituellen Schulen. Verkauft werden sie derzeit gerne unter dem Begriff Achtsamkeitstraining. Was sich dahinter verbirgt sind Yogaübungen, Meditation und Entspannungstechniken wie das Yoga Nidra.

Für Frauen kommt noch dazu, dass sie für ihre Erholung und zur Klärung ihrer Gedanken und Gefühle den Austausch brauchen und also Räume und Situationen, in denen sie einfach mal erzählen und aussprechen können, was sie bewegt. Einfach so, ohne dass etwas bewertet wird und ohne dass es sofort Ratschläge hagelt, statt dessen Raum für Austausch und Selbstausdruck.

Frauen brauchen Refugien, das ist meine feste Überzeugung. Aber ganz eigentlich glaube ich, dass alle Menschen unabhängig von irgendwelchen Geschlechtszuschreibungen Rückzugsorte brauchen. Diese haben etwas mit Frieden zu tun, mit dem inneren Frieden zumal und schon vom Wort her.

Ein Refugium kann das berühmte Zimmer für sich allein sein oder auch der Zeitraum für Austausch und Ankommen in einer Gemeinschaft, es kann eine Insel im Alltag sein, die zum Ausruhen und zum sich kommen einlädt und nicht zuletzt kann es um einen inneren Raum von Stille und Freiheit gehen.

Bei der Gestaltung all meiner neuen Programme und Angebote, aber auch bei jeder Yogastunde habe ich diesen Begriff des Refugium im Sinn. Ich wünsche mir mehr Refugien für Menschen, die zu sich selbst finden möchten oder diese Art des Ankommens dringend brauchen. Wenn es sehr schlimm ist mit der Angst, weiß man nämlich oft gar nicht mehr, was es ist, was man wirklich braucht und was helfen würde. Man sucht, um sich zu erleichtern, einen Schuldigen im außen. Ich wünsche mir, dass Menschen diese inneren Orte der Gelassenheit, des Friedens und der Selbsterneuerung finden und gestalten lernen. Resilienz zu entwickeln bedeutet nicht nur, dass wir selbst gelassener und gesünder werden, sondern auch die unsrigen und die, denen wir begegnen, durch unser Dasein inspirieren und in ihrer Heilung unterstützen können. Es ist eine ganz konkrete Arbeit einerseits am Selbst, aber eben auch an der friedlichen Zivilisation.

Nun, ich bin gespannt, wohin uns und mich diese Reise führen wird und ich freue mich auf alle Mitreisenden zu diesen Inseln im Alltag.

Sat Nam

Christine Bhajan Kaur, September 2018

Christine Glander-Rieker * Yoga, Psychologische Beratung und Coaching
Kundalini Yoga / Sat Nam Rasayan / Yoga Nidra
Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit / ifs internal family system
0176 - 20 44 43 98 / glander-rieker@yogaplus-punkt.de