

# Eerbte Wunden



Das Schweigen der Väter über ihre Zeit im Krieg traumatisiert in vielen Fällen die nachfolgenden Generationen.

Foto: mauritius images/Anke Doerschlen

## Transgenerationale Traumatisierung

### *Katharina Drexler*

Die Weitergabe traumatischer Erfahrungen von einer zur nächsten oder gar übernächsten Generation ist vielen Menschen noch nicht geläufig. Im Rahmen einer Psychotherapie können Patient:in und Therapeut:in allerdings in unterschiedlicher Weise auf solche ererbten Wunden stoßen. Unsere Autorin erläutert, was wir uns unter einer ererbten Wunde vorstellen können, gibt Beispiele aus der Praxis und zeigt auf, wie ein guter Umgang damit gelingen kann.

Im Jahr 2003 stieß ich als Ärztin und Psychotherapeutin erstmalig bewusst auf eine ererbte Wunde. Iris Geiger (dieser und alle folgenden Namen geändert) hatte sich wegen einer Posttraumatischen Belastungsstörung an mich gewandt. Sie war als Fußgängerin auf einem Zebrastreifen angefahren und lebensgefährlich verletzt worden. In einer traumatherapeutischen Sitzung zur Verarbeitung des Unfallgeschehens begegnete sie unvermittelt einem Gefühl von Fassungslosigkeit und Trauer über den Tod ihres Bruders. Dieser war im Alter von viereinhalb Jahren an einem Hirntumor verstorben, allerdings etwa ein halbes Jahr vor der Zeugung Frau Geigers.

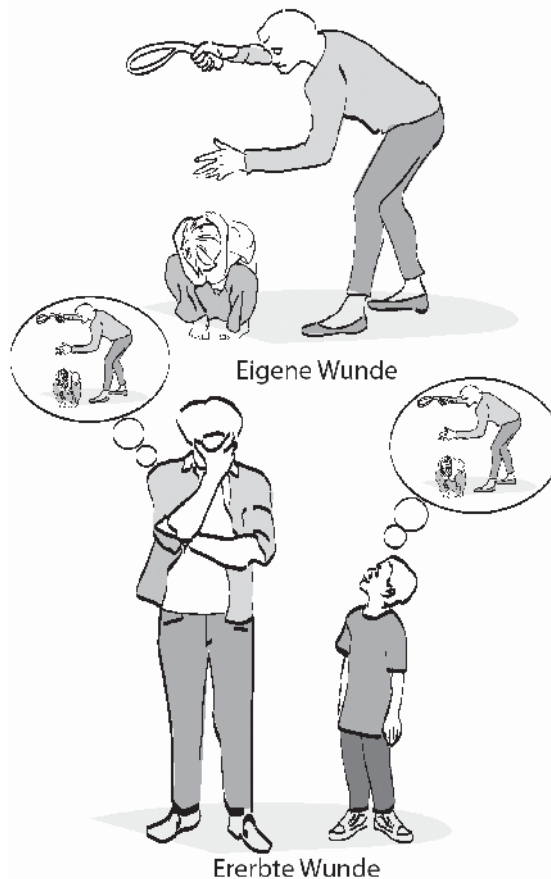
Unter Tränen blickte sie mich an: „Das ist nicht meine Trauer, das ist die Trauer meiner Mutter.“ In diesem Moment großer, miteinander geteilter Klarheit wurde uns bewusst, dass Frau Geiger nicht nur unter den Folgen der eigenen Traumatisierung litt, sondern auch die traumatische Trauer ihrer Mutter übernommen hatte (Drexler 2017).

### Weitere Beispiele aus der Behandlungspraxis

Der 68-jährigen, ledigen und alleinlebenden Waltraud Reese fiel es extrem schwer, Dinge auszusortieren und wegzuworfen. Dies stellte insbesondere ein Problem dar, seit sie neben ihrem eigenen Hausstand noch zwei Nachlässe in ihrer Wohnung beherbergte. Es gelang ihr zudem nur selten, in Konfliktsituationen für sich einzutreten. „Ich finde oft die richtigen Worte nicht oder habe Angst, abgelehnt oder verletzt zu werden.“ So ordnete sie sich meist unter, war dann aber doch gekränkt, dass ihre Bedürfnisse nicht gehört wurden.

Ihre Familie stammte aus Ostpreußen, die Eltern kannten sich bereits aus der gemeinsamen Heimat. Dass der Großvater väterlicherseits als Sozialdemokrat zunächst inhaftiert und 1940 in einem Konzentrationslager ermordet worden war, erfuhr sie erst als 16-Jährige. Was dies für den Vater bedeutete hatte, der 17 Jahre alt war, als die Nachricht vom Tod seines Vaters ihn erreichte, wurde in der Familie nie besprochen. Er hatte sich in seinem Leben darauf konzentriert, viel zu arbeiten und dadurch der Familie einen Neuanfang im Rheinland zu ermöglichen. Beide Eltern betonten aber, dass die eigentliche Heimat Ostpreußen sei. Es erschien sowohl der Patientin als auch mir naheliegend, einen Zusammenhang zwischen dem Problem, nichts wegzwerfen zu können, und dem Heimatverlust beider Eltern herzustellen. Die Schwierigkeiten, sich zu vertreten und die richtigen Worte zu finden, ordnete Frau Reese ihrem Vater zu (Drexler 2022).

Als weiteres Beispiel möchte ich den 58-jährigen Geschichts- und Deutschlehrer Michael Berghoff vorstellen. Er hatte sich nach einem Fahrradunfall mit Gehirnerschütterung und Schlüsselbeinfraktur in meine Behandlung begeben. Er beschrieb unwillkürlich auftretende Flashbacks (Nachhallerinnerungen) und Schlafstörungen. Erst als die Symptomatik mithilfe traumatherapeutischer Interventionen (Selbstberuhigung und Stabilisierung durch Imaginationsübungen, Traumaaufarbeitung mit EMDR, siehe auch S.36) deutlich zurückgegangen war, thematisierte er, dass er schon seit der Jugendzeit unter wiederkehrenden Alpträumen litt,



in denen er sich gemeinsam mit anderen in lebensbedrohlichen Situationen befand. Meist kamen neben ihm Menschen auf grauenhafte Weise ums Leben. Er wachte jeweils mit Herzrasen, Angst und Zittern auf, war gleichzeitig befremdet von diesen Träumen. Ihm selbst war nie etwas Vergleichbares widerfahren.

Wir konnten einen Zusammenhang zu der Lebensgeschichte seines Vaters herstellen, der als junger Mann in Russland im Krieg gewesen war. Der Vater hatte fast nie über seine Erlebnisse gesprochen, nur hin und wieder erwähnt, dass um ihn herum Kameraden gefallen seien, die viel begabter und einzigartiger gewesen seien als er (Drexler 2017).

### Wie können Wunden ererbt werden?

Ich spreche bewusst von ererbten und nicht von vererbten Wunden. Der Ausdruck „Vererben“ verweist auf diejenigen, die etwas hinterlassen. Der Ausdruck „Erben“ rückt hingegen die Generationen ins Zentrum, die etwas übernehmen. Meist versuchen die Vorfahren alles, um ihre Nachfahren vor den erlittenen traumatischen Erlebnissen zu schützen, und wollen ihre Wunden sicher nicht vererben.

In manchen Familien wird über die Traumata gesprochen, die die Elterngeneration erlebt hat, in anderen wird geschwiegen. Aber auch nonverbal vermitteln sich die traumatischen Erlebnisse über Körperhaltung, Gestik, Mimik, Blick, Stimme, gewährte oder versagte Berührungen. Wahrscheinlich spielen Spiegelneurone eine wesentliche Rolle dabei, uns in die emotionale Befindlichkeit unseres Gegenübers einfühlen zu können. Ohne dass sich auf der Handlungsebene die Gewalt wiederholt, wird die affektive Seite des unverarbeiteten Traumas transportiert, sodass verinnerlichte, traumatisierte elterliche Anteile entstehen. Die Kinder füllen das Schweigen mit eigenen Fantasien und kommen damit den realen Traumata der Eltern oft verblüffend nahe.

Erbte Wunden entwickeln sich über die Einfühlung des Kindes in seine Eltern. Besonders sensible und einfühlsame Kinder tragen daher ein höheres Risiko mit sich, Traumata der wichtigen Bezugspersonen zu übernehmen. Beim Kind entstehen ähnliche innere Bilder wie beim traumatisierten Elternteil (siehe Grafik oben; Drexler 2020). Diese unverarbeiteten Affekte beeinflussen unmittelbar das Denken und Handeln des Kindes bis ins spätere Erwachsenenalter.

Über epigenetische Mechanismen hinterlässt die Interaktion zwischen Eltern und ihren Kindern Spuren auf neurobiologischer Ebene bis hin zum Erbgut (Jawaid et al. 2020). Diese Veränderungen können sogar über mehrere Generationen weitergegeben werden (van Steenwyk et al. 2018). Für Nachfahren traumatisierter Menschen erhöht sich hierdurch das Risiko, infolge eines eigenen traumatischen Erlebnisses eine Traumafolgestörung zu entwickeln. Die Traumatisierung der Vorfahren führt nachweislich zu einer erhöhten Vulnerabilität der Nachfolgenerationen (Yehuda et al. 2002).

Die beste Prophylaxe gegen die Weitergabe einer Traumafolgestörung an die eigenen Kinder stellt die Verarbeitung der Traumata dar. Manchmal ist dies durch innere und äußere Ressourcen auch ohne psychotherapeutische Hilfe möglich, häufiger aber bedarf es einer Traumatherapie.

## Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

Übertragen ins Deutsche meint EMDR „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung“. In den 1980er-Jahren wurde EMDR von Dr. Francine Shapiro in den USA entwickelt, um Traumafolgestörungen zu behandeln. Seit etwa 1991 wird es in Deutschland angewendet und ist seit 2006 durch den wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Forschungsergebnisse zeigen verschiedentlich die Wirksamkeit der Methode: 80 Prozent der Patient:innen fühlen sich nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR deutlich entlastet. Ein zentrales Element der Behandlung besteht in der Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation: Die Patient:innen folgen den Fingern der/des Therapeut:in mit den Augen, während diese:r seine/ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Durch diese Stimulation wird das Gehirn darin unterstützt, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und belastende Erinnerungen zu verarbeiten.

Quelle: EMDRIA. Deutscher Fachverband für EMDR

### Wie lassen sich ererbte Wunden heilen?

Bis heute erfahren die meisten Menschen, die unter ererbten Wunden leiden, keine adäquate Hilfe, selbst wenn sie sich in Therapie begeben. Das Wissen über transgenerationale Traumatisierung ist immer noch zu gering. Doch nur was wir kennen, können wir erkennen. Und nur was wir erkennen, können wir heilen.

Werden ererbte Wunden nicht erkannt, können sie dementsprechend nicht behandelt und geheilt werden. Daher stellt in der Regel bereits die Diagnose einer ererbten Wunde eine große Entlastung dar. Endlich kann das, was so lange unverständlich und somit auch unauflösbar war, eingeordnet werden.

Wenn diese Erkenntnis allein zu keiner ausreichenden Besserung der Symptomatik führt, hilft häufig, in einer Imaginationsübung alles Belastende, das ererbt wurde, an die Person zurückzugeben, von der es stammte. Manchmal ist es hilfreich sich vorzustellen, dass die Bezugsperson jetzt in der Lage ist, dieses Paket anzunehmen. Nicht selten ist diese „Rückgabe-Übung“ von starken Gefühlen begleitet, die von Wut über Erleichterung bis zu Liebe oder auch einer Mischung aus un-

**„Das Wissen über transgenerationale Traumatisierung ist noch zu gering. Und nur was wir kennen, können wir erkennen und auch heilen.“**

terschiedlichen Gefühlen reichen können. Sollten die Symptome einer transgenerationalen Traumatisierung dennoch bestehen bleiben, kann es – je nach Leidensdruck – sinnvoll sein, sich traumatherapeutische Unterstützung zu suchen.

### Eine innere Bühne

Bereits mit Frau Geiger habe ich mich 2003 gefragt, ob sich ererbte Traumata unmittelbar mithilfe von Traumatherapie verarbeiten lassen. In meiner Arbeit stelle ich mir die verschiedenen inneren Anteile, die wir in uns haben, gerne wie Akteur:innen auf einer inneren Bühne vor. Hierbei können wir uns die verinnerlichten elter-

lichen Anteile als Akteur:innen unter vielen vorstellen.

Wenn die verinnerlichte Mutter oder der verinnerlichte Vater durch ein unverarbeitetes Trauma stark beeinträchtigt ist, kann dies das gesamte Bühnengeschehen negativ beeinflussen. Indem der verinnerlichte traumatisierte Anteil eingeladen wird, wie im Rollenspiel für die Dauer einer traumatherapeutischen Sitzung die Hauptrolle zu übernehmen, kann die ererbte Wunde verarbeitet und geheilt werden. Dieses Vorgehen hat sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten bewährt. Ich selbst arbeite in der Regel mit EMDR (Shapiro 2013), der Methode, bei der die Verarbeitung der belastenden Ereignisse durch eine rechts-links-Stimulation unterstützt wird, meist indem die Augen hin und her bewegt werden.

In der EMDR-Sitzung mit der verinnerlichten Mutter von Iris Geiger ließen sich die unverarbeitete Trauer sowie ein Schuldgefühl, so rasch nach dem Tod des Sohnes wieder schwanger geworden zu sein, gut verarbeiten. Iris Geiger fühlte sich in der Folge deutlich weniger bedrückt und mehr im eigenen Leben angekommen.

Waltraud Reese gab zunächst mithilfe der Rückgabe-Übung die Aufgabe an ihre Mutter zurück, die Familiengeschichte zu bewahren und aufzuschreiben. Danach fiel es ihr deutlich leichter, auszumisten und Dinge wegzugeben. Aufgrund ihrer weiter bestehenden Schwierigkeiten, sich für eigene Belange einzusetzen, entschieden wir uns für eine EMDR-Sitzung mit ihrem verinnerlichten Vater. In dieser Sitzung wurde deutlich, wie sehr er als Jünglicher davon geprägt worden war, dass sein Vater wegen seines politischen Engagements verhaftet und ermordet worden war. Um Gefahren von sich und seiner Familie fernzuhalten, hatte er fortan versucht, durch Anpassung jegliche Aufmerksamkeit von außen zu vermeiden. Über seinen Vater sprach er fast nie, nach außen galt für alle Familienmitglieder ein striktes Rede-

### Literatur

Drexler, Katharina (2017): Ererbte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung. Stuttgart: Klett-Cotta.

Drexler, Katharina (2020): Ererbte Wunden erkennen. Wie Traumata der Eltern und Großeltern unser Leben prägen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Drexler, Katharina (2022): Ererbte Wunden erkennen und heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung. In: Brisch, K. H. (Hg.): Trauma und Bindung zwischen

den Generationen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Jawaid, Ali/Kunzi, Marina et al. (2020): Distinct microRNA signature in human serum and germline after childhood trauma. *medRxiv* 2020.08.11.20168393.

Shapiro, Francine (2013): EMDR – Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Paderborn: Junfermann.

van Steenwyk, Gretchen/Roszkowski, Martin et al. (2018): Transgenerational inheritance

of behavioral and metabolic effects of paternal exposure to traumatic stress in early postnatal life: evidence in the 4th generation. *Environmental Epigenetics*, Volume 4, Issue 2, April 2018, dvy023.

Yehuda, Rachel/Halligan, Sarah L./Bierer, Linda M. (2002): Cortisol levels in adult offspring of Holocaust survivors: relation to PTSD symptom severity in the parent and child. *Psychoneuroendocrinology*, 27, S. 171 – 180.

Tabu über ihn. In der EMDR-Sitzung kam der verinnerlichte Vater zu der Erkenntnis: „Ich kann darüber reden, und es tut mir gut, darüber zu reden.“

Waltraud Reese fühlte sich nach der Sitzung wie von einer Last befreit, auch körperlich fühlte sie sich „leichter und weicher“. Sie kann seither mit mehr Klarheit für sich eintreten und findet auch leichter die passenden Worte. Dass sie häufig unter Rückenverspannungen gelitten hatte, die seither verschwunden sind, hatte sie mir zuvor nie erzählt. „Ich habe gedacht, damit muss ich halt leben, und dass Jammern nichts nützt. Aber jetzt weiß ich, dass es hilft zu reden.“

In der EMDR-Sitzung mit Michael Berghoffs verinnerlichtem Vater zu dessen Kriegserlebnissen als junger Mann wurde rasch ein Überlebensschuldgefühl deutlich, das ihn Zeit seines Lebens belastet hatte. Im traumatherapeutischen Prozess ließ sich dies gut aufarbeiten. Er kam zu der Überzeugung: „Es ist gut, dass ich überlebt habe. Ich darf leben.“ Michael Berghoff beschrieb ein halbes Jahr nach der Sitzung mit seinem verinnerlichten Vater, die Alpträume seien nicht mehr aufgetaucht.

Außerdem war ein ihn bis dahin stets begleitendes untergründiges Schuldgefühl verschwunden. Dieses Grundgefühls war er sich erst durch dessen Wegfall bewusst geworden. Er beschrieb eine für ihn neue Unbeschwertheit und größere Lebensfreude.

### Erst die richtige Diagnose ermöglicht die passende Behandlung

Artikel wie dieser können dazu beitragen, dass mehr psychosozial und psychotherapeutisch Tätige überhaupt an transgenerationale Traumatisierung denken. Häufig ist bereits durch die Klärung eine deutliche Entlastung möglich, nicht selten wird die Rückgabe-Übung – in Eigenregie oder therapeutisch begleitet – den entscheidenden Heilungsschritt ermöglichen. Manchmal ist aber auch gezielte Traumatherapie mit dem traumatisierten elterlichen Anteil unumgänglich.

Hierzu kann ich Berufskolleg:innen nur ermutigen. Die traumatherapeutische Aufarbeitung einer ererbten Wunde ist meist in einer Doppelsitzung möglich und kann Betroffenen eindrücklich und nachhaltig helfen. ■

### Was gibt Ihnen Sicherheit?

„Entwicklung zu begleiten, Wachstum zu erleben, dass wir Menschen einander Trost sein können und Heilung möglich ist, solange wir leben.“

### Dr. med. Katharina Drexler

ist Fachärztin für Psychiatrie und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und arbeitet niedergelassen in eigener Praxis. Sie ist stellvertretende Vorsitzende von EMDRIA Deutschland e. V., EMDR-Therapeutin und Supervisorin. Seit 2003 beschäftigt sie sich intensiv mit den Folgen transgenerationaler Traumatisierung und ihrer Behandlung. Sie hat zwei Bücher zu dem Thema „Ererbte Wunden“ veröffentlicht (siehe auch S. 57) und hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland. Sie lebt und arbeitet in Köln, begleitet von ihrer Therapiehündin Alyonka. [www.katharina-drexler.de](http://www.katharina-drexler.de)



ererbte Wunden“ veröffentlicht (siehe auch S. 57) und hält Vorträge und Seminare im In- und Ausland. Sie lebt und arbeitet in Köln, begleitet von ihrer Therapiehündin Alyonka. [www.katharina-drexler.de](http://www.katharina-drexler.de)

# HALTUNG ZÄHLT. ÜBER GENERATIONEN.

Jetzt unter [www.stiftung-medico.de](http://www.stiftung-medico.de) informieren und die Broschüre **Inseln der Vernunft schaffen** downloaden oder bestellen.

**m)** stiftung  
medico international