

Anette Lippeck  
Diplom-Psychologin Universität  
Acherweg 13  
6370 Stans  
T: 041 610 86 60  
E: anette.lippeck@bluewin.ch  
www.psychologische-praxis-stans.ch

## **Die tragische Erbschaft aus längst vergangenen Zeiten:**

### **Transgenerationale Traumatisierung**

**FAMILIENBEZIEHUNGEN: Wir tragen alle die Erfahrungen unserer Vorfahren in uns. Was sie erlebt haben, kann sich noch nach zwei oder mehr Generationen auf das Leben der später Geborenen auswirken – im Guten wie im Schlechten.**

Die gute Nachricht zuerst: Nicht selten werden wir durch das, was unsere Vorfahren an Glück und Erfolg erlebt haben, in unseren eigenen Plänen gefördert und inspiriert, weil wir bewusst oder unbewusst auf positive Familientraditionen zurückgreifen können.

Die weniger gute Nachricht ist: Auch wenn unsere Vorfahren schreckliche Ereignisse und sogar traumatische Erfahrungen durchgemacht haben, können diese noch über Generationen hinweg sehr belastende oder blockierende Auswirkungen haben. Man spricht dann von einer „transgenerationalen Traumatisierung“: Wenn das schwere Schicksal der Vorfahren auch im eigenen Leben eine wichtige Rolle spielt.

*Was genau wird mit dem Begriff umschrieben?*

Zu einem Trauma gehört es, einem „sehr belastenden Ereignis oder einer Situation mit aussergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmass ausgesetzt zu sein, die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde.“ So lautet eine Definition in einem wissenschaftlichen und international anerkannten Klassifikationsschema, dem ICD-10. Wenn nun aber die Tatsache, dass ein Mensch in seinem Leben ein schweres Trauma oder vielleicht sogar gleich mehrere Traumata erlitten hat, dazu führt, dass auch die Nachkommen der nächsten oder übernächsten Generation unter den Auswirkungen leiden und ihr Lebensentwurf sehr negativ beeinflusst wird, dann nennt man dies eine transgenerationale Traumatisierung. Das ursprüngliche Trauma wirkt in die nächste und übernächste Generation hinein. Dabei können von den Auswirkungen der ursprünglichen Traumata in den Vorgenerationen alle psychischen Bereiche der später Geborenen betroffen sein: Gefühle und Stimmungen, konkrete Verhaltensweisen und Motivationen, Lebenseinstellungen und Grundüberzeugungen, aber auch eher körperbezogene Vorgänge wie die Tendenz zu psychosomatischen Erkrankungen.

*Gibt es dafür Hinweise, dass jemand von einer transgenerationalen Traumatisierung betroffen sein könnte? Wie lässt sich diese von anderen psychischen Leiden abgrenzen?*

Mit einer transgenerationalen Traumatisierung ist oft der Eindruck verbunden, dass das eigene Leben irgendwie „falsch“ ist. Manche Menschen haben chronisch das Gefühl, sich selber fremd zu sein und wie in einem falschen Film zu leben. „Was ist nur mit mir los?!“ ist dann eine oft gestellte hilflose Frage. „Das ist doch nicht mein Leben!“ wird zum berechtigten Stosseufzer. „Das bist doch nicht du!“ sagen manchmal auch Freunde und Kolleginnen.

Andere Menschen, bei denen man transgenerationale Einflüsse vermuten kann, leiden unter Depressionen und krisenhaften Entwicklungen, für die es auf der individuellen Ebene keine hinreichenden Gründe gibt. Wenn man ausschliesslich ihre persönliche Biografie betrachtet, sollte es ihnen eigentlich viel besser gehen. Oder aber es gibt Menschen, die zerstören trotz bester Voraussetzungen immer wieder ihre an sich realistischen Lebensentwürfe oder leben nur „mit halber Kraft vor sich hin“.

Das alles sind Hinweise, dass die negativen Erfahrungen der Vorgenerationen im Leben der später Geborenen eine grosse Rolle spielen können. Dann lohnt es sich, in der Familie nachzufragen, was da vielleicht Schreckliches passiert ist und worüber vielleicht sogar nie gesprochen worden ist.

Ausserdem machen Fachpersonen gelegentlich die Erfahrung, dass die von einer transgenerationalen Traumatisierung betroffenen Menschen diagnostisch schwer einzuordnen sind. Das Leiden dieser Menschen kann sehr vielfältig sein, und eine Psychiaterin oder ein Psychiater findet vielleicht Anteile von verschiedenen psychischen Erkrankungen, zum Beispiel Anteile einer Depression und einer Persönlichkeitsstörung und einer Angst- und Panikstörung. Diese „Vielfalt“ der Diagnosen kann auch ein Hinweis auf eine transgenerationale Traumatisierung sein.

*Wie ist es überhaupt möglich, dass etwas, was ich gar nicht persönlich erlebt habe, in meinem Leben negative Auswirkungen hat? Und was ist, wenn man das Schicksal der Vorgenerationen nicht einmal kennt, weil darüber nicht gesprochen worden ist?*

Das sind sehr berechtigte Fragen, mit denen sich die psychologische Forschung befasst. Inzwischen kennt man mehrere Übertragungsmechanismen, und für alle gilt: Menschen, die von schrecklichen Erfahrungen überfordert sind, verändern zwangsläufig ihre Lebenseinstellungen und ihre emotionale Grundstimmung in Richtung von mehr Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung oder aber in Richtung von Wut und Verachtung. Sie schaffen es nicht, mit dem Erlebten allein fertig zu werden und wieder Hoffnung und Zuversicht zu gewinnen. Das grundsätzliche Ja zum Leben wurde zerstört. Das Gefühl für die eigene Identität kann zerbrochen sein. Diese Grundstimmung und diese Lebenshaltung werden von den Opfern an die nächste Generation weitergegeben:

Viele Opfer von Schicksalsschlägen beginnen zum Beispiel irgendwann, über das Erlittene zu erzählen, meist im privaten Raum der eigenen Familie. Das kann sehr hilfreich sein. Unter

Umständen wenden sich die traumatisierten Menschen aber auch an die eigenen Kinder und beschreiben ihnen ausführlich ihr Leid, obwohl diese noch sehr jung sind. Das kommt einer Forderung nach einer absoluten, symbiotischen Liebe gleich, die die Kinder gar nicht leisten können. Sensible Kinder beginnen dann, ihren Vater oder ihre Mutter zu unterstützen, sie wieder „glücklich“ machen zu wollen, sie zu trösten, ihnen einen neuen Lebenssinn zu geben. Auch sehr junge Kinder können in dieser Hinsicht sehr begabt sein und entwickeln auf diese Art selbstschädigende Lebenseinstellungen, zum Beispiel: „Das Leben ist ein sinnloser Kampf. Für mich ist niemand da, auf den ich mich verlassen kann. Oder: „Angesichts des grossen Leides in meiner Familie darf es mir nicht wirklich gut gehen.“ Eine solche Haltung kann zum Handicap für ein ganzes Leben werden – und damit ist das Trauma eines Elternteils in die nächste Generation übergegangen.

Oder aber die Opfer schweigen, und auch dafür gibt es Gründe genug: Eine tiefempfundene Scham, wenn das Trauma mit einer grossen Demütigung verbunden war. Oder das Schweigen ist der hilflose Versuch, sich von den eigenen grauenhaften Erinnerungen zu schützen. Oder das Schweigen geschieht aus Rücksichtnahme, um die Angehörigen, die man liebt, nicht zu belasten.

Dieses Verschweigen traumatischer Erfahrungen, dieses seelische Verstummen nach dem nicht Aushaltbaren ist aus der Traumaforschung gut bekannt. Die Lebenseinstellungen von seelisch erschöpften Menschen werden aber auch ohne deutliche Worte an ihr Umfeld vermittelt, mit Gesten und Mimik und im konkreten Verhalten.

Sprechen oder Schweigen: Eltern bereiten ihre Kinder nicht durch lange Predigten aufs Leben vor, sondern durch das, was sie täglich tun und wie sie leben. Sie sind Vorbild – auch wenn sie bewusst oder unbewusst fast nur noch zerstörte Lebenseinstellungen an die nächste Generation weitergeben.

### *Deshalb erinnert einen die Aufarbeitung eines transgenerationalen Traumas an psychologische Detektivarbeit?*

Ja, die Psychotherapeutin, die eine transgenerationale Traumatisierung vermutet, kann man als eine Art seelische Detektivin sehen, die in einem sehr intimen und sensiblen Bereich ihre Nachforschungen anstellt. Sie muss taktvoll und behutsam vorgehen, denn es geht um das Aufdecken von familiären Wahrheiten, die ja per se schon sehr schwer zu verkraften sind. Die traumatisierende Wahrheit aus der Vergangenheit, die sich abzeichnet, soll ja keinen neuen Schock auslösen.

Und manchmal wird die traumatische Erfahrung eines Familienangehörigen tatsächlich auch wie ein regelrechtes Geheimnis behandelt, über das man nur vage Andeutungen macht. Oder es entsteht ein Tabu, und es ist absolut verboten, über das Geschehene zu sprechen. Ja, es ist sogar verboten, überhaupt daran zu denken und Vermutungen anzustellen. Jedes Gespräch wird gebodigt, und die Person, die reden möchte, erfährt manchmal heftige Abwertung und Ausgrenzung.

### *Was ist das Besondere an der Therapie einer transgenerationalen Traumatisierung?*

Die Therapie beginnt mit einer schlichten Vermutung, sie lautet: Die Erfahrungen der Vorgenerationen können einen grossen Einfluss haben auf das Verhalten und das Erleben eines Menschen, der Jahrzehnte später, vielleicht erst in der drittnächsten Generation, geboren worden ist. Das ist die Grundlage aller weiteren therapeutischen Überlegungen.

Diese Annahme ist keineswegs selbstverständlich. In der Regel geschieht in einem therapeutischen Prozess doch folgendes: Jemand kommt mit Problemen, Blockaden und krisenhaften Entwicklungen oder einer psychischen Erkrankung in die Praxis und bittet um professionelle Unterstützung. Die Fachperson wird dann mit Methoden des Coachings, der Beratung oder einer an der Biografie des Betroffenen orientierten Psychotherapie ihre Unterstützung anbieten – und oft genug ist diese erfolgreich.

Dann gibt es aber Menschen, die von allen professionellen Angeboten, die sich auf die Einzelperson konzentrieren, nicht profitieren. Sie erreichen mit diesen Methoden, manchmal trotz grossem persönlichen Einsatz, keine nennenswerten positiven Veränderungen und Lösungen. An diesem Punkt wird es notwendig, einen Blick auf den geschichtlichen Hintergrund der ganzen Familiensippe zu werfen, und es werden ausdrücklich die Familienschicksale erfragt.

### *Wie sieht die therapeutische Spurensuche aus?*

Man schaut sich das geschichtliche Umfeld der Herkunftsfamilie an, und es ist gut, wenn die Therapeutin oder der Therapeut einige historische Kenntnisse hat, was in den Vorgenerationen an Traumatisierungen möglich gewesen ist. Eine Fachperson braucht also ein rudimentäres geschichtliches Wissen, um helfen zu können: Gab es Kriegshandlungen? Flucht und Vertreibung? Einen Völkermord? Todesbedrohung an der Front oder in Bombennächten? Naturkatastrophen? Hungersnöte? Oder denken Sie an die sogenannten Verdingkinder, wenn sie körperlich und seelisch misshandelt worden sind – das sind Schicksale, die generationenübergreifend wirken.

Dann formuliert die Fachperson, ausgehend von den geschichtlichen Tatsachen, zunächst eine Arbeitsthese, zum Beispiel: Zu der Zeit, als die Grosseltern des Klienten lebten, gab es in der Region eine grosse Hungersnot. Ganze Familien sind ausgewandert. Der Grossvater des Klienten hatte noch acht Geschwister. Das kann eine Erklärung dafür sein, dass der inzwischen 40jährige Enkel - entgegen jeder heutigen objektiven Realität des Überflusses – unter chronischen Mangelgefühlen leidet und immer die Sorge hat: „Für mich ist nicht genug da. Ich muss um das kleinste Stückchen Luxus kämpfen und habe dabei ständig Schuldgefühle, andern Menschen etwas wegzunehmen und ihnen dadurch zu schaden.“ Ein solches Muster kann sich auch darin zeigen, dass der Klient viele vielversprechende Chancen im beruflichen und im privaten Leben ungenutzt vorübergehen lässt und weit unter seinen Möglichkeiten lebt. Er schränkt sich extrem ein – und leidet unter seinem Unvermögen, Vertrauen ins Leben zu haben.

Wenn solche Überlegungen plausibel erscheinen, wird der Klient ermuntert, innerhalb der Verwandtschaft Ahnenforschung zu betreiben, und zwar nicht wie ein Ankläger, der sagt „Ihr Bösen! Was habt ihr mir alles verschwiegen!“, sondern mit Respekt vor dem, was die Vorgenerationen seelisch und materiell geleistet haben. Allein das Aufdecken der geschichtlichen Ursachen für das Erleben und Verhalten des Klienten kann schon wie eine Befreiung wirken und positive Veränderungen in Gang setzen.

Dann kann das bisher unbewusste Drehbuch für die Ereignisse im Leben der Klientin oder des Klienten offensichtlich werden und der Bezug zu längst vergangenen Schicksalen wird deutlich, wenn zum Beispiel jemand gelebt hat wie „der Soldat, dem das eigene Leben nichts mehr gilt“, „die Vertriebene, die sich nirgendwo zu Hause fühlt“, „der Mann, der für Mut und Wahrheit Haus und Hof verliert“, „die Frau, die über ihre wahre Identität bei Todesdrohung nicht sprechen darf“, „der Grenzwächter an der Grenze nach Nazi-Deutschland, der zu einem Menschen in Not nie wieder Nein zu sagen wagt“.

Wie gesagt, ein solches inneres Lebensskript kann alle therapeutischen Bemühungen auf der individuellen Ebene, sofern sie sich nur an einzelnen Vorkommnissen in der persönlichen Biografie orientieren, überdecken.

*Hätten Sie noch ein anderes Beispiel für ein Skript, das unbewusst wirkt?*

Ja. Eine Frau spricht von grossen Ängsten wegen der aktuellen Terrorgefahr, aber das Ausmass ihrer Angst geht über die als realistisch eingeschätzte Bedrohung für die Schweiz hinaus. Die Frau geht inzwischen auch schon zu ihrem Mann auf Distanz, der mit der Situation seinerseits nur schwer zurechtkommt. Woher aber kommen wohl diese in ihrer Heftigkeit nicht nachvollziehbaren Ängste, die sogar die partnerschaftliche Beziehung beeinträchtigen? Wer hatte in der Herkunftsfamilie etwas erlebt, das grosse Ängste rechtfertigt?

Die Frau berichtet, dass es in den Familienerzählungen ein wichtiges Thema ist, wie mehrere Frauen in den Generationen ihrer Grossmutter und Urgrossmutter ihren Ehemann auf tragische Weise verloren haben, und zwar zu einem Zeitpunkt, als die gemeinsamen Kinder noch sehr klein waren.

Die beiden Kinder der Frau sind nun ebenfalls im Kleinkindalter, und das übernommene Familienskript wird aktiviert, es heisst: „Liebe deinen Mann nicht zu sehr. Sei darauf gefasst: Das Familienglück kann unberechenbar über Nacht zerstört werden, dann bleiben dir nur noch die Kinder.“ Die Ängste der Frau entsprechen den realen Lebenserfahrungen der Frauen in der Familie, die lange vor ihr gelebt haben.

Die Veränderung geschieht, als die Frau erkennt, dass es ihr nicht zwangsweise so ergehen muss wie den anderen Frauen in ihrer Familie. Sie erlebt es als sehr befreiend, sich immer wieder bewusst zu machen, dass die allermeisten Familienväter ihre Kinder gesund und wohlbehalten aufwachsen sehen. Deshalb konnten sich das Lebensskript der Frau und die damit verbundenen Ängste verändern: „Ich freue mich an meiner Familie und habe

Vertrauen in die Zukunft. Meine Familie darf immer mein Ein und Alles sein. Das ist gut so.“  
Gleichzeitig verringert sich ihre Terrorangst der Frau auf ein realistisches Mass.

*Wenn das Aufdecken der Wahrheit allein schon hilfreich ist – braucht es weiter keine Unterstützung?*

Mit dem Aufdecken des Vergangenen allein ist es meistens nicht getan, und oft bricht, wenn das Gespräch auf eine unglückliche Familiengeschichte kommt, vorübergehend auch viel Trauer, Angst, Unruhe und zusätzliche Verwirrung auf, in der Familie selbst und erst recht bei der Person, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, sich um die Familienschicksale zu kümmern.

Es wird immer wieder deutlich: Die Familienmitglieder haben die Schicksale in den Vorgenerationen nicht aus Leichtsinn oder Bequemlichkeit verschwiegen, sondern weil sie keine emotionalen Ressourcen hatten, mit ihnen offen umzugehen. Manchmal ist ein einziges Leben viel zu wenig, um all das Schmerzhaftes zu verarbeiten, was in unseren Vorgenerationen geschehen ist.

Diese Ressourcen können in einer Selbsthilfegruppe oder Psychotherapie neu entwickelt werden, und zwar für den Familienangehörigen selbst, der die Wahrheit herausfinden möchte – und über ihn als Vermittler oft auch für seine Familie, die auf diesem Weg von der traumatischen Überschattung befreit wird. Die Person, die von einer transgenerationalen Traumatisierung betroffen ist, leistet in der Regel harte seelische Arbeit, die dann nicht nur ihm selbst zu Gute kommt, sondern oft auch den Angehörigen.

Die familiäre Ahnenforschung ist also keineswegs ein Sonntagsspaziergang im Blumengarten, wo man in heiterer Atmosphäre über Vergangenes plaudert. Es ist gut, sich dafür eine einfühlsame Unterstützung und Begleitung zu suchen – das kann eine Psychotherapie sein oder auch eine Selbsthilfegruppe.

*Und wie sieht der Neubeginn aus?*

Stellen Sie sich vor, es wird ihnen bewusst, dass Sie jahrelang oder jahrzehntelang nach einem Muster gelebt haben, dass gar nicht zu ihren eigenen tatsächlichen, zeitgemässen Lebensbedingungen passt! Dass Sie wie an Ihrem eigenen Leben vorbei gelebt haben! Diese Erkenntnis kann erschütternd sein – und ruft erst einmal nach einem Abschied.

Es ist der Abschied von gefühlsmässigen Reaktionen und Verhaltensmustern, die immer wieder an die Oberfläche drängen, aber in ihrem jetzigen Leben keinen Sinn mehr machen, Ihnen vielleicht sogar schaden. Dieser Übergang in ein neues Leben ist ein ganz wesentlicher Teil einer Psychotherapie oder einer Selbsthilfegruppe. Menschen können sich gegenseitig sehr inspirieren, an ihre Potentiale und Ressourcen zu glauben. Dann kann für das „Opfer aus zweiter Hand“ ein neues Lebensskript entstehen und hilfreiche neue Lebenseinstellungen können ausprobiert werden.

Nehmen wir als Beispiel den Mann, dessen Ahnen eine Hungersnot durchgemacht haben. Eine neue und befreiende Lebenseinstellung für ihn wäre: „Ich darf grosszügig nehmen und geben. Es ist genug für alle da.“

Wenn es gelingt, der negativen Vergangenheit einer Familie den Stachel zu nehmen, wird ein neuer, ureigener Lebenssinn spürbar. Es tut sich für die betroffene Person ein neuer seelischer Raum auf. Und das vergangene Leid kann sich in Würde, Mitgefühl mit anderen Menschen und neue Tatkraft verwandeln.

*Wenn ich selbst traumatische Erfahrungen durchgemacht habe: Was kann man als Vater oder Mutter tun, damit das eigene Leid nicht auf die Kinder übergeht?*

Sprechen Sie über das Erlebte – aber mit guten Freunden und mit vertrauenswürdigen Menschen, die lebenskompetent sind. Suchen Sie sich vielleicht auch professionelle Hilfe. Es wird Ihren Kindern, auch wenn diese noch so jung sind, nicht verborgen bleiben, dass Sie Schlimmes durchgemacht haben – aber erzählen Sie Ihnen nicht ausführlich vom Unheil. Beschreiben Sie stattdessen altersgerecht, wie Sie es geschafft haben, mit Würde und Kraft das Leid zu überwinden! Wie Sie Ihre Fähigkeit zu lieben und das Vertrauen ins Leben zurückgewonnen haben! Vielleicht ist es Ihnen auch irgendwann gelungen, sich nach heftigen inneren Kämpfen mit dem, was Ihnen Menschen Schlimmes angetan haben, zu versöhnen – dann geben Sie diesen Mut und diese sinnstiftende Veränderung bitte auch an Ihre Kinder weiter! Diese Gespräche können – so ernst sie sind – ein Geschenk sein an Ihre Nachgeborenen und diese für ihr ganzes Leben stärken.

*Wie kann sich eine betroffene Person selbstständig und für sich allein neue Kraftquellen erschliessen? Wie kann sie sich mit ihrem Schicksal versöhnen?*

Wir müssen zunächst realisieren: Niemand ist ein Leben lang vor einer traumatischen Erfahrung geschützt. In den Kriegs- und Krisengebieten dieser Erde werden zurzeit ganze Volksgruppen unverschuldet den schwersten seelischen und körperlichen Misshandlungen unterzogen, und keines der Opfer hat Schuld, dass es so geschunden wird. Aber wen es trifft – dieser Mensch muss mit seinen traumatisierenden Erfahrungen irgendwie zurechtkommen. Manchmal völlig unvorbereitet.

Es gibt dabei einen hilfreichen Leitgedanken: Das Opfer selbst darf entscheiden, wie es die Ereignisse verarbeitet. Man darf da weder urteilen, noch darf man etwas zur Pflicht machen. Die Pflicht, zu sprechen, obwohl man schweigen möchte – es gibt sie nicht. Oder die Pflicht, nur auf eine bestimmte Art und Weise zu sprechen und zum Beispiel sehr schnell versöhnt zu sein – das ist psychische Gewalt. Es gibt auch keine Vorschriften, wonach es gut ist, lautstark und immer und überall zu protestieren. Das eine kann für ein Opfer genauso gut und angemessen sein wie das Gegenteil: zu schweigen. Jeder Mensch hat das Recht, seinen eigenen Umgang mit dem Trauma finden.

In einer Selbsthilfegruppe ist genügend Raum und Respekt vorhanden, um diesen ganz persönlichen Weg zu entwickeln und ihn im selbst gewählten Tempo auch zu gehen.

### *Spielen gesellschaftliche Entwicklungen eine Rolle?*

Wir in Europa haben - im Unterschied zu anderen Kulturen - eher nur ein geringes Interesse am Leben unserer Vorfahren. Die Tendenz zum Individualismus trägt mit dazu bei, dass Menschen sich verpflichtet fühlen, aus sich selbst heraus ihr Leben zu optimieren: „Mache einen Plan und führe diesen durch. Wenn du scheiterst - musst du den Plan verbessern.“

In anderen Kulturen wird das eigene Leben den Vorfahren in Gedanken regelmässig zur Beurteilung vorgelegt und in der Tradition der Vorfahren gestaltet. Die Frage ist dann: „Wären mein Ahne oder meine Ahnin damit einverstanden, wie ich mein Leben führe?“

Viele psychotherapeutische Schulen stehen aber in der Tradition der Individualität und fragen in der Anamnese der Lebensgeschichte deshalb ausschliesslich nur nach Ereignissen im Leben der Klientin oder des Klienten selbst. Allenfalls werden noch Einflüsse während der Schwangerschaft auf das Ungeborene berücksichtigt - selten aber traumatische Ereignisse in der Geschichte der ganzen Sippe. Hier greift die systemische Familientherapie, die seit etwa dreissig Jahren intensiv die bewussten und nicht bewussten Einflüsse der Vorgenerationen berücksichtigt und sich inzwischen zu einer eigentlichen Sippentherapie entwickelt hat.

### *Wie steht es um die vielen Flüchtlinge, die zu uns kommen?*

In der Schweiz gab es keine massivsten Traumatisierungen ganzer Bevölkerungsgruppen, wie es zum Beispiel während der beiden Weltkriege und des Holocausts geschehen ist. Insofern ist es nachvollziehbar, dass die Lebenserfahrungen von Schweizerinnen und Schweizern nicht so sehr von den Massentraumatisierungen der Vorgeneration/en geprägt sind.

Anderes beobachtet man bei Menschen, die aus den aktuellen Kriegs- und Notgebieten zu uns gekommen sind: Sie und ihre Kinder tragen schlimme und schlimmste Erfahrungen der Eltern und Grosseltern unerkannt in sich, auch wenn sie nach aussen als gut integriert und lebensstüchtig und zufrieden erscheinen, fliessend unsere Sprache sprechen und eine gute Ausbildung absolviert haben.

Wenn diese Menschen dann doch - aus vermeintlich unerklärlichen Gründen - Krisen und seelische Einbrüche erleben, ist es ganz besonders wichtig, die auf das Individuum bezogenen therapeutischen Ansätze mit sippentherapeutischen Fragen und Antworten zu ergänzen.

### **Literatur**

Vorbemerkung:

Die unten genannten Bücher stammen überwiegend von deutschen Autorinnen und Autoren, weil dort durch die Herrschaft der Nationalsozialisten (2. Weltkrieg, Flucht/Vertreibung, Holocaust) die generationenübergreifenden Traumatisierungen im grossen Ausmass vorkamen und jetzt noch in der psychotherapeutischen Arbeit beobachtet werden. Dabei geht es in der Literatur nicht ausschliesslich nur um die Traumatisierung der



Opfer und die Folgen ihres Leidens für die Nachgeborenen, sondern es werden auch Auswirkungen der Schuld der Täterinnen und Täter auf die nachfolgenden Generationen beschrieben - aber dies eher selten.

Die Mechanismen, die man gefunden hat - wenn man schon von Mechanismen sprechen will und nicht einfach erst einmal ganz bescheiden von Beobachtungen - machen natürlich nicht vor Ländergrenzen Halt. In der Schweiz werden zum Beispiel die Transgenerationalen Traumatisierungen der Verdingkinder seit einigen Jahren ganz explizit psychologisch-therapeutisch zum Thema gemacht.

Nun zu der Liste:

Sabine Bode ist Journalistin und hat Frauen und Männer in Deutschland interviewt:

- Die vergessene Generation, Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen
- Nachkriegskinder, Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter
- Kriegsenkel, Die Erben der vergessenen Generation

Verlag: Klett-Cotta

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer sind beide Dipl.-Pädagogen, Kreative Leibtherapeuten und Heilpädagogen:

- Wie Traumata in die nächste Generation wirken - Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen

Verlag: Semnos

Michaela Huber (Psychologische Psychotherapeutin, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation DGTD) und Reinhard Plassmann (Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Professur an der Universität Kassel) beide Herausgeber für

- Transgenerationale Traumatisierung

Verlag: Junfermann

Marianne Rauwald (Institut für Trauma-Bearbeitung und Weiterbildung Frankfurt)

- Vererbte Wunden, Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen

Verlag: Beltz

Bettina Alberti (Psychologische Psychotherapeutin und tiefenpsychologisch orientierte Körpertherapeutin)

- Seelische Trümmer, Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas

Verlag: Kösel

Rosa Rechtsteiner (Pädagogin und Kinesiologin)

- Familie im Gepäck, Wie Sie sich aus alten Mustern lösen und zum eigenen Leben finden

Verlag: Patmos

Anne Ancelin Schützenberger (Emeritierte Professorin für Psychologie an der Universität Nizza)

- Oh, meine Ahnen - Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt

Verlag: Carl-Auer

Sandra Konrad (Diplom-Psychologin, systemische Therapeutin)

- Das bleibt in der Familie - Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten  
Verlag: Piper

Hier noch zwei Bücher der Holocaust-Literatur:

Dina Wardi (Psychotherapeutin in Israel)

- Siegel der Erinnerung, Das Trauma des Holocaust - Psychotherapie mit den Kindern der Überlebenden  
Verlag: Klett-Cotta

R. Ludewig-Kedmi, M. Spiegel, S. Tyrangiel (Mitarbeitende der Beratungsstelle Tamach in Zürich)

- Das Trauma des Holocaust zwischen Psychologie und Geschichte  
Verlag: Chronos

(AL: Dieser Reader enthält auch sehr fundierte Überlegungen zu der Frage, wie es kommt, dass traumatische Erfahrungen verschwiegen werden und was das Verschweigen für Folgen auf die nachgeborenen Generationen haben kann.)

Und ausserdem: Die Wissenschaftlichen Dienste des Deutschen Bundestages haben 2017 einen Fachartikel zum Thema der Transgenerationalen Traumatisierung auf ihre Webseite gestellt.