

Eerbte Wunden

Therapie der transgenerationalen Traumatisierung

Nur was wir kennen, können wir erkennen. Und nur was wir erkennen, können wir heilen. Daher ist es für Menschen, die eine transgenerationale Traumatisierung in sich tragen, von grosser Bedeutung, dass TherapeutInnen sich mit ererbten Wunden vertraut machen.

Eerbte Wunden verursachen heutiges Leiden. Eine beträchtliche Anzahl der Nachfahren Traumatisierter leidet unter partiellen Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) wie Alpträumen, Schlafstörungen, Hyperarousal, belastenden Lebensgefühlen oder auch negativen Selbstüberzeugungen.

Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen eigenen und ererbten Traumatisierungen: Beide können getriggert werden, akustische, visuelle, olfaktorische oder haptische Intrusionen sowie Alpträume, Hypervigilanz oder depressive Symptome mit sich bringen. Typischerweise stellt sich jedoch bei übertragenen Traumata ein Gefühl von Fremdheit ein bei gleichzeitig teilweise ausgeprägter emotionaler Belastung.

Eine Studie von Michael Ermann (2009) ergab, dass rund ein Zehntel der Kriegsenkel – das sind Kinder von Menschen, die ihrerseits Kinder waren während des Krieges – unter den Folgen von Mangel und Verlust leidet, ohne diese selbst erlebt zu ha-

ben. Das Risiko, infolge eines potenziell traumatisierenden Ereignisses eine PTBS zu entwickeln, ist bei Nachfahren Traumatisierter signifikant erhöht (Rosenheck und Fontana 1998; Yehuda et al. 1998).

Für den gesellschaftlichen Diskurs von grosser Bedeutung sind Filme, die in den letzten Jahren verstärkt die Themen Krieg, Vertreibung und Flucht aufgreifen, sowie populärwissenschaftliche Bücher und Romane, die das Thema weitergegebener Traumata einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen (Alberti 2010; Aust et al. 2005; Bode 2009; Bruhns 2004; Ustorf 2008).

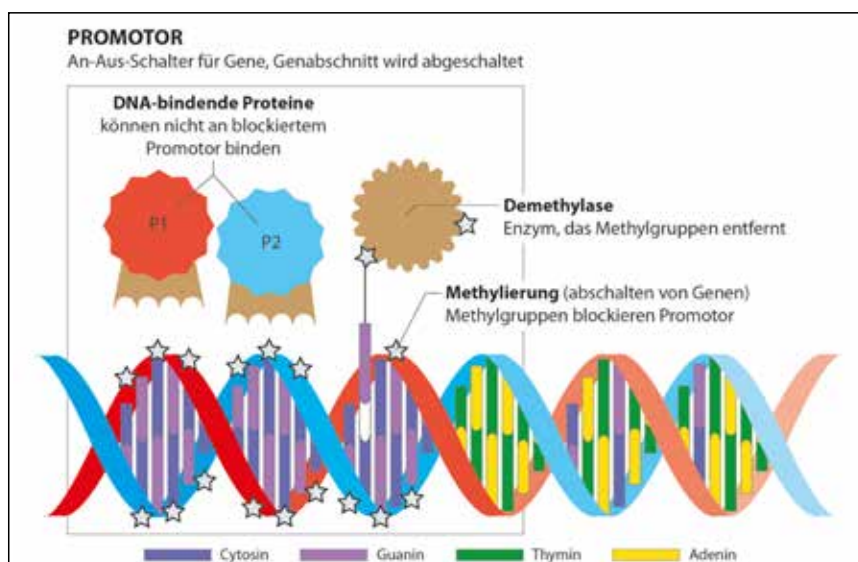
Selbstverständlich können nicht nur Traumata, die grosse Bevölkerungsgruppen betreffen, übertragen werden, sondern auch individuelle Erfahrungen von Gewalt oder schwerer Vernachlässigung (Drexler 2013 und 2017).

Zur Neurobiologie: Wie lässt sich die Übertragung erklären?

Erniedrigte Cortisolspiegel als Zeichen chronischen Stresses lassen sich nicht nur bei Menschen finden, die an einer Traumafolgestörung leiden, sondern auch bei ihren Kindern und sogar Enkeln. Die Forschergruppe um die New Yorker Professorin für Psychiatrie und Neurowissenschaften Rachel Yehuda wies erniedrigte Cortisolspiegel sowohl bei Babys von Müttern



Katharina Drexler, Dr. med., ist Fachärztin für Psychiatrie und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; Ausbildungen in tiefenpsychologischer sowie psychoanalytisch-systemischer Psychotherapie und EMDR; Supervisorin für Traumatherapie (EMDR/IA/DeGPT); Stellvertretende Vorsitzende von EMDRIA Deutschland e.V. Nach oberärztlicher Tätigkeit ist sie seit 2000 in eigener Praxis niedergelassen. 2017 erschien ihr Buch «Eerbte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung» bei Klett-Cotta, das inzwischen in dritter Auflage vorliegt. Katharina Drexler lebt und arbeitet in Köln, begleitet von ihrem Therapiehund Loscha. Sie ist im Zweitberuf Sängerin.
www.katharina-drexler.de



Drexler, 2013.

nach, die während der Schwangerschaft unmittelbar von den Anschlägen des 11. September 2001 betroffen waren, als auch bei Nachfahren Holocaust-Überlebender (Yehuda et al. 2002 und 2005).

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, welche Schlüsselrolle epigenetischen Prozessen bei der Übertragung von Traumata zukommt. Epigenetische Prozesse bilden die Brücke zwischen Anlage und Umwelt. (Zerres 2001) Mit Hilfe von Methylgruppen wirkt Epigenetik direkt am DNA-Molekül. Die Methylgruppen werden wie

Eerbte Wunden

Schlösser an bestimmten Basenpaaren platziert oder davon gezielt entfernt. Diese Prägung am Promotor stellt ein Gen auf «An» oder «Aus».

Michael Meany, Professor für Psychiatrie, Neurologie und Neurochirurgie in Montreal, und sein Team untersuchten Gehirne von Selbstmördern, von denen bekannt war, dass sie als Kinder traumatisiert worden waren, und fand, dass das Anti-Stress-Gen NR3C1 (Glukokortikoid-Rezeptor-Gen, nuclear receptor subfamily 3, group C, member 1) in bestimmten Hippocampuszellen nicht mehr funktionierte. Das jeweilige Gen selbst war unbeschadet, aber auf «Aus» geschaltet. Bei den beiden Kontrollgruppen, Unfallopfern sowie Selbstmördern ohne frühkindliche Traumatisierung, war dieses Gen angeschaltet (McGowan et al. 2009; Meany et al. 2008).

Im Tierversuch liess sich die Weitergabe krankhafter Methylierungsmuster über vier Generationen nachweisen. Methylierungsmuster sind nachweislich beeinflussbar durch Nahrung (so wird aus der Honigbiene durch das Füttern von Gelée royale eine Königin), Stressbewältigung (Yoga, Entspannungsverfahren) sowie pharmazeutische Hemmstoffe gegen Methylierung, die sich allerdings erst in der Erprobungsphase befinden.

Eric Kandel, der 2000 für seine Verdienste in der Gedächtnisforschung den Nobelpreis erhielt, geht davon aus, dass erfolgreiche Psychotherapie mit Veränderungen der Genexpression, also mit epigenetischen Veränderungen, einhergeht und zu «strukturellen Veränderungen im Gehirn» führt (Kandel 2006).

Zur Rolle der Interaktion

Der Erziehungsstil traumatisierter (Gross-)Eltern ist unmittelbar geprägt von der traumatischen Erfahrung (Krell et al. 2004). Der erschütternde Verlust an Sicherheit in der eigenen Vergangenheit lässt Traumatisierte häufig nach möglichst grosser Sicherheit für die eigenen Kinder streben. Die Kinder lernen hierdurch, überwacht und ängstlich zu sein mit daraus resultierenden Schwierig-

keiten in der Individuation und Ablösung.

Auch wenn viele schwer Traumatisierte versuchen, durch Schweigen über die Traumata die schmerzhaften Erinnerungen von ihren Familien fernzuhalten, vermitteln sich doch die impliziten Botschaften an die Kinder der Betroffenen. «Das kindliche Bemühen, die wahrgenommene elterliche Not zu verstehen, füllt das schwarze Loch des Schweigens mit Phantasien» (Drexler 2013). Auch Traumata, deren Inhalte sich nur durch Tabugrenzen, ein abruptes Dissoziieren der traumatisierten Bezugsperson oder Schweigen vermitteln, können weitergegeben werden. Der «Drache» wird nicht nur sichtbar, wenn sein Inneres bunt ist, auch als Scherenschnitt können wir ihn erkennen.



Drachen von Elisabeth Eder, 2012.

Therapeutisches Vorgehen

Menschen, die unter einem übertragenen Trauma leiden, sind meist bereits durch die Benennung desselben entlastet, da hierdurch nicht selten erstmalig ein Verständnis für das eigene Leiden entsteht.

Das Bild der «inneren Bühne» ermöglicht, mit Menschen, die an einer erbten Wunde leiden, ein Konzept davon zu entwickeln, dass sich ein innerer Anteil aus der Identifikation mit dem traumatisierten Eltern-

teil entwickelt hat. Das übertragene Trauma kann unmittelbar mit Hilfe von Traumatherapie prozessiert werden, indem dieser traumatisierte Akteur eingeladen wird, für die Dauer einer traumatherapeutischen Sitzung die Hauptrolle zu übernehmen. Hierdurch kann die Heilung der erbten Wunde eingeleitet werden.

Passagen, die fehlen, können – wie auch sonst in der traumatherapeutischen Arbeit – assoziativ ergänzt werden. Bei der Aufarbeitung der Traumata geht es nicht um Wahrheitsfindung, sondern um Heilung.

Entsprechend der Vorbildung und Vorlieben der Therapeutin, des Therapeuten sowie der Patientin, des Patienten stehen unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung, um das Einfinden in die Rolle zu erleichtern, wie ein Platz- und Stuhlwechsel, vor die Tür zu gehen und in der Rolle zurückzukehren, die Zuhilfenahme von Fotos, Gegenständen oder Kleidungsstücken der verinnerlichten Bezugsperson oder Imaginationsübungen. Nachdem der Wechsel der Hauptrolle stattgefunden hat, stelle ich mich vor mit meinem Namen sowie meiner Funktion und bedanke mich für das Erscheinen des traumatisierten Akteurs.

Um auch in diesem Fall ein Einverständnis zur gemeinsamen Arbeit zu erhalten, beruhend auf einem guten Informationsstand, kläre ich zu Beginn ab, wie gut der Akteur, dessen Trauma bearbeitet werden soll, bereits informiert ist über die anstehende Arbeit, und erkläre das weitere Vorgehen entsprechend dem Informationsbedarf. Das Prozessieren des Traumas erfolgt nach den Regeln des jeweiligen Verfahrens, wobei besonderes Augenmerk darauf zu richten ist, die Patientin, den Patienten nicht zu früh aus der Rolle aussteigen zu lassen. Nach erfolgter Prozessierung des Traumas wendet sich manchmal das Introjekt spontan an seine Tochter bzw. seinen Sohn. Nicht selten steckt darin die Anerkennung, wie stark die eigene Traumatisierung den Lebensweg des Kindes behindert hat, verbunden mit der Bitte um Verzeihung. Teilweise bietet das Introjekt

Eerbte Wunden

auch für einen unbeschwerten weiteren Weg die innere Unterstützung an. Es lohnt sich, zu einer Rückmeldung einzuladen, wenn diese nicht spontan erfolgt.

Nach der traumatherapeutischen Arbeit bedanke ich mich beim Introjekt für die Kooperation und spreche die Einladung aus, erneut kommen zu dürfen. Anschliessend verabschiede ich mich vom Introjekt. Entsprechend dem Einstieg in die Rolle erfolgt die Loslösung aus derselben. Im Anschluss wird mit der Patientin, dem Patienten, die oder der als innere Zeugin oder innerer Zeuge den Prozess begleitet hat, nachbesprochen, wie es ihr oder ihm mit dem Erlebten geht.

Fallvignette

Der 58-jährige Geschichts- und Deutschlehrer Herr B. hatte sich in meine Behandlung begeben wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung nach einem Fahrradunfall mit Gehirnerschütterung und Schlüsselbeinfraktur. Erst als die Symptomatik mit Hilfe traumatherapeutischer Interventionen (Selbstberuhigung und Stabilisierung durch Imaginationsübungen, Traumaaufarbeitung mit EMDR) deutlich zurückgegangen war, thematisierte er, dass er schon seit der Jugendzeit unter wiederkehrenden Albträumen leide, in denen er sich gemeinsam mit anderen in lebensbedrohlichen Situationen befinde. Meist kämen Menschen neben ihm auf grauenhafte Weise ums Leben. Er wache jeweils mit Herzrasen, Angst und Zittern auf, sei gleichzeitig befremdet von diesen Träumen. Ihm selbst sei nie etwas Vergleichbares widerfahren. Wir konnten anhand der vorherigen Genogramm-Arbeit einen Zusammenhang zu der Lebensgeschichte seines Vaters herstellen, der als junger Mann in Russland im Krieg gewesen war. Er habe 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.

Den Vorschlag, den verinnerlichten traumatisierten Vater zu einer EMDR-Sitzung einzuladen, griff Herr B. ger-

ne auf, zumal er EMDR bereits als ausgesprochen hilfreich erlebt hatte für die Verarbeitung des Unfalls. Er entschied sich dafür, vor die Tür zu gehen und als sein Vater wieder hereinzukommen. Ich stellte mich Herrn B. senior vor und dankte ihm für sein Erscheinen. Im Prozess stellte er sich den schrecklichen Erlebnissen im Schützengraben, bei denen Kameraden um ihn herum schwer verwundet worden waren und viele starben. Seine mit den Erlebnissen verknüpfte Selbstüberzeugung war: «Ich habe kein Recht zu leben, andere hätten überleben sollen.» Passagen, über die keine Kenntnis bestand, füllten sich assoziativ. Offenbar hatte sich der «Drache» auch als Scherenschnitt deutlich vermittelt. Mit therapeutischer Hilfe gelang es, Todesangst sowie auftauchende Überlebensschuldgefühle tröstend aufzufangen und den jungen Mann aus dem Schützengraben in Sicherheit zu bringen. Nach und nach konnte Herr B. senior Anerkennung für die eigene Lebensleistung entwickeln. Am Schluss fand er für sich den Satz: «Es ist gut, dass ich überlebt habe, ich darf leben.» Er wandte sich an seinen Sohn, dem er sagte, er wüsste, er hätte ihn besser unterstützt auf dessen Weg, für den weiteren Lebensweg verspreche er ihm Rückhalt. Er sei stolz auf ihn, seinen Sohn.

Herr B. beschrieb, die quälenden Albträume seien nach der EMDR-Sitzung mit dem traumatisierten väterlichen Introjekt nicht mehr aufgetaucht. Er habe auch an Selbstbewusstsein gewonnen, ein ihn bis dahin stets begleitendes Schuldgefühl sei verschwunden. Er genieße sein Leben unbeschwerter und freue sich, nicht nur den Unfall gut überstanden zu haben, sondern auch das Trauma des verinnerlichten Vaters aufgearbeitet zu haben.

Katharina Drexler

Literatur

Alberti, Bettina (2010): Seelische Trümmer: Geboren in den 50er- und 60er-Jahren. Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas. München: Kösel.

Aust, Stefan, & Burgdorff, Stephan (Hg.) (2005): Die Flucht. Über die Vertreibung der Deutschen aus dem Osten. Spiegel Buchverlag. München.

Bode, Sabine (2009): Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation, Klett-Cotta, Stuttgart.

Bruhns, Wibke (2004): Meines Vaters Land. Geschichte einer deutschen Familie. Econ, Düsseldorf.

Drexler, Katharina (2013): Transgenerational weitergegebene Traumata: Hintergründe, Diagnostik, Therapie. In: Breitenbach, G., Requart, H.: Komplex-systemische Traumatherapie und Traumapädagogik, Asanger, Kröning, S. 179–188.

Drexler, Katharina (2013): Transgenerational weitergegebene Traumata der Bearbeitung zugänglich machen, ZPPM, 1, S. 65–73.

Drexler, Katharina (2017): Eerbte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung, Leben Lernen, Klett-Cotta

Eder, Elisabeth (2012): Scherenschnitt-Drachen.

Ermann, Michael (2009): Arbeitstagung des Projektes «Kriegskindheit» an der Universität München, 20./21.3.2009.

Krell, R., Suedfeld, P., & Soriano, E. (2004): Child Holocaust survivors as parents: a transgenerational perspective. American Journal of Orthopsychiatry, 74, 502–508.

McGowan, P.O., Sasaki, A., D'Alessio, A.C., Dymov, S., Labonté, B., Szyf, M., Turecki, G., & Meaney, M.J. (2009): Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse, Nature Neuroscience, doi:10.1038/nn.2270.

Meaney, M. J., McGowan, P.O., Sasaki, A., Huang, T.C.T., Unterberger, A., Suderman, M., Ernst, C., Turecki, G., & Szyf, M. (2008): Promoter-Wide Hypermethylation of the Ribosomal RNA Gene Promoter in the Suicide Brain, PLoS ONE. 2008; 3(5): e2085.

Rosenheck, R., & Fontana, A. (1998): Warrior fathers and warrior sons: Intergenerational aspects of trauma. In: Danieli, Yael (Ed.). International handbook of multigenerational le-

Erbte Wunden

gacies of trauma; New York: Plenum Press.

Ustorf, Anne-Ev (2008): Wir Kinder der Kriegskinder: Die Generation im Schatten des Zweiten Weltkriegs. Herder.

Yehuda, R., Schmeidler, J., Giller Jr., E.L., Siever, L.J., & Binder-Brynes K. (1998): Relationship between post-traumatic stress disorder characteristics of Holocaust survivors and their adult offspring. Am J Psychiatry 155:841–843.

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

Yehuda, R., Mulherin Engel, S., Brand, S.R., Seckl, J., Marcus, S.M., & Berkowitz, G.S. (2005): Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks during Pregnancy Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, doi:10.1210/jc.2005-0550 The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Vol. 90, No. 7 4115-4118

Zerres, K. (2011): Genetik. In Th. v. Uexküll: Psychosomatische Medizin, Hrsg. von Rolf Adler, Urban und Schwarzenberg, 49-60



Systemische Strukturaufstellungen®

lösungs-fokussiert – effizient- vielfältig

Strukturaufstellungen für Personen-Systeme
3 Tage, mit I. Sparrer und M. Varga von Kibéd,
23. – 25. Mai 2019

Dipl. Systemischer Coach mit Schwerpunkt
Systemische Strukturaufstellungen®
(WiWe, ECA) 40 Tage, Start: 13. Sept. 2019

CAS Systemisches Coaching
mit Strukturaufstellungen®
(IKF, WiWe) 15 Tage/15 ECTS, Start: 13. Sept. 2019

**CAS Die transverbale Sprache
der Strukturaufstellungen®**
für Organisationen, Teams und Führung
(WiWe, SySt-Institut) 17,5 – 21,5 Tage
15 ECTS, Start: 24. April 2019



Klarheit und Kraft




SySt



[ikf]



WissensWert GmbH Dr. Elisabeth Vogel
CH-8486 Rikon | Tel. +41 79 620 30 30 | www.wissenswert.ch



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Interessiert an ACT (Akzeptanz- und Commitment Therapie)?

Moderne Verhaltenstherapie mit Fokus auf Achtsamkeit, Mitgefühl und Werte

Fortbildung – Beratung - Vernetzung

an der Bildungswerkstatt ACT in Winterthur

Weitere Informationen unter www.zumbeherztenleben.ch

Bildungswerkstatt ACT Winterthur : Geschäftsstelle: Liza Glauser Alte Landstrasse 28 CH-8193 Eglisau act.tage@bluewin.ch