

Transgenerationale Traumata

Omas Narbe in mir

Manche Menschen leiden an Ängsten, die sie sich einfach nicht erklären können. Der Schlüssel kann in solchen Fällen in der Familiengeschichte liegen: in einem Trauma, das frühere Generationen weitervererbt haben.

Von ANNIKA SÄUBERLICH



© picture alliance

Liegt der Schlüssel in der Familiengeschichte? Traumata können über mehrere Generationen weitergegeben werden. (Symbolbild)

Als Hatice vor wenigen Jahren die Lebensgeschichte ihrer Großmutter erfährt, beginnt für sie alles einen Sinn zu ergeben. „Es ist so schwierig zu erklären“, sagt Hatice. „Aber da ist ein tiefgehendes Gefühl in mir, das ich nicht zuordnen kann, das schon immer dagewesen ist und mich einnimmt.“ Ein großer Teil dieses Gefühls ist Angst. Etwa vor Intimität: Keiner darf Hatice zu nahe kommen. Sie will Situationen unter Kontrolle haben, muss wissen, dass sie auf sich aufpassen kann. Um sich auch körperlich schützen zu können, trainiert sie im Fitnessstudio. Doch das, wovor sie sich schützen will, bleibt diffus. In ihren Träumen erscheint es ihr als eine Gestalt, die sie verfolgt und vor der sie nicht fliehen kann.

Mit Ende zwanzig hört Hatice dann zum ersten Mal von einem lange übergangenen Schicksal in ihrer Familie. Ihre Großmutter wurde als junge Frau von deren zukünftigem Mann entführt, so erzählte es Hatices Tante. Er habe versucht, sie zu vergewaltigen, damit sie gezwungen gewesen wäre, ihn zu heiraten. Sex sei damals ein Hochzeitsgrund gewesen in dem kurdischen Dorf in der Türkei, in dem die beiden gelebt hatten, sagt Hatice. Als ihre Großmutter sich gegen die Vergewaltigung gewehrt habe, habe der Mann sie mehrere Tage lang eingesperrt, bis sie schließlich nachgegeben habe. „Für mich bedeutet Beziehung Gefahr“, sagt Hatice. Die 31-Jährige ist überzeugt: Obwohl sie sie nie kennengelernt hat,

arbeitet in ihr das Trauma ihrer Oma.

Unbewusste Übertragung auf die Kinder

Wenn Elternteile ein gravierendes Trauma erleben mussten und ihre psychischen Belastungen unbewusst auf ihre Kinder übertragen, spricht man Marianne Rauwald zufolge von einem transgenerational weitergegebenen Trauma. Rauwald ist Psychologin, Psychoanalytikerin und Leiterin des Instituts für Traumabearbeitung und Weiterbildung Frankfurt. Würden Traumafolgen nicht aufgearbeitet, könnten sie sich so über mehrere Generationen hinwegziehen.

Das zeige sich sogar in den Genen. Erbgut verändere sich noch im Erwachsenenalter, sagt Rauwald. Zwar würden dabei keine neuen Aminosäureketten in die DNA eingebaut. Aber bei gravierenden traumatischen Erfahrungen und Angstsituationen würden bestimmte Marker am genetischen Material verändert – Anlagerungen, die Gene aktiv oder passiv schalten. Erbgut von Kindern traumatisierter Eltern könne dadurch etwa auf erhöhte Wachsamkeit eingestellt werden.

Die Folge: Die Kinder geraten eher unter Stress. Springe das verantwortliche Erregungssystem leichter oder heftiger an, erhöhe sich die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen, sagt Rauwald. Belegt worden sei das etwa durch empirische Untersuchungen nach den Anschlägen auf das World Trade Center am 11. September 2001 und dem Völkermord in Ruanda.

Für entscheidender aber als die biologischen Auswirkungen von Traumata hält Rauwald den Umgang traumatisierter Eltern mit ihren Kindern. Denn: An Nachfolgegenerationen weitergegeben würden in erster Linie Bindung- und Beziehungstraumata. Und die spiegelten sich auch in der Eltern-Kind-Beziehung. Typische Beispiele seien häusliche Gewalt und sexueller Missbrauch. Aber auch im Umgang mit dem Holocaust in Deutschland greife ein entscheidender Mechanismus: „Durch das Schweigen über das, was im eigenen Leben erschüttert hat, und durch das Verleugnen und Abspalten davon wird es in das Unbewusste der nächsten Generation weitergegeben“, sagt Rauwald.

„Gefühle hatten keinen Platz“

Auch in Hatices Familie wird nicht über die Vergangenheit gesprochen. Sie glaubt, dass Trauer in ihrer kurdischen Kultur aus Selbstschutz nicht zugelassen werde. Ihre Mutter und Tanten bezeichnet sie als hart und kalt. „Das haben sie so beigebracht bekommen: Gefühle hatten keinen Platz, sie durften nicht weinen, sie mussten überleben“, sagt Hatice. Denn nachdem die Großmutter von ihrem Mann verlassen wird, wachsen ihre Kinder in Armut und hungernd auf.

Bei transgenerational weitergegebenen Traumata handelt es sich nicht um Einzelschicksale. Konkrete Statistiken gibt es zwar nicht. Der Traumaambulanz der Universität Münster zufolge erlebt etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland mindestens einmal im Leben traumatische Ereignisse. Bindungstraumata sind nur ein Teil davon, und nicht jedes Bindungstrauma wirkt sich generationenübergreifend aus. Potentiell können laut Traumaexpertin Rauwald aber alle bindungstraumatisierten Eltern

ihre Belastungen an ihre Kinder weitergeben.

Unter Fachleuten wirklich präsent sei das Thema erst seit etwa 15 Jahren. Den Anstoß hätten von Mitte der 80er-Jahre an Bücher über Auswirkungen des Holocaust auf die Seelen der Kriegsgeneration gegeben. Um die Jahrtausendwende seien dann Werke zu Folgen für Kriegs- und später für Nachkriegskinder erschienen. Heute spricht die für mentale Gesundheit sensibilisierte junge Generation auf Tiktok und Co. offen über Familientraumata, die sie vor allem an als toxisch geltenden Verhaltensmustern ihrer Eltern und Großeltern festmacht, und teilt ihre Tipps zur Aufarbeitung.

Tatsächlich ist es aber gar nicht so leicht, ein transgenerational übertragenes Trauma zu diagnostizieren, sagt Psychologin Rauwald. Denn Symptome würden hierfür nicht ausreichen. Der Schlüssel sei die Familiengeschichte. Für Patienten sei es eine große Entlastung, auf diesem Weg endlich einen Grund für ihr lange unbestimmt gebliebenes Leiden zu finden.

Ein Generationentrauma – oder doch etwas anderes?

Juliette ist auf der Suche nach einem solchen Grund. Ihre Therapeutin vermutet ein transgenerational weitergegebenes Trauma bei der 24-Jährigen, denn Juliette zeigt extreme Stressreaktionen, die sich nicht erklären lassen. „Mein Herz klopft so stark, als würde ich immer eine Klausur schreiben müssen“, beschreibt die Studentin ihren Dauerzustand. Nur dass es keine Klausur gebe. Ihr Magen reagiere darauf mit teils großer Heftigkeit: Juliette muss sich übergeben.

Unerträglich geworden sei das in ihrer bisher einzigen Beziehung. Sie habe ihren Freund geliebt, sagt sie, bezeichnet ihn noch immer als den Mann ihres Lebens. Aber ihr Körper schien sich gegen die Verbindung zu wehren. In einer besonders schlimmen Woche habe sie sich bis zu viermal am Tag übergeben müssen, sagt Juliette. „Ich wollte mich nicht trennen, aber ich hatte keine andere Option.“ Ein Jahr ist seitdem vergangen. Einmal versuchten es die beiden noch miteinander, doch sofort kam Juliettes Erbrechen zurück. Um zu verstehen, was mit ihr los ist, führt sie Gespräche mit ihren Verwandten, sieht alte Fotos durch, macht sich Notizen. „Ich weiß nicht, was ich suche“, sagt Juliette. „Aber ich spüre, dass da etwas ist.“

Fündig wird sie nur zum Teil. Es gibt traumatische Erlebnisse in ihrer Familie. Ihr Urgroßvater habe Suizid begangen, eine ihrer Großmütter sei von ihrem Mann zu einer Abtreibung gezwungen worden, sagt Juliette. Aber einen direkten Zusammenhang zu ihren eigenen Leiden kann sie nicht herstellen. Vielleicht gibt es diese Zusammenhänge nicht, vielleicht ist der Grund für Juliettes enorme Stressempfindlichkeit kein Generationentrauma. Die Ungewissheit macht es ihr zusätzlich schwer. Aufgeben will sie trotzdem nicht: „Ich brauche diese Erklärungen“, sagt Juliette.

Man kann sagen: „Ich möchte dich und dein Leben verstehen“

Bei dem Versuch, eine mögliche Traumaweitergabe rückblickend nachzuvollziehen, fehlt Betroffenen häufig die Orientierung. Die Übertragung psychischer Belastungen auf Kinder kann Rauwald zufolge schon in vermeintlich harmlosen Situationen passieren. Etwa wenn

eine Mutter ihrem Kind nach dem Zweiten Weltkrieg ein Schlaflied singe, das sie aus ihrer eigenen Kindheit kenne. Nämlich dann, wenn durch das Lied Erinnerungen an die eigenen Eltern wach werden, an deren Tod im Krieg oder Ermordung im Holocaust. Erstarrt die Mutter in ihrer Trauer nur für einen Moment, mache das dem Kind große Angst. Denn es erkenne seine Mutter in ihrem retraumatisierten Zustand nicht wieder. Und halte sich ohne Einordnung selbst für ihre negativen Emotionen verantwortlich.

Psychologin Rauwald hat einen Rat, wie Gespräche mit der Familie auf der Suche nach Antworten gelingen können. „Die meisten Eltern und Großeltern möchten, dass es ihren Kindern und Enkeln gut geht. Wenn das Anliegen nicht als Schuldzuweisung vorgebracht wird, kann man die älteren Generationen manchmal dafür gewinnen.“ Eine mögliche neutrale Formulierung sei: „Ich möchte dich und dein Leben verstehen und ich möchte verstehen, wie wir über deine Erfahrungen miteinander verbunden sind.“

Hatice hat lange gebraucht, um Verständnis für ihre unnahbare Mutter aufzubringen. Früher sei sie wütend gewesen. „Jetzt weiß ich, dass sie wegen ihrer Geschichte nicht anders kann. Dieser Gedanke befreit mich.“ Ihre Mutter mit alldem konfrontieren, was sie ihr gerne sagen würde, will Hatice nicht. Ihre Welt würde zusammenbrechen, wenn ihre Mutter sich das Geschehene eingestehen müsste, glaubt Hatice. Ihre Ängste konnte die 31-Jährige mit einer Therapie gut in den Griff bekommen. Gerade arbeitet sie daran, sich auf eine Beziehung einlassen zu können. Aber die Wunden sitzen tief. Eine gewisse Angst und Trauer wird ihr wohl immer bleiben. „Ich kann vieles ändern“, sagt Hatice, „aber nicht alles.“

Quelle: FAZ.NET