

Katharina Drexler

Ererbte Wunden heilen

Therapie der transgenerationalen
Traumatisierung



Zu diesem Buch

Können traumatische Erlebnisse der Eltern oder Großeltern auf die folgenden Generationen weiterwirken? Was dem Erfahrungswissen vieler Menschen entspricht, belegen nun auch aktuelle Forschungen zur Stressverarbeitung und Epigenetik zweifelsfrei. Die Autorin, Ärztin und Traumatherapeutin, beschäftigt sich seit zehn Jahren wissenschaftlich und therapeutisch mit der Frage, wie seelische Wunden vererbt werden und, vor allem, wie diese Wunden heilbar sind. Mit ihrem Buch liegt nun der erste systematische Behandlungsansatz der Therapie transgenerationaler Traumata vor. An ausführlichen Fallgeschichten werden die einzelnen Schritte transparent und nachvollziehbar erläutert und auch vermittelt, wie die Interventionen in die gesamte Therapieplanung eingebettet werden.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Katharina Drexler

Ererbte Wunden heilen

**Therapie der transgenerationalen
Traumatisierung**

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © bree81/Adobe Stock

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89203-1

E-Book: ISBN 978-3-608-10987-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20357-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [<http://dnb.d-nb.de>](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

Meinen Eltern Rose (1935–1996) und Robert (1922–1994)

Inhalt

Vorwort.....	9
1 Wer hat dieses Buch geschrieben?	11
2 Ererbte Wunden – was wir bislang wissen	16
2.1 Bisherige Auseinandersetzung mit dem Thema.....	16
2.2 Wie können wir uns eine Übertragung traumatischer Wunden von einer Generation auf die nächste vorstellen und erklären?	18
2.2.1 Bedeutung der Interaktion	18
2.2.2 Neurobiologische Erkenntnisse	20
2.2.3 Epigenetik	21
3 Charakteristika übertragener Traumata	28
4 Vorstellung des von mir entwickelten therapeutischen Vorgehens	31
5 Einbindung der Verarbeitung ererbter Wunden in die Therapieplanung	40
6 Ererbte Trauer	44
7 Von Hilflosigkeit zu Kraft.....	61

8 Tante Lisas Opfer	76
9 Ein ererbtes Lebensgefühl	89
10 Im Schützengraben	104
11 Ein harter Brocken	118
12 Eine ererbte Selbstüberzeugung	136
13 Herausforderungen	153
Dank	156
Literatur	157

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ein Mensch, der das Gespräch mit einem Gegenüber schätzt und seit Jahrzehnten täglich viele Stunden praktiziert, fiel es mir zunächst schwer, vor dem Bildschirm zu sitzen und meine Gedanken ohne Rückmeldung festzuhalten. Mich an ein Buch zu wagen, empfand ich als ein Vorhaben, das nicht unbedingt meiner Natur entspräche.

Da ich aber davon überzeugt bin, dass ererbte Wunden für viel individuelles wie auch gesellschaftliches Leid verantwortlich sind, hegte ich den Herzenswunsch, mehr Menschen zu erreichen, als ich dies bisher mithilfe meiner Seminare, die ich seit 2005 zu diesem Thema halte, oder in den Therapien vermocht hatte.

Meine Hoffnung ist, dass mithilfe dieses Buches transgenerational weitergegebene Traumatisierungen sowohl von Betroffenen als auch von Fachleuten aus den helfenden Berufen schneller und klarer erkannt werden und sich hierdurch eine Chance auf Heilung eröffnet. Denn nur, was wir kennen, erkennen wir. Und nur, was wir erkennen, können wir auch heilen.

Wie Sie sehen, verfolge ich mit meinem Buch ein Ziel.

Um mich mit Ihnen – den Lesern und Leserinnen – in einen Dialog zu begeben, stellte ich Sie mir während des Schreibens vor. Da ich viele verschiedene Gesprächspartner gewöhnt bin, waren auch Sie in meiner Phantasie mal der Sohn oder Enkel einer Vertriebenen, mal eine Kollegin, die mehr wissen, verstehen und darüber hinaus zur Verarbeitung ererbter Wunden beitragen möchte, mal Sohn eines Kriegstraumatisierten oder die Tochter einer Mutter, die sexuell traumatisiert wurde.

Mein Buch soll Sie einladen, mit mir ins Gespräch zu kommen. Vielleicht lassen Sie manchmal das Buch sinken und treten in diesen Dialog ein, indem Sie Geschriebenes durch eigene Erfahrungen ergänzen. Sollte dieses Buch für Sie eine Ermutigung darstellen, hätte es seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen eine erhellende Zeit bei der Lektüre!

Ihre Katharina Drexler

KAPITEL 1

Wer hat dieses Buch geschrieben?

Gerne möchte ich Ihnen zeigen, wem Sie hier über die Schulter blicken.

Ich bin seit meinem 26. Lebensjahr Ärztin und habe mich anschließend weitergebildet, zunächst zur Fachärztin für Psychiatrie und anschließend zur Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie. Seit 2000 bin ich in einer eigenen Psychotherapiepraxis in Köln niedergelassen.

Die Integration traumatherapeutischer Techniken in meine Arbeit ab den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts hat diese in einem ungeahnten Ausmaß erleichtert und bereichert. Seit 2001 bin ich EMDR-Therapeutin, seit 2006 Supervisorin für EMDR (EMDRIA Deutschland). Zu EMDR s. Kapitel 4 ab Seite 31.

Während ich früher vollständige Heilungen vorwiegend den operativen Fächern der Medizin zugeordnet hatte, durfte ich nun etwas, das ich für mich »Operation an der offenen Seele« nenne, erleben und mich mit meinen PatientInnen daran freuen, dass die Psychotherapie sich selbst überflüssig gemacht hatte.

2003 stieß ich gemeinsam mit meiner Patientin Frau Geiger¹ (s. Kapitel 6 »Ererbte Trauer«) erstmalig bewusst auf ein übertragbares Trauma. Als Therapeutin habe ich seither vielfältige Erfahrungen gesammelt mit der Diagnostik und Behandlung ererbter Wunden.

1 Sämtliche Patientennamen im Buch sind geändert.

Erst durch die Erfahrung mit Frau Geiger jedoch verstand ich, dass ich bereits Jahrzehnte zuvor Spezialistin für ererbte Wunden geworden war, da ich selbst eine solche Wunde in mir trug.

Ich hatte immer großen Respekt vor Pionieren wie dem Arzt und Chemiker Sir Humphry Davy, der 1800 in einem Selbstversuch feststellte, dass das Einatmen von Lachgas das Schmerzempfinden aufhebt. Solch eine Chance, eine möglicherweise hilfreiche neue Behandlungsmethode im Selbstversuch zu erproben, hat sich mir durch mein eigenes transgenerational übertragenes Trauma eröffnet.

Solange ich denken konnte, tauchte der immer gleiche Traum in Variationen auf: Unzählige Male hatte ich geträumt, dass ich mich auf der Flucht befand und angegriffen wurde. Mal drohte mir Erschießung, mal sollte ich durch einen Pfeil getötet werden. Fast immer waren mir wichtige Menschen an meiner Seite. Häufig fanden die mir Lieben den Tod. Hin und wieder träumte ich auch, ich sei getroffen und müsse sterben.

Woher kamen diese Träume? Tagesreste schienen keine Rolle zu spielen. Ich fand keine Antwort und lernte, diese in unregelmäßigen Abständen über Jahrzehnte auftretenden Alpträume hinzunehmen. Auch in meinen Selbsterfahrungen im Rahmen der Weiterbildungen ließ sich keine Erklärung für die Träume finden, geschweige denn konnten diese aufgearbeitet werden.

Es sollte Jahre dauern, bis ich den Zusammenhang zwischen meinen Träumen und den Traumata meines Vaters herstellte.

Mein Vater wurde 1922 in Budapest geboren. Sein Vater war Jude, seine Mutter Katholikin, beide waren engagierte Sozialdemokraten. 1943 wurde mein Vater einberufen und zur Flakabwehr eingeteilt. Die Papiere bezüglich seiner ethnischen Abstammung musste er durch einen Zufall nicht vorweisen.

Ab 1940 trat Ungarn dem Dreimächtepakt bei, der zwischen dem Deutschen Reich, Italien und Japan geschlossen worden war. Im April 1941 beteiligte sich Ungarn am Balkanfeldzug, ab Juni 1941 am Krieg gegen die Sowjetunion. Großbritannien erklärte am 7. Dezember 1941 Ungarn den Krieg, Ungarn wiederum den USA am 12. Dezember desselben Jahres.

Unter dem ungarischen Großverweser Miklós Horthy fanden ab 1943 geheime Verhandlungen mit den Alliierten statt. Am 15. 10. 1944 erklärte Horthy die Kapitulation Ungarns. Einen Tag später wurde er im Unternehmen Panzerfaust von SS-Truppen gestürzt und in Bayern interniert, während die faschistische Pfeilkreuzlerpartei die Regierung Ungarns übernahm.

Nachdem die Kapitulation Ungarns, die sogenannte Horthy-Proklamation, über das Radio verbreitet worden war, jubelte mein Vater. Ein meinem Vater vorgesetzter Unteroffizier und strammer Nazi beschimpfte Horthy als Landesverräter, woraufhin mein Vater auf ihn losging und es zu einer Prügelei kam, die nur durch das Eingreifen anderer ohne schwerwiegende Verletzungen beendet werden konnte. Als am nächsten Tag die Gegenproklamation der Pfeilkreuzer verlesen wurde, entschied sich mein Vater zu desertieren. Zuvor manipulierte er noch alle Flugabwehrgeräte derart, dass es beim morgendlichen Einschalten zu einem Kurzschluss kam.

Durch die Kontakte seiner Eltern zur sozialdemokratischen Opposition konnte er sich erstklassige falsche Papiere besorgen und gemeinsam mit seinem besten Freund Iván untertauchen. Iván war als Jude im Arbeitsdienst eingesetzt worden und desertiert, als seine Einheit Richtung Westen – was bedeutete ins KZ – verlegt wurde. In den folgenden Wochen versorgte mein Vater an die hundert Menschen mit falschen Papieren, tauschte hierbei eingenommenes Geld gegen Waffen und knüpfte Kontakte zu sozialdemokratischen, kommunistischen und studentischen Untergrundgruppen.

Ein Versuch, seinen Vater mithilfe falscher Papiere zu retten, scheiterte. Als Jude war mein Großvater im Arbeitsdienst eingesetzt. Nach der Machtübernahme durch die nationalsozialistischen Pfeilkreuzer wurden die bereits zuvor ghettoisierten Juden in KZs deportiert. Als mein Vater mithilfe seiner gefälschten Papiere den »Juden Drexler« zu »verhaften« versuchte, musste er erfahren, dass sein Vater bereits mit dem vorherigen Transport deportiert worden war. Mein Großvater starb im KZ Mauthausen zwischen der Räumung des KZs und dem Eintreffen der Alliierten an den Folgen der massiven Mangelernährung.

Am 7. Dezember 1944 gerieten Iván und mein Vater in eine Razzia, bei der die erstklassigen Papiere nichts nützten, denn einer der Kontrollierenden kannte Iván persönlich. Da die Papiere Iváns und die meines Vaters offensichtlich aus derselben Quelle stammten, wurden beide verhaftet. Sie wurden drei Tage verhört und gefoltert. Am 10.12.1944 wurden mein Vater und sein Freund zur Exekution vorgeführt. Dass sie in den Wirren auf dem Hof den Platz getauscht haben, hat mir mein Vater nur einmal von Emotionen überwältigt erzählt. Dieses Detail muss für ihn besonders schwer erträglich gewesen sein. Der Schütze, der nun hinter meinem Vater stand, war offensichtlich ungeübt, sodass er die Abweichung der Pistole durch den Schuss nicht ausglich. Statt eines Genickschusses durchschoss er meinem Vater den Kieferknochen und mit einem zweiten Schuss in den Rücken die Lunge. Als mein Vater aufwachte, lag sein Freund tot neben ihm. Er versuchte, ihn zu wecken, und brauchte Minuten, um zu verstehen, dass Iván nie mehr aufstehen würde.

Mein Vater konnte sich zu einem Haus schleppen. Er wurde in ein Krankenhaus gebracht und dort versorgt. In Ungarn war das möglich, da ein Großteil der Bevölkerung mit den Nationalsozialisten nicht sympathisierte. Die Verletzungen heilten rasch und ohne bleibende Schäden. Die letzten Tage vor dem Einmarsch der sowjetischen Truppen konnte mein Vater sich in Budapest verstecken.

In meinen Albträumen hatte ich die schlimmste traumatische Erinnerung meines Vaters durchlebt, immer und immer wieder, analog zu Albträumen, die Traumatisierte immer wieder das traumatische Geschehen wiedererleben lassen.

Wir können davon ausgehen, dass Träume der Verarbeitung von Erlebnissen dienen. Wenn allerdings das Erlebte unsere Selbstheilungskräfte übersteigt, wachen wir aus dem Traum auf, ohne einen Ausweg aus der Situation gefunden zu haben. Wiederholte Träume stellen einen wichtigen Auftrag tieferer Bewusstseinsschichten dar. Werden jedoch sogar in Psychotherapien ererbte Traumata nicht als solche erkannt, kann der Auftrag noch so oft erteilt werden, erledigt wird er nicht.

Nachdem ich mit Frau Geiger die Erfahrung gemacht hatte, mög-

licherweise einen gangbaren Weg zur Heilung ererbter Wunden gefunden zu haben, erklärte ich einem von mir geschätzten, erfahrenen traumatherapeutischen Kollegen die Vorgehensweise. Ich bat ihn, mit meinem verinnerlichten Vater eine EMDR-Sitzung zu machen.

Es war eine spannende Innenerfahrung, wie verändert ich saß, mich fühlte und dachte. In dieser Sitzung konnte das ererbte Erschießungstrauma vollständig verarbeitet werden. Seither sind 14 Jahre vergangen, in denen die oben geschilderten Albträume nie wiederkehrt sind.