

FALLSTUDIE AUS DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN PRAXIS

Transgenerationale Traumata

Innere Unruhe, Ängste und Unsicherheiten waren für Sophie fast schon normal und begleiteten sie in Beziehungen und Freundschaften, die regelmäßig scheiterten. Beruflich kam es deshalb schon zu Kündigungen. Ihre Erlebnisse verstärkten ihre Ängste weiter. Nach einer erneuten Trennung ist ihr Leidensdruck sehr hoch und sie beginnt eine Therapie, um zu verarbeiten und neues Selbstbewusstsein aufzubauen.

ÜBERTRAG DER MUTTER

Als sich die Patientin nach einigen Monaten gefestigter fühlt, begibt sie sich tiefer in ihre Familiengeschichte hinein und erzählt: „Als Kind war ich nicht übermäßig ängstlich. Meine Mutter war es aber, und mit der Zeit durfte ich Sachen, die andere Kinder wie selbstverständlich taten, nicht machen. Meine Mutter fand es zu gefährlich und trichterte das mir ein. Nachdem sich das mehrte, hatte ich dann selbst irgendwann vor vielen Dingen Angst.“

Die ausgeprägte Angst ihrer Mutter lässt sich durch einschneidende Erlebnisse, die diese hatte, aus Sophies Sicht nicht rechtfertigen: „Sie hält gefühlt das Leben als solches für zu gefährlich und traut sich deshalb vieles nicht“, beschreibt sie und ergänzt: „Ich habe keinen Satz so oft von ihr gehört wie ‚Pass auf dich auf‘.“

In den Sitzungen möchte meine Patientin zunächst bei ihren weiblichen Vorfahren bleiben und den familiären Zeitstrahl noch um eine Generation weiter zurückgehen: „Meine Oma, die Ende der 1920er-Jahre in Ostpreußen geboren wurde, hat dort direkt nach Kriegsende durch die russische Besatzung Schlimmstes erlebt: von Hungersnöten über tödliche Krankheiten, Vergewaltigungen und Selbstmord im nahen Familienumfeld bis hin zur Flucht.“ Auch die Großmutter war schnell nervös, litt Jahrzehnte unter Schlafstörungen, und in den späteren Jahren drehten sich ihre Gedanken häufig um die Zeit der Flucht: „Sie vermisste ihre Heimat und fühlte sich hier in der Gegend nie ganz wohl“, erzählt Sophie. Nach allem, was ich höre, klingt es so, als habe die Großmutter ihre stark belastenden Lebenserfahrungen traumatisch verarbeitet. Leider ist es zu ihren Lebzeiten weder üblich noch gesellschaftlich legitimiert gewesen, eine Psychotherapie in

Anspruch zu nehmen. Auch war die Traumaforschung noch nicht so weit wie heute.

DER TRAUMA-KREISLAUF

Nach und nach wird der Patientin klar, dass ihre Angst und innere Unruhe nicht nur auf ihren eigenen Lebenssituationen gründen. Vielmehr hat sie jene ihrer Mutter übernommen, und diese wiederum von ihrer Mutter. Da Großmutter und Mutter ihre psychischen Probleme nie aufgearbeitet haben, wurde es möglich, die Angst an die Folgegeneration weiterzugeben. Dabei können sich Traumaspuren nicht nur in Psyche und Seele, sondern auch im Körper (z.B. im Nervensystem und auf der Ebene der Genregulation) festsetzen. Kommen eigene belastende Themen hinzu, wie es hier der Fall ist, treten die Symptome noch stärker ausgeprägt auf als bei den Vorfahren.

THERAPIE

Anfangs befassen wir uns mit Sophies aktuellen Lebensthemen. Die Trennungen, Kontaktabbrüche und Kündigungen haben sie stark belastet. Methodisch nutze ich während der ersten 3 Sitzungen die Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Sophie fühlt sich dadurch verstanden, gehört und gesehen. Gleichzeitig frage ich nach, was sie während des Erzählens empfindet und was sie auf körperlicher Ebene spürt. Am Ende der Sitzungen führen wir Entspannungsübungen durch, die sie zurück ins Hier und Jetzt holen (z.B. Atemübungen, Klopftechniken aus EMDR und Grounding). Dies kann sie bei Bedarf im Alltag nutzen.

Nachdem sich die Patientin besser fühlt, fangen wir an, mit inneren Anteilen (v.a. der Angst) zu arbeiten. Sie versteht, dass die Angst oft da ist, um sie vor Unheil und Überforderung zu beschützen. Heute, als Erwachsene, kann sie jedoch selbst die Führung übernehmen. Es vergehen einige Monate, während denen die Patientin alle 2 Wochen in meine Praxis kommt. Ihr Selbstbewusstsein wächst. Sie ist schließlich stabil genug für die „Stuhlarbeit“, eine Methode aus der Gestalttherapie. Hierbei führt man Dialoge mit leeren Stühlen, auf denen imaginär z.B. ein innerer Konflikt, eine andere Person oder ein ungelöstes Gefühl Platz nimmt. Es geht darum, mögliche



©schwede-photodesign | adobe.stock.com

Blockaden sicht- und erlebbar zu machen und zu integrieren. Sophie führt Stuhlarbeit u.a. mit ihrer Mutter und mit alten Versionen ihrer selbst durch. Sie findet heraus, dass sie unbewusst emotionale Themen ihrer Mutter mitträgt, lernt aber, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

STATUS QUO

Heute, nach 18 Monaten, kommt meine Patientin noch alle 4-6 Wochen zur Bestandsaufnahme. Sie nutzt weiterhin die Stuhlarbeit, die Interaktion mit inneren Anteilen und Hypnose, um sich ihre Themen anzuschauen. Zu Hause hilft ihr neben der Arbeit mit den inneren Anteilen und Entspannungsübungen das Schreiben eines Tagebuches dabei, zu reflektieren. Beruflich und privat fühlt sie sich deutlich gestärkt.

FAZIT

Was kann man tun, wenn sich Trauma wie ein roter Faden durch Generationen hindurch zieht? Heißt es, dass wir auch die emotionalen Erschütterungen unserer Vorfahren mitverarbeiten müssen? Ja und Nein. Vorrangig geht es darum, die eigene mentale Gesundheit zu pflegen und persönliche Themen aufzuarbeiten. Es gehört aber auch dazu, ein Bewusstsein für das Familiensystem und die dort enthaltenen Problematiken zu erlangen. Denn wo Bewusstsein entsteht, ist neues Denken, Fühlen und Handeln möglich, was wiederum Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem haben kann, auch auf nachfolgende Generationen.



VANESSA KÄMPER

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkten Hypnose, EMDR, Gestalttherapie und Gesprächstherapie
kontakt@gefuehlssprechstunde.de



Du selbst bist Deine Krankheit und Deine Gesundheit. Doch Gott ist mit Dir

Unser Körper ist das Spiegelbild unserer Seele. Im Buch werden Wege erklärt und praktische Lebensregeln gegeben, um innere Zusammenhänge zu erkennen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Eine ganzheitliche Lebenshilfe aus der göttlichen Weisheit – die Mut macht und Orientierung schenkt.

224 S., geb., ISBN 978-3-96446-491-0. € 17,90 PORTOFREI • E-Book € 4,99

Tel. +49 (0)9391/504135 • www.gabriele-verlag.com