

Transgenerationale Traumata, „delegierte Ängste“: Was hilft?

Ein Interview mit unserem Schwerpunkt-Autor Udo Baer. Er ist in seiner therapeutischen Arbeit immer wieder Menschen begegnet, die an den Folgen traumatischer Erfahrungen litten, die sie nicht selbst erlebt, sondern von ihren Eltern übernommen hatten. Er begann 2007 gemeinsam mit seiner Frau Gabriele Frick-Baer ein Forschungsprojekt, in dem er Therapieprozesse auswertete und Söhne und Töchter traumatisierter Menschen interviewte.

daz: Was hilft Menschen mit einer Angstproblematik, die durch „transgenerationale Traumatisierung“ verursacht sein könnte?

Udo Baer: Der erste und oft wichtigste Schritt besteht für die meisten Menschen darin, überhaupt dahinter zu kommen, was die eigenen Ängste mit denen der Eltern oder Großeltern zu tun haben könnten. Dieser Spur zu folgen und fündig zu werden, entlastet ungemein. Denn viele Menschen, die unter starken Ängsten leiden, ohne zu wissen warum, halten sich für psychisch krank, zürnen mit sich selbst, weil sie ihre Ängste nicht „in den Griff“ bekommen, und schicken ihr Selbstbewusstsein in den Keller. Hier wenigstens eine Ahnung zu bekommen, dass ihre Ängste aus traumatischen Erfahrungen in der Familie, zumeist der eigenen Eltern, entstanden sein können, entlastet und erleichtert.

Wie können Menschen mit Angstproblemen so etwas herausbekommen?

Durch fragen, fragen, und immer wieder nachfragen.

Und wenn Eltern oder Großeltern nicht darüber sprechen können oder wollen?

Erstens kann man einiges rekonstruieren. Wenn man, wie bei Lore G.'s Vater, das Geburtsjahr weiß, dann gibt das zumindest Hinweise, was der Elternteil in den Kriegszeiten erlebt haben könnte. Wenn dann noch ein Geburtsort z. B. in Schlesien bekannt ist, kann man auf Flucht und Vertreibung schließen usw.

Viele Eltern oder Großeltern wollen nichts von ihren schrecklichen Erlebnissen erzählen. Wenn man ihnen sagt: „Dass du nicht erzählen möchtest, weil es für dich zu schlimm ist, das respektiere ich. Wenn der Grund darin liegt, dass du es mir nicht zumuten möchtest, dann sage ich: Mute es mir zu. Ich habe Interesse an dir!“ Wir haben auch oft erlebt, dass im hohen Alter plötzlich Menschen, von denen man es nie erwartet hätte, beginnen von dem zu erzählen, was sie so lange belastet hat.

Und was hilft sonst? Therapie?

Oft werden die Ängste durch solche Erfahrungen familiärer Weitergabe nicht beseitigt, auch wenn meistens ihre Kraft nachlässt. Es bedarf dann einer weiteren Begleitung. Wir sind Therapeut/innen und unsere Erfahrungen stammen dementsprechend aus therapeutischen Prozessen, in denen Menschen geholfen wurde.

Bücher unserer Autoren – eine Auswahl:



Udo Baer/Gabriele Frick-Baer:
Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen.
ISBN: 978-3-934933-33-0
18,00 Euro



Udo Baer:
Wo geht's denn hier nach Königsberg? Wie Kriegstraumata im Alter nachwirken und was dagegen hilft
ISBN: 978-3-934933-34-7
11,95 Euro



Gabriele Frick-Baer:
Aufrichten in Würde. Modelle und Methoden leiborientierter kreativer Traumatherapie und -begleitung
ISBN: 978-3-934933-25-5
19,50 Euro

Wichtig ist vor allem, dass die Therapeut/innen um die Prozesse familiärer Weitergabe von Ängsten wissen und diese auch ernst nehmen. Und dass nicht nur auf die Angst geschaut wird, sondern auf die vielen Verästelungen des Erlebens um die Angst herum: die Scham und die Schuldgefühle, die erlebte Leere und all das, worin sich eine familiäre Weitergabe traumatischer Erfahrungen ausdrückt. Die Angst ist oft nur die Spitze eines Eisbergs. Ein solcher Prozess hat Ähnlichkeiten mit dem der Traumabewältigung bei selbst erlittener Traumatisierung. Traumatische Erfahrungen sind Erniedrigungen, auch bei Traumata, die nicht selbst erlebt, sondern weitergegeben wurden. Der Weg der Bewältigung ist ein Weg des Aufrichtens.

Wie verändert sich dadurch die Beziehung zu den eigenen Eltern?

Zumeist ist dies ein Weg der Klärung und Bereinigung: Das, was unaussprechlich war, findet Worte – das klärt und öffnet. Wir empfehlen in solchen Prozessen immer ein UND: Ich habe kritische Auseinandersetzungen mit den Eltern UND ich habe Verständnis für das, was sie zu dem gemacht hat, was sie sind. Ich bin ärgerlich oder traurig, dass sie mir so viel Angst weitergegeben haben UND ich fühle, dass sie das aus Not gemacht haben. Aus einer Not heraus, für die sie keine Unterstützung erhalten haben.

Viele betroffene Klient/innen haben sich sehr mit ihren Eltern identifiziert (gelernt ist gelernt). Hier helfen wir,

durch kreative Prozesse – wie z. B. mit Klängen oder Bildern – einen Schritt beiseite zu machen. Dieser Schritt von den Eltern weg ist kein Verrat und kein Im-Stich-Lassen, wie oft befürchtet wird. Es ist ein Schritt, um selber durchatmen und unterscheiden zu können, was das Eigene ist und was zu den Eltern gehört; welche Angst die meine ist und welche die meiner Eltern.

Was halten Sie in diesem Zusammenhang von Familienaufstellungen?

Aufstellungsarbeit ist an sich eine ganz alte Methode, um die Mitglieder einer Familie räumlich „aufzustellen“ und deren Beziehung untereinander zu verdeutlichen. Damit arbeiten auch wir therapeutisch. Man kann z. B. auch mit Musikinstrumenten „aufstellen“, d. h. jemand wählt ein bestimmtes Instrument für den Opa usw. Diese traditionelle Methode ist sehr effektiv und wunderbar.

Dann gibt es die Methode des Familienstellens, wie es Bernd Hellinger populär gemacht hat. Die finde ich, mit Verlaub gesagt, schlimm! Hellinger geht von einer bestimmten, vorgegebenen „Ordnung“ in der Familie aus, die er wiederherstellen möchte. Wir kennen viele Menschen, die durch diese Aufstellungsmethode massive seelische Verletzungen erlitten haben. Ich verwende den Begriff „Aufstellung“ deshalb gar nicht mehr.

Im Schatten fremder Ängste

Zuerst fand ich die Vorstellung merkwürdig, dass es Ängste geben könnte, die gar nicht zu mir gehören, sondern unbewusst von anderen auf mich „übertragen“ worden sind. Doch je mehr ich mich mit dieser Möglichkeit beschäftigte, desto deutlicher wurde mir, dass ich dabei war, einige meiner größten Ängste besser zu verstehen ...

Von *Beate Felten-Leidel*

Meine Eltern schienen keine Probleme zu haben und hätten nie für möglich gehalten, dass sie unter Ängsten oder gar einer Angststörung leiden könnten. Sie konnten sich einfach nicht erklären, wieso ihre Tochter so völlig aus der Art geschlagen war.

Auf den ersten Blick passte ich wirklich nicht in meine Familie. Ich war schon als Baby schreckhaft und ängstlich, hatte mit sechs Jahren den ersten dramatischen Panikanfall (mitten in der Nacht und mit Notarzt), und wurde von meinen Ängsten regelrecht überschwemmt.

Mich plagten massive Trennungs- und Verlustängste, die dazu führten, dass ich mich ohne meine Mutter hilflos fühlte. Ich litt an sozialen Ängsten, die mich so hemmten, dass ich im Beisein anderer keinen Ton sagte und am liebsten im Boden versunken wäre. Ich hatte eine ausgewachsene Schulphobie, fürchtete mich jeden Abend davor, ins Bett zu gehen, ängstigte mich vor Krankheiten, Krankenhäusern und Ärzten, hatte gar Panik vor den Mahlzeiten. Ich war untergewichtig und oft krank. Beim kleinsten Stress schwollen meine Lymphdrüsen am Hals an.