

Emotionales Erbe

Familiäre Altlasten aufspüren und loslassen

Auch wenn wir heute vieles im Leben selbst entscheiden dürfen: Unsere Familien können wir uns nicht aussuchen. Mit der Geburt treten wir ungefragt ein emotionales Erbe an, denn die Erlebnisse unserer Vorfahren wirken in uns weiter. Das gilt vor allem für sehr schwierige Erfahrungen.

Wir haben die Psychologin und Familientherapeutin **Dr. Sandra Konrad** gefragt, wie stark diese familiäre Mitgift uns und unsere Kinder beeinflusst.

Frau Konrad, wann werden Erlebnisse der Vorgängergeneration zum Problem für die Nachfahr*innen?

Grundsätzlich kann man sagen: Alles, was in einer Generation nicht verarbeitet werden konnte, hat Auswirkungen auf die Folgegeneration. Das gilt besonders für Traumata, die sind hochansteckend. Wenn die Eltern zum Beispiel Krieg oder Flucht erlebt haben, dann können auch ihre Kinder starke Verlustängste entwickeln – in Bezug auf ihr Vermögen, ihre Heimat oder ihre Familienmitglieder.

Ich habe im Rahmen meiner Doktorarbeit Töchter und Enkel*innen von Holocaustüberlebenden interviewt. Meine und andere Studien belegen, dass die Traumata auch auf die zweite und sogar dritte Generation einen Einfluss hatten. Was sich wie ein roter

DR. SANDRA KONRAD

ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 2001 als systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. In ihrer wissenschaftlichen und therapeutischen Arbeit untersucht sie transgenerationale Übertragungen, also die Übertragung von Erfahrungen der Angehörigen einer Generation auf die Mitglieder einer nachfolgenden Generation.

Faden durchzog, war ein gestörtes Sicherheitsgefühl. Enkel*innen von Überlebenden, die außerhalb Israels leben, haben mir gesagt, sie hätten kein Heimatgefühl. Sie hatten das Gefühl, auf gepackten Koffern zu sitzen. Deutsche Jüdinnen hatten

Angst, wenn ihnen jemand in Uniform entgegenkam. Eine Enkelin konnte nicht mehr unter die Dusche gehen, nachdem sie in ihrer Kindheit gehört hatte, wie Juden in Vernichtungslagern getötet wurden, und wieder eine andere konnte nicht für Essen in der Schlange anstehen. An diesen Beispielen sehen wir, wie traumatische Erfahrungen der Vorfahren sich in das Leben der Nachkommen geschlichen haben und sich in Form von Ängsten reinszenieren.

Wie ist es mit schlimmen Erlebnissen, von denen die Nachfahr*innen nichts wissen? Wirken die trotzdem?

Gerade Geheimnisse wirken sehr, sehr stark. Das ist etwas, was ich sehr faszinierend finde – dass auch sie an die Oberfläche drängen.

Dr. Sandra Konrad ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Paar- und Familientherapeutin in Hamburg. Mit ihren Klient*innen forscht sie in deren Familiengeschichte, denn häufig liegt die Wurzel der Probleme im Leben der Eltern und Großeltern.

Wie stellen Sie fest, dass im Leben von jemandem alte Familienthemen oder Traumata wirken?

Solche Klient*innen kommen oft mit einem diffusen Unwohlsein zu mir. Da ist ein Lebensgefühl, das sie sich aus ihrem eigenen Leben heraus nicht erklären können, zum Beispiel Ängste oder eine Schwermütigkeit, zum Teil auch starke Schuldgefühle. Dann kann es sehr sinnvoll sein, in die Vergangenheit zu schauen. Wenn wir anfangen zu forschen, macht dieses Lebensgefühl manchmal extrem viel Sinn im Leben der Eltern oder Großeltern: Der Großvater hat vielleicht als SS-Offizier wirklich Schuld auf sich geladen und sie Zeit seines Lebens abgewehrt, während der Enkel sie nun auf seinen Schultern trägt. Auffällig sind auch ständige Wiederholungen oder Blockaden im Leben von Klient*innen. Die sitzen dann vor mir und sagen: ‚Ich verstehe das selbst nicht. Es ist wie täglich grüßt das Murmeltier. Immer wieder passiert mir das und ich weiß nicht, warum.‘ Wenn jemand beispielsweise immer kurz vor einem beruflichen Erfolg versagt, kann es sein, dass es eine unbewusste Verstrickung mit den Vorfahren gibt, nicht erfolgreich oder unabhängig sein zu dürfen. Es gibt oft starke familiäre Loyalitäten, die uns hindern, frei und glücklich zu leben.

Und wenn in meiner Familie alle hartnäckig schweigen oder vielleicht schon verstorben sind? Bin ich dann dem „geheimen“ emotionalen Erbe hilflos ausgeliefert?

Ich habe noch nie jemanden kennengelernt, der gar nichts von seiner Familie wusste. Wenn meine Klient*innen ihre Eltern beschreiben, erfahre ich schon sehr viel Atmosphärisches, wie die Eltern geprägt wurden, was für Bindungsstile sie hatten, also wie bindungssicher

Was ist ein Trauma?

Laut Deutscher Traumastiftung ist ein Trauma (griechisch für „Wunde“) ein belastendes Ereignis, das von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. Es ist oft das Resultat körperlicher oder psychischer Gewalteinwirkung wie Vergewaltigung, Misshandlung, Mobbing oder Stalking und mit einem Gefühl der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins und des Kontrollverlustes verbunden. Bildhaft lässt sich das Trauma als eine „seelische Verletzung“ verstehen.

Die Phase direkt nach dem traumatischen Geschehen ist sehr wichtig. Mit sehr viel Unterstützung durch Freund*innen, Familie oder auch die Gesellschaft kann es gelingen, das traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Wird das Geschehene hingegen heruntergespielt oder verschwiegen, kann es zu einer Traumafolgestörung mit erheblichen Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit kommen.



der -unsicher sie waren und welche Themen in ihrem Leben eine Rolle spielten. Dann erstellen wir zusammen ein sogenanntes Genogramm. Das ist eine Art emotionaler, psychologischer Stammbaum über drei Generationen hinweg. Anschließend schauen wir, wo gibt es Wiederholungen, wo gibt es Loyalitäten oder blinde Flecken? Über wen wird möglicherweise nicht gesprochen? Es entwickelt sich also fast so etwas wie eine psychologische Detektivarbeit.

Wenn man niemanden mehr fragen kann, rekonstruieren wir die Familiengeschichte, wie sie gewesen sein könnte. Das funktioniert oftmals über Phantasien, Vermutungen und Hypothesen. Wir versuchen dann, Unstimmigkeiten zu klären und dunkle Flecken zu beleuchten, sodass die Geschichte irgendwann klarer wird und einen Sinn ergibt.

Braucht man dazu Psychotherapeut*innen?

Wer sich allein Gedanken über seine Familie macht, stellt sich immer wieder dieselben Fragen.

Ein geschultes Gegenüber hingegen fragt ganz anders, kann Mythen und Geheimnisse hinterfragen und Verstrickungen leichter erkennen. Inso-

fern ist das Gespräch mit Psychotherapeut*innen die effektivste Möglichkeit, sich alter Lasten bewusst zu werden und sie auch bewusst auszusortieren. Dadurch entstehen oft sehr viel Erleichterung und Entlastung.

Wie schleichen sich denn diese „fremden“ Gefühle traumatisierter Vorfahren in mein Leben ein?

Traumatische Erfahrungen wie Gewaltverbrechen, Krieg oder Flucht werden oft verdrängt – damit wir weiterleben können. Dadurch kommt es zu einer Art gefühlsmäßiger Betäubung, die dazu führt, dass sich traumatisierte Eltern nicht so gut in

ihre Kinder einfühlen können. Die Kinder werden also einerseits mit ihren Gefühlen alleingelassen und entwickeln andererseits starke Antennen für die Stimmungen ihrer Eltern. Um Nähe zu ihren traumatisierten, wenig feinfühligem Eltern herzustellen, versuchen sie unbewusst, sich anzupassen oder so zu sein, wie die Eltern sich das wünschen. Sie lernen, die eigenen Gefühle zu unterdrücken.

Was mir in diesem Zusammenhang wichtig ist: Das eingeschränkte Einfühlungsvermögen hat nichts mit mangelnder Liebe zu tun. Ein Elternteil kann sein Kind über alles lieben und trotzdem aufgrund einer Traumatisierung ein nicht ausreichend guter Bindungspartner sein.

Wenn ich etwas Schlimmes oder gar Traumatisches erlebt habe, geht es bei der Frage der Aufarbeitung also nicht nur um mich? Ich habe auch eine Verantwortung für meine Kinder oder Enkel*innen?

Absolut. Deswegen liegt es mir so am Herzen, mehr Wissen über diese transgenerationale Traumatisierung zu verbreiten. Und das ist im Übrigen auch eine tolle Motivation und der Grund, warum viele meiner Klient*innen zu mir kommen. Sie sagen ‚Ich bin gerade schwanger oder ich habe ein Kind und merke, da kommt etwas von früher hoch. Das möchte ich nicht auf mein Kind übertragen‘.

Häufig ist es ja so, dass Erfahrungen aus der Kindheit, und vor allem traumatische, sehr bedrohlich für den Betroffenen sind, auch wenn sie schon lange her sind. Also versuchen wir sie eher wegzupacken. Aber es ist eben gut, wenn jeder so weit, wie es nur geht, im eigenen Leben aufräumt und sich Unterstützung holt, damit nicht noch die nächste Generation mit dem Trauma beschäftigt ist.

Wie arbeiten Therapeut*innen mit Menschen, die derart bedrohliche Erfahrungen gemacht haben?

Da geht es erst einmal darum, diese

Person zu stabilisieren und herauszufinden, was sie in ihrem Leben jetzt braucht, damit es ihr gut geht. Und dann schaut man in ganz, ganz kleinen Schritten das an, was war. Dabei geht es nicht darum, wieder mitten ins Trauma zurückzugehen, sozusagen ins Auge des Sturms. Die Klient*innen müssen auch nicht alles erzählen, was war. Das ‚Anschauen‘ passiert sehr, sehr vorsichtig, sodass die Person immer mehr das Gefühl entwickelt, die Kontrolle über den Prozess und die Gegenwart zu haben und das Geschehene in der Vergangenheit lassen zu können.

Hilft es auch meinen erwachsenen Kindern noch, wenn ich schwierige Themen meiner Vergangenheit bearbeite?

Auf jeden Fall. Die Kinder sind ja – auch wenn sie schon längst ausgezogen sind – wie durch eine unsichtbare emotionale Nabelschnur mit ihren Eltern verbunden. Wenn ein Trauma nicht verarbeitet wird, ist es wie ein Puzzleteil, das nicht verortet werden kann. Das hat auch Auswirkungen auf erwachsene Kinder. Sie können Schuldgefühle entwickeln oder das Gefühl, ihre Mutter oder ihren Vater retten zu wollen. Sie tun dann Dinge, die eigentlich gar nicht ihrem Leben entsprechen, nur damit es dem Elternteil besser geht.

Sollte ich mit meinen Kindern über schlimme Geschehnisse in meiner Familie wie Gewaltverbrechen oder Suizid reden? Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Und überfordere ich sie damit nicht?

Diese Frage ist sehr, sehr schwierig und man kann sie nur im Einzelfall beantworten. Wichtig ist, dass man Kinder nicht als Therapeuten benutzt und ihnen das traumatische Erlebnis weitergibt wie eine heiße Kartoffel, mit der man selbst nicht umgehen kann. Idealerweise spricht man mit Kindern nur über ‚abgehangene‘, also schon verdaute Geschichten.

Wenn Kinder nachfragen, ist es so wie bei anderen Sachen auch. Einen Dreijährigen würde man ja auch nicht so aufklären wie einen Zwölfjährigen. Dann ist es gut zu schauen, was das Kind gerade braucht. Manchmal stellen Kinder ja plötzlich so gravierende Fragen wie: ‚Mama, musst du auch sterben?‘ Dann beginnt man das Thema altersgerecht aufzubereiten. Und wenn das Kind signalisiert: ‚So, jetzt reicht es mir, ich will wieder spielen oder über etwas anderes sprechen‘, dann ist es gut, das Bedürfnis des Kindes zu respektieren. Sehr schwere Geschichten bereitet man ohnehin am besten in Häppchen auf, damit sie so gut wie möglich verdaut werden können.

Wie finde ich denn den richtigen Ton für ein offenes Gespräch über die Vergangenheit mit meinen Eltern oder Großeltern?

Viele sagen mir: ‚Man kann mit meinen Eltern nicht reden, die reden nicht mit mir.‘ Meine Erfahrung ist aber: Je älter Menschen werden, desto mehr öffnen sie sich, desto mehr besteht auch das Bedürfnis, über die Vergangenheit zu reden. Es ist verblüffend, was möglich ist, wenn man offene, interessierte Fragen stellt. Und allein dieses Interesse und das Gespräch über die Vergangenheit kann schon etwas Heilsames für Familien haben.

Der Krieg in der Ukraine ruft gerade bei alten Menschen hierzulande Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg wach. Ist das eine gute Gelegenheit, mit ihnen über die Vergangenheit zu sprechen?

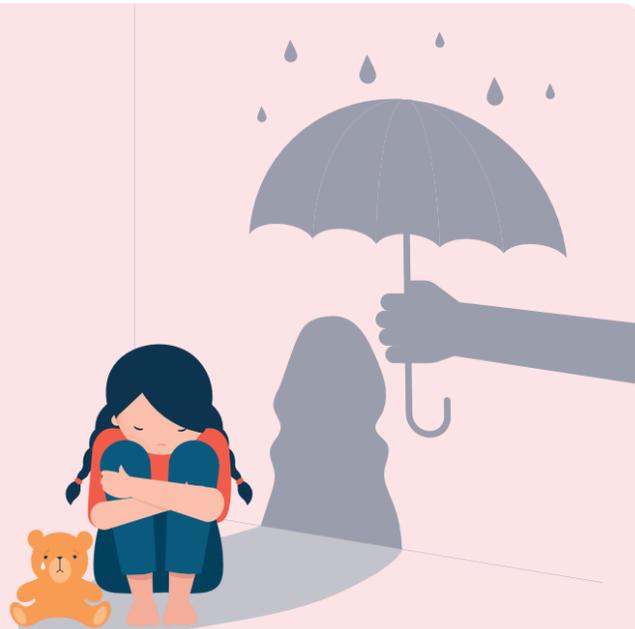
Der Krieg in der Ukraine löst bei vielen Deutschen Entsetzen aus – weil wir uns mit Ukrainer*innen identifizieren und mitfühlen, aber auch, weil eine Kriegsbedrohung im Raum steht, die wir seit Ende des Zweiten Weltkrieges in Europa nicht mehr für möglich gehalten haben. Zudem kann der Überfall auf die Ukraine ehemals Kriegstraumatisierte

Transgenerationale Übertragung Wenn Erlebtes Kinder und Enkel*innen belastet

Unsere Eltern und Großeltern geben uns nicht nur ihre Gene, sondern auch ihre unverarbeiteten schmerzlichen Erlebnisse und Gefühle weiter. Psycholog*innen nennen dies „mehrgenerationale familiäre Übertragung“: Opas Existenzängste, Mutters Versagensängste, Omas Vergewaltigung im Krieg: Nicht verarbeitete Traumata und ungelöste Lebensthemen unserer Vorfahren können im eigenen Leben wieder auftauchen. Die Übertragung findet meist auf mehreren Wegen statt: über das genetische Erbe, das Verhalten der Eltern, die Bindungserfahrungen mit ihnen, die Geschichten, die in der Familie erzählt werden – aber auch jene, die nicht erzählt werden.

Mögliche Folgen: Manche Menschen brechen jede Beziehung ab, ohne genau zu wissen, warum. Andere finden sich in einem Leben wieder, das ihnen leer und sinnlos erscheint. Sie wissen nicht, was ihren Weg bestimmt, was sie lenkt. Wieder andere plagen Schuldgefühle, Depressionen oder Ängste, deren Herkunft sie sich nicht erklären können.

Therapie: Eine systemische Therapie kann helfen, einem schwierigen familiären Erbe auf die Spur zu kommen, es zu verarbeiten und sich schließlich davon zu lösen. Betroffene sollten bei der Therapeutensuche Wert auf eine



fundierte, mehrjährige psychologische, therapeutische und systemische Ausbildung legen. Seit Juli 2020 wird die Systemische Therapie als ambulante Leistung von gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Regelmäßig übernommen werden die Kosten nur bei der Behandlung durch approbierte Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung.

Therapeut*innensuche: → systemische-gesellschaft.de, → dgsf.org (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie)

triggern: Alte Ängste kommen wieder hoch. Manche Kriegskinder sprechen über ihre alten Erfahrungen, andere wehren sie und die dazugehörigen Gefühle bis heute ab. Manche Kinder von Kriegskindern haben die abgewehrten Ängste ihrer Eltern übernommen und machen sich große Sorgen oder verfallen in Panik, während die Eltern ihre Gefühle eher vereist haben. In solchen Fällen macht es dann eher Sinn, mit Freund*innen oder Therapeut*innen zu sprechen, die einen besser beruhigen können als die Eltern.

Zu guter Letzt: Wirken sich auch die positiven Erfahrungen und Erinnerungen unserer Vorfahren aus?

Ja, dieser Punkt ist mir total wichtig: Ich schaue in der therapeutischen Aufarbeitung der Vergangenheit

nicht nur nach dem, was in den Familien schiefgelaufen ist, wo also das düstere, schwere Erbe liegt. Ich finde es genauso wichtig, die Ressourcen zu sehen: Wo haben wir etwas Gutes mitbekommen? Welche Stärken und Fähigkeiten hat unsere Familie uns mitgegeben? Wer war uns ein gutes Vorbild und womit? Es gibt ja in jeder Familie auch gute Überlebensstrategien wie beispielsweise Humor, Lebenslust, Toleranz oder Widerstandskräfte, die uns bis heute stärken. Es ist ganz wichtig, da eine Balance zu finden. Dann kommt es in der Therapie zu einem Punkt, an dem man auch mit einem sehr schweren Erbe versucht, seinen Frieden zu finden und loszulassen. Mein amerikanischer Ausbilder hat immer gesagt: How can we grow

roses out of shitballs? Das finde ich ein schönes Bild: Auf Mist können auch Rosen wachsen. 🦋

Das Interview führte Heidi Tiefenthaler.

BUCHTIPP



**DAS BLEIBT IN DER FAMILIE.
VON LIEBE, LOYALITÄT UND
URALTEN LASTEN.**

Dr. Sandra Konrad,
Piper 2014, 299 Seiten, 12 Euro

ILLUSTRATION: Marina Zlochinn | adobestock.com



EIN KÖSTLICHER SOMMER WARTET AUF DICH.

theiner's garten
DAS BIOREFUGIUM ★★★★★

Mehr als biologisch - biodynamisch! Vom ersten Samen bis zu den delikaten Pfirsichen frisch vom Baum: in theiner's garten leben und arbeiten wir für unsere Gäste nach dem biodynamischen Konzept. Bio ist unsere Welt.

Dafür wurden wir als erstes Hotel Italiens von Demeter zertifiziert.



WWW.THEINERSGARTEN.IT