

**Presstext:**  
**Vererbte Narben – generationsübergreifende Traumata**  
**Ein Film von Liz Wieskerstrauch**

Ein Vierjähriger wird von Sirenenalarm aus dem Schlaf gerissen. Die Eltern sind nicht da. Panisch verlässt er das Haus und flüchtet unter eine Brücke – und das mitten im Frieden. Seine Mutter kann sich das nicht anders erklären als dass er ihre erlebte Angst vor Bomben im Krieg sozusagen „mit der Muttermilch aufgesogen“ hat. Dabei wollten die Eltern ihre Kinder bewusst angstfrei erziehen.

Eine Frau bekommt urplötzlich Angstphobien, ohne zu wissen warum. Erst in der Therapie wird sichtbar, dass sie unter den Kriegsschrecken ihrer Eltern – er Bomberpilot, der zahllose Menschen auf dem Gewissen hat, sie Opfer einer Vergewaltigung – schwer leidet. Mit dem Blick auf generationsübergreifende Traumata versteht sie ihre Symptome weit besser und kann sie ausheilen, um so wiederum ihre eigenen Kinder vor weiteren Übertragungen zu schützen.

Ein Algerier in Paris hat gleich mehrere Traumafolgestörungen seiner Vorfahren übernommen, sogar noch aus dem 1. Weltkrieg.

Eine junge Frau deckt den von Generation zu Generation wiederholten Kindesmissbrauch innerhalb ihrer Familie auf.

Familiengeheimnisse, frühe Prägungen von Angst und Gewalt, körperliche und seelische Traumata, familiärer Stress oder Druck und festzementierte Glaubenssätze – all das wirkt sich nicht nur auf diejenigen aus, die es selbst erleiden, es kann sich sogar auf die nachfolgenden Generationen auswirken. Diese entwickeln dann Symptome, so als hätten sie das Leid der Eltern selbst erlebt: Unerklärliche Ängste, quälende innere Leere, bleierne Schuldgefühle, Bindungs- und Beziehungsstörungen, Alpträume und psychosomatische Erkrankungen. Und sie inszenieren die Schrecknisse der Eltern und Großeltern unbewusst immer wieder neu.

Die schlimmsten Verursacher von Traumafolgestörungen und deren Übertragung auf die nachfolgenden Generationen sind Kriege – damals wie heute. Sie produzieren Schmerz, Verlust und großes Leid eben auch bei den Kriegskindern und sogar –enkel, obwohl ihnen doch „die Gnade der späten Geburt“ zuteil wurde.

Was lange für Unfug aus der Psychokiste gehalten wurde, wird inzwischen von zahlreichen Forschungen weltweit bestätigt. Schon Sigmund Freud sprach von „Gefühlserbschaften“, und seit der Holocaustforschung ist deutlich, dass sich Traumata von Generation zu Generation übertragen können. Nirgendwo ist das so ersichtlich wie bei den Nachgeborenen derjenigen, denen man das Leben an sich aberkannt hat – den Juden. Die Überlebenden fühlen sich wie Verräter der Ermordeten, sie leiden unter einer sogenannten „Überlebensschuld“. Die Psychotraumatologie bestätigt Übertragungen über nonverbale Kanäle auch in Bezug auf andere Traumata.

Klar ist, dass sich Kinder mit dem Leid und den Erwartungen der traumatisierten Eltern identifizieren, auch und gerade dann, wenn über dieses Leid nicht gesprochen wird. Die Anpassung führt dazu, dass Kinder

ihre Bedürfnisse nach Freiheit und Autonomie zurückstellen. Sie unterdrücken die eigene Entfaltung sowie ihre Wünsche und Bedürfnisse und lernen nicht, sich abzugrenzen. So landen sie in einer negativen Symbiose, einem Teufelskreis, der wiederum an die nächste Generation weiter gereicht wird. Es ist ein sekundäres Trauma, das sich wie eine geistige Bürde auf das Kind überträgt. Dazu wird in der Verhaltenspsychologie, aber auch in der Neurobiologie und Epigenetik geforscht. Zum Beispiel mit Mäusen, die man weit vor der Paarung Stress aussetzt, um zu testen, wie deren Kinder und Enkel mit Stress umgehen. Und tatsächlich zeigen sich signifikante Unterschiede bei den Nachgeborenen von gestressten und nicht gestressten Müttern und bei denen von gestressten und nicht gestressten Vätertieren – bis in die DNA. Die Epigenetik zeigt in den Molekülen der Spermien, des Bluts und im Gehirn Veränderungen durch Stresserfahrungen auch bei den Nachkommen.

Doch es gibt auch Mäuse wie Menschen, die resilient sind gegen die Traumata ihrer Vorfahren. Die haben seelische Widerstandskraft. Und therapeutische Verfahren machen Heilung möglich – um so den Teufelskreis der transgenerationalen Traumaübertragung endgültig zu durchbrechen.

Die ARTE-Wissenschaftsdokumentation von Liz Wieskerstrauch zeigt in einfühlsamer Weise aktuelle Forschungsergebnisse wie beeindruckende Fallbeispiele und eröffnet einen Zugang zu dem komplexen Thema, der familiäre Phänomene unter neuem Licht erscheinen lässt.