



Kriegstrauma

70 Jahre nach der Befreiung – wie befreit sind wir wirklich? Friederike Masz über Transgenerationale Traumatisierungen nach zwei Weltkriegen

„Wer ein Trauma nicht realisiert, ist gezwungen, es zu wiederholen oder zu reinszenieren.“ (Pierre Janet, 1896). Bezog sich diese Aussage ursprünglich auf die Verdrängung von lebensgeschichtlichen Ereignissen, bekommt sie heute einen anderen Stellenwert. Sozialwissenschaftliche Studien, Gehirnforschung und Traumatherapien bringen die Erkenntnis hervor, dass unverarbeitete Traumata von einer Generation auf die folgenden übertragen werden.

70 Jahre sind vergangen seit dem Ende des 2. Weltkrieges. Fast die gesamte Bevölkerung wurde in der Zeit von 1933 bis 1945 traumatisiert. Anhand von vier Fallbeispielen zeige ich, wie diese Traumata das Leben von Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration beeinträchtigen und wie sie gelöst werden können. Die Daten sind zur Anonymisierung geändert.

Herr V., 45 Jahre, extreme Verlassenheitsangst

Herr V. hat extreme Angst, seine Frau zu verlieren. Er hat bisher verhindert, dass sie eine Berufsausbildung absolviert, die mit einem Ortswechsel verbunden wäre.

Wenn Herr V. an seine Angst denkt, spürt er eine Enge im Hals und in der Brust. Als er sich eine Weile auf diese Körperempfindung konzentriert und dorthin atmet, taucht das Bild seines Vaters auf. Herr V. sieht ihn als 5-Jährigen traurig und verzweifelt in einer Ecke stehen. Der Kleine starrt vor sich hin, ganz allein gelassen. Herr V. weiß, dass sein Großvater wenige Monate nach seiner Rückkehr aus dem 1. Weltkrieg verstorben ist, vermutlich an den Folgen eines Giftgaseinsatzes.

Für den Jungen wird eine Verbindung zu einem tröstenden Erwachsenen geschaffen. Die Belastung in Brust und Hals löst sich auf. Herr V. kann sich vorstellen, dass seine Frau zur Ausbildung fährt und er sie am Wochenende besucht. Nun kann er sich erklären, wieso

er auf Beerdigungen immer in Tränen ausbrach, selbst wenn die bestattete Person ihm völlig fremd war.

Frau W., 34 Jahre, eingefrorener Kinderwunsch

Frau W. hat Angst, ein Kind zu bekommen. Sie fürchtet, sie könne es nicht ernähren. Auf Nachfragen spürt sie, dass diese Angst in der rechten Schulter sitzt und mit der Großmutter zu tun haben könnte.

Die Stelle in der Schulter ist oval, grau und fühlt sich eiskalt an. In der Verbindung zur Großmutter erfährt sie, dass sie ein Kind im Kältewinter 46/47 verloren hat. Sie lebte in Ruinen, es war bitterkalt. Sie war geschwächt, froh und hatte kaum etwas zu essen. Ihre Milch floss nicht. Das neugeborene Baby starb entkräftet an Unterernährung und Kälte.

In der Familie war nie darüber gesprochen worden. Frau W. ist nun schwanger.

Frau F., 50 Jahre, Reitunfall mit jahrelangen Folgen

Frau F. kommt nach einem Reitunfall zu mir. Dieser liegt schon drei Jahre zurück. Sie war in der Halle gestürzt, als ihr Pferd scheute. Sie hat immer noch Ängste beim Reiten, besonders, wenn sie nach rechts wenden will.

Der Unfall wird in der Therapie prozessiert, danach einige traumatische Ereignisse aus der Kindheit. Einmal war sie als Mädchen aus dem Bett gefallen, während ihre Eltern Besuch hatten. Sie wurde erst nach Stunden verletzt auf dem Boden entdeckt, als die Gäste gegangen waren.

Es trat noch immer keine wesentliche Besserung auf. Wir gehen in ihrer Erinnerung zu dem letzten Ereignis zurück, bei dem sie Angst verspürte. Bei der Rechtskurve im Gelände bekommt sie ein komisches Gefühl im Bauch. Sie konzentriert sich auf diese Körperempfindung, während wir bilaterale Stimulierungen

anwenden. Plötzlich sieht sie ihren Vater vor sich, wie er auf der Treppe vor ihrem Elternhaus stürzt.

Sie weiß, dass dies nie passiert ist. Der Vater von Frau F. ist vor Jahren gestorben. Er hat ihr viel vom Naziterror und seiner Flucht aus Deutschland erzählt. Er war ranghoher Militär und fühlte sich als Jude in Deutschland sicher. Die Politik änderte sich mit dem Machtwechsel zur NSDAP. Eines Tages kamen SS-Leute in seine Kaserne. Sein Vorgesetzter wollte ihm helfen, sich in einem Nebengebäude zu verstecken. Auf dem Weg dorthin strauchelte er und stürzte und die SS verhaftete ihn. Durch Intervention von Kollegen kam er nach einigen Tagen wieder frei und konnte sich rechtzeitig ins Ausland retten.

In der nächsten Therapiestunde versucht Frau F., das Trauma an Stelle ihres Vaters zu bearbeiten. Als sie sich in ihn hinein versetzt, spürt sie sein Unbehagen mit Psychotherapie. Symbolisch gibt sie ihm die Folgen des Traumas zurück. Am Tag nach dieser Sitzung konnte Frau F. wieder unbeschwert reiten.

Folgen von unverarbeiteten Traumata und deren Lösung mit CRM

Alle drei Beispiele zeigen, wie übertragene Traumata das Leben von KlientInnen beeinträchtigen und sich manchmal unerwartet hinter Unfällen verbergen. Chronische Erkrankungen, Neigung zu Unfällen, Nackenprobleme und Schilddrüsenerkrankungen können nach der Erfahrung von Lisa Schwarz, einer Psychotherapeutin aus den USA, auf transgenerationale Traumata hinweisen.

Lisa Schwarz hat ein besonderes Verfahren entwickelt, um diese Art von Traumata aufzudecken und zu lösen. Dieses ist ein wichtiger Bestandteil von CRM, Comprehensive Resource Model, „umfassendes Ressourcenmodell“, wie sie ihre Methode nennt, die sie für besonders schwer traumatisierte Betroffene entwickelt hat.

Wenn sich Blockaden oder Symptome trotz verschiedener Interventionen hartnäckig halten, wird die Klientin gebeten, die Körperstellen zu identifizieren, die mit dem Problem in Resonanz sind. Sie soll diesen Bereich genau beschreiben, als Form, Farbe, Beschaffenheit, Temperatur, Ton, Geruch. Die Aufmerksamkeit wird dadurch auf den Körperteil mit seinen Empfindungen gelenkt. Die Klientin wird gefragt, ob diese Empfindungen ihr bekannt oder fremd vorkommen. Mit der magischen Fragestellung forscht die Therapeutin weiter: „Schieben Sie den Verstand beiseite und lassen Sie Ihren Körper antworten, nehmen Sie das erste, was Ihnen in den Sinn kommt: stammt dieses Symptom aus der mütterlichen, aus der väterlichen oder der spirituellen Linie?“

Oft ergeben sich hier schon wichtige Hinweise, wo der Ursprung zu finden ist. Die Klientin wird gebeten,

von allen Seiten in den betroffenen Körperbereich zu atmen und sich immer wieder zu fragen: „Was ist der Ursprung des Problems? Was soll erinnert werden, was ist wichtig zu erinnern?“

Mithilfe von verschiedenen Atemtechniken und der magischen Fragehaltung ist es in der Regel möglich, den Ursprung des Traumas zu spüren, die Situation in Worte zu fassen und mit weiteren Interventionen, oft mit der Unterstützung von hilfreichen Ahnen, zu lösen.

Zu diesem Thema finden Sie auf www.kgsberlin.de, KGS-Ausgabe Juni 2008, „Auf der Flucht - Späte Folgen des Krieges in Familien“, von Erdmuthé Kunath. Sie veranschaulicht an einem Fallbeispiel, wie präsent das Erbe der Herkunftsfamilie sein kann.

Die Autorin **Friederike Masz** ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin in eigener Praxis.