

Folge 36: Der lange Schatten des Traumas – Transgenerationale Weitergabe

»Denn ich, der HERR, dein Gott, bin ein eifriger Gott, der da heimsucht der Väter Missetat an den Kindern, bis in das dritte und vierte Glied [...]« Das zweite Buch Mose, 20, 5, LUT1912

Zumindest in unserer heutigen westlichen Kultur scheint es zweifellos, daß unsere Biographie mit unserer Geburt beginnt, wenigstens mit dem Tage unserer Zeugung. Was man ist, wie man ist, erklären und rekonstruieren wir uns von dem Tage an, an dem wir das Licht der Welt erblicken. Dies gilt auch für unser seelisches Leben: unsere Erwartungen, Handlungsweisen, Charakter und Persönlichkeit suchen wir aus mehr oder weniger erinnerbaren Erfahrungen heraus zu erklären, die sich auf unsere Lebensspanne beziehen. Gerade die Psychoanalyse zeigt auf, wie das Psychische bzw. psychische Erkrankungen in frühkindlichen Beziehungen entstehen. Doch ist dies nicht ein ziemlich willkürlich gewähltes und vor allem sehr kleines Fenster, durch das wir auf uns selbst blicken? Wenn wir sind, wer wir sind, weil Vater, Mutter und Geschwister prägend auf uns gewirkt haben, dann sind doch wiederum auch Vater und Mutter, wer sie sind, weil deren Väter und Mütter und Geschwister auf sie gewirkt haben. Zieht man einmal an dem roten Faden, der aus dem tiefen Brunnen unserer Geschichte lugt, merken wir, daß dieser Faden niemals aufhört, er nur immer länger und länger wird. Auch Vater und Mutter haben ihre Geschichte und dies setzt sich in einer endlosen Reihe fort, deren Ursprung wohl nur mythisch zu fassen ist.

Aus diesem Blickwinkel ist jede Kindheit weniger Ursprung als eine Art Übersetzungsstelle, an der sich die Geschichte der Eltern, der Familie, die Zeitgeschichte auf den Einzelnen überträgt und beginnt, sich mit der individuellen Geschichte zu verweben. Andere Gesellschaften haben auf diesen individuellen Anteil der Geschichte übrigens weniger Wert gelegt. So war es etwa lange üblich, Kindern keinen individuellen Namen zu geben, sondern den Namen der jeweiligen Eltern über die Generationen hinweg zu vererben – Hermann Senior, Hermann Junior. Auch der individuelle Geburts-Tag hatte in unserer Gesellschaft lange Zeit keine besondere Bedeutung, war den Menschen meist unbekannt, wie es heute ja noch in anderen Kulturkreisen der Fall ist. Eine gewisse Parallele läßt sich zu der biologischen Vererbung, den Genen ziehen: Gene (altgriechisch für Abstammung, Familie, Gattung) entstehen ja auch nicht erst mit dem Zeitpunkt der Geburt oder gar erst den frühkindlichen Beziehungen, sondern übertragen sich von einer Generation auf die nächste; zugleich fügen sie sich bis zu einem gewissen Grad in jedem

Menschen neu zusammen, formen ein Individuum, wobei wiederum epigenetische Veränderungen nachträglich Einfluß nehmen können. Wie ein besonders geformtes Kinn oder Augen kann auch ein psychisches Thema über Generationen hinweg sehr beständig sein. Psychische Strukturen werden tradiert, sie haben eine Geschichte, die über die Geburt des Einzelnen hinausreicht. Sie sind keineswegs so individuell und variabel, wie es vielleicht scheinen mag; auch wenn sie, hier die Grenze der Genmetapher, wesentlich sozial geprägt sind. Und, dies eine weitere Grenze des Bildes: Die Individuation eines Menschen ist mehr als die Rekombination vererbter Bestandteile. Es ist immer auch ein schöpferischer Prozeß, in dem etwas Neues und Einmaliges entsteht, wohl im letzten auch ein rätselhafter.

Dennoch: Der Einzelne ist mit seiner Kultur, seiner individuellen und kollektiven Geschichte in einen so dichten Teppich verwoben, daß mit jedem Schritt, dem wir uns ihm nähern, um ihn genauer zu betrachten, die Muster und Bilder nicht größer und deutlicher, sondern nur immer kleiner und verworrener werden. Das liegt vor allem daran, daß wir unsere Zeit, unsere Mitmenschen in unseren seelischen Stoffwechsel einverleiben, diese in uns eingehen, ohne daß wir ganz und gar in ihnen aufgehen. Zeitgeschichte, kultureller Kontext, Familiengeschichte, alles nehmen wir in uns auf und machen sie zu unser eigenen Identität, von der wir das Gefühl haben, sie ganz allein für uns zu haben. Auch wenn es hier durchaus blinde Passagiere gibt. Zum Beispiel wiederum in Zusammenhang mit unserem Namen, den wir ganz als unseren eigenen empfinden, in dessen Wahl aber durchaus Familiengeschichte mit ihren unbewußten Phantasien und Erwartungen eingewandert ist, etwa wenn Eltern ihr Kind nach dem verstorbenen Großvater nennen.

Besonders bedeutsam und wohl auch besonders fühlbar werden solche transgenerationellen Prozesse aber, wenn das, was über die Generationen hinweg an psychischer Struktur und Familiengeschichte weitergegeben wird, nicht ohne weiteres in die eigene Identität integrierbar ist. Hier kommen wir nun zu dem langen Schatten, die Traumata auf die Familiengeschichte werfen. Diese sind so markant, daß sie auch über die Generationen hinweg, wenn nicht sichtbar, so doch spürbar bleiben. Als Fremdkörper, die gewissermaßen mit der Muttermilch hinuntergeschluckt, die dem Ich aber als nicht zugehörig empfunden werden; zugleich können sie vom seelischen Haushalt weder abgestoßen noch in diesen integriert werden.

In den beiden Folgen XX und XX haben wir bereits gehört, was es bedeutet, ein Trauma in der Seele zu tragen und welche psychischen Folgen es für den Betroffenen haben kann. Wir haben gehört, daß ein Trauma den Aufbau einer psychischen Struktur verhindert bzw. bereits gebildete zerreißt. Doch

solche seelischen Wunden bleiben nicht immer nur eine Angelegenheit desjenigen, der direkt davon betroffen ist. Durch das Trauma tut sich ein Abgrund in der Welt auf, der, werden keine Brücken gebaut und Sinnzusammenhänge gestiftet, zum Graben oder gar Grab nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch seine Kinder und Kindeskinde werden kann. Eben dieser Gedanke eines vererbten Fluchs steckt in der häufig zitierten Bibelstelle, in der Gottes Rache den Sünder bis ins dritte oder vierte Glied verfolgt – was uns, da wir heutzutage Schuld in der Regel individuell begreifen, erst einmal sehr ungerecht vorkommt. Es entspricht aber durchaus realen Erfahrungen. Schuld, die sich vererbt? Traumata, die von Generation zu Generation weitergegeben werden? Inzwischen belegen zahlreiche empirische Studien – hier ist allen voran die Bindungsforschung zu nennen –, daß ein Trauma von der einen auf die nächste Generationen übertragen werden kann und zwar insbesondere dann, wenn es von dem Betroffenen nicht verarbeitet und in einen seelischen Sinnzusammenhang integriert wurde.

Allgemein kann man zwei verschiedene Weisen unterscheiden, in der sich die Weitergabe eines Traumas vollzieht: zum einen, und dies geschieht oft genug, indem das Erlittene real wiederholt wird. Man spricht auch von Wiederholungszwang, d.h. der dämonischen Neigung des Psychischen gerade das Unverarbeitete oder Traumatische wieder geschehen zu lassen, es immer *wieder zu holen* (wovon wir noch in einer anderen Folge hören werden). Ein Großteil der Eltern, die ihre Kinder schlagen, mißhandeln, vernachlässigen oder in anderer Weise traumatisieren, sind in einer ähnlichen Weise von ihren eigenen Eltern behandelt worden. Oftmals bemächtigt sich ihrer im Umgang mit den eigenen Kindern eben jener gewalttätige, intrusive, ungeduldige oder gefühlskalte Zug, dem sie als Kinder selbst ausgeliefert waren, auch gegen jeden Willen und gute Absicht, es mit den eigenen Kindern besser zu machen – als hätte ein innerer Täter und Tyrann, gegen den sie sich ihr Leben lang versucht haben zu wehren, auf diesen Moment gelauert. In den vorherigen Folgen haben wir diesen inneren Tyrann auch das traumatische Introjekt genannt, das durch ein Trauma in die Psyche des Opfers eindringt und dort ein monströses Fortleben führt. Nicht selten erschrecken die mißbräuchlichen Eltern, wenn ihnen die Identifikation mit ihren eigenen Eltern bewußt wird; vielleicht fühlen sie sich sogar sehr schuldig und schämen sich für das, was sie getan haben. In der Hoffnung, daß es nun »wirklich das letzte Mal« war, schieben sie aber häufig das Ereignis beiseite. Der Wiederholungszwang wird diese Hoffnung mit der Zeit mürbe machen, denn ohne therapeutische oder andere stützende Hilfe stehen ihnen oftmals nicht die Mittel zur Verfügung, es mit diesem Tyrann aufzunehmen. Diese reale Wiederholung der

Traumatisierung bezeichnet eine transgenerationale Weitergabe von Traumata im weiteren Sinne – weiter, da sie nahezu alle Formen, zumindest innerfamiliärer Gewalt betrifft. Fast immer gibt es eine lange Vorgeschichte im Leben von Eltern, die ihren Kindern Gewalt antun, einen langen Schatten, der von der Vergangenheit her auf die Gegenwart fällt. Kinder, die unter dieser Form transgenerationaler Traumatisierungen leiden, können ihr Erleben auf eine sehr reale Verletzung zurückführen, nämlich etwa, durch die Eltern mißhandelt oder vernachlässigt worden zu sein.

Es gibt aber auch eine Form der transgenerationalen Weitergabe, in der das Trauma auf eine andere Weise übertragen wird: nämlich nicht unbedingt real ausagiert und im Außen wiederholt, sondern im Gegenteil, indem es unsichtbar gemacht und verschwiegen wird, es als ungreifbarer Spuk durch die Familiengeschichte geistert. Dies ist insbesondere an den generationellen Nachwirkungen von Kriegstraumatisierungen, etwa im 2. Weltkrieg, untersucht worden. In der zweiten Generation, also denjenigen, die nach dem Krieg geboren wurden, hat es nicht selten rätselhafte psychische Phänomene, Symptome und Zustände gegeben: unerklärliche Alpträume, Gefühle von Fremdheit, Apathie und innerer Leere, Rätselhaftigkeit, panische Ängste, Identitätsunsicherheiten, seltsam lebendige, erinnerungs-artige Phantasien, Vorstellungen und Bilder, die kaum abgeschüttelt werden können, auffällige und scheinbar unsinnige Verhaltensweisen, wie Nahrungsmittel horten, Notfallkoffer bereithalten oder Wertgegenstände im Garten vergraben. Symptome, Erlebens- und Verhaltensweisen, die nicht so recht zur eigenen Lebensgeschichte passen – sehr wohl aber zu dem, was die Eltern oder Großeltern erlebt haben. Das Erstaunliche: viele dieser Menschen wußten oft (zumindest erst einmal) gar nichts von dem Leid oder den Taten ihrer Eltern. Gerade von Opfern des Holocaust weiß man, daß über das Erlebte häufig geschwiegen wurde, die nachfolgenden Generationen teilweise gar nichts von ihrer familiären Geschichte erfuhren. Die Familiengeschichte: so manches Mal *ein Geheimnis* und nicht selten das Phänomen, daß die Kinder nicht einmal wußten, daß sie etwa jüdische Wurzeln haben. In den Erzählungen der Eltern, der sogenannten ersten Generation, d.h. den unmittelbar Betroffenen, aber auch in der Art und Weise wie sie mit ihren Kindern umgingen, gab es irgendwo eigenartige Leerstellen oder Ungereimtheiten; vielleicht war das Familienklima von einer bedrückten und traurigen Atmosphäre bestimmt, ohne daß eine klare Ursache ersichtlich war. Kinder nehmen früh wahr, daß es bestimmte Punkte gibt, an die sie bei den Eltern nicht rühren dürfen. Allerdings zeichnet diese Art von Schweigen, Auslassen und Umgehen einen Schattenriß, der, wenn nicht der bewußten Reflexion zugänglich, so doch in den

Phantasien und Träumen eine mehr oder weniger greifbare Gestalt gewinnt. Der französische Psychoanalytiker und Autor Philippe Grimbert hat das in seiner autobiographischen Erzählung »Un secret« (»Ein Geheimnis«) sehr eindrücklich geschildert. Grimbert, 1948 in Paris geboren, wächst als Einzelkind auf. Eher von zart bis kränklicher Natur kann er die Erwartungen seiner sportlich hochbegabten Eltern nicht erfüllen. Er erdenkt sich als Kind einen älteren Bruder, der alles hat, was er nicht hat, der schöner, stärker, erfolgreicher ist als er, ein Bruder, der seine Eltern glücklich macht. Die Beziehung zu dem imaginären Geschwister ist geprägt von Liebe und Stolz, aber auch von Neid und Haß. Als Grimbert 15 Jahre alt ist offenbart ihm schließlich eine Nachbarin und Vertraute seine erschütternde Familiengeschichte. Er, Philippe Grimbert, entstammt einer jüdischen Familie, die nach der deutschen Besetzung Frankreichs verfolgt und auseinandergerissen wurde. Der ältere Bruder ist kein Hirngespinnst, sondern sein ganz realer Halbbruder: zusammen mit seiner Mutter, der ersten Frau seines Vaters, wurde er in Auschwitz ermordet – Personen, die in der Familie zuvor nie erwähnt worden waren und von denen Grimbert bis dahin bewußt nichts wußte. Nach und nach erschließt der Autor seine Geschichte: tatsächlich decken sich die inneren Gefühle und Bilder, die Grimbert von Kindesbeinen an verfolgt haben, in geradezu unheimlicher Weise mit den traumatischen Szenen und Erlebnissen der vorherigen Generation – obwohl nie darüber gesprochen wurde. Eindrücklich schildert Grimbert, wie sich das Trauma als Negativ, gerade dadurch, daß es beschwiegen wird, tief in die inneren psychischen Strukturen des Kindes einprägt. Durch Schweigen verschwindet ein Trauma nicht, man kann es eben nicht totschweigen. Im Gegenteil belegen Studien, daß die unbewußt traumatisierenden Botschaften durch die Generationen hin nicht abgeschwächt werden, sondern weiter virulent, d.h. lebendig bleiben (vgl. Moré; Rosenthal 1997, 2002). Das traumatische Introjekt bleibt in Phantasien, Träumen und Erleben wirksam, entzieht sich aber der Sprache und somit dem Verstehen. Es wird nur diffuser, ungreifbarer, wird zu einem Schatten oder Untoten, der die Familiengeschichte mit einem unsichtbaren Bann belegt.

Und wie bricht man einen Bann? Das Benennen bzw. Erzählen ist vielleicht eine Art des Gegenzaubers: erst wenn »Der-dessen-Name-nicht-genannt-werden-darf« eben gerade doch beim Namen genannt wird, verliert er seinen Schrecken, kann er gestellt und vielleicht sogar erlöst werden. Erzählen ist jedoch nicht gleich erzählen. Es gibt ein lebendiges, integriertes Erzählen, in dem Gefühl und Sachbezug in Einklang schwingen. Es gibt aber auch eine Art zu sprechen, die mehr verschleiert als sie offenlegt. So wird beispielsweise eine Anekdote aus dem Krieg zwar erzählt, das wirklich Unsagbare an dem

Ganzen aber höchstens indirekt ausgedrückt oder unterschwellig affektiv vermittelt; etwa in Handlungsweisen, Reaktionen oder scheinbarer Affektlosigkeit des Erzählenden oder den Aussparungen, Lücken, Brüchen und Stockungen in der Erzählweise und -struktur. Die neuralgischen Punkte in den Erzählungen sind oftmals nur schwer erschließbar, etwa weil der Erzählende sehr konfus spricht oder in so ausschweifenden Details, die die Sache mehr verbergen als erläutern; bekannt sind schließlich auch die immer gleichen Anekdoten, mit denen Nachfragen mehr beiseite geschoben, als wirklich beantwortet werden. Es soll kein Mißverständnis entstehen: Diese zerrissene, konfuse oder verschleierte Art zu erzählen ist nicht unbedingt ein willentlicher Täuschungsakt. Vielmehr entzieht sich die Art zu sprechen dem Erzählenden häufig selbst. Die Erzählform spiegelt eindrücklich einen Teil der inneren Erstarrung, Konfusion oder Zerrissenheit, die das Trauma in der Seele hinterlassen hat. Wichtig bei den Erzählungen ist, nicht nur auf das zu achten, *was* die Person erzählt, sondern auch, was sie nicht erzählt, aber unausgesprochen mitsagt. Die Art und Weise, *wie* die Person spricht, zeigt oftmals ein Ringen mit dem Unsagbaren an, oft genug aber auch einen durchaus bewußten Widerwillen, darüber zu sprechen. Viele psychodynamisch-orientierte klinische Interviews legen das Augenmerk auf die Erzählweise und Kohärenz des Erzählten. So beispielsweise im AAI, dem Adult Attachment Interview, einem renommierten Interview-Verfahren zu Bindungsstilen bei Erwachsenen. Insbesondere bei Personen, die unverarbeitete Traumata in sich tragen, zeigt sich häufiger eine starre, chaotische oder bruchstückhafte Erzählweise, die manchmal sogar ganz abreißt und in einem unergründlichen Schweigen mündet.

Schweigen: eine besondere, wenngleich nicht weniger häufige Form, etwas zur Sprache zu bringen. Dies ist eben bereits am Beispiel Philipp Grimberts Erzählung »Ein Geheimnis« angeklungen. Die Gründe des Schweigens können sehr unterschiedlich sein, wobei zwischen den transgenerationellen Prozessen in Täter- und Opferfamilien zu unterscheiden ist. Auch die Kinder von Tätern, etwa aus der Nazizeit, hatten unter den Taten und dem Schweigen ihrer Eltern zu leiden, zumal sie häufig auch ganz unmittelbar massiven Aggressionen und Projektionen ausgeliefert waren. Das Schweigen der Täter wird dabei nicht selten als ein Verdrängen beschrieben, etwa aufgrund von Schuldgefühlen. Tatsächlich hat es sich oftmals weniger um verdrängte Schuldgefühle und entfallene Erinnerungen gehandelt, als vielmehr um ein willentliches Verschweigen und Beschweigen, das allenfalls einer gewissen sozialen Scham entsprang. Berühmt sind hier auch die Studien des Frankfurter Instituts für Sozialforschung – Theodor W. Adorno zählt wohl zu einem

seiner bekanntesten Vertreter –, an dem man Gruppen scheinbar ehemals überzeugter Nazis untersuchte. Im Einzelgespräch mit dem Interviewer hatten diese Personen große ›Erinnerungslücken‹, stritten antisemitische oder andere Überzeugungen und Gewalttaten ab, beriefen sich auf den Befehlsnotstand oder Ähnliches. Interviewte man diese Menschen aber in der Gruppe und merkten sie, daß sie ›unter Kameraden‹ waren, wandelte sich der Gesprächscharakter und es gab ein zynisch-überhebliches Einverständnis, bis hin zu einem geteilten Heroismus der eigenen Nazi-Verstrickungen. Von Schuldgefühlen ist in diesen Interviews keine Spur, war es nur notwendig die Bedingungen der sozialen Beschämung aufzuheben, um diesen Personen die Zunge zu lösen.

Schuldgefühle fanden sich viel häufiger auf Seiten der Opfer, etwa in Form der Überlebensschuld oder der paradoxen Schuld, von der wir in Folge XX gehört haben. Hier zentriert sich das Schweigen um ein Unsagbares, für das keine Worte oder Gefühle gefunden werden kann; ein Grauen, das zu überwältigend ist, Gefühle von Schuld oder Scham, die zu mächtig sind; vielleicht auch die Annahme, die eigene Familie durch das Schweigen zu schützen, getreu dem Motto: »Schlafende Hunde soll man nicht wecken«; nicht zuletzt der Versuch, die Identifikation mit dem Opfer-Sein aufzuheben und sei es um den Preis, ein Stück der eigenen Identität zu verleugnen. Häufig ist es erst die dritte Generation, also die Enkel, die den Bann des Schweigens brechen und sich an das Thema heranwagen, sicher auch, weil sie einen größeren Abstand dazu haben. Das Erzählen und Aufarbeiten der eigenen Familiengeschichte, ggf. auch in oder als Teil einer Therapie, gehört zu den wesentlichen Weisen, sich die unbewältigte Geschichte anzueignen und den blinden Fleck in der eigenen Identität aufzuheben, dem Gedanken folgend: »Was du ererbt von deinem Vater hast, |Erwirb es, um es zu besitzen.« (Goethe, Faust I, Vers 682 f.). Nicht selten dient das Erzählen auch dazu, dem Verlorenen, das unter dem Bann des Traumas liegt, Gerechtigkeit widerfahren zu lassen. Im Falle Grimberts, sich an den verstorbenen Halbbruder und dessen Mutter zu erinnern. Nicht nur für Scheherazade im Märchen der Tausendundeine Nacht, sondern vielleicht überhaupt für die Welt psychischer Bedeutungen gilt: Wer erzählt, der überlebt.

Literaturhinweise:

- Bar-On, D. (1993). Die Last des Schweigens. Frankfurt am Main. Campus
- Faimberg, H. (1987). Die Ineinanderrückung (Telescoping) der Generationen: Zur Genealogie gewisser Identifizierungen. Jahrbuch der Psychoanalyse, 20:114-142.
- Freud, S. (1913/1999). Totem und Tabu. Gesammelte Werke, Band IX. Frankfurt am Main: Fischer.
- Grubrich-Simitis, I. (1979). Extremtraumatisierungen als kumulatives Trauma: Psychoanalytische Studien über seelische Nachwirkungen der Konzentrationslagerhaft bei Überlebenden und ihren Kindern. Psyche – Zeitschrift für Psychoanalyse, 33 (11):991-1023.
- Moré, A. (2013). Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen. Journal für Psychologie, 21/2.
- Rosenthal, G. (1997). Der Holocaust im Leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoah und von Nazi-Tätern. Gießen: Psychosozial-Verlag.