

## **Transgenerationale Trauer: Vererbung von Generationentrauer**

Von einem **transgenerationalen Trauma/Trauer** spricht man, wenn ein **Trauma/Trauer** an eine der nachfolgenden Generationen weitergegeben wird. Wird das **Trauma** an die direkt folgende Generation weitergegeben, spricht man noch von einer sekundären **Traumatisierung**.

**Ich gehöre zu der Nachkriegsgeneration** und ich kämpfte mein Leben lang um die Anerkennung der Realität, dass meine Eltern in einer Welt des Grauens aufwuchsen und ich darin verwickelt bin. Es war eine Welt, wo die gesamte Erziehung mit diktatorischen Richtlinien, die Menschen beeinflusste. Das Leben war geprägt von Illusionen der Euphorie, der Orientierung an einen falschen Machthaber, der mit Versprechungen im Lebensstandard täuschte und mit Druck und Drohungen die Menschen auf einen Irrweg führte. In so einem Erziehungsnetz wuchsen meine Eltern vorbereitend auf den kommenden Krieg auf.

Die Jugendzeit wurde bei beiden Elternteilen geformt durch den Nationalsozialismus, durch eine Euphorie des arischen Grossreiches. Die Menschen, welche sich dagegen entschieden, wurden entweder von der Gesellschaft entfernt, gefoltert oder ermordet.

Ganz zu schweigen von der Zeit nach dem Grauen, als Schuld und Scham, welche während und nach dem Krieg, auf den Plan trat.

Eine grausame Herkunftsgeschichte, in viel zu jungen Entwicklungsjahren meiner Eltern.

Der Verlust der Jugendzeit prägte meinen Vater, mit all seinen Lebensträumen, Talenten und Hoffnungen, tief. Sie nahm meiner Mutter und meinem Vater und den Generationen davor, ihre beruflichen Träume, ihre persönlichen Träume und isolierte sie von sich selbst, mit der erlebten Angst, der Flucht, den vielen menschlichen Verlusten, Verlust von Glauben und Vertrauen, Verlust von Illusionen und den Verlust ihrer Jugendjahre.

Wie, fragte ich mich immer wieder, haben meine Eltern all diese real erlebten Grausamkeiten und die Grausamkeiten ihrer Gedanken und Gefühle mit der eigenen Geschichte ertragen und weiterleben können?

Ich hatte Glück, dass mein Vater nicht schwieg. Ich war jedoch auch überfordert mit den Erzählungen, welche das Grauen des Krieges in die reale Welt transportierte. Ich brauchte Hilfe, für die Verarbeitung meiner Geschichte, der Geschichte und Erzählungen meiner Eltern, des Schweigens meiner Grossmütter, der Abwesenheiten meiner Grossväter und den einen Tod meines Grossvaters durch die NSDAP der Gestapo und der deutschen Geschichte des 2. Weltkrieges und ausbreitend der europäischen und weltlichen Geschichte in diesem Krieg. Erst Jahrzehnte später wurde ich durch das Tabubrechende Buch von Susanne Bode, auf meine eigene Trauer aufmerksam. Zuvor brachte ich sie nicht mit meinem Leben in Zusammenhang.

Heute wird ein Tabu mehr und mehr zur Wahrheit. Nämlich die Wahrheit, dass wir vergessen können, zu vergessen. Wir können durch diese Erfahrung, Verständnis für uns selbst und für die vergangenen Generationen gewinnen und für uns selbst Heilung finden. Die Transgenerationale Übertragung von erlebtem Traumen/Trauer wirkt unweigerlich auf uns. Heute sind es neben den die Nachkriegskindern, die Kriegsenkel und die Kriegsurenkel. Die Übertragungen der übernommenen Trauer wirken, ob wir wollen oder nicht, auf uns als Folgegenerationen in unser jetziges Leben hinein.

Meine Geschichte zeigte mir diese Wirkung auf mein Leben und Stück für Stück konnte ich mein Erbe dorthin zurückgeben, wo es hingehörte. Meine persönliche Erfahrung, zeigt, dass aus tiefen Schichten die Trauer befreit werden kann.

### **Und gerade dazu möchte ich Mut machen.**

Die vergangene Geschichte unserer Eltern, der vorherigen Generationen, der Nation, des Landes, der Kultur, anzusehen, sie von unserer eigenen Geschichte zu entflechten, sich von den Schatten der Vergangenheit zu befreien, seine eigene Geschichte anzuerkennen, das was wir fühlen, gesehen und gehört haben an den richtigen Platz zu stellen und vor allem es als unsere eigene Wahrheit anzuerkennen. Geschichten der übernommenen Trauer müssen gesehen, gehört, verstanden und akzeptiert werden. Das ich durch meinen langen Weg der Suche anerkannt habe, dass ich ein Nachkriegskind bin, war und ist bis heute eine grosse Erleichterung und ich empfinde tiefe Dankbarkeit für meine Vorfahren und deren Leben.

Ich bin sehr dankbar, dass ich immer wieder Menschen gefunden habe, die den Tabuthemen des Krieges mit ihrer Recherche geholfen haben die Geschichten von vielen Menschen sichtbar zu machen. Die Trauer konnte damals keinen Platz bekommen, aber heute kann man ihr einen Namen geben.

### **Diese tiefe Erfahrung meines Weges mit der transgenerationalen Übertragung von Traumata und Trauer, möchte ich weitergeben.**

Den Unklarheiten in der eigenen Geschichte, die diffusen und traurigen Gefühle, die Irritationen sich selbst nicht ganz zu kennen und zu wissen wer man eigentlich ist, den bedrückenden und lähmenden Gefühlen, auf die Spur zu kommen, dafür möchte ich Mut machen. Es bringt Transformation und Umwandlung. Es braucht wirklich Mut sich mit der Wahrheit auseinanderzusetzen und in vielen Bereichen sind die Erkenntnisse schockierend, schmerzhaft und zeigen uns unsere Verletzbarkeit. Wir brauchen für diesen Weg, das Getragen sein von Menschen, welche diese Durchleuchtungsarbeit kennen und sie durchlebt haben. Wir brauchen Wohlwollen und Mitgefühl. Die Erkenntnisse und das tiefere Wissen über die Zusammenhänge unserer Geschichte, bringen unweigerlich Erleichterung, Lebensfreude und Lebendigkeit zurück.