

Über Generationen hinweg

Transgenerationale Traumatisierung heißt das im Fachjargon. Es meint, dass wir uns manchmal verhalten, wie unsere Eltern oder Großeltern sich wohl verhalten haben - nach der Flucht, nach dem Zusammenbruch der eigenen Welt, nach dem Tod und der Erniedrigung, die auf dem Weg lagen, aber nicht auf der Strecke geblieben sind. Trauer, die nicht gelebt werden konnte, Angst, die keiner sehen durfte, eine Wut, die kein Ziel fand. Schmerzen, die den Alltag störten, leben nun wir und wissen nicht, woher sie kommen. Wut und Angst, die nicht gelebt werden konnten, tauchen auf einmal in der Begegnung mit den heute Fliehenden auf. Und das nicht nur, wenn Sie selbst diese Erlebnisse hatten, sondern oft über Generationen hinweg - die Forschung sagt, dass Enkel noch häufiger betroffen sind als die direkten Nachkommen.

Das hört sich eigenartig an, ein wenig spooky, esoterisch? Mit all dem hat das nichts zu tun, es sind wohl unbewusste Verhaltensweisen und Ängste, die wir aufnehmen, wenn wir ganz klein sind - so, wie die Vorliebe für Erdbeerkuchen Ihrer Großmutter irgendwie bei Ihnen gelandet ist, obwohl (oder gerade weil) Ihre Mutter den nicht ausstehen konnte. Falls Sie die Übertragungsmechanismen interessieren, stöbern Sie doch mal unter *weiterlesen*. Wichtig ist uns vor allem, dass Sie sich klar machen: das gibt es. Und hat dann eben doch nur sehr vermittelt mit Ihnen selbst zu tun.

Alpträume stören unseren Schlaf und beziehen sich nicht nur auf Erzähltes, Unruhe sucht sich Platz in unseren Körpern und wir schreiben sie dem gerade Erlebten zu - aber irgend etwas passt nicht. Die Angst vor Übergriffen steigt, im Traum befinden Sie sich auf der Flucht...

Es ist wichtig zu trennen, zu unterscheiden, wohin etwas gehört. Ob ins eigene Leben oder das der Anderen. Anteilnahme ist einfacher, wenn wir das Leid im Anderen erkennen können. Aber zu viel Eigenes verstellt dann auch den Blick auf das, was für die neuen Menschen anders ist.