

Thurgau & Ostschweiz

Das Trauma der Eltern im Gepäck

Therapie Ina Lindauer ist eine deutsche Kriegsenkelin. Die Erfahrungen ihrer Eltern haben lange Zeit ihr Leben bestimmt. Erst jetzt schlägt sie mit ihrer kleinen Tochter im Thurgau Wurzeln. Und hilft als Therapeutin anderen Menschen, geerbte Traumata zu verarbeiten.

Larissa Flammer

larissa.flammer@thurgauerzeitung.ch

Ina Lindauers Eltern haben den Zweiten Weltkrieg miterlebt. Beide Familien waren Donauschwaben und mussten «heim ins Reich». Die Mutter war noch ein Baby, als die Familie das erste Mal fliehen musste, der Vater fünfzehn Jahre alt. Die Mutter musste hungern, bis sie sechs Jahre alt war, und wurde vom Grossvater oft verprügelt, als dieser völlig verroht aus russischer Gefangenschaft zurückkehrte. Der Vater lebte im Alter von fünf bis zehn Jahren in Ausländerlagern, weil die Familie nach Australien auswandern wollte. Im gefährlichen Umfeld durfte er sich nicht als Deutscher zu erkennen geben. Ina Lindauer hätte schon mit sieben Jahren all die furchtbaren Geschichten aus dem Krieg erzählen können. Sie wurde vor 43 Jahren in Köln geboren. «Ich fühlte mich häufig einsam und leer», erzählt sie. Sie hat die Traumata ihrer Eltern geerbt.

Traumatisierung wird auf zwei verschiedene Arten an die nächste Generation weitergegeben. Einerseits werden Kinder traumatisierter Eltern direkt traumatisiert, da die Eltern die Bindungsbedürfnisse der Kinder nicht erfüllen können. Die Vererbung eines Traumas wurde an



Ina Lindauer definierte ihr Selbstwertgefühl durch Bestätigung von aussen, bis sie das seelische Erbe verarbeiten konnte.

Bild: Andrea Stalder

der ETH Zürich bereits an Mäusen untersucht: Junge Mäuse, die von ihrer Mutter getrennt wurden, werden depressiv und geben in lebensbedrohlichen Situationen schneller auf. Andererseits findet eine genetische Veränderung statt. Das hat der Versuch ebenfalls gezeigt. «Sicher bis zur vierten Generation wird das Trauma vererbt», sagt Lindauer.

Immer extremer – bis die Lawine sie erwischt

Die 43-Jährige wohnt heute in Warth und arbeitet unter anderem in ihrer Praxis in Winterthur als Biografie-, Körper- und Traumatherapeutin. Lange machte sie selber eine schwere Zeit durch. Von ihrem Vater hat sie gelernt, hart zu sein und wieder

aufzustehen, wenn sie gestürzt ist. Das wirkte sich bei Ina Lindauer, die Sportwissenschaften studierte und sich viele Jahre über Sport definierte, fatal aus: «Mein Körper ist voller Narben und Verletzungen, die nie ausheilen durften.» Mehrere Jahre startete sie bei Geländemotorrad-Rennen und fuhr Extremski – bis sie im Jahr 2005 in eine Lawine geriet. «Wir waren zu sechst, ich war die einzige Frau. Es hatte minus 25 Grad. Mein Knie hatte sich einmal komplett gedreht und ich gehörte damit zu den Schwerverletzten. Trotzdem hat die Rega mich als Letzte rausgeholt.» Lange sei an den Stammtischen diskutiert worden, wie das passieren konnte. «Im Nachhinein begreife ich, dass die Lebenseinstellung mei-

nes Vaters gegriffen hat: der Überlebensmodus. Ich habe die Rega gerufen und dem Sanitäter gesagt, dass mein Knie kaputt sei, ich kalt hätte, mein Kreislauf aber stabil sei. Vielleicht holten die Sanitäter die anderen zuerst raus, weil die gejammert haben.»

Rückblickend sagt Lindauer: «Die Lawine hat mich wachgerüttelt. Mein gesamtes heutiges Leben, mit Familie, Seminaren und Praxis, hat seinen Ursprung in diesem Nahtod-Erlebnis.» Damals habe sie ihre «angelernete» Wahrnehmung von Zeit und Realität in Frage gestellt. «Jeder Mensch hat durch seine Prägung eine andere Realität. Und es gibt so viele Realitäten, wie es Menschen gibt.» Augen zu und durch! Pokal oder Hospital! Das waren die Sprüche, die das Ge-

rüst ihrer bis dahin in Stein gemeisselten Realität ausmachten.

In der Schweiz ist das Schweigen das Problem

Die Auswirkungen generationenübergreifender Traumatisierung können beispielsweise Einsamkeit, Schreckhaftigkeit oder Überflutungszustände sein: Situationen, in denen es ohne offensichtlichen Grund zu Angstattacken kommt. Auch Beziehungsprobleme sind ein sehr häufiges Merkmal. «Zuerst muss ein Betroffener aufräumen», sagt Lindauer. Sie meint damit das Aufarbeiten der Biografie, damit man die Auslöser besser versteht. Dann könne man versuchen, es nicht mehr zu Überflutungszuständen kommen zu lassen, indem man vorher re-

agiere. «Trotzdem bleiben viele Betroffene im Überlebensmodus. Das kann meist nur durch eine Therapie gelöst werden.» Lindauer arbeitet mit Struktureller Körpertherapie. Sie geht davon aus, dass traumatische Erfahrungen im Bindegewebe gespeichert sind und nur durch den Körper wieder gelöst werden können. «Es gibt natürlich unterschiedliche Ansätze.» Durch eine Therapie können Traumatisierte vom Überlebensmodus wieder in einen Lebensmodus gelangen.

Ina Lindauer sagt, dass in Deutschland wohl ein Grossteil der Kriegskinder-Generation traumatisiert ist. In der Schweiz sei das Thema vererbtes Trauma noch nicht so präsent, obwohl es auch hier eine Generalmobilmachung, Schuldthemen und Angst gegeben habe – insbesondere nahe den Grenzen. Hinzu komme die Thematik der Verdinkinder. «Aber vor allem das Schweigen in den Familien ist ein Thema», sagt die Therapeutin. Das Schweigegedöbe aus den Kriegzeiten, aber auch das lange Zeit fehlende Stimmrecht für Frauen könne Traumata bewirkt haben. «Vielleicht ist die Schweigethematik ein Grund für die hohe Selbstmordrate in der Schweiz.»

Seminar in der Kartause

Am Wochenende veranstaltet das spirituelle Bildungszentrum Tecum in der Kartause Ittingen ein Seminar «Unser seelisches Erbe». Ina Lindauer ist eine der Kursleiterinnen. «Wir möchten informieren, was ein emotionales Gefühlserbe ist.» Die Teilnehmer sollen sich auch in Gruppen und in Einzelsequenzen mit den drei Kursleitern mit dem Thema auseinandersetzen. (Isf)

Hinweis

Spontane Anmeldungen für das Seminar sind bei Tecum-Leiter Thomas Bachofner möglich: thomas.bachofner@kartause.ch

«Mit sieben Jahren hätte ich Kriegsgeschichten erzählen können.»

Ina Lindauer

Trauma-Therapeutin

Wo der Energieminister seine Energie einsetzen will

Leitlinien «Der beste Strom ist der, den man nicht braucht», sagte der Thurgauer Volkswirtschaftsdirektor Walter Schönholzer am Energieapéro. Der Kanton müsse beim energieeffizienten Bauen Spitzenreiter bleiben. Das komme auch dem Gewerbe zugute.

Zum ersten Mal fand der traditionelle Thurgauer Energieapéro mit Regierungsrat Walter Schönholzer statt. Dieser nutzte die Premiere, um seine Leitlinien für die künftige kantonale Energiepolitik aufzuzeigen. So will er im Gebäudebereich die erfolgreiche Politik seines Vorgängers Kaspar Schläpfer fortsetzen. Die neuen Mustervorschriften der Kantone (MuKE 2014) sollen im Thurgau 2019/20 in Kraft treten. Das sei zwar ein langer Prozess, räumt Schönholzer ein. «Aber es lohnt sich, länger darüber nachzuden-

ken, um einen Thurgauer Weg zu suchen.» Man wolle keine Monsterwerke in die Welt setzen, sondern das auf typisch thurgauische Art machen: «Ohne grosse administrative Hürden und zielgerichtet.»

Gute Voraussetzungen für Elektromobilität schaffen

Klar ist für den neuen Energieminister ferner, dass er den Kanton weiterhin in der Rolle als Spitzenreiter in diesem Bereich sehen will. Werde die Sanierungsquote deutlich erhöht, komme das dem

einheimischen Gewerbe zugute, betonte Schönholzer. «Und das ist wichtig für die Arbeitsplätze.» Zu seinem energiepolitischen Credo gehört unter anderem auch, am richtigen Ort die richtigen Anreize zu setzen («keine Giesskanne»), Innovationen zu fördern, Normen und Vorschriften dem technologischen Wandel anzupassen und den Ausbau lokaler erneuerbarer Energie voranzutreiben. Und gute Voraussetzungen für die Elektromobilität. «Elektromobilität muss Spass machen», sagte Schönholzer.

Das setze aber eine entsprechende Infrastruktur voraus. Der Kanton habe eine Studie in Auftrag gegeben, um abzuklären, wo er



Walter Schönholzer Bild: A. Stalder

etwas beitragen könne. Mit Blick auf die nationale Energiepolitik stellte sich Schönholzer hinter die Energiestrategie 2050 und das Energiegesetz, über das im Mai abgestimmt wird. Für neue AKW fehlten Wirtschaftlichkeit und gesellschaftliche Akzeptanz. Nun brauche es Alternativen, die volkswirtschaftlich Sinn machten und eine möglichst hohe Versorgungssicherheit garantierten. Die Lösung könne nicht Stromimporte heissen, so Schönholzer.

Was den Thurgau betrifft, hat eine Untersuchung gezeigt, dass

der Anteil Atomstrom zum grössten Teil durch erneuerbare Energien ersetzbar wäre (Wasser, Biomasse, Geothermie und Wind). «Ich bin zuversichtlich, dass sich hier sehr schnell sehr vieles entwickeln wird», sagte der Regierungsrat. Bei der Energieeffizienz gingen die Thurgauer Unternehmen mit gutem Beispiel voran. Alle grossen Stromverbraucher seien daran, ihre Effizienzpotenziale zu ermitteln.

Christian Kamm

christian.kamm@thurgauerzeitung.ch