

Das Trauma der Eltern geerbt

TRAUMA Wer Schlimmes erlebt hat, überträgt das Trauma an seine Kinder. Nicht nur durch die Erziehung, sondern auch über die Gene. Ina Lindauer hat das Kriegstrauma ihrer Eltern geerbt.

Ina Lindauer musste nie einen Krieg erleben. Und doch trägt sie die Erfahrungen eines Kriegsflüchtlings in sich. Denn das Trauma, das ihre Eltern als Kinder im Zweiten Weltkrieg erlebten, wurde an sie vererbt. Einerseits durch das Verhalten und die Erziehung der Eltern, andererseits aber auch durch die Gene (siehe Kasten).

Die Eltern von Ina Lindauer waren während des Zweiten Weltkriegs jahrelang auf der Flucht. Bis zum Krieg wohnte die Familie der Mutter in der heutigen Ukraine, die Familie des Vaters im heutigen Serbien. Als Deutschstämmige mussten sie ihre Heimat verlassen. Die Mutter war zu Beginn der Flucht noch ein Baby, der Vater fünf Jahre alt. Die Mutter musste hungern, bis sie sechs Jahre alt war. Der Vater lebte jahrelang in Ausländerlagern, in denen er sich nicht als Deutscher zu erkennen geben durfte. Unterwegs wurden Verwandte krank oder starben.

Ständig auf der Flucht

Ina Lindauer hat den Fluchtmodus ihrer Eltern geerbt. «Nach meinem Auszug von zu Hause bin ich bis heute 14-mal umgezogen!», erzählt die 44-Jährige. Sie arbeitete in der Tourismusbranche, betrieb Extremsport und war stets unterwegs. Jahrelang sei sie auf der Flucht vor irgendetwas gewesen – und habe überlebt statt gelebt. Sprüche wie «Augen zu und durch» oder «Wer brems, verliert» begleiteten sie. Dazu kam das grosse Schweigen ihrer Familie über die Vergangenheit nach dem Motto «Die Zeit heilt alle Wunden».

2005 geriet Ina Lindauer in eine Lawine. Nach diesem Nadererlebnis krepelte sie ihr Leben um und absolvierte mehrere Ausbildungen im psychologischen Bereich. Als sie vor vier Jahren mit ihrer Tochter schwanger war, begann sie, ihr ererbtes Trauma zu lösen. Schliesslich wollte sie nicht, dass dieses noch eine Generation weitergeht. Heute hilft sie als Therapeutin in ihrer Praxis in Winterthur anderen dabei, geerbte (oder selbst erlebte) Traumata zu überwinden.

Kein Platz für Emotionen

Wo Schreckliches passiert, haben Emotionen keinen Platz. Der Organismus stellt das Überleben über alles: Es zählen nur noch die Grundbedürfnisse und Kampf oder Flucht. Traumatisierte Menschen lassen ihre Gefühle nicht mehr zu. Befasst man sich nicht mit dem Trauma, bleibt dieser Zustand bestehen. Das hat Folgen für die nächste Generation: «Eine traumatisierte Person ist häufig nicht in der Lage, ein weinendes Baby oder Kind zu trösten», sagt Ina Lindauer, «sie kann mit den starken Emotionen des Kindes nicht umgehen.» Dadurch werden die Bindungsbedürfnisse des Kleinen nicht befriedigt und es wird ebenfalls traumatisiert. Je jünger ein Kind bei einem belastenden Ereignis ist, desto schlimmer, sagt Ina Lindauer.

«Ein Baby, das nicht getröstet wird, wenn es weint, hat nur eine Möglichkeit: Es erstarrt.» Die Faszien, die alle Organe, Knochen und Muskeln umhüllen, ziehen sich zusammen – und bleiben oft ein Leben lang angespannt. «Traumata werden im Körpersystem gespeichert», erklärt Ina



Wer schlimme Erfahrungen machen musste, überträgt diese an seine Nachkommen.

Madeleine Schoder / Keystone

Lindauer, «und verändern sich nicht allein durch die Zeit.»

Der Körper reagiert schnell

Sie ist überzeugt, dass direkt oder generationenübergreifend Traumatisierten neben Gesprächen eine Körpertherapie hilft: Durch eine Art Massage lockert sie das Bindegewebe ihrer Klienten. «Der Körper reagiert sehr schnell», sagt sie, «die schwere Last, die diese Menschen mit sich herumtragen, bröckelt durch die Körperarbeit rasch.» Einigen Traumatisierten gelinge es, durch das Praktizieren von Yoga, Feldenkrais oder Ähnlichem, sich teilweise selbst von ihrem Trauma zu befreien.

Die Menschen, die Ina Lindauers Praxis aufsuchen, leiden meist unter Beziehungsproble-



«Traumata werden im Körper gespeichert und verändern sich nicht alleine durch die Zeit.»

Ina Lindauer,
Trauma-Therapeutin

men. Dies als Folge davon, dass sie von ihren traumatisierten Eltern zu wenig Zuwendung erhielten. Viele haben ein konfliktreiches Verhältnis zu ihren Eltern und zu ihren eigenen Kindern. Auch ein körperliches Leiden, für das die Ärzte keine Ursache finden, kommt häufig vor. Die meisten Nachkommen von Traumatisierten sind sich nicht bewusst, dass sie ein Trauma geerbt haben.

Auch in der Schweiz aktuell

Die Thematik der generationenübergreifend traumatisierten «Kriegsenkel» ist der deutschen Öffentlichkeit seit ein paar Jahren bekannt. Die Schweiz wurde im Zweiten Weltkrieg verschont – und doch gibt es auch hier Menschen, welche die Auswirkungen

extremer Stresserfahrungen geerbt haben. Etwa, weil sie deutsche Wurzeln haben, weil ihre Eltern während des Krieges in einer Grenzregion lebten, weil sie Kinder von Verdingkindern sind – oder weil sie auf einem abgelegenen Hof ohne Liebe aufwachsen mussten. Solche Geschichten erfährt Ina Lindauer bei den «Gefühlserbe-Treffen», die sie in Winterthur durchführt.

Traumata, die einen grossen Teil der Gesellschaft betreffen, sind für die nachfolgende Generation weitaus schlimmer als das individuelle Trauma eines Elternteils. Ina Lindauer erklärt: «Wächst ein Kind mit lauter Traumatisierten auf, weiss es gar nicht, was normal wäre.» Für die psychische Gesundheit eines Kindes sei es wichtig, dass es wenigstens eine stabile erwachsene Person findet, die es als Mentorin oder Mentor fürsorglich unterstützt.

Gefährdung durch Flüchtlinge

Auch heute kommen Kriegstraumatisierte als Flüchtlinge in die Schweiz. Der Kontakt mit den Akuttraumatisierten könne bei Menschen, die von ihren Vorfahren ein Trauma geerbt haben, Lebensgefahrssymptome wie Zittern, weiche Knie oder grosse Traurigkeit auslösen, warnt Ina Lindauer. Sie hat das selbst erlebt, als sie vor zwei Jahren als Bewegungstherapeutin in einem Flüchtlingsheim arbeitete. Es ist gut, wenn die Helfer dann wissen, was es mit den scheinbar aus dem Nichts kommenden Gefühlen auf sich haben könnte.

Seraina Sattler

Weitere Informationen auf www.back2future.ch. Nächstes Gefühlserbe-/Kriegsenkel-Treffen in Winterthur am Donnerstag, 5. Oktober, 18.30 Uhr. Anmeldung an Ina Lindauer: ina.lindauer@cross-flow.ch oder 076 438 46 02.

WISSENSCHAFT

Wie Erfahrungen an die Nachkommen vererbt werden

Lange Zeit ging man davon aus, dass die genetischen Informationen bei der Geburt eines Kindes fürs ganze Leben festgelegt sind. Doch neuere Studien haben gezeigt, dass sich die Gene kontinuierlich an die Umwelt anpassen. Und dass Lebenserfahrungen biologisch an die nächste Generation übertragen werden können. Man spricht von epigenetischen Mechanismen. Diese bestimmen, welche Gene einer Zelle wann und in welchem Ausmass ein- und ausgeschaltet werden.

Isabelle Mansuy, Professorin für Neuroepigenetik an der Universität und an der ETH Zürich, erforscht die Vererbung von Traumata. In Experimenten mit Mäusen konnten sie und ihr Forschungsteam nachweisen, dass

extremer Stress den Stoffwechsel beeinträchtigt und diese Veränderungen via Spermien an die nächste Generation weitervererbt werden. Prof. Dr. Mansuy ist allerdings vorsichtig, was die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf den Menschen betrifft. «Ob das auch für den Menschen gilt, wissen wir noch nicht», sagt die Wissenschaftlerin. Die Forschung zur transgenerationalen Vererbung von Traumata stehe noch am Anfang.

Die gute Nachricht: Stressbedingte Verhaltensänderungen sind laut Mansuys Forschung bei Mäusen reversibel. Leben männliche Mäuse, die während ihrer frühen Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht haben, im Erwachsenenalter unter angenehmen Bedingungen,

normalisiert sich sowohl ihr Verhalten wie auch das ihrer Nachkommen. Mansuy betont aber, dass die Erinnerungen an traumatische Ereignisse extrem stark sind und es sehr schwierig ist, diese loszuwerden.

Bei den Mäusen gelang es, die Symptome zu eliminieren. «Das bedeutet, dass sie mit dem Trauma umgehen können – aber nicht, dass sie es komplett vergessen haben», sagt Isabelle Mansuy. «Wir wissen auch noch nicht genau, welche Arten von Traumata reversibel sind.» Da die Traumata im Körper gespeichert sind, geht die Forscherin wie Ina Lindauer (siehe Artikel oben) davon aus, dass man traumatisierten Menschen neben einer psychologischen Begleitung mit Körperarbeit helfen kann. *sat*

Spielplatz



Einmal zu viel aus der (Velo-)Spur

Veloferien. Der Rhone entlang in Südfrankreich. Nicht selten kommt es zu Faststreckkollisionen. Meistens wegen dicker Autofahrer, die auf enger Fahrbahn nicht mit schlanken Verkehrsteilnehmerinnen vor ihnen umgehen können. Von Annecy bis Arles dasselbe – etwa so wie in Winterthur: Autofahrende bringen im Stadtverkehr regelmässig Velofahrer in lebensgefährliche Situationen, indem sie sie beim Überholen gegen Randsteine und Zäune treiben, auf der Winterthurerstrasse wie auch auf der Route du Rhone.

Meine Töchter haben Winterthur erfahren und so fahren sie auch in Frankreichs Städtchen ohne Radstreifen mitten in der Fahrspur. Wenn ein Fahrzeug entgegenkommt, gibts für den Renault-Raser kein Überholen. Er müsste auf die Bremse, stattdessen beginnt er zu drängeln, die Unversehrtheit meiner Töchter zu gefährden, unschönes Zeugs aus dem Fenster zu rufen. Als Vater macht mich das fuchsteufelwild. Ein paarmal stoppe ich, stelle mein Fahrrad quer und gehe mit geballten Fäusten auf den 750-PS-Brocken zu. Schon wieder so ein Feigling: Er kurvt um mich herum, lässt einen Schwarzen liegen, braust davon.

In Avignon spüre ich erneut, wie hinter uns ein Auto drängelt. Blitzschnell mache ich eine Kehrtwende und hänge mich ans Wagenfenster. Der Fahrer wird kreidebleich. Erst als meine Töchter mir laut «Papi, stopp!» zurufen, kapiere ich: «Er will bloss nach dem Weg fragen, du musst uns nicht verteidigen.»

Meine Lehre draus: Nicht ganz jeder Autofahrer, der an unübersichtlichen Stellen Velofahrende überholen will, ist ein potenzieller Mörder. Vor unübersichtlichen Stellen in der Mitte der Spur fahren werden meine Töchter und ich aber weiterhin.

Thomas Möckli



Miniquiz

Ab 11 Jahren

MATHEMATIK
Die Summe zweier Zahlen beträgt 600, deren Differenz 120. Wie heissen die beiden Zahlen?

GEOGRAFIE
Ordne die Seen nach ihrer Höhe über Meer. Es gilt der Seespiegel. Beginne mit dem höchstgelegenen. Benutze die Schülerkarte des Kantons Zürich.

- A Zürichsee
- B Pfäffikersee
- C Hüttnersee
- D Greifensee
- E Türlensee

Lösungen

Geografie: C - E - B - D - A
Mathematik: $240 + 360 = 600$
 $480 - 120 = 360$