



Transgenerationale Traumatisierung

aus Sicht der mehrgenerationalen Psychotraumatologie

www.franz-ruppert.de

Gliederung

- Transgenerationale Phänomene
- Definition „Transgenerationalales Trauma“
- Definition von „Psychotrauma“
- Gesunde, traumatisierte und Überlebensanteile
- „Bindung“ als Transmissionsgrundlage für Psychotraumata
- Die Mutter-Kind-Bindung
- Das Trauma der Liebe
- Symbiotische Verstrickungen als Folge von transgenerationalen Traumatisierungen

Phänomene, die man als transgenerational bezeichnen kann:

- Tochter hat Kriegsbilder im Kopf, die zu ihrem Vater gehören
- Enkel hat Panikattacken, die zu Erlebnissen seiner Großmutter passen
- Seit Generationen werden in einem Familiensystem die Töchter sexuell missbraucht
- Kinder werden zu Eltern ihrer Eltern
- Frau gerät, während sie gebiert, in ihren eigenen Geburtsprozess
- Kinder werden von ihren Eltern verrückt gemacht

„Transgenerationales Trauma“ kann bedeuten:

- Das Leben der Nachkommen wird von der Traumata ihrer Vorfahren geprägt
- Kinder werden von traumatisierten Eltern, Großeltern und zuweilen sogar Urgroßeltern traumatisiert
- Kinder identifizieren sich mit den Traumata ihrer Eltern und Großeltern
- Kinder tragen die Lasten der Traumatisierung ihrer Vorfahren mit

Eine Erfahrung wird zum Psychotrauma...

...wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern.

Wir müssen diese deshalb unterdrücken, um zu überleben.



Der Notfallmechanismus bei einem Psychotrauma besteht aus:

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren und
- Aufspalten der Identität

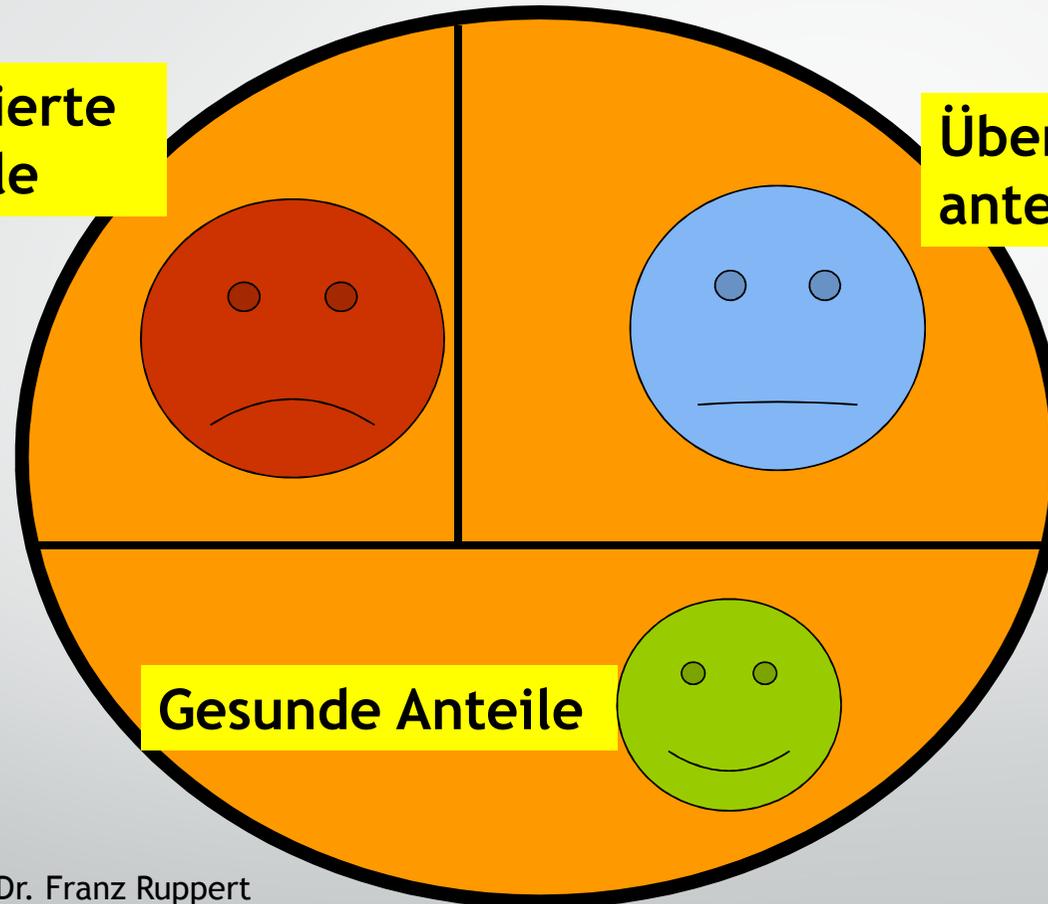
- Er sichert das Überleben.



Spaltungen der psychischen Struktur nach einer Traumaerfahrung

Traumatisierte
Anteile

Überlebens-
anteile



Gesunde Anteile

Psychotraumata als Schocktrauma



- **Existenztrauma** (z.B. schwerer Arbeits-, Verkehrs- oder Sportunfall, Mordanschlag, Vergewaltigung mit Todesandrohung, Abtreibungsversuch)
- **Verlusttrauma** (z.B. Tod eines Kindes, früher Tod der Mutter, frühe Trennung von der Mutter)

Psychotraumata als Beziehungstrauma



- **Symbiosetrauma** (die Mutter ist körperlich da, aber nicht emotional verfügbar)

- **Bindungssystemtrauma** (Täter-Opfer-Beziehungen in einem Bindungssystem mit Folgen wie sexueller Missbrauch, Inzest, Mord)

**Traumatisierung durch
Naturgewalten**

**Traumatisierung
durch
Menschengewalt**

**Traumatisierung
der Sexualität**

**Traumatisierung
der Liebe**

„Bindung“ als psychische Grundlage für Transgenerationale Traumatisierungen



- Entsteht unbewusst und bereits vorgeburtlich in der Mutter-Kind-Beziehung
- Kann sich auf einige andere Beziehungen ausdehnen (v.a. Vater, Geschwister, Eltern der Eltern)
- beruht auf Gefühlen und gemeinsamen Erfahrungen,
- ist exklusiv,
- ist auf Dauer angelegt,
- vermittelt Zugehörigkeit.
- Bindungsgefühle an Personen können mit Gegenständen, Tieren und Situationen verknüpft werden.

Was die Psyche eines Menschen am meisten prägt

ist seine
symbiotische
Bindungsbeziehung
mit seiner Mutter.



Jedes Kind ist mit seiner Mutter doppelt symbiotisch verwoben

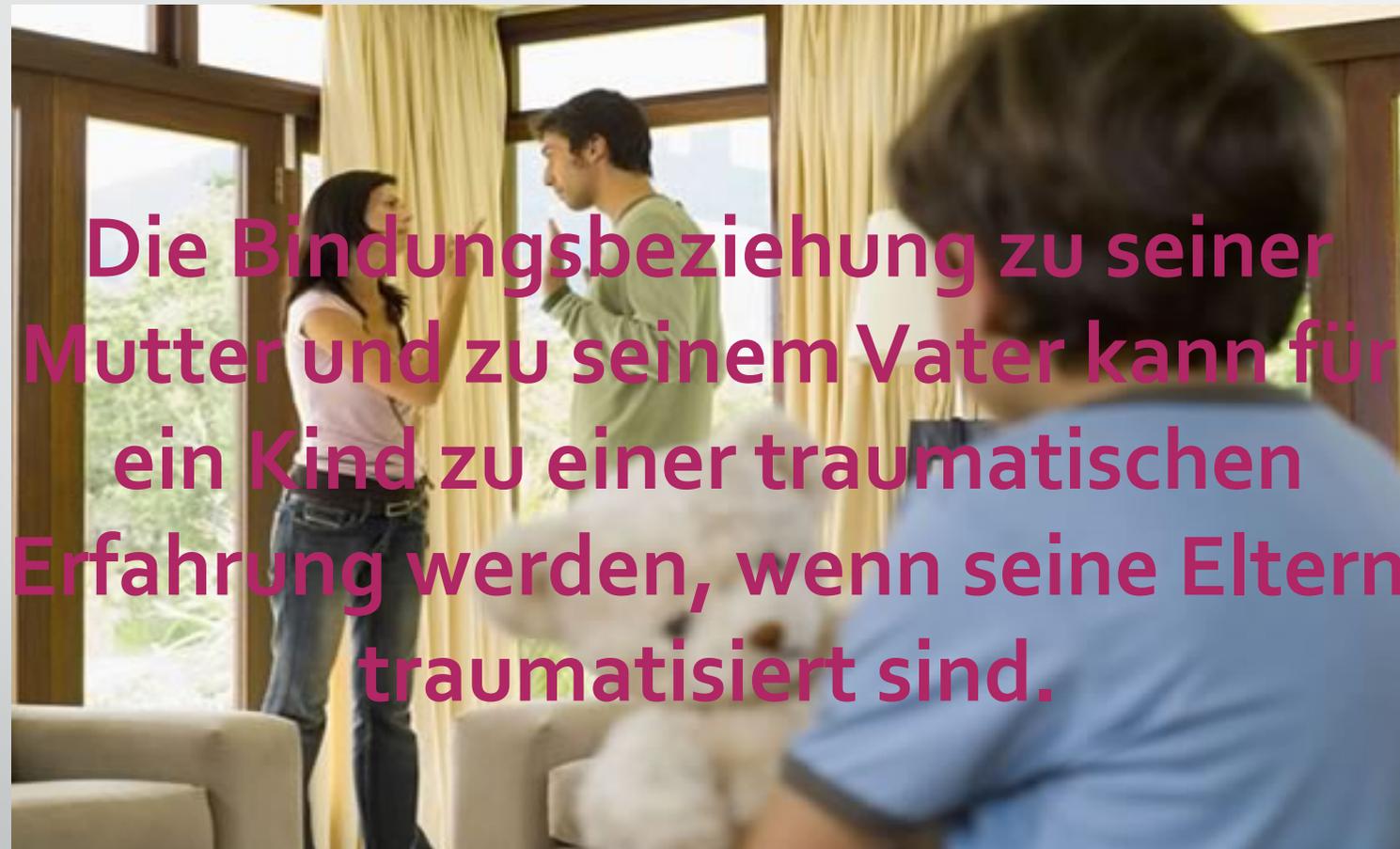
- passiv: die psychischen Qualitäten der Mutter prägen sich in die psychische Grundstruktur des Kindes ein
- aktiv: das Kind hält sich an der Mutter fest und versucht, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.



Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die stärkste psychische Kraft, wie immer die Mutter sich dem Kind gegenüber verhält.

**Ein „Trauma der Liebe“
ist die Unmöglichkeit,
in der Bindungs-
beziehung mit Mutter
und Vater die Liebe zu
bekommen, von der
man abhängig ist.**





Traumatisierte Eltern können sein



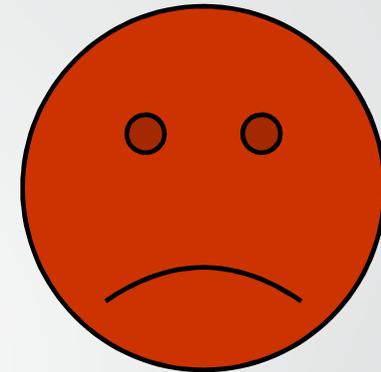
Gesunde psychische Strukturen bei einem Kind

- Eigene Lebenskraft
- Eigener Lebenswille
- Gesunde Urbedürfnisse
- Freude an der Bewegung
- Freude am Spielen
- Freude am Lernen
- Offenheit, Kreativität
- ...



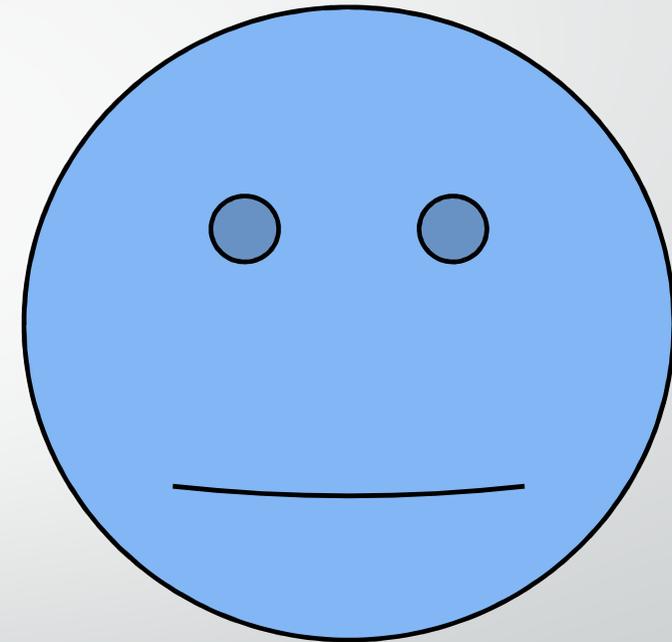
Merkmale traumatisierter Anteile bei einem „Trauma der Liebe“

- Verzweiflung, dass keine Elternliebe spürbar ist
- Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- Todesängste
- Unterdrückte Wut
- Unterdrückte Trauer
- extremer Rückzug
- Tendenz zur Selbstaufgabe



Merkmale der Überlebensanteile bei einem „Trauma der Liebe“

- zähes Ringen um die Liebe der Eltern
- Idealisierung der Mutter/des Vaters
- Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- die Eltern retten wollen
- verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- verdrängen und leugnen des eigenen Traumas



Folgen eines Traumas der Liebe

- Leben in einer fremden Identität
- Eigene und übernommene Gefühle können nicht unterschieden werden
- Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- Symbiotische Verstrickungen in anderen nahen Beziehungen
- Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)

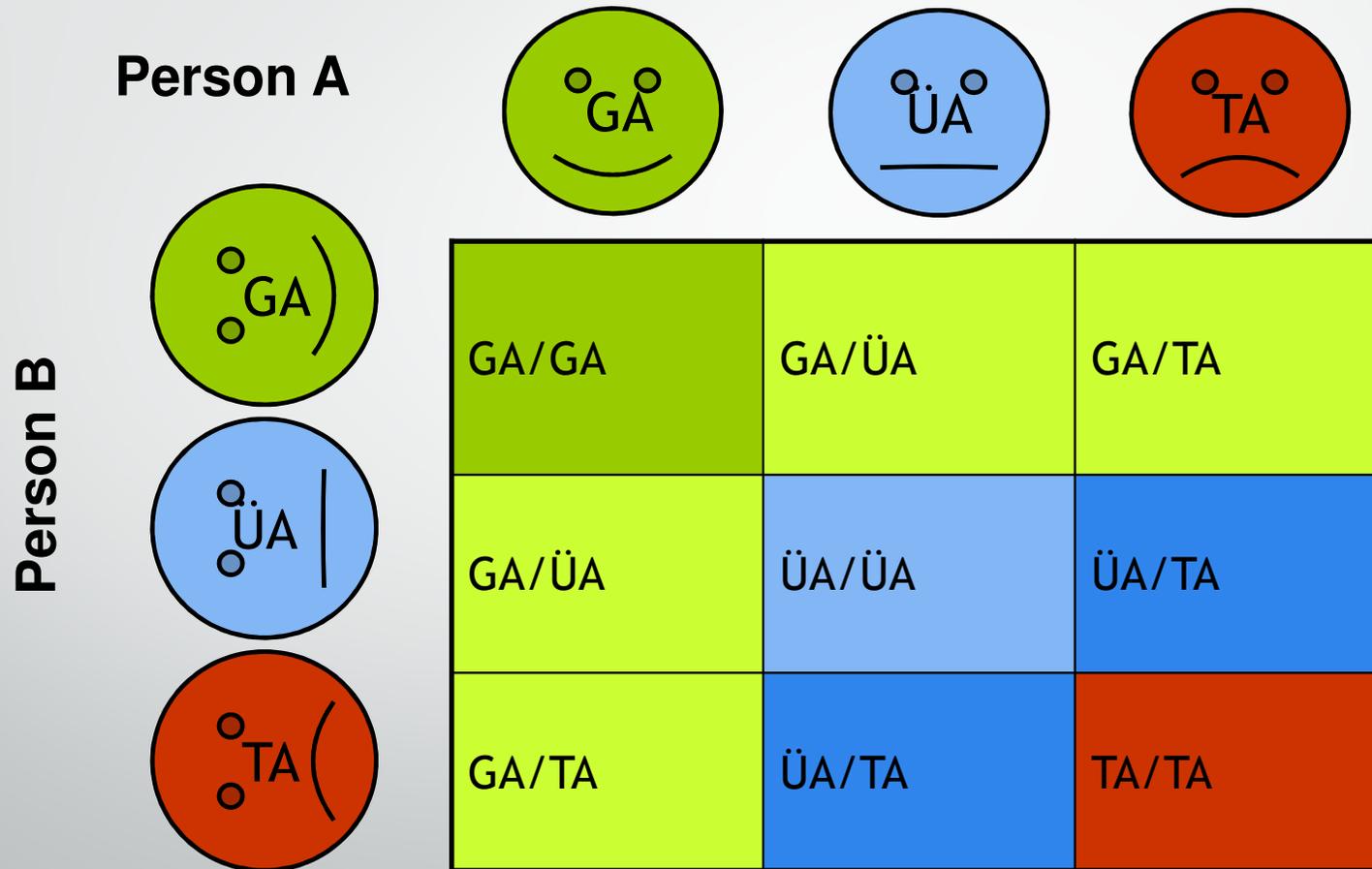


Merkmale symbiotischer Verstrickungen

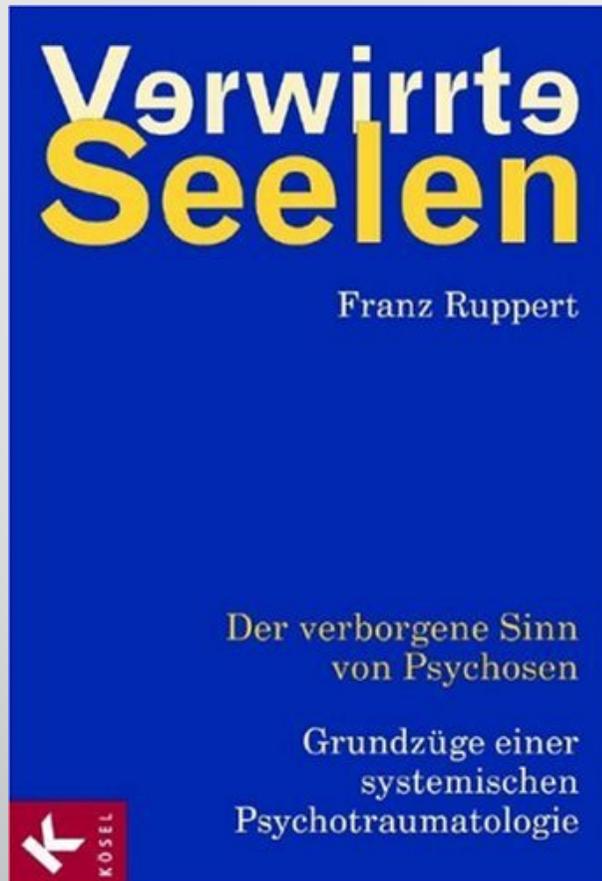
- Interaktionen zwischen ÜA/ÜA, ÜA/TA
- Besitzen wollen, vereinnahmen, klammern
- Veränderung vom anderen fordern
- Bewertungen und Abwertungen
- wechselseitiges nicht Verstehen
- Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- Dominanz, Rebellion, Unterwerfung
- Psychische und materielle Ausbeutung
- Liebesillusionen



Gesunde oder verstrickte Beziehung?

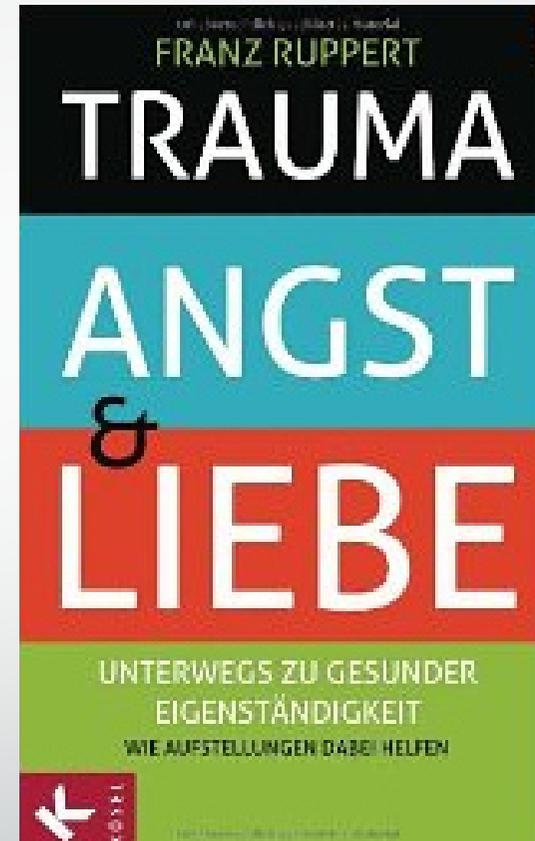


Veröffentlichungen im Kösel Verlag München



2002

© Prof. Dr. Franz Ruppert



2012

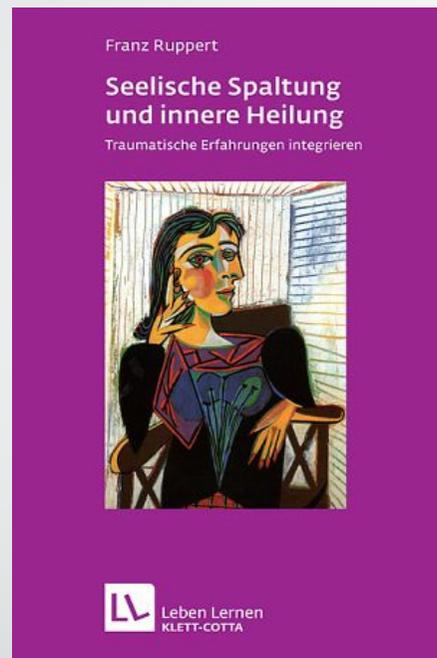
25.06.2014

23

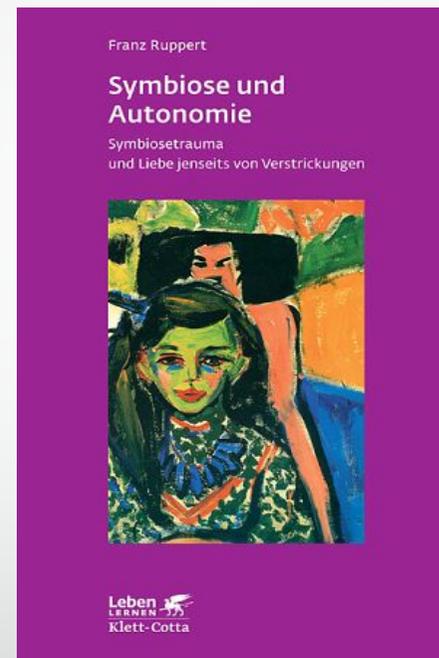
Veröffentlichungen bei Klett-Cotta Stuttgart



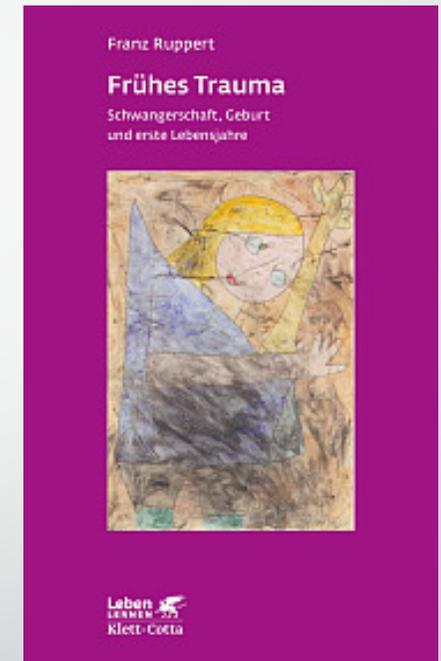
2005



2007



2010



2014