



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



KATHARINA DREXLER

# Erbte Wunden erkennen

*Wie Traumata der Eltern und  
Großeltern unser Leben prägen*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien zu diesem Buch (Audio-Übungen) haben wir Ihnen zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86129**  
So gelangen Sie zur Download-Seite, auf der Sie die Materialien herunterladen können.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

unter Verwendung eines Fotos von © nonglak/adobestock.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86129-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Meinen Großeltern

Irén Drexler, geb. Kremmer (1895–1949) &  
Laszlo Drexler (1899–1945)

Toni Jostes, geb. Holtmann (1898–1976) &  
Dr. med. Ferdinand Jostes (1898–1988)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1. Bedienungsanleitung für dieses Buch</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>2. Zu meinem Hintergrund</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>3. Trauma. Was ist das?</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>4. Was ist eine Traumafolgestörung?</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>5. Was ist Traumatherapie?</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>6. Was sind ererbte Wunden?</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>7. Wie können Wunden ererbt werden?</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>8. Wie können ererbte Wunden geheilt werden?</b> . . . . .	<b>48</b>
<b>9. Fallgeschichten</b> . . . . .	<b>51</b>
9.1 Susann Albrecht . . . . .	52
9.2 Manfred Schmitz . . . . .	60
9.3 Karin Schmale . . . . .	67
9.4 Markus Mertens . . . . .	73
9.5 Elena Binder . . . . .	79
9.6 Michael Reuther . . . . .	87

<b>10. Was tun, wenn gute Gründe dagegensprechen, den verinnerlichten (groß-)elterlichen Anteil einzuladen? . . . . .</b>	<b>101</b>
10.1 Miriam Rosenblatt . . . . .	102
10.2 Sophia Heller . . . . .	104
<b>11. Ererbt Wunden von eigenen Wunden unterscheiden . . . . .</b>	<b>106</b>
11.1 Christian Gernau . . . . .	106
<b>12. Übungen (auch zum Audio-Download) . . . . .</b>	<b>110</b>
12.1 Wohlfühlort. . . . .	111
12.2 Lichtstrom-Übung . . . . .	113
12.3 Lichtstrom-Übung mit dem Ei aus Licht . . . . .	115
12.4 Tresor-Übung. . . . .	117
12.5 Rückgabe-Übung. . . . .	120
12.6 Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung . . . . .	123
<b>Dank . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Literatur. . . . .</b>	<b>127</b>

# Vorwort

Nachdem 2017 mein Buch »Erbte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung« erschienen war, erreichten mich viele E-Mails. Neben KollegInnen, die um Rat für Behandlungen ihrer PatientInnen fragten, schrieben mir vor allem Menschen, die sich in den Fallbeispielen wiedererkannt hatten. Ich gewann den Eindruck, dass es hilfreich sein könnte, ein zweites Buch zu schreiben, das Menschen Unterstützung bietet, die vermuten, selbst ererbte Wunden in sich zu tragen. Das Ergebnis des hieraus resultierenden Entschlusses, mir 2019 eine zweimonatige Praxispause einzuräumen und so Zeit fürs Schreiben zu haben, halten Sie hier in Ihren Händen.

Ich bin daran gewöhnt, bei meiner Arbeit ein Gegenüber zu haben, mit dem ich eine intensive Wegstrecke gemeinsam gehe. Das Schreiben ist eine so andere, eher einsame Angelegenheit. Wie schon beim Schreiben des ersten Buches habe ich Sie mir daher vorgestellt und bin in einen inneren Dialog mit Ihnen getreten. Mal waren Sie die Tochter eines Vaters, der als Jugendlicher brutal geschlagen wurde, mal der Sohn einer Frau, die als Kind auf der Flucht von ihrer Familie getrennt wurde, dann die Tochter einer Mutter, die sexuellen Missbrauch überlebt hat, oder der Enkel eines Wehrmachtsoldaten, der als Einziger seiner Einheit nach Hause zurückgekehrt ist.

Dieses Buch soll Ihnen Hilfe an die Hand geben bei der Frage, ob Sie selbst an einer ererbten Wunde leiden oder auch ein Ihnen wichtiger Mensch betroffen ist. Wie Sie sehen werden, kann man das nur zu einem gewissen Grad selbst erkennen. In Zweifelsfällen ist es daher sinnvoll, sich an eine Fachfrau oder einen Fachmann zu wenden. Oft aber braucht es nur einen erweiterten Blickwinkel, um eine ererbte Wunde aufzudecken.

Da ich vielfach Rückmeldungen bekommen habe, dass die beiden Übungen aus meinem ersten Buch als hilfreich erfahren wurden, habe

ich in dieses Buch mehr Übungen einfließen lassen, die Sie zudem auch als Audiodatei nutzen können.

Manchmal ist durch das Erkennen einer ererbten Wunde bereits eine große Entlastung spürbar. In anderen Fällen hilft eine der Übungen. Wieder andere Leser und Leserinnen werden sich entscheiden, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Hierfür kann das Buch kein Ersatz sein, möglicherweise aber eine Ermutigung darstellen, diesen Schritt zu gehen. Ich freue mich, wenn auch Sie in Gedanken mit mir in einen Dialog eintreten, das Buch zur Seite legen, das, was Sie bewegt, beim Lesen wahr- und ernst nehmen.

Das Vorwort verfasse ich nun in einer Zeit, in der die Corona-Krise uns alle vor völlig neue Herausforderungen stellt. Die aktuelle Situation kann durch Isolation einerseits, zu wenig Rückzugsraum andererseits, Knappheit bestimmter Waren, berufliche und existenzielle Gefährdung für Sie selbst oder für wichtige Menschen in Ihrem Leben sowohl eigene als auch ererbte seelische Wunden an die Oberfläche des Bewusstseins bringen, die bisher verborgen waren. Manche Wörter, die derzeit benutzt werden, wie »Krieg«, »Feind«, »Ausgangssperre«, »Rationierung«, weisen deutlich darauf hin, wie sehr die aktuelle Lage an Erfahrungen unserer Eltern und Großeltern anknüpft. Wie hilfreich kann es sein, die zu den realen Herausforderungen zusätzlich als Belastung hinzukommenden ererbten Wunden zu identifizieren und sich diesen zuzuwenden, sodass sie heilen können. Dieses Buch soll hierbei eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellen.

Möge dieses Buch zu mehr Klarheit in eigener Sache beitragen und Sie ermutigen!

Ihre Katharina Drexler

Köln, im März 2020

# 1. Bedienungsanleitung für dieses Buch

Natürlich können Sie dieses Buch ganz klassisch von vorne bis hinten durchlesen. Zunächst kommen einige eher theoretische Kapitel. Das ist ja nun nicht für jede oder jeden etwas. Wenn Sie mögen, können Sie auch einfach mit dem einen oder anderen Fallbeispiel starten und dann immer noch bei Interesse zurückblättern zu einem Theoriekapitel. Sollten Sie mehr Lust dazu haben, das Buch auf diese Weise zu lesen, empfehle ich Ihnen allerdings, vorab entweder im Kapitel 5 Was ist Traumatherapie? die Abschnitte zu EMDR bzw. der Bildschirmtechnik zu lesen oder mit der Fallgeschichte 9.1 Susann Albrecht zu beginnen. Da erkläre ich im Gespräch ausführlich, wie EMDR, eine gut erforschte Methode der Traumabearbeitung, abläuft.

Zunächst bietet Ihnen das Buch Informationen zu traumatischen Erlebnissen und möglichen Folgen. Vermutlich lesen Sie das Buch, weil Sie bei sich oder einem Ihnen nahestehenden Menschen eine ererbte Wunde vermuten. Daher wundern Sie sich womöglich, dass ich in den Kapiteln 3 und 4 zunächst auf selbst erlittene seelische Verletzungen und ihre möglichen Folgen sowie im Kapitel 5 auf deren Behandlung eingehe. Da wir Traumata in der Regel von unseren Eltern (seltener auch Großeltern) übernehmen, hilft uns ein besseres Verständnis von traumatischen Erlebnissen und ihren Folgen auch, das traumabedingte Verhalten unserer Vorfahren einzuordnen. Darüber hinaus trägt das Wissen über Traumata und Traumafolgestörungen dazu bei, die Teilsymptome, die bei nachfolgenden Generationen auftreten können, besser zu verstehen. Traumafolgestörungen sind die Folge normaler Reaktionen auf eine anomale Situation, so bizarr die Symptome, die sich daraus ergeben, später auch wirken mögen. Nehmen wir zur Veranschaulichung Überlebensschuldgefühle. Von außen betrachtet hatte jemand, der beispielsweise als Einziger seiner Einheit überlebt hat, riesiges Glück. Warum sollten ihn Schuldgefühle plagen? Schuldgefühle

können in einer Situation, in der ein Mensch hilflos ausgeliefert ist, dazu dienen, dass er nicht von Ohnmachtsgefühlen überflutet wird. Denn wenn ich selbst (Mit-)Schuld daran trage, was ich gerade erleide, habe ich im Umkehrschluss zumindest in geringem Maße Einflussmöglichkeiten. So dienen Schuldgefühle in der traumatischen Situation dem Versuch, das Unerträgliche auszuhalten. Später macht genau dieser Mechanismus dann aber häufig Probleme.

Wenn Sie sich also fragen, ob Sie an einer ererbten Wunde leiden, ist es hilfreich, zumindest Basiswissen darüber zu erhalten, wie sich die seelischen Verletzungen, die Ihre (Groß-)Eltern überlebt haben, auf diese ausgewirkt haben. Zudem sollen die Abschnitte über Traumata und ihre möglichen Folgen Sie darin unterstützen, Anhaltspunkte zu sammeln, ob Sie selbst unter einem eigenen oder ererbten Trauma leiden.

Die Kapitel 6 bis 8, die dann speziell die ererbten Wunden thematisieren, gehen der Frage nach, wie wir uns eine Übertragung von Traumata erklären und wie wir diese von eigenen Traumafolgen unterscheiden können. In den darauffolgenden Fallgeschichten in Kapitel 9 können Sie mein Vorgehen zur Behandlung ererbter Traumata genauer kennenlernen, indem Sie mir gewissermaßen über die Schulter schauen. Vielleicht finden Sie sich in der einen oder anderen Fallgeschichte wieder.

Ich erwähne im Buch verschiedene Übungen. Um den Erzählfluss nicht zu stoppen, sind diese nicht da eingefügt, wo ich sie erwähnt habe. Sie finden alle Übungen am Ende in Kapitel 12 zusammengefasst. Auch hier können Sie frei entscheiden, wonach Ihnen der Sinn steht. Wenn Sie neugierig auf eine Übung sind, können Sie an der Stelle eine Pause im Theoriekapitel oder der jeweiligen Fallgeschichte machen, zu Kapitel 12 blättern und die Übung lesen oder sich diese anhören. Die Übungen sind zur Selbsthilfe gedacht. Menschen, die unter eigenen oder ererbten Traumata leiden, stehen häufig unter innerer Anspannung. An dieser Stelle setzen die meisten Übungen an, indem sie das Bewusstsein und die Wahrnehmung davon, jetzt in Sicherheit zu sein, stärken. Daneben finden Sie auch die Tresor-Übung, mit deren Hilfe

belastende innere Bilder oder andere Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken gespeichert und weggelegt werden können, die Rückgabe-Übung, die ich speziell für ererbte Wunden entwickelt habe, sowie die außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung, die unter anderem helfen kann, das Grübeln zu stoppen.