

Von Regina Magdalena Smrcka

„**B**is heute bekomme ich eine Gänsehaut, wenn ich das tiefe Brummen von Flugzeugen höre“, erzählt Maria Weidinger*, eine 83-jährige Wienerin. Mit fünf Jahren erlebte sie Plünderungen durch die zur Befreiung kommenden Russen und musste vom Tullnerfeld nach Wien fliehen. 78 Jahre ist es her. Doch nun sind die Ängste zurück.

Seit Anbruch der Covid-19-Pandemie sind psychische Belastungen allgegenwärtig. Viele Studien verweisen auf Sorgen und Ängste, die vor allem junge Menschen empfinden. Nun belastet der Konflikt zwischen Russland und der Ukraine in Form gesteigerter Lebenserhaltungskosten und Energieknappheit. Doch vor allem innerlich ruft der russisch-ukrainische Krieg tiefe Ängste wach. **N** Transgenerationale Traumata zeichnen dafür verantwortlich, dass nicht nur die über 75-Jährigen, sondern auch die dritte und die vierte Generation des Zweiten Weltkrieges von jenen traumatischen Erfahrungen betroffen sind, die eigentlich nur die Älteren selbst erlebt haben.

„Im Leben meiner Eltern herrschte ständig Angst. Jede kleinste Erkrankung oder Veränderung der Lebensumstände wurde als Bedrohung erlebt“, erzählt Sonja Puchner*, deren Eltern von der Entwurzelung durch die „Kinderlandverschickungen“ sowie dem Verlust des Heimatlandes geprägt waren. Auch sie spüre eine nicht nachvollziehbare Angst um ihren Sohn, die sie belastet. Was für Puchner nicht nachvollziehbar scheint, wirkt für die Lebens- und Sozialberaterin Petra Kuba naheliegend. Kuba arbeitet mit Menschen, die beobachten, dass sich in ihrem Leben immer gleich ablaufende, negative „Muster“ in sozialen Beziehungen oder am Arbeitsplatz wiederholen. Meist kommen ihre Klienten mit Problemen in die Beratung, die vorerst keinen unmittelbaren Zusammenhang zu früheren Traumatisierungen vermuten lassen. Oft seien dann vor allem rational unerklärliche starke Emotionen von jüngeren Menschen ein Hinweis auf ein transgenerationale Trauma, erklärt die Beraterin.

Alte Wunden des Nationalsozialismus

Die Ursachen dieser Ängste liegen in der Zeit ihrer Groß- und Urgroßeltern, denn Kriegskinder waren dem Zweiten Weltkrieg nicht nur schutzlos ausgeliefert, auch zählten sie zur sogenannten vaterlosen Gesellschaft. Viele alleinerziehende Mütter konnten aufgrund von Fluchterfahrungen oder Massenvergewaltigungen nicht mehr auf die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen. Als traumaverstärkend kam noch die NS-Erziehungsideologie von Johanna Haarer dazu, nach der Millionen Kinder erzogen wurden. Unter dem Deckmantel von Erziehungsratgebern vermittelte Haarer nationalsozialistische Maxime wie Ordnung, Sauberkeit, Abhärtung und absoluten Gehorsam zur Schaffung des verfügbaren Menschen. Als fünffache Mutter entsprach sie vollkommen dem gewünschten Frauenbild der NS-Ideologie. Die Fol-



Epigenetik

Vererbte Traumata sorgen für psychische Belastungen unter Menschen, die den Krieg gar nicht selbst erlebt haben.

Foto: iStock / Nikolay Malshakov

Der gegenwärtige Krieg in Europa reißt alte Wunden wieder auf. Transgenerationale Traumata beschäftigen bis zu vier Folgegenerationen. Doch für Psychotherapie fehlt das Geld.

Zurück in der Vergangenheit

gen dieser Geschehnisse sind psychische Belastungen. Sie ziehen sich bis heute.

Unverarbeitete Traumata von Familienmitgliedern, Gemeinschaften oder Gruppierungen werden auf epigenetischen – also in der DNA verwurzelten und vererbten – Wegen von einer Generation an die nächste weitergegeben. Aktuelle Ereignisse wie Geräusche oder Gerüche wirken dabei wie Trigger, die die unbewussten Erinnerungen aktivieren. Der Bezug zum gegenwärtigen Moment geht dabei verloren. Ohnmacht, Angst und Panik gewinnen die Oberhand. „Bei einer Reaktivierung wird ein bereits erlittenes Trauma gefühlsmäßig noch einmal durchlebt“, so Petra Kuba.

Selbst Traumata, über die nie gesprochen wurde, werden an die nächste Generation weitergegeben. Bis zu vier Folgegenerationen empfinden die gleichen Symptome wie ihre Ahnen, als hätten sie selbst das

Trauma erlitten, erklärt Peter Stippl, Vizepräsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP). Im Gegensatz zu selbst erlebten Verletzungen wird bei vererbten Traumata die emotionale Belastung oft als fremd und nicht zur eigenen Person passend wahrgenommen. Meist empfinden die betroffenen Menschen Trauer, Schuld- und Schamgefühle sowie negative Selbstüberzeugungen und Weltbilder, die zusammenhanglos zum eigenen Leben wirken. Unverarbeitete traumatisierende Erlebnisse können zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen. Sie äußern sich in Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Empfindlichkeit bei körperlichen Berührungen, Hitze- und Kältewallungen, Erstarrungszuständen oder Herzrasen, bis hin zu Depressionen, Phobien oder Panikattacken. Aber auch unerwartete Verhaltensweisen, die für Außenstehende keinen Sinn ergeben, weisen auf ein Kriegstrauma hin. Das Horten haltbarer Lebensmittel oder der stets griffbereite gepackte Koffer sind gängige Anzeichen.

Was in den vergangenen Jahrzehnten versteckt überleben konnte, kommt in aktuellen Krisen verstärkt zum Ausdruck: Zwi-

schen Covid-19, Inflation und Kriegsgefahr vor der Haustür verstärken sich mehrere Stressoren, die eines verbindet: Der Mangel an möglicher Einflussnahme führe zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins, erklärt Peter Stippl die derzeitige Verfünffachung von Schlafstörungen sowie Angst- und Panikattacken. Unter den 1,1 Millionen Schüler(inne)n in Österreich leidet sogar jede(r) Zweite an Schlafstörungen, Angstattacken, depressiven Symptomen und Suizidgedanken, ergab eine von Christoph Pieh geleitete Erhebung im Frühjahr 2022, die im Zusammenhang mit den Auswirkungen der Pandemie gemacht wurde.

Psychotherapie braucht Finanzierung

„Aufgrund des Schreckens war es der ersten und zweiten Generation des Krieges nicht möglich, über ihre Traumata zu reden“, erklärt Peter Stippl. Dabei sei die Klarheit befreiend. Heute versuchen viele Menschen, über Familienchroniken Antworten über die Rolle ihrer Vorfahren im Krieg zu erhalten. Petra Kuba arbeitet mit ihren Patient(inn)en mit einer systemischen Aufstellung. „Darin wird meist sehr schnell sichtbar, ob es um unbewusst übernommene oder eigene Traumata geht“, erklärt Kuba ihre Methode. Wichtig zu verstehen sei jedoch, dass nur die Verarbeitung der Traumata den Kreislauf der Weitergabe unterbreche. Doch eine Lösung des Problems könne nicht allein der Verantwortung einzelner Menschen unterliegen. Viele chronische Depressionen seien auf das nicht aufgearbeitete transgenerationale Trauma des Dritten Reiches in unserer Gesellschaft zurückzuführen, ist Stippl überzeugt. Er pocht auf vermehrte Bewusstseinsarbeit in Schulen zu geschichtlichen Zusammenhängen, weist aber auch auf die Wichtigkeit öffentlicher Gelder für Projekte zur psychischen Gesundheit Jugendlicher hin.

Unverarbeitete Kriegstraumata prägen ganze Nationen. „Heute haben wir die Sicherheit sowie geeignete Methoden, um alte Verletzungen heilen zu können“, sagt Kuba. Doch nur 1,23 Prozent der Bevölkerung können derzeit Psychotherapie auf Krankenschein in Anspruch nehmen. Barbara Haid, Präsidentin des ÖBVP, fordert daher einen Ausbau von Kassenspsychotherapieplätzen. „Das ist, als würde man einen Menschen mit gebrochenem Bein unbehindert nach Hause schicken, da das Behandlungskontingent für dieses Jahr erschöpft ist“, so Haid. 200 Millionen Euro wären für die Neugestaltung der kassenfinanzierten psychotherapeutischen Versorgungslandschaft in Österreich notwendig. Eine Investition in Psychotherapie würde nicht nur Betroffenen und Angehörigen helfen, sie würde auch lange Ausfälle durch Krankenstände und Frühpensionierungen verhindern, so Stippl. Vor allem jedoch wäre sie ein erster Schritt aus dem Kreislauf vererbten Schmerzes.

*Name von der Redaktion geändert

Die Autorin ist Sozialarbeiterin und Journalistin.



Am 23. März 2022 berichtete Martin Tausch in „Innen verwundet“ über traumatische Folgen des Ukraine-Kriegs, auf furche.at.



„Eine Investition in Psychotherapie würde nicht nur Betroffenen helfen, sie würde auch lange Ausfälle durch Krankenstände und Frühpensionierungen verhindern.“



Die einzigartige Chronologie des Schicksalsjahres 1923

von Bestsellerautor Peter Longenrich

Buchpräsentation am Dienstag, 29. November 2022, 19:00 Uhr
im hdgö - Haus der Geschichte Österreich, Neue Burg, Heldenplatz, 1010 Wien

Anmeldung erbeten: bit.ly/longenrichBP



MOLDEN

