



Das Echo vergangener Schmerzen

Verstehen und Bewältigen transgenerationaler Traumata

Henrike Ortwein

*Für alle, die den Mut haben, das Alte hinter sich zu lassen,
um sich dem Neuen zu öffnen.*

Was ist, wenn der Schmerz, den du in dir trägst, gar nicht dein eigener ist?

Willkommen auf einer Reise durch die verborgenen Pfade unserer Vergangenheit. Dieser Leitfaden ist für all jene gedacht, die das unsichtbare Gepäck entdecken möchten, das wir unbewusst von unseren Vorfahren übernommen haben – das Phänomen der **transgenerationalen Traumaweitergabe**.

Transgenerationales Trauma ist ein komplexes und tiefgreifendes Thema, das sich auf die Art und Weise auswirkt, wie wir leben, lieben und uns mit der Welt um uns herum verbinden. Es handelt sich um Schmerz, Verlust oder Leid, das nicht nur diejenigen betrifft, die es direkt erlebt haben, sondern auch deren Nachkommen – oft ohne dass sie sich dessen bewusst sind.

In diesem Freebie werden wir die Grundlagen dessen erkunden, was transgenerationales Trauma bedeutet und wie es sich fortsetzt. Wir werden untersuchen, wie Trauma "vererbt" wird – nicht durch unsere DNA im traditionellen Sinne, sondern durch Verhaltensmuster, emotionale Reaktionen und manchmal durch stille Übereinkünfte innerhalb der Familie darüber, was niemals angesprochen wird.

Begleite mich auf dieser wichtigen Entdeckungsreise. Lass uns gemeinsam lernen, wie wir alte Wunden erkennen und heilen können – für uns selbst und für diejenigen, die nach uns kommen. Denn wenn wir die Ketten der Vergangenheit lösen, eröffnen wir eine Zukunft voller Möglichkeiten für Wachstum und Transformation.



**MANCHMAL
BRAUCHT DAS
HERZ MEHR ZEIT,
UM ETWAS ZU
AKZEPTIEREN,
WAS DER KOPF
SCHON WEISS.**

UNBEKANNT

Was ist ein “transgenerationales Trauma” eigentlich genau?

Transgenerationales Trauma beschreibt ein Phänomen, bei dem tiefgreifende emotionale Schmerzen und psychologische Verletzungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.

Diese Weitergabe erfolgt **nicht** durch direkte Vererbung im genetischen Sinne, sondern vielmehr durch komplexe Wechselwirkungen zwischen den Überlebenden eines Traumas und ihren Kindern sowie durch die familiäre und soziokulturelle Umgebung. Kinder von Eltern, die ein Trauma erlitten haben, können beispielsweise bestimmte Ängste, Misstrauen oder Schmerzen aufnehmen, ohne dass diese explizit kommuniziert werden. Sie können lernen, auf bestimmte Reize ähnlich zu reagieren wie ihre traumatisierten Elternteile – oft in einem Versuch, emotionale Bindungen aufrechtzuerhalten oder um unbewusst Loyalität zu zeigen.

Die Wurzeln solcher Traumata liegen oft in extremen Stresssituationen, die eine Person oder eine Gruppe von Menschen durchlebt hat. Kriegserfahrungen, Gewaltakte, Missbrauchssituationen oder Naturkatastrophen sind nur einige Beispiele für Ereignisse, die so traumatisch sein können, dass ihre Nachwirkungen nicht nur das unmittelbar betroffene Individuum beeinträchtigen, sondern auch dessen Nachkommen.

Allerdings ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Kinder traumatisierter Eltern zwangsläufig Symptome eines transgenerationalen Traumas entwickeln!

**OHNE EMOTIONEN
KANN MAN
DUNKELHEIT
NICHT IN LICHT
UND APATHIE
NICHT IN
BEWEGUNG
VERWANDELN.**

C.G. JUNG

Welche Symptome können bei einem transgenerationalen Trauma auftreten?

Die Folgen transgenerationaler Traumata sind vielschichtig. Manchmal entwickeln Nachkommen eines traumatisierten Elternteils Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), Depression oder Angststörung obwohl sie selbst keine direkten traumatischen Erfahrungen gemacht haben.

Psychische Störungen als Folge:

Depressionen und Angststörungen sind eine häufige Konsequenz transgenerationaler Traumata. Sie äußern sich durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und eine allgemeine Lebensmüdigkeit (Depression) sowie übermäßiger Sorge, Panikattacken oder spezifische Phobien (Angststörung).

Zwischenmenschliche Beziehungsschwierigkeiten:

Menschen mit einem Hintergrund transgenerationaler Traumata haben oft Schwierigkeiten in ihren sozialen Beziehungen. Sie könnten Probleme haben, anderen zu vertrauen oder emotionale Nähe zuzulassen.

Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung:

Es ist bemerkenswert, dass einige Nachkommen von traumatisierten Eltern PTBS-Symptome zeigen können – einschließlich Flashbacks, Albträumen und erhöhter Wachsamkeit – obwohl sie selbst keine direkten traumatischen Ereignisse erlebt haben. Dies deutet darauf hin, dass das familiäre Umfeld und emotionale Übertragungen stark genug sein können, um ähnliche psychologische Zustände wie bei den ursprünglich betroffenen Personen hervorzurufen.

**VERWEILE NICHT
IN DER
VERGANGENHEIT,
TRÄUME NICHT
VON DER
ZUKUNFT.
KONZENTRIERE
DICH AUF DEN
GEGENWÄRTIGEN
MOMENT.**

BUDDHA

Was kann ich bei transgenerationalen Trauma tun?

Die Auseinandersetzung mit transgenerationalen Trauma erfordert Mut und Selbstreflexion. Es geht darum, Muster zu erkennen und zu verstehen sowie neue Wege der Bewältigung zu finden:

Bewusstsein schaffen:

Erkenne familiäre Muster und suche nach ihren Ursprüngen.

Kommunikation fördern

Sprich offen über schwierige Themen innerhalb deiner Familie.

Therapeutische Unterstützung:

Professionelle Hilfe kann entscheidend sein für das Aufarbeiten von Traumata.

Resilienz stärken:

Entwickle Strategien zur Stärkung deiner eigenen Widerstandsfähigkeit.

Gemeinschaftliche Ressourcen nutzen:

Tausche dich mit anderen aus!



**RESILIENZ
AUFZUBAUEN
BEDEUTET ZU
WISSEN, WAS MAN
TUT, WENN
VERLETZUNGEN
GESCHEHEN.**

C.WEISS

Wie geht es weiter und was gibt es zu beachten?

Dieses Freebie kann dir als Startpunkt dienen, um das komplexe Thema des transgenerationalen Traumas besser zu verstehen. Indem wir uns diesen verborgenen Wunden stellen, können wir den Weg für Heilung ebnen – für uns selbst und für zukünftige Generationen.

Bitte denk daran: Dieses Freebie ersetzt keine professionelle therapeutische Beratung oder Behandlung.

So individuell wie die Menschen, sind auch die Wege, die ihnen dabei helfen, ihre Traumata zu überwinden. Das kann frustrierend sein.

Solltest du Unterstützung auf deinem Weg suchen, helfe ich dir gern!

Ich bin zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie und Expertin für Traumata. Mein Ansatz ist, dich von innen heraus zu stärken und dir Handlungsanweisungen zur Selbstregulation und Stabilisierung zu geben. In der Zusammenarbeit mit meinen Klientinnen und Klienten ist es mir besonders wichtig, dass sie selbst bestimmen, wohin der Weg uns führt. Deshalb arbeiten wir situativ und bewerten immer wieder neu, ob der Weg, den wir gerade gehen, noch richtig ist.



Vielleicht darf ich auch dich bei diesem Weg begleiten?

Gib gut auf dich acht!
Herzensgrüße,

Henrike Ortwein



www.henrike-ortwein.de



kontakt@henrike-ortwein.de



0176 7086 2879

