




## Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ)

*Udo Baer, Gabriele Frick-Baer*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ)** Udo Baer, Gabriele Frick-Baer

 [Download Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersu...pdf](#)

 [Online Lesen Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Unter...pdf](#)

**Wie Traumata in die nächste Generation wirken:  
Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen  
(Fachbuch therapie kreativ)**

*Udo Baer, Gabriele Frick-Baer*

**Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) Udo Baer, Gabriele Frick-Baer**

## **Downloaden und kostenlos lesen Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) Udo Baer, Gabriele Frick-Baer**

---

144 Seiten

### Kurzbeschreibung

Traumatisierte Menschen haben oft alle psychische Kraft dazu verwendet, ihre Erfahrungen, Kriegstraumata und sexuelle Gewalterfahrungen, in sich einzukapseln und vor sich und den anderen zu verstecken und sie schweigen. Oder sie wollen andere nicht belasten - und sie schweigen. Eltern werden so gegenüber ihren Kindern zu Botschaftern des Schweigens. Auch wenn dies menschliche und verständliche, oftmals fürsorgliche Bewältigungsstrategien des Schreckens sind, so sorgt gerade das Schweigen dafür, dass die Traumata an die nächsten Generationen mit nachhaltigen Folgen weitergegeben werden.

Wie dieser Prozess wirkt und woran sich die Traumweitergabe zeigen kann, beschreibt das Autorenpaar ebenso wie die möglichen therapeutischen Hilfen. Zahlreiche Interviews mit Betroffenen der zweiten Generation sowie die Auswertung langjähriger therapeutischer Erfahrungen machen dieses Buch zu einer wertvollen Hilfe für Therapeut/innen und andere professionelle Fachkräfte. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. phil. Udo Baer ist Diplom Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Gesamtausbildungsleiter der therapeutischen Aus- und Fortbildungslehrgänge, Mitbegründer, Senior-Geschäftsführer und Dozent der Zukunftswerkstatt therapie kreativ sowie Rektor der Semnos-Akademie. Langjährige therapeutische Praxis. Gabriele Frick-Baer ist Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin (HPG) und Kreative Traumatherapeutin. Sie blickt auf langjährige Erfahrungen in der Jugendarbeit, der Erwachsenenbildung und der Verbandsarbeit zurück und war Leiterin eines Frauenaufnahme- und -wohnheims und eines Gesundheitszentrums. Seit 23 Jahren arbeitet sie in freier Praxis und leitet Ausbildungsgruppen in Tanz- und Bewegungstherapie, Musik- und Kunsttherapie, zur Zeit v. a. in Kreativer Leib- und Traumatherapie. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und lebt mit ihrem Mann Udo Baer auf einem ehemaligen Bauernhof am Niederrhein. Auszug aus dem ersten Kapitel. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Von der Erschütterung und Neugier  
zum Forschungsprojekt

Ella D. – ihr Name ist wie alle anderen in diesem Buch verändert – zeigte alle Symptome eines Posttraumatischen Stresssyndroms. Sie wurde von Bildern sexueller Gewalt heimgesucht, sie begegnete sich und ihrer Welt mit hoher Anspannung und dauerhaft erhöhter Erregung, sie war ängstlich und wagte kaum, ihren eigenen Gefühlen zu lauschen, geschweige denn, sie zu zeigen, und vermied Situationen, vor und in denen sie Angst hatte oder das Aufkommen von Angst befürchtete. Während einer Verhaltenstherapie probierte sie zahlreiche Verhaltensänderungen aus, meisterte manche Alltagssituationen besser, scheiterte aber in der Bewältigung ihrer als existenziell erlebten inneren Ängste. Diese Ängste und die Anspannung blieben oder kehrten nach kurzer Zeit wieder zurück und hatten bedeutsame Auswirkungen auf ihr Leben. Innerhalb einer leiborientierten tiefenpsychologisch fundierten Therapie fand sie den für sie geeigneten Rahmen und Boden, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstsicherheit zu entwickeln und zu erhöhen und ihre Grundspannung zu vermindern. Aber auch wenn es ihr besser ging: Die alten Bilder kamen immer wieder und die Ängste lauerten weiterhin zumindest unter der Oberfläche. Sie und ihre Therapeutin gingen gemeinsam auf die Suche, ob eine Erfahrung sexueller Gewalt vorlag, so offensichtlich waren die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung, also einer chronifizierten Folge einer traumatischen Erfahrung. Doch sie gingen mit ihrer Suche ins Leere, es fanden sich keine Hinweise auf eine biografische Quelle der Phänomene, unter denen Ella D. litt. Die Therapie stockte.

Die Klientin war Mitte der 1950er Jahre geboren worden. Dass der Vater als Jugendlicher am Ende des Zweiten Weltkriegs eingezogen wurde und als Flakhelfer aktiv war, hatte die Klientin erzählt, von der

Biografie der Mutter allerdings kaum etwas. Die Therapeutin bat Ella D., ihre Mutter zu fragen, was sie im Krieg und in der Zeit danach erlebt hätte. In die nächste Therapiestunde kam Ella D. sehr aufgeregt und erzählte: „Meine Mutter war im Krieg ja ein junges Mädchen und hat sich vor allem auf dem Land bei Verwandten aufgehalten, so dass sie von den Bomben und so nichts mitbekommen hat. Dass ist das, was ich bisher als offizielle Version aus dem Leben meiner Mutter wusste, das ist das, was bei uns zu Hause erzählt wurde. Doch als ich jetzt meine Mutter fragte und sie ganz dringlich gebeten habe, mir von sich zu erzählen, wurde sie kreidebleich und erzählte mir irgendwann, nachdem ich noch ein paar Mal nachgefragt habe, dass sie 1946 vergewaltigt worden ist. Damals war sie 14 und ich glaube, das hat sie nie überwunden. Mit 19 ist sie dann noch einmal in eine Situation gekommen, wo sie kurz vor einer Vergewaltigung stand oder zumindest glaubte, dass es so wäre. Ich glaube, das steckt ihr noch in den Gliedern, und ich kann jetzt besser verstehen, warum sie immer so zurückhaltend war und so ängstlich.“

In der weiteren Therapie wurde deutlich, dass Ella D. den traumatischen Schrecken ihrer Mutter übernommen hatte, ihn sich „einverleibt“ hatte – obwohl oder gerade weil darüber nie gesprochen worden war. Sie hatte und lebte alle Symptome einer traumatischen Erfahrung, ohne diese Erfahrung zu haben, ihr Trauma war nicht ihr eigenes, selbst erlebtes, sondern ein transgeneratives, eines, das über die Generationen hinweg weitergegeben worden war.

Thomas S. kam wegen massiven Angststörungen in die Therapie. Er fand einige Quellen dieser Ängste in seiner Biografie. Dadurch veränderte sich seine Gefühlslandschaft, die nun weniger durch Angstgefühle geprägt war, und dadurch veränderten sich auch einige eingespielte Verhaltensmuster. Vieles wurde bearbeitet, Thomas S. malte sichere Orte und einen sicheren Rahmen und er malte seine Ängste: Eingesperrtsein, Dunkelheit, Enge. Er empfand es als hilfreich, die Botschaften des bildnerischen Ausdrucks zu verstehen. Die Ängste tauchten dennoch in seinen Träumen auf und verfolgten ihn tagsüber. In einem immer wiederkehrenden Altraum war er eingesperrt, wollte schreien, konnte aber nicht.

Als der Therapeut ihn in einer Therapiestunde bat, seine zurückgehaltenen Schreie mit einem Musikinstrument auszudrücken, konnte er dies nicht. Das machte ihm zu viel Angst. Als der Therapeut ihn dann aber bat, für das Eingesperrtsein und die Enge einen musikalischen Ausdruck zu finden, wählte er eine große Pauke und schlug viele Minuten lang immer wieder auf diese Pauke. Der Klient hatte auf die Frage, was er gehört hätte, welche inneren Bilder in ihm entstanden seien, welche Erinnerungen in ihm ausgelöst worden seien, nur die Antwort:

„Ich weiß nicht. Ich versteh’s nicht. Ich bin vollkommen ratlos.“ Im Therapeuten waren beim Zuhören über die Klänge Bilder von Bombeneinschlägen entstanden und er fragte unvermittelt, sich auf seine Resonanz verlassend: „Wie alt waren Sie bei Kriegsende? Was machten Sie und Ihre Eltern damals?“

Thomas S. antwortete: „Oh, da war ich noch klein. Ich bin 41 geboren, da muss ich 45 gerade vier gewesen sein. Ich erinnere mich an nichts. Da muss ich mal fragen.“

Seine Eltern waren zum Zeitpunkt der Therapie bereits verstorben, aber er fragte eine Tante, die damals in der gleichen Wohnung mit seiner Familie zusammengelebt hatte. Sie erzählte ihm, dass die Familie, die damals im Ruhrgebiet gelebt hatte, oft nachts wegen Bombenalarm aus dem Bett gerissen worden war, um die Luftschutzkeller aufzusuchen. Er habe dann immer geschrien, was die anderen im Keller nicht aushalten konnten, so dass sie ihm den Mund zugehalten hätten. Er musste stillhalten, schweigen, die Angst und der Schrei blieben in ihm.

Dieses Erleben hatte sich in ihm festgesetzt und tauchte viele Jahrzehnte danach noch als Angst oder Schrecken auf, wurde und blieb lebendig. Er war eingesperrt im Bunker seiner Angst.

Der in den letzten Therapiestunden ein wenig stagnierend wirkende therapeutische Prozess von Thomas S. konnte sich nach dieser Phase des Erlebens und Erkennens seinem Ende zuneigen. Der verborgene Schrecken hatte aus dem Verborgenen heraustreten können. Er verlor so viel von seiner Kraft und Thomas S.

konnte neue Wege der Bewältigung seiner Ängste finden. Als er und der Therapeut über die Beendigung der Therapie sprachen, sagte er: „Ich habe eine große Bitte: Kann mein Sohn zu Ihnen kommen? Er leidet unter Angststörungen. Mir hat man als Kind den Mund zugehalten, er ist Zahnarzt und sagt den Leuten immer: ‚Mund auf!‘ Auch wenn sich das fast witzig anhört: Ich habe große Sorgen um ihn, weil er ähnliche Ängste hat wie ich.“ Im therapeutischen Gespräch mit dem Sohn stellte sich heraus, dass auch hier die Ängste des Thomas S. über die Generationen hinweg weitergegeben worden waren. Thomas S. konnte nicht über die Quellen seiner Ängste reden, weil er diese verdrängt hatte und weil er sich an sie nicht mehr erinnerte. Nur noch die Ängste waren da, nicht mehr das, was sie ausgelöst hatte. Der Sohn wurde mit diesen Ängsten groß und übernahm sie unwillentlich und unbewusst, selbstverständlich. Als der Vater dem Sohn von seinen Kindheitserfahrungen erzählte, fand dieser nicht nur Erklärungen für seine Ängste, sondern auch dafür, warum er trotz einer pazifistischen Grundeinstellung jahrelang Bücher über den Zweiten Weltkrieg verschlungen und eine Zeitlang sogar Militaria gesammelt hatte. Als das Schweigen durchbrochen war, waren die Ängste nicht weg, verloren aber einen Teil ihrer Kraft. Anteile ungelebten Lebens bekamen so eine Chance, gelebt zu werden.

Solche und ähnliche Erfahrungen weckten unser Interesse. Wir lernten von unseren Klientinnen und Klienten, dass traumatische Erfahrungen offenbar an die nächste Generation weitergegeben wurden. Die Weitergabe erfolgte offenbar umso intensiver und umso nachhaltiger, je mehr darüber geschwiegen wurde. Oft wurde gar nicht darüber geredet, manchmal wurde über...

Download and Read Online [Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen \(Fachbuch therapie kreativ\) Udo Baer, Gabriele Frick-Baer #OZPSUXJV28I](#)

Lesen Sie Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer für online ebook Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Bücher online zu lesen. Online Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer ebook PDF herunterladen Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Doc Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Mobipocket Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen (Fachbuch therapie kreativ) von Udo Baer, Gabriele Frick-Baer EPub