



Das kollektive Trauma

von Dr. Susanne Stoeckl-Gibs

In einem vorangegangenen Beitrag im Heilspiegel vom Dezember 2024 habe ich mich mit dem Thema Trauma befasst, und was es für den Einzelnen oder die Einzelne bedeutet. Wird eine ganze Gruppe von Menschen, eine Familie, ein Stamm, eine Generation, ein Volk, eine Nation von Trauma betroffen, so haben wir es mit einem kollektiven Trauma zu tun. Dies kann zum Beispiel durch eine Naturkatastrophe geschehen wie Erdbeben, Überschwemmung, Vulkanausbruch, Wirbelsturm oder durch menschengemachte Katastrophen wie Krieg zwischen Völkern oder Bürgern. In diesem Fall spricht man von einer horizontalen Traumaerweiterung. Kollektive Traumata können vertikal an die nächsten Generationen weitergegeben werden. Das bedeutet, die Kinder und Enkel sind selbst zwar nicht mehr vom unmittelbaren Geschehen am eigenen Leib betroffen, erleben aber noch die Auswirkungen. Dies entsteht durch transgenerative Weitergabe – von den Eltern und Großeltern auf die Kinder und Enkel. Je näher in der Generationenfolge, desto deutlicher sind die Traumafolgen.

Wie kommt es dazu?

Angst, Schrecken, Spannung, hohe Erregung werden wortlos weitergegeben durch Resonanz. Wir spüren die Gestimmtheit unserer Mitmenschen und reagieren mit den Spiegelneuronen. Das sind jene Ner-

venzellen, die sowohl selbst ein bestimmtes Handlungsprogramm im Körper realisieren können, aber auch dann ein bioelektrisches Signal geben, wenn eine Handlung nur beobachtet oder ein Vorgang bei einer anderen Person wahrgenommen wird, ja sogar dann, wenn wir uns einen solchen Vorgang nur vorstellen. Wenn wir miterleben, wie sich jemand in den Finger schneidet, werden wir eine Schmerzáußerung kaum unterdrücken können, obwohl uns selbst nichts weh tut. Aber wir wissen, dass es weh tut und unsere „feuernden“ Spiegelneuronen bilden auf diese Weise die Grundlage für unser Mitgefühl. Spiegelneuronen müssen übrigens von Kindheit an, in den ersten Lebensjahren, trainiert werden durch Beziehungen, in denen sich das Kind in seiner Individualität und mit seinen jeweiligen Eigenschaften gespiegelt sehen kann. Empathie ist nicht angeboren, aber das neurobiologische Substrat dafür ist bei jedem Menschen vorhanden.

Kinder spüren über die Aktivität der Spiegelneuronen immer den Kummer ihrer Eltern und wollen lindern. Sie schärfen ihre Wahrnehmung für das mitempfundene Leid. Doch müssen sie scheitern, weil sie mit ihren noch nicht ausgereiften Persönlichkeiten einfach nicht die notwendigen seelischen Werkzeuge zur Verfügung haben können, um zu helfen.



Das bedeutet, die 2. und 3. Generation spürt Traumafolgen, weiß aber nicht, warum. Die Folgegenerationen der unmittelbar von Not und Schrecken, Krieg oder Naturkatastrophen Betroffenen spüren die Erregung und wie überwältigt die Erwachsenen noch von ihrem Erleben sind. Das vermindert deren Fähigkeit, den Kindern das Gefühl zu geben, dass sie für sie da sind und sie von ganzem Herzen lieben. Die Kinder bekommen das Gefühl, im Leben der Eltern unwichtig zu sein oder sie sogar zu belasten. Das führt zu vermindertem Selbstwertgefühl. Sie empfinden vielleicht Schuldgefühle und haben Ängste, die aus dem eigenen Erleben nicht erklärbar sind. So erlebten die Kinder und Enkel jener Generation, die den 2. Weltkrieg mitmachen musste, an Leib und Seele geschädigte Väter und Großväter, die zwar vom Krieg heimkehrten, aber über ihr eigenes Leid und das Leid, das sie mitansehen mussten oder selbst verantwortet hatten, nicht sprechen konnten. Ein großes Schweigen herrschte in den Familien, von unerklärlichen cholerischen Ausbrüchen oder dumpfer Traurigkeit begleitet. Viele Nachkommen jener Kriegsgenerationen haben als Bewältigungsversuch unter Umständen ein starkes Leistungsdenken entwickelt, oder wenden sich in gesteigerter Fürsorge anderen Menschen zu – die Probleme anderer sind wichtiger als die eigenen Bedürfnisse. Wortloser Schrecken, Verlust ohne Trauer, trostloser Schmerz sind Zeichen kollektiver Traumaweitergabe.

Hier haben wir es mit einem kollektiven Trauma zu tun, das vertikal weitergegeben wurde, die Kriegsgeneration als Ganzes jedoch horizontal betroffen hat.

Hat eine Person ein individuelles Trauma erlitten – durch Unfall oder ein Verbrechen und sie kann das Geschehen nicht verarbeiten, so wird sie es mit einiger Gewissheit vertikal an ihre Nachkommen weitergeben. Mit ähnlichen Konsequenzen für die nachfolgende Generation, wie ich es bereits beschrieben habe.

Was können Menschen tun, um sich vom selbst nicht erlebten, aber übernommenen Trauma zu befreien?

Am besten wäre es, sich mit therapeutischer Hilfe auf die Suche zu machen, woher der eigene Leidensdruck kommt: *Was war denn sichtbar und spürbar bei den Eltern und Großeltern, woran erinnere ich mich? Welche erzählten und halb verschwiegenen Geschichten kursierten in der Familie?*

Wenn Personen noch leben, kann man vielleicht Fragen stellen oder Dokumente und Herkunftsorte, soweit bekannt, suchen. Auch das systemische Familienstellen nach Bert Hellinger kann eine große Hilfe bei der Suche nach Klarheit sein.

Ist man/frau selbst von einem Trauma betroffen, dann könnte es helfen, seinem Kind mitzuteilen, dass etwas Schlimmes im eigenen Leben passiert ist und ihm altersgemäß zu diesem oder einem späteren Zeitpunkt davon zu berichten. Wichtig ist der Satz: **„Mit dir hat es nichts zu tun, du bist dafür nicht verantwortlich.“** Dieser Satz stellt eine große Entlastung für die Nachgeborenen dar.

Bei einem kollektiven Trauma wie Krieg, Genozid und Verfolgung sind Täter wie Opfer gleichermaßen im Leid verbunden, niemand wird verschont.

Bei einem kollektiven Trauma wie Krieg, Genozid und Verfolgung sind Täter wie Opfer gleichermaßen im Leid verbunden, niemand wird verschont.

Die Spirale der Gewalt dreht sich solange weiter, wie es Überlebende gibt, die sich ihren Traumata nicht stellen können und stattdessen Vergeltung üben. Dies können wir in schrecklicher Aktualität gerade wieder in unseren Tagen erleben. Das Trauma wird geleugnet und verdrängt, denn das hilft dabei, sich Schwäche nicht eingestehen zu müssen. Und das Unerträgliche wird erträglich, wenn Dissoziation stattfinden kann.

Verleugnung, Verdrängung und Dissoziation finden auf gesellschaftlicher Ebene ebenso statt wie auf der individuellen.

Ja, es kommt sogar zu epigenetischen Auswirkungen. Unter Epigenetik versteht man jene Einflüsse von außen – durch unsere Umwelt, unser Erleben, unsere Lebensgestaltung, unsere innere Haltung, unser Denken – die imstande sind, die Erbsubstanz zu verändern. Ein einziges Geschehen wird das nicht verursachen, aber sehr wohl das wiederholte Trauma, das zu einem sogenannten Baustein-Effekt führt. Infolge dessen sind wir nicht mehr imstande, dem Trauma Ort und Zeit zuzuweisen. Dadurch wird Distanzierung unmöglich.

In unserer gegenwärtigen Welt haben wir alle mit Trauma-Auswirkungen zu tun: unbestimmte Ängste, Süchte, Zwangsverhalten, Erschöpfung, chronische Krankheiten (belastende Kindheitserfahrungen sind als Kausalfaktoren für Erkrankungen anerkannt) sind ebenso in entwickelten wie in weniger



entwickelten Ländern Folge von Trauma. Zwar begleiten natur- und menschengemachte Katastrophen die Geschichte der Menschheit, doch die Menschheit ist dank ihrer Resilienz auch gewachsen und hat sich vielerorts und immer wieder ein gutes Leben geschaffen.

Doch gegenwärtig werden auf Grund unseres zerstörerischen Umgangs mit unserem Heimatplaneten, des Wachstums der Weltbevölkerung und der gewaltigen Entwicklung der Kommunikationsmittel unsere Einflüsse auf unser aller Existenz extrem verstärkt und auch unser Wissen darüber. Wenn wir es wollen, sind wir jederzeit überall über alles informiert, also auch über das Katastrophale. Da Medien davon profitieren, dass wir uns informieren wollen, und sie unsere Aufmerksamkeit durch schlechte Nachrichten eher bekommen als durch gute, sind wir einer unausgesetzten Flut von Negativität ausgesetzt.

Dazu kommt, dass durch die technologische Entwicklung, die uns moderne Waffen „beschert“ hat, immer schon vorhandene menschliche Verhal-

tensweisen und Eigenschaften wie Gier und Rachsucht, Hass und Vergeltungsdrang, Fanatismus und Fundamentalismus, Dummheit und Machtstreben verstärkt werden, und noch gefährlichere Möglichkeiten ent-

standen sind, einander gegenseitig namenloses Leid anzutun. Auch das können wir tagtäglich in den Nachrichten hören, sehen und lesen. Allein der Nachrichtenkonsum, vor allem wenn er übertrieben geschieht, kann schon zur Traumatisierung führen.

Was kann getan werden, um diese endlose Folge von kollektivem Trauma zu unterbrechen?

Bereits die Tatsache, dass wir heutzutage ein Augenmerk auf das Thema Trauma haben und uns mit den Möglichkeiten der Heilung beschäftigen, birgt die Möglichkeit einer evolutionären Weiterentwicklung – die Menschheit entwickelt sich in etwa so wie jedes einzelne Individuum.

Jeder Mensch trägt Schattenseiten mit sich, wir alle blockieren und verdrängen ebenso wie die gesamte Menschheit. Und doch können wir anerkennen, dass es diese machtvolle dunkle Materie in uns gibt, und sie transformieren. Sogar auf den Gesundheitszustand der Erde könnte dies Einfluss haben.

An dieser Stelle soll auch der Begriff der Retrokausalität erwähnt werden. Er bedeutet, dass Handlungen in der Gegenwart rückwirkenden Einfluss auf die Vergangenheit haben und wir sie dadurch verändern können! Philosophie und Quantenphysik kennen dieses Phänomen und inzwischen ist es auch wissenschaftlich untermauert, wenn auch noch nicht vollständig anerkannt. Als Geistesheiler und -Heilerinnen machen wir uns das Phänomen in der sogenannten Zeitreise zunutze. Im spirituellen Sinn kann hier von Gnade gesprochen werden, denn wenn wir Traumata anerkennen, bezeugen und in-



Die Tatsache, dass wir heutzutage ein Augenmerk auf das Thema Trauma haben und uns mit den Möglichkeiten der Heilung beschäftigen, birgt die Möglichkeit einer evolutionären Weiterentwicklung.



tegrieren, wird etwas in der Vergangenheit geheilt, das sich heilsam auf die Zukunft auswirkt.

Wie kann kollektive Traumaheilung geschehen?

Machen wir uns bewusst, dass unser Nervensystem nicht nur eine materielle Dimension hat, sondern auch elektrochemisch gesteuert wird. Das menschliche Nervensystem ist nicht nur innerhalb unserer Körper extrem fein vernetzt, sondern auch, dank der Schwingungseigenschaften der kleinsten Materieteilchen, mit unseren Mitmenschen, der uns umgebenden Natur und allem Belebten und Unbelebten auf dieser Erde verbunden. Je klarer und präsenter wir uns aufeinander und unsere Umwelt einstimmen, umso mehr können wir die Empfindung des Getrenntseins, die durch Trauma entsteht, aufheben und zu unserer eigenen Heilung und der unserer Mitmenschen beitragen. Halte ich aber an Ärger, an Ängsten, an Ressentiments und früheren Erfahrungen fest, ohne mich für Neues zu öffnen, dann geht es in meinem Nervensystem so beengt zu, dass ich für höhere Energien nicht offen bin. Stelle ich mich aber im Bewusstsein dessen, dass ich nicht nur das Trauma geerbt habe, sondern auch die Überlebensfähigkeit, das Anpassungsvermögen und die Kreativität meiner Vorfahren, meinen Schatten und lerne, anderen zuzuhören, anstatt abzuwehren, andere sein zu lassen anstatt zu bewerten, so wird sehr viel blockierte Lebensenergie zu meinem eigenen und dem Heil meiner Mitmenschen fließen können.

Es wird bei Traumaheilung immer darum gehen, in Beziehung zu treten, Leid anzuerkennen statt aufzurechnen, zu bezeugen anstatt zu leugnen, Gefühle zuzulassen anstatt zu verdrängen, Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu haben, und uns für unsere eigenen höheren Möglichkeiten gemeinsam zu öffnen. Wurzel-, Herz- und Stirnchakra müssen dafür im Einklang sein, denn sie steuern Widerstandsfähigkeit, Demut, und Vertrauen in die höhere Führung. Regelmäßige meditative Praxis ist überaus hilfreich für die Arbeit mit dem eigenen und den kollektiven Schatten.

All das ist keine neue Offenbarung, denn der Heilungsweg ist in den Mythen und Märchen der Völker in der sogenannten Heldenreise vielfach beschrieben worden. In archetypischer Weise begibt sich ein Held, eine Heldin auf eine Reise, die ihm oder ihr schwierige, oftmals unmöglich scheinende Aufgaben abverlangt, die es zu bewältigen gilt. Parallel dazu muss eine spirituelle Entwicklung durchgemacht werden, die zu Weisheit, wahrer Stärke und Großmut führt. Unsere kollektive Aufgabe zur Traumaheilung besteht darin, die rational-materielle Weltdimension mit der spirituell-geistigen zu versöhnen, beziehungsweise sich dieser überhaupt erst zu öffnen und sich dabei nicht auf die religiösen Autoritäten der Vergangenheit zu stützen, sondern sich als Teil des Weltganzen zu begreifen und sich in einem individuellen Prozess geistig zu entwickeln. Eine Aufgabe für jede und jeden.

Weiterführende Literatur:

Thomas Hübl, *Kollektives Trauma heilen*; Irisiana Verlag 2021

Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

- Von 1984 bis 2018 in eigener Praxis als Ärztin für Komplementärmedizin und Psychotherapie tätig
- 2015–2017 Ausbildung in der Schule für Geistesheilung nach Horst Krohne bei Dozent Ing. Thomas Gruber
- 2022–2023 Ausbildung zur Integrativen Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Niechterl

Ich lebe und arbeite in Wien, seit 2019 als Psychotherapeutin und Geistesheilerin. Meine Kenntnisse aus meiner ärztlichen Tätigkeit und aus dem Ernährungswissen fließen in meine tägliche Arbeit mit ein.

Ihre Fragen zum Artikel beantworte ich gerne unter meiner email- Adresse: susanne@dr-stoeckl.at

