

## SlamRecording zur Fachtagung der Lübecker Telefonseelsorge am 15.03.2019 **Traumaweitergabe über Generationen**

Tja, was soll ich sagen, was soll ich erzählen, mir ist ja nichts passiert. Ich saß ja nur hier und habe zugehört. Nun ja, das war nicht immer schön, aber mir ist ja nichts passiert, ich habe nur mitgeschrieben.

Vom kleinen Jungen an der Hand des Großvaters mit dem Stern am Revers die durch Reinfeld gingen, von den gruseligen alten Männern, die an der Tür klingelten und in Vaters Arbeitszimmer für Stunden verschwunden sind, von dem Vater, der auf der Autobahn mit einem Mal das Steuer herumreißt in den Gegenverkehr, von den jungen Männern, die aus Syrien kommen über das Meer mit Wunden und Narben.

Unendlich viel Unausprechbares. Keine Bestien, keine Tiere: Menschen.

Aber hey, mir ist ja nichts passiert.

Die Vorhänge werden zugezogen, man sieht nicht mehr, was geschieht. Aber die Vorhänge wehen im Wind - viel später, an den Fenstern der nächsten Generation.

Was soll ich erzählen, mir ist ja nichts passiert. Ich höre nur zu und ich saß da drüben und neben mir hing Johann Julius Walbaum an der Wand. Ich kenne ihn nicht. Er sieht aus der Vergangenheit in die Ferne (Traumaschatten und Phantome). Vielleicht auch einen Nebel, in den er sieht. Unter seinem Bild steht: „Erfahrener Arzt“.

Der hat sicher schon viel gesehen, vielleicht könnte er was erzählen?

Was soll ich erzählen, mir geht es doch gut. Ich höre einfach nur zu und ich schreibe mit.

Und neben mir machen die Vortragenden ein Loch auf, ein schwarzes Loch, und ich sitze mit einem mal neben diesem dunklen, schwarzen Loch, seht ihr das auch? Ihr müsst das doch sehen, da pfeift der kalte Wind durch, hier tut es sich auf, ihr kennt das alle, ihr kennt dieses schwarze Loch, nun guckt doch mal hin, ihr könnt das nicht wegschieben! Dies Loch heißt: „Das kann doch nicht wahr sein“, „Nee, ist ja auch schon gut, muss ja langsam mal gut sein“: German Problem.

Ich will Abstand nehmen, doch ich komme nicht davon weg: German Problem.

Und ich versuche es, ich schreibe wie wild alles mit, ich krieg das schon hin, ich gebe mir doch riesig Mühe - ich versuche hier rationale Dinge zu lösen, die eine emotionale Ursache haben! Ey, ich kann das schaffen!

Es sind Beziehungstraumata, die weitergegeben werden, sagt da Frau Rauwald und ich höre das schwarze Loch dort atmen. Was das wohl bedeutet, darüber will ich gar nicht nachdenken, ich will da jetzt nicht hinsehen zu diesem Loch.

„Stell dich doch nicht so an“ sagen sie, und auch in mir diese Stimme fragt: Stell ich mich an? Ich hab schon Nackenverspannungen, kennt ihr alle, hm, ist der Job am Schreibtisch?

Nein, die kriegt man, wenn man versucht, da nicht hinzusehen zu diesem Loch.

Bewusst oder offen, dissoziiert oder latent  
gibt es eine Weitergabe von Traumata und kein Patent-  
rezept für die, die es erfasst.

Sag mal diese Weitergabe, wie geht denn das?

Der Ich-bin-nicht-zu Hause-Blick (so, wie Herr Walbaum den hat?)

lässt Kinder in Einsamkeit zurück.

Stellvertretend leben sie aus, was damals geschah,

haben stumpfe Zähne von den Traumata,

den Trauben, die die Eltern gegessen haben.

Sie spüren sich selbst nicht mehr. Haben diesen eingefrorenen Zustand, wo man nicht mehr weiß, was ist bekannt, was unbekannt.

Was ist das äußere Ereignis, was innen, wo hör ich auf, wo soll ich beginnen?

Ein Schock, den kann die Psyche nicht mehr verkraften und der Schock dringt tief ein, der bleibt haften und Du weißt:

Du wirst ab jetzt nicht mehr Chef in Deinem Hause sein.

Kannst es nicht beeinflussen, kannst es nicht verarbeiten

und im Notfallprogramm gibt es nur Notfallzeiten.

Nicht mehr Gegenwart, nur noch Vergangenheit,

ein einziges Chaos, das die Zeit aufreißt.

Zack, reißt es das schwarze Loch und

ich guck zu Herrn Walbaum, der sieht in die Ferne,

was sieht er da und sieht er es gerne?

Was sieht er von damals? Sieht er nach vorn oder zurück?

Egal in welcher Zeit, sie sind jederzeit aktivierbar, die Traumata, können jederzeit wieder hoch kommen, musst du aufstoßen von den Trauben, den Traumata.

Und ich denke, hätte ich die mal lieber nicht gegessen, die Trauben, dann wäre das nicht passiert. Schuldgefühle schaffen Kontrolle.

Was kann ich tun, damit ich das nicht mehr erleben muss?

Ich ess einfach keine Trauben mehr, dann sind des Sohnes Zähne nicht mehr stumpf. Ich steig einfach nicht mehr in ein Auto, trage keine Röcke mehr. Ich ziehe mich zurück, gehe in die Isolation, ich schaff das schon

allein

Vielleicht hilft ein Schnaps?

Yess! A german solution for a german problem?

Ich kann es nicht kontrollieren, kann mich nicht kontrollieren, schrecke zusammen bei jedem Ton und reagiere unter Stress schnell mit Aggression.

Und ich arbeite wie verrückt.

Ich mach das schon, ich schaff das schon, bau auf, bau auf!

Stein auf Stein in der Nachkriegszeit, ein Versuch, weiter zu machen oder Kompensation?

A german problem.

Es muss ja weitergehen! Auch wie gearbeitet wird, wie verrückt mit Disziplin:

A german solution.

Verarbeitet wird so freilich nicht, aber die Städte wieder aufgebaut, in denen wir leben.

Leben wir? Im Nebel leben wir?

Ich glaube nicht mehr, dass mir so etwas NICHT passieren kann

Wo fängt das an?

Von diesem Lande soll nie mehr ein Krieg ...

(dass so etwas nicht passieren kann, nie mehr passieren kann)

von diesem Lande soll nie mehr ein Krieg ...

Was kann ich tun? Vielleicht gibt es in den Kindern ein Stück Wiedergutmachung?  
Vielleicht kann ich in ihnen mein Herz wiederfinden (dies eingefrorene).  
„Gott gibt ein neues Herz und einen neuen Geist.“

Weitergegeben wird pränatal oder in den ersten Monaten und Jahren. Bindung sollte in der Zeit doch eigentlich sicher machen, dass wir uns aufgehoben fühlen in der Welt.

Aber die Kinder leben so in einer, in meiner, Vergangenheit. In einem Nebel, der nicht ihrer ist. Ein Phantom, das sich nicht abschütteln lässt. Ein schwarzes Loch.  
Die Kinder drohen zu verhungern, Generationen später mit Magersucht. Ihnen werden die Zähne stumpf.

Die psychischen Grenzen zwischen den Generationen zerbrechen.

Ich weiß nicht mehr, welches Gefühl zu mir gehört und welches zu meinen Eltern

Es ist noch nicht einmal klar,

wann Vergangenheit ist und wann Gegenwart war,

wann Phantasie und wann Realität,

wann bin es ich und wann meine Mutter, meine Oma

Ich bin mir nicht mehr sicher, wer ich bin, wer ich war. War ich das je?

Bin nicht mehr sicher überhaupt. Ich habe nur noch Ohren für dich, Mutter, Vater, du lässt mich nicht los, lässt mich nicht gehen. Überwachst mich 24 Stunden online, bis ich nicht mehr weiß, ob nicht DU mich in der Elternrolle brauchst.

Das macht schwierig: Differenzierung, Autonomieentwicklung, Über-ich-Entwicklung, Realitätsprüfung, Affektregulierung, Affekttoleranz, Depressionen, unauffällig, brav. Nichts zu tun, macht mich nervös, sobald ich nichts mehr tue, fühle ich mich schuldig. Ich bin ruhelos, aber unglücklich. Nein, ich, ich bin doch nicht unglücklich!

Was soll ich schon sagen, ich habe keinen Grund. Es war doch alles gut.

Ich war immer rechtzeitig vor „Wetten dass?!“ aus der Wanne und im Schlafanzug und bin jetzt pünktlich dreimal die Woche auf der Couch.

„In den meisten Familien haben keine Dramen stattgefunden“, autsch, es war eher ein Nebel, eine graue Soße. Daraus taucht man schwer auf.

Das Unbewusstsein mordet schon wegen Kleinigkeiten. Das packe ich alles in dieses schwarze Loch, um das alle herumschleichen.

Wie komme ich daran, an dieses Loch, wie durch den Nebel? Vielleicht sollte ich mich mal um diese Nackenschmerzen kümmern, um diesen Körper überhaupt. Ich probiere das in der Mittagsstunde, will der Körper zittern vielleicht oder Chi Gong machen? Wie kann ich die Entspannung hineinbekommen, zur Ruhe kommen? Schreiben wäre auch eine Möglichkeit. Ich schreibe, bin weg, in meiner selbst gewählten Zeit. Vielleicht schreibe ich mir ein schönes Leben? Und ich stelle meine Fragen. An die Dozentin, an den Autoren.

Und dann gibt es Suppe. Suppe kann auch Fragen beantworten. Suppe kann auch Heimat sein.

Ich brauche was zu essen, was zwischen die Kiemen, ich brauche das Teilen von Gefühlen, und ich hoffe, das ist nicht nur Hunger - ist da noch wer?

Ja, ganz viele. Oh, wohin führt diese Schlange? Und diese?

Ich frag mal: „Wofür steht ihr hier an?“ „Wir wissen es nicht“, sagt die Frau in der Schlange

„Ist ja wie in der DDR damals!“ sage ich. Da ist eine Schlange, ich weiß nicht wofür, ich stell mich mal an: A german problem.

Wir kommen irgendwie nicht weg von unserer Vergangenheit, oder?

Aber wir lachen, das ist gut.

Und auch die intensive Suppe. Ingwer, Möhren, Wurzelfrüchte. Wachsen in all dem Erdigen, zwischen den Würmern. Auch da im Loch, im Dunkeln.

Wir können auch wachsen, posttraumatisch wachsen, habt ich heute hier auf der Bühne gehört. Wir können uns verändern, miteinander, am anderen. Ja, aber da sind wir jetzt noch nicht, das ist noch nicht gefragt.

Und ich gehe wieder hinein, in den Saal. Ganz nah an das dunkle Loch mit dem Nebel, das man nicht sehen kann und das doch alle spüren. Und ich setze mich wieder zu Johann Julius Walbaum, der sieht in die Ferne, die Hand auf dem Buch.

Und ich höre die Ursachen: multiple, kumulative, komplexe Traumata, frühe Traumatisierung, emotionaler, sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, Vernachlässigung, Kriegserfahrungen, Folterhaft, Geiselnahme, Lagerhaft, sexuelle Gewalt – das reimt sich nicht. Das reimt sich nicht.

Bedauernswerte Einzelfälle? Nein. Nein, nein. Ich freue mich über dieses Nein.

Das sind erhebliche Verletzungen. Sind „erhebliche“ schlimmer als „schlimme“, fragt Matthias Lore. Das kriegst du nicht in den Griff. Die Wirklichkeit verbirgt sich hinter den Fakten, sagt er. Der Vater meiner Träume schweigt in meinen Träumen, sagt er. Der Vater will etwas sagen, da im Traum. Die Eltern schweigen die Kinder an, die Kinder die Eltern. Schweigen sie, um zu schützen, schweigen sie, um zu verbergen?

Matthias Lohre hört in das Schweigen hinein, das oft laut sagt:

„Ich habe ja nichts erlebt, mir ging es doch gut. Wer bin ich schon? Ich will mich hier auch nicht so wichtig nehmen, will mich nicht selbst inszenieren, weil ich Wohlstandskind nichts selbst zu erleben habe. Ich Wohlstandskind, ich mache mich schlecht, damit ich die Lage wenigstens irgendwie unter Kontrolle haben kann.“

Nur meine Träume, die habe ich nicht unter Kontrolle. Die Träume sprechen doch, wenn ich daraus erwache, atemlos.

In der Pause ein Aufatmen, beim Anblick der nicht so langen Schlange vor der Damentoilette ein laut seufzendes: „Das geht ja noch.“ Vielleicht überhaupt. „Das geht ja noch!“

Und ausatmen. Die Hand auf dem Bauch. Spüren, wie sich die Hand bewegt.

„Das habe ich mir schlimmer vorgestellt.“

Ja. Wir Kinder, Enkel, wir stellen es uns immer schlimmer vor. Wir spüren im Nebel, wie es ist. Und wünschen uns so sehr ein einfaches: „Das geht ja noch.“

Und wir haben immer dieses Gefühl, ich muss etwas gut machen: Ich fühle mich heimatlos, bin nicht richtig da. Ich muss es richtig gut machen, das muss jetzt richtig gut werden: A german problem.

So eine superduper Zusammenfassung mit allem Zipp und Zapp und vielleicht sollten die Leute auch mal lachen! Damit ich Euch nicht zur Last falle, weil das geht ja nicht, überhaupt nicht.

Und Johann Julius Walbaum guckt in die Ferne und ich lese, wie zur Beruhigung unter dem Bild: „Erfahrener Arzt. Glücklicher Naturforscher. Erfindungsreicher Menschenfreund“.

Menschenfreund. Bin ich Mensch mir selbst eigentlich ein Freund? Seid Ihr? Euch Freunde? Menschenfreunde?

„Was trägst Du auf deinen Schultern, Jürgen“?

Dieses Loch, das ist doch da, oder? Vielleicht sollte ich mal aufhören mit der Decke zu sprechen und hier in das Dunkle sehen, wie kann ich dann noch aufrecht stehen?

Lasst mal sehen:

Ich könnte ja an das Loch mal drangehen, drübersehen, reinsehen.

Mit Euch gemeinsam auf so einer Tagung - das könnte gehen.

Oder eben im Gespräch, in der Therapie.

Und ich kann nah rangehen und sehen, die Eltern muss ich nicht lieben, nur ehren, das schafft Erleichterung, ich muss mich nicht mehr wehren

und kann fröhlich hören, wie Stefan Linck zu Beginn sagt:

„Mein Vater war auch bei der Telefonseelsorge“

Wir können auch so viel Gutes weitervererben!

Vielen Dank an Onkel Willy für das volle Haupthaar. Und Johann Julius Walbaum, wer das war? Wie gesagt, das steht unter dem Bild: „Erfahrener Arzt. Glücklicher Naturforscher. Erfindungsreicher Menschfreund.“

Menschenfreund, das überhaupt!

Denn wie können wir effektiv das Vererben von Traumata verhindern?

Das ist einfach. Indem wir aufhören, Täter zu sein, täterhaftig zu sein, selbstreflexiv!

Menschenfreunde eben - so würde ich das übersetzen, ganz instinktiv.

So, wie Johann Julius Walbaum. Na, weiß man nicht, steht da aber. Menschenfreund, erfindungsreicher Menschenfreund dazu.

Mitbegründer der Gemeinnützigen. Der älteste Lübecker Verein. Ein Verein.

A german solution!

Ein Verein, ganz viele zusammen, über so viele Jahre schon. Gemeinschaft überhaupt. Das Gefühl, mit dem Nebel und dem schwarzen Loch nicht allein zu sein. Dann ist es einfacher, nicht Täter zu sein. Wir können verhindern, dass Trauma weitergegeben wird, für unsere Gesellschaft, auch für aktuelle Herausforderungen.

Und auch für eine neue Theorie, die kriegt ihr von mir, jetzt hier:

Auch glückliche Erschütterungen pflanzen sich fort!

Gefühlserbschaft - dafür könnt ihr jetzt schon Verantwortung übernehmen.

Als Menschenfreund\*in, die diesen Satz wirklich hört:

„Wenn doch wenigstens jemand käme, aus der Nachbarschaft, und ein freundliches Wort für mich hätte“ (ihr erinnert Euch?)

A german problem? Nein:

Jeder Mensch hat eine Geschichte zu erzählen.  
Jede Geschichte braucht einen Zuhörer, eine Zuhörerin.  
Jede Geschichte braucht einen heiligen Ort.  
Und dieser Ort ist überall auf der Welt und ÜBERALL heißt, der Ort ist nicht weit weg,  
sondern auch direkt in der Nachbarschaft,  
auch am Telefon.

Und deshalb sage ich - und auch unserem kleinen, evangelischen Über-Ich:  
Lasst uns weiter erfindungsreiche Menschenfreunde sein.  
Und ab jetzt der nächsten Generation unfassbare Glücksmomente vererben. Ok?

HannaH Rau