



Das Echo der Vergangenheit und der Ruf des Selbst

TRANSGENERATIONALE WEITERGABE VON TRAUMA

Mit Heike Gattnar, DE*

Schon die alten Stammeskulturen wussten, dass Trauma ‚ansteckend‘ ist. So ‚erben‘ Kinder und Enkel nicht nur Begabungen und Fähigkeiten von den Vorfahren, sondern tragen auf vielfältige Weise auch die Traumatisierung der Eltern und Grosseltern weiter. Schon seit Jahrzehnten gibt es Gutachten und Berichte über generationsübergreifende Folgen bei Opfern von Folter, Völkermord, Kriegen und Vertreibung. Dennoch hat dieses Thema bis vor kurzem in westlichen Kultur- und Therapiekreisen wenig Beachtung gefunden. Das ‚Echo der Vergangenheit‘ wurde meist nicht verstanden und die daraus resultierenden Störungen wurden eher bei den Nachgeborenen verortet.

«Ohne Erinnerungsarbeit gibt es kein Gefühl für die Kontinuität des eigenen Lebens – ohne diese gibt es keine positive Identität» Michael Ermann 10/20

Durch die neurobiologischen Forschungen, v. a. auf dem Gebiet der Epigenetik, wird jedoch immer klarer, dass nicht nur diejenigen Menschen,

die schwere, lebensbedrohliche Schrecken erfahren haben, unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, sondern auch Personen, die mit ihnen zusammenleben, ja, dass Traumatisierungen noch mindestens vier Generationen weiterwirken. Das wurde durch Untersuchungen mit Pflanzen, Mäusen und Langzeit-Beobachtungen von Menschen nach Hungerkatastrophen u.a. anschaulich bewiesen. Erst seit kurzem wird darüber nachgedacht, was diese Weitergabe auch für die ganz ‚alltägliche‘ Traumatisierung in unseren Zeiten bedeutet.

Neben einem vertieften Verständnis für die Thematik und Diagnostik der Transgenerationalen Traumatisierung geht es in diesem Seminar besonders um die Heilung der alten Wunden anhand von Demonstrationen, Übungen und Hinweisen.



DATUM:

02. – 05. Oktober 2025

UHRZEIT:

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
und 14.30 – 17.30 Uhr

LEITUNG:

Heike Gattnar (DE)

KOSTEN: CHF 1'040

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie
Freischützgasse 1
8004 Zürich

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Neben kollektiven, sozialen oder historischen Aspekten ist das Transgenerationale Trauma immer etwas ganz Persönliches, das eine individuelle Person mit spezifischen Ressourcen und einem spezifischen Nervensystem in einem ganz bestimmten Moment trifft. Da unter einem persönlichen Trauma oft das Transgenerationale Trauma verborgen liegt, ist es nicht immer leicht, zwischen diesen zu unterscheiden. Die Symptome können durch ganz persönliche Erfahrungen eines Menschen verursacht, aber auch Wiederholungen von Symptomen der Vorfahren sein. Letzteres kann angenommen werden, wenn die Symptome grösser und älter erscheinen, als es die Lebensgeschichte eines Menschen vermuten lässt.

Transgeneracionales Trauma ist oft sehr komplex und die Übertragung vielschichtig.

Es könnte um Trauer gehen, weil es keine Zeit oder Möglichkeit im Leben der Vorfahren dafür gab, oder um die Würdigung der Fähigkeiten und des Schicksals der Ahnen. Es mag um Scham und Schuld gehen. Daneben können es Symptome von Wut sein, von Trennung, Abhängigkeit, Ausgeschlossen-Werden, Alkoholismus, Verlust, Suizid, Vertrauensbruch, Krankheiten, Scham, Schuld, Kränkung und sogar von körperlichen Verletzungen oder anderem mehr, was nicht zur Lebensgeschichte des Menschen passt. Manchmal scheint ein Glaubenssatz oder Loyalität zu verhindern, dass es den Nachfahren besser geht, dass sie glücklicher oder erfolgreicher sind als die Ahnen. Transgeneracionales Trauma ist oft ein sehr komplexes Trauma und die Übertragung kann auf vielfältige Weise erfolgen. Dabei möchte die Referentin genauer auf die Wirkung der Epigenetik eingehen.

Im SE gehen wir davon aus, dass Trauma eine unvollständige neurobiologische Reaktion ist. Im Fall von Transgeneracionalem Trauma kann das Unvollständige durch epigenetische Prägungen, durch die Wirkung

Durch neurobiologische Forschungen wird immer klarer, dass Traumatisierungen mindestens vier Generationen weiterwirken.

von Hormonen und Traumatisierungen während der Schwangerschaft und frühen Kindheit, durch das Lernen über Nachahmung, individuell wie kulturell, durch das Narrativ der Familie und nicht zuletzt durch die morphogenetischen Felder verursacht sein.

** Heike Gattnar, selbst 1943 in den Wirren des 2. Weltkriegs geboren, hat sich aus eigener Betroffenheit seit vielen Jahren mit dem Thema Trauma beschäftigt und auf vielen Gebieten nach Heilungsmöglichkeiten gesucht. Ihre lange persönliche Therapieerfahrung und die intensiven Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Wahrnehmungsmethoden, Meditation, Kunsttherapie, Atem- und Stimmarbeit, sind der Erfahrungsschatz, aus dem sie schöpft. 8 Jahre hat sie in der neuropsychologischen Grundlagenforschung gearbeitet, ist Heilpraktikerin und Feldenkrais-Lehrerin. 2002 wurde sie von Dr. Peter Levine als erste europäische SE-Trainerin und Supervisorin autorisiert und unterrichtet seither SE-Einführungen, SE-Trainings, SE-Postadvanced Seminare und Seminare zur Überwindung von Transgeneracionalem Trauma. In München hat sie seit 1983 eine Praxis für Körperpsychotherapie.*

Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar

«DAS ECHO DER VERGANGENHEIT UND DER RUF DES SELBST» mit Heike Gattnar vom 02. – 05. Oktober 2025 :

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort

Beruf Telefon.....

E-Mail

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch

