

# Transgenerationale Traumata - Bedeutung und Umgang in Psychotherapie und Spiritualität

Das Symposium Psychotherapie – von 19. bis 21. September 2025 am Benediktushof – thematisiert Familiensysteme und Epigenetik: Wie wirken sich transgenerationale Traumata auf uns, unser Leben und unsere Beziehungen aus? Was sind neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft? Was kann Therapie bewirken und wo sind Ansatzpunkte? Wie kann Spiritualität unterstützen? Worauf sollten Therapeuten, spirituelle Begleiter, aber auch Praktizierende und Betroffene achten?

**Jeder trägt das Erbe von vielen (Ahnen-)Generationen in sich: Wie kann sich das heute, hier und jetzt in unserem Leben bemerkbar machen?**

**Alexander:** Wir können heute davon ausgehen, dass vor allem zahlreiche **Ängste** nicht nur der heutigen Situation geschuldet sind, sondern „**geerbt**“ worden sind. Aber auch manche Schmerzen können „älter“ sein, so dass unser System sie immer noch verkörpert, obwohl sich die Umstände bereits positiv geändert haben.

**Michaela:** Manchmal spüren wir in unserem Leben Gefühle, Ängste oder Muster, die sich kaum erklären lassen – zum Beispiel das Gefühl, nicht genug zu sein, große Unsicherheit in Beziehungen oder körperliche Spannungen ohne klaren Grund. Aus systemischer und körperorientierter Sicht können solche Phänomene mit dem emotionalen oder traumatischen Erbe früherer Generationen zusammenhängen. Diese Erfahrungen leben **unbewusst** in uns weiter – nicht als konkrete Erinnerungen, sondern als „Prägungen“, die sich in unseren **Beziehungen, Gedanken, Gefühlen oder im Körper** zeigen. Auch wenn wir selbst keine traumatischen Erfahrungen gemacht haben, können wir dennoch die Auswirkungen früherer Traumata in unserem Leben spüren.

**Keine Mutter, kein Vater drückt einem dieses Erbe bewusst in die Hand... Auf welchen Ebenen wird das Erbe weitergegeben?**

**Michaela:** Das familiäre Erbe wirkt auf mehreren Ebenen weiter:

- **Körperlich-biologisch:** Neue Forschungen zeigen, dass starke Belastungen wie Krieg, Hunger oder schwere Traumata Spuren im Erbgut hinterlassen können – sogenannte epigenetische Veränderungen. Diese können sogar an Kinder weitergegeben werden.
- **Emotional:** Eltern geben ihre Ängste, Sorgen oder Überlebensstrategien – oft unbewusst – an ihre Kinder weiter, zum Beispiel durch nonverbales Verhalten, Körpersprache oder durch bestimmte Beziehungsmuster.

## Im Gespräch

Die Symposiums-  
Leitung:

### Michaela Nüssel

Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Logotherapeutin (Viktor E. Frankl, DGLE), Atemtherapeutin (Grof/Michel), systemische Beraterin und Coach, über 20 Jahre in verschiedenen (Führungs-) Funktionen der Organisationsentwicklung tätig. Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg am Benediktushof  
[www.benediktushof-holzkirchen.de/begleitungsangebot](http://www.benediktushof-holzkirchen.de/begleitungsangebot)



### Dr. Alexander Poraj

Diplom-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken, ist Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung und Geschäftsführer der Dr. Poraj & Partner GmbH in Zürich, [www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof-leitungsteam-organisation/](http://www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof-leitungsteam-organisation/)



### Dr. Matthias Lauterbach

Facharzt für psychotherapeutische Medizin, arbeitet nach langer klinischer Tätigkeit seit 1990 als Berater, Coach, Autor, leitet Weiterbildungen und Seminare für Führungskräfte, Therapeut\*innen und Coaches, Schwerpunkt ist das „Heil“-werden von Menschen in herausfordernden Lebens- und Arbeitssituationen  
[www.dr-lauterbach-coaching.de](http://www.dr-lauterbach-coaching.de)



• **Sozial und sprachlich:** In Familien gibt es Sätze oder Regeln wie „Reiß dich zusammen“ oder „Darüber spricht man nicht“, die deutlich machen, wie mit Gefühlen oder Krisen umgegangen wird.

### Wie stark wird heute der Einfluss des Familienerbes auf Psyche und Körper/Genetik eingeschätzt?

**Michaela:** Heute weiß man, dass das Familienerbe eine große Rolle spielt – nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch. Studien zeigen, dass Kinder oder Enkel von Menschen, die stark traumatisiert wurden (zum Beispiel Holocaust-Überlebende), oft ein **empfindlicheres Stresssystem** haben. Diese Menschen reagieren manchmal stärker auf Belastungen, auch wenn sie selbst keine „äußeren“ schlimmen Erfahrungen gemacht haben. Auch **chronische Krankheiten, Depressionen oder Beziehungsprobleme** können mit dem unbewussten Weiterwirken früherer Generationen in Zusammenhang stehen.

### Was sind neueste Erkenntnisse im Bereich Epigenetik?

**Michaela:** Die Epigenetik erforscht, wie Lebensumstände und Erfahrungen unsere Gene beeinflussen – und zwar so, dass sie sich ein- oder ausschalten können, ohne dass sich die DNA selbst verändert. Neue Erkenntnisse zeigen: Auch im Erwachsenenalter können sich diese Schalter verändern – durch **Therapie, sichere Beziehungen, achtsame Körperarbeit oder Meditation**. Das bedeutet: Auch wenn wir eine „schwere“ Startposition geerbt haben, können wir durch heilsame Erfahrungen unsere biologische Antwort auf Stress oder Trauma beeinflussen.



**Matthias:** Es wird weiterhin intensiv im Bereich der Epigenese geforscht, da sie neue Ansätze zum Verständnis der basalen, also **elementaren Regulationen von Entwicklungen** und auch Erkrankungen bietet. Dies gilt natürlich nicht nur für körperliche Entwicklungen, sondern auch für seelische Erlebnisse und Erfahrungen, die dann die transgenerationalen Weitergabe mit prägen.

### Inwiefern beeinflussen oder ergänzen die Erkenntnisse über transgenerationalen Traumata oder Epigenetik die psychotherapeutischen Angebote? Verändert das die Form von Psychotherapie, zum Beispiel systemische oder körperorientierte Ansätze?

**Michaela:** Viele Therapien haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Besonders in der systemischen Therapie wird heute verstärkt mit sogenannten Generationenmustern gearbeitet. Hier werden nicht nur die eigene Biografie, sondern auch Schicksale früherer Familienmitglieder in den Blick genommen. Körperorientierte Ansätze wie zum Beispiel **Somatic Experiencing** unterstützen zusätzlich dort, wo der Kopf nicht mehr weiterkommt – zum Beispiel bei tiefsitzenden Ängsten oder chronischer Anspannung. Das Ziel ist, dem Körper zu helfen, sich von alten Stressmustern zu befreien, auch wenn deren Ursprung nicht bewusst erinnerbar ist.

### Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang das kognitive Wissen, sprich: wie wichtig ist es, die Schicksale meiner Vorfahren zu kennen?



**Michaela:** Es kann sehr hilfreich sein, etwas über das Leben der Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern zu wissen – zum Beispiel über **Kriegserfahrungen, Verluste oder Tabuthemen**. Dieses Wissen kann helfen, sich selbst besser zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen.

Aber: **Auch ohne konkrete Informationen ist Veränderung möglich**. Körper und Nervensystem speichern Erlebtes unabhängig vom bewussten Gedächtnis. Durch körperorientierte oder systemische Therapie kann man auch mit unbewussten Mustern arbeiten und neue Wege finden – selbst wenn die genaue Familiengeschichte im Dunkeln liegt.

**Matthias:** Die **Systemische Aufstellungsarbeit** ist hier ein sehr wirksamer Erkundungs- und Heilungsprozess. Schon lange vor der Entwicklung des epigenetischen Wissens spielte die transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen eine zentrale Rolle. Dabei kommt es nicht unbedingt auf das konkrete Verorten früherer Erfahrungen an, also das Wissen, wer wann was erlebt hat. Sondern es zeigt sich unmittelbar in der Wahrnehmung der aufgestellten Personen in der sogenannten repräsentierenden Wahrnehmung. Das erschließt andere Erkenntniswege, die sich „**am Kopf vorbei**“ in der Aufstellungssituation unmittelbar zeigen und dort bearbeitet, teilweise aufgelöst werden können.

### Inwieweit kann uns spirituelle Praxis unterstützen, unbewusste Muster bewusst zu machen und zu akzeptieren?

**Michaela:** Spirituelle Praktiken wie **Meditation, Gebet oder Rituale** können eine sehr kraftvolle Unterstützung sein. Sie helfen dabei, sich zu verlangsamen, innerlich zuzuhören und Gefühle zuzulassen, die bisher keinen Raum hatten. Gleichzeitig kann eine spirituelle Haltung **Mitgefühl und Vertrauen** stärken – nicht nur gegenüber sich selbst, sondern auch gegenüber dem, was vorher war. Manchmal geht es vor allem darum, da zu sein zu können mit dem, was ist – auch das kann ein heilsamer Prozess sein.

**Alexander:** Hier kommt der Präsenz eine wichtige Rolle zu. Es ist der Raum, dank dessen Erfahrung und Wissen zustande kommen können. Die „Räume“, die sich öffnen, sind größer als das „Individuum“. Das **Zulassen-Können** von dem, was da ist, was war und immer noch nachwirkt, kann dadurch häufig gesehen, beziehungsweise gefühlt werden. Es sind vorsichtige Schritte. Kein Machen. Bitte keinen Ehrgeiz und Heilen-Wollen. Das Geheimnis des Lebens ist zu groß und will ebenfalls respektiert und nicht von uns verbessert werden.

### Welche Verantwortung ist damit auch für spirituelle Lehrer verbunden, wenn jemand im Rahmen der spirituellen Praxis mit Traumata in Berührung kommt?

**Alexander:** Wir müssen davon ausgehen, dass immer wieder Personen zum Meditieren kommen, die sich ihrer Traumata überhaupt nicht bewusst sind. Ein **plötzliches Öffnen der Bewusstseinsräume kann daher zu einer Re-Traumatisierung** führen. Zen beispielsweise Spiritualität ersetzt keine Psychotherapie und diese kann, ja muss in solchen Fällen als Mittel erster Wahl gesehen werden.

### Vortragsthemen beim Symposium Psychotherapie 2025

- „**Erbte Wunden erkennen**“  
*Dr. med. Katharina Drexler*
- „**Landschaft des kollektiven Traumas und dessen Integration**“  
*Prof. Dr. Kazuma Matoba*
- „**Schon vor der Zeit war Traurigkeit**“  
*Heike Gattnar*
- „**Ahnen – Glauben – Wissen. Das Rätsel der transgenerationalen Weitergabe von Traumata verstehen**“  
*Prof. Dr. phil. habil. Angela Moré*
- „**Die psychotherapeutische Behandlung von transgenerationalen Traumata unter besonderer Berücksichtigung von spirituellen Gesichtspunkten**“  
*Dr. med. Albrecht Mahr*
- „**Traumata und Spiritualität: Ist Heilung gleich Erwachen?**“  
*Dr. theol. Alexander Poraj*