

# Was bedeutet transgenerational?

Die Schattenbereiche seiner Familiengeschichte integrieren

**Unvollendete Geschichten, Traumata oder nicht verarbeitete Trauer können psychische Folgen haben. Wer sich seiner Hinterlassenschaften bewusst wird, kann sich von ihnen lösen.**

THIERRY GAILLARD

Meine Patientin Micheline kommt besorgt in die Sprechstunde. Sie möchte verstehen, was mit ihr geschieht. Ihr Arzt hat ihr gerade Untersuchungen wegen Verdachts auf Bauchspeicheldrüsenkrebs verordnet. Micheline erklärt mir, dass ihre Grossmutter mit 52 Jahren an dieser Krankheit starb. Und dass ihr Leben seit Kindheit demjenigen ihrer Grossmutter ähnelt. Bisher hatte sie diese Parallelen amüsant gefunden, aber jetzt, wo sie kurz vor dem schicksalhaften Alter steht, möchte sie sich vom Leben ihrer Grossmutter lösen.

Mit der Wiederholung nicht abgeschlossener, von den Vorfahren hinterlassener Geschichten, setzen sich viele Schriftsteller, Regisseurinnen, Psychologen und Therapeutinnen auseinander. Das Ziel dabei ist, sich dieser unbewussten Hinterlassenschaften bewusst zu werden und sie zu integrieren, anstatt sie als etwas Fremdes zu behandeln, zu wiederholen oder ihnen mit einem Gegenzenario zu begegnen. Der deutsche Schriftsteller Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: «Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen. Was man nicht nützt, ist eine schwere Last.» Und auch Sig-

mund Freud schrieb in seinem letzten Buch *Der Mann Moses und die monotheistische Religion*, dass die archaische Erbschaft des Menschen nicht nur Dispositionen, sondern auch Inhalte umfasse, Erinnerungsspuren an das Erleben früherer Generationen.

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung betonte in seinem Werk *Erinnerungen, Träume, Gedanken* die Bedeutung des Transgenerationalen: Er habe auch immer gedacht, er müsse die Fragen beantworten, die das Schicksal bereits seinen Vorfahren gestellt hatte, und die bisher unbeantwortet geblieben waren. Oder er müsse Probleme abschliessen oder einfach verfolgen, die in vorherigen Epochen offengeblieben waren. Auch der ungarische Arzt Leopold Szondi fand Wiederholungen über mehrere Generationen hinweg. In seinem Werk zur Schicksalsanalyse widmet er sich der Enthüllung der familiären Formen und Figuren, die als regressive Ansprüche der Vorfahren an die nächste Generation weitergegeben werden und die Entscheidungen in der Liebe und in der Freundschaft, die Berufswahl, die Art der Krankheiten und des Todes leiten – kurz: das Schicksal des Individuums. Nicolas Abraham und Maria Torok arbeiten an der Schnittstelle zwischen Phänomenologie und Psychoanalyse und haben in ihrem 1974 veröffentlichten und zum grossen Klassiker gewordenen Werk *L'écorce et le noyau* (Schale und Kern) das Prinzip der sogenannten transgenerationalen Analyse entwickelt. Diese Pioniere des Transgenerationalen präsentierten im Schatten der Konflikte zwischen den analytischen Schulen die



ersten klinischen Fälle und Denkanstösse, um die Bedeutung der unbewussten Hinterlassenschaften hinter den vielfältigsten Symptomen zu konzeptualisieren und anzuerkennen.

Seit den 1980er-Jahren hat sich die transgenerationale Psychologie in vielen mehr oder weniger eigenständigen Disziplinen entwickelt, darunter die Psychogenealogie der französischen Psychologin Anne Ancelin Schützenberger und die Familienaufstellungen des deutschen Psychotherapeuten Bert Hellinger. Auch die traditionellen psychoanalytischen und systemischen Ansätze

## Micheline hat sich von ihrer Grossmutter differenziert.

wurden in vielerlei Hinsicht angepasst. Die in der Praxis erzielten Ergebnisse sind beeindruckend. Der Ansatz eignet sich besonders für die vielen Patientinnen und Patienten, die nur vorankommen, wenn sie ihren Schwierigkeiten einen Sinn geben können.

### Wissen aus der Praxis

Wie häufig bei grossen Entdeckungen war es die therapeutische Erfahrung, die die Pioniere zur transgenerationalen Psychologie führte. Die Therapeutinnen und Therapeuten erfahren in vielen unterschiedlichen Bereichen von ihren Patientinnen und Patienten, wie wichtig die unbewussten, familiären und kulturellen transgenerationalen Hinterlassenschaften sind. Die Erfahrung zeigt, dass unvollendete Geschichten, nicht verarbeitete Trauer, Familiengeheimnisse und Traumata psychologische, psychosomatische und existenzielle Konsequenzen haben können, die von mehreren nachfolgenden Generationen weitergelebt werden. Insbesondere ist dies der Fall, wenn diese Geschichten nicht bewusst weitergegeben wurden. In gewisser Weise ist diese Feststellung trivial. Denn wie könnten die Nachkommen der afrikanischen Sklaven oder der Holocaust-Überlebenden nicht von der Geschichte ihrer Vorfahren geprägt sein? Nun sind diese historischen Referenzen zwar leicht zu erkennen, aber alle diese Fälle müssen individuell analysiert werden. Das heisst, dass es notwendig ist, sich mit jeder einzelnen Familiengeschichte zu beschäftigen und mehrere Generationen zurückzugehen, um den Ursprung eines Ereignisses oder der Traumata zu finden, welche die jüngeren Generationen betreffen und psychologisch integriert werden müssen. Beispielsweise kann es sich um eine

Entwurzelung handeln wie bei den italienischen, spanischen oder portugiesischen Einwanderern, die bedürftige Familien zurückgelassen haben und sich mehr oder weniger gut an ihr neues Leben anpassen. Es kann aber auch Familiengeheimnisse oder Täuschungen über die Identität eines Vaters betreffen, durch die sich die Geschichte nicht integrieren lässt, die Trauer nicht verarbeitet werden kann oder zeitlose Spuren bleiben, weil die Ursache unbewusst geworden ist.

Um auf Micheline zurückzukommen, so konnte sie sich durch die Aufarbeitung der Vergangenheit ihrer Grossmutter und der konfliktreichen Beziehung mit deren Tochter nach und nach aus einer Parentalisierung lösen. Sie hatte nämlich von klein auf die Rolle der Mutter für ihre eigene Mutter übernommen, so als hätte sie eine schmerzhaft und von Verlassenwerden geprägte Beziehung ausgleichen wollen. Nachdem sie sich dies bewusst gemacht hatte, konnte sie sich von dem lösen, was zwischen ihrer Mutter und ihrer Grossmutter, deren Leben vom Zweiten Weltkrieg geprägt wurde, nicht gut gelaufen war. Micheline hat einige Schattenbereiche ihrer Familiengeschichte integriert und sich so von ihrer Grossmutter differenziert und individualisiert.

### Andenken der Vorfahren bewahren

Das Transgenerationale ist alles andere als eine moderne Entdeckung. Bereits in den ersten schamanischen Gesellschaften wurde der Beziehung zu den Vorfahren ganz besondere Aufmerksamkeit gewidmet. In allen traditionellen Gesellschaften wird die Welt der Lebenden von der der Toten getrennt. So soll verhindert werden, dass die Lebenden über mehrere Generationen hinweg von den aus nicht geleisteter Trauerarbeit oder unvollendeten Geschichten zurückgebliebenen «Phantomen» geplagt werden.

Der Ahnenkult erfüllte auch die Funktion, das Andenken an die Vorfahren, an ihre Lebensgeschichten und ihre Wurzeln zu bewahren. Es handelt sich also um eine Art Gegenmittel gegen die «Krankheit der Vorfahren», die auftritt, wenn die Geschichten nicht integriert wurden und somit den Nachkommen eine Schuld hinterlassen wird. In der Bibel finden sich zahlreiche Metaphern, die Bezug auf das Transgenerationale nehmen, beispielsweise in Jeremia 31:29: «Die Väter haben saure Trauben gegessen, und den Kindern werden die Zähne stumpf.» Dort finden sich auch Bestrafungen über sieben Generationen, nachdem jemand ein Verbrechen begangen hat. Im antiken Griechenland war klar, dass nach einem unbestraften Vergehen oder einer unbestraften Kränkung der Götter die Strafe auf die Nachkommen übergeht. Dies mochte ungerecht erscheinen, wurde aber als ein zu akzeptierendes Naturgesetz verstanden: Die Fami-

lie war eine moralische Einheit, und das Leben des Sohns war eine Verlängerung des Lebens des Vaters. Die moralische Schuld des Vaters wurde genauso wie dessen Handelsschulden an den Sohn vererbt. Früher oder später musste die Schuld beglichen werden. Es ist wichtig, Klarheit über die Familiengeschichte zu erlangen. Wer nicht weiss, wo er herkommt, wird auch nicht wissen, wo er hin will. Heute könnte man es so formulieren: «Um im Gleichgewicht zu bleiben und in einer immer virtuelleren Welt gesund zu leben, sollte man verwurzelt sein, seine Herkunft integriert haben.»

### Epistemologie des Transgenerationalen

Anhand der oben genannten Werke können wir eine Epistemologie des Transgenerationalen definieren. Es handelt sich nicht um eine Disziplin, die der Modernität eigen ist, im Gegenteil: Letztere hat sich auf Kosten des traditionellen Wissens gebildet, zu dem auch das althergebrachte Bewusstsein für das Transgenerationale zählt. Um die transgenerationalen Prinzipien zu verstehen, ist es daher notwendig, zu den ungeschriebenen Gesetzen der Psyche zurückzukehren und diese nicht unter dem Blickwinkel unserer Akkulturation zu betrachten. Es wäre vielversprechend, eine Brücke zwischen dem Transgenerationalen und der genetischen Psychologie des Schweizer Psychologen Jean Piaget zu schlagen. In beiden Disziplinen dient das Potenzial einer möglichst gesunden und weder durch die Kultur noch durch die Familie entfremdeten Person als Referenz. Wir verfügen damit über eine willkommene Alternative zum medizinischen statistischen Normalisierungsmodell, das in die Geisteswissenschaft eingezogen ist.

Für die Festigung dieser neuen Epistemologie des Transgenerationalen erweist sich das vom griechischen Dichter Sophokles hinterlassene transgenerationale Heilungsmodell als unschätzbare Quelle. Um die Art des von Ödipus bei seiner Geburt geerbten Familienfluchs verstehen zu können, muss die Bedeutung der transgenerationalen Hinterlassenschaft anerkannt werden. Ödipus ist auch Opfer eines Familiengeheimnisses, denn ihm wird verschwiegen, wer seine Eltern sind. Als er seine wahre Identität entdeckt, kann er endlich die Frage beantworten: Wer bin ich? In *Ödipus auf Kolonos* erzählt Sophokles seine schrittweise Heilung oder Metamorphose, bis er am Ende zum Held wird. Seine Geschichte veranschaulicht die Lehre des griechischen Dichters Pindar: «Erkenne, wer du im Kern deines Wesens bist, und dann werde es.»

Wir können aus diesen alten, ganzheitlicheren Lehren viele Schlüsse ziehen, die die modernen «erklärenden» und manchmal oberflächlichen Ansätze ergänzen. In der Praxis können zwei Phasen unterschieden werden. In den vorbereitenden Sitzungen

schlage ich den Patientinnen und Patienten vor, zunächst ihren Stammbaum zu zeichnen. Mit therapeutischer Erfahrung ist es in der Regel einfach, aktuelle Probleme mit bestimmten Erlebnissen der Vorfahren in Verbindung zu bringen. In dieser ersten «erklärenden» Phase können sie ihrem Erleben bereits mehr Sinn geben. Es kann aber auch zu einer Stigmatisierung bestimmter konfliktiver Beziehungen kommen. In diesem Fall muss die Arbeit vertieft werden, indem das Bewusstsein für den Ursprung und die Weitergabe der Probleme gestärkt und sie integriert werden. Es übernimmt dann nach und nach der gesunde Anteil der Person, also das eigentliche Subjekt, die Kontrolle. In der zweiten Phase werden die Herausforderungen zu Erkenntnisquellen, die nun auf positive Weise weitergegeben werden können.

In der Biologie und der Medizin wird massiv in die epigenetische Forschung investiert. Hinsichtlich der psychologischen Dimension bleibt aber noch viel zu tun. Dies könnte sich als entscheidend für die therapeutische Wirksamkeit erweisen, denn unsere Gene tragen eine Geschichte. Sie zu kennen könnte den Unterschied ausmachen. Um die transgenerationale Psychologie zu fördern, sollte der Austausch vertieft und Netzwerke oder ein Verband gegründet werden. ♦

---

#### DER AUTOR

Der FSP-Psychotherapeut Thierry Gaillard kam 1998 zum ersten Mal mit der transgenerationalen Analyse in Berührung. Es erforschte die dem griechischen Ödipus-Mythos zugrunde liegende generationsübergreifende Struktur. 2004 hielt er eine erste Schulung über die transgenerationalen Verbindungen bei der FARP (Formation des associations romandes et tessinoises de psychologues). Derzeit bietet er Weiterbildungen im Genfer Centre Hermès sowie Webinare an und leitet bei Écodition eine Buchreihe über transgenerationale Psychologie.

[www.thierry-gaillard.com](http://www.thierry-gaillard.com)

---

#### KONTAKT

[gaillard.th@gmail.com](mailto:gaillard.th@gmail.com)

---

#### LITERATUR

Gaillard, T. (2019). *Heal Yourself Unveiling Your Hidden Heritage*. Genève: Écodition éditions.\*

Gaillard, T. (2019). *À propos de la métamorphose d'Œdipe en héros de Colone*. Genève: Écodition éditions.\*

\* Neu durch Genesis éditions herausgegeben.