

DR. MARIEL BUQUÉ



BREAK  
THE  
CYCLE

allegria

VERERBTES TRAUMA  
UND WIE WIR  
ES HEILEN KÖNNEN

Dr. Mariel Buqué  
*Break The Cycle*



Dr. Mariel Buqué

# **BREAK THE CYCLE**

**Vererbtes Trauma und  
wie wir es heilen können**

Aus dem Amerikanischen von  
Gabriele Gockel und Barbara Steckhan

allegria

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Allegria ist ein Verlag  
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2463-5

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Minion Pro

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

*Für Lady, meine Schwester.  
Danke, dass du mir gezeigt hast,  
wie man Teufelskreise durchbrechen kann,  
wenn Liebe im Zentrum steht.  
Dass wir auch weiterhin unser  
generationenübergreifendes Erbe leben können.  
Ich liebe dich, mäs.*



# INHALT

|                  |                                                         |            |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------|
|                  | In eigener Sache                                        | 9          |
|                  | Eine Anmerkung zu professioneller psychologischer Hilfe | 10         |
|                  | Einleitung                                              | 11         |
| <b>TEIL EINS</b> | <b>Was du geerbt hast</b>                               | <b>25</b>  |
| KAPITEL 1        | Du bist ein Cycle-Breaker                               | 26         |
| KAPITEL 2        | Dein generationenübergreifendes höheres Selbst          | 43         |
| KAPITEL 3        | Der Körper erinnert sich an das Trauma                  | 55         |
| KAPITEL 4        | Das unverarbeitete Trauma und du                        | 78         |
| KAPITEL 5        | Ein genetisches Erbe                                    | 95         |
| <b>TEIL ZWEI</b> | <b>Die Schichten des Traumas</b>                        | <b>129</b> |
| KAPITEL 6        | Unser generationenübergreifendes Nervensystem           | 130        |
| KAPITEL 7        | Das generationenübergreifende innere Kind               | 149        |
| KAPITEL 8        | Der generationenübergreifende Missbrauchskreislauf      | 180        |
| KAPITEL 9        | Das kollektive Trauma in der Familie                    | 195        |



|                  |                                                                     |            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>TEIL DREI</b> | <b>Die Transformation deines Erbes</b>                              | <b>223</b> |
| KAPITEL 10       | Die Trauer über dein traumatisches Erbe                             | 224        |
| KAPITEL 11       | Generationenübergreifende Resilienz                                 | 250        |
| KAPITEL 12       | Ein neues Erbe für Generationen                                     | 272        |
|                  | Schlusswort                                                         | 296        |
|                  | Dank                                                                | 304        |
| Anhang A:        | Mamá Tutúnas Zitronengras-Heiltee                                   | 309        |
| Anhang B:        | Grounding-Techniken für die generationenübergreifende Traumaheilung | 310        |
| Anhang C:        | Übungen zum ganzheitlichen Heilen                                   | 311        |
| Anhang D:        | Klangbadmeditationen                                                | 312        |
|                  | Bibliografie                                                        | 313        |

## In eigener Sache

Ich habe mein Bestes getan, um ein breites Spektrum der Erfahrungen in dieses Buch einfließen zu lassen, so wie ich sie mir in meinem Fachgebiet erwerben konnte. Es war mir ein Anliegen, in Sprache und Herangehensweise so verständlich wie möglich zu sein und so zu schreiben, dass die Leser und Leserinnen meine Vorschläge auch umsetzen können. Ein Text hat grundsätzlich seine Grenzen, doch ich hoffe, du fühlst dich beim Lesen dieses Buchs geschätzt und wahrgenommen. Wenn irgendeine deiner Erfahrungen nicht mit dem hier Dargestellten übereinstimmt, hoffe ich dennoch, dass du möglichst viel von diesem Buch mitnehmen kannst, indem du dich auf jene Teile konzentrierst, die dich persönlich zur Heilung führen.

## Eine Anmerkung zu professioneller psychologischer Hilfe

Bei der Arbeit an einem generationenübergreifenden Trauma kann es manchmal nötig sein, dass du dir zusätzlich professionelle Hilfe wie etwa bei einem Psychotherapeuten suchst, um dich durch deine Emotionen zu arbeiten. Dies gilt vor allem dann, wenn du meinst, ein akutes Trauma nicht allein bewältigen zu können. Wenn du gerne einen Therapeuten heranziehen möchtest und es sich realisieren lässt, bist du gut beraten, dir für jegliche therapeutische Arbeit, bei der ein Trauma im Mittelpunkt steht, einen zugelassenen Spezialisten mit einer Ausbildung in Traumatherapie zu suchen. Wenn sich ein geliebter Mensch in einem Missbrauchskreislauf befindet und Hilfe braucht, kann er sich an diese Einrichtungen wenden:

- Ein Portal mit einer Auflistung aller Notrufstellen, je nach Situation und Umständen: <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefon-anlaufstellen>
- Hilfe-Portal und Hilfe-Telefon bei sexuellem Missbrauch <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>; Rufnummer 0800 22 55 530
- Eine Auflistung internationaler Anlaufstellen bei sexueller und häuslicher Gewalt in Deutschland, Österreich, Liechtenstein und der Schweiz: <https://www.hotpeachpages.net/lang/index.html#German>

## Einleitung

Meine Großmutter, meine Mutter und ich sind alle in Armut aufgewachsen. Meine Großmutter wohnte fast ihr ganzes Leben lang in der kleinen Stadt Barahona in der Dominikanischen Republik. Ich weiß noch, wie ich als Zehnjährige mit ihr ungefähr zwei Kilometer zu einer kleinen Quelle marschierte, um zwanzig Liter Wasser zu holen, weil es in ihrem Haus und auch in ihrem Ort kein fließendes Wasser gab – Wasser, etwas, das die meisten von uns für eine Selbstverständlichkeit im Leben halten. Die zierliche, gerade mal 1,35 Meter große Frau trug für ihre Familie die zwanzig Liter den ganzen Weg bis in ihr kleines Haus und hielt mich an der Hand, während sie die Last auf dem Kopf balancierte, ohne auch nur einen Tropfen zu vergießen. Dieses Bild werde ich für immer im Gedächtnis behalten, denn wenn ich mir vor Augen führe, wie sparsam sie mit dem Wenigen, was sie hatte, umging, dabei aber auch sehr erfinderisch war, fühle ich mich betroffen und zugleich auch beschämt. Sie hütete nicht nur jeden Tropfen Wasser, sondern auch alles Essbare, verbrauchte auch die letzten Reste der Toilettenartikel, die sie sich leisten konnte, und bewahrte alle Kleidungsstücke auf. Sie wusste, dass sie nur mit einer solchen Sparsamkeit über die Runden kam. Gezwungenermaßen prägte der Überlebensmodus ihr ganzes Dasein, und trotzdem bewies sie stets eine beachtliche Resilienz. Von meiner Großmutter habe ich gelernt, das Sparen zu schätzen, nicht nur beim Wasser, sondern auch

## BREAK THE CYCLE

bei all den kleinen Dingen, die wir besitzen. Nichts wurde damals weggeworfen. Von ihr habe ich außerdem gelernt, dass auch ich über psychische Stärke und die Fähigkeit verfüge, Freude zu empfinden.

Meine Mutter, die als Vierzigjährige mit ihren beiden kleinen Töchtern in die Vereinigten Staaten kam, hat ihr Leben lang an diesem Modus des Sparens festgehalten. Seit jeher bewahrt sie Dinge auf, manchmal über zehn Jahre, selbst wenn sie schon längst keinen praktischen Nutzen mehr haben. Wir haben lange in einer eher ärmlichen Umgebung in Newark, New Jersey, gewohnt, aber für meine Mutter waren wir gefühlt stets reich, weil sie in ihrer Kindheit in der Dominikanischen Republik erlebt hatte, was es heißt, fast gar nichts zu haben. Wenn wir aus unseren Kleidern herausgewachsen waren, wenn ein Gerät nicht mehr funktionierte oder wenn irgendwas im Haushalt nicht mehr gebraucht wurde, warf sie es nicht weg. Vielmehr verpackte sie es ordentlich in Kartons, und Jahre später, wenn wir das Geld für den Versand zusammenhatten, schickten wir es zu unseren Verwandten in die Dominikanische Republik. So stapelten sich bei uns zu Hause jahrelang die Kartons mit solchen Sachen. Im Lauf der Zeit begriff ich allerdings, was da tatsächlich aufbewahrt wurde: nicht die abgetragenen Kleidungsstücke oder der kaputte Toaster – sondern die Angst meiner Mutter, mit Nichts dazustehen. Nach den Entbehrungen, unter denen sie in ihrer Kindheit tatsächlich gelitten hatte, war in ihr ein Mangeldenken entstanden. Es äußerte sich in Existenzangst sowie in dem Schuldgefühl, ihren Angehörigen nicht zu dem gleichen Lebensstandard verhelfen zu können, den sie genoss.

Inzwischen lebe ich – ebenso wie meine Mom – in gesicherten Verhältnissen. Und trotzdem habe ich mich bis heute immer wieder dabei ertappt, dass ich an Dingen festhielt, die ich nicht mehr brauchte. Ich lebte in der gleichen Furcht, mit

## EINLEITUNG

den gleichen Schuldgefühlen wie meine Mutter. Wann immer ich etwas wegwarf, anstatt es zu spenden oder in die Dominikanische Republik zu schicken, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Und wenn ich etwas nicht bis ganz zu Ende aufbrauchte, meldete sich meine innere Stimme und warf mir vor, etwas zu verschwenden, was ich in einer akuten Notsituation vielleicht noch brauchen würde. Obwohl ich in meiner Wohnung stets fließendes Wasser hatte, fürchtete ich ständig, es könnte eines Tages versiegen. Ich empfand die gleiche Existenzangst wie meine Großmutter. Die Ängste meiner Familienmitglieder waren auf mich übergegangen, und wenn ich irgendwelche Dinge sorgfältig aufbewahrte, empfand ich seltsamerweise ein tiefes Gefühl der Loyalität ihnen gegenüber. Auf diese Weise konnte ich sie ehren. Erst nach langer Zeit wurde mir klar, dass ich für meine Loyalität einen hohen emotionalen Preis zahlte.

Glücklicherweise ist es mir gelungen, diesen Teufelskreis des, wie ich mittlerweile weiß, generationenübergreifenden Traumas zu durchbrechen und damit die Gefühle von Schuld und Angst fast vollständig abzulegen. Ich möchte anderen dabei helfen, meinem Beispiel zu folgen, ihre Loyalität gegenüber dem Schmerz abzuschütteln und emotional frei zu werden. Dazu müssen sie allerdings akzeptieren, dass sie in einer generationenübergreifenden Verbindung zu den Verletzungen stehen, die ihre Angehörigen im Laufe der Familiengeschichte erlitten haben, und müssen diese heilen. Das ist nicht leicht, aber möglich, und die Fülle, die aus der Heilung erwächst, ist einfach großartig und die Mühen wert.

Doch wie kam es dazu, dass ich in diesem Leiden ein generationenübergreifendes Trauma erkannte? Und was ist ein generationenübergreifendes Trauma überhaupt?

Es begann in meiner Zeit in der Ambulanten Psychiatrie für Erwachsene im Irving Medical Center der Columbia Univer-

## BREAK THE CYCLE

sity während meines Doktorandenstudiums. Ich arbeitete mit einer Klientin, und die Sitzung verlief ... nun, ziemlich zäh. Bei der klinischen Arbeit an psychischen Problemen ist kaum etwas so frustrierend wie das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken – und in genau der befanden sich meine Klientin und ich. Es war ein Moment, in dem sich im Raum, in dem wir saßen, ein Gefühl der erstickenden Hilflosigkeit ausbreitete. Ich wusste nicht, was ich meiner Klientin anbieten konnte, denn nichts in meiner eigentlich gründlichen Ausbildung hatte mich auf einen Augenblick wie diesen vorbereitet.

Plötzlich sah ich, was diesen Nebel verursacht hatte. Meine Klientin war die Trägerin generationenübergreifender Gefühle wie Schuld, Kummer, Trauer, Depressivität – und noch einer ganzen Reihe mehr. Wir hatten es hier nicht nur mit ihrer eigenen emotionalen Last zu tun, sondern zugleich auch mit der ihrer Familie und Vorfahren, von Menschen, die gar nicht anwesend und vielleicht auch gar nicht mehr am Leben waren. Das war für mich eine *gewaltige* therapeutische Herausforderung. Die übliche Ausbildung in westlicher Psychologie hat uns klinische Therapeuten nicht mal annähernd für die Behandlung generationenübergreifender Traumata geschult. Es gibt keine Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Klienten, die mit den emotionalen Wunden einer ganzen Ahnenreihe zu uns kommen.

In der Sitzung mit meiner Klientin spürte ich förmlich das Gewicht von Generationen. An diesem Punkt sah ich nur eine Möglichkeit, den dichten Nebel zu durchschneiden: Wir mussten uns dem Schmerz der Generationen stellen, auf den wir gestoßen waren. Und mochte es auch unendlich schwer erscheinen, wir mussten dabei weiter in die Tiefe gehen.

Die Erkenntnisse, die ich in dieser Sitzung gewann, haben mich für immer verändert. Von da an beschäftigte ich mich

## EINLEITUNG

jeden Tag mit generationenübergreifendem Heilen. Ich fragte mich, wie es sein konnte, dass ein Mensch Traumata mit sich herumtrug, die er gar nicht selbst erfahren hatte. Wie war es möglich, dass ein Trauma von einer Person auf eine andere übergang? Ich war neugierig, zu erfahren, auf welchen Wegen generationenübergreifende Traumata weitergegeben werden konnten. War es stets so wie bei dieser einen Klientin, oder gab es noch andere Möglichkeiten, wie sich alte Traumata in unserem Leben zeigten? Während ich nach Antworten suchte, drehte sich mir der Kopf. Einerseits fühlte ich mich verpflichtet, meiner Klientin zu helfen, andererseits wollte ich als klinische Psychologin einen Weg zur Heilung all der zahllosen Menschen finden, die unter den gleichen Symptomen litten. Diese Sitzung war ein Wendepunkt in meiner klinischen Arbeit. Und ich sah meine Mission: Es war meine Bestimmung, herauszufinden, was wir einem Menschen anbieten können, der mit dem psychischen Leid einer ganzen Familie zu uns kommt und verzweifelt nach Heilung sucht.

Als Wissenschaftlerin begann ich, zu erforschen, welche Methoden uns dabei zur Verfügung stehen. Wie helfen wir Menschen – Menschen wie du und ich – bei der Heilung der Wunden von Generationen, wie bewältigen wir die Traumareaktionen, die unsere Familien und Gemeinschaften durchlebt haben, und ersetzen sie durch gesunde und angemessene Bewältigungsstrategien?

Außer dem generationenübergreifenden gibt es kein anderes psychisches Trauma, das über Generationen hinwegreicht und oft von mehreren Mitgliedern einer Familie erlebt wird. Aber wie wurde es unter deinen Angehörigen weitergegeben, bis es zu dir kam? Wie wir inzwischen wissen, gibt es zwei Übertragungswege. Der erste verläuft über *biologische* Kanäle, genauer gesagt über die Genexpression, die wir von unseren beiden El-



## BREAK THE CYCLE

tern erben. Ein Trauma kann einen Menschen so grundlegend verändern, dass es sich in seinem genetischen Code ausdrückt. Wenn das bei deiner Mutter oder deinem Vater der Fall war, hast du diese Gene vielleicht geerbt und bist dadurch anfälliger für Stress und Traumatisierung.

Der zweite Weg der Weitergabe läuft über Erfahrungen, die du im Laufe deines Lebens machst und die sich auf deine *Psyche* auswirken, wie eine fehlende Einstimmung deiner Bezugsperson auf deine Gefühle, Demütigungen, schädigende Beziehungen, unerbittliche Feindschaft, Unterdrückung und Verletzungen. Es sind also *Verhaltensweisen und Handlungen*, mit denen Traumatisierungen von den Bezugspersonen an ein Kind und von der Gesellschaft an eine Person übertragen werden.

Doch der Teufelskreis der generationenübergreifenden Traumata kann durchbrochen werden, und wir müssen das genetische Erbe nicht weitergeben. Deshalb geht es in diesem Buch um das Heilen. Betrachten wir einmal, was geschieht, wenn eine Person unter einer biologischen Verletzlichkeit leidet und nicht die gesunde und sichere psychische Grundlage hat, die sie eigentlich brauchen würde. Dann kann der Teufelskreis der Traumatisierungen zum Vorschein kommen, und wir stehen vor einem generationenübergreifenden Trauma. Auch wenn diese Art von Trauma irgendwo in deiner Familiengeschichte seinen Ursprung hat, ausgelöst durch ein Ereignis, das von einem einzelnen Menschen erlebt wurde, können die Auswirkungen noch Generationen später in der Psyche, im Verhalten und in den Gefühlen mehrerer Familienmitglieder und sogar ganzer Gemeinschaften zum Ausdruck kommen.

Ein generationenübergreifendes Trauma ist eine seelische Wunde. Es ist eine emotionale Verletzung auf verschiedensten Ebenen und beeinflusst den Geist (Gedanken und Emotionen), den Körper (die Art und Weise, wie er auf Schmerz reagiert)

## EINLEITUNG

und die Seele (Störungen des inneren Wissens und der Verbindungen zu anderen). Deshalb, so wurde mir klar, muss auch das Heilen verschiedene Ebenen ansprechen, also Geist, Körper und Seele gleichermaßen berücksichtigen.

Aus diesem Grund bevorzuge ich ganzheitliches Heilen, das heißt ein breites Spektrum von Methoden, die den Menschen als Ganzes sehen. Wenn ich ganzheitliches Heilen in der Traumatherapie anwende, betrachte ich alle Aspekte der Person als gleichwertig. Es beruht auf dem Gedanken, dass wir die Summe unserer Teile sind und dass diese Teile in der Behandlung integriert werden müssen, sodass wir ganz eins mit uns selbst sind. Wenn ein Aspekt unserer Gesundheit gestört ist, leiden auch die anderen darunter. Indem wir beim Heilen die ganze Person im Auge behalten, können wir sie auch als Ganze heilen.

Bislang hat sich die Psychologie noch nicht mit dem ganzheitlichen Heilen emotionaler Verletzungen angefreundet, aber glücklicherweise konnte ich während meines dreijährigen Doktorandenstudiums mit erfahrenen Psychologen zusammenarbeiten, die über ihren Tellerrand hinausschauten. Sie behandelten ihre Klienten mit eher unkonventionellen, ganzheitlichen, aus alten Kulturen stammenden und integrativen Methoden. In dieser Zeit und anschließend während meiner selbstständigen Arbeit habe ich verstanden, dass es niemanden weiterbringt, wenn die Verletzung in einem Bereich der Persönlichkeit bestehen bleibt – also wenn wir unser Augenmerk beispielsweise nur auf die Psyche richten, aber nicht auf den Körper –, weil der Schmerz dann lediglich von einer Dimension in eine andere überwechseln kann, was eine vollständige Heilung ausschließt.

Als ich begann, alles zu lernen, was ich über Diagnose und Heilung generationenübergreifender Traumata finden konnte, war mir klar, dass ich bei der Behandlung einer so komplexen Störung zwar die etablierten Techniken der Traumatherapie