



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

## Leben Lernen

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Können traumatische Erlebnisse der Eltern oder Großeltern auf die folgenden Generationen weiterwirken? Was dem Erfahrungswissen vieler Menschen entspricht, belegen Forschungen zur Stressverarbeitung und Epigenetik inzwischen zweifelsfrei. Die Autorin, Ärztin und Traumatherapeutin, beschäftigt sich seit über zwei Jahrzehnten mit der Frage, wie seelische Wunden ererbt werden und, vor allem, wie diese Wunden heilbar sind. Mit ihrem Buch lag 2017 der erste systematische Behandlungsansatz der Therapie transgenerationaler Traumata vor. An ausführlichen Fallgeschichten werden die einzelnen Schritte transparent und nachvollziehbar erläutert und auch vermittelt, wie die Interventionen in die gesamte Therapieplanung eingebettet werden. In die überarbeitete Neuauflage sind neue Forschungsergebnisse sowie Imaginations-Übungen zur Unterstützung der Heilung ererbter Wunden eingeflossen.

Katharina Drexler

# **Erebtte Wunden heilen**

Therapie der transgenerationalen  
Traumatisierung

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89203**. Die Audiodateien können Sie unter folgendem Link und QR-Code auch direkt anhören: [www.klett-cotta.de/drexler-ererbte-wunden](http://www.klett-cotta.de/drexler-ererbte-wunden)

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: [produktsicherheit@klett-cotta.de](mailto:produktsicherheit@klett-cotta.de)

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Jelena / Adobe Stock

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Marion Drachsel, Berlin

ISBN 978-3-608-89334-2

E-Book ISBN 978-3-608-12586-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20754-5

6., überarbeitete und erweiterte Auflage, 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Meinen Eltern Rose (1935–1996) und Robert (1922–1994)*

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort zur 1. Auflage</b> .....  | 9   |
| <b>Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten 6. Auflage</b> .....   | 11  |
| <b>1 Wer hat dieses Buch geschrieben?</b> .....  | 13  |
| <b>2 Ererbte Wunden – was wir bislang wissen</b> .....   | 17  |
| 2.1 Was sind ererbte, was eigene Wunden? .....   | 17  |
| 2.2 Anfängliche Auseinandersetzung mit dem Thema .....   | 19  |
| 2.3 Wie können wir uns eine Übertragung traumatischer<br>Wunden von einer Generation auf die nächste erklären? ..... | 20  |
| <b>3 Charakteristika übertragener Traumata</b> .....   | 33  |
| <b>4 Vorstellung des von mir entwickelten<br/>therapeutischen Vorgehens</b> .....                                    | 37  |
| 4.1 Traumaaufarbeitung mit dem Introjekt .....   | 37  |
| 4.2 Was tun, wenn Eltern, deren Traumata ererbt wurden,<br>traumatisierend waren? .....                              | 45  |
| <b>5 Einbindung der Verarbeitung ererbter Wunden in die<br/>Therapieplanung</b> .....                                | 47  |
| <b>6 Ererbte Trauer</b> .....  | 51  |
| <b>7 Von Hilflosigkeit zu Kraft</b> .....  | 64  |
| <b>8 Tante Lisas Opfer</b> .....   | 76  |
| <b>9 Ein ererbtes Lebensgefühl</b> .....   | 87  |
| <b>10 Im Schützengraben</b> .....  | 100 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>11 Ein harter Brocken</b> .....               | 112 |
| <b>12 Eine ererbte Selbstüberzeugung</b> .....   | 128 |
| <b>13 Ein ererbtes Selbstwertgefühl</b> .....    | 143 |
| <b>14 Herausforderungen</b> .....                | 162 |
| <b>15 Ererbte Lebensmüdigkeit</b> .....          | 165 |
| <b>16 Das schwere Paket</b> .....                | 167 |
| <b>17 Schatten der Vergangenheit</b> .....       | 172 |
| <b>18 Übungen</b> .....                          | 175 |
| 18.1 Wohlfühlort .....                           | 176 |
| 18.2 Lichtstrom-Übung .....                      | 178 |
| 18.3 Lichtstrom-Übung mit dem Ei aus Licht ..... | 180 |
| 18.4 Tresor-Übung .....                          | 182 |
| 18.5 Rückgabe-Übung .....                        | 184 |
| 18.6 Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung .....      | 187 |
| <b>Dank</b> .....                                | 190 |
| <b>Literatur</b> .....                           | 191 |

# Vorwort zur 1. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,  
als ein Mensch, der das Gespräch mit einem Gegenüber schätzt und seit Jahrzehnten täglich viele Stunden praktiziert, fiel es mir zunächst schwer, vor dem Bildschirm zu sitzen und meine Gedanken ohne Rückmeldung festzuhalten. Mich an ein Buch zu wagen, empfand ich als ein Vorhaben, das nicht unbedingt meiner Natur entspräche.

Da ich aber davon überzeugt bin, dass ererbte Wunden für viel individuelles wie auch gesellschaftliches Leid verantwortlich sind, hegte ich den Herzenswunsch, mehr Menschen zu erreichen, als ich dies bisher mithilfe meiner Seminare, die ich seit 2005 zu diesem Thema halte, oder in den Therapien vermocht hatte.

Meine Hoffnung ist, dass mithilfe dieses Buches transgenerational weitergegebene Traumatisierungen sowohl von Betroffenen als auch von Fachleuten aus den helfenden Berufen schneller und klarer erkannt werden und sich hierdurch eine Chance auf Heilung eröffnet. Denn nur, was wir kennen, können wir erkennen. Und nur, was wir erkennen, können wir auch heilen.

Wie Sie sehen, verfolge ich mit meinem Buch ein Ziel.

Um mich mit Ihnen – den Lesern und Leserinnen – in einen Dialog zu geben, stellte ich Sie mir während des Schreibens vor. Da ich viele verschiedene Gesprächspartner gewöhnt bin, waren auch Sie in meiner Fantasie mal der Sohn oder Enkel einer Vertriebenen, mal eine Kollegin, die mehr wissen, verstehen und darüber hinaus zur Verarbeitung ererbter Wunden beitragen möchte, mal Sohn eines Kriegstraumatisierten oder die Tochter einer Mutter, die sexuell traumatisiert wurde.

Mein Buch soll Sie einladen, mit mir ins Gespräch zu kommen. Vielleicht lassen Sie manchmal das Buch sinken und treten in diesen Dialog ein, indem Sie Geschriebenes durch eigene Erfahrungen ergänzen.

Sollte dieses Buch für Sie eine Ermutigung darstellen, hätte es seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen eine erhellende Zeit bei der Lektüre!

Ihre Katharina Drexler  
Köln, im Februar 2017

# Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten 6. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser, seit ich die erste Fassung dieses Buches geschrieben habe, sind wir durch das Weltgeschehen zu teilweise großen Anpassungsleistungen gezwungen worden. Die Corona-Pandemie, die uns alle ganz unterschiedlich betroffen und beschäftigt hat, scheint weitgehend hinter uns zu liegen. Hinzugekommen sind neue Krisen wie der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine, das Massaker der Hamas vom 7. Oktober 2023, die insgesamt schier unerträgliche Situation in Nahost, der Rechtsruck in Deutschland und anderen Ländern sowie Zuspitzungen bereits bekannter Krisen wie der des Klimas.

All die Nachrichten von Leid und Gefahr können nicht nur eigene traumatische Erfahrungen triggern, sondern auch die unserer Eltern oder Großeltern.

So wandte sich eine Musikerin an mich, die die Wahlergebnisse der AfD in Panik versetzten und die sich fühlte, als wiederhole sich die Geschichte unweigerlich. Ihre Großmutter hatte sich 1943 in einen polnischen Zwangsarbeiter verliebt. Als die Liebesbeziehung aufflog, wurden beide wegen »Rassenschande« in unterschiedliche KZs deportiert. Ein Lehrer, dessen Vater als Kind aus Palästina geflüchtet war, entwickelte aufgrund der Nachrichten aus Gaza gravierende depressive Symptome. Die Versorgung der ererbten Wunden konnte sowohl der Musikerin als auch dem Lehrer helfen, die Gefühle unmittelbarer Gefahr sowie von Hilf- und Hoffnungslosigkeit zu bewältigen, sodass wieder Zuversicht entstand, durch Eintreten für Gerechtigkeit und durch gesellschaftliches Engagement etwas verändern zu können.

Traumatherapie kann selbstverständlich nicht die grausamen Ungerechtigkeiten in der Welt ändern, aber uns ermöglichen, mit neuer

Kraft und Zuversicht für eine bessere Welt – im Kleinen wie im Großen – einzustehen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass ungeheilte transgenerationale Traumatisierungen für viele Auseinandersetzungen mitverantwortlich sind. Die Aufarbeitung und Heilung einer ererbten Wunde kann nicht nur individuell zu innerer Zuversicht, Selbstwirksamkeit und dem Eintreten für Gerechtigkeit beitragen, sondern darüber hinaus einen Beitrag zu mehr Frieden zwischen uns Menschen, zwischen Ländern, unterschiedlichen Religionen oder Weltanschauungen leisten.

Das Thema der transgenerationalen Traumatisierung stößt auf wachsendes wissenschaftliches Interesse. Insbesondere die epigenetische Forschung hat durch die Entwicklung kostengünstigerer Untersuchungsmethoden ein immenses Tempo aufgenommen. Ausgesprochen ermutigend sind neueste Studien zur Auswirkung von EMDR auf krankhafte epigenetische Muster, die sich unter der Therapie als reversibel zeigten.

Meinen Behandlungsansatz habe ich in den vergangenen Jahren um die Rückgabe-Übung erweitert. Diese sowie weitere Imaginationsübungen, die sich als hilfreich erwiesen haben, finden Sie in dieser überarbeiteten Neuauflage sowohl in schriftlicher Form als auch als Audiodateien zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de). Zudem habe ich zur Veranschaulichung meines Ansatzes zur Therapie ererbter Wunden weitere Fallbeispiele hinzugefügt.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre Katharina Drexler  
Köln, im November 2025

## KAPITEL 1

# Wer hat dieses Buch geschrieben?

Gerne möchte ich Ihnen zeigen, wem Sie hier über die Schulter blicken.

Ich bin seit meinem 26. Lebensjahr Ärztin und habe mich anschließend weitergebildet, zunächst zur Fachärztin für Psychiatrie und anschließend zur Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie. Seit 2000 bin ich in einer eigenen Psychotherapiepraxis in Köln niedergelassen.

Die Integration traumatherapeutischer Techniken in meine Arbeit ab den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts hat diese in einem ungeahnten Ausmaß erleichtert und bereichert. Seit 2001 bin ich EMDR-Therapeutin, seit 2006 Supervisorin für EMDR (EMDRIA Deutschland e. V.). Zu EMDR siehe Kapitel 4 »Vorstellung des von mir entwickelten therapeutischen Vorgehens«.

Während ich früher vollständige Heilungen vorwiegend den operativen Fächern der Medizin zugeordnet hatte, durfte ich nun etwas, das ich für mich »Operation an der offenen Seele« nenne, erleben und mich mit meinen Patient:innen daran freuen, dass die Psychotherapie sich selbst überflüssig gemacht hatte.

2003 stieß ich gemeinsam mit meiner Patientin Frau Geiger<sup>1</sup> (s. Kap. 6 »Ererbte Trauer«) erstmalig bewusst auf ein transgenerationales Trauma. Als Therapeutin habe ich seither vielfältige Erkenntnisse mit der Diagnostik und Behandlung ererbter Wunden gesammelt.

Erst durch die Erfahrung mit Frau Geiger jedoch verstand ich, dass ich bereits Jahrzehnte zuvor Spezialistin für ererbte Wunden geworden war, da ich selbst eine solche Wunde in mir trug.

Ich hatte immer großen Respekt vor Pionieren wie dem Chemiker Sir Humphry Davy, der 1800 in einem Selbstversuch feststellte, dass

---

1 Sämtliche Namen der Patient:innen im Buch sind geändert.

das Einatmen von Lachgas das Schmerzempfinden aufhebt. Solch eine Chance, eine möglicherweise hilfreiche neue Behandlungsmethode im Selbstversuch zu erproben, hat sich mir durch mein eigenes transgenerational übertragenes Trauma eröffnet.

Solange ich denken konnte, tauchte der immer gleiche Traum in Variationen auf: Unzählige Male hatte ich geträumt, dass ich mich auf der Flucht befand und angegriffen wurde. Mal drohte mir Erschießung, mal sollte ich durch einen Pfeil getötet werden. Fast immer waren mir wichtige Menschen an meiner Seite. Häufig fanden die mir Lieben den Tod. Hin und wieder träumte ich auch, ich sei getroffen und müsse sterben.

Woher kamen diese Träume? Tagesreste schienen keine Rolle zu spielen. Ich fand keine Antwort und lernte, diese in unregelmäßigen Abständen über Jahrzehnte auftretenden Alpträume hinzunehmen. Auch in den Selbsterfahrungen im Rahmen meiner Weiterbildungen ließ sich keine Erklärung für die Träume finden, geschweige denn konnten diese aufgearbeitet werden.

Es sollte Jahre dauern, bis ich den Zusammenhang zwischen meinen Träumen und den Traumata meines Vaters herstellte.

Mein Vater wurde 1922 in Budapest geboren. Sein Vater war Jude, seine Mutter Katholikin, beide waren engagierte Sozialdemokraten. 1943 wurde mein Vater einberufen und zur Flak eingeteilt. Die Papiere bezüglich seiner »rassischen« Abstammung musste er durch einen Zufall nicht vorweisen.

Ab 1940 trat Ungarn dem Dreimächtepakt bei, der zwischen dem Deutschen Reich, Italien und Japan geschlossen worden war. Im April 1941 beteiligte sich Ungarn am Balkanfeldzug, ab Juni 1941 am Krieg gegen die Sowjetunion. Großbritannien erklärte am 7. Dezember 1941 Ungarn den Krieg, Ungarn wiederum den USA am 12. Dezember desselben Jahres.

Unter dem ungarischen Großverweser Miklós Horthy fanden ab 1943 geheime Verhandlungen mit den Alliierten statt. Am 15. Oktober 1944 erklärte Horthy die Kapitulation Ungarns. Einen Tag später wurde er im Unternehmen Panzerfaust von SS-Truppen gestürzt und in Bayern interniert, während die faschistischen Pfeilkreuzler die Regierung Ungarns übernahmen.

Nachdem die Kapitulation Ungarns, die sogenannte Horthy-Proklamation, über das Radio verbreitet worden war, jubelte mein Vater. Ein meinem Vater vorgesetzter Unteroffizier und strammer Nazi beschimpfte Horthy als Landesverräter, der an die Wand gestellt werden solle, woraufhin mein Vater auf ihn losging und es zu einer Prügelei kam, die nur durch das Eingreifen anderer ohne schwerwiegende Verletzungen beendet werden konnte. Als am nächsten Tag die Gegenproklamation der Pfeilkreuzer verlesen wurde, entschied sich mein Vater zu desertieren. Zuvor manipulierte er noch alle Flugabwehrgeräte derart, dass es beim morgendlichen Einschalten zu einem Kurzschluss kam.

Durch die Kontakte seiner Eltern zur sozialdemokratischen Opposition konnte er sich erstklassige falsche Papiere besorgen und gemeinsam mit seinem besten Freund Iván untertauchen. Iván war als Jude im Arbeitsdienst eingesetzt worden und desertiert, als seine Einheit Richtung Westen – was bedeutete ins KZ – verlegt wurde. In den folgenden Wochen versorgten mein Vater und Iván an die hundert Menschen mit falschen Papieren, tauschten hierbei eingenommenes Geld gegen Waffen und knüpften Kontakte zu sozialdemokratischen, kommunistischen und studentischen Untergrundgruppen.

Ein Versuch meines Vaters, seinen Vater mithilfe falscher Papiere zu retten, scheiterte. Als Jude war mein Großvater im Arbeitsdienst eingesetzt. Nach der Machtübernahme durch die nationalsozialistischen Pfeilkreuzer wurden die bereits zuvor gettoisierten Juden in KZs deportiert. Als mein Vater mithilfe seiner gefälschten Papiere den »Juden Drexler« zu »verhaften« versuchte, musste er erfahren, dass sein Vater bereits mit dem vorherigen Transport deportiert worden war. Mein Großvater, der nie ernsthaft krank gewesen war, starb 46-jährig im KZ Mauthausen zwischen der Räumung des KZs und dem Eintreffen der Alliierten an den Folgen der massiven Mangelernährung.

Am 7. Dezember 1944 gerieten Iván und mein Vater in eine Razzia, bei der die erstklassigen Papiere nichts nützten, denn einer der Kontrollierenden kannte Iván persönlich. Da die Papiere Iváns und die meines Vaters offensichtlich aus derselben Quelle stammten, wurden beide verhaftet. Sie wurden drei Tage verhört und gefoltert. Am 10. Dezember 1944 wurden mein Vater und sein Freund zur Exekution vorge-

führt. Dass sie in den Wirren auf dem Hof den Platz getauscht haben, hat mir mein Vater nur einmal von Emotionen überwältigt erzählt. Dieses Detail muss für ihn besonders schwer erträglich gewesen sein. Der Schütze, der nun hinter meinem Vater stand, war offensichtlich ungeübt, sodass er die Abweichung der Pistole durch den Schuss nicht ausglich. Statt eines Genickschusses durchschoss er meinem Vater den Kieferknochen und mit einem zweiten Schuss in den Rücken die Lunge. Als mein Vater aufwachte, lag sein Freund tot neben ihm. Er versuchte, ihn zu wecken, und brauchte Minuten, um zu verstehen, dass Iván nie mehr aufstehen würde.

Mein Vater konnte sich zu einem Haus schleppen. Er wurde in ein Krankenhaus gebracht und dort versorgt. In Ungarn war das möglich, da ein Großteil der Bevölkerung nicht mit den Nationalsozialisten sympathisierte. Die Verletzungen heilten rasch und ohne bleibende Schäden. Die letzten Tage vor dem Einmarsch der sowjetischen Truppen konnte mein Vater sich in Budapest verstecken.

In meinen Alpträumen hatte ich die schlimmste traumatische Erinnerung meines Vaters durchlebt, immer und immer wieder, analog zu Alpträumen, die Traumatisierte immer wieder das traumatische Geschehen wiedererleben lassen.

Wir können davon ausgehen, dass Träume der Verarbeitung von Erlebnissen dienen. Wenn allerdings das Erlebte unsere Selbstheilungskräfte übersteigt, wachen wir aus dem Traum auf, ohne einen Ausweg aus der Situation gefunden zu haben. Wiederholte Träume stellen einen wichtigen Auftrag tieferer Bewusstseinschichten dar. Werden jedoch sogar in Psychotherapien ererbte Traumata nicht als solche erkannt, kann der Auftrag noch so oft erteilt werden, erledigt wird er nicht.

Nachdem ich mit Frau Geiger die Erfahrung gemacht hatte, möglicherweise einen gangbaren Weg zur Heilung ererbter Wunden gefunden zu haben, erklärte ich einem von mir geschätzten, erfahrenen traumatherapeutischen Kollegen die Vorgehensweise. Ich bat ihn, mit meinem verinnerlichten Vater eine EMDR-Sitzung zu machen.

Es war eine spannende Innenerfahrung, wie verändert ich saß, mich fühlte und dachte. In dieser Sitzung konnte das ererbte Erschießungstrauma vollständig verarbeitet werden. In den seither vergangenen Jahren sind die oben geschilderten Alpträume nie wiedergekehrt.