



# Transgenerationale Prägungen erkennen mit wingwave-Coaching

Karin Pilot

Auf biologischer Ebene war bis Anfang des Jahrtausends noch alles klar: Der Mensch ist über vererbte Faktoren definiert, die in den Genen codiert sind. Doch dieses Wissen greift zu kurz, wie die wissenschaftliche Disziplin der Epigenetik eindrucksvoll dargelegt hat. Jenseits des Genoms existiert eine epigenetische Weitergabe transgenerationaler Prägungen. Erlebnisse, Umwelteinflüsse oder Traumata, denen unsere Vorfahren ausgesetzt waren, können so konkret unsere eigene Existenz beeinflussen. Auszüge eines wingwave-Coachings zeigen, wie auch unterdrückte Gefühle weitervererbt werden können, ohne je selbst die Situationen erfahren zu haben.

Mark, ein 65-jähriger Coach-Kollege, ist schon längere Zeit mit einem Problem unterwegs, das er durchaus benennen kann, für das es jedoch in seinem aktuellen Leben keine reale Begründung gibt: Es mangelt ihm an Freude. Ob private oder berufliche Erfolge, ihm ist irgendwann aufgefallen, dass kein tieferes Gefühl von Freude in ihm aufkommt. Einen Vorstoß machte er mit wingwave in einem ersten transgenerationalen Kontext. Nun wagt Mark den nächsten Schritt. Wie im wingwave üblich, wird der punktgenaue Einstieg ins Coaching gefunden, indem sämtliche Aussagen des Coaches mit dem Myostatiktest überprüft werden.\* Der Satz, der Marks Muskeltonus deutlich schwächt, lautet: „Ich darf Freude haben.“ Mit dem Myostatiktest kann auch eine Formatwahl getroffen werden. Die Prozessaussage, transgenerational zu arbeiten, bringt hier ein starkes Testergebnis hervor.

## Der Blick auf die Vorfahren

Im Genogramm schaut Mark auf seine Ahnen bis hinauf zur dritten Generation. Mit leicht geöffneten Beinen für einen festeren Stand wirkt seine Haltung eher etwas angespannt und kämpferisch. Mit Blick auf die Vorfahren wiederholt er den verbalen Trigger. Wieder lässt sich der Fingerring mühelos öffnen. Nun erkunden wir, bei wem der Satz ebenfalls eine Stressreaktion aufweist. Wir werden bei Marks Mutter fündig. Um auch hier formatspezifisch gezielt zu coachen, bestätigt Marks Test die Arbeit mit den Fußspuren. Dazu legt er ein Paar für seine Mutter und sich selbst aus. Als drittes gibt es eine Metaposition, auf der zwischendurch immer wieder der Status quo überprüft wird. Mark legt die Fußspuren seiner Mutter in großer Entfernung und mit abgewandter Blickrichtung zu seinen eigenen aus. Nachdem die Überprüfung aus der Metaperspektive zeigt, dass dies nicht die richtigen Positionen sind, legt er die Fußspuren neu, bis der Myostatiktest stark testet. „Ich darf Freude haben“ fördert bei Marks Mutter emotionalen Stress von *Traurigkeit* zutage. Dass auch Mark seit jeher mehr mit Traurigkeit als mit Freude vertraut ist, bestätigt er. Psychophysiologisch schlägt sich das Gefühl sofort nieder: Er fasst sich spontan an die Milz. Auch das ein bekanntes Symptom: Sie ist vergrößert und fühlbar verhärtet.

Die Entstressung des Gefühls findet durch die links/rechts-Stimulation statt. Die Milz meldet sich nach dem ersten Durchgang weiterhin und damit verbunden ein Kaleidoskop verschiedener Gefühle von Marks Mutter, die ihn bis heute in seinem eigenen Leben schwächen. Alle Emotionen werden mittels bilateraler Hemisphärenstimulation entstresset. Ressourcen, die Marks Mutter gut getan hätten, werden immer wieder durch langsames Integrationsweben hinzugegeben.

## Epigenetische Genregulation

Die Epigenetik befasst sich mit der Aktivität von Genen und der daraus resultierenden Entwicklung und Steuerung von Zellen. Sie untersucht Strukturen auf oder neben den Genen, die Zellen weitervererben, ohne dass sich der Text der DNA selbst wandelt. Epigenetische Strukturen funktionieren dabei ähnlich wie Schalter. Sie können Teile des Erbguts aktivierbar machen und andere Teile stumm schalten. Peter Spork, Biologe und Wissenschaftsjournalist zur Epigenetik, sagt, das Epigenom gebe vor, welche Bestimmung eine Zelle habe und was aus dem vorhandenen Potenzial konkret entstehe – oder halt nicht entstehe.<sup>1</sup> Molekularbiologisch gilt mittlerweile als gesichert, dass Stresserfahrungen über epigenetische Marker vererbt werden können, wobei die Vererbung bereits in den Vorläufer-Samen bzw. Vorläufer-Eizellen kurz nach der Befruchtung geschieht. Das bedeutet: Hat unsere Großmutter in ihrer Kindheit ein traumatisches Erlebnis gehabt, so kann dieses einen *epigenetischen Schalter* umlegen, der bei der Zeugung unserer Mutter nicht nur an diese, sondern auch gleich an uns weitergegeben wird. Großmutter erlebtes Trauma kann so zwei Generationen später noch Teile unserer DNA aktivieren oder stilllegen, ohne dass uns dies bewusst wäre.

Eine von vielen Studien verdeutlicht dieses Prinzip mit prägnanten Ergebnissen: Am Institut für Hirnforschung der Universität Zürich wurden junge Mäuse die ersten zwei Wochen nach Geburt für täglich drei Stunden von den Müttern getrennt. Für die Jungtiere bedeutete dies erhöhten Stress, den sie erwartungsgemäß auch als erwachsene Mäuse zeigten. Verblüffend war allerdings, dass sich die identischen Störungen im Sozialverhalten, im Stoffwechsel und hinsichtlich kognitiver Einschränkungen und depressionsähnlicher Symptomatiken auch bei deren Nachkommen zeigten. Bis in die dritte, teils bis in die vierte Generation kamen diese Störungen erneut zum Vorschein – bei ansonsten völlig normalem Aufwuchs.<sup>2</sup>

## Ein freudloses Ahnenschicksal

Durch Umwelteinflüsse, Klima, Ernährung, Emotionen, physische Überforderung und andauernde Belastungen findet epigenetische Prägung statt – auch wenn die DNA unberührt bleibt. Marks Mutter hat Krieg, Vertreibung, Flucht und Entbehrung erlebt. Aus dem Sudentenland ist sie nach Niedersachsen geflüchtet. 1953 bringt sie Mark mit nur 17 Jahren zur Welt. Dazu kommt: Eigentlich sollte sie Nonne werden. Umgehend ergibt der Test religiöse Stressoren: Katholisch

erzogen und mit einem zukünftigen Auftrag als Ordensschwester gilt die noch sehr junge Mutter als *abtrünnig, blasphemisch, gottlos* und natürlich *schuldig, sie solle sich schämen*. Letzte Emotion lässt Mark unwillkürlich die Hände vor den Schambereich (!) halten. Alle Buzzwords schwächen ihn, der *mit Kirche eigentlich nichts zu tun hat*. Transgenerationaler Stress tritt oft in sich wiederholenden Konflikten und Widrigkeiten auf, die trotz einiger Coachings oder Therapiestunden beharrlich bestehen bleiben. Auftauchende physische und psychische Krankheiten oder soziale und gesellschaftliche Unannehmlichkeiten, Ausgrenzungen und Mobbing lassen sich transgenerational betrachtet häufig auf die Lebensbedingungen unserer Eltern, Groß- und Urgroßeltern zurückführen.

Belastende oder selbstschädigende Verhaltens- und Handlungsweisen können ebenso auf transgenerationalen Stress hindeuten wie hartnäckige Blockaden, hemmende Glaubensmuster, quälende Ängste vor Krankheiten, Armut usw. Marks fehlende Erlaubnis, Freude haben zu dürfen, zeigt sich auch nochmals bei einigen Stationen, die er in seinen eigenen Fußspuren zurücklegt. Als er in einem Abschlussritual das Paket an seine Mutter zurückgibt, das er in seinem Leben mitgeführt hat, entspannt sich sein Körper. Ein abschließender Blick auf das Genogramm: Marks Eingangssatz testet uneingeschränkt sehr stark. Als zusätzliche Unterstützung formulieren wir zielkognitiv, dass Mark Freude haben kann, will, wird – und das zu seinem höchsten Wohl und zum Wohl aller Ahnen.

## Veränderung ist wahrscheinlich

Über unsere Vorfahren kommen auch ebenso viele positive, aufbauende Ressourcen in unser Leben. Die Kraft einer versammelten Ahnengemeinschaft im Rücken kann eine abrufbare Erfahrung von großer Verbundenheit und fürsorglicher Geborgenheit schaffen. Es gibt zudem sehr individuelle und ressourcenreiche Aspekte, die das eigene Leben spürbar verbessern können. Charakteristika einzelner Vorfahren, wie die Kreativität einer Urgroßmutter, die Courage eines

Opas oder die Leichtigkeit eines Vaters, können durch gezielte Integration nutzbar gemacht werden. Die Epigenetik weiß, dass durch das Verändern sämtlicher Einflussfaktoren auch die Lebensrealität umgeschrieben werden kann. Eine fördernde soziale Umgebung, gesunde und unbelastete Nahrung, Bewegung und Psychohygiene sind gute Garanten für ein epigenetisches Umlernen. Genschalter können sogar vollständig abgeschaltet werden.

Wie Coaches, Berater und Therapeuten mit diesen klar messbaren Biomarkern der Epigenetik zukünftig die Selbstwirksamkeit ihrer Klientel fördern und unterstützen können, bedeutet auch einen fundamentalen Paradigmenwechsel für den Stellenwert und die Effizienz ihrer Zukunft.<sup>3</sup>

Am Tag nach dem Coaching erhalte ich eine E-Mail von Mark: „Danke für das intensive Coaching [...] und die Freude. Als ich das eben geschrieben habe, habe ich kurz gestutzt. Ja, die Freude. Fühle mich gelassener, entspannter und bereit, Freude zuzulassen.“ Eine Woche später teilt Mark mir lachend am Telefon mit, dass sich seine Milz seit zwei Tagen „völlig normal und weich“ anfühlt.

Autorin:

Karin Pilot, wingwave-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel.: 030-53168650, Mobil: 0151-23328350

E-Mail: info@karin-pilot.de, www.karin-pilot.de

### Quellen

\* Zur Einführung in die Thematik seien die beiden Artikel der Autorin empfohlen, die Sie kostenfrei in der Wissenschaftsredaktion des Forum Medizin Verlags erhalten, E-Mail: medwiss@forum-medizin.de  
*Hilfe bei Heuschnupfen – Neurolinguistisches und wingwave-Kurzzeit-Coaching* (02/17)  
*Volle Kraft voraus – Sichere Emotionskompetenz mit wingwave-Coaching* (02/19)

1 Spork P: Der zweite Code. Epigenetik oder: Wie wir unser Erbgut steuern können. Rowohlt, Hamburg 2017

2 van Steenwyk G, Mansuy I et al.: Transgenerational inheritance of behavioral and metabolic effects of paternal exposure to traumatic stress in early postnatal life. *Environ Epigenetics* 2018; 4(2); [www.news.uzh.ch/de/articles/2018/vererbte-traumata.html](http://www.news.uzh.ch/de/articles/2018/vererbte-traumata.html)

3 siehe hierzu auf Youtube: Peter Spork über Epigenetik. Das Gedächtnis der Zellen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZL3HYr0Ullg>