



© zinkevych – Fotolia

Im Kreis der Ahnen

Transgenerationale Prägungen entstressen mit wingwave-Coaching

„Das Kind kommt ganz nach... der Oma... dem Opa!“ Wer kennt nicht einen solchen Satz aus der eigenen Familie? Meist werden damit liebevolle, zuweilen auch wertende Vergleiche zu den Vorfahren gezogen. Dass sich diese nicht nur auf das äußere Erscheinungsbild, sondern auch auf ähnliche Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften beziehen, ist den meisten Menschen geläufig.

Weniger klar ist, dass auch Glaubensmuster sowie das Gefühlserleben mit bisweilen traumatischen Erlebnissen genauso weitervererbt werden können. Diese transgenerationalen Prägungen verursachen oft einen unbewussten und somit unerklärlichen Stress bei den Nachkommen. Ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Interessiert und im besten Sinne „nichtsahnend“ besuche ich ein Fortbildungsseminar für wingwave-Coaches. Schon bei der thematischen Einführung erlebe ich eine ungleich somatische Reaktion: Mein Herz beginnt heftiger zu schlagen und ich fühle mich mit einem Mal sehr angespannt. Als ich meine mitgebrachten Themen aufschreiben soll, „höre“ ich unentwegt einen Satz in mir: „Halt die Schnauze!“ Es ist mir unmöglich, meine Hand zu bewegen. Als ich mich wenig später als Coachee melde und vor ein Genogramm stelle, erlebe ich am eigenen Leib, was offenbar eine Ahnin von mir erfahren hat.

Stress in 3. Generation

Die noch junge Wissenschaft der Epigenetik hat eindrücklich gezeigt, dass Traumata nicht nur Spuren im Erbgut der betroffenen Personen hinterlassen, sondern an die Folgegenerationen vererbt werden – und das bis in die 3. Generation. Die Epigenetik untersucht diejenigen Faktoren, die die Genaktivität und damit die Zellentwicklung steuern. Dabei befasst sie sich mit sämtlichen gespeicherten Zellinformationen, die weitergegeben werden, ohne jedoch die DNA zu verändern. Die althergebrachte Vorstellung, dass allein das Genom unser Leben bestimmt, ist damit komplett revolutioniert.

Peter Spork, Biologe und Wissenschaftsjournalist, formuliert, dass das Epigenom vorgibt, welche Bestimmung eine Zelle hat und was aus vorhandenem Potential entsteht oder auch nicht. Vereinfacht ausgedrückt: Es programmiert auf Einschalten oder Aus- und Stummschalten der Gene und sorgt so für deren flexible Regulierung [1].

Dass es eine unbewusste Weitergabe von belastenden Emotionen und Erlebnissen gibt, ist der Psychologie lange bekannt. Bereits Freud sprach von „Gefühlserbschaften“, Boszormenyi-Nagy vertrat eine Mehrgenerationen-Perspektive und das Konzept der unsichtbaren Bindungen. Stierlin arbeitete mit der Prämisse der Delegationen.

Bezogen auf systemische Familientherapie wurde durch die beiden letzten deutlich, was die französische Psychotherapeutin Anne Ancelin Schützenberger mit ihrer psychogenealogischen Therapie weitergeführt hat. Sie formuliert deutlich, dass Therapie bei einem Menschen nicht viel ausrichtet, wenn man nichts von transgenerationalen Wiederholungen verstanden hat [2].

Dabei ging man bisher allerdings eher von innerpsychischen Mechanismen wie der Opfer- oder auch Täter-Introjektion beispielsweise bei Kriegsnachkommen aus. Oder man sprach von systemischen Gesetzen wie der (verdeckten) Loyalität/Zugehörigkeit oder dem der Synchronizität und dem Jahrestag-Syndrom, an dem sich gleiche Ereignisse über Generationen hinweg wiederholten.

Allen Ansätzen gemein ist, dass sie als unbewusst „übernommene“ Dynamiken und Muster verstanden werden. Schützenberger zog das Genosozioigramm heran, um die Parallelen von Familienmitgliedern zur eigenen Biografie sichtbar zu machen. Dabei stützten meist faktische Informationen ihrer Klienten und die Einbeziehung historischer Gegebenheiten.

Als räumliche Darstellung und mit Hilfe von Repräsentanzen zeigt auch die Methode der Aufstellung eine Abbildung des Familiensystems mit dessen teils unbewussten Über-

nahmen von Themen und Schicksalen. Das konkrete „Wie“ der Weitergabe war jedoch bis dato unklar und lag empirisch im Dunkeln. Erst langjährige Studien erbrachten den wissenschaftlichen Beweis epigenetischer Veränderung.

Die unbekannte Urgroßmutter hautnah

Mit Blick auf meine Uroma in der weiblichen Mutterlinie ergibt der Myostatiktest (► Abb; ausführlich erklärt im NHJ Februar 2017) einen schwachen Muskeltonus. Auch wenn ich so gut wie keine Information über meine Urgroßmutter habe, tauchen bei mir verschiedene, mal mehr, mal weniger stressende Emotionen auf. Mittels wingwave können sie rasch und gezielt entlastet werden.

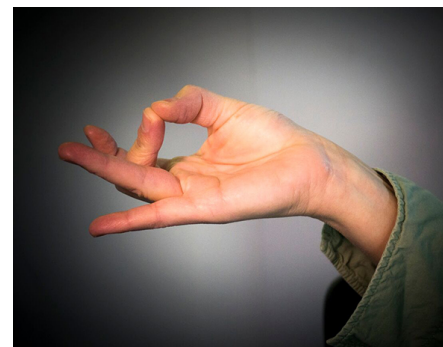
An einem Punkt allerdings wird der psychophysiologische Stress sehr hoch. Ich bitte jemanden, sich hinter mich zu stellen, da ich befürchte, dass meine Beine zusammensacken. Mein gesamter Körper zittert und meine Augen beginnen zu flattern. Ich traue mich kaum zu atmen und habe das Gefühl, ohnmächtig zu werden. „Halt die Schnauze“, zischt es wieder durch meinen Kopf,

und gleichzeitig werden nun meine beiden Hände exakt bis zum Handgelenk nahezu taub. Vermutlich war es mir deshalb vorher nicht möglich, meine Themen aufs Papier zu bringen.

Was auch immer meine Urgroßmutter erlebt hat: Es zeigt sich auch ohne genaueres Wissen allzu offensichtlich bei mir. Der Stress „spukt“ auch noch in meinem Nervensystem – und das auf heftige Weise. Der Erregungszustand steigert sich, bis ich mir im wahrsten Sinne des Wortes die Haare raufe. Ich weine stoßartig und spüre nacktes Entsetzen in mir. Es dauert länger, bis die bilaterale Stimulation eine deutliche Reduzierung des Arousals herbeiführt. Danach bin ich zwar erschöpft, dennoch bemerkenswert ruhig. Zurück auf meinem Platz, bewege ich meine Finger, die nun auch wieder selbstverständlich schreiben dürfen.

Von Mäusen und Menschen

Isabelle Mansuy, Professorin für Neuroepigenetik am Institut für Hirnforschung der Universität und ETH Zürich, trennte Mäuse für täglich drei Stunden in den ersten zwei Wochen nach deren Geburt von den Müttern.



Der Myostatiktest dient als Kompass während des gesamten Coaching-Prozesses: Der Coachee formt einen Ring zwischen Daumen und Zeigefinger und hält ihn fest zusammengepresst. Ist er mit einem Thema überfordert, macht sich das unmittelbar in seiner Muskelkraft bemerkbar. Die Finger lassen sich durch Darbietung von verbalen Stressoren bei Gegenzug unweigerlich öffnen.

Diesen für die Jungtiere hohen Stress zeigten sie auch als erwachsene Mäuse. Soweit ist das noch nicht ungewöhnlich. Verblüffend war jedoch, dass deren Nachkommen bei völlig normalem Aufwuchs dieselben Störungen sowohl im Sozialverhalten, in ihrem Stoffwechsel als auch in funktionellen Veränderungen der Haut und Knochen zeigten, zusätzlich zu kognitiven Einschränkungen und depressionsähnlichen Symptomen.

Durch das Experiment des amerikanischen Krebsforschers Randy Jirtle der University of Wisconsin-Madison wurde bewiesen, wie epigenetische Modifikation auch durch Nahrung hervorgerufen wird. Womit und in welcher Menge schwangere Agouti-Mäuse gefüttert wurden, hatte einen entscheidenden Einfluss auf die Genaktivität der Folgegenerationen. Die epigenetische Programmierung legte klar fest, ob das Fell braun oder gelb, der Körper schlank oder dick war und daran gekoppelt, ob die Mäuse gesund oder krank waren und wie hoch ihre Lebenserwartung war.

Bisher sind drei sogenannte epigenetische Schalter beforscht, die für die Genregulation zuständig sind. Molekularbiologisch klar ist mittlerweile auch, dass Stress über epigenetische Marker bereits in den Vorläufer-Samen und Vorläufer-Eizellen kurz nach der Befruchtung vererbt wird. Bezogen auf die epigenetische Einwirkung der 3. Generation heißt das: Die Urgroßmütter geben bei der Zeugung unserer Mütter ihre epigenetischen Schalter auch gleichzeitig an uns weiter, die wir eines Tages entstehen.

Durch Umwelteinflüsse, Klima, Ernährung, Emotionen, physische Überforderung und andauernde Belastungen findet epigenetische Prägung statt – auch wenn die DNA unberührt bleibt. Manche Zwillinge, die per Definition exakt das gleiche Erbgut besitzen, erfahren im Laufe ihres Lebens sehr unterschiedliche Entwicklungen. Einer kann völlig gesund sein, der andere erkrankt. Epigenetische Schaltung bestimmt den Gesundheitszustand.

Die gute Nachricht ist: Verändert man die genannten Einflussfaktoren, verändert sich auch wieder die gesamte Lebensrealität. Eine fördernde soziale Umgebung, gesunde und unbelastete Nahrung, Bewegung und Psychohygiene sind gute Garanten für ein epigenetisches Umlernen.

Wiederkehrende Ahnentemen

Was besonders durch Krieg und dessen Auswirkungen von Gewalt, Hunger, Vertreibung, Flucht und Todesängsten vererbt werden kann, lässt sich unschwer denken. Die Journalistin Sabine Bode hat mit ihren beiden Büchern die Nachwirkungen sowohl für die Generation der Kriegskinder als auch deren Enkel beschrieben [3,4]. Auftauchende physische und psychische Krankheiten oder soziale und gesellschaftliche Widrigkeiten lassen sich epigenetisch betrachtet durchaus

auch auf die Lebensbedingungen unserer Groß- und Urgroßeltern zurückführen.

Im Coaching taucht beispielsweise eine promovierte Physikerin auf, die trotz bester Kompetenz keine passende Position findet oder immer wieder ihre Arbeit verliert und sich wie „verflucht“ fühlt. Eine Lehrerin wacht bereits morgens immer wieder mit „bleiernem Magen“ und Resignation auf, weil sie von Kollegen gemobbt wird. Ein Grafiker schiebt seine Aufträge so lange vor sich her, bis die Kunden zur Konkurrenz gehen. Oft hat jemand bereits einige Maßnahmen und verschiedene Interventionen in Anspruch genommen. Dennoch bleiben die Unannehmlichkeiten beharrlich bestehen, was nicht selten mit transgenerationalen Stress zu tun hat. Dazu gehören teilweise unerklärliche und intensive Gefühle, die nicht zur eigenen Lebenswirklichkeit passen, wie beispielsweise unendliche Trauer oder irrationale Ängste, große Verzweiflung oder cholerische Wut. Möglich sind auch belastende oder sogar selbstschädigende Verhaltens- und Handlungsweisen, die sich in Prokrastination, Süchten oder riskanten Unternehmungen äußern. Nicht selten sind ebenso hartnäckige Blockaden, die Denk- und Handlungsstillstand oder Panik vor Auftritten und Prüfungen hervorrufen bis hin zur Ohnmacht oder ständigen Flucht.

Bei hemmenden Glaubensmustern, die Lebensqualität schmälern und Potenzialentfaltung verhindern, ist die Quelle oft bei unerledigten Themen der Ahnen zu finden: Ich darf/kann/soll nicht..., bin nicht loyal/verra...te..., verdiene nicht... Alle diese Störungen sind mittels Kognition nicht lösbar. Die emotionale und somatische Belastung bedarf einer nachhaltigen und vor allem punktgenauen Entstressung. Daher führt die Arbeit mit wingwave-Coaching, das als Emotions-Coaching genau darauf fokussiert, zu einem sehr zeitökonomischen Ergebnis.

Kraft und Ressourcen der Ahnen

Über die vorangegangene Generation kommt jedoch nicht nur Negatives zu uns. 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 unterstützen können. Charakteristika einzelner Vorfahren, wie der Mut einer Großmutter, die Lebenslust eines Opas oder der Humor eines Urgroßvaters, sind schließlich längst vor-

handen und können durch gezielte Integration nutzbar gemacht werden.

Ich habe in einem späteren Ressourcen-Coaching eine erneute „Begegnung“ mit meiner Urgroßmutter. Diesmal auf einer völlig anderen Ebene. Über diese Ahnin kommen Ressourcen-Geschenke der Herzlichkeit und Spiritualität. Zum Schluss habe ich das Bild, dass wir uns gegenseitig zunicken und anlächeln. Tief bewegt danke ich ihr, deren Namen ich noch nicht einmal kenne. Ich spüre Frieden und gleichzeitig eine beschwingte Leichtigkeit in mir, die auch jetzt, Monate später beim Schreiben dieses Artikels, nach wie vor da sind.

Karin Pilot
Coaching und Beratung
Kaiser-Friedrich-Str. 18
10585 Berlin
info@karin-pilot.de
www.karin-pilot.de



Die Autorin.

Karin Pilot ist wingwave®-Coach, HP für Psychotherapie und systemische Beraterin in eigener Praxis in Berlin. Ihre wingwave®-Coachings sind Kurzzeitkonzepte, in denen sie verschiedene Formate und Methoden prozess- und lösungsorientiert kombiniert.

Literatur:

- 1) Peter Spork, *Der zweite Code. Epigenetik oder: Wie wir unser Erbgut steuern können*, Hamburg: Rowohlt 2017.
- 2) Anne Ancelin Schützenberger, *Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt*, Heidelberg: Carl Auer 2002.
- 3) Sabine Bode, *Die vergessene Generation. Kriegskinder brechen ihr Schweigen*, Stuttgart: Klett-Cotta 2004.
- 4) Sabine Bode, *Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation*, Stuttgart: Klett-Cotta 2009.

Keywords: wingwave-Coaching, Ahnenforschung, Epigenetik, Psychologie