



kailash



SABINE LÜCK

# Vererbtes Schicksal

Wie wir belastende Familienmuster  
überwinden und unser wahres  
Potenzial befreien

Das große Praxisprogramm

Mit einem Vorwort  
von Oskar Holzberg



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

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Mining nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage  
© 2023 Kailash Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Lektorat: Antje Korsmeier  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner  
Covermotiv: © Javier Pardina/stocksy  
Bildnachweis: S. 45, S. 220: Tina Bischof; S. 51: Gitte Gorzitzke  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-424-63246-0

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> von Oskar Holzberg .....	13
<b>Einleitung</b> .....	19
Was ist eigentlich ein vererbtes Schicksal? .....	23
Angeboren oder anerzogen? .....	24
Die Auswirkung von Trauma auf Bindung und Beziehung .....	25
Urvertrauen ist die Basis für Selbstliebe .....	26
Wie die Idee zu diesem Buch entstand .....	27
Die Entdeckung des Generation-Code* .....	31
Anleitung für den Umgang mit diesem Buch .....	36
<b>Kapitel 1: Vorbereitung auf die Reise zu deinen Ahninnen und Ahnen</b> .....	41
Wer sind wir ohne das Leid unserer Vorfahren? .....	41
Übung 1: <i>Eine Botschaft aus der Vergangenheit</i> .....	44
Achte das Schicksal deiner Ahninnen .....	48
Wenn Vorfahren nicht mehr leben .....	49
Stabilisierung .....	53
Übung 2: <i>Ein idealer Garten für den Stammbaum</i> .....	53
Übung 3: <i>Schatzkiste deiner Ressourcen</i> .....	58
Ideale Eltern .....	59
Übung 4: <i>Ideale Eltern und bedürfnisgerechte ideale Umstände</i> .....	62
Selfcare .....	64
Übung 5: <i>Selfcare-Training</i> .....	64
Selfcare-Rituale .....	66

## Inhalt

<i>Übung 6: Drei Minuten Stille</i> .....	66
<i>Übung 7: Selfcare-Pralinen</i> .....	67
<i>Übung 8: Gefühle annehmen und loslassen</i> .....	68
<i>Übung 9: Selfcare-Dusche</i> .....	69
<i>Übung 10: Heilende Hände und die Kraft deines Atems</i> ..	70
Die Behandlung von Traumata gehört in professionelle Hände .....	72
Lea und das Erbe der Soldaten .....	73
Woran erkennst du, ob es sich um ein Trauma handelt? ..	77
Selbsthilfe-Tools für den Umgang mit Traumata und starken Gefühlen .....	79
Dein Notfallkoffer bei starken Gefühlen .....	80
<i>Übung 11: Die Schmetterlingsumarmung</i> .....	80
<i>Übung 12: Cinema interne</i> .....	81
<i>Übung 13: Übererregung aus dem Körper zittern</i> .....	82
<i>Übung 14: Summen und singen</i> .....	83
<i>Übung 15: Igelball-Methode</i> .....	84
<i>Übung 16: Deine fünf sicheren Orte</i> .....	85
<i>Übung 17: Den dunklen Raum verlassen</i> .....	87
<i>Übung 18: Dein Ort der inneren Heilung</i> .....	89
<i>Übung 19: Lachen ohne Grund</i> .....	90
<i>Übung 20: Tresor-Technik</i> .....	91
<b>Kapitel 2: Unsichtbare Bindungen</b> .....	93
Unterschiedliche Erklärungen zur transgenerationalen Traumaweltergabe .....	93
Drei Generationen in einem Körper .....	99
Die Rettung der Eltern .....	100
Die fünf Heilungswege des Kindes .....	101
Heilungsweg I: Das innere (un-)versorgte Kind der Mutter oder des Vaters sein .....	102
Katharina, Lina und das Ideal der guten Mutter .....	103

## Inhalt

Heilungsweg II: Sich selbst Eltern sein, um die Eltern nicht zu beanspruchen .....	105
Heilungsweg III: Eltern für die Eltern sein .....	107
Heilungsweg IV: Vorbild für die Eltern sein .....	108
Heilungsweg V: Hüterin des Bösen – Das introjizierte Introjekt .....	110
Familiengedächtnis .....	112
Familiengeheimnisse – Wiedergutmachung der Schande .....	114
(Mit-)Täterschaft ertragen .....	115
Die Zerstörung der Liebesfähigkeit von Mutter und Kind .....	116
Alte Wunden aufreißen und das Schweigen durchbrechen .....	118
Die Bedeutung von schwarzen Schafen, ausgestoßenen oder verschwundenen Mitgliedern im Familien- system .....	119
<i>Übung 21: Wer sind die schwarzen Schafe in deiner     Familie?</i> .....	120
»Heilige« im Familiensystem .....	120
<i>Übung 22: Gibt es in deiner Familie Heilige oder sehr     idealisierte Familienmitglieder?</i> .....	121
Vermissten und Ausgestoßenen im Familiensystem einen Platz geben .....	122
Wenn du selbst ein Adoptivkind bist .....	123
<i>Übung 23: Die Lücken im Ahnenfeld schließen</i> .....	124
Glückskinder aus dem goldenen Käfig befreien .....	125
Daniel und das Glück .....	125
<i>Übung 24: Glückskinder – gibt es sie auch in deiner     Familie?</i> .....	129

Inhalt

<b>Kapitel 3: Deine Reise zu den Ahninnen</b>	131
Wo stehst du?	133
Übung 25: Dein »Navigationssystem« einstellen	134
Margaretes Entscheidung	136
Timo will sein Liebesglück	139
Die Landkarte der Ahnengeschichte: das Genogramm	142
Zahlen, Daten und Fakten der Ahnen deuten	145
Das weise Herz und dein innerer Held als Reiseleitung	146
Übung 26: Das magische, kraftvolle Instrument deiner inneren Helden	148
Dein Reiseführer als Übersicht	150
Übung 27: Reiseführer für das Land der Ahnen erstellen	151
Übung 28: Der transgenerationale Familien- fragebogen	153
Stammbaum und »Umweltbedingungen«	156
Übung 29: Die Jahresringe deines Stammbaums	157
Marions Besuch beim Opa	160
Übung 30: Gemeinsam Fotoalben anschauen	163
Die Ahnengalerie	164
Dein Transportmittel – die emotionale Zeitmaschine	166
Das Heilserum	168
Übung 31: Starke Wurzeln	170
»Du sollst es einmal besser haben als wir«	171
Übung 32: Die guten Wünsche der Ahninnen	172
Im Land der verbotenen Gefühle	174
Übung 33: Verbogene Gefühle erkennen und verstehen	176
Übung 34: Die ungeliebten Kellerkinder annehmen	177
Sperrgebiet: Die verbotenen Zonen im Land deiner Ahnhen	178
Ellen und der verweigerte Schlüssel	178
Übung 35: Ein Tabu brechen	181

## Inhalt

Alte Briefe und Tagebücher als Zeugen vergangener Zeiten .....	183
Omas erster Brief aus Afrika .....	184
Eine wertvolle Informationsquelle für deine Ahninnenforschung .....	185
Kindheitsorte deiner Vorfahren .....	186
»Ein jeder hat sein Päckchen zu tragen« .....	188
<i>Übung 36: Das Päckchen deiner Ahninnen .....</i>	189
Das Päckchen als wertvoller Schatz .....	191
<b>Kapitel 4: Der Treuevertrag des Kindes .....</b>	195
Die Treue der Tochter zur Mutter .....	196
Die Wunde der Frauen .....	197
<i>Übung 37: Den Treuevertrag der Tochter mit ihrer Mutter entschlüsseln .....</i>	198
Margaretes Treuevertrag mit ihrer Mutter .....	200
Franziskas Treuevertrag mit ihrer Mutter .....	202
Die für die Mutter geopferten Persönlichkeitsanteile zurücknehmen .....	209
Der Vater oder die Rolle einer dritten Person .....	211
Die Treue der Tochter zum Vater .....	213
<i>Übung 38: Den Treuevertrag der Tochter mit dem Vater entschlüsseln .....</i>	214
Das vereiste Herz .....	217
Die Treue des Sohnes zum Vater .....	220
<i>Übung 39: Den Treuevertrag des Sohnes mit dem Vater entschlüsseln .....</i>	222
Julians wahre Leidenschaft .....	224
Die Treue des Sohnes zur Mutter .....	229
<i>Übung 40: Den Treuevertrag des Sohnes mit der Mutter entschlüsseln .....</i>	230
Sinan und die weiße Taube .....	233

## Inhalt

<b>Kapitel 5: Heilende Erinnerungen schaffen .....</b>	239
Als Zeugin die Versorgung der Ahnen erleben .....	239
Das Heilserum brauen .....	241
Übung 41: <i>Heilende Erinnerungen schaffen</i> .....	242
Die ideale Versorgung von Margaretes Ahninnen .....	247
Die Botschaften von Margaretes weiblicher Ahnenlinie ..	247
Das Opfer des Kindes für seine Eltern .....	250
Übung 42: <i>Das für die Eltern erbrachte Opfer zurücknehmen</i> .....	251
Margaretes Selbstbestimmung .....	256
Gespräch mit dem inneren Kind .....	257
Der Beschluss des grandiosen Kindes .....	258
Übung 43: <i>Gespräch mit deinem inneren grandiosen Kind</i> .....	260
<b>Kapitel 6: Ankunft in der Gegenwart .....</b>	263
Deine Beziehungen im Hier und Jetzt .....	263
Anima und Animus .....	264
Übung 44: <i>Erschaffe eine Skulptur deiner Anima und deines Animus</i> .....	267
Heilungswunsch und Partnerwahl .....	268
Übung 45: <i>Paariübung</i> .....	270
Transgenerationale Wunden und Partnerschaft .....	270
Übung 46: <i>Briefe an Animus und Anima</i> .....	273
Klaras Briefe an Animus und Anima .....	276
Geschwisterbeziehungen .....	279
Geschwisterkonstellationen und ihr Einfluss auf Partnerschaft und andere Beziehungen .....	280
Typische Geschwisterkonflikte im transgenerationalen Fokus .....	286
Übung 47: <i>Die Schlüsselfrage zum Treuevertrag mit             Bruder und Schwester</i> .....	288

## Inhalt

Schwester Viola – der Star der Familie .....	290
Kinder als Spiegel unserer Seele .....	292
Das Kind wieder sehen können .....	294
<b>Kapitel 7: Dein authentisches Selbst leben .....</b>	<b>297</b>
Wie viel Glück ist dir erlaubt? .....	298
<i>Übung 48: Den Glücksrahmen erweitern .....</i>	300
Susanne erweitert ihren Glücksrahmen .....	301
Die Wüste blüht .....	303
Deine Scheinidentität .....	304
<i>Übung 49: Der Steckbrief deiner Scheinidentität .....</i>	305
Das Alte loslassen .....	306
<i>Übung 50: Loslass-Ritual .....</i>	307
Das Neue willkommen heißen .....	307
<i>Übung 51: Wunderfrage zum authentischen Potenzial .....</i>	308
Deine innere Heldenin, dein innerer Held .....	309
Die Helden in uns aktivieren .....	310
Jede Ahnenreise birgt einen Schatz .....	312
<i>Übung 52: Welchen Schatz bringst du von deiner Ahnenreise mit? .....</i>	313
Der innere Diamant und die schillernde Meerjungfrau ..	315
Den Gewinn aufgeben – das Ritual .....	316
<b>Kapitel 8: Deine Zukunft beginnt heute .....</b>	<b>319</b>
Übergangs- und Veränderungsrituale zur Unterstützung von Heilungsprozessen .....	322
<i>Übung 53: Wundersamen säen .....</i>	323
Keine Angst vor der Wut .....	324
<i>Übung 54: Erforsche deine Wut im sicheren Rahmen .....</i>	325
Die verdrängte Trauer der Ahninnen .....	326
<i>Übung 55: Die Tränen der Ahninnen loslassen .....</i>	327

## Inhalt

<i>Übung 56: Schamgefühle auflösen und dem Feuer übergeben</i> .....	328
<i>Übung 57: Den Schuldenberg abbauen</i> .....	330
Transgenerationale Träume .....	331
<i>Übung 58: Transgenerationale Träume auflösen</i> .....	333
<i>Übung 59: Schlüsselkisten ausmisten</i> .....	336
Den Sinn des eigenen Lebens finden .....	338
Dein Ikigai und die Ahnen .....	339
<i>Übung 60: So findest du dein Ikigai</i> .....	340
Jan rockt das Leben .....	343
<b>Nachwort</b> .....	347
<b>Danksagung</b> .....	349
Der rote Faden deiner Reise:	
Zusatzmaterialien zum Download .....	351
<b>Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung</b> .....	352
<b>Die Übungen im Überblick</b> .....	353
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	357
<b>Register</b> .....	362

## Vorwort

Längst ist uns in der Nachfolge von Sigmund Freud und seinen Einsichten geläufig, dass wir tatsächlich, wie das Sprichwort besagt, als Apfel nicht weit vom Stamm fallen. Dass wir geprägt sind von unseren frühen, unseren kindlichen Erfahrungen mit den Menschen, die uns betreut, großgezogen und geliebt, aber auch verletzt haben. Wir leiden unter Traumata, die uns zugefügt wurden. Wir lösen uns mühsam von den Verhaltensmustern und Gefühlen, die wir als Kinder erlernt haben, um in unserer Umwelt so gut zu bestehen, wie es uns möglich war. Aber erst allmählich ist die Psychologie zu der Erkenntnis gekommen, dass der Stamm, neben den der Apfel unseres Selbst fällt, ein ganzer Stammbaum ist. Und es Traumatisierungen gibt, die aus Generationen stammen, denen wir nie real begegnet sind. Dass wir Ängste und Gefühle in uns tragen, die wir nicht aus unserer unmittelbaren Lebensgeschichte erklären können. Die nicht aus der Gefühlsferne unserer Väter, der Übergriffigkeit unserer Mütter oder der Ablehnung durch Stiefmütter verstehbar sind. Die aus dem Leben unserer Ahnen zu uns vordringen. Aus der Geschichte, die an uns weitergegeben wird und in der wir nur ein weiteres Glied sind.

Mein Großvater mütterlicherseits stammte aus einer jüdischen Familie. Mein Urgroßvater stand einer jüdischen Gemeinde vor. Seine Frau und seine Tochter, die Schwester meines Großvaters, wurden von den Nationalsozialisten ermordet. Mein Großvater starb vor der Machtübernahme Hitlers, und meine Mutter überlebte die NS-Zeit als sogenannte »Halbjüdin« nur, weil sie inzwischen einen Stiefvater hatte, der als SA-Mann

seine schützende Hand über sie hielt. Vor einigen Jahren stand ich auf dem alten jüdischen Friedhof vor dem umgestürzten, überwucherten Grabstein meines Urgroßvaters. Ich wusste um das Schicksal meiner Ahnen, aber ich war immer in einer gewissen Distanz zu ihnen geblieben. Ich fühlte mich nicht als Nachfahr einer verfolgten Minderheit. Dachte ich.

Aber nun hier auf diesem sonnenbeschienenen Friedhof zwischen den großen schwarzen Grabsteinen sah ich meiner Mutter zu, wie sie den Grabstein ihres Großvaters notdürftig von Gräsern und Ranken befreite. Es war nie sicher, sich zu zeigen. Nicht für den Urgroßvater außerhalb seiner Gemeinde. Nicht für den Großvater, der Hunderte Kilometer nördlich seine Familie gegründet hatte. Und schon gar nicht für meine Mutter, die schweigend wie ein Gespenst als Kind und Jugendliche die grausamen Jahre des Holocaust überlebt hatte. So schweigend, dass das Schweigen in mir anhielt und, wenn ich mich nicht bemühe, noch immer anhält.

Denn manchmal verstumme ich. Als Teilnehmer in größeren Veranstaltungen, sei es in einer Fortbildungsgruppe oder bei einem Vortrag, schüchtert mich eine Mischung aus Angst und Scham ein, lässt mich zweifeln, hält mich zurück. Etwas, das ich in kleineren, überschaubaren Gruppen nicht erlebe. Auch bei Vorträgen, Interviews oder wenn ich Fortbildungen leite, fühle ich mich sicher. Denn dann bin ich der Fachmann. Es gibt eine Rolle, in die ich schlüpfen kann.

Wenn ich meine Angst in den »fremden Gruppen« überwinde, fühle ich mich gestärkt. Aber es ist immer wieder eine Herausforderung, ein Wagnis, als würde ich meine Existenz riskieren. Und das liegt nicht am fehlenden Vater meiner späteren Kindheit, der mir die Welt nicht vertraut machte. Nicht allein an den Leistungswünschen meiner Mutter, die selbst die Schule mit zwölf Jahren verlassen musste. Nicht an der Familie, in der

die durch den Krieg als Jugendliche traumatisierten Eltern erst lernen mussten zu sprechen – und es kaum oder nie lernten. Unsere inneren Konflikte und Probleme lassen sich immer mit dem schönen Fremdwort »überdeterminiert« belegen.

Es gibt fast immer mehr als einen Grund dafür, dass wir uns verhalten, wie wir uns verhalten. Und es gibt eben häufig auch einen weiteren, weit zurückreichenden Grund für unser Erleben. Die Geschichte unserer Ahnen.

Die US-amerikanische Schriftstellerin Honorée Fanonne Jeffers hat einen hochgelobten Roman geschrieben: Die Liebesleider von W.E.B. Du Bois. Sie wollte nach ihren fünf Lyrikbänden endlich einen Roman schreiben, den man gemütlich am Strand lesen, den man zu Weihnachten verschenken könnte. Die Lebensgeschichte, das Erwachsenwerden der schwarzen Frau Ailey Garfield. Sie schrieb einige Jahre daran. Dann bekam sie Albträume. Sie träumte von Menschen, über die sie früher, in ihren Gedichten, geschrieben hatte. Versklavte, geschundene, unterdrückte, leidende Menschen. Im Interview sagte sie: »Ich begriff: Das waren Aileys Vorfahren. Ich kann die Geschichte nicht ohne sie aufschreiben.« Im Roman macht Ailey Garfield sich auf, die eigene Geschichte zu entziffern, um sich von ihr zu lösen.

Im Roman unseres Lebens muss jeder von uns das tun, die Geschichte der Vorfahren entziffern, um zu verstehen. Und sich von den traumatischen Verstrickungen und behindernden unbewussten Verträgen zu lösen. Wir leben in einer Zeit, in der wir stets nach vorne blicken. Wir suchen Lösungen. Jeder versucht das Beste aus sich zu machen. Wir lernen, unsere Ziele zu definieren, um im Leben erfolgreich zu sein. Doch das Erbe unserer Ahnen ist stark. Wir müssen zurückblicken, zurück fühlen, um im Jetzt bestehen zu können. William Faulkner, der US-amerikanische Nobelpreisträger für Literatur, schrieb: »Die Vergangenheit ist niemals tot. Sie ist nicht einmal vergangen.« Und

wir wissen heute durch die psychotherapeutische Arbeit und die Einsichten in die Funktionsweise unseres Gehirns und unserer Gene noch einmal eindrücklicher, wie wahr das ist.

Sabine Lück gibt uns mit diesem ihrem Buch *Vererbtes Schicksal* jetzt den Reiseführer in die Hand, um unsere Vergangenheit gegenwärtig zu machen. Und unsere Gegenwart von den unbewussten Verträgen und den behindernden Traumata der Vergangenheit zu befreien.

Ich kenne Sabine noch aus Zeiten, in denen sie in einer Beratungsstelle arbeitete, in der ich als Supervisor tätig war. Über die Jahre habe ich ihre Arbeit aus der Distanz verfolgt, wenn irgendwo ihr Name auftauchte, wenn sie etwas veröffentlichte. Ich fragte mich, was sie und ihre Kollegin Ingrid Alexander in ihren ersten Seminaren mit dem Titel »Muttermord« wohl anboten. Seitdem sind weitere Jahre vergangen, und ich traf Sabine als Kollegin gelegentlich auf Veranstaltungen. Als sie mich fragte, ob ich ein Vorwort zu ihrem neuen Buch schreiben könnte, sagte ich zu. Aus Sympathie und weil ich sie immer als engagierte, kreative und verantwortungsvolle Therapeutin und Denkerin geschätzt habe. Und aus Neugierde. Würde ich doch endlich mehr darüber erfahren, wohin sie ihre Arbeit entwickelt hatte.

Durch ihre Familiengeschichte, die sie aus dem heißen Namibia in die ungemütlich kühle norddeutsche Tiefebene führte, und ihre Arbeit als Psychotherapeutin sowohl für Kinder und Jugendliche als auch tiefenpsychologisch für Erwachsene, muss sie unseren Ahnen wohl als die ideale Person erschienen sein, um diese Arbeit zu entwickeln. Und dieses Buch zu schreiben. Psychotherapeutinnen werden darin eine Fülle von Anregungen und Übungen für ihre eigene Arbeit finden. Menschen, die sich ernsthaft und entschieden mit dem Einfluss ihrer Ahnen auf ihr

## Vorwort

Leben auseinandersetzen wollen, haben nun einen durchdachten Leitfaden für ihre Suche.

Meine Ahnen und ich wünschen Sabine Lück die Anerkennung, die sie sich durch ihre Arbeit verdient hat, und diesem Buch viele Leserinnen und Leser.

Oskar Holzberg  
Hamburg, 5. 11. 2022



# Einleitung

Das Wort »Schicksal« bezeichnet ein oder mehrere Ereignisse im Leben eines Menschen, die den Lauf seines Lebens beeinflussen und die durch eine höhere Macht, etwas Übergeordnetes, bestimmt werden. Es gibt auch freundliche, positive Schicksale, doch heutzutage wird der Begriff eher mit Leid und dramatischen Entwicklungen in Verbindung gebracht.

Der Volksmund sagt: Ein jeder hat sein Päckchen zu tragen. Dieses Bild, diese Metapher, wird im vorliegenden Buch noch eine wichtige Rolle spielen, weil wir es wörtlich nehmen werden. Welches Päckchen hast du zu tragen? Die meisten Menschen denken bei dieser Frage an das, was man im Allgemeinen Schicksal nennt. Während der eine bedauert, sich beruflich nie verwirklicht zu haben, kommt ein anderer nicht über den tragischen Verlust einer geliebten Person hinweg. Das eine Kind erlebt Gewalt und Missbrauch und muss aus der Familie genommen werden, ein anderes lebt in einem goldenen Käfig, aus dem es nur durch eine Magersucht entkommen kann. Wurde jemand als Kind gefördert oder eher bis zur Leistungsgrenze zum Erfolg gedrängt? War man der Bruder, die Schwester eines sehr kranken Geschwisterchens oder war dieses gar als Kind gestorben? War man Vaters oder Mutters Liebling oder ein unsichtbares Kind? Während manche Paare sich bereits in ihrer Jugend gefunden haben und bis heute glücklich zusammenleben, erle-

ben andere eine Enttäuschung nach der anderen und finden nie das richtige Gegenüber. Die einen verzichten für ihre Kinder auf Karriere und Ruhm, andere verfolgen ihre beruflichen Ziele mit so viel Ehrgeiz, dass alles andere, selbst die eigene Gesundheit, zurückstehen muss. Nicht selten ist man selbst das Päckchen, weil man sich nicht leiden kann: zu dick, zu groß, zu hässlich, zu dumm, zu laut, zu leise oder einfach nicht liebenswert. Man denkt: »So bin ich eben, das ist mein Schicksal.« Und trotzdem bemühen sich die meisten Menschen, diesem Schicksal zu entkommen oder es zu verwandeln. Vielleicht hoffen sie auch auf einen Prinzen (oder eine Prinzessin), der sie, wie in einem Märchen, endlich aus diesem Bann befreit und sie erlöst.

Hast du dich in einem der Beispiele wiedergefunden? Gibt es ein bestimmtes Thema oder übergeordnetes Muster in deinem Leben, dem du nicht zu entkommen scheinst? Hartnäckig verfolgt es dich, haftet an dir und belastet dich mal mehr, mal weniger. Kannst du dir vorstellen, dass genau dieses Thema deshalb so »zuverlässig« in deinem Leben ist, weil es aus Treue geschieht? Aus Treue zu deinen Eltern und Vorfahrinnen?

Als Kinder haben wir ein sehr genaues Gespür für das Wohlbefinden unserer Eltern und Bindungspersonen. Wir nehmen instinkтив ihre Wunden wahr und üben große Rücksicht, um in ihnen keinen Schmerz auszulösen. Dafür opfern wir sogar unser Potenzial. Wir spüren, dass es so etwas wie einen »familiären Glücksrahmen« gibt, den man nicht überschreiten darf. So bleiben wir mit unseren Möglichkeiten innerhalb dieses Rahmens und erreichen nicht, wozu wir eigentlich in der Lage wären. Gleichzeitig streben wir nach Ausgleich und versuchen das, was unseren Eltern und Großeltern verloren ging, in unserem Leben zu erreichen. Haben diese zum Beispiel Haus und Hof und allen Besitz auf der Flucht zurückgelassen, ist für uns vielleicht der Bau eines eigenen Häuschens das Allerwichtigste. Ist dir klar,

## Einleitung

ob es deine Lebensziele sind, die du in deinem Leben verfolgst, oder ob du dich damit in den Dienst der Heilung deines Familiensystems gestellt hast? Mit diesem Buch kannst du das und noch viel mehr herausfinden und verstehen, was es braucht, damit du deine eigenen Ziele erkennst und sie leben darfst.

Wir alle haben Wunden und Narben, vielleicht sogar mehrere, und manche von ihnen scheinen nicht heilen zu wollen, was auch immer man unternimmt. Jedes Mal, wenn sie wieder durch etwas oder jemanden aufgerissen werden, schmerzen sie erneut. An welche Wunde oder Narbe musst du spontan denken, und wer hat sie dir zugefügt? War es ein Elternteil durch sein Verhalten dir gegenüber, oder waren es die Umstände, ein Schicksalsschlag, fremde Menschen in ihrer Unachtsamkeit? Kannst du dir vorstellen, dass die unverheilte Wunde, die ein Elternteil in sich trägt, dazu führt, dass auch sein Kind verwundet wird? Ein Vater vielleicht, der als Kind von seinen Eltern abgelehnt wurde und der heute seinen Sohn nicht herzlich umarmen kann. Jeder trägt ein (oder mehrere) Päckchen. Es gibt kleine Päckchen und riesengroße Pakete, die getragen werden wollen. Es gibt zarte oder starke Schultern, die sie tragen sollen. Manche Menschen schultern das Päckchen allein, manche gemeinsam mit anderen – all das macht einen Unterschied.

Wurde das Päckchen, das du trägst, vielleicht schon weitergereicht, sodass du es als Erblast von einem Ahnen oder einer Ahnin übernommen hast? Möglicherweise trugen vor dir Menschen aus deiner Familie genau die gleiche Last, vielleicht war diese damals sogar schwerer als dein Päckchen heute. So zum Beispiel war es bei Sarah. Sie verlor als Kind ihren Vater durch eine Krebserkrankung. Ihre Urgroßmutter mütterlicherseits verlor als Kind Mutter und Vater; beide starben an Tuberkulose. Ihre Großmutter wiederum war erst acht Jahre alt, als ihr Vater im Zweiten Weltkrieg fiel. Ein Schicksal ähnelte dem nächsten.

Am schwersten hatte die Urgroßmutter an ihrem Schicksal zu tragen, denn sie verlor beide Eltern und später auch noch ihren Mann im Krieg. Solche Wiederholungen von Schicksalsschlägen lassen sich immer wieder beobachten, wenn man sich mehrere Generationen in einer Familie anschaut.<sup>1</sup>

Hat sich hier das Schicksal der Urgroßmutter vererbt? In jedem Fall wurden die Folgen des erlittenen Traumas weitergegeben. Das, was diese Vorfahrin gefühlt haben muss – ihre Trauer und ihre Angst, ihren Schmerz und auch die Art und Weise, wie sie als Kind emotional überlebte, ohne an diesen Gefühlen zu zerbrechen –, gab sie an die nächste Generation weiter. Vielleicht verschloss sie ihr verwundetes Herz und ließ niemanden mehr hinein, um nie wieder einen solchen Schmerz ertragen zu müssen. Sarah erbte wahrscheinlich auch die aus der Not entstandenen Überlebensstrategien wie früh unabhängig zu werden und sich nicht auf andere Menschen (zum Beispiel Männer) zu verlassen. Solche Wiederholungen von gleichen oder ähnlichen Schicksalsschlägen in verschiedenen Generationen werten Familientherapeutinnen als solidarischen Akt der Treue, mit denen die nachfolgende Generation an das große Leid der Vorfahrinnen erinnern möchte, indem sie ebenjenen Schmerz teilt.

Wo bist du in deinem Leben solidarisch mit deinen Vorfahren? Vielleicht liegt die Vergangenheit deiner Familie bereits wie ein offenes Buch vor dir, und du kannst Wiederholungen sowie Auswirkungen früherer Traumata auf dein eigenes Leben nachvollziehen. Oder aber deine Ahnengeschichte ist eher ein Buch mit sieben Siegeln, und du hast noch keine Idee. Woran kannst du also erkennen, dass es sich um vererbtes Schicksal handelt? Dieses Buch kann dir dabei helfen, dieser Frage auf die Spur

<sup>1</sup> Vgl. Anne Ancelin Schützenberger, *Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt*, Heidelberg: Carl Auer, 2003.

## Was ist eigentlich ein vererbtes Schicksal?

zu kommen. Denn deine Lebensthemen sind immer auch mit dem Schicksal deiner Familie verbunden. Ich möchte dich einladen, dir Zeit zu nehmen und dich auf diese Arbeit gründlich vorzubereiten. Hinter den Wunden der Vergangenheit stecken meistens traumatische Erfahrungen, die ein paar Generationen zurückliegen. Durch die Verbundenheit, die wir mit unseren Vorfahren spüren, kann es passieren, dass auch wir von Gefühlen überwältigt werden und sich große Hilflosigkeit oder Angst einstellen. Dieses Buch möchte dich mit Erklärungen, Anregungen und Strategien darauf vorbereiten und dir helfen, einen guten Umgang damit zu finden.

## Was ist eigentlich ein vererbtes Schicksal?

Vielleicht hast du schon einmal den Begriff des transgenerationalen Traumas gehört und weißt auch, worum es sich dabei handelt. Für diejenigen, die das noch nicht wissen oder es gern noch besser verstehen möchten, werde ich ein wenig ausholen und dieses Phänomen beleuchten.

Als transgenerationales Trauma bezeichnet man die Übertragung und den Einfluss von schmerzvollen, nicht verarbeiteten Erfahrungen unserer Vorfahren auf die folgenden Generationen. Manchmal scheint es, als würde eine Generation übersprungen, und das Trauma ist in einer sogenannten Seelenkapsel isoliert. Erst zwei oder drei Generationen später öffnet sich diese Seelenkapsel, und die Folgen des Vererbten zeigen sich.

Ein Trauma ist eine seelische Wunde, die durch ein Ereignis (einmalig oder wiederholt) entstanden ist, das so furchtbar, schmerhaft und überwältigend war, dass es ein Gefühl größter Verzweiflung hervorgerufen hat. Nicht selten hat die traumatisierte Person Todesängste erleben müssen. Um weiterleben zu

können, muss das Erlebte verdrängt oder sogar abgespalten werden. Dabei wird der Kontakt zu den eigenen Gefühlen und dem Körper unterbrochen, um sich nicht erneut der Belastung ausgesetzt zu fühlen. Im günstigsten Fall ist es möglich, die furchtbaren Erlebnisse zu verarbeiten, weil Unterstützung und Heilungsangebote vorhanden sind. Wenn dies aber nicht der Fall ist und eine Verarbeitung des Traumas nicht gelingt, entstehen eine Reihe von Folgesymptomen, die man als Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnet. Diese können an die nächsten Generationen weitergegeben werden.

Es gibt in meiner psychotherapeutischen Praxis viele Fälle, bei denen sich die Symptome der Patientinnen und Patienten nur dann ausreichend erklären lassen, wenn man zusätzlich zu ihrer persönlichen Biografie auch ihre Familiengeschichte und die Erfahrungen vorheriger Generationen miteinbezieht. Die betroffene Person hat plötzliche Symptome wie hohe Stresswerte, Unruhe, Ängste, Albträume, Depressionen, Antriebsarmut und andere typische Anzeichen einer PTBS, obwohl in ihrem eigenen Leben eher harmlos wirkende Faktoren zu finden sind, die derart heftige Symptome nicht wirklich erklären können.

## Angeboren oder anerzogen?

Es ist eine alte Diskussion, ob transgenerationale Themen angeboren oder erworben sind, doch nun kann sie mithilfe der Epigenetik endlich beendet werden. Umwelt und Erziehung – das heißt natürlich auch Beziehungen – können nämlich so prägend sein, dass die entsprechenden Erfahrungen die Funktion unserer Gene dauerhaft beeinflussen. Sie werden als »epigenetische Markierungen« an die folgende beziehungsweise spätere Generatio-

nen weitergegeben. Forschungsarbeiten mit Labormäusen haben eindrucksvoll gezeigt, dass sich traumatische Erfahrungen sogar über vier Generationen hinweg auf die Nachkommen übertragen können. Aus Sicht der Evolution ergibt dies Sinn, denn so kann ein nicht gelöstes Ereignis in der nächsten Generation doch noch bearbeitet beziehungsweise aufgelöst werden. Manchmal reicht dafür eben eine Generation nicht aus, und so schwächen sich Symptome immer weiter ab, während der Umgang damit stabiler zu werden scheint. Weitere Hinweise für die Weitergabe elterlicher Erfahrungen an das Kind liefern Studien an Schwestern. Im Mutterleib erhält das Kind wichtige Informationen von der Mutter, die ihm dabei helfen sollen, sich optimal auf die Welt außerhalb des Uterus vorzubereiten. Erlebt die Mutter Stress, wird dieser durch ihren Stoffwechsel über die Plazenta und das Fruchtwasser in Form von »Corticotropin-Releasing-Hormonen«, die die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol anregen, auf das Kind übertragen. Die Überschwemmung des embryonalen Systems mit Stresshormonen hat weitreichende Folgen für die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes. Da es bereits früh gelernt hat, einen hohen Pegel an Stresshormonen zu halten, um damit wie in ständiger Alarmbereitschaft auf erwartete Gefahren reagieren zu können, ist es anfälliger für die Entwicklung von Ängsten, Depressionen und Sucht.

## Die Auswirkung von Trauma auf Bindung und Beziehung

Da ein erlebtes Trauma eine starke Auswirkung auf die eigene Körperwahrnehmung und den Umgang mit Gefühlen hat, lässt sich leicht nachvollziehen, inwiefern dies auch die Art und den Umgang der Beziehung zu unseren Kindern beeinflusst.

Besonders zu Beginn des Lebens, wenn das kleine Baby auf die Spiegelung und die passgenaue Versorgung seiner Grundbedürfnisse durch eine feinfühlige und verlässliche Bindungs- person angewiesen ist, fehlen dann wichtige Lernerfahrungen. Kann eine belastete Mutter die Bedürfnisse des Kindes nicht deuten und seine Gefühle nicht ausreichend spiegeln, oder ist sie von ihrem eigenen Gefühlschaos absorbiert und nur körperlich, aber nicht psychisch anwesend, können wichtige Vernetzungen im Gehirn des Kindes nicht gelingen. Es entsteht Selbst- entfremdung, und wegen der Erfahrung, dass Bedürfnisse nicht erfüllt werden, kann sich kein Urvertrauen herausbilden. Das aber brauchen wir, um uns in dieser Welt und in der Beziehung zu anderen sicher zu fühlen.

## Urvertrauen ist die Basis für Selbstliebe

Das kleine Kind hat nicht die Weitsicht eines Erwachsenen und kann nicht verstehen, warum sich Mutter und Vater so verhalten, wie sie es tun. Es bezieht daher alles auf sich und glaubt, dass es selbst daran schuld ist, wenn die Eltern ihm nicht geben, was es von ihnen bräuchte, oder sie ihm sogar Leid zufügen. Wenn der Vater schimpft, weil es weint, glaubt das Kind, etwas stimme nicht mit seinen Bedürfnissen. Es nimmt an, dass die Gefühle, die es zeigt, offensichtlich nicht in Ordnung sind, denn sie lösen beim Vater diese unangenehme Reaktion aus. Das Kind zieht aus diesem Erlebnis den Schluss, dass es so, wie es ist, nicht »okay« ist, und dass seine Bedürfnisse in dieser Welt wohl nicht beantwortet werden. Es wird künftig vermeiden wollen, den Vater in diesen Zustand zu bringen, und beginnt, seine Gefühle zu verdrängen und stattdessen ein erwünschtes Verhalten zu zeigen. Das prägt das Selbstbild des Kindes und seine

## Wie die Idee zu diesem Buch entstand

Art, in der Welt zu sein. Etwas in uns sehnt sich aber ein Leben lang danach, diese verdrängten Seiten wiederzufinden, denn wir haben das tiefe Bedürfnis, diese Selbstentfremdung zu beenden. Um uns selbst annehmen und lieben zu können, müssen wir vor allem diese abgelehnten Seiten wieder annehmen. Das klingt einfacher, als es ist, und nicht zufällig gibt es heute unzählige Ratgeber, die uns erklären, wie das doch noch gelingen kann.

Aber zunächst versuchen wir es selbst, indem wir hoffen, es von anderen zu bekommen. Der Partner, die Partnerin soll uns so annehmen, wie wir sind, soll uns endlich verstehen und uns geben, was wir so sehr vermissen. Der Erfolg im Beruf soll uns Bestätigung bringen. Indem wir andere aufopfernd versorgen, hoffen wir, endlich in unserem Wert gesehen zu werden. Selbst die eigenen Kinder können die Aufgabe bekommen, wie Eltern für uns zu sorgen, indem sie uns lieben, wie wir sind, und uns Nähe und Aufmerksamkeit schenken.

Wenn wir erkennen können, wie unsere eigenen Lebensthemen mit den Erfahrungen, Glaubenssätzen und Botschaften unserer Eltern und Ahninnen verflochten sind und Welch große Rolle dabei der kindliche Wunsch, die Eltern zu retten und zu heilen, bei den Entscheidungen unseres Lebens spielt, können wir damit beginnen, die alten Knoten zu lösen. Wir können endlich frei für unser eigenes Leben werden.

## Wie die Idee zu diesem Buch entstand

So grün wie in diesem Jahr war mein Heimatland Namibia noch nie. Der Klimawandel brachte so viel Regen, dass selbst die Wüste zu blühen begann. Ich konnte mich kaum sattsehen an dem frischen Grün und fühlte mich wie die Antilopen, die unbeschwert durch ihr Paradies springen. Es roch, wie es nur hier

riecht: nach Gras, Kräutern, Sonne und wilden Tieren. Kindheitserinnerungen tauchten auf und dieses unbeschreibliche Glücksgefühl, das mich jedes Mal durchflutet, wenn ich durch den Busch fahre. Heimat? Darf ich dieses Wort für mich in Anspruch nehmen?

Meine Vorfahren väterlicherseits kamen bereits Ende 1890 nach Namibia: Zur »Missionarszeit« wanderte mein Ururgroßvater aus, nachdem seine Frau gestorben war und er ihren Tod nicht überwand. Er ließ die knapp zweijährige Tochter bei seiner Mutter in Deutschland zurück und begann ein neues Leben in Afrika. Was dann folgte, kennen wir alle aus den Geschichtsbüchern: die Verbrechen der Kolonialzeit, das Unrecht, das den Einwohnern dieses Landes angetan wurde, bis hin zum Völkermord. Ob mein Ururgroßvater direkt daran beteiligt war, lässt sich nicht mehr nachvollziehen. Er war Farmer und lebte zunächst mit einer Frau vom Stamm der Herero zusammen, mit der er sieben Kinder hatte. Diese Verbindung wurde durch einen kaiserlichen Beschluss für unrechtmäßig erklärt, und die Familie wurde auseinandergerissen. Man wollte deutsche Frauen ins Land bringen, und so setzten sich Leid und Unrechtmäßigkeit fort.

Ich wurde 1964 in Windhoek geboren, in der Storchenstraße in einem deutschen Entbindungshaus der ehemaligen Kolonialisten. Es war die Zeit der südafrikanischen Herrschaft über das raue, urwüchsige Land, und die Apartheid legte ihre dunklen Schatten über die Rechte der Menschen mit schwarzer oder brauner Hautfarbe. Von meiner väterlichen Seite war ich das Kind deutscher Kolonialisten, während meine Mutter aus Ostpreußen geflohen war und nach dem Zweiten Weltkrieg mit ihrer Familie nach Afrika auswanderte. Sie war voller Mitgefühl für die Menschen in Afrika und brachte mir bei, dass kein Mensch weniger wertvoll sei als ein anderer. Meinen Vater er-

lebte ich als strengen Herrscher, und oft fühlte ich Scham, seine Tochter zu sein. Diese unangenehme Mischung eines tiefen Mitgefühls, das mich jedes Mal beschlich, wenn ich mitansehen musste, wie Menschen Ungerechtigkeit und Demütigung erfuhren, und gleichzeitig das Gefühl der Erleichterung, weil ich nicht zu ihnen gehörte und verschont blieb, setzte sich tief in mir fest. Da Kinder unangenehme Gefühle verdrängen müssen, wenn ihnen niemand hilft, damit umzugehen, vergrub ich diese Gefühle von Schuld und Scham in mir. Erst später, als ich meine eigene Familiengeschichte bearbeitete, konnte ich diese Gefühle wieder zulassen und integrieren.

Als ich elf war, verunglückte mein Vater in einem Hubschrauber, und meine Mutter zog mit mir und meinen beiden Geschwistern nach Südafrika. Dort war ich in der Schule »die Neue«, »die Deutsche«, »ein Nazi«. Ich verstand nicht einmal genau, was das war, denn in Deutschland war ich noch nie gewesen, und weder meine Großeltern noch meine Mutter sprachen viel über den Krieg. Mit 15 Jahren erfolgte ein weiterer großer Umzug. Meine Mutter wollte zurück nach Deutschland, wo sie sich als Witwe mehr Unterstützung für sich und ihre Kinder erhoffte. Meine Mitschüler in Deutschland nannten mich »Rassassin« und hänselten mich damit, im Apartheidregime großgeworden zu sein.

Auch wenn es schmerzte, wurde wohl genau hier der Grundstein für meine zutiefst systemische Haltung gelegt. Es gibt keine objektive Wahrheit. Jeder sieht die Welt und sich selbst aus der eigenen Perspektive. Für die einen konnte ich Rassassin sein, für die anderen ein Nazi, und doch war ich nur ein Kind, das den Busch und die roten Dünen liebte. Ich fühle keinen Anspruch auf das Land meiner Kindheit. Ich fühle eine tiefe Verbundenheit und eine große Liebe. Aus meiner Geschichte heraus spüre ich die Verantwortung, mit meinem Sein etwas in dieser Welt

zu bewirken, ein Licht zu sein, das Schatten aufzulösen vermag. Ich wollte immer verstehen, was Menschen zu dem macht, was sie sind, und was es braucht, um so zu sein, wie sie eigentlich hätten sein können, wenn die Umstände und Zeiten anders gewesen wären. Meine Geschichte war bestimmt von dem, was meine Vorfahren entschieden hatten, von dem, wie sie lebten und welche Schicksale sie erfahren hatten. Als Systemische Therapeutin erkannte ich schnell, wie sich Schicksale meiner Vorfahrinnen in meinem Leben wiederholten. Der Tod eines Elternteils, der Verlust der Heimat, die Aufgabe, in einem neuen Land Wurzeln zu schlagen oder als Mutter die Kinder allein großzuziehen, waren nicht nur *meine* Lebensthemen. Ich teilte mein Schicksal mit meinen Ahnen, und als Ingrid Alexander und ich den Generation-Code® entdeckten, verstand ich, dass es immer um das ganze Familiensystem geht, und dass Treue und der Wunsch nach Heilung uns alle antreiben. Die Arbeit mit den Ahnen hat mich befreit; heute fühle ich mich mit ihnen versöhnt und in tiefer Dankbarkeit verbunden.

Mit diesem Gefühl saß ich im März 2022 auf einem warmen Felsen und schaute in die Weite meiner namibischen Heimat. Inzwischen war ich fast 58, meine beiden Kinder sind erwachsen, und beruflich hatte ich viel erreicht. »Was ist dir noch wichtig?«, fragte ich mich still, während mein Herz voller Zufriedenheit und mit einer tiefen Ruhe in meiner Brust schlug. Und so spürte ich, dass es mir ein Herzensanliegen ist, das Wissen, das ich über all die Jahre erworben habe, einem größeren Kreis zugänglich zu machen. Ich wollte es nicht nur an Psychotherapeuten, Ärztinnen oder Pädagogen weitergeben, damit sie Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen können, sondern ich wollte ein Buch schreiben, das allen Menschen einen Zugang zu ihrer persönlichen Familiengeschichte ermöglicht. Ein Buch, mit dem sie den Treuevertrag beleuchten können, den sie als Kind mit ihren

Eltern geschlossen haben, um diese an ihrer größten Wunde zu schützen. Ein Buch, das ihnen Werkzeuge an die Hand gibt, die ihnen dabei helfen, die Geheimnisse der Vergangenheit zu lüften und Heilung in Gang zu setzen. Da jeder Mensch, unabhängig von seiner Kultur oder Herkunft, einen Loyalitätsvertrag in sich trägt, braucht es diese Erkenntnisse auch da, wo sich keine starken Symptome entwickelt haben und Menschen nicht krank geworden sind. Sich selbst und das eigene Geworden-Sein zu verstehen ist das Recht eines jeden Menschen, und genau das kann mit dem hier beschriebenen Konzept gelingen.

## Die Entdeckung des Generation-Code®

Es ist 1994 und ein warmer Spätsommertag im Wendland. Meine Kollegin und Freundin Ingrid Alexander und ich machen einen Spaziergang durch die Felder eines kleinen Dorfes. Hierher haben wir uns zurückgezogen, um uns mit aller Aufmerksamkeit einem spannenden und faszinierenden Thema zu widmen: dem »Treuevertrag« des Kindes mit seinen Eltern. Schon Monate zuvor waren wir in unserer gemeinsamen Arbeit als Psychotherapeutinnen in einem Hamburger Therapiezentrum darauf gestoßen, dass es wohl die innere Sehnsucht eines jeden Kindes ist, diesen Glanz in den Augen der Mutter und des Vaters zu sehen, der zeigt, dass sie glücklich sind, und dass das Kind dies erreichen kann. Eine unserer Patientinnen hatte uns darauf gebracht, nachdem sie von einer schweren Magersucht geheilt war und dennoch unglücklich und unzufrieden zu sein schien. Sie konnte keine Freude über ihren Heilungserfolg empfinden, solang es ihrer Mutter noch immer schlecht ging und diese nicht das Leben führte, das ihr in den Augen der Tochter zustand. Und plötzlich entdeckten wir dieses Phänomen überall: all die

## Einleitung

inneren Kinder mit ihrem Drang, die Eltern zu retten und sie für erlittenes Leid zu entschädigen.

Jetzt, in dieser friedlichen ländlichen Umgebung, konnten wir uns gemeinsam in dieses Thema vertiefen. Bis spät in die Nacht diskutierten wir, formulierten Hypothesen und Theorien, verworfen diese wieder und stellten neue Thesen auf. Als leidenschaftliche und erfahrene Systemische Therapeutin brachte Ingrid ihr ganzes Wissen ein, und ich als angehende Systemische Familientherapeutin stellte jene wichtigen Fragen, die nur eine unerfahrene, aber neugierige und wissensdurstige Schülerin stellen kann. Gemeinsam entdeckten wir an diesem Wochenende den sogenannten archaischen Grundkonflikt, für den der kindliche Treuevertrag scheinbar die Lösung war.

Der Mensch wird als absolut abhängiges, hilfloses Wesen geboren, und so ist das Neugeborene auf den Schutz und die Versorgung durch seine Bindungspersonen angewiesen. Aufgrund dieser existenziellen Abhängigkeit wird der Säugling mit der Fähigkeit ausgestattet, sich so gut wie möglich an seine Umwelt und die dazugehörenden Bindungspersonen anzupassen. Es geht ums Überleben, und diesem Ziel wird alles untergeordnet. Doch es gibt einen weiteren archaischen Impuls, der uns alle vorantreibt. Das ist der Drang nach Entfaltung, nach Autonomie und Individualität. Damit eine gesunde Ablösung zunächst aus der Symbiose mit der Mutter und später von der Herkunfts-familie gelingen kann, braucht es Eltern, die uns anfangs diesen existenziellen Schutz zur Verfügung stellen und uns später gern in unser eigenständiges Leben verabschieden. Da es jedoch keine perfekten Eltern gibt, die unbeschadet und ohne Defizite aus ihrer eigenen Kindheit hervorgegangen sind, gelingt dieser wichtige Ablösungsschritt eher selten oder fast nie. So kommt es, dass das Kind lebenslang oft an die Eltern gebunden bleibt.

Die Lösung, so erkannten wir an jenem Wochenende, liegt

in dem Treuevertrag, den das Kind von sich aus als Heilungsversuch einbringt: Indem es sein eigenes Potenzial unterdrückt und sich den Bindungspersonen für deren persönliche Weiterentwicklung zur Verfügung stellt, hofft es, diese zu reifen Erwachsenen zu machen, die dann die Eltern sein können, die das Kind für seine Entwicklung braucht. Zum einen war es neu, das Kind als aktiven Part in dem ewigen Drama von Abhängigkeit, Liebe und Selbstentfaltung zu sehen. Doch vor allem erschien es mit einem Schlag möglich, sich aus den Fesseln der Vergangenheit zu befreien: Wenn dieser Treuevertrag gelöst wird, darf das Kind in uns sich endlich frei entfalten.

Doch dieses Wissen allein reichte nicht, und so folgten dieser sensationellen Entdeckung noch viele weitere Wochenenden im Wendland und in Hamburg, an denen wir uns einem Konzept widmeten, mit dem eine Auflösung des Treuevertrags gelingen kann. Dabei wurde uns klar, dass auch unsere Eltern als Kind einen solchen Treuevertrag eingegangen waren und ebenso ihre Eltern und deren Eltern. Wir nannten es den »Generation-Code®«. Denn diese Konstruktion erschien uns wie ein Schloss, bei dem man jede einzelne Zahl kennen muss, damit es sich öffnet. Es reichte also nicht, sich nur die Themen der eigenen Herkunftsfamilie anzuschauen, um herauszufinden, was die persönliche Entwicklung blockierte. Erst ein Überblick über die Familienschicksale mehrerer Generationen ergab das ganze Bild, das nötig war, um zu erkennen, was es braucht, um endlich wachsen zu dürfen.

Ich bin unendlich dankbar für diese aufregende Zeit, in der Ingrid und ich einander voller Vertrauen als Versuchskaninchen zur Verfügung standen. Ingrids unbestechliche Genauigkeit und meine Kreativität passten hierbei auf so wundervolle Weise zusammen, dass man meinen könnte, es sei uns vorbestimmt gewesen, dieses Werk gemeinsam zu vollbringen. Wir nutz-

ten dabei systemische, hypnotherapeutische, aber auch tiefenpsychologische Interventionen und entwickelten sie für unser Konzept weiter. Es entstand eine Reise, die mit der Entschlüsselung des Treuevertrags begann und mit einem Abschluss-Ritual endete, im Zuge dessen die Botschaften der Ahnen verstanden und die erbrachten Opfer zurückgenommen wurden.

In den folgenden Jahren ließen wir unsere Ideen in unsere systemische Arbeit im Therapiezentrum einfließen, und erste Erfolge bestätigten unseren Ansatz. Schon in einer einzigen Sitzung war es uns nun möglich, dem Treuevertrag und damit dem Lebensthema der Patienten in Bezug auf einen Elternteil auf die Spur kommen. Doch wir wollten mehr und verfeinerten unser Konzept immer weiter. Oft waren wir selbst überrascht, wenn wir wieder eine tiefere Ebene erreichten und neue Erkenntnisse erhielten. Die »Versorgung der Ahninnen« war hierbei eine wichtige Weiterentwicklung. Mit einer »idealen Versorgung der Vorfahren« konnten die inneren Ahninnen und Ahnen in uns Heilung erfahren und damit das innere Kind von seinem Treueschwur entbinden. Auf diese Weise entstanden innere ideal versorgte Eltern in unseren Patientinnen, die wie eine alternative Erinnerung wirkten und zu nachhaltiger Veränderung führten.

Andere Therapeuten zeigten immer mehr Interesse an unserer Arbeit mit den inneren Ahnen. Diese war zur damaligen Zeit noch nicht ganz so populär wie heute und wurde nicht selten misstrauisch beäugt. Doch die Kolleginnen konnten aus nächster Nähe die Wirkung unserer Arbeit bei den zum Teil gemeinsamen Patienten feststellen, was sie offen und neugierig genug machte, um an einer kleinen Weiterbildung teilzunehmen. So entstand die Idee, ein eigenes Institut für Weiterbildung zu gründen, und 2011 fand die erste Generation-Code®-Weiterbildung für Therapeutinnen und Therapeuten im Institut für Transgenerative Prozesse (ITP) statt. Ich machte dabei die sehr wert-

volle Erfahrung, dass andere etwas zu lehren eine eigene Weiterbildung beinhaltet. Alles musste überprüft und vor allem auch plausibel erklärt werden. Jeder einzelne Schritt, alle Übungen, auch die intuitiven, erforderten eine haltbare Theorie, die sie wissenschaftlich erklärte.

Als kreativer Mensch musste ich dieses Konzept in ein anfassbares Medium umsetzen und entwickelte 2012 das Stammbaumspiel *Starke Wurzeln*. Obwohl ich es nicht beabsichtigt hatte, entstand auf diese Weise ein therapeutisches Werkzeug, mit dem heute viele Therapeutinnen, Pädagogen und Sozialarbeiterinnen transgenerativ arbeiten. So wurde das Lehren zu meiner Leidenschaft, und mittlerweile bietet das ITP mehrere Weiterbildungen an. 2016 erschien Ingrids und mein Buch *Ahnen auf die Couch*, und 2018 erhielt unser Institut für die Systemischen Weiterbildungen die Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Systemische Familientherapie (DGSF).

Inzwischen lebe ich aus privaten und beruflichen Gründen nicht mehr in Hamburg, sondern in einem kleinen Dorf bei Braunschweig. Hier ist auch das Institut angesiedelt: in einem alten Bauernhaus in Wendeburg mit einer heilsamen Atmosphäre, die Wachstum und Entwicklung fördert. Zum zweiten Mal brütet ein Storchenpaar auf unserm Dach und bestätigt, was der Volksmund sagt: Störche, bekannt als gutes Elternpaar, sind hingebungsvolle Eltern, die ein Leben lang zusammenbleiben. Traditionell ist der Storch ein Symbol, das die Geburt eines Kindes ankündigt, doch er steht insgesamt für Neuanfang – und sogar für eine gute Verbindung zu unseren Ahninnen und Ahnen.

## Anleitung für den Umgang mit diesem Buch

Mit diesem Buch darfst du dich auf eine besondere Reise begeben: die Reise zu deinen Vorfahren und damit auch zu dir selbst. Du erfährst Wissenswertes zum Thema Transgenerationale Weitergabe von Trauma und Resilienz, erhältst wertvolle Tipps für die Ahninnenforschung, findest Übungen, Fragen und Meditationen zum Erforschen der Themen, die dich persönlich mit deinen Vorfahren verbinden, und bekommst ein Handwerkzeug für den Umgang mit deinen Treueverträgen. Das alles soll und darf dir dabei helfen, Licht ins Dunkel deiner Ahnenengeschichten zu bringen, blockierende Lebensmuster zu erkennen und aufzulösen und dein eigenes Geworden-Sein vor dem Hintergrund deiner Biografie zu verstehen.

Es ist ein Praxisbuch und speziell dafür geschrieben, dich auf diese Reise zu deinen Ahninnen mitzunehmen. Da du das Land deiner Vorfahren wahrscheinlich kaum kennst und es recht groß und unübersichtlich ist, ergibt es Sinn, diesen Leitfaden zu lesen, bevor du dich auf den Weg machst. Die Kapitel sind so aufgebaut, dass du stets die Informationen bekommst, die du für die nächsten Schritte deiner Reise brauchst. Ähnlich wie bei einem Reiseführer erhältst du Fakten und wichtige Hintergrundinformationen zu bestimmten Reiseabschnitten, wissenschaftliche Erkenntnisse oder bekommst Tipps zu notwendigen Vorsorgemaßnahmen, die dir Schutz und Orientierung geben sollen. Um einen guten Schutz für dich selbst zu gewährleisten, ist es daher sinnvoll, dass du dich an diese Ratschläge hältst.

*Ein Reiseverbot solltest du dir selbst erteilen, wenn bei dir eine psychische Erkrankung festgestellt wurde, du an einer schweren Sucht leidest, Drogen nimmst, dich für suizidal hältst oder De-*

*pressionen oder starke Ängste hast.* In diesen Fällen solltest du die Reise ausschließlich in Begleitung einer Therapeutin oder eines Therapeuten machen.

In jedem Fall solltest du dich stabil genug fühlen, wenn du diese Reise beginnst. Selbstverständlich darfst du die Route deiner Reise ins Land der Vorfahrinnen selbst bestimmen und auch nur die »Sehenswürdigkeiten« (Übungen) aufsuchen, die dir wichtig erscheinen und auf die du Lust hast. Bei den Übungen achte bitte darauf, dass Folgendes gewährleistet ist:

- » Sorge für Ruhe.
- » Wähle einen sicheren Ort.
- » Nimm dir ausreichend Zeit, damit du dich gut einlassen kannst.

Zudem sind die Übungen mit einer Trigger-Warnung versehen, die auf einer Skala von 0 bis 3 anzeigt, wie anspruchsvoll die Übung ist und wie hoch die Gefahr ist, dass die dabei gemachten Erfahrungen schmerzliche oder belastende Erinnerungen und intensive Gefühle auslösen können.

Egal wie du vorgehst, beherzige bitte unbedingt meinen Rat und bereite dich gut vor. Im ersten Kapitel zeige ich dir, wie du eine Ressourcen-Schatzkiste anlegst und sie mit guten Erinnerungen, positiven Glaubenssätzen und Symbolen füllst, die dich an deine Fähigkeiten und Stärken erinnern können. Auch werden wir dort gemeinsam einen kleinen Notfallkoffer erstellen: Ich stelle dir einige bewährte Tools und Skills vor, die sich bei der Behandlung von intensiven Gefühlen bewährt haben. Viele davon stammen aus der Trauma-Arbeit und sind entwickelt worden, um Menschen aus sie überflutenden Gefühlszuständen herauszuholen. Hier findest du auch wissenschaftliche Erklärungen dazu, warum diese einfachen Tools helfen und warum