

Sabine Lück
Vererbtes Glück



SABINE LÜCK

Vererbtes Glück

Wie Eltern und Kinder gemeinsam
Familientraumata heilen können

Die Generation-Code[®]-Methode

Mit einem Vorwort
von Laura Malina Seiler



kailash

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

Hinweis

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 2025: Kailash Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtangaben nach GPSR)

www.kailash-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Martin Stiefenhofer

Coverdesign: ki 36 Editorial Design, Stephanie Reindl, München

Covermotiv: © ki 36 Editorial Design

Bildnachweis: S. 71: Gitte Gorzitzke, S. 79: Shutterstock/VectorMine,
S. 83: Shutterstock/Rendix Alextian, S. 312: Sabine Lück

Gestaltung und Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63272-9

Inhalt

Vorwort von Laura Malina Seiler	11
Vorwort von Sabine Lück	13
Die Grundlagen:	
Traumata, die Generationengrenzen überwinden	21
Eine Wunde wird vererbt	21
Wie werden Traumata über Generationen weiter- gegeben?	23
Wie dir dieses Buch hilft	28
Kapitel 1:	
Wie die Vergangenheit unser aktuelles Familienleben prägt	31
Der transgenerationale Blick eröffnet eine neue Perspektive	32
Das Vergangene wirkt noch heute	35
Was sind Trigger und was triggert dich?	38
<i>Übung 1: Deine Trigger und Glimmer</i>	41
Wie sich Emotionen vererben	43
Vererbte Emotionen verzerrten den Blick auf unsere Kinder	45
Kapitel 2:	
Das Kind als Erbe der Familienwunde	49
Alles beginnt schon vor der Geburt	50
Der Treuevertrag des Kindes	55

Inhalt

Kann man ein Geburtstrauma heilen?	64
<i>Übung 2: Den Anfang heilen</i>	65
Starke Wurzeln – die Heilung des Stammbaums	68
<i>Übung 3: Die Wurzeln des Stammbaums heilen</i>	70
 Kapitel 3:	
Kindliche Entwicklung und transgenerationale Weitergabe	
Entwicklungsphasen des kindlichen Gehirns	75
So reift das Gehirn unserer Kinder	83
Transgenerationales Trauma und Bindung	87
Der archaische Grundkonflikt und die scheinbare Lösung des Kindes	92
Die fünf Heilungswege des Kindes	93
<i>Übung 4: Deine Heilungswege als Kind</i>	105
Die Erfüllung der kindlichen Grundbedürfnisse	106
<i>Übung 5: Auf den Spuren der Einflüsse auf dich</i>	108
<i>Übung 6: Gesunde Grenzen erfahren</i>	113
Löwenzahn und Orchidee – warum Kinder so unterschiedlich sind	114
<i>Übung 7: Dein hochsensibles Kind</i>	119
Das omnipotente Kind und seine Mission, die Eltern zu retten	123
<i>Übung 8: Der Beschluss des omnipotenten Kindes in dir</i>	125
 Kapitel 4:	
Den Teufelskreis der Weitergabe durchbrechen	
Wie gibst du die Wunde weiter?	128
<i>Übung 9 Teil 1: So geben wir die Wunde weiter</i>	131
<i>Übung 9 Teil 2: So geben wir die Wunde weiter</i>	132
Das Heilserum für die Versorgung der Familienwunde ..	134
<i>Übung 10: Ideale Eltern und ideale Umstände</i>	138
	141

Inhalt

Die Familie als dynamisches System	145
<i>Übung 11: Das Familiennetz</i>	149
Wie Paare sich finden – Heilserum für das Familien- system	152
<i>Übung 12: Der unbewusste Paarvertrag</i>	155
Das Eltern-Kind-System	160
Die Ebene der Geschwister	162
<i>Übung 13: Dein Geschwister-Vertrag</i>	164
<i>Übung 14: Schuldgefühle und Rollen ablegen</i>	170

Kapitel 5:

Befreie deine »Kellerkinder« – ein neuer Umgang mit Gefühlen	172
Wenn Gefühle verbannt werden müssen	173
Die Kellerkinder ans Licht holten	173
<i>Übung 15: So geben wir unsere Ängste weiter</i>	180
<i>Übung 16: Das verletzte innere Kind trösten</i>	184
<i>Übung 17: Schamgefühle loslassen</i>	190
<i>Übung 18: Die ungeliebten Schattenseiten befreien</i>	192

Kapitel 6:

Kinder als Spiegel der Familienseele	195
Familiensysteme generationenübergreifend betrachten	195
Was Kinder zu sagen haben – das Erstinterview	200
Die Bindung stärken	216
<i>Übung 19: Liebes-Schatzkiste</i>	217
<i>Übung 20: Jahrestage in der Familiengeschichte</i>	220
So können wir Glück vererben	224
<i>Übung 21: Der Weg zu deinem erfüllten Leben</i>	226
Stärke die Resilienz und Selbstwirksamkeit deines Kindes	231

Kapitel 7:	
Gelingende Kommunikation – die Basis des Glückserbes	234
Erste Gespräche mit dem Kind	234
Kommunikation mit Einfühlungsvermögen	237
<i>Übung 22: Ich spür da ein Gefühl in mir</i>	240
<i>Übung 23: Das Wutschaf</i>	244
<i>Übung 24: Sorgengrübelchen zum Mond schießen</i>	254
Transgenerationales Trauma und Kommunikation	256
<i>Übung 25: Quasselstrippen für den täglichen Family-Talk</i>	258
Kapitel 8:	
Traumata in unserer Zeit	260
Wir entscheiden selbst, wie wir mit unserem Schicksal umgehen	261
Gewalt im nahen Umfeld	263
Flucht und Krieg	267
Traumasensible Begleitung von Kindern	272
Kapitel 9:	
Familie ist bunt	278
Adoptiv- und Pflegefamilien	279
<i>Übung 26: Herzplaster</i>	286
Biografiearbeit mit Kindern	289
<i>Übung 27: Das Märchen über dich</i>	290
Transgenerationale Weitergabe bei Samenspende und Co.	292
Patchwork-Familie und ihre Herausforderungen	295
Regenbogenfamilien	300
<i>Übung 28: Der Treuevertrag mit zwei Vätern bzw. zwei Müttern</i>	301

Inhalt

Transgender und der Treuevertrag des Kindes	304
Werte, Traditionen und transgenerationale Familienmuster	306
Übung 29: Interview mit einem Weihnachtsbaum	309
 Die Spiele-Apotheke®: Spiele, die heilen	 313
Ein spielerisches Konzept zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung	313
Gefühlserfahrungen sind der Ausgangspunkt	316
So ist die Spiele-Apotheke® gegliedert	318
Spiele und Rituale für Eltern und Kinder	319
Übung 30: Wickelspiele – liebevolle Reime	323
Übung 31: Herzensverbinder	325
Übung 32: Gute-Nacht-Bonbon ohne Zucker	327
Übung 33: Ein Haus für deinen Namen	329
Übung 34: Gefühle in Gläsern	330
Übung 35: Angsthäschen in der Grube	332
Übung 36: Monsterwald	333
Übung 37: Der Schleifenstab	335
Übung 38: Die Klageglocke	336
Übung 39: Familiengeflüster	338
Übung 40: Heute bin ich du	339
Übung 41: Körperlandschaft der Gefühle	340
Übung 42: Ich will das, was du da hast	342
Spiele zur Beruhigung des Nervensystems	344
Übung 43: Die Wuttreppen	344
Übung 44: Der Wutballon	345
Übung 45: Schmetterlings-Umarmung	347
Übung 46: Atemübung Berg und Tal	347
Übung 47: Storchenbein & Co.	348
Übung 48: Slow Motion – Wutgefühle reduzieren	349
Rituale selbst gestalten	351

Inhalt

Schlusswort und Dank	353
Zusatzmaterialien zum Download	355
Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung	356
Die Spiele und Übungen im Überblick	357
Verwendete und weiterführende Literatur	359
Hilfreiche Kinderbücher, Kartensets, Spiele und Podcasts	362
Register	363

Vorwort

Manchmal begegnen uns Bücher, die wie ein Schlüssel sind – Schlüssel, die uns Türen zu innerem Frieden und familiärer Heilung öffnen. Sabine Lück hat mit *Vererbtes Glück* genau ein solches Werk geschaffen. In ihrer tiefgehenden und einfühlsamen Weise zeigt sie auf, wie tief das Erbe unserer Ahnen in uns verankert ist und wie wir dieses Erbe aktiv gestalten können, um Glück und Frieden anstelle von Schmerz weiterzugeben.

Sabine Lück ist nicht nur eine Freundin und Mentorin, sondern für viele auch eine Wegweiserin, wenn es darum geht, uns selbst und unsere Beziehungen heilsam zu verstehen. Durch ihre jahrzehntelange Erfahrung hat sie das Wissen, den Menschen einen Zugang zu verschaffen, der den Blick für familiäre Muster öffnet und dabei hilft, sie liebevoll und achtsam zu durchbrechen. Für sie ist Familientrauma kein starres Schicksal – es ist eine Einladung zur Transformation.

In diesem Buch nimmt Sabine uns an die Hand, um das Konzept der transgenerationalen Weitergabe von Trauma und Glück zu verstehen. Durch ihre Generation-Code®-Methode zeigt sie uns, wie wir die Wunden unserer Vorfahren heilen können, ohne selbst in deren Fesseln zu verharren. Sie lädt uns ein, die unsichtbaren Verträge, die über Generationen hinweg geschlossen wurden, bewusst zu erkennen und aufzulösen. Es ist eine kraftvolle Reise, die uns befähigt, das Glück als lebendiges Vermächtnis weiterzugeben.

Vererbtes Glück ist mehr als eine Ansammlung von Wissen – es ist ein liebevoll gestalteter Leitfaden, der den Leser dazu ermutigt, mit Achtsamkeit und Mitgefühl auf die eigene Familiengeschichte

Vorwort

schichte zu blicken. Sabines Übungen und Rituale bieten konkrete Hilfestellungen und ermöglichen eine direkte Anwendung im Alltag. So wird jede Seite dieses Buches zu einem Werkzeug, das uns dabei unterstützt, positive Veränderungen zu schaffen und ein gesundes, kraftvolles Familiensystem aufzubauen.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann mach es zu deinem eigenen. Lass dich von Sabines Worten und der Kraft ihrer Arbeit berühren. Lass dich auf die Übungen ein und nimm dir die Zeit, die Weisheit ihrer Methoden in deinem Leben zu verwurzeln. Du wirst sehen: Die Reise durch dieses Buch kann ein Licht auf deinen Weg werfen und dir helfen, dich selbst und deine Familie mit neuem Verständnis zu sehen.

Möge *Vererbtes Glück* dir die Hoffnung und Kraft schenken, die du für deinen eigenen Weg brauchst. Und möge es dir zeigen, dass wir alle die Fähigkeit haben, statt Schmerz Glück zu vererben – an unsere Kinder, unsere Enkel und darüber hinaus.

In tiefer Wertschätzung,
Laura Malina Seiler

Vorwort

In deinem Körper und in deiner Seele sind vererbte Erfahrungen, übernommener Schmerz und alte Überlebensprogramme gespeichert – aber auch das Wissen um das, was es braucht, um alte Wunden heilen zu lassen und das Hier und Jetzt aus den Verstrickungen der Vergangenheit zu befreien. So können wir Glück statt Schmerz vererben.

Sabine Lück

In den letzten Jahren hat sich das Wissen um transgenerationale Weitergabe von Traumata und Traumabewältigung rasant verbreitet. Wir können inzwischen auf wissenschaftliche Forschungen zurückgreifen und sehr differenziert nachvollziehen, auf welchen Wegen sich das Leid unserer Vorfahrinnen auf die folgenden Generationen überträgt. In den 1990er-Jahren, als dieses Forschungsfeld noch in den Kinderschuhen steckte, entwickelte ich zusammen mit meiner Kollegin Ingrid Alexander das Konzept Generation-Code®.

Wir erkannten, dass nicht nur unsere Ahnen in ihrem Wunsch nach Weiterentwicklung für die Nachkommen Botschaften und Aufträge nach vorn, in die Zukunft weiterreichen, sondern auch das Kind einen Heilungsimpuls ins Familiensystem bringt und einen unbewussten Treuevertrag mit seinen Eltern eingeht. Das abhängige Kind spürt die existenzielle Notwendigkeit, seine Eltern stabilisieren zu müssen, um selbst überleben zu können. Wenn es für das Familiensystem von Nutzen ist, dann ist es sogar bereit, seine eigene Entwicklung zurückzunehmen. Der

tiefe Wunsch des Kindes, seine Eltern und Ahninnen zu heilen und sie an ihrem wundesten Punkt zu schützen, wird zu seiner lebenslangen Mission der Elternrettung. Als Erwachsene verfolgen wir, ohne es zu bemerken, dieses Lebensziel und übertragen unseren kindlichen Heilungswunsch auf Partner, Freundinnen, Arbeitskollegen und auf unsere Nachkommen. Für unsere Kinder bedeutet das, Eltern zu erleben, die in ihrem Kind die Möglichkeit einer Wiedergutmachung eigener Sehnsüchte und die ihrer Eltern und Vorfahren sehen und die zusammen mit guten Absichten auch das alte Leid übertragen. So entsteht auch in dieser neuen Generation ein unbewusster Treuevertrag des Kindes mit seinen Eltern, und der Generation-Code® setzt sich weiter fort.

Je mehr ich mich mit diesem Thema befasste, desto mehr erkannte ich bestimmte Muster und Regelmäßigkeiten hinter diesen transgenerationalen Prozessen. Ein sehr starkes Muster ist der Wunsch aller Beteiligten, etwas Gutes für die Zukunft und die nachfolgenden Generationen zu schaffen. Eltern und Großeltern wollen fast immer, dass ihre Nachkommen glücklich sind und ein besseres, erfolgreicheres Leben führen können. In diesem Wunsch verweben sich eigene Defizite, aber auch der tiefe Heilungswunsch ihrer inneren Kinder – der Teil eines Menschen, der noch immer auf liebevolle elterliche Versorgung angewiesen ist –, der sich auf die eigenen Eltern und Vorfahrinnen richtet. In ihren Kindern und Enkeln können sie womöglich etwas nachholen, wiedergutmachen, was Generationen zuvor misslungen ist. Wir wollen NICHT das Leid weiterreichen, wir wollen Glück vererben. Wieso gelingt das aber meistens nicht, und was braucht es, damit wir die Schätze der Vorfahrinnen annehmen dürfen, ohne den Preis, ihr Leid zu tragen, zahlen zu müssen?

Ich möchte Eltern, Familien und Fachleute mit diesem Buch Möglichkeiten aufzeigen, wie sie alte Verstrickungen aufspüren

und verstehen können und ein Weitergeben an die eigenen Kinder verhindert werden kann. Ich möchte dir, liebe Leserin, lieber Leser, dabei helfen, diese stellvertretende »Versorgung« deines Kindes mit all dem, was dir oder deinen Eltern und Großeltern nicht vergönnt war, zu erkennen und damit den Transfer für die transgenerationale Weitergabe der Familienwunde stoppen zu können.

Nachdem ich jahrelang mit Erwachsenen zu ihren als Kind geschlossenen Treueverträgen gearbeitet hatte, drängte sich mir der Wunsch auf, bereits zu der Zeit etwas tun zu können, während der der transgenerational begründete Loyalitätsvertrag (Treuevertrag) mit den Eltern geschlossen oder vertieft wird: in der Kindheit, wenn Kinder mit uns als Eltern oder anderen Bindungspersonen zusammenleben und sich unser transgenerationales Erbe wie ein dunkler Schatten auf den Umgang mit unseren Kindern legt. Es ist die Zeit, in der unser Kind auf eine gelungene Spiegelung und eine passgenaue Beantwortung seiner Grundbedürfnisse durch feinfühlige Bezugspersonen angewiesen ist, um sich selbst erkennen zu können. Hier wirken übernommene Traumaerfahrungen unserer Vorfahren mit ihren vererbten dysfunktionalen, also nicht funktionierenden Familienmustern, die von Gewalt, fehlender Bindungsfähigkeit und einschränkenden Überlebensstrategien geprägt sind. Sie wirken wie ein täglich verabreichtes Gift und verhindern ein authentisches Miteinander. Die Übertragungen alter Glaubenssätze, die den nächsten Generationen als Garantie dienen sollten, um altes Leid nicht noch einmal erfahren zu müssen, aber auch der Wunsch nach Entschädigung und nachträglicher Versorgung blockieren die gesunde Entwicklung unseres Kindes. Wie wir das tun und was du als wichtige Bezugsperson deines Kindes unternehmen kannst, um transgenerationale Weitergabe weitestmöglich aufzulösen, ist die Kernbotschaft dieses Buches.

Wir dürfen aber nicht nur das traumatische Erbe sehen und dabei vergessen, dass wir auch Fähigkeiten, Talente und hilfreiche Überlebensstrategien mitbekommen haben. Meine größte Erkenntnis aus dreißig Jahren praktischer Arbeit ist die Entdeckung, dass wir alle gemeinsam an der Heilung alter Wunden arbeiten. Nicht immer ist das gleich zu erkennen, weil die vielen übernommenen, dysfunktionalen Überlebensmuster die gesunde Kindesentwicklung und das Familiensystem empfindlich zu stören scheinen. Vorfahren, Eltern und Kinder streben gemeinsam für die Zukunft eine Entwicklung an, die in der Vergangenheit nicht stattfinden konnte: Fehlte ein sicheres Zuhause, wird dafür gesorgt, dass unsere Kinder eines bekommen; fehlte der Vater, versucht die nächste Generation, einen Vater zu bieten, der da ist; wurde man als Kind nicht gesehen, versucht man, seinem Kind mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu begegnen usw. Ich stellte mir die Frage, wie wir einerseits diese notwendige Weiterentwicklung unterstützen können, ohne dabei die alten Wunden weiterzureichen, und wie wir andererseits den Blick auf die tatsächlichen Bedürfnisse unseres Kindes nicht verlieren. Wenn du als Mutter oder Vater verstanden hast, welche transgenerationale Wunde du aus deiner Kindheit mitgebracht hast und wie dein als Kind geschlossener Treuevertrag mit den Eltern und Vorfahren den Umgang mit deinem Kind beeinflusst, kannst du besser nachvollziehen, wann alte Verstrickungen den Blick auf dein Kind versperren. Im Mittelpunkt steht deshalb die Auflösung dieser Treueverträge, durch die alle Generationen miteinander verwoben sind: zu erkennen, was zu einem selbst gehört und was sich durch Treue und Wiedergutmachungswünsche entwickelt hat und im Dienst der Ahnenrettung steht. Zu differenzieren, was genau dein Selbsterleben prägt, ist die Grundvoraussetzung für einen authentischen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und denen deines Kindes. Dieses Buch soll dir eine

Unterstützung sein, um positive Bindungserfahrungen mit deinem Kind zu ermöglichen, und dir dabei helfen, deine und seine Resilienz zu stärken. Indem du lernst, wie übernommenes Leid transformiert werden kann, wird der Blick auf dein Kind wieder frei und damit authentische Beziehungsgestaltung möglich.

Zunächst ist es aber notwendig anzuerkennen, dass kein Ratgeber, kein Podcast, keine liebevollen Ratschläge von Eltern oder Freundinnen, ja selbst ein Studium als Pädagogin oder eine Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin einen vollkommen auf diese Aufgabe vorbereiten können.

Wenn du als **Mutter** oder **Vater** dieses Buch liest, möchte ich dir etwas Wichtiges mit auf den Weg geben. Ich möchte mit diesem Buch erreichen, dass du dich im Umgang mit dir selbst und mit deinen Kindern befreit fühlst, entlastet von Schuldgefühlen und zu hohen Ansprüchen. Ich möchte aber auch, dass du einen Leitfaden in der Hand hältst, mit dem es dir gelingen kann, Stück für Stück die Schatten der Vergangenheit, die über der Beziehung zu deinen Kindern liegt, aufzulösen. Dieses Buch soll kein weiterer Ratgeber sein, der versucht, dir zu sagen, was richtig und was falsch ist, sondern eine Hilfestellung, die vom Anklagen zum Verstehen führt. Es soll dir dabei helfen, neue Perspektiven einzunehmen und die transgenerational geprägten Erziehungsmechanismen zu erkennen, um sie deinen Werten entsprechend zu verändern. Ich wünsche mir für dich, dass es dir gelingt, dich selbst besser zu verstehen und einen freien Blick auf deine Kinder zu bekommen. Familie ist etwas Kostbares, und wie schön wäre es, dieses Geschenk des Lebens jeden Tag aufs Neue leben zu können.

Wenn du als **Fachkraft** (im erzieherischen, psychotherapeutischen oder ärztlichen Bereich oder in der Sozialarbeit) dieses Buch liest, wünsche ich dir tiefe Erkenntnisse für die wertvolle Arbeit, die du jeden Tag auf deinem Gebiet leistest. Dir darf die-

ses Buch dabei helfen, den transgenerationalen Blick in dein bisheriges Wirken zu integrieren, um damit neue Perspektiven einnehmen zu können und bisher stagnierende Entwicklungen in Bewegung zu bringen. Mit wertvollen Impulsen, praktischen Übungen und meiner Erfahrung aus dreißig Jahren transgenerationaler Psychotherapie möchte ich dich dazu ermutigen, aus einem neuen Blickwinkel auf Familie und kindliche Entwicklung zu schauen, und dich befähigen, Kinder und Eltern besser dabei unterstützen zu können, authentische Beziehungen zu leben. Ein besonderes Anliegen meines Buches ist es zudem, dich auch selbst dazu zu inspirieren, einen Blick auf dein eigenes Gewordensein zu werfen, um die Fallstricke zu erkennen, die sich oft auf deinen professionellen Umgang mit Kindern und Eltern auswirken. Wir haben alle einen Treuevertrag mit unseren Eltern geschlossen und übertragen ihn als Erwachsene auf Menschen in unserem Umfeld. Unsere kindliche Mission, die Welt zu retten, stammt aus der Zeit, in der unsere Eltern die Welt für uns waren, und so halten wir an diesem Rettungsauftrag fest und versuchen auch beruflich, die transgenerationale Heilung unserer eigenen Ahnenlinien zu erreichen. Das führt zu Verwechslungen und Verstrickungen, die unserem Wunsch, eine professionelle Unterstützung zu sein, entgegenwirken. Ein Blick in die eigene transgenerationale Biografie ermöglicht es dir, diese Fallstricke schneller zu erkennen und deinen Blick wieder freizubekommen für die Menschen, die Hilfe suchend zu dir kommen.

Wenn du dieses Buch als **Großelternteil, Lebenspartnerin** oder als **Freund der Familie** liest, wünsche ich dir ebenfalls tiefere Erkenntnisse über dich selbst und den Umgang mit Kindern. Du hast wahrscheinlich eine ganz eigene Beziehung zu deinen Enkeln oder Stiefkindern. Vielleicht bist du bereits seit Jahren eine enge Bezugsperson oder willst die Beziehung zu den Kindern jetzt vertiefen. Es kann aber auch sein, dass du dieses Buch ein-

Vorwort

fach so aus Interesse in die Hand genommen hast. Ich wünsche dir, dass deine Neugier dir einige wertvolle Möglichkeiten aufzeigen wird, die dein Leben bereichern können. Großeltern sind zudem Teil des Ahnensystems und können mithilfe der verschiedenen Beispiele in diesem Buch besser verstehen, welchen Einfluss sie selbst als Mutter oder Vater auf die Eltern ihres Enkelkindes hatten. Sie können nachvollziehen, wie ihre eigene Geschichte sich in den nächsten Generationen wiederholt und welche Folgen sich auf individuelle Weise weitervererbt haben. Dies soll dir helfen, mehr Verständnis für deine Kinder und Enkelkinder zu entwickeln und zudem deine eigene Geschichte besser zu verstehen.

Mit diesem Buch möchte ich allen, die sich im Labyrinth der transgenerationalen Verstrickungen verirrt haben, ein Licht an die Hand geben. Damit sie erkennen, wovon sie sich befreien müssen, um am Ende sich selbst und ihren Kindern neu begegnen zu können.

Ich wünsche dir beim Lesen dieses Buches all die Aha-Erlebnisse, die du dafür brauchst; bedenke dabei: Jede kleine Erkenntnis ist wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, der einen Hurrikan entfachen kann und damit transgenerationale Heilung in Gang setzen wird. Statt Leid darf sich das Glück in unseren Genen verankern und sich als freudvolle Erfahrung an unsere Kinder und Enkelkinder weitervererben.

Die Grundlagen: Traumata, die Generationengrenzen überwinden

Ich möchte dir zu Beginn eine kleine Einführung in das Thema transgenerationales Trauma, Generation-Code® und die unterschiedlichen Erklärungsmodelle für das Phänomen der Schicksalsvererbung geben.

Eine Wunde wird vererbt

Ein Trauma ist eine seelische Wunde, die durch ein einmaliges oder wiederholtes Ereignis entstanden ist, das so schmerhaft und überwältigend war, dass es ein Gefühl größter Verzweiflung hervorgerufen hat. Nicht selten hat die traumatisierte Person Todesängste ausgestanden. Um weiterleben zu können, muss das Erlebte verdrängt oder sogar abgespalten werden. Dabei wird der Kontakt zum eigenen Körpererleben unterbrochen, und wenn der oder die Betroffene bei der Bearbeitung und Integration des Traumas nicht unterstützt wird, entstehen Folgesymptome und Überlebensmuster, die zum Ziel haben, alles, was mit dem traumatischen Erleben verbunden war, zu meiden.

Wir wissen heute, dass die Weitergabe der eigenen Verletzungen unbewusst stattfindet und sich vor allem darin zeigt, dass Eltern ihren Aufgaben als Bindungsperson nicht ausreichend gerecht werden und auf die Bedürfnisse ihrer Kinder nur unzureichend eingehen können.

Unter einem transgenerationalen Trauma versteht man die Weitergabe überwältigender, äußerst schmerzhafter und nicht verarbeiteter Erfahrungen unserer Vorfahren, die als übernommene Symptome, vererbte Emotionen und tradierte Familienmuster in den folgenden Generationen auftauchen. Manchmal scheint es, als wäre eine Generation übersprungen und das Trauma in einer sogenannten »Seelenkapsel« isoliert weitergegeben worden: Erst zwei oder drei Generationen später öffnet sich diese Seelenkapsel, und die Folgen des vererbten Schicksals zeigen sich.

Der Generation-Code®

Der Generation-Code® ist ein von Ingrid Alexander und mir entwickeltes neurobiologisch fundiertes, transgeneratives, also die Geschichte der Vorfahren einbeziehendes Konzept zur Auflösung des überlieferten, archaischen Grundkonflikts, der sich in der Beziehung zwischen Kind und Mutter bzw. Vater zeigt.

Mit der Generation-Code®-Methode lässt sich der Fokus direkt auf das zugrundeliegende Lebensthema eines Menschen und die damit in Verbindung stehende Familienwunde setzen. Wie bei einem Zahlenschloss, das sich erst öffnet, wenn alle Zahlen eingestellt sind, ermöglicht uns dieses Vorgehen, den eigenen Treuevertrag mit Mutter und Vater zu entschlüsseln und alte Verstrickungen aufzulösen. Der Treuevertrag des Kindes, so fanden meine Kollegin Ingrid Alexander und ich heraus, ist der kindliche Lösungsversuch des Archaischen Grundkonflikts. Dieser entsteht aus der Unvereinbarkeit des Überlebenstrieb und dem Drang nach Individualität und Entfaltung. Weil Eltern diesen Prozess der Autonomieentwicklung ihres Kindes aufgrund eigener Defizite nicht ausreichend unterstützen können und zudem transgenerationale Themen auf ihre Kinder übertragen, ver-

Wie werden Traumata über Generationen weitergegeben?

sucht das Kind mit seinem Verhalten, die Eltern emotional reifen und transgenerationale Heilung möglich werden zu lassen. Die Generation-Code®-Methode ermöglicht deshalb das ressourcenorientierte Erleben einer imaginär erlebten Ahnenversorgung, die vererbte Traumaspuren in unserem Nervensystem regulieren und befrieden kann und oft zum allerersten Mal die Möglichkeit einer eigenen (Nach-)Versorgung realistisch erscheinen lässt: Indem wir uns vorstellen, dass unsere Vorfahren die idealen Lebensbedingungen hatten, die sie eigentlich gebraucht hätten, können wir deren bisher verschüttete oder verkümmerte Potenziale sehen. So gelingt eine neue, alternative Erfahrung, die sich in unseren Gedächtnissystemen verankern kann und rückwirkend tiefgreifende Heilung und eine gesunde Ablösung von Eltern und Ahnen möglich macht.

Wie werden Traumata über Generationen weitergegeben?

Für die transgenerationale Weitergabe gibt es vier Modelle, die ich hier kurz vorstellen möchte.

» **Das psychodynamische Modell** beschreibt, dass Eltern ihre nicht bearbeiteten Emotionen, die mit dem erlebten Trauma verbunden sind – wie zum Beispiel Angst und Ohnmacht –, auf ihre Kinder übertragen und von diesen verinnerlicht werden. Dieser Vorgang wird projektive Identifizierung genannt. Das Kind nimmt diese Anteile der Eltern (Bindungspersonen) in sich auf. Man nennt diese abgespaltenen Elternanteile auch »Introjekte«. Das Kind erlebt diese als zu sich gehörend und lernt nicht zu unterscheiden: wer bin ich und wo fängt der andere an. Personale Grenzen fehlen, und eine ge-

sunde Autonomieentwicklung ist nur schwer oder gar nicht möglich.

- » **Das familiensystemische Modell** betrachtet die Familie als ein System. Alle Mitglieder reagieren in Wechselwirkung miteinander und übernehmen eine Rolle in dieser Gemeinschaft. Die Folgen eines nicht verarbeiteten Traumas wirken sich auf alle aus und zerstören die Grenzen zwischen den Generationen und einzelnen Mitgliedern der Familie. Das haben insbesondere Untersuchungen bei extremen Traumatisierungen gezeigt, wie etwa bei Holocaust-Überlebenden und Überlebenden aus Kriegsgebieten mit Gewalt- und Foltererfahrungen. Eltern entwickeln hier eine pathologische, also ungesunde Abhängigkeit von ihren Kindern, weil sie diese für sich und ihre eigene Stabilisierung brauchen. Kinder versuchen, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen und für Entschädigung (meist der vorangegangenen) Generationen zu sorgen. Es entsteht ein Prozess des Gebens und Nehmens, der von Loyalität und Abhängigkeit geprägt ist.
- » **Das soziokulturelle Modell** kommt dir vielleicht am vertrautesten vor, denn es vertritt den Ansatz, dass die Weitergabe von sozialen Normen und Glaubenssätzen von einer an die nächste Generation durch elterliches Erziehungsverhalten und durch Lernen am Modell geschieht. Den meisten Eltern ist es nicht bewusst, dass ihre eigenen Kindheitserfahrungen einen so großen Einfluss auf die Beziehungsgestaltung mit ihren Kindern haben. Wir greifen in der Begleitung unserer Kinder jedoch oft auf die Art und Weise zurück, in der unsere Eltern oder Bindungspersonen auf unsere kindlichen Bedürfnisse eingegangen sind. Spannend ist auch, dass wir selbst dann, wenn wir es unbedingt anders machen wollen als unsere Eltern und uns von ihrem Verhalten abgrenzen, trotzdem oft wiederholen, was wir eigentlich vermeiden wollten.

Wie werden Traumata über Generationen weitergegeben?

- » Das **biologisch-epigenetische Modell** ist ein sehr aktuelles Erklärungsmodell und berichtet von bahnbrechenden Ergebnissen in der Forschung mit Tieren, die sich zwar noch nicht umfassend auf den Menschen übertragen lassen, aber in Bezug darauf, dass ein Trauma über epigenetische Mechanismen vererbt wird, sind sich inzwischen viele Wissenschaftlerinnen einig.

Epigenetische Faktoren

Eine relativ neue Forschungsrichtung befasst sich damit, wie Merkmale mit Genfunktionen vererbt bzw. genetisch festgelegte Eigenschaften an- und abgeschaltet werden. Die bekanntesten und bisher am meisten erforschten drei epigenetischen Mechanismen sind folgende:

- » **Die DNA-Methylierung:** Die Methylierung der DNA ist eine Markierung, die für das An- oder Abschalten bestimmter Gene sorgt. Methylgruppen, kleine chemische Anhänger an der DNA, steuern die Aktivität auf den Genen und können verhindern, dass diese abgelesen werden. Extreme Erfahrung wie etwa ein erlebtes Trauma verändert die Epigenetik eines Menschen und wird dann als epigenetische Markierung an die Nachkommen weitergegeben. Die Methylgruppen können auch wieder entfernt werden, etwa durch das Enzym Demethylase. Man geht davon aus, dass viele epigenetische Marker im Erbgut gelöscht werden, bevor es weitergegeben wird – aber nicht alle. Welche und warum, ist allerdings noch nicht ausreichend erforscht.
- » **Histonmodifikation:** Jede Körperzelle enthält in ihrem Zellkern 23 Chromosomenpaare. Jedes Chromosom besteht aus DNA, dem Träger der genetischen Information. Diese sind um

Proteine (Histone) gewickelt und werden zusammen mit der Histonspule Nukleosom genannt. Alle Nukleosome zusammen bezeichnet man als Chromatin. Die Chromatinstruktur kann locker und offen oder in einem verdichteten Zustand geschlossen sein. Durch biochemische Reste an verschiedenen Stellen der Proteine entstehen unterschiedliche Kombinationen und sorgen dafür, dass das Chromatin sich an dieser Stelle öffnet oder schließt. Hier gibt es allerdings bisher nur einige wenige Studien, und es müssen noch weitere Forschungen folgen.

» **Nichtcodierende RNA:** Während die DNA den vollständigen Bauplan für die Konstruktion und auch Funktion einer Lebensform enthält, kann die RNA unter anderem genetische Informationen übertragen und dient der Regulation von Genen. Nichtcodierende RNA hat man lange Zeit für überflüssig gehalten, doch weiß man heute, dass diese durch Umweltfaktoren, Lebensweise und traumatische Erfahrungen verändert und dann durch Eizelle und Samen weitergegeben werden. Ähnlich wie bei der DNA-Methylierung können auch die nichtcodierenden RNAs verändert sein und haben mit hoher Wahrscheinlichkeit Konsequenzen für die Aktivität eines Genoms in Bezug auf die Entwicklung von traumatischen Symptomen.

Glaubenssätze und Handlungsmuster

Wir erben jedoch nicht nur die traumatischen Erfahrungen unserer Vorfahren, sondern auch ihren Umgang damit und ihre mit diesen Erfahrungen verknüpfte Botschaft. Es werden Glaubenssätze und Überlebensmuster weitergegeben, die, ohne dass es uns bewusst wäre, auf traumatischen Erfahrungen fußen und unsere Sicht der Welt beeinflussen. Was ich über das Leben

denke, ob ich anderen vertrauen kann, ob ich Gefühle zeigen darf oder Fremde als bedrohlich erlebe, liegt an den Botschaften und den vorgelebten Handlungsweisen, die uns von unseren Eltern und Ahnen mitgegeben werden. Überlebensmuster sind Fähigkeiten, die Betroffene entwickeln, um mit dem erlebten Trauma und seinen Folgen umgehen zu können. So entwickelt man beispielsweise Strategien, den Schmerz oder andere belastende Emotionen wie Trauer oder Angst nicht mehr spüren zu müssen.

Der deutsche Psychiater und Bindungsexperte Karl-Heinz Brich bezeichnet die aus einem Trauma entstandenen psychischen Widerstandskräfte auch als sekundäre Traumaresilienz: innere Wachstumsprozesse, die dafür zu sorgen scheinen, dass eine Person ein erlebtes Trauma auch ohne größeren Schaden überstehen kann. Es konnte sogar nachgewiesen werden, dass diese Überlebensresilienz ebenso an nächste Generationen weitergegeben wird wie die traumatische Erfahrung selbst.

Dieses Phänomen werde ich in diesem Buch genauer beleuchten und aufzeigen, wie du es für die Auflösung transgenerationaler Treueverträge nutzen kannst. Ich möchte dir aber auch aufzeigen, wie es zu einer möglichen Verwechslung dieser positiven Absicht in der Weitergabe von Traumaresilienz kommen kann, da unsere Kinder ja ebenfalls mit einem Heilungsimpuls reagieren und die Defizite und Verlusterfahrungen hinter den elterlichen Bemühungen erahnen. Sie stellen sich für das Gelingen der positiven Absicht der Eltern und Vorfahrinnen zur Verfügung und »heilen« auf diese Weise zeitlich rückwirkend in die Ahnenreihen.

Der hilfreiche Ansatz des Generation-Code® beinhaltet eine ressourcenstärkende Herangehensweise, die es möglich macht, die transgenerationale Weitergabe von Defiziten und destruktiven Verhaltensmustern in transgenerationale Resilienz zu verwandeln. Dabei muss genau unterschieden werden, wem

ursprünglich die positiv anmutenden Wünsche und Mahnungen unserer Vorfahren an ihre Kinder und Enkelinnen gelten. So soll beispielsweise der als Kind vernachlässigte Großvater nun im Enkel noch einmal eine glückliche Kindheit erhalten, um Heilung und Reifung zu erlangen. Mit einer solchen resilienten Erfahrung hätte er seiner Tochter – der Mutter des Enkels – ein beserer Vater sein können. Doch der betroffene Enkel hat bereits Eltern, die ihn nicht vernachlässigten, und erlebt eine gänzlich andere Realität als sein Großvater damals. Der hier wirkende Treuevertrag zwischen den Generationen ist der Versuch einer transgenerationalen Heilung, bei der die Symptome des Großvaters im Enkelsohn »behandelt« werden. Es sind aber nicht seine eigenen, selbst wenn er Symptome zeigt, die eigentlich zum Erleben des Großvaters gehören. Diese Verwechslung führt dazu, dass sich alte Überlebensmuster und Schutzstrategien ebenfalls auf den Umgang mit dem Enkel übertragen und damit Realität und Bedürfnisbeantwortung verzerren.

Wie dir dieses Buch hilft

Du merkst: Dieses Thema ist umfangreich und komplex, deshalb möchte ich dir ein paar Anregungen geben, wie du am besten mit diesem Buch umgehst. Mir ist klar, dass kaum jemand noch die Zeit findet, sich ausgiebig in ein Buch zu vertiefen – doch genau dazu möchte ich dich motivieren. Das Thema der transgenerationalen Weitergabe mit seinen weitreichenden Folgen für dein Leben und das deiner Kinder macht es so wichtig, sich mit der eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen. Nur so kannst du den Schleier lüften, der auf den immer wiederkehrenden Mustern deines Lebens liegt und auch die Entwicklung deines Kindes empfindlich stört.

Wie ein Trauma transgenerational wirkt und du die Weitergabe verhinderst

In diesem Buch findest du wichtige Informationen zu den Folgen transgenerationaler Weitergabe von Traumata und Überlebensstrategien auf unser Familienleben und unsere Bindungs- und Beziehungsfähigkeit. Anhand von Beispielen aus dem Familienalltag wird der Einfluss der vererbten Familienmuster deutlich, und die Prinzipien des Generation-Code® werden verständlich. Damit du die Entwicklung deines Kindes besser nachvollziehen kannst, findest du zudem Informationen zur Gehirnentwicklung, zu den kindlichen Wachstumsphasen und den Heilungswegen des Kindes für das Familiensystem.

Wertvolle Übungen ermöglichen wichtige Schritte, sich mit den eigenen Wunden auseinanderzusetzen und zu verstehen, wie du verhindern kannst, diese unreflektiert weiterzugeben. Es wird auch deutlich, was man braucht, um die Verstrickungen im Hier und Jetzt zu lösen, damit Liebe wieder fließen kann und ein erfülltes Leben für uns und unsere Kinder möglich wird. Dabei werden nicht nur die Beziehung zum Kind, sondern auch die Paarbeziehung und die Ebene der Geschwisterschaft berücksichtigt. Spiele und Rituale zur Unterstützung von Kommunikation, zum Umgang mit Emotionen und zur Stärkung von Resilienz sollen dir eine kreative und lösungsorientierte Herangehensweise aufzeigen. So kannst du zum Cycle-Breaker werden und deinen Kindern neue Zukunftsvisionen bieten.

Du erfährst in diesem Buch auch, wie das Konzept Generation-Code® in der Praxis angewendet wird, und kannst erkennen, wie das Kind als Spiegel dieser transgenerationalen Prozesse dem gesamten Familiensystem dient. Zudem erhältst du wichtige Werkzeuge zur Verbesserung der Interaktion mit deinem Kind und zur Sicherstellung des Glückserbes.