

GIBT ES EIN FAMILIEN- KARMA?

Traumata können vererbt werden. Was lange Zeit nur Gegenstand der Psychologie war, ist mittlerweile auch in der Genforschung angekommen. „Epigenetische Vererbung“ lautet der Begriff. Die gute Nachricht: Heilung ist möglich!

Als Kind plagen Christiane Hoffmann immer wieder die gleichen zwei Albträume: In dem einen werden hastig Dinge zusammengepackt, der andere handelt von einem übereilten Aufbruch und einer Flucht durch Schneelandschaften. Beide begleitet von der schrecklichen Angst, geliebte Menschen zu verlieren, und dem Gefühl, schutzlos ausgeliefert und verfolgt zu sein. Diese Bilder prägen die Kindheit der heutigen stellvertretenden Regierungssprecherin genauso wie die bleierne Sprachlosigkeit über das, was ihr Vater als 9-Jähriger erlebte: Flucht aus Schlesien im Januar 1945. Viel davon erzählt hat er seiner Tochter nicht. Außer, dass seine Mutter damals das Oberteil seines Matrosenanzugs zurückgelassen hatte, welcher zum Symbol seines Verlusts wurde. Christiane Hoffmann spürt schon früh, dass seine Geschichte nicht nur auf sie selbst, sondern auf die ganze Familie weiter wirkte. Sie offenbarte sich in den Schmerzen ihrer Mutter und in dem Gefühl, dass Heimat etwas ist, das es zwar einst gab, das aber lange schon verloren ist. Ist möglicherweise ein vererbtes Trauma der Grund dafür, dass die heute 55-Jährige als kleines Mädchen die Albträume ihrer Eltern träumte?

In der Psychologie und in den Sozialwissenschaften ist schon länger bekannt, dass sich traumatische Erfahrungen auf die nachfolgenden Generationen auswirken. Wenn sich die Ursache von Ängsten, psychische Belastungen, Bindungsstörungen, körperlichen Beschwerden oder Krankheiten nicht in dem eigenen Leben, sondern in der nicht aufgearbeiteten Geschichte unserer Eltern, Großeltern oder gar Urgroßeltern verbirgt, spricht man von transgenerationaler Weitergabe. Erste Untersuchungen dazu begannen Mitte der 60er-Jahre, als vor allem Kinder von Holocaust-Überlebenden, aber auch sogenannte Kriegsenkel vermehrt nach therapeutischer Hilfe suchten. Die Mechanismen hinter dieser Weitergabe sind sehr komplex und bei Weitem nicht vollständig verstanden. Sicher ist: Einerseits wird ein Teil des Traumas über das Soziale weitergegeben, indem bestimmte destruktive Muster in der Erziehung und im Umgang miteinander wiederholt werden. Andererseits – und das ist eine relativ neue Erkenntnis – scheinen sich Traumata tief in unser Erbgut einzugraben. Ursprünglich glaubte man, dass unser genetisches Erbe einzig über die DNA unserer Eltern weitergegeben wird. Doch das ist nur zu zwei Prozent der Fall. Sie bestimmen zum Beispiel Augen- und Haarfarbe. Die anderen 98 Prozent, die für Wesenszüge und Persönlichkeitsmerkmale verantwortlich sind, bestehen aus sogenannter nicht codierter DNA. Das heißt, Umwelteinflüsse, Lebensstil und vor allem Stress können bestimmte Gene an- und ausschalten, ohne, dass sich die DNA-Sequenz selbst ändert. Experten nennen sie epigenetischen Veränderungen, und die finden genau genommen jenseits der Gene statt.



Wegweisend sind diesbezüglich die Forschungsarbeiten der amerikanischen Neurowissenschaftlerin und Traumaforscherin Rachel Yehuda. Sie und ihr Team untersuchten unter anderem das Erbgut von jüdischen Personen, die während des Zweiten Weltkriegs in Konzentrationslagern interniert waren. Die Gen-Analyse ihrer Nachkommen offenbarte Abweichungen auf einem bestimmten Gen, welches speziell auf Stresshormone reagiert und sie anfälliger für posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen machte. Jüdische Familien und deren Kinder, die dem Holocaust rechtzeitig entkommen waren, hatten diese Auffälligkeiten nicht. Yehuda schloss daraus, dass epigenetische Veränderungen nicht durch Erfahrungen in der Kindheit verursacht, sondern einzig durch das Holocaust-Erleben der Eltern erklärt werden können.

Dass Trauma-Vererbung sich nicht nur auf der psychischen Ebene offenbart, sondern auch körperlich, zeigt ein weiteres bekanntes Beispiel: Während des Hungerwinters in den Niederlanden im Jahr 1944 mussten die Menschen mit gerade einmal 500 Kilokalorien pro Tag auskommen. Frauen, die damals schwanger waren und eigentlich das Fünffache benötigten, brachten dementsprechend kleine Kinder zu Welt. Deren Kinder wiederum erlitten Jahrzehnte später im Mutterleib keinen Mangel, hatten aber ebenfalls ein geringes Geburtsgewicht und neigten im Erwachsenenalter zu Übergewicht und Diabetes. Der Fall gilt deshalb als Meilenstein in der epigenetischen Forschung, weil Wissenschaftler nicht nur das Erbgut von betroffenen Babys untersuchten, sondern auch das ihrer Kinder. Es wird vermutet, dass ebenso Krankheiten wie Krebs oder Demenz auf dem epigenetischen Weg weitergegeben werden können. Doch wozu das alles? Was hat es für einen Sinn, dass der Schrecken unserer Vorfahren in uns weiterlebt, und warum löst sich der Schmerz nicht von alleine auf? Die Naturwissenschaft vermutet dahinter eine recht einfache Erklärung: Extreme Stresssituationen setzen blitzschnelle Anpassungsprozesse, also eine Art „Turbo-Evolution“, in Gang, welche die nächste Generation auf die neuen Umweltbedingungen vorbereiten. Ein verlangsamter

Der Schlüssel zur Heilung besteht darin, gut zu sich selbst zu sein

Stoffwechsel kommt mit wenig Nahrung zurecht, ängstliche Menschen sind in der Regel passiver und geraten seltener in Gefahr und so weiter. Die „epigenetische Signatur“ dient also dazu, die Überlebenschancen in einer lebensfeindlichen Umgebung zu steigern – ganz gleich, ob die Bedingungen nach der Geburt weiter vorherrschen oder nicht. Und doch sind wir diesem Schicksal nicht ausgeliefert. Es ist möglich, den „Fluch“ zu durchbrechen, wenn wir uns bewusst dazu entscheiden, uns selbst und das eigene Familienerbe genau anzuschauen.

Es gibt kein Leben ohne Trauma

„Zum Wesen eines Traumas gehört das Unvermögen, das Erlebte zu artikulieren“, schreibt der amerikanische Psychologe und Traumaforscher Mark Wolynn. Das erklärt die kollektive Sprachlosigkeit über das Geschehene nach dem Zweiten Weltkrieg und damit auch, dass in den Erzählungen von Christiane Hoffmanns Vater immer wieder der vergessene Matrosenanzug zur Sprache kam, nicht aber das Leid seiner Flucht selbst. Tragödien dieser Art lösen Schockwellen größter Verzweiflung aus. Um das ertragen und weiterleben zu können, muss sich das Bewusstsein von dem Erlebten abkoppeln. Die Trauer, der Schmerz und oft auch die damit verbundenen Schuldgefühle verschwinden nicht einfach, sondern „leben“ mal stärker und mal weniger intensiv ausgeprägt in den Nachkommen weiter. „Es gibt kein Leben ohne Trauma“, sagt Mark Wolynn. „Traumata verschwinden nicht von selbst, sondern suchen nach Auflösung bei den Kindern nachfolgender Generationen.“

Wie das gelingen kann? Interessanterweise hat auch hier die Naturwissenschaft erste Antworten gefunden. Die Stresssymptome von Babys traumatisierter Labormäuse zum Beispiel gingen in einer ruhigen Umgebung mit vielen Bewegungsmöglichkeiten, guter Ernährung und ausreichend Spielkameraden erheblich zurück und kamen auch nicht wieder. Beim Menschen konnte in zahlreichen Studien nachgewiesen werden, dass Sport, beziehungsweise Bewegung, das Erbgut bereits nach kurzer Zeit an mehr als 700 Stellen verändert. Und zwar zum Positiven, indem es das (familienbedingte) Risiko für Diabetes und bestimmte Krebsarten drastisch reduziert. Um ein transgenerationales Trauma zu überwinden, braucht es nicht unbedingt die Aussprache mit der Elterngeneration. Allein die Erkenntnis, dass bestimmte Symptome nicht zu einem selbst gehören und dass es an der Zeit ist, sie zurückzugeben, sorgt für Abgrenzung und damit für Erleichterung. Ein erster, wichtiger Schritt. Nie-

mand ist alleine damit. Und es ist ein Leiden, das mittlerweile von der Medizin ernstgenommen wird. So haben die „Wissenschaftlichen Dienste des Deutschen Bundestages“ transgenerationale Traumatisierung im Jahr 2017 als klinischen Befund anerkannt. Traumforscher Wolynn glaubt an die immense Fähigkeit des Geistes, Heilung über Bilder und Sprache zu erfahren. Das funktioniert zum Beispiel mit bestimmten Rückführungstechniken, dem Stellen der richtigen Fragen und der bewussten Zuwendung zu den eigenen Gefühlen und Sinneswahrnehmungen.

Der amerikanische Zellbiologe Bruce Lipton konnte zudem aufzeigen, dass wir unsere DNA allein mit positiven Gedanken beeinflussen können. Lange bevor die Epigenetik in aller Munde war, brachte er den Beweis dafür, dass sich über die Zellebene Gefühle und Glaubenssätze so steuern lassen, dass sie bestimmte Gene ein- oder ausschalten. Das gilt besonders für die Zeit der Schwangerschaft. „Die Emotionen der Mutter, etwa Angst, Wut, Liebe, Hoffnung, können biochemisch den Genausdruck ihrer Nachkommen verändern“, schreibt Lipton.

Was Epigenetik betrifft, sind sich die unterschiedlichen Disziplinen erstaunlich einig: Der Mensch ist keine Insel, wir sind alle miteinander verbunden. Und: Wir können mit Traumata erstaunlich gut umgehen. Der Schlüssel zur Heilung besteht eben auch darin, gut zu sich zu sein. Das heißt, nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, sondern ein liebevolles Miteinander, eine positive Einstellung zum Leben und vor allem Selbstmitgefühl zu pflegen. „An der DNA lässt sich nichts ändern“, sagt Rachel Yehuda. „Aber wenn man ihre Funktionsweise ändern kann, ist es quasi dasselbe.“

Für Christiane Hoffmann bedeutete das, sich 75 Jahre nach ihrem Vater aufzumachen, um seinen Fluchtweg nachzuwandern. „Ich bin krank vor Heimweh, das du nicht hattest“, hält sie anschließend in ihrem Buch, „Alles, was wir nicht erinnern“ fest. 550 Kilometer Richtung Westen, allein, nur mit einem kleinen Rucksack als Gepäck. Bei Wind und Minusgraden führt sie Gespräche mit anderen Menschen und mit sich selbst. In Interviews erzählt sie: „Ich wollte mein Familienschicksal bearbeiten, auch körperlich. Ich musste erleben, wie weit dieser Weg war, was es heißt, mitten im Winter Hunderte von Kilometern zu Fuß zu laufen.“ Mit jedem Schritt wurden die Gedanken immer leerer. Dafür brauchte es eine reale Gegenwart, durch die sie gehen konnte. 🌿 ➤

TEXT FRIEDRIKE OSTERMEYER FOTO STOCKSY TJITSKE VAN LEEUWEN SHUTTERSTOCK PR



„Es ist wunderbar, wie überlebensfähig wir Menschen sind“

Frauke Teschler hat mit ihrer Arbeit den Begriff „epigenetische Inkarnation“ geprägt. Seit mehr als 30 Jahren zeigt sie Menschen Wege aus Traumata auf, die nicht ihre eigenen sind

In vielen Familien tauchen die gleichen Leiden über Generationen hinweg auf. Seien es psychische Belastungen, körperliche Beschwerden oder Krankheiten wie Diabetes und Demenz: Gibt es so etwas wie ein Familien-Karma?

Der Karma-Begriff taucht in diesem Zusammenhang tatsächlich immer wieder auf. Ich halte ihn für wenig hilfreich. Zum einen, weil er aus der hinduistischen, bzw. buddhistischen Tradition kommt und damit religiös aufgeladen ist, zum anderen ist er stark mystifizierend, und es schwingt immer so etwas wie Schuld mit. Das hat aber gar nichts damit zu tun. Ich spreche daher von epigenetischen Belastungen oder epigenetischen Inkarnationen, denn sie gehen ganz klar auf Ereignisse zurück, die einem Vorfahren geschehen sind und bis heute Auswirkungen auf das eigene Leben haben.

Woran erkenne ich, dass die Last eines Vorfahren auf mir liegt und nicht meine eigene?

Das erkennt man aus dem Erleben selbst

erst einmal nicht. Selten fühlen sich die Symptome fremd oder einem nicht zugehörig an. Die Belastung ist sehr real. Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen: Zu mir kam einmal eine Frau, die unter „dünner“ und empfindlicher Haut litt. Weil weder Cremes noch Therapien halfen und auch andere Familienmitglieder davon betroffen waren, lag die Vermutung nahe, dass das Leiden epigenetisch bedingt sein könnte. Es stellte sich heraus, dass ein Vorfahr drei Generationen zuvor in Eiseskälte auf der Flucht war. Um die Kälte zu überleben, musste sich sein Zustand vollkommen verändern, anpassen. Das betraf vor allen Dingen die Durchblutung seiner Haut, dieses führte heute zu den Hautproblemen meiner Klientin.

Wie kann ich das Meine von dem Ererbten unterscheiden?

Indem ein/e Betroffene/r beginnt, sich bewusst mit den Symptomen zu befassen, sich mit ihnen zu konfrontieren. Mit der Zeit bekommt man ein gutes Gespür dafür, wo man suchen muss. Wenn ich zum Beispiel für meine Angststörung einfach keinen fassbaren

und triftigen Grund finde, kann das ein Hinweis sein, bei meinen Vorfahren zu suchen. Wirklich herausfinden lässt sich das aber erst mit speziellen Rückführungstechniken. Man muss genau hinschauen, um an den Ursprung zu kommen, das ist nicht immer leicht.

Wie ist es möglich, an das Trauma heranzukommen – vor allem, wenn das Ereignis zu lange her ist, als dass sich Familienmitglieder daran erinnern können?

Rückführungsarbeit ist Bewusstseinsarbeit. Mit den Techniken, die ich nutze, pirscht man sich langsam an jene Erinnerungen heran, die über das familiäre Erbe in uns gespeichert sind. Und es stimmt: Ein heute aktives Trauma kann sehr lange zurückliegen und einige Generationen überspringen, bis es durch einen Auslöser erweckt wird. Den braucht es übrigens immer. Ich habe einmal mit einer Frau gearbeitet, die heftiges Asthma entwickelte, nachdem sie an einem verräuchten Lagerfeuer gesessen hatte. Es zeigte sich, dass ein Vorfahr seine Kinder aus seinem brennenden Haus retten musste und dabei

einen schweren Schock und eine Rauchvergiftung erlitt. Dadurch, dass sie das Ereignis erinnerte und noch einmal durchlebte, konnten sie mit meiner Hilfe das Trauma auflösen.

Kann das Hineingehen in ein Vorfahren-Trauma nicht auch an sich (re-)traumatisierend sein?

Eine Retraumatisierung findet in den Rückführungen nicht statt. Der Betroffene erfährt das traumatische Erlebnis seines Vorfahren in distanzierter Form und kann sich auf diese Art Schritt für Schritt davon lösen. Er / sie hat ja selbst die Ursache für seine Symptome nie erlebt. Sie ist nur als Muster in ihm vorhanden.

Woran merke ich, dass ich frei bin?

Wenn die Erinnerung greift (wie ich es nenne), gehen die Symptome zurück. Die Hautprobleme verschwinden z. B., die Blutwerte verbessern sich, Ängste oder Albträume kehren nicht mehr wieder. Es ist meist ein sanfter Prozess. Aber man spürt, wenn es nicht mehr da ist. Das Ereignis hat keine Kraft und damit auch keine Macht mehr über einen.

Können wir auch Stärke aus den Traumata unserer Vorfahren ziehen?

Ja, meiner Erfahrung nach zwei Dinge. Zum einen die Erkenntnis: Es gibt kein Leben ohne Trauma. Traumata sind geschehen, und sie geschehen jeden Tag neu. Aber sie zeigen uns immer wieder auf, wie überlebensfähig der Mensch eigentlich ist. Wenn ich mich ihnen stelle, dann kann mich das nur stärker

machen. Und die Auseinandersetzung macht mich fähiger, mit einer schwierigen Situation im heutigen Leben besser umgehen zu können.

Sollten wir uns alle auf die Suche nach unseren Familien-Traumata machen?

Jedem, der damit beginnt, sollte klar sein, dass es viel Arbeit und kein Spaziergang ist. Und dann sollte man auch so früh wie möglich damit beginnen. Spätestens, wenn sich die ersten Vorboten der Symptomatik zeigen. Ich kann grundsätzlich sagen: Epigenetische Erinnerungen sind am stärksten in der Gesundheitsprophylaxe. Ist die Symptomatik bereits manifest, ist meist nur eine Reduzierung der Symptome möglich. Ich wusste zum Beispiel, dass Demenz in meiner Familie häufig vorkommt. Mein Vater war schon erkrankt, da war er zehn Jahre jünger als ich jetzt, ein Mann im besten Alter. Also bin ich da herangegangen und habe die Prädisposition gelöst.

Es ist ein großer Gewinn an Lebensqualität, ob nun Krankheit oder psychische Belastung: Niemand ist diesem Schicksal mehr ausgeliefert. Wir haben die Möglichkeit, uns zu befreien, das finde ich wunderbar!

ZUM WEITERLESEN

„Das Leben lieben – Trauma heilen: In früheren Leben erlebte Traumata wirken bis heute. Erfahre ihre Bedeutung, wie man sie erkennt und sich von ihnen lösen kann“, von Frauke Teschler (2022), erschienen im Teschler Verlag, 148 Seiten, Preis: 14,99 Euro. Weitere Infos zur Arbeit von Frauke Teschler: www.reinkarnationstherapie-online.de



Meine ausgleichende Pflege bei strapazierter Haut. Anja S. – Altenpflegerin und Mutter aus Köln

Original Totes Meer Mineralien für ein entspanntes Hautgefühl.

Familie, Beruf, Partnerschaft – allem gerecht zu werden bedeutet puren Stress. Dieser äußert sich auch über die Haut. Der Totes Meer Mineralien-Komplex bindet Feuchtigkeit und hilft so, die natürliche Barrierefunktion der Haut zu stabilisieren.

- Basispflege bei trockener und empfindlicher Haut
- Therapiebegleitend auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- Sehr gute Hautverträglichkeit
- Dermatologisch bestätigt

salthouse.de  

Erhältlich in Ihrem Drogeriemarkt und im Lebensmitteleinzelhandel



SALT HOUSE – für eine gesunde Hautbalance