

Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen

Eine Besprechung von Mark Wolynns Buch „Dieser Schmerz ist nicht meiner“

von Günther Schmidt-Falck

Depressionen, Panikattacken und andere psychische Störungen sind in unserer Gesellschaft an der Tagesordnung – und oft sind sie therapieresistent. Was kann der Grund dafür sein?

Mark Wolynn, einer der führenden Experten auf dem Gebiet der transgenerationalen Traumata, hat eine Erklärung dafür: Viele seelische Befindlichkeiten sind „ererbte“. Wir alle tragen emotionale, psychische und biologische Prägungen von unseren Vorfahren in uns, die sich belastend auf unser Leben auswirken können. Wie das geschieht, und was wir tun können, um uns zu heilen, beschreibt Wolynn in seinem bahnbrechenden Buch „Dieser Schmerz ist nicht meiner.“

Wolynn bezieht sich im Wesentlichen auf die Arbeiten des Zellbiologen Bruce Lipton, der jahrzehntelang die Informationsverarbeitung der Zellen erforschte. Liptons zentrale Ergebnisse lassen sich in dem Satz zusammenfassen: Unsere Gene sind an- und abschaltbar.¹

Im ersten Teil des Buches beschreibt Wolynn sehr anschaulich und auch für zellbiologische Laien verständlich, die Hintergründe der Epigenetik, die Rolle des Zellgedächtnisses und die Entstehung von Traumata. Die Emotionen einer Mutter oder eines Vaters können sich demnach biochemisch in den Genen der Nachkommen abbilden.

Als einen Beleg für die genetischen Wirkmechanismen führt Wolynn u.a. das Beispiel Ruanda an: „Viele Menschen in Ruanda, die nach 1994 geboren wurden und dementsprechend zu jung sind, um die sinnlose Tötung von schätzungsweise 800 000 Menschen noch als Augenzeugen miterlebt zu haben, erfahren offenbar die gleichen posttraumatischen Belastungssymptome wie diejenigen, die das brutale Gemetzel noch selbst erlebt und überlebt haben. Die jungen Ruander berichten von heftigen Angstgefühlen und Zwangsvorstellungen, die an diese grauenvollen Vorfälle erinnern, zu deren Zeit sie noch nicht einmal auf der Welt waren.“ (S. 50) Und auf S. 76 heißt es: „Traumata schlafen nicht irgendwann ein, nicht einmal mit dem Tod. Sie suchen nach Auflösung bei den Kindern nachfolgender Generationen.“

In vielen psychotherapeutischen Beratungsprozessen mussten BeraterInnen immer wieder feststellen, dass sich Depressionen und Angst- und Panikattacken mit den bekannten Mitteln bei den KlientInnen als nicht behandelbar erwiesen. Erst eine Bezugnahme auf Erleb-

1 Wer sich überblicksartig über die Epigenetik informieren will, findet im Magazin Auswege dazu einen Steckbrief: http://www.magazin-auswege.de/data/2010/05/Steckbrief_Epigenetik.pdf

nisse und Traumata in der Familiengeschichte über mehrere Generationen hinweg erlaubte einen Zugriff auf die Krankheitsbilder. Wolynn führt aus, dass zur Behandlung eine neue Struktur im Gehirn aufgebaut werden muss. Dazu braucht es neue Erfahrungen, die wiederum neue Nervenbahnen bilden. Diese neuen Erfahrungen würden über Bilder im Gehirn wirksam werden, z.B. mittels Fantasiereisen und Meditationen. „Neurophysiologisch betrachtet, bewirken wir mit jedem Mal, wenn wir uns mit einer angenehmen Erfahrung beschäftigen, dass das Trauma-Reaktionszentrum in unserem Gehirn weniger aktiviert wird und dafür andere Hirnregionen verstärkt simuliert werden.“ (S. 73)

Am Ende des ersten Kapitels befasst sich Wolynn mit der therapeutischen Verfügbarmachung des unbewältigten Traumas. Er bezeichnet es als Schlüsseltrauma. Das daraus resultierende Schlüsselproblem drückt sich in der Schlüsselsprache aus. „Die Schlüsselsprache kann sich auch in körperlichen

Empfindungen, in Verhaltensweisen, Emotionen, Impulsen und Krankheitssymptomen ausdrücken.“ (S. 291) Anhand eines (oder mehrerer) Schlüsselsätze kann das unbewältigte Trauma erfasst werden.

Im Buch werden nun im zweiten Kapitel konkrete Fallbeispiele vorgestellt, anhand derer Visualisierungsübungen und Fragen zur Identifikation mit Mitgliedern des individuellen Familiensystems vorgestellt werden. Die LeserInnen können damit Bezüge zu ihrem eigenen Familiensystem herstellen.

Zuerst muss die Schlüsselsprache, dann der Schlüsselsatz gefunden werden. Wolynn gibt konkrete „Hilfestellungen“ u.a. in Form von Fragekatalogen, z.B.: „Wie alt waren Sie, als das Symptom oder Problem zum ersten mal auftauchte? Worin äußert sich Ihr Problem konkret?“ (S. 135) Das Ziel besteht darin, den Symptomen zuerst einmal nahe zu kommen und dann Zusammenhänge zu möglichen Ereignissen herzustellen.

Bevor der Schlüsselsatz gefunden werden kann, müssen Schlüsselbeschreibungen formuliert werden, z.B. die Wahrnehmung der Eltern, der Partner, der Chefs usw.

Um den Schlüsselsatz zu finden, der das Problem konkret in sich trägt, muss unter Umständen ein Blick in die Familiengeschichte geworfen werden, z.B. in Form eines Genogramms – also einer visuellen Darstellung des Familienstammbaumes.

**Dieser Schmerz ist nicht meiner:
Wie wir uns mit dem seelischen
Erbe unserer Familie aussöhnen
von Mark Wolynn**

Broschiert

Auch als ebook im Amazon-Kindle- oder epub-Format (z.B. bei buecher.de ohne Kopierschutz) erhältlich

Verlag: Kösel

Auflage: 1 v. 3.4.2017

305 S., 17,99 €; epub und kindle je 13,99 €

ISBN: 978-3466346554



Schlüsselsätze können dann so lauten: „Sie verraten mich.“ „Ich verliere meine Familie.“ „Sie lehnen mich ab.“ „Es ist alles meine Schuld.“ (S. 153)

Im dritten Kapitel („Die Verbindung wiederherstellen“) sollen unbewältigte Familientraumata gelöst und abgeschüttelt werden. Es geht auch darum, Frieden mit der Familiengeschichte zu schließen. Durch Rituale wie z.B. das Finden heilender Sätze, die Vorstellung heilender Bilder (z.B. „Ein Foto auf den Schreibtisch stellen“, „Einen Brief schreiben“ usw., S. 200f) sollen neue Bilder und Erfahrungen integriert werden.

Wolynn bietet zu dieser Integration und Verinnerlichung seitenweise Übungen und Vorstellungshilfen an. Diese sollen bisherige Bilder im Kopf überschreiben, damit Heilung eintreten kann.

Wolynn nennt diesen Schritt „Von der Erkenntnis zur Integration“. Daran schließen sich im Buch Fallbeispiele an, in denen noch einmal konkret verschiedene Symptomatiken und deren Schlüsselsprache herausgearbeitet wird.

Das Buch endet mit einem Glossar und zwei Anhängen mit Fragen zur Familiengeschichte und zu frühen Traumata.

Fazit: Wolynn schafft es, sowohl die Entstehung von Traumata und die zellbiologischen Hintergründe anschaulich zu erklären als auch sie für die psychische Arbeit verfügbar zu machen. Auf den ersten Blick mag einen der Untertitel des Buches spontan berühren: „Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen“. Beim Reinblättern könnte dann jedoch schnell der Gedanke aufkommen, dass es sich um eine „harte Lesekost“ handeln wird.

Doch weit gefehlt. Ich hatte Mühe, das Buch wegzulegen. Es liest sich durchgehend konkret und spannend. Wolynn schafft es, LeserInnen teilhaben zu lassen, sie einzubinden und Assoziationen hinsichtlich ihrer eigenen Geschichte entstehen zu lassen. Das Buch ist zwar für die Selbsthilfe konzipiert, um eigene Traumata und Verstrickungen mit der eigenen Familiengeschichte aufzulösen. Es sollte aber auch in keinem Buchregal professioneller Berater fehlen. Ein großartiges Buch.

Über den Autor

Günther Schmidt-Falck ist Chefredakteur des Magazins *GEW-AN Magazin* und Geschäftsführer der GEW Ansbach. Ansonsten ist er als Konfliktberater und personenzentrierter Coach (GwG) u.a. in der Lehrerfortbildung und Schulentwicklung, in der Supervision und im Coaching tätig.

Kontakt:

gewan.magazin@gmail.com