

Mark Wolynn

**Dieser Schmerz ist nicht meiner**

Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen

Kösel-Verlag München, 2017, ISBN 978-3-466-34655-4, 304 Seiten, Klappenbroschur,  
Format 21,5 × 13,5 cm, 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 CHF

Der 1925 in Leimen geborene vormalige katholische Priester und Leiter einer südafrikanischen Missionsschule Bert Hellinger ist nach der Niederlegung seines Priesteramtes und diversen Aus- und Weiterbildungen in Psychoanalyse, Primärtherapie, Provokativer Therapie, Hypnotherapie, Transaktions- und Skriptanalyse, Gruppendynamik und Familientherapie ab den mittleren 1990er-Jahren mit der von ihm entwickelten Version des Familienstellens international bekannt geworden. Seine Methode war die mit Abstand erfolgreichste Psychotherapie-Methode der letzten Dekade des 20. Jahrhunderts. In der „klassischen“ Version hat Hellinger von familiären „Erbschaften“ belastete Hilfesuchende wie Eltern von Adoptiv-, Pflege- und behinderten Kindern nach einer kurzen Befragung zu unnatürlichen Todesfällen, schwerer Schuld und belastenden Schicksalsschlägen in der Familie gebeten, unter den Anwesenden Stellvertreter für die Familienangehörigen aus der eigenen, der Eltern-, der Großeltern- und in seltenen Fällen auch der Urgroßelterngeneration auszuwählen und so aufzustellen, dass der räumliche Abstand dem eigenen Widerstands- und Zuneigungsempfinden entspricht. Nach seiner Auffassung spiegeln sich die in der Familie zum Guten wie zum Verhängnisvollen wirkenden transgenerationalen Kräfte in den von den Stellvertretern bei der Aufstellung empfundenen Emotionen. Wenn die im familiären System herrschenden Kräfte, die Ordnungen, die Bindungen und die gegenseitigen Loyalitäten erst einmal entdeckt und in einem von den Betroffenen nachzusprechenden Satz auf den Punkt gebracht sind, können nach Hellinger versöhnliche Lösungen und ein Ausgleich im familiären System gefunden werden und die Liebe gelingt.

Das Familienstellen hat sich um die Jahrtausendwende in eine wissenschaftliche Variante und eine Variante auseinander entwickelt, die sich als Lebenshilfe und nicht mehr als Therapie versteht. Hellinger hat sich seit spätestens 2001 von der wissenschaftlichen Variante des von ihm begründeten Verfahrens verabschiedet. Er betreibt seither mit seiner zweiten Frau Maria Sophie „eine »Hellingerschule«, in der er ein »Neues Familienstellen« oder auch »Geistiges Familienstellen« anbietet und darin ausbildet ([www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)) [...]. Es wird kein System mit Stellvertretern mehr räumlich aufgestellt, sondern ein Klient schildert nur noch kurz ein Anliegen. Aufgestellt wird nur noch virtuell – im Geist. Ein Klient präsentiert also ein Problem und nennt die betroffenen Personen. Der Aufsteller stellt sich dann den Menschen in seiner Lage vor und wartet auf einen Hinweis aus der geistigen Welt, den er in einem Satz zusammenfasst [...]. Die eher professionell orientierte DGfS sieht das neue geistige Familienstellen als spekulativ und unwissenschaftlich an“ (Michael Utsch, Familienaufstellungen nach Bert Hellinger. In: [http://www.ezw-berlin.de/html/3\\_148.php](http://www.ezw-berlin.de/html/3_148.php), abgerufen am 4.5.2017). Die 2016 unter dem Titel »It Didn't Start with You« in New York erschienene und jetzt auf Deutsch vorliegende Publikation von Mark Wolynn ist der wissenschaftlichen Variante zuzuordnen. Wolynn gilt nach den Angaben des Verlags als Nordamerikas führender Experte auf dem Gebiet der transgenerationalen Traumata. Er kennt die Last vererbter Familientraumata aus eigener Erfahrung und ist seit über 20 Jahren als Therapeut im Bereich vererbter Familientraumata tätig. Wolynn

begründet seine therapeutischen Interventionen unter anderem auch mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft, der Sprachwissenschaft, der Zellbiologie und der Epigenetik. Sein Selbsthilfebuch richtet sich an Betroffene und Angehörige.

Biologisch gesehen beginnt die Geschichte, die man mit seiner Familie teilt, mit der eigenen Großmutter. Die Vorläuferzelle der Eizelle, aus der man geworden ist, war bereits in einem der Eierstöcke der Mutter vorhanden, als die Großmutter mit der Mutter im fünften Monat schwanger gewesen ist. Bruce Lipton konnte schon zwischen 1987 und 1992 nachweisen, dass Umgebungssignale durch die Zellmembran hindurch wirken, das Verhalten und die Physiologie der Zelle steuern und damit den Genausdruck Ihrer Nachkommen verändern können. „Während der Schwangerschaft versorgen Nährstoffe im mütterliche Blut den Fötus durch die Plazentawand. Mit den Nährstoffen setzt die Mutter zudem eine Menge Hormone und Informationssignale frei, die durch die von ihr erlebten Emotionen entstehen. Diese chemischen Signale aktivieren bestimmte Rezeptorproteine in den Zellen und lösen im Körper der Mutter wie auch im Fötus eine Reihe physiologischer Veränderungen sowie Veränderungen des Stoffwechsels und des Verhaltens aus. Chronische oder sich wiederholende Emotionen wie Wut und Angst können das Kind darauf [...] »vorprogrammieren«, wie es sich an seine Umgebung anpasst. Dazu Lipton: »Wenn Stresshormone die [menschliche] Plazenta durchdringen ... bewirken sie eine stärkere Kontraktion der fötalen Blutgefäße in den Eingeweiden, durch die mehr Blut in die Peripherie transportiert wird, was den Fötus auf einen Kampf-Flucht-Verhalten vorbereitet.« So kann ein Kind, das eine stressbelastete Umgebung im Mutterleib erlebt hat, in einer ähnlich belastenden Situationen entsprechende Reaktionen zeigen“ (Bruce Lipton nach Mark Wolynn S. 41 ff.). Die Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen der Eltern beeinflussen die Entwicklung und die Gesundheit eines Kindes also schon vor der Empfängnis.

Folgendes Szenarium verdeutlicht die biologische Kommunikation der drei Generationen im Mutterleib: Wenn eine Großmutter einen Monat, bevor die Mutter geboren wurde, die Nachricht erhalten hat, dass ihr Mann tödlich verunglückt ist, wird ihr wenig Raum geblieben sein, den Verlust zu betrauern. Sie wird ihre Emotion vermutlich in dem Körper vergraben haben, den sie mit ihrer Tochter und Enkelin teilt. Die Tochter und die Enkelin werden aber „von diesem Kummer wissen, an jenem Ort tief in ihnen, den sie alle drei miteinander teilen. Und eben innerhalb dieses gemeinsamen Umfeldes kann Stress Veränderungen in unserer DNA bewirken.“ (Mark Wolynn S. 43).

Bruce Lipton hat sich schon vor dem Aufkommen der Epigenetik mit dem Zellgedächtnis beschäftigt. „Ursprünglich glaubte man, dass unser genetisches Erbe nur über die chromosomale DNA weitergegeben würde, die wir von unseren Eltern erhalten haben. Heute [...] hat die Wissenschaft herausgefunden, dass die chromosomale DNA – die, die verantwortlich für die Weitergabe körperlicher Merkmale wie etwa der Haar-, Augen- und Hautfarbe ist – überraschenderweise weniger als zwei Prozent unserer Gesamt-DNA ausmacht. Die anderen 98 Prozent bestehen aus so genannter nicht kodierender DNA (ncDNA) und sind für viele der von uns ererbten emotionalen Wesenszüge sowie Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmale verantwortlich [...]. Interessanterweise nimmt der Prozentsatz an nicht kodierender DNA mit der Komplexität des Organismus zu, wobei der Prozentsatz beim Menschen am höchsten ist. Nicht kodierende DNA wird [...] von Umweltstressoren wie Schadstoffen und schlechter Ernährung beeinflusst, wie auch von belastenden

Emotionen. Die betroffene DNA überträgt Informationen, die uns bei der Vorbereitung auf ein Leben außerhalb des Mutterleibes helfen, indem sie dafür sorgen, dass wir genau jene Merkmale aufweisen, die wir für die Anpassung an unser Umfeld brauchen werden“ (Mark Wolynn S. 44). Nach Rachel Yehuda helfen uns die epigenetischen Veränderungen dazu, biologisch zu überleben. „Ursprünglich ging man davon aus, dass die Auswirkungen von Stress in den Vorläufer-Samen- und -Eizellen kurz nach der Befruchtung gelöscht würden, bevor epigenetische Informationen sich auf die nächste Generation auswirken könnten [...]. Mittlerweile konnten Forscher jedoch nachweisen, dass bestimmte epigenetische Merkmale dieser Umprogrammierung entgehen und tatsächlich in die Vorläufer-Ei- und -Samenzellen weitergegeben werden, aus denen wir eines Tages entstehen.

Das gängigste epigenetische Merkmal ist die DNA-Methylierung, ein Prozess, der verhindert, dass Proteine sich an ein Gen anheften und so seinen Ausdruck unterbinden können“ (Mark Wolynn S. 45 f.). Bei Stress und Traumatisierungen kann dieser Vorgang gestört werden und man wird körperlich oder seelisch anfälliger. Durch Stress werden auch das nicht kodierende RNA-Molekül microRNA und zahlreiche Gene wie die CRF1 (Corticotropin-releasing-Hormone-Receptor)- und CRF2-Gene beeinträchtigt. „Ein erhöhtes Vorkommen dieser Gene wurde bei Menschen mit Depressionen und Angststörungen beobachtet. Die CRF1- und CRF2-Gene können von stressbelasteten Müttern geerbt werden [...]. Daneben konnten noch unzählige weitere Gene dokumentiert werden, die ebenfalls durch früh im Leben erlittene Traumata beeinflusst werden können“ (Mark Wolynn S. 46). So konnte Rachel Yehuda bei Kindern von Müttern, die den Angriff auf das World Trade Center am 11. September 2001 unmittelbar vor Ort oder in der Nähe erlebt hatten, einen niedrigeren Cortisolspiegel nachweisen. „Ihre Kinder reagierten deutlich verstörter auf neue Reize. Ein suboptimaler Cortisolspiegel wiederum beeinträchtigt unsere Fähigkeit, uns emotional zu regulieren und Stress zu bewältigen. Zudem waren diese Säuglinge [...] kleiner als der Durchschnitt. Yehuda und ihr Team stellten die These auf, dass diese Ergebnisse der Studie höchstwahrscheinlich auf epigenetische Mechanismen zurückgehen. Und sie fanden tatsächlich 16 Gene, die sich [...] anders ausdrückten“ (Mark Wolynn S. 47). Untersuchungen an Mäusen und Ratten bestätigen, dass Traumata und während der Schwangerschaft erlebter Stress transgenerational nicht nur an die Kinder, sondern auch an die Enkel weitergegeben werden können. Damit scheint sich Hellingers Annahme eines transgenerationalen Erbes ebenso zu bestätigen wie die frühe Einsicht der Bibel, dass die Missetaten und Übertretung der Väter an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied heimgesucht werden (4. Mose 14,18).

Wolynn geht mit Hellinger davon aus, dass wir uns mit dem belastenden seelischen Erbe unserer Familien aussöhnen können, wenn wir lernen, die im Körper gespeicherten familiären Traumata aufzuspüren, zu dechiffrieren und der Generation zuzuordnen, in der sie entstanden sind. Wenn wir darüber hinaus auch noch realisieren, dass uns die mit den Traumata einhergehenden epigenetischen Veränderungen helfen, unsere Reaktionsmöglichkeiten in traumatischen und stressbelasteten Situationen zu erweitern, sind wir auf dem besten Weg, unsere wahren Fähigkeiten und Potentiale kennenzulernen und sie auch auszuschöpfen. „So gesehen können ererbte oder selbst erlebte Traumata [...] auch ein reiches Erbe an Stärke und Resilienz“ sein, das an spätere Generationen weitergegeben werden kann (Mark Wolynn S. 38). Wie aber kann das Aufspüren und Dechiffrieren des belastenden familiären Erbes gelingen, wenn es zwar körperlich gespürt, aber nicht als offenes, sondern als unbewusstes Muster erlebt wird?

Wolynn setzt auf das Auffinden und Dechiffrieren der familiären Schlüsselsprache und nicht wie Hellinger auf das Aufstellen von Stellvertretern von Familienglieder. Nach seiner Auffassung hinterlassen frühe Traumata Hinweise in Form emotional aufgeladener Worte und Sätze, „in denen unsere tiefste Angst zum Ausdruck kommt [...]. Ich nenne diese sprachlichen Äußerungen *Schlüsselsprache*. Diese Schlüsselsprache kann sich auch nonverbal ausdrücken. Sie kann körperliche Empfindungen, Emotionen, Impulse und sogar die Symptome einer Erkrankung umfassen“ (Mark Wolynn S. 77). Sie ist in unserem nicht deklarativen oder impliziten Gedächtnis ohne bewusste Erinnerung gespeichert, tritt dann und wann unerwartet zutage und weigert sich, sich ignorieren zu lassen. „Die emotional geladenen Worte, die unsere Schlüsselsprache kennzeichnen, sind der Schlüssel zu den nicht deklarativen Erinnerungen, die sowohl in unserem Körper als auch im »Körper« unseres Familiensystems leben. Sie sind der Schatz in unserem Unbewussten, der nur darauf wartet, gehoben zu werden [...]. Sie aufzudecken ist im Zusammenhang mit dem Trauma bereits ein grundlegender Schritt in Richtung Heilung“ (Mark Wolynn S. 81 f.).

Im Hauptteil seines Selbsthilfebuches zeigt Wolynn auf, wie Betroffene Zugang zu ihrem Schlüsselproblem finden, es beschreiben, es in einem Schlüsselsatz zusammenfassen und es der Generation zuordnen können, in der es entstanden ist. In einem ersten Schritt erläutert er an Lebensläufen vier unbewusste Themen, die den Fluss unserer Lebenskraft unterbrechen: „1. Wir sind mit einem Elternteil verschmolzen. 2. Wir lehnen einen Elternteil ab. 3. Wir haben einen Bruch in der frühen Bindung mit unserer Mutter erlebt. 4. Wir haben uns mit einem anderen Mitglied unseres Familiensystems statt mit unseren Eltern identifiziert“ (Mark Wolynn S. 89). Zu diesem und jedem weiteren Schritt gibt er Fragebogen und schriftliche Übungen zur Selbstanalyse vor; dazu kommen praktische Tipps, Atemübungen, hilfreiche Gesten und Vorschläge für heilende Rituale und lösende Sätze. Ein Genogramm soll dazu verhelfen, das belastende Trauma der richtigen Generation und Person zuzuordnen. Sind das Schlüsselproblem, der Schlüsselsatz und das Schlüsseltrauma gefunden, kommt alles darauf an, selbst aktiv zu werden. „Sie können damit anfangen, indem Sie sich sagen: »Das sind nicht meine eigenen Gefühle. Ich habe sie von meiner Familie geerbt.« Manchmal reicht es schon, diese Tatsache zu würdigen. Sie könnten sich das traumatische Ereignis vorstellen, in denen sie selbst und das Familienmitglied, mit denen sie sich identifiziert hatten, einmal gefangen waren. Rufen Sie sich dabei in Erinnerung, dass dieses Gefühl jetzt in Frieden ruhen kann und dass die beteiligten Angehörigen Ihnen heute Trost und Unterstützung spenden. Sie können auch dort, wo sie die alten Gefühle wahrnehmen, die Hand auf den Körper legen und tief durchatmen [...] [und] sich fragen: »Was nehme ich genau in diesem Moment in meinem Körper an Neuem wahr?« Wenn Sie Ihren Fokus und Ihren Atem in Ihren Körper lenken und die Empfindungen wahrnehmen, ohne sich von ihnen triggern zu lassen, kann sich Ihr ganzes inneres Erleben wandeln [...]. Sie wissen jetzt, dass es bei der geheimen Sprache Ihrer Angst nie um Angst ging. Das größere Geheimnis lautet, dass da eine große Liebe war, die die ganze Zeit nur darauf wartete, ans Licht befördert zu werden. Es ist die Liebe, die von denen weitergegeben wurde, die vor Ihnen kamen – eine Liebe, die darauf besteht, dass Sie ihr Leben voll und ganz leben, ohne die Ängste und die Schicksale der Vergangenheit zu wiederholen“ (Mark Wolynn S. 283 ff.).

Mark Wolynns Weiterentwicklung von Bert Hellingers Konzept des Familienstellens erscheint in sich stimmig und kann, fachgerecht angewandt und begleitet, mit großer Wahrscheinlichkeit aus familiären

Verstrickungen herausführen und belastende transgenerationale Traumata heilen helfen. Ob sich die Mehrheit der Leser aber nach der Lektüre des Selbsthilfereaders den Herausforderungen der vorgeschlagenen Selbstanalyse stellen und sie durchhalten wird, bleibt zumindest offen. Schon das aufmerksame Studium der über 300 Seiten des Readers setzt ein enormes Vorwissen, eine hohe Disziplin und ein gerütteltes Maß an Selbstkontrolle voraus. Wer dann auch noch alle vorgeschlagenen Fragebögen und Übungen durcharbeiten will, muss sich auf einen intensiven und anstrengenden mehrmonatigen Arbeitsprozess einlassen. Ein solcher Prozess und Übungsweg ist möglich und wer ihn geht, weiß im Nachhinein, was er geleistet hat. Aber die allermeisten Betroffenen und Angehörigen werden es aller Wahrscheinlichkeit nach bei der Lektüre und der Erkenntnis belassen, dass es im Falle eines Falles einen Weg aus den familiären Verstrickungen geben kann, wenn die Belastungen durch das transgenerationale Erbe zu groß geworden sind und es gar nicht mehr anders geht.

ham, 4. Mai 2017