



Sven Rohde

Gefühlserben

Die geheime Macht
und Kraft
unserer Herkunft

V&R



Sven Rohde

Gefühlserben

Die geheime Macht und Kraft
unserer Herkunft

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönigh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: ANN_UDOD/Shutterstock

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40044-0

Meiner Familie gewidmet. Na klar.



Inhalt

Dem Schicksal auf der Spur	9
<i>»Ich verstehe mich selbst nicht ...!«</i> · Einstimmung	9
<i>So klingt ein Gefühlserbe</i> · Sätze aus alter Zeit	17
<i>Ein optimistischer Blick voraus</i> · Entdeckungsreise Gefühlserben	18
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	22
Das Gefühlserbe in unserem Leben	25
<i>Rätselhaftes Erleben</i> · Das Unbewusste im Alltag	25
<i>Epigenetik & Co.</i> · Die Wege transgenerationaler Übertragungen	28
<i>Die bestimmende Macht des Unbewussten</i> · Das Gefühlserbe in der Psyche	40
<i>Die Spätfolgen der Traumata</i> · Das Gefühlserbe im Körper	54
<i>Die pathologische Normalität der Familien</i> · Das Gefühlserbe in Beziehungen	64
<i>Drang zur Wiedergutmachung</i> · Das Gefühlserbe im Lebensweg	74
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	86
Geschichte und Geschichten	89
<i>»Hier stimmt doch etwas nicht ...«</i> · Die leise Stimme der Intuition	89
<i>Verdrängung, Vermeidung, Verleugnung</i> · Abwehrmechanismen	91
<i>Das dunkle Erbe</i> · Die Abwehr deutscher Verbrechen	98
<i>Spaltung und Aufbau</i> · Nachkriegszeit in BRD und DDR	108
<i>Das laute Schweigen</i> · Abspaltung in drei Generationen	122
<i>Die Kraft der Ahnen</i> · Traditionen und Ressourcen	128
<i>Triggerpunkte</i> · Die bedrängende Aktualität der Geschichte	135
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	139

Expedition ins Gefühlserbe	143
<i>Licht in das Dunkel bringen</i> · Struktur für die Recherche	143
»Darf ich das wissen wollen?« · Innere Klärung	147
<i>Zwischen Loyalität und Autonomie</i> · Im Spannungsfeld der Familie	152
<i>Daten, Fakten, Emotionen</i> · Wege der Erforschung	157
<i>Das ganze Erbe würdigen</i> · Zwischen Leid, Wut und Mitgefühl	167
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	171
Endlich ankommen!	175
<i>Der Wille zum Wohlbefinden</i> · Wie Heilung gelingen kann	175
<i>Was jetzt dran ist</i> · Wege der Integration	180
<i>Achtsam das Neue entwickeln</i> · Selbstheilungskräfte aktivieren	196
<i>Das Wachstum danach</i> · Transformation und Integration	209
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	213
Das Gefühlserbe in Therapie, Coaching und Beratung	217
<i>Warum Sprechen nicht reicht</i> · Die Wirkfaktoren im Prozess	217
<i>Resonanz ermöglichen</i> · Reflexion der eigenen Betroffenheit	221
»It's the relationship that heals« · Die Haltung im Prozess	226
<i>Neugier und Befremdung</i> · Der Umgang mit dem Anderen	233
Epilog – Ein persönlicher Blick zurück	243
Danksagung	255
Literatur	257

Dem Schicksal auf der Spur

»Ich verstehe mich selbst nicht ...!«

Einstimmung

Es war der schöne kleine Saal eines ehemaligen Kinos im oberbayerischen Ebersberg, neu genutzt als Kulturzentrum. Etwa 100 Zuhörer:innen hatten sich eingefunden. Auf der Bühne saßen mein Kollege Sebastian Schoepp, der aus seinem autobiografischen Buch »Seht zu, wie ihr zurechtkommt« (Schoepp, 2018) vorlas und den Abend moderierte, und ich, zu einem Vortrag zum Thema »Gefühlserben« eingeladen. Man hätte eine Stecknadel fallen hören. Es war eine gebannte Stille, als Sebastian Schoepp Passagen über die Kriegsvergangenheit seiner Eltern vorlas und ich vortrug, wie dieses Gefühlserbe auch heute noch unser Leben bestimmen kann. Indem wir etwa unfähig sind, Dinge wegzuschmeißen, die noch irgendwie brauchbar sein könnten. Indem manche Menschen seit dem russischen Überfall auf die Ukraine einen gepackten Fluchtrucksack im Flur stehen haben. Oder indem wir furchtbar unter Stress geraten, sobald wir für eine Reise packen sollen.

Als das Licht wieder angegangen war, schauten wir in staunende Gesichter. Es dauerte eine Weile, bis Gespräche in Gang kamen. Die Verblüffung über das Gehörte musste sich erst auflösen. Aber dann kamen die Geschichten. Ein Mann erzählte, er habe es nach Jahren aufgegeben, seiner Frau beim Packen zu assistieren. Selbst wenn es nur auf eine Städtereise von wenigen Tagen gehe, erzählte er, brauche sie dafür bis mitten in die Nacht. Er gehe jetzt lieber rechtzeitig ins Bett, einer müsse am nächsten Tag schließlich fit sein. Aber dass die Flucht seiner Schwiegermutter zunächst aus der Ukraine, dann aus Schlesien die Ursache dieses Verhaltens sein könnte – das ließ ihn staunen. Ich konnte sehen, wie diese Information langsam einsickerte und so etwas wie Hoffnung aufkeimte. »Wenn wir das jetzt wissen«, so signalisierte sein Gesichtsausdruck, »vielleicht kann das aufhören?«

Dieses Staunen kenne ich gut. Es begegnet mir immer wieder. Für viele Menschen klingt es gar zu unwahrscheinlich, dass ein Trauma, das die Eltern oder Großeltern im Krieg erleiden mussten, heute noch das Leben der Kinder und Enkel bestimmen könnte. Nicht selten schleicht sich auch Skepsis auf die Gesichter von Klient:innen oder Workshopteilnehmenden. In Gesprächen mit Journalist:innen gilt es immer mal wieder, eine Schwelle des Misstrauens zu überwinden. Auch wenn das Thema in den Medien durchaus präsent ist, kommt es gelegentlich in Esoterikverdacht, höflich verpackt in die Frage nach seriösen Studien.

Es gibt diese Studien in großer Zahl, aber tatsächlich sind die Erklärungen der Wissenschaft für transgenerationale Übertragungen komplex (ich werde in diesem Buch versuchen, sie zu entschlüsseln). Mir scheint der Widerstand aber noch einen anderen Grund zu haben: Es ist eine narzisstische Kränkung, dass wir nicht souverän über unser Fühlen, Denken und Handeln entscheiden können, sondern die Folgen eines Leids ausagieren, das unseren Vorfahren zugefügt wurde; dass wir gleichsam ausbaden müssen, dass sie ihre Trauer oder ihre Schuld abgewehrt haben. Außerdem trägt der Widerstand gegen die Einsicht in eine machtvolle Vergangenheit eine ideologische Komponente in sich. Das Selbstbild des postmodernen Menschen ist schließlich geprägt von Selbstbestimmung und Wirkmächtigkeit. Dieses Selbstbild ist womöglich generell bei Männern sowie in der Generation der Millennials, zwischen 1981 und 1995 geboren, stärker vertreten. Und dieses Bild verstellt den Blick auf transgenerationale Aspekte der eigenen Persönlichkeit. »Traumatisierungen durch Entwurzelung, Entheimatung und Fremdheit werden abgespalten und geleugnet«, konstatiert die Psychoanalytikerin Monika Huff-Müller (2013). Es sei quasi der Versuch, das Unbewusste abzuschaffen.

Die meisten von uns haben von sich das Bild, einigermaßen selbstbestimmt und frei über das eigene Leben zu entscheiden. Okay, es gibt Sachzwänge, die wir nicht ändern können, aber im Großen und Ganzen tun wir doch, was wir tun wollen, oder? Nein, so ist es nicht. Es ist in Studien der Psychologie, der Gehirnforschung und der Soziologie belegt, dass wir viel stärker von unserer Herkunft geprägt sind, als uns bewusst ist. Gabriele Rosenthal, Göttinger Pro-

fessorin für Soziologie, spitzt die Wirkung früherer Generationen auf unser Leben sogar noch zu: »Die nicht-erzählten Bestandteile der Familiengeschichte wirken sich auf die Lebensgeschichte der Kinder und Enkel aus, ohne dass dies von ihnen erkannt würde. Ganz allgemein formuliert: Je weniger die Nachgeborenen über die Vergangenheit ihrer Eltern oder Großeltern wissen, umso stärker werden sie in ihrem Leben, in ihrem psychischen Befinden, ihrem politischen Handeln und vor allem auch in ihren biographischen Entscheidungen [...] von dieser Vergangenheit bestimmt« (Rosenthal, 1999a, S. 5).

Als ich diese Sätze vor einigen Jahren las, war ich elektrisiert. Hier kam in der Einordnung einer Forscherin auf den Punkt, was ich aus vielen Erzählungen in meinen Workshops kannte: dass sich das Leben der Teilnehmenden auf eigentümliche Weise fremdbestimmt und schicksalhaft anfühlte, das eigene Handeln ferngesteuert, dass die Gefühle im Zweifel standen, ob es überhaupt die eigenen seien. Das Rätseln über die Geschichte der Vorfahren hatte sie in die Veranstaltung geführt, die ungeklärten familiären Verstrickungen in das deutsche Erbe von Krieg, Faschismus und Holocaust. Und hier gab es nun die Erklärung. Ihr Verhalten, das ihnen nur zu oft unverständlich und dysfunktional vorkam, war die Folge eines vom Kriegserbe der Familie geprägten Unbewussten. Sie waren in einer Art emotionaler Zeitschleife gefangen. Nicht selten reinszenierten sie das Drama ihrer Eltern oder Großeltern. Als Gefühlserben.

Es war Sigmund Freud, der die Übertragung »bedeutsame[r] seelische[r] Vorgänge« von einer Generation zur nächsten »Gefühlserbschaften« nannte (Freud, zitiert nach Moré, 2013; vgl. Krejci, 2005). Wie stark diese transgenerationalen Weitergaben das Leben der Nachfahren bestimmen können, wurde zuerst bei den Kindern der Holocaustüberlebenden nachgewiesen, später auch bei deren Enkel:innen sowie bei den Nachfahren der Täter:innen. Klinische Forschungen haben gezeigt, dass in diese Gefühlserbschaften bewusst verheimlichte oder unbewusst verleugnete sowie abgespaltene seelische Inhalte einfließen (Moré, 2012, S. 72). Zum Gefühlserbe können sowohl traumatische Erlebnisse und unbetruerte Verluste als auch Schuldgefühle gehören, mit all ihren negativen Folgen für die Erben. Wobei die Übertragung nicht nur einen individuel-

len, sondern ebenso einen systemischen Aspekt in sich trägt. Auch Bindungsmuster innerhalb von Familien überdauern oft mehrere Generationen. Sie können darüber hinaus in einer familiären Gerechtigkeitsbilanz manifestiert sein, wie die systemische Familientherapie entdeckt hat. Dann wird Nachkommen eine Art Wiedergutmachung aufgetragen, um eine ungesühnte Schuld der Vorfahren auszugleichen. So mag etwa erklärbar werden, warum viele Kinder aus Täter:innenfamilien in psychosozialen Berufen tätig sind (Ritscher, 2017).

Das emotionale Erbe der Vorfahren definiert unser Leben oft mehr, als wir uns vorstellen können. Im Alten Testament klingt das so: »Die Väter haben saure Trauben gegessen, und den Kindern sind davon die Zähne stumpf geworden« (Ezechiel 18,2). Dass auch die Enkel:innen betroffen sind, zeigt nicht nur die Erfahrung vieler Nachfahren, ihr Erleben wird auch von der Forschung bestätigt. »Die Konsequenzen einer belastenden Gesellschafts- und Familiengeschichte zeigen sich in der Enkelgeneration zum Teil noch deutlicher als in der Generation der Kinder«, schreibt Gabriele Rosenthal (2001, S. 8). Eine lange vor der eigenen Geburt liegende Familiengeschichte könne noch heute die Lebenswege der Nachgeborenen erheblich bestimmen. Tatsächlich waren es auch die Leidensgeschichten der Nachfahren, die den Impuls für die systematische Erforschung der transgenerationalen Weitergabe setzten. Sie begann, als die Nachkommen von Holocaustüberlebenden und die Nachkommen der Täter:innen in die Therapie von Psychoanalytiker:innen und Tiefenpsycholog:innen kamen. In den USA waren es zudem die Kinder der Vietnamveteranen, die mit Depressionen, unerklärlichen Schuldgefühlen oder Suizidgedanken therapeutische Hilfe suchten. Die Not der Betroffenen: immer wieder erdrückend.

Auf diese Zusammenhänge zu stoßen, faszinierte mich. Und je tiefer ich bei der Recherche, in Interviews, Workshops und Coachings kam, umso spannender wurde es. Es war Augenöffnend zu verstehen, wie sehr wir Teil einer Ahnenreihe sind und von ihr so lange fremdbestimmt werden können, bis wir diese Zusammenhänge verstanden haben. Es machte mich auch neugierig: Wie geht denn das? Was passiert da? Und wie entkomme ich dem? Was ich auf dieser Expedition herausgefunden habe, ist Inhalt dieses Buches.

Die Erforschung war eng mit meiner Arbeit zum Thema der sogenannten Kriegsenkel verbunden. »Kriegsenkel« ist ein Kunstwort. Es bezeichnet die Menschen, die etwa zwischen 1960 und 1980 geboren wurden. Ihre Eltern waren im Zweiten Weltkrieg Kinder, sind also Kriegskinder, und deren Kinder kann man eben Kriegsenkel nennen. Sie verbindet eine Menge ähnlicher Prägungen und Erfahrungen. Ich selbst bin 1961 geboren, und auch wenn es ein bisschen peinlich ist, kann ich wie die meisten meiner Generation »99 Luftballons« von Nena und »Mamma Mia« von Abba auswendig mitsingen. Uns verbindet aber auch ein ganzes Bündel von Symptomen: Bindungsprobleme mit Eltern und Kindern, innere Einsamkeit, rastlose Suche nach Sinn und Heimat, Ringen um Erfolg im Beruf. Viele von uns hatten oder haben das Gefühl, dass sie nicht so richtig in ihrem Leben angekommen sind, dass viele Sehnsüchte sich nicht erfüllt haben, dass sie ein Leben wie mit »angezogener Handbremse« leben, wie es die Autorin Sabine Bode (2009) in einer schon fast sprichwörtlichen Formulierung ausgedrückt hat. Ohne dass wir eine Erklärung dafür hätten. Im Coaching wird freilich immer wieder deutlich, dass der Widerschein dieser Familiengeschichten längst die nächste Generation erreicht hat. Sie sieht sich mit ganz ähnlichen Rätseln konfrontiert, das Gefühlserbe wurde bereits weitergereicht.

Was ich von Workshopteilnehmenden und Klient:innen im Coaching immer wieder höre, sind Sätze wie diese: »Ich verstehe mich selbst nicht. Warum passieren mir immer wieder dieselben Fehler, warum reagiere ich auf dieselbe Weise, obwohl ich doch schon weiß, dass das nicht funktioniert?« Bei der Suche nach Erklärungen landen wir dann bei traumatischen Erfahrungen der Vorfahren oder auch bei ihren ungesühnten Verbrechen. Diese Gefühlserbschaften sind gleichsam der *missing link*, um das befremdliche Verhalten und Erleben auf einmal höchst plausibel zu erklären.

Wichtig ist dabei nicht nur die Perspektive auf die allgemeine historische Situation, die den Erfahrungen der Vorfahren zugrunde liegt, sondern auch auf das ganz konkrete Erleben. Das wurde mir deutlich, als eine Klientin, mehr nebenbei, von einer Panikattacke berichtete, die sie im Skiurlaub erlitten hatte. Das Skifahren hatte sie von ihrem Vater gelernt, und der war als Jugendlicher Flakhelfer gewesen. Ganz offenbar triggerte der Aufbruch aus dem engen Skikeller, beladen

mit Skiern und Skischuhen, die Erinnerung an seinen Aufbruch aus dem Luftschuttkeller im letzten Kriegsjahr – und diese Angst hatte sich einst auf die kleine Tochter übertragen. Jahrzehnte später wurde sie wach, als zur bedrängenden Situation im Keller noch die Zeitnot kam, den zur Abfahrt bereitstehenden Bus zu erreichen. Bis ihr dieser Zusammenhang deutlich wurde, war die Panikattacke für sie nur ein Beleg gewesen, dem Leben irgendwie nicht gewachsen zu sein. So ergeht es vielen: Was eigentlich eine transgenerationale Weitergabe ist, wird als individuelles Versagen empfunden. Umso entlastender zu erfahren, was die eigentliche Ursache ist.

Der Zugang zu diesen Übertragungen ist naturgemäß nicht immer leicht zu finden. Aus Gründen, die später ausführlich Thema sein werden, decken viele Familien einen Mantel des Schweigens darüber. Das gilt vor allem, wenn eine abgewehrte Schuld von Vorfahren auf Enkel:innen oder Urenkel:innen lastet. Nicht nur soll das jahrzehntelang gehütete Familiengeheimnis die Täter:innen schützen – auch die Nachfahren selbst tun sich sehr oft schwer damit, die Verstrickung von Eltern, Großeltern oder gar Urgroßeltern in Kriegsverbrechen oder Verbrechen gegen die Menschlichkeit aufzudecken. Sind sie dazu bereit, stellen sich ihnen nicht selten Angehörige in den Weg. Die Loyalität zur Familie kann ungeheuer stark sein. Selbst um den Preis des Leidens unter psychischen und körperlichen Erkrankungen, die von der transgenerationalen Last ausgelöst werden.

Womit wir wieder bei der Macht der Muster angekommen sind, die in Familien von Generation zu Generation weitergegeben werden können (ich möchte schon hier ergänzen: bis einer nicht mehr mitmacht). Die nicht aufgearbeitete Familiengeschichte schafft eine potenziell traumatisierende Atmosphäre. Eine große amerikanische Studie belegt einen engen Zusammenhang zwischen belastenden Erfahrungen der Kindheit und späteren Gesundheitsrisiken, körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen. Die Traumatisierung in der Kindheit zeigt möglicherweise erst Jahrzehnte später ihre Wirkung, das allerdings mit hoher Wahrscheinlichkeit (vgl. Felitti, Fink, Fishkin u. Anda, 2007). Was ihre Behandlung erschwert: Die Zusammenhänge zwischen den Symptomen und ihren Jahrzehnte zurückliegenden Ursachen sind den Patient:innen in der Regel nicht bewusst. Vielen Ärzt:innen und Therapeut:innen freilich auch nicht.

Der Traumataloge Bessel van der Kolk schreibt: »Niemand möchte sich an ein Trauma erinnern. In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Gesellschaft nicht von den Traumatisierten selbst. Wir alle wollen in einer Welt leben, die sicher, beherrschbar und berechenbar ist, und Traumatisierte erinnern uns daran, dass dies nicht immer zutrifft. Um Traumata zu verstehen, müssen wir unseren natürlichen Widerwillen überwinden, uns mit dieser Realität auseinanderzusetzen, und wir müssen den Mut entwickeln, uns die Zeugnisse von Traumaüberlebenden anzuhören« (van der Kolk, 2023, S. 258).

Um diesen traumatisierten Menschen zu helfen, aber auch um ihre Angehörigen zu schützen. Frauen, deren Männer unter einem Posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS) leiden, werden häufig depressiv. Die Kinder depressiver Mütter wiederum entwickeln sich oft zu unsicheren und ängstlichen Erwachsenen. Waren sie in ihrer Kindheit häufig Gewalttätigkeit ausgesetzt, fällt es ihnen schwer, stabile und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen (van der Kolk, 2023, S. 258). Und aus diesen dysfunktionalen Mustern wird dann eine Gefühlserbschaft. Ein Phänomen, das eine gesellschaftliche Relevanz hat, wie die Epigenetikforscher:innen Ali Jawaid und Isabelle Mansuy betonen: »Die Vorstellung, dass psychologische Traumata zu Effekten führen, die potenziell vererbbar sind, ist von großer Bedeutung für die Gesellschaft, wenn man bedenkt, wie viele Individuen durch gegenwärtige und jüngste menschliche Konflikte traumatisiert wurden« (Jawaid u. Mansuy, 2021, S. 278). Und nicht selten sind es die nicht aufgearbeiteten Schrecken der Vergangenheit, die in aktuellen Konflikten eine schockierende Gegenwartigkeit bekommen.

Ein weiter Bogen: von der Schwierigkeit, einen Koffer für eine Städtereise zu packen, bis hin zu massiven körperlichen und psychischen Folgen, die von Traumatisierungen ausgelöst werden können, und den Auswirkungen für ein Einwanderungsland wie Deutschland, in dem Menschen Schutz und Zuflucht suchen. Tatsächlich möchte ich den Bogen aber noch weiter spannen. Denn es gibt einen großen Bereich von Gefühlserbschaften, die von der Fixierung auf die Probleme und das Leid verdeckt werden. Wir haben sogar einen positiv konnotierten Begriff dafür: Traditionen. Wie Feste gefeiert, Gerichte gekocht, Leidenschaften für Kultur, Natur oder Techno-

logie gepflegt, wie Lieder gesungen werden – auch das ist ein integraler Teil des Familienerbes. Was ich oft erlebt habe: dass erst die Beschäftigung mit den negativen Aspekten der Familiengeschichte und ihre beginnende Integration den Blick öffnen für diese Ressourcen. Ist das Leid gewürdigt und betrauert, entstehen neue Möglichkeitsräume. Vielleicht auch dafür, sich von alten Dingen zu trennen, weil wir uns nicht mehr vom Mangel bedroht fühlen, und das Packen für eine Reise innerhalb einer Stunde zu bewältigen, weil wir darauf vertrauen können, dass wir in unser Zuhause zurückkehren werden.

Eine Garantie für dieses Gelingen gibt es naturgemäß nicht, aber eine Chance durchaus. Eine Grundregel im Coaching sagt: Wir können nur ändern, wovon wir wissen. Und zu wissen, warum wir für uns selbst befremdliche Haltungen und Handlungen an den Tag legen, bewirkt zweierlei. Wir müssen uns nicht mehr verurteilen für dieses eigentümliche Verhalten, weil wir es als Gefühlserbschaft erkannt haben. Tatsächlich kann schon das Erkennen ihrer transgenerationalen Herkunft ihre Macht entscheidend mindern. Und wenn der Impuls für diese automatisierten Handlungen auftaucht, können wir ihn wahrnehmen und haben eine Entscheidungsmöglichkeit: Wollen wir folgen oder nicht? So entsteht innere Freiheit.

Es gibt vielfältige Beispiele dafür, dass belastende Gefühlserbschaften überwunden werden können. Eine sehr persönliche Erfahrung davon ist in die Entstehung dieses Buches eingeflossen. Ich habe einen Gutteil davon in einem Häuschen in der Bretagne geschrieben. An der Küste unweit der Unterkunft gibt es zahlreiche Reste deutscher Bunker und Geschützstellungen aus dem Zweiten Weltkrieg. Die nächstgelegene größere Stadt Brest wurde damals fast komplett zerstört. Noch im Ersten Weltkrieg hatte mein Großvater an einer Schlacht auf französischem Boden teilgenommen, bei der 460.000 Soldaten starben. Damals im Glauben an eine »deutsch-französische Erbfeindschaft«, die ein im 19. Jahrhundert geprägter nationalistischer Topos behauptete.

Erbfeindschaft? Meine französischen Gastgeber, deren Häuschen ich gemietet hatte, hätten freundlicher nicht sein können. Wenn wir um unser Gefühlserbe wissen, können wir entscheiden, welchen Teil davon wir annehmen wollen. Und welchen nicht.

So klingt ein Gefühlserbe

Sätze aus alter Zeit

Finden Sie sich in einigen dieser Sätze wieder? Sie können Ausdruck einer transgenerationalen Übertragung sein.

»Ich verstehe mich selbst nicht – immer wieder laufe ich in dieselbe Falle.«

»Jedes Mal, wenn ich für den Urlaub packen soll, komme ich enorm unter Stress.«

»Ich kann einfach nichts wegschmeißen, auch wenn meine Wohnung schon überquillt.«

»Man kann niemandem trauen!«

»Nur was ich weiß, kann mir keiner nehmen.«

»Ich muss etwas wiedergutmachen, weiß aber gar nicht, was.«

»Ich kümmere mich immer nur um die anderen. Meine eigenen Bedürfnisse kommen viel zu kurz.«

»Man muss mit dem Schlimmsten rechnen, dann kann es nur besser werden.«

»Ich gehe nie, nie, nie ohne etwas zu essen aus dem Haus.«

»Der Teller wird leer gegessen!«

»Karriere ist nur für die anderen.«

»Krank sein heißt faul sein.«

»Auch wenn ich anderer Meinung bin, gebe ich immer nach.«

»Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert.«

»Immer lächeln, aber wie's drinnen aussieht, geht niemanden etwas an.«

»Was sollen denn die Leute sagen?!«

»Wenn ich einen Fehler mache, passiert etwas Schreckliches!«

»Ich laufe ständig mit einem schlechten Gewissen herum, weiß aber gar nicht, was ich verbrochen haben könnte.«

»Freu dich nicht zu früh.«

»Sei wie das Veilchen im Moose,
sittsam, bescheiden und rein,
und nicht wie die stolze Rose,
die immer bewundert will sein.«

Ein optimistischer Blick voraus

Entdeckungsreise Gefühlserben

»Was können wir, weil wir Kriegsenkel sind?« Mit dieser Frage habe ich Workshopteilnehmende immer wieder überrascht. Die Übung in Gruppen von drei oder vier Teilnehmenden bildete traditionell den Abschluss des Tages. Die Perspektive fanden viele befremdlich. Hatte das Leben ihnen nicht unsanft mitgespielt und sie in dysfunktionale Familien hineingeboren? War es nicht gerade die bedeutende Erkenntnis gewesen, als Mitglied einer Generation das Leid mit anderen zu teilen, also wenigstens nicht allein und ausschließlich an den bedrängenden Problemen des Alltags schuldig zu sein, sondern die Verantwortung dafür zumindest teilweise der Eltern- oder Großelterngeneration, den Verhältnissen, der deutschen Geschichte anlasten zu können? Und jetzt kam einer daher und lud mit fröhlichem Grinsen zu einer Übung mit dieser Frage ein: »Was können wir, weil wir Kriegsenkel sind?« Davor war es um Traumata und Recherche

von Kriegsverbrechen gegangen, um blockierende Glaubenssätze und schwarze Pädagogik – was sollte das jetzt? »Nimmt der unser Leid nicht ernst?« Diese Frage schien sich mir nicht selten auf die Gesichter zu schleichen.

Um sie eindeutig zu beantworten: Doch, unbedingt! Jedes Leid muss angeschaut und gewürdigt werden. Das ist meine tiefe Überzeugung. Es passiert mir in Coachings oder Workshops auch immer wieder, dass mir bei manchen Geschichten Tränen aufsteigen. Ist halt so. Die Abwehr des Leids und der Trauer (allerdings auch der Schuld) haben ja gerade diese belastenden Spätfolgen entstehen lassen, mit denen wir uns heute herumschlagen. Sie nicht mehr abzuwehren, ist ein Akt der Befreiung. Wenngleich ein schmerzlicher. Aber die Frage, die sich mir vom Beginn meiner Arbeit an aufdrängte, zuerst mit den Kriegsenkeln, später auch mit jüngeren und jungen Menschen: Was dann?

Luise Reddemann, Pionierin der Traumatherapie in Deutschland und von mir gerade auch für ihre Menschlichkeit verehrt, formulierte dafür in einem Interview mit mir Sätze, die zum Leitmotiv wurden: »Das ist die wichtige Botschaft für alle, die sich diesem Thema zuwenden! Es geht darum zu verstehen: ›So war's halt. Es war nicht schön, ich hätte mir etwas anderes gewünscht. Aber so war's eben.« Dann ist Trauern wichtig, aber irgendwann muss es auch damit gut sein. Denn jetzt könnt ihr mit euch selbst liebevoll sein, ihr könnt mit euren Kindern liebevoll sein. Ihr könnt ihnen sagen, dass ihr bedauert, was ihr aufgrund eurer Prägungen anders gemacht habt, als es richtig gewesen wäre. Das finde ich mindestens so wichtig, wie sich immerfort mit der Vergangenheit zu befassen. Zu schauen: Was hat es aus mir gemacht – und was möchte ich *jetzt* an mir verändern. Das ist der nächste Schritt. Man muss in der Gegenwart ankommen!« (Rohde, 2017a).

Und diese Gegenwart können wir nur mithilfe unserer Ressourcen gestalten – mit dem, was wir können, weil wir die sind, die das bisherige Leben aus uns gemacht hat. Wenn wir dazu kommen wollen, unsere Emotionen regulieren zu können, eine Wahrnehmung für Glück und Zufriedenheit zu entwickeln, uns nach destabilisierenden Situationen wieder in die Balance zu bringen, unsere Ängste zu begrenzen, aus Automatismen mithilfe von Bewusstheit und Achtsam-

keit auszusteigen, empathisch auf andere zu reagieren und positive und eingestimmte Bindungen einzugehen – wenn wir diesen Ausdruck psychischer Gesundheit für uns realisieren wollen, sind es die Ressourcen, die uns dazu befähigen. Natürlich kommen wir um einen Blick auf die Ursachen der Probleme und des Leids nicht herum. Wie ich aus ganz persönlicher Erfahrung weiß (und im Epilog dieses Buches erzähle), kann die Recherche der eigenen Familiengeschichte sehr schmerzhaft und unangenehm sein. Sie ganz im Sinne Luise Reddemanns zu verstehen, zu akzeptieren und zu betrauern, ist ein unvermeidlicher Schritt. Mindestens so bedeutend ist aber das Bewusstsein für unsere Stärken und die Antwort auf die Frage, *wie* wir Probleme gelöst und Krisen gemeistert haben. Die Therapie- und Coachingforschung weist nach, wie wichtig diese Aktivierung unserer Ressourcen ist. Dazu gehört auch, uns nicht permanent für unsere dysfunktionalen Muster zu verurteilen. Sie waren einmal die gesunde Reaktion auf ungesunde, wenn nicht toxische Verhältnisse. Ein bisschen zugespitzt (aber nur ein bisschen): Sie haben uns in schwieriger Zeit das *Überleben* gesichert. Wir haben bisher leider verpasst, sie den aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Um dieses Update geht es jetzt. Der klare Blick auf unser Gefühlserbe kann uns zu einem besseren Umgang damit verhelfen.

Die Geschichte der Kinderärztin Nadine Burke Harris, die in einem Brennpunktviertel von San Francisco ein Gesundheitszentrum für Kinder begründete, hat mich sehr beeindruckt. In ihrem Buch »Befreiung finden. Wie Sie die langfristigen Auswirkungen von Kindheitstraumata heilen« schreibt sie darüber, wie wir einen heilsamen und letztlich stärkenden Umgang mit diesen frühen Belastungen finden können. Sie stehen nach Burke Harris' Überzeugung nicht nur für Leid. »Bei einigen Menschen können diese Belastungen das Durchsetzungsvermögen stärken, die Empathie vertiefen, die Entschlossenheit, andere zu schützen, fördern und Mini-Superkräfte freisetzen, aber allen Menschen gehen sie unter die Haut und in die DNA und werden zu einem wichtigen Bestandteil dessen, was sie sind. Ich bin nicht der Ansicht, dass Menschen, die mit ACEs [Adverse Childhood Experiences – belastenden Kindheitserfahrungen, S. R.] aufgewachsen sind, über ihre Kindheit ›hinwegkommen‹ müssen. Ich bin nicht der Ansicht,

dass es nützlich ist, Kindheitsbelastungen zu vergessen oder ihnen die Schuld zuzuschreiben« (Burke Harris, 2020, S. 259). Der erste Schritt bestehe darin, ihr Ausmaß zu bestimmen und mit klarem Blick die Auswirkungen und Risiken weder als Tragödie noch als Ammenmärchen zu betrachten, sondern als aussagekräftige Realität dazwischen. »Sobald wir verstehen, wie unser Körper und unser Gehirn darauf ausgerichtet sind, in bestimmten Situationen zu reagieren, können wir die Art und Weise, wie wir an die Dinge herangehen, in Eigeninitiative verändern. Wir können lernen, Stressauslöser zu erkennen und wie wir uns selbst und die, die wir lieben, unterstützen können« (S. 259).

Die neurobiologische Basis unseres Verhaltens kennenzulernen, ist ein wichtiger Schritt. Auch unsere Gefühlserbschaften sind dort verankert. Sie zu identifizieren, führt uns zum *missing link*, der uns den Weg aus inneren Blockaden weist. Noch wichtiger scheint mir aber der Aspekt der Beziehungen zu sein. Gefühlserbschaften entstehen in Beziehungen und wirken auf sie. Deswegen ist es so bedeutsam, auch den Prozess ihrer Aufarbeitung im Kontakt mit anderen zu gestalten, vorsichtig zunächst, aber dann mit wachsender Offenheit. Meine Einladung ist daher, über dieses Thema nicht einfach nur zu lesen, sondern mit anderen in Kontakt zu kommen. Ich habe oft erlebt, dass Workshopteilnehmende die gesamte Literatur zum Thema kannten, aber geradezu beseelt waren, endlich mit anderen über ihre persönlichen Erfahrungen sprechen zu können.

Zunächst über Leidvolles, aber später auch über die eingangs zitierte Frage, was wir können, weil wir Kriegsenkel sind – sie wird in diesem Buch erweitert: weil wir *Gefühlserben* sind. Lebensgeschichten, in denen sich das unverarbeitete Leid, die abgewehrte Schuld von Verfahren auf erschütternde Weise spiegeln, gibt es in jeder Generation, in jeder Gesellschaft. Die Mechanismen der Weitergabe sind dieselben. Aber jedes Mal, wenn wir uns ihrer Überwindung zuwenden, gibt es einen interessanten Shift in der Stimmung. Jedes Mal. Nicht nur, dass den Teilnehmenden nach anfänglicher Hemmung viele Ressourcen einfallen und ihnen Dinge bewusst werden, die in ihrem Leben sehr gut gelungen sind. Sie bekommen auch deutlich bessere Laune. Die ziemlich stabile Problemorientierung, die vielen Menschen eigen ist, wird etwas durchlässiger, verliert ein wenig von ihrer

Macht. Seien wir nicht naiv: Das sind natürlich Momentaufnahmen, und eine Workshopübung von einer Stunde verändert nicht das gesamte Lebensgefühl. Und doch sind solche Erfahrungen wertvoll und wichtig, weil es eben *Erfahrungen* sind, nicht nur Gedanken, weil sich damit positive Körperempfindungen und Gefühle verbinden, an die wir später anknüpfen können.

Auch deswegen spricht mir eine Aussage der Psychotherapeutin Katharina Ohana aus der Seele. Ich habe sie oft zitiert: »Wir sind nicht mehr so richtig jung, doch alt sind und fühlen wir uns auch noch nicht: Jetzt ist noch Zeit, etwas zu ändern. Die Wiederholungsmuster sind längst offensichtlich. Und wer nicht den Rest seines Lebens an die fremdbestimmenden Mächte in seinem Unbewussten verlieren will, der schaut sich spätestens jetzt an, warum sich so viele Sehnsüchte unerfüllt aufgestaut haben. Und warum das Leben nicht so geworden ist, als wir damals aufbrachen, es zu erobern« (Ohana, 2015, S. 129).

Jetzt ist noch Zeit, etwas zu ändern! Dieser Satz ist zentral. Und wie viel mehr gilt er für junge Menschen, die ihrem dysfunktionalen Gefühlserbe nicht erst mit 50 oder 60 Jahren auf die Spur kommen, sondern bereits mit 25 oder 30 Jahren!

Einladung zur Reflexion

Fragen und Übungen

Die »Entdeckungsreise Gefühlserben« hat begonnen. Um sie bewusster wahrnehmen zu können, lade ich nach jedem Kapitel dazu, einige Fragen zu beantworten oder kleine Übungen zu machen. Und los geht's.

Fragen zum Start

- Warum lese ich dieses Buch?
- Warum jetzt?
- Gibt es ein Verhalten oder ein Phänomen, das ich an mir nicht verstehe, aber immer wieder erlebe?
- Was kann ich, *weil* ich genau mein Leben gelebt habe?

Das Wort »Gefühlserbe«

- Welche der Sätze im Kapitel »So klingt ein Gefühlserbe« (S. 17 f.) haben Resonanz in mir ausgelöst?
- Was könnte sich dahinter verbergen?
- Gibt es Emotionen oder Körperempfindungen, die sich mit dieser Ahnung verbinden?

Übung

Meine Lebenslinie

Diese Übung eignet sich besonders gut, einen umfassenderen Blick auf die eigene Biografie zu bekommen.

1. Schritt: Teilen Sie Ihr Leben in Fünf-Jahres-Abschnitte auf.

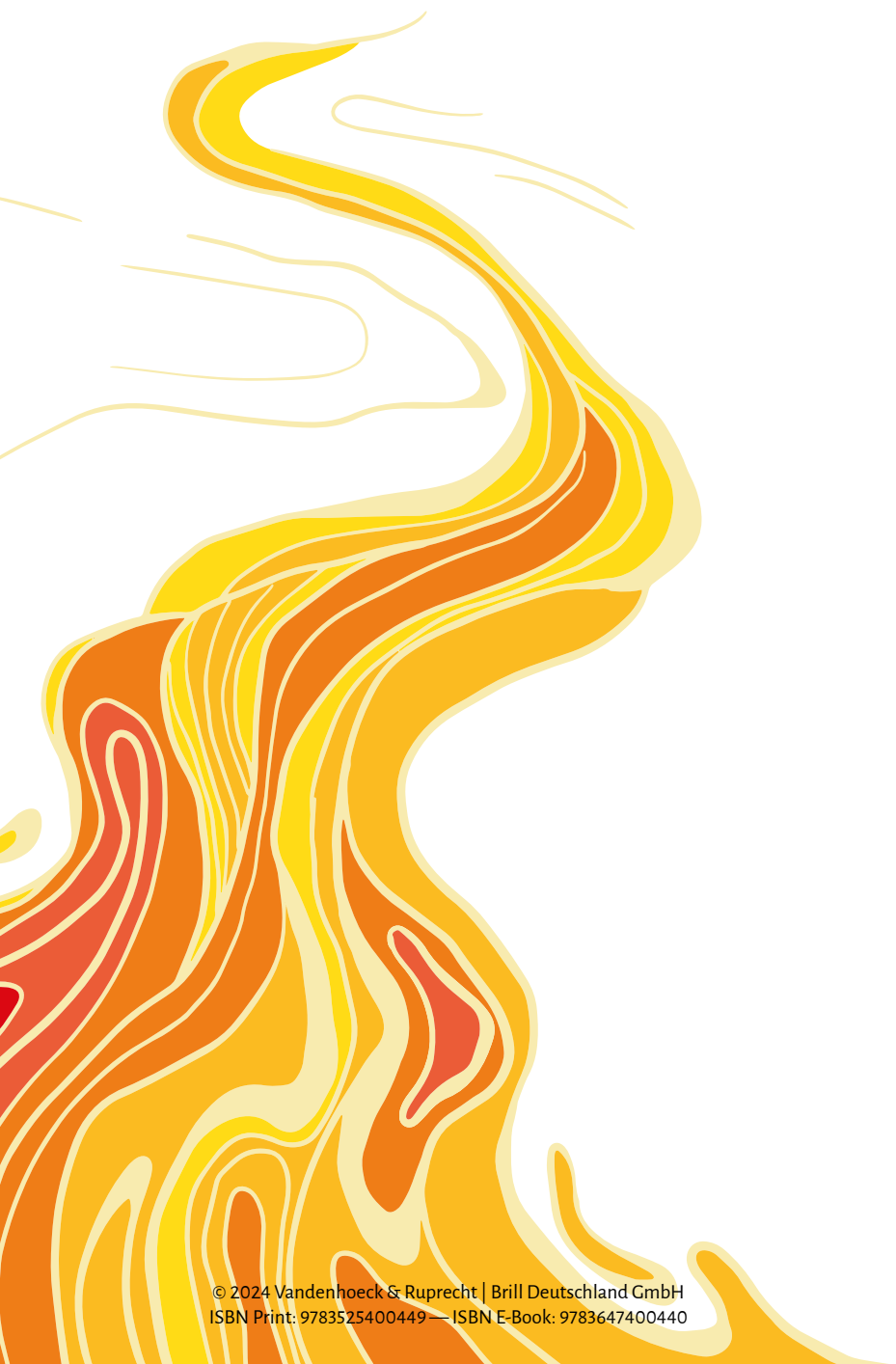
2. Schritt: Schreiben Sie für jeden Abschnitt drei Ereignisse auf:

- ein positives
- ein negatives
- eines, bei dem Sie etwas Wichtiges gelernt oder ein Problem gelöst haben

3. Schritt: Nehmen Sie ein großes Stück Papier (oder mehrere) und zeichnen Sie eine Linie, die Ihre emotionale Verfassung in jenen Jahren widerspiegelt und eine Verbindung schafft zwischen den Ereignissen aus Schritt 2. Vielleicht entstehen auch zwei Linien?

4. Schritt: Achten Sie auf die Wendepunkte der Linie, an denen sie ihre Richtung nach oben oder unten ändert – was ist dort passiert?

- ▶ Weitere Materialien zur Selbsterforschung finden Sie online auf www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com bei der Anzeige dieses Buches unter der Rubrik »Downloads«.



Das Gefühlserbe in unserem Leben

Rätselhaftes Erleben

Das Unbewusste im Alltag

Castings sind für viele Schauspieler:innen der pure Stress. Hier entscheidet sich, ob sie in der kommenden Zeit Arbeit haben, wie viel sie verdienen werden, wie sich ihre Karriere weiterentwickelt, ob sie auf dem Weg, irgendwann keine Castings mehr zu benötigen, einen nächsten Schritt gehen können. Entsprechend gut sind die meisten vorbereitet, kennen ihren Text, sind emotional präpariert, um dann in einer kurzen Zeitspanne die beste Version von sich selbst zu präsentieren. Von einem solchen Casting berichtete mir eine Klientin, längst etabliert, aber dennoch nicht dort angekommen, wo sie ihr Potenzial als Schauspielerin ausgeschöpft sah. Noch auf der Treppe zum Studio hatte sie sich gut gefühlt, oben einige Kolleg:innen begrüßt, um nun fokussiert auf alles Weitere zu warten. Aber dann ging die Tür auf, ein hochgewachsener Mann mit scharf geschnittenen Gesichtszügen betrat den Raum, ließ seinen Blick über die Anwesenden schweifen – und die eben noch selbstbewusste Frau, die sich gut vorbereitet glaubte, sackte innerlich zusammen. Mit großer Kraftanstrengung wahrte sie ihre Fassung. Auf einer Skala des Selbstbewusstseins von 1 bis 10 sei sie in Sekunden von 8 auf 1 gerutscht, berichtete sie mir. Die Rolle bekam eine Mitbewerberin.

Was war passiert? Ganz offenbar hatte die schneidige Ausstrahlung des Schauspielkollegen ihr den inneren Halt genommen. Die Fassungslosigkeit über dieses Erleben stand ihr immer noch im Gesicht, als wir die Situation bearbeiteten. Sie kenne das aus früheren Castings und Dreharbeiten, habe das aber ihrer damaligen Un-erfahrenheit zugeschrieben. Heute, fast zehn Jahre später und mit einer respektablen Liste von Referenzen, erschien ihr ihre Reaktion ebenso rätselhaft wie verstörend. Noch tagelang habe sie sich danach kraftlos und deprimiert gefühlt.