

MARK WOLYNN

WORKBOOK: Dieser Schmerz ist *nicht meiner*



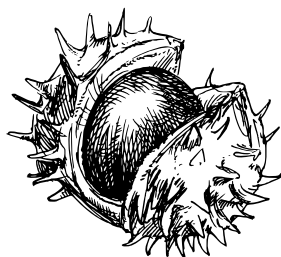
MARK WOLYNN

# Dieser Schmerz ist *nicht* *meiner*

## WORKBOOK

**Praktische Ansätze,  
wie wir familiäre  
Traumata auflösen**

*Aus dem amerikanischen Englisch  
von Silvia Autenrieth*



 **KÖSEL**

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.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel *The Official It Didn't Start with You Workbook. Practical Exercises to Break the Cycle of Inherited Trauma* bei Penguin Life, einem Imprint der Penguin Publishing Group, einem Geschäftsbereich der Penguin Random House LLC.

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich des Rechts auf vollständige oder teilweise Vervielfältigung in jeglicher Form.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2026 Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 2025 Mark Wolynn  
This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC  
Umschlag: buxdesign GbR  
Umschlagmotiv: © Canicula/Shutterstock.com  
Innenteilabbildungen: © Beast-Art-St/stock.adobe.com (DNA-Strang)  
Redaktion: Dr. Ulrike Kretschmer  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34862-6

www.koesel.de

# Inhalt

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Hinweis des Autors. ....                                  | 7          |
| Einleitung                                                |            |
| <b>Haben Sie ein traumatisches familiäres Erbe? .....</b> | <b>9</b>   |
| Kapitel 1                                                 |            |
| <b>Wie wir die Auswirkungen von Trauma erben. ....</b>    | <b>25</b>  |
| Kapitel 2                                                 |            |
| <b>Ein Bruch in der Mutter-Kind-Bindung .....</b>         | <b>35</b>  |
| Kapitel 3                                                 |            |
| <b>Die vier unbewussten Themen .....</b>                  | <b>62</b>  |
| Kapitel 4                                                 |            |
| <b>Ihr Schlüsselproblem. ....</b>                         | <b>96</b>  |
| Kapitel 5                                                 |            |
| <b>Ihre Schlüsselbeschreibungen .....</b>                 | <b>114</b> |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 6                                                     |     |
| <b>Ihr Schlüsselsatz</b> . . . . .                            | 128 |
| Kapitel 7                                                     |     |
| <b>Ihr Schlüsseltrauma</b> . . . . .                          | 145 |
| Kapitel 8                                                     |     |
| <b>Von der Erkenntnis zur Umsetzung</b> . . . . .             | 166 |
| Kapitel 9                                                     |     |
| <b>Sich wieder mit sich selbst verbinden</b> . . . . .        | 183 |
| Kapitel 10                                                    |     |
| <b>Die Verbindung mit anderen wiederherstellen.</b> . . . . . | 196 |
| Kapitel 11                                                    |     |
| <b>Verbindung in Beziehungen wiederentdecken</b> . . . . .    | 228 |
| Kapitel 12                                                    |     |
| <b>Den Erfolg maximieren.</b> . . . . .                       | 243 |
| Kapitel 13                                                    |     |
| <b>Die Lebenskraft ausdehnen</b> . . . . .                    | 255 |
| Glossar . . . . .                                             | 265 |
| Danksagung . . . . .                                          | 267 |
| Anmerkungen. . . . .                                          | 270 |

## Hinweis des Autors

Das vorliegende Workbook soll Sie durch die reiche Landschaft der Selbstentdeckung begleiten. Sie können es entweder allein durcharbeiten oder mit therapeutischer Begleitung.

Nehmen Sie wahr, wie Sie sich beim Lesen des Buchs fühlen. Falls es Sie aufwühlen sollte oder dabei Ängste in Ihnen aufkommen, ist das bis zu einem gewissen Grad ganz normal. Schließlich gehen wir hier in die Tiefe und betreten Terrain, das vermutlich Neuland für Sie ist.

Sollten Sie aber feststellen, dass sich die heftigen Gefühle nicht wieder auflösen oder Sie überkommt das Gefühl, sich hier auf dünnem Eis zu bewegen, brauchen Sie zusätzliche Unterstützung. Ich schlage Ihnen vor, sich die derartige Gefühle auslösenden Stellen zu markieren und sich eine körpertherapeutische Begleitung zu suchen, vorzugsweise jemanden mit einem Hintergrund in der Aufarbeitung von Bindungstraumata.

Sorgen Sie gut für sich, während Sie dieses Workbook durcharbeiten. Fühlen Sie alles, was es in Ihnen auslöst, da diese Gefühle den Boden für die nächste Ebene der Heilung bereiten könnten.

Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für eine psychologische Betreuung gedacht und ersetzen ebenso wenig eine medizinische oder psychische Behandlung. Vielmehr ist dieses Workbook ein wirkungsvolles Werkzeug zur grenzenlosen Selbstentdeckung.



## Einleitung

### **Haben Sie ein traumatisches familiäres Erbe?**

Seit über 30 Jahren helfe ich Menschen dabei, die Mysterien aufzuarbeiten, mit denen sie leben.

Viele meiner Klientinnen und Klienten weisen ein Symptom oder Verhalten auf, das sie sich nicht erklären können – anhaltende Schmerzen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Hauterkrankungen oder chronische Erschöpfung. Es kann um Depressionen gehen, um Ängste oder um ewig kreisende Gedanken und Sorgen. Manchen macht ein Beziehungsproblem zu schaffen oder sich selbst sabotierendes Verhalten. Andere schaffen es vielleicht nicht, einer Berufstätigkeit nachzugehen.

Bei vielen gibt es »ganz gewöhnliche« Ereignisse in der Familiengeschichte: Die Eltern der Mutter oder des Vaters sind jung gestorben. Der kleine Bruder des Vaters ist ertrunken. Die Großeltern haben Angehörige verloren, sei es im Krieg, während einer Epidemie oder bei einem der vielen Genozide im Laufe der Geschichte. Die Mutter ließ sich während der Schwangerschaft scheiden, verlor ein Baby vor der Geburt oder hatte Wochenbettdepressionen.

Ereignisse dieser Art können sich verheerend auf eine Familie auswirken. Doch da sie häufig vorkommen, neigt der Mensch dazu, die damit verbundenen Emotionen zu unterdrücken. »Vorbei ist vorbei«, sagt er sich und geht zur Tagesordnung über.

Die Emotionen, die wir auf diese Weise wegschieben, verschwinden jedoch nicht ganz. Oft gehen sie in unserem Körper gewissermaßen auf Tauchstation und machen sich erst in Form von zunächst unerklärlichen Symptomen wieder bemerkbar. Und obwohl wir diejenigen sind, die an diesen Symptomen leiden, so müssen die begleitenden Emotionen, wie wir bald erfahren werden, nicht einmal unsere eigenen sein.

Es gibt fundierte biologische Belege dafür, dass die Reaktion auf ein Trauma nicht unbedingt nur die betrifft, die dieses Trauma am eigenen Leib erlebt haben. Die Gefühle und Empfindungen – vor allem die Stressreaktion und die Genexpression – können an die Kinder und Enkelkinder weitergegeben werden. Sie beeinflussen sie dann auf eine ganz ähnliche Art, obwohl sie das Trauma gar nicht selbst durchgemacht haben.

Dieses Workbook hilft Ihnen dabei, sich mit den Mysterien, mit denen *Sie* zu leben haben, auseinanderzusetzen. Sie stellen sich den unerklärlichen Symptomen, den Ängsten, den Sorgen, den zwanghaften Gedanken – Symptome, die Sie vielleicht für die eigenen halten, die Sie tatsächlich aber von Ihrer Mutter, Ihrem Vater oder einem Großeltern teil geerbt haben. Und Sie haben diese Verbindung nie hergestellt – bislang zumindest.

## **Das vererbte Familientrauma**

Neuesten wissenschaftlichen Forschungen zufolge können die Auswirkungen von Traumata von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Das funktioniert wie folgt.

Die Erinnerungen an ein Trauma hinterlassen entsprechende Prägungen in den Ei- und Samenzellen unserer Eltern und Großeltern, und diese Veränderungen in der DNA werden dann an uns weitergegeben. So kommen wir mit einem bereits veränderten Gehirn auf die Welt, das uns biologisch darauf vorbereitet, Traumata zu bewältigen, die ähnlich gelagert sind wie die, die unsere Eltern oder Großeltern durchgemacht haben.

Stellen Sie sich die Auswirkungen vor, die es auf Ihren Vater gehabt hätte, hätte dieser als kleiner Junge seine Mutter verloren und wäre in einer Pflegefamilie untergebracht worden. Wie würden sich derartige Ereignisse auf seine Liebesfähigkeit auswirken, auf sein Vertrauen darauf, dass andere schon für ihn sorgen werden, oder auf sein Selbstvertrauen? Die Folgen wären wahrscheinlich nicht nur emotionale, sondern auch biologische Narben gewesen, Narben in der DNA, die zu nachfolgenden Generationen hätten durchsickern können.

Schmerz löst sich im Laufe der Zeit nicht immer von selbst wieder auf oder wird weniger. Selbst wenn die Person, die das ursprüngliche Trauma erlitt, mittlerweile gestorben ist, selbst wenn ihre Geschichte jahrelang verschwiegen wurde, können Fragmente von Lebenserfahrungen, Erinnerungen und körperlichen Empfindungen weiterleben. Sie können aus der Vergangenheit auf uns einwirken, um so in Geist und Körper der heute Lebenden zur Auflösung zu gelangen.

## **Die Bedeutung von Bindungstraumata**

Wenn es multiple Traumata in der Familiengeschichte gibt – oder selbst bei einem einzigen Trauma –, kann dies weitreichende Auswirkungen darauf haben, wie sich die Mutter auf ihre Kinder einstellen kann. Besonders verheerend kann es sich auswirken, wenn das Trauma die Fähigkeit der Mutter einschränkt, sich ihrem Kind in frühen Phasen seiner

neurologischen Entwicklung zu widmen. Dies kann zu einem Bruch in der Bindung zwischen Mutter und Kind führen und Folgen haben für die Fürsorge, die die Mutter dem Kind angedeihen lassen kann.

Es gibt unzählige Erfahrungen, die die Mutter-Kind-Bindung brüchig machen können. Vielleicht wurde die Mutter von ihrem Partner betrogen, oder dieser trank und die Mutter hatte das Gefühl, mit der Beziehung in eine Falle geraten zu sein. Oder sie hatte eine Wochenbettdepression. Oder sie verlor einen Elternteil oder ihre beste Freundin, während sie schwanger war. Oder ein Baby war bereits gestorben und die Mutter hatte Angst, auch dieses Baby zu verlieren. Oder sie hatte in ihrer frühen Lebensgeschichte ein Trauma, das sich biologisch und psychisch auf sie auswirkte – und damit letztlich auch auf uns.

Auch Bindungstraumata können vererbt sein. Wenn unsere Mutter, unser Vater, unsere Großmutter oder unser Großvater einen Bruch in der Bindungsbeziehung zu ihrer oder seiner Mutter erlebt hat, können die Auswirkungen dieses Bruchs epigenetisch an uns weitergegeben werden. Doch ob uns nun ein Bindungstrauma oder ein transgenerationales Trauma zu schaffen macht – dieses Workbook zeigt Ihnen, wie Ihr Weg zur Heilung aussehen kann.

## **Es kann mit Ihnen enden**

Falls Sie mein Buch *Dieser Schmerz ist nicht meiner* gelesen haben, wissen Sie bereits, dass die Auswirkungen von Trauma einen Widerhall in unseren Worten finden und sich in bestimmten Symptomen äußern können. Diese Symptome ähneln allerdings nicht immer dem ursprünglichen Trauma. Wir haben vielleicht Probleme mit dem Sehen oder einen Tremor, bringen dies aber nicht mit der Tatsache in Verbindung, dass unsere Großmutter im Säuglingsalter zur Waise wurde und unserer Mutter nicht die Liebe und Aufmerksamkeit schenken konnte,

die sie brauchte. In der Folge konnte sich unsere Mutter wiederum – der gar nicht klar war, was sie nicht bekommen hatte – nicht so auf uns einstimmen, dass wir voll und ganz in unserem Körper leben konnten. Und das führte letztlich zum lückenhaften Funktionieren unseres Nervensystems.

Vielleicht lässt Sie das jetzt an Traumata in Ihrer eigenen Familie oder Ihren frühen Lebensjahren denken und Sie fragen sich, ob diese sich wohl auf Sie auswirken.

### **Woran erkennen Sie, dass Sie mit einem vererbten Familientrauma zu kämpfen haben?**

Hier einige gängige Anzeichen dafür, dass ein Familientrauma vorliegen könnte:

- Ängste oder Phobien; ständig kreisende oder obsessive Gedanken sowie Angst- oder Panikattacken (Letztere kommen auch bei Bindungstraumata häufig vor)
- Beunruhigende Emotionen, etwa die Angst davor, dass etwas Schreckliches geschehen wird; auch die Angst davor, jemand zu sein, der einem anderen Menschen Schaden zufügen und dafür gehasst werden könnte und es deshalb nicht verdient hätte, am Leben zu sein
- Körperliche Empfindungen oder Symptome, die sich nicht mit Ihrer Lebenserfahrung zu decken scheinen; im Falle eines Bindungstraumas dürften sich Ihre Symptome auf ein frühes Trauma zurückführen lassen, bei dem sie räumlich oder emotional von Ihrer Mutter getrennt wurden

Und hier einige Hinweise auf ein Bindungstrauma:

- Soziale Angst, Panikattacken, PTBS, Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen, Angst vor Nähe, Probleme mit Abgrenzung, negatives Selbstbild und emotional vermeidende oder reaktive Züge
- Beunruhigende Emotionen wie das Gefühl, abgelehnt, verlassen oder links liegen gelassen zu werden, wertlos zu sein, nicht geliebt zu werden, unsichtbar zu sein, hilflos, machtlos, freudlos, nicht gut genug oder zu viel zu sein
- Körperliche Empfindungen oder Symptome, die zu dem frühen Trauma der Trennung von der Mutter passen, etwa Lebensmittelunverträglichkeiten, Empfindlichkeiten gegenüber Umweltreizen, gestörte Nährstoffaufnahme, Essstörungen, Autoimmunerkrankungen, Chronisches Fatigue-Syndrom, Substanzmissbrauch sowie Krankheitsbilder in Verbindung mit körperlicher Berührung (Fibromyalgie, Ekzeme, Hautausschläge und mehr)

Natürlich haben viele Menschen ungeklärte Symptome. Viele sind in einem dysfunktionalen Elternhaus aufgewachsen oder haben Eltern beziehungsweise Großeltern (gehabt), die nicht offenherzig Liebe schenken konnten. Wie also finden wir heraus, ob wir ein Familien- oder Bindungstrauma geerbt haben?

Dieses Workbook will Ihnen genau dabei helfen. Es will Ihnen auch dabei helfen, das Trauma zu heilen und so seine Weitergabe an zukünftige Generationen zu verhindern.

Die Auswirkungen vererbter Familientraumata haben zwar nicht mit Ihnen angefangen, aber sie können bei Ihnen enden.

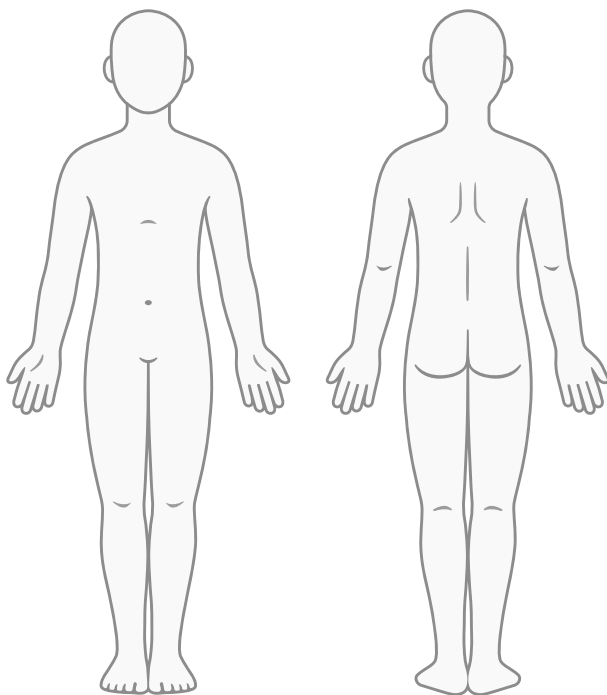
 ÜBUNG

### **Gibt es bei Ihnen unaufgelöste Traumata?**

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob Sie sich angesprochen fühlen sollten. Woher wissen Sie, ob Sie an Traumasymptomen leiden? Bevor wir später gemeinsam loslegen, können Sie hier noch Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Symptome erkunden.

Beginnen wir mit einem Körper-Scan. Fangen Sie bei Ihrer Scheitelregion an. Wandern Sie mit Ihrer Wahrnehmung einmal ganz von oben nach unten durch Ihren Körper. Machen Sie sich alle körperlichen Empfindungen bewusst, auf die Sie dabei stoßen. Wo spüren Sie das Strömen von Lebenskraft? Ein Gefühl der Lebendigkeit, der Vitalität? Und wo spüren Sie das genaue Gegenteil – Körperregionen, die sich leer, hohl, taub, wie verschwunden oder abgeschnitten anfühlen? Können Sie sagen, wo die Energie in Bewegung ist, und wo Sie Enge verspüren? Fühlen sich bestimmte Regionen kühl oder warm, verengt, angespannt oder offen an?

Ganz gleich was Sie fühlen oder auch nicht fühlen – es ist in Ordnung. Zeichnen Sie es in die folgende Grafik ein.



Wunderbar – Sie haben nun eine Landkarte Ihres Körpers erstellt. Ein physisches Bild dessen, was Ihr Körper empfindet, wird Ihnen im Laufe der Lektüre dieses Workbooks noch sehr nützlich sein.

Aber keine Sorge: Es ist nicht schlimm, wenn Sie sich schwer damit tun, Ihre körperlichen Wahrnehmungen zu benennen, oder gar nichts fühlen können. Diese Regionen als blockiert, taub, verschwunden oder abgeschnitten wahrzunehmen, ist praktisch schon die halbe Miete. Das alles *sind* Gefühle! Und zwar wichtige Gefühle – solche, mit denen Sie arbeiten können. Sollten allerdings sehr heftige Gefühle aufsteigen, empfehle ich, eine geschulte, somatisch orientierte therapeutische Begleitung hinzuzuziehen.

### **Körperliche Empfindungen, die häufig mit Traumareaktionen zusammenhängen**

- Kampfreaktionen: Engegefühl, Starrheit, sich wie im Schraubstock fühlen, Schmerzen, Angriffslust und der Drang, etwas oder jemanden von sich wegzuschieben
- Fluchtreaktionen: Kontraktion, Rückzug oder Zurückweichen, Zurückprallen, Panik – ein physisches Gefühl, man müsste fliehen (»nichts wie weg«), um Abstand zwischen sich und das als bedrohlich Erlebte zu bringen
- Erstarrungsreaktionen: verlangsamter Herzschlag, Bewegungs- oder Handlungsunfähigkeit, sich blockiert, wie abgeschaltet, erstarrt, betäubt, hohl, leer, in die eigene Innenwelt abgetaucht, abgeschnitten, dissoziiert fühlen, sich »ausklinken«, still oder stumm werden, überflutet werden
- Sonstige Reaktionen, die mit den oben genannten verbunden sein können: Übelkeit oder Brechreiz, flache oder beschleunigte Atmung, erhöhte Herzfrequenz, Hitzegefühl oder Erröten, Schwitzen, Zittern, sich ängstlich, zitterig oder wackelig fühlen

Im Folgenden geht es nun um Ihre Gedanken und Gefühle. Beantworten Sie die Fragen bitte so genau wie möglich.

*Haben Sie Ängste? Wie zeigen sie sich?*

.....

.....

.....

*Leiden Sie an Depressionen? Wie fühlt sich eine Depression für Sie an?*

.....

.....

.....

*Gibt es Situationen, die in Ihnen bestimmte Gefühle, Impulse oder Verhaltensweisen auslösen – etwa Konflikte mit anderen, in der Gruppe zu sein, in der Öffentlichkeit zu reden oder Auto zu fahren? Bitte führen Sie das näher aus.*

.....

.....

.....

*Haben Sie in Ihren Beziehungen Probleme mit Nähe, Vertrauen, Abgrenzung oder übersteigerten Reaktionen?*

.....

.....

.....

*Wenn Sie jemandem nahe sind, haben Sie dann manchmal das Gefühl, zwischen Ihnen und der anderen Person befindet sich eine gläserne Wand? Wie fühlt sich das an?*

.....

.....

.....

*Gibt es Gedanken, die Sie immer wieder ablenken oder nachts wachhalten? Welche Gedanken sind das?*

.....

.....

.....

*Fühlen Sie sich unsichtbar, links liegen gelassen oder nicht gesehen?  
Haben Sie dieses Gefühl in Menschenmengen, in Gruppen oder in  
intimen Beziehungen?*

.....

.....

.....

*Haben Sie körperliche Symptome, die Sie sich nicht erklären können?  
Erläutern Sie diese näher.*

.....

.....

.....

*Falls ja, welche Ängste steigen beim Gedanken an diese Symptome in  
Ihnen auf?*

.....

.....

.....

*Versuchen diese Gefühle oder Symptome vielleicht, Ihnen etwas zu sagen? Welche Botschaft könnten sie für Sie haben?*

---

---

---

Sollten Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, lassen Sie uns hier noch tiefer schürfen.

Doch davor noch eine weitere Frage:

*Wie würde Heilung für Sie aussehen? Auf welche Weise würde sich in Ihrem Leben dadurch etwas ändern?*

---

---

---

## So können Sie dieses Buch nutzen

Dieses Workbook ist so gestaltet, als hätten Sie eine persönliche Sitzung mit mir. Ich stelle Ihnen darin die Fragen, die ich Ihnen auch in meiner Praxis stellen würde, und je nach Ihren Antworten schlage ich Ihnen die gleichen heilenden Übungen und Rituale vor, die ich Ihnen auch vorschlagen würde, säßen wir uns gegenüber.

In Kapitel 1 und 2 befassen wir uns mit den beiden verschiedenen Arten von Trauma, um die es in diesem Workbook geht: mit dem *vererbten Familientrauma* und dem *Bindungstrauma*. In Kapitel 3 setzen wir uns mit den *vier unbewussten Themen* auseinander, die Sie im Leben behindern – damit, wie Beziehungen, Erfolg, Vitalität und Gesundheit beeinträchtigt werden könnten.

Die vier unbewussten Themen führen uns zum Kern unserer gemeinsamen Arbeit: Haben Sie das zentrale Thema oder die zentralen Themen, die in Ihrem Leben widerhallen, erst einmal ermittelt, können Sie sich daran machen, über die Methode der Schlüsselsprache ein Ohr für Ihre spezielle Traumasprache zu entwickeln. In Kapitel 4, 5, 6 und 7 finden Sie heraus, was Ihr Schlüsselproblem, Ihre Schlüsselbeschreibung, Ihr Schlüsselsatz und Ihr Schlüsseltrauma ist.

Gemeinsam weisen Ihnen Ihr unbewusstes Thema oder Ihre unbewussten Themen und Ihre Schlüsselsprache den Weg zur Heilung auf. In Kapitel 8, 9 und 10 lernen Sie personalisierte Heilungssätze, Rituale und Übungen kennen, die Ihnen dabei helfen, den Traumakreislauf zu durchbrechen. In Kapitel 11 und 12 finden Sie schließlich noch spezielle Heilpraktiken für gesunde Beziehungen und optimalen Erfolg im Leben.

Auf das gesamte Workbook verteilt, sind schriftliche und somatische (körperzentrierte) Übungen – Übungen, die Sie Schritt für Schritt durch den Heilprozess führen. Da wir mit diesen Praktiken tief vordringen wollen, treffen sie vielleicht auch den einen oder anderen Nerv. Das

ist völlig in Ordnung. Ich habe festgestellt, dass dauerhafte Veränderungen anfangs oft mit einem gewissen Unbehagen einhergehen. Aber vergessen Sie nicht: Sie können das, was Sie bei den Übungen erleben, vollständig steuern. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, können Sie jederzeit abbrechen. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

Auch wenn Ihnen diese Arbeit niemand abnehmen kann, werden Sie damit nicht allein sein. Auf Ihrem Weg begleiten werden Sie zwei frühere Klienten von mir, Susan und Jordan,<sup>1</sup> die ebenfalls Familientraumata erlebt haben. Sie werden die gleichen Fragen beantworten wie Sie, und Sie werden Zeuge ihrer Geschichten von Schmerz, Rätseln, Mut, Entdeckungen und letzten Endes Heilung.

Und hier noch ein paar Vorschläge, wie Sie von diesem Workbook maximal profitieren können:

- Planen Sie reichlich Zeit und Raum für sich selbst ein, um die Fragen zu beantworten und die Übungen durchzuführen. Seien Sie offen. Seien Sie neugierig. Ringen Sie mit ihnen. Lassen Sie nicht locker, bevor Sie nicht in die Tiefe vorgedrungen sind. Und bleiben Sie dran. Das Buch wird Sie bei jedem Schritt des Weges anleiten.
- Das Workbook wurde so konzipiert, dass möglichst viele Lernstile darin auftauchen. Sie finden Informationen zu Begriffen, Geschichten aus dem Leben, offene Fragen, die Sie mit Kopf und Herz beantworten sollen, und somatische Übungen, die den Körper fordern. Benutzen Sie es also gern so, wie es Sie bei Ihrer Reise der Heilung am besten unterstützt: Sie können die Übungen beim Lesen durchführen oder Sie lesen zuerst das gesamte Buch und nehmen sich die Übungen danach vor.
- Sofern irgend möglich, empfehle ich Ihnen, die Übungen nacheinander beim Lesen des Buchs durchzuführen. Wenn Sie sie gleich praktisch umsetzen, statt sie erst einmal nur zu lesen, werden Sie gewis-

sermaßen sofort auf die nächste Stufe der Heilung katapultiert, da jede Übung auf der vorherigen aufbaut.

Als Ihr Begleiter werde ich an Ihrer Seite bleiben, während Sie den Fuß auf ein Terrain voller neuer Entdeckungen setzen. Bei jedem Schritt auf dem Weg stelle ich Ihnen ein Werkzeug zur Verfügung, ein Licht, das den vor Ihnen liegenden Weg erhellt. Legen wir los!

# Kapitel 1

## Wie wir die Auswirkungen von Trauma erben

Nun wissen Sie in etwa, welche Reise vor Ihnen liegt. Lassen Sie uns damit beginnen, mehr über die beiden Arten familiärer Traumata in Erfahrung zu bringen: das vererbte Familientrauma und das Bindungstrauma. In den nächsten beiden Kapiteln werfen wir einen gründlichen Blick auf die wissenschaftlichen Hintergründe, und Sie haben die Möglichkeit, einige Ihrer eigenen Geschichten zu reflektieren.

Die Geschichte, die Sie mit Ihrer Familie teilen, beginnt schon vor Ihrer Empfängnis. In Ihrer frühesten biologischen Form, als unbefruchtete Eizelle, teilen Sie bereits ein gemeinsames zelluläres Umfeld mit Ihrer Mutter und Großmutter. Als Ihre Großmutter mit Ihrer Mutter im fünften Monat schwanger war, war die Vorläuferzelle der Eizelle, aus der Sie hervorgingen, bereits in einem der Eierstöcke Ihrer Mutter vorhanden. Das heißt, noch bevor Ihre Mutter geboren wurde, befanden sich Ihre Mutter, Ihre Großmutter und die frühesten Spuren von Ihnen selbst alle in ein und demselben Körper – drei Generationen mit dem gleichen biologischen Umfeld.<sup>2</sup> Das ist keine neue Erkenntnis – in Lehrbüchern zur Embryologie lesen wir dies schon seit mehr als einem Jahrhundert.

Auf ähnliche Weise lassen sich Ihre Anfänge väterlicherseits verfolgen. Die Vorläuferzellen der Samenzelle, aus der Sie hervorgegangen sind, waren in Ihrem Vater schon vorhanden, als er noch ein Fötus im Bauch seiner Mutter war.<sup>3</sup>

Es gibt jedoch einen entscheidenden biologischen Unterschied zwischen der Entwicklung der Eizelle und der der Samenzelle. Die Spermien Ihres Vaters vervielfachten sich noch weiter, als er in die Pubertät kam, während Ihre Mutter bereits bei ihrer Geburt mit ihrem lebenslang reichenden Vorrat an Eizellen ausgestattet war. Irgendwann, zwischen 12 und 40 Jahren später, entwickelte sich aus einer dieser Eizellen nach der Befruchtung durch die Samenzelle Ihres Vaters der Mensch, der Sie heute sind.

In den Vorläufern der Ei- wie auch der Samenzellen können Ereignisse Spuren hinterlassen, die sich auf nachfolgende Generationen auswirken. Dies lehrt uns die Wissenschaft von heute. Da sich die Spermien Ihres Vaters durch das gesamte Jugend- und Erwachsenenalter hindurch weiterentwickelten, blieben diese fast bis zum Zeitpunkt Ihrer Empfängnis anfällig für Spuren von Traumata.<sup>4</sup>

Auf der Grundlage dessen, was wir heute zur Vererbung von Stress wissen, können wir ansatzweise ermessen, wie die biologischen Überreste von Traumata, die Ihre Eltern oder Großeltern erlebten, weitergegeben werden können – mit weitreichenden Folgen. Mit verblüffend weitreichenden Folgen, wie uns klar wird, wenn wir neuere Untersuchungen zum Thema heranziehen.<sup>5</sup>

## Wie Trauma unsere DNA beeinflusst

Damit die Stressreaktionen auf die nächsten Generationen übertragen werden, muss die Traumaexposition »stark genug, lang genug und schwierig genug sein«, so Prof. Dr. Isabelle Mansuy, Professorin in Neuroepigenetik an der Universität Zürich und der ETH Zürich.<sup>6</sup>

Wenn ein Trauma massiv genug ist, um unsere Biologie zu verändern, können informationsreiche Moleküle an unserer DNA andocken und wie Dimmerschalter fungieren, die steuern, welche Abschnitte der DNA benutzt werden und welche nicht – mit anderen Worten, welche Gene angeschaltet werden können und welche abgeschaltet werden. Der Aufbau der DNA selbst verändert sich nicht, aber durch diese epigenetischen Markierungen verändert sich die Genexpression. Forschungen haben gezeigt, dass epigenetische Markierungen verantwortlich sein können für Unterschiede in der Art und Weise, wie wir Stress regulieren.<sup>7</sup>

Infolgedessen kann sich unser Verhalten – wie wir in bestimmten Situationen reagieren – verändern. Doch nicht nur das unsere, auch das Verhalten unserer Kinder und Enkel, die schon mit einem modifizierten Gehirn geboren werden können. Dieses Gehirn bereitet sie auf den Umgang mit Traumata vor, die sie möglicherweise nie erleben werden.

Ursprünglich ging man davon aus, dass die Auswirkungen von Stress in den Vorläufer-Samen- und -Eizellen kurz nach der Befruchtung gelöscht würden, bevor sich epigenetische Informationen auf die nächste Generation auswirken könnten – vergleichbar mit Daten, die von der Festplatte eines Computers gelöscht werden. Mittlerweile konnten Forscher jedoch nachweisen, dass bestimmte epigenetische Merkmale dieser Umprogrammierung entgehen und

tatsächlich an die Vorläufer-Ei- und -Samenzellen weitergegeben werden, aus denen wir eines Tages entstehen.<sup>8</sup>

Wenn Ihre Eltern ein Trauma durchlebt haben, das massiv genug ist, um die Funktion ihrer Gene zu verändern, könnten diese über die Zellen Ihrer Eltern übermittelten genetischen Informationen Sie dazu veranlassen, sensibel auf Situationen anzusprechen, die stattfanden, bevor Sie auch nur auf der Welt waren. Situationen, von denen Sie nichts wussten.

Das Geniale an diesem Plan ist, dass Sie jetzt eine bessere Überlebenschance in solchen Situationen haben. Das ist die positive Seite. Die Kehrseite ist, dass Ihr autonomes Nervensystem daueraktiviert bleiben könnte, im Sympathikus-Modus stecken geblieben, selbst dann, wenn keine Gefahr vorliegt. Wenn es erst einmal aktiviert ist, kann das Nervensystem den Unterschied zwischen einer unsicheren Vergangenheit und einer sicheren Gegenwart oft gar nicht erkennen.

Wenn zum Beispiel unsere Eltern oder Großeltern in einem aktiven Kriegsgebiet lebten (in dem Menschen erschossen wurden, Bomben explodierten, uniformierte Männer Leuten befahlen, sich auf dem Marktplatz in einer Reihe aufzustellen, ihre Lieben ihnen entrissen wurden), konnten sie bestimmte Fähigkeiten entwickeln und weitergeben – wachere Reflexe, schnellere Reaktionszeiten –, Fähigkeiten, die halfen, das erlebte Trauma zu überleben. Das Problem ist, dass wir auch eine ausgeprägte Stressreaktion erben können, die uns darauf vorbereitet, eine Katastrophe zu überleben, die nie eintrifft. Und wir kommen selten auf die Idee, hier eine Verbindung herzustellen. Wir erkennen fast nie, dass unsere Ängstlichkeit, unsere übermäßige Wachsamkeit, unsere Depression mit unseren Eltern oder Großeltern verknüpft ist. Wir glauben, wir seien eben so gestrickt. Tatsächlich aber haben sich chemische Signale