

MARK WOLYNN

Dieser Schmerz ist *nicht meiner*

MARK WOLYNN

Dieser Schmerz ist *nicht* *meiner*

**Wie wir uns mit
dem seelischen Erbe
unserer Familie
aussöhnen**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Silvia Autenrieth*



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.

Trotz sorgfältiger Recherche und Nachforschungen konnten leider nicht alle Rechteinhaber ermittelt werden. Bei berechtigten Ansprüchen wenden Sie sich bitte an den Verlag. Kapiteln vorangestellte Zitate können als Destillat des jeweils nachfolgenden Kapitels gelesen werden.

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel *It Didn't Start with You. How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle* bei Viking, einem Imprint der Penguin Publishing Group, einem Geschäftsbereich der Penguin Random House LLC, New York.

Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe
Copyright © 2017, 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 © 2016, 2025 der Originalausgabe by Mark Wolynn
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Viking, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Umschlag: Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlagmotiv: plainpicture / Hanka Steidle
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34866-4

www.koesel.de

*Für meine verstorbenen Eltern,
Marvin und Sandra, die das Erbe
vorheriger Generationen fortgeführt haben.
Ich bin euch so dankbar für alles,
was ihr mir gegeben habt.*

Inhalt

Hinweis des Autors	11
Einleitung: Die geheime Sprache der Angst	13

Teil I Das seelische Erbe unserer Familie

1 Traumata – Was sich in unserer Familiengeschichte verbergen kann	33
2 In unserem Körper begegnen sich drei Generationen	49
3 Unser unsichtbares Erbe	67
4 Das Familiengedächtnis	84
5 Sprachliche Schlüssel als Weg	106
6 Die vier unbewussten Themen	117

Teil II Die Erforschung unserer Schlüsselsprache

7 Das Schlüsselproblem	163
8 Die Schlüsselbeschreibungen	183
9 Der Schlüsselsatz	195
10 Das Schlüsseltrauma	226

Teil III Die Verbindung wiederherstellen

11 Von der Erkenntnis zur Integration	243
12 Die Schlüsselsprache der Trennung	272
13 Die Schlüsselsprache von Beziehungen	298
14 Die Schlüsselsprache des Erfolgs	326
15 Die Schlüsselsprache als Medizin	347
Danksagung	355
Glossar	359
Anhang A: Fragen zur Familiengeschichte	361
Anhang B: Fragen zu frühen Traumata	363
Anmerkungen	365
Register	376

*Wer nach außen schaut, träumt;
wer nach innen schaut, erwacht.*

CARL GUSTAV JUNG¹

Hinweis des Autors

Das vorliegende Buch 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 Buch 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 Buch ein wirkungsvolles Werkzeug zur grenzenlosen Selbstentdeckung.

Einleitung

Die geheime Sprache der Angst

In einer dunklen Zeit beginnt das Auge zu sehen ...

THEODORE ROETHKE: IN A DARK TIME²

Dieses Buch ist das Ergebnis einer persönlichen Mission. Sie hat mich einmal um die ganze Welt und zurück zu meinen Wurzeln gebracht. Und sie hat mir einen Berufsweg eröffnet, den ich mir zu Beginn der Reise nicht hätte träumen lassen. Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich nun mit Menschen, die an Depressionen, Ängsten, chronischen Erkrankungen, Phobien, Zwangsgedanken, posttraumatischen Belastungsstörungen und anderen lähmenden Zuständen leiden. Viele von ihnen waren entmutigt und hatten schon fast die Hoffnung verloren, als sie zu mir kamen. Weder eine jahrelange Gesprächstherapie noch Medikamente oder andere Maßnahmen hatten den Ursprung ihrer Symptome aufdecken und ihren Leidensdruck mildern können.

Aus eigener Erfahrung sowie durch meine Ausbildung und klinische Praxis ist mir heute klar, dass die Ursache womöglich gar nicht in unserer eigenen Geschichte zu suchen ist. Sie verbirgt sich eher in der Geschichte unserer Eltern, Großeltern und sogar Urgroßeltern. Auch die Ergebnisse der neuesten wissenschaftlichen Studien, die es mittlerweile sogar in die Schlagzei-

len geschafft haben, sagen uns: Traumafolgen können von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Dieses »Erbe« besteht in dem, was unter dem Schlagwort »vererbte familiäre Traumata« bekannt geworden ist. Und es wird immer deutlicher, dass wir es hier mit einem sehr realen Phänomen zu tun haben. Schmerz löst sich im Laufe der Zeit nicht immer von selbst auf. Er wird auch nicht unbedingt von selbst weniger. Selbst wenn die Person, die das Trauma ursprünglich erlebt hat, schon längst gestorben ist, selbst wenn ihre Geschichte jahrelang verschwiegen wurde, selbst dann können Fragmente von Erlebnissen, Erinnerungen und Körperempfindungen aus ihrem Leben weiterleben. Es ist, als tauchten sie Hilfe suchend aus der Vergangenheit auf, um über den Geist und Körper der heute Lebenden Erlösung zu finden.

Wie kommt es dazu? Wie Sie aus diesem Buch erfahren werden, hinterlassen Traumata ihre Prägung in den Spermien und Eizellen unserer Eltern und Großeltern. Die Gefühle und körperlichen Empfindungen des Traumas – vor allem die Stressreaktion, die Art und Weise, wie die Genexpression erfolgt – können an die Kinder und Enkel weitergegeben werden und sich ähnlich auf sie auswirken, obwohl sie persönlich das Trauma ja gar nicht erlebt haben. Infolgedessen können wir mit einem bereits veränderten Gehirn auf die Welt kommen, das uns biologisch darauf vorbereitet, ähnliche Traumata zu bewältigen wie die, die unsere Eltern und Großeltern erlebt haben.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie meine empirischen Beobachtungen aus der Praxis als Leiter des Family Constellation Institute in San Francisco mit den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft, Epigenetik und Sprachwissenschaft zusammenhängen. Und wie ich das, was ich von Bert Hellinger, dem renommierten deutschen Psychotherapeuten, gelernt habe, dabei einbringen kann. Sein familientherapeutischer Ansatz hat

die psychischen und physischen Auswirkungen vererbter familiärer Traumata auf mehrere nachfolgende Generationen aufzeigt.

Ein Schwerpunkt dieses Buches ist die Frage, woran wir vererbte familiäre Muster erkennen. Es geht um Ängste und andere Gefühle sowie um Verhaltensweisen, die wir unwissentlich von unseren Vorfahren übernommen haben und die den Leidenskreislauf Generation für Generation aufrechterhalten. Und es geht um das Kernthema meiner Arbeit: wie wir diesem Leiden ein Ende bereiten können. Vielleicht ergeht es Ihnen wie mir, und Sie bemerken, dass viele unserer Muster gar nicht unsere eigenen sind, sondern aus der Familiengeschichte stammen. Ich bin der festen Überzeugung, dass es in dieser Familiengeschichte etwas gibt, das erzählt werden und endlich ans Licht gebracht werden will. Lassen Sie mich an dieser Stelle meine eigene Geschichte erzählen.

Ich hatte nie geplant, eine Methode zu entwickeln, die dabei helfen sollte, Ängste zu überwinden. Mein Weg dorthin begann mit dem Tag, an dem meine Sehkraft plötzlich nachließ. Von einem Moment auf den anderen war meine erste Augenmigräne da. Keine nennenswerten körperlichen Schmerzen im eigentlichen Sinne – »nur« ein Sturm schieren Entsetzens, während alles um mich herum verschwamm. Ich war damals gerade einmal 34, und nun stolperte ich wie im Dunkeln durch mein Büro, tastete halb blind nach meinem Telefon und setzte einen Notruf ab. Bald würde sich ein Krankenwagen auf den Weg zu mir machen.

Eine Augenmigräne ist in der Regel keine schwerwiegende Erkrankung. Man sieht zwar kurzzeitig verschwommen, doch meist normalisiert sich das Sehvermögen innerhalb einer Stunde. Das Schlimme ist nur, dass man das zunächst nicht unbedingt weiß. Bei mir allerdings war die Augenmigräne nur der Anfang. Innerhalb weniger Wochen konnte ich auf dem linken Auge fast nichts

mehr sehen. Ob Gesicht oder Verkehrsschild – alles verschwamm zu einer grauen Masse.

Die Ärzte und Ärztinnen klärten mich darüber auf, dass ich unter einer sogenannten Retinopathia centralis serosa litt, einer unheilbaren Erkrankung, deren Ursache unbekannt ist. Bei ihr tritt Flüssigkeit aus der Aderhaut aus und sammelt sich unter der Netzhaut, sodass diese sich abhebt. Die Folge ist eine Narbenbildung auf der Netzhaut und unscharfes Sehen. Einige der Betroffenen – jene fünf Prozent mit der chronischen Verlaufsform, an der auch ich litt – erblinden. So wie es bei mir aussah, sagte man mir, ich müsse mich darauf einstellen, dass irgendwann wohl beide Augen befallen sein würden. Es sei nur eine Frage der Zeit.

Kein Arzt und keine Ärztin konnte mir sagen, was meinen Sehverlust ausgelöst hatte und was Heilung verspräche. Alles, was ich auf eigene Faust ausprobierte – Vitamine, Saftfasten, Heilen durch Handauflegen –, schien die Symptome nur noch zu verschlimmern. Ich war völlig verwirrt. Das, wovon ich am meisten Angst hatte, stand mir bevor, und ich war absolut hilflos, etwas dagegen zu unternehmen. Blind zu sein, außerstande, ein eigenständiges Leben zu führen und völlig auf mich allein gestellt – das würde ich nicht durchstehen. Mein Leben wäre zerstört. Ich würde jeden Lebenswillen verlieren. Ich wäre vollkommen ruiniert.

Immer wieder ließ ich dieses Szenario in meinem Kopf ablaufen. Je mehr ich darüber nachdachte, desto tiefer nistete sich die Hoffnungslosigkeit in meinem Körper ein. Ich versank in einem zähen Morast. So sehr ich versuchte, mich aus diesem Sumpf zu befreien, er hielt mich fest, und in meinen Gedanken kreiste das Bild, wie ich völlig allein, hilflos, zerstört und ruiniert sein würde. Genau diese Worte – *allein, hilflos, zerstört* und *ruiniert* – gehörten zu meiner persönlichen Sprache der Angst. In ihnen klang das Echo von Traumata nach, die sich noch vor meiner Geburt

in meiner Familiengeschichte ereignet hatten. Einmal freigesetzt, beherrschten sie meine Gedanken, bis sich alles in meinem Kopf drehte und mein Körper regelrecht durchgerüttelt wurde.

Ich fragte mich, warum ich meinen Gedanken solche Macht zugestand. Andere Menschen machten schließlich weitaus Schlimmeres durch als ich, ohne dass es sie so massiv herunterzog. Was brachte mich dazu, so tief in der Angst stecken zu bleiben? Es sollte noch Jahre dauern, bis ich diese Frage beantworten konnte.

Damals galt für mich nur noch das Motto »nichts wie weg«. Ich beendete meine Beziehung, meinen Job, verließ meine Familie, meine Stadt – alles, was mir vertraut war. Ich wollte Antworten. Antworten, die in der Welt, in der ich lebte – eine Welt, in der viele Menschen orientierungslos und unglücklich schienen –, nicht zu finden waren. Ich hatte tausend Fragen und wollte keinesfalls mit dem mir bekannten Leben weitermachen. Ich verkaufte meine Firma, ein erfolgreiches Eventmanagement, an jemanden, der mir gerade über den Weg gelaufen war. Und weg war ich, auf nach Osten – so weit östlich, wie ich nur irgend konnte –, bis ich Südostasien erreichte. Ich wollte geheilt werden. Nur hatte ich nicht die leiseste Ahnung, wie.

Ich las Bücher und saß mit den Lehrern zusammen, die sie geschrieben hatten. Wann immer ich von jemandem hörte, der oder die mir vielleicht helfen könnte – eine bestimmte alte Frau, die in einer Hütte lebte, ein immerzu Lachender in langer Robe –, war ich sofort dort. Ich nahm an Seminaren teil und sang Mantras mit Gurus. Einer dieser Gurus sagte zu uns, die wir gekommen waren, um ihn sprechen zu hören, er wolle sich nur mit »Findern« umgeben. Suchende, meinte er, blieben einfach immer genau das, was der Begriff ausdrückt: ständig auf der Suche.

Ich wollte ein Finder sein. Ich meditierte jeden Tag. Ich fastete regelmäßig. Ich bereitete Heilkräutertees zu und bekämpfte damit die aggressiven giftigen Stoffe, die in meiner Vorstellung in

mich eingedrungen waren. Und über alldem nahm mein Sehvermögen weiter ab und ich geriet immer tiefer in eine Depression.

Was mir damals nicht klar war: Wenn wir uns dagegen wehren, etwas Schmerzhaftes zu empfinden, hält sich der Schmerz oft noch hartnäckiger – das beste Rezept, um dauerhaft zu leiden. Hinzu kommt, dass das Suchen selbst verhindern kann, dass wir das Gesuchte finden. Wenn wir zu sehr außerhalb von uns selbst suchen, merken wir nicht, wenn wir am Ziel angekommen sind. In unserem Innern mag sich etwas Wertvolles ereignen, aber wenn wir es nicht wahrnehmen, kann es uns leicht entgehen.

»Was willst du nicht sehen?«, gaben mir die Heiler immer wieder zu bedenken und provozierten mich dazu, tiefer zu blicken. Woher sollte ich das wissen? Ich tappte im Dunkeln.

Ein Guru in Indonesien brachte mich einen Schritt weiter, als er fragte: »Für wen hältst du dich, dass du meinst, du solltest keine Probleme mit den Augen haben?« Und er fuhr fort: »Vielleicht hören Johannis Ohren nicht so gut wie die von Gerhard, und Elisabeths Lungen sind vielleicht nicht so kräftig wie die von Gerda. Und Dietrich kann nicht annähernd so gut laufen wie Sebastian.« (Alle in dem damaligen Training waren entweder aus den Niederlanden oder aus Deutschland und litten offenbar unter diversen chronischen Erkrankungen.) Irgendwie kam die Botschaft an. Er hatte ja recht. Für wen hielt ich mich, dass ich meinte, ich sollte doch bitte keine Probleme mit den Augen haben? Wie überheblich von mir, die Wirklichkeit infrage zu stellen. Ob es mir gefiel oder nicht: Meine Netzhaut war vernarbt und ich sah nur verschwommen, aber ich – das »Ich«, das tiefer angesiedelt war als all das – begann, dabei eine innere Ruhe zu erleben. Mochte mein Auge tun, was es wollte – es war nicht mehr ausschlaggebend dafür, wie es mir ging.

Um der tieferen Lernerfahrung willen ließ uns der besagte Guru 72 Stunden lang – drei Tage und drei Nächte – mit Augen-

klappen und Ohrenstöpseln auf einem kleinen Kissen sitzend in Meditation verbringen. Jeden Tag erhielten wir eine kleine Schale Reis zu essen und nur Wasser zu trinken. Kein Schlaf, kein Aufstehen, kein Hinlegen, keine Kommunikation. Wollte man zur Toilette, musste man die Hand heben und wurde im Dunkeln zu einem Loch im Boden geführt.

Ziel dieser verrückten Aktion war es, aus nächster Nähe die Verrücktheit des eigenen Geistes zu erfahren, indem man ihn beobachtete. Ich lernte, wie mein Geist sich unaufhörlich die schlimmsten denkbaren Szenarien ausdachte und mir einredete, ich könnte mich vor dem schützen, was mir am meisten Angst einjagte, wenn ich nur hart genug an mir arbeitete und mir ein dickes Fell zulegte.

Nach solchen Erfahrungen gewann ich innerlich etwas mehr Klarheit. In Bezug auf mein Auge jedoch blieb alles beim Alten – es trat weiter Flüssigkeit aus und die Vernarbungen der Netzhaut setzten sich fort. Auf vielen Ebenen sind Sehprobleme eine wunderbare Metapher. Ich kam schließlich darauf, dass es weniger darum ging, was ich sehen oder nicht sehen konnte, sondern *wie* ich die Dinge sah. Aber das geschah nicht einfach so im Handumdrehen.

Im dritten Jahr meiner »Visionssuche«, wie ich sie heute nenne, bekam ich dann endlich, wonach ich gesucht hatte. Ich hatte viel meditiert. Die Depression war fast verschwunden. Ich konnte unzählige Stunden schweigend verbringen und bei meinem Atem oder meinen körperlichen Empfindungen verweilen. Das war der einfache Teil.

Eines Tages stand ich in der Warteschlange zu einem Satsang, einem Treffen mit einem spirituellen Meister. Schon seit Stunden harrte ich in dem langen weißen Gewand aus, das alle trugen, die dort am Tempel warteten. Dann war ich an der Reihe. Ich erwartete, dass der Meister meine Hingabe würdigen würde, doch er durchschaute mich geradewegs und sah, was ich selbst nicht se-

hen konnte. »Geh nach Hause«, sagte er. »Geh nach Hause und rufe deine Mutter und deinen Vater an.«

Wie bitte? Ich schäumte innerlich. Mein Körper bebte vor Wut. Damit lag er ja wohl ziemlich daneben. Meine Eltern brauchte ich nicht mehr. Aus dem Alter war ich heraus. Mit denen war ich schon lange fertig. Ich hatte sie gegen bessere Eltern, göttliche Eltern, spirituelle Eltern eingetauscht – die ganzen Lehrer, Gurus und Weisen, die mich auf dem Weg zur nächsten Stufe meines Erwachens begleiteten. Nach vielen Jahren Therapie, in denen ich auf Kissen eingepriegelt und Pappfiguren, die meine Eltern darstellten, kurz und klein geschlagen hatte, glaubte ich, ich hätte meine Beziehung zu ihnen »geheilt«. Ich beschloss also, den Rat des Meisters in den Wind zu schlagen.

Und doch ging mir etwas an seinen Worten noch lange nach. Sie ließen mich nicht los. Mir wurde klar, dass keine Erfahrung je umsonst ist. Alles, was uns widerfährt, hat sein Gutes, ob wir seine Bedeutung erkennen oder nicht. Alles in unserem Leben führt schließlich irgendwohin.

Aber ich wollte mir meine Illusion davon, wer ich sei, erhalten. Ich klammerte mich daran, dass ich mich mit Meditation auskannte. Also suchte ich die Begegnung mit einem anderen spirituellen Meister. Einem, der mir – da war ich sicher – gerecht werden würde. Schließlich ließ er jeden Tag Hunderte von Menschen in seine himmlische Liebe eintauchen. Sicher würde er in mir den tief spirituellen Menschen erkennen, für den ich mich hielt. Wieder wartete ich einen vollen Tag lang, bis ich an die Reihe kam und vor ihm stand. Mein großer Moment war gekommen. Und dann geschah es wieder: Fast wortwörtlich hörte ich noch einmal die Worte, die schon der andere Meister gesagt hatte: »Rufe deine Eltern an. Geh nach Hause und schließe deinen Frieden mit ihnen.«

Dieses Mal kamen die Worte bei mir an.

Große Lehrer wissen, wie es ist. Die wahrhaft großen unter ihnen kümmert es nicht, ob man an ihre Lehren glaubt oder nicht. Sie bieten eine Wahrheit an, und dann überlassen sie es einem selbst, seine eigene Wahrheit zu entdecken. Adam Gopnik schreibt über den Unterschied zwischen Gurus und Lehrern in seinem Buch *Through the Children's Gate*: »Ein Guru gibt uns zunächst sich selbst und dann sein System; ein Lehrer gibt uns zunächst sein Fach und dann uns selbst.«

Große Lehrer wissen, dass der Ort, wo wir herkommen, sich darauf auswirkt, wohin wir gehen. Und dass Unbewältigtes aus der Vergangenheit Einfluss auf unsere Gegenwart hat. Sie wissen, dass unsere Eltern wichtig sind, ob sie uns gute Eltern sind oder waren oder nicht. Es führt kein Weg an ihnen vorbei. Die Geschichte unserer Familie ist *unsere* Geschichte. Ob es uns gefällt oder nicht: Sie steckt in uns.

Ungeachtet der Geschichte, die wir mit ihnen erlebt haben, können wir unsere Eltern nicht aus unserem Leben löschen oder verbannen. Sie sind in uns und wir sind ein Teil von ihnen – selbst wenn wir sie nie kennengelernt haben. Sie abzulehnen, bringt uns nur weiter weg von uns selbst und erzeugt zusätzliches Leid. Für diese beiden Lehrer war das sonnenklar. Ich selbst konnte es nicht sehen. Ich war blind – im wörtlichen wie im bildlichen Sinne. Nun wurden mir die Augen geöffnet, und zwar vor allem dafür, dass ich zu Hause ein Chaos hinterlassen hatte.

Jahrelang hatte ich über meine Eltern ein vernichtendes Urteil gefällt. In meiner Vorstellung war ich viel kompetenter, viel sensibler und menschlicher als sie. In meinen Augen waren sie schuld an allem, was in meinem Leben schief lief. Nun musste ich noch einmal zu ihnen zurück, um etwas wiederherzustellen, was mir fehlte: meine Verletzlichkeit. Ich musste erkennen, dass meine Fähigkeit, Liebe von anderen zu empfangen, daran geknüpft war, inwieweit ich die Liebe meiner Mutter annehmen konnte.

Doch ihre Liebe anzunehmen würde nicht einfach sein. Der Bruch zwischen uns war so tief, dass ich mich in ihren Armen immer wie in einer Bärenfalle gefühlt hatte. Jede Faser meines Körpers spannte sich an und zog sich zusammen, als wollte ich einen Schutzpanzer bilden gegen ihre Berührung. Es war eine Wunde in mir, die sich auf jeden Bereich meines Lebens auswirkte – vor allem darauf, mich in einer Beziehung zu öffnen.

Meine Mutter und ich brachten es fertig, monatelang nicht miteinander zu sprechen. Taten wir es dann doch, zog ich mich hinter meinen Panzer zurück und ignorierte die Wärme, mit der sie mir hin und wieder begegnete. Ich tat kühl und distanziert. Andererseits warf ich ihr vor, sie würde mich nicht sehen und nicht wirklich hören. Ich hatte mich emotional in eine Sackgasse verrannt.

Entschlossen, unsere kaputte Beziehung zu heilen, buchte ich einen Flug nach Hause, nach Pittsburgh. Ich hatte meine Mutter viele Monate nicht gesehen. Als ich auf das Haus zuing, spürte ich, wie sich mir der Brustkorb zusammenschnürte. Ich war nicht sicher, ob an unserer Beziehung noch etwas zu kitten sein würde – ich fühlte mich innerlich in vieler Hinsicht verletzt. Ich machte mich auf das Schlimmste gefasst und malte mir die Szene in meinem Kopf immer wieder aus: Sie würde mich in die Arme schließen, und ich, der ich vorgehabt hatte, mich ihrer Umarmung hinzugeben, würde unversehens das Gegenteil tun: Ich würde erstarren.

Ziemlich genau so kam es auch. In einer Umklammerung gefangen, die ich nur schwer ertrug, bekam ich kaum noch Luft. Dennoch bat ich sie, mich noch etwas länger im Arm zu halten. Ich wollte von innen heraus in Erfahrung bringen, was es damit auf sich hatte, dass mein Körper sich derart gegen sie sträubte. Spüren, wo ich mich anspannte, welche Empfindungen in mir aufstiegen, wie ich mich abschottete. Das Ganze war mir nicht neu – diese Reaktion kannte ich aus meinen Beziehungen. Nur

dass ich dieses Mal nicht davor weglief. Ich wollte die Wunde dort heilen, wo sie entstanden war.

Je länger meine Mutter mich im Arm hielt, desto mehr war mir, als müsste ich platzen. Es war körperlich schmerzhaft. Der Schmerz ging in ein Taubheitsgefühl über und die Taubheit in Schmerz. Nach vielen Minuten gab schließlich etwas nach. Meine Brust und mein Bauch begannen zu beben. Etwas in mir begann, sich zu lösen. Und das setzte sich in den folgenden Wochen fort.

In einem unserer vielen Gespräche während dieser Zeit erzählte meine Mutter fast beiläufig von einem Vorfall, der sich zugetragen hatte, bevor ich zwei Jahre alt war. Sie hatte für drei Wochen ins Krankenhaus gemusst, um an der Galle operiert zu werden. Diese Information erlaubte mir, eins und eins zusammenzuzählen: Als meine Mutter und ich damals auseinandergerissen wurden, hat sich in meinem Inneren etwas verhärtet. Als sie wieder nach Hause kam, hatte ich das Vertrauen verloren, dass sie für mich da sein würde. Ich wollte nicht, dass sie mich noch einmal so verletzen würde. Lieber stieß ich sie von mir weg. Und das tat ich auch noch die nächsten 30 Jahre lang. Die Angst, dass ich »ganz allein« sein könnte, begann, endlich Sinn zu ergeben.

Ein weiteres frühes Ereignis könnte zu meiner tief verwurzelten Angst, mein ganzes Leben könne mit einem Schlag ruiniert sein, beigetragen haben: Meine Mutter erzählte mir, dass ihre Wehen bei meiner Geburt ins Stocken geraten seien und man mich mit der Zange holen musste. Was dazu führte, dass ich am Kopf großflächige Blutergüsse hatte und mein Schädel teilweise deformiert war – bei einer Zangengeburt nichts Ungewöhnliches. So wie ich aussah, musste sich meine Mutter anfangs überwinden, mich in den Arm zu nehmen, wie sie mir voller Reue beichtete.

Diese Geschichte beschäftigte mich noch lange und half mir, das tiefe Gefühl, ich sei »ruiniert«, zu erklären. Vor allem, wenn ich ein neues Projekt »gebar« oder der Öffentlichkeit ein neues

Werk präsentierte, kamen traumatische Erinnerungen an meine Geburt zum Vorschein, die tief in meinem Körper verborgen waren.

Und dann gab es da noch ein weiteres Ereignis – eines, dass mich bis ins Innerste erschütterte. In einem meiner letzten Gespräche mit meiner Mutter vor ihrem Tod erfuhr ich von ihr, dass sie sich während ihrer gesamten Schwangerschaft mit mir immer wieder absichtlich auf den Bauch geworfen hätte und Treppen hinuntergerollt sei in der Hoffnung auf einen spontanen Schwangerschaftsabbruch. Als ich das hörte, konnte ich kaum antworten. Die Luft in meinen Lungenflügeln schaffte es nicht, die entsprechenden Worte hervorzupressen. Nun verstand ich, worauf das Wort »zerstört« in meinen Ängsten zurückging. Es war das, was mir im Mutterleib fast passiert wäre.

Allein schon diesen Zusammenhang zu verstehen, schenkte mir Frieden. Außerdem bewirkte es eine größere Nähe zwischen meiner Mutter und mir.

So kamen mein Vater und ich uns wieder näher. Mein Vater, ein ehemaliger Unteroffizier bei der Marine und eine Zeit lang Bauarbeiter, lebte seit der Scheidung meiner Eltern in einer kleinen heruntergekommenen Wohnung und hatte sich nie die Mühe gemacht, diese herzurichten. Altes Werkzeug, Bolzen, Schrauben, Nägel und Rollen mit Isolier- und Klebeband lagen überall verstreut. Zwischen den Bergen von rostigem Eisen und Stahl sagte ich ihm, wie sehr ich ihn vermisst hätte. Doch die Worte schienen einfach zu verpuffen. Er wusste gar nichts mit ihnen anzufangen.

Ich hatte mich immer nach einer innigen Beziehung zu meinem Vater gesehnt, nur wussten weder er noch ich, wie wir sie herstellen könnten. Dieses Mal jedoch blieben wir im Gespräch. Ich sagte ihm, dass ich ihn liebte und dass er ein guter Vater sei. Ich teilte mit ihm meine Erinnerungen an das, was er für mich getan hatte, als ich noch klein war. Ich konnte spüren, dass er mir

durchaus zuhörte, obwohl sein Verhalten – Achselzucken, das Thema wechseln – das Gegenteil zu belegen schien. Wir verbrachten viele Wochen mit Reden und Erzählen. Bei einem gemeinsamen Mittagessen sah er mir mit einem Mal direkt in die Augen und sagte: »Ich hätte gar nicht gedacht, dass du mich je geliebt hast.« Es verschlug mir fast den Atem. Uns beide überkam ein heftiger Schmerz. In diesem Moment brach etwas auf, und dieses Etwas war unser Herz. Manchmal muss das Herz brechen, damit es sich öffnet. Irgendwann kamen wir schließlich an den Punkt, einander unsere Liebe zu zeigen. Jetzt sah ich, welche Wirkung es hatte, auf die Worte der Lehrer zu vertrauen und nach Hause zurückzukehren, um die Beziehung mit meinen Eltern zu heilen.

Es gelang mir zum ersten Mal, solange ich denken konnte, die Liebe und Fürsorge meiner Eltern an mich heranzulassen. Nicht so, wie es meinen Erwartungen entsprochen hatte, sondern so, wie die beiden sie mir geben konnten. Etwas in mir öffnete sich. Es spielte keine Rolle, inwieweit sie mich lieben konnten oder nicht. Es kam darauf an, wie ich das annehmen konnte, was sie zu geben hatten. Sie waren die gleichen Eltern wie immer. Was sich verändert hatte, war etwas in mir. Ich entdeckte meine Liebe zu meinen Eltern.

Die frühen Erlebnisse mit meiner Mutter, zusammen mit ererbten Traumata aus meiner Familiengeschichte (drei meiner Großeltern hatten schon früh die Mutter verloren und Nummer vier in sehr frühem Alter den Vater, woraufhin die Mutter von Nummer vier von ihrer Trauer beherrscht blieb), all das hatte zu der geheimen Sprache der Angst beigetragen, die in mir entstanden war. Endlich hatten die Worte *allein*, *hilflos*, *zerstört* und *ruiniert* samt den damit verbundenen Gefühlen keine Macht mehr über mich. Mir wurde ein neues Leben geschenkt, und die wieder aufgelebte Beziehung zu meinen Eltern spielte dabei eine wichtige Rolle.

Seit ich die erste Fassung dieses Buches geschrieben habe, ist meine Mutter gestorben. Während der letzten Jahrzehnte ihres Lebens gelang es uns, wieder eine zärtliche Beziehung herzustellen. Ihre Liebe, die ich zuvor als aufdringlich und belastend erlebt hatte, wirkte auf einmal beruhigend und bestärkend auf mich.

Außerdem war mir das Glück vergönnt, meinem Vater bis zu seinem Tod noch 16 Jahre lang nahe sein zu können. In der Demenz, die seine vier letzten Lebensjahre bestimmte, erteilte er mir die vielleicht tiefgreifendste Lektion in Sachen Verletzlichkeit und Liebe, die mir je zuteil geworden ist. Wir begegneten uns an jenem Ort jenseits des Verstandes, wo nichts als die innigste Liebe wohnt.

Auf meinen Reisen begegneten mir viele große Lehrer. Rückblickend jedoch war es mein Auge – mein angeschlagenes, halb blindes, mich in Angst und Schrecken versetzendes Auge –, das mich einmal um die halbe Welt, zu meinen Eltern, durch das Dickicht familiärer Traumata und schließlich zu meinem Herzen zurückführte. Mein Auge war zweifellos der größte Lehrer von allen.

Irgendwann hatte ich auf meinen Reisen aufgehört, an mein Auge zu denken oder mich zu sorgen, ob es besser oder schlechter werden würde. Ich löste mich von der Erwartung, wieder klar sehen zu können. Irgendwie war das nicht mehr wichtig. Nicht lange danach kehrte mein Sehvermögen zurück. Ich hatte nicht damit gerechnet. Ich war nicht einmal mehr darauf angewiesen. Ich hatte gelernt, dass für mich alles in Ordnung sein konnte – ganz gleich, wie es meinem Auge ging.

Heute liegt meine Sehkraft bei 20/20, ist also praktisch normal, obwohl mein Augenarzt felsenfest davon überzeugt ist, dass ich wegen meiner Netzhautvernarbungen eigentlich nichts sehen dürfte. Er nimmt es einfach kopfschüttelnd zur Kenntnis und vermutet, dass die Lichtsignale irgendwie abprallen und an der Fovea, dem zentralen Bereich der Retina, vorbeigeleitet werden.

Wie bei vielen Berichten rund um Heilung und Transformation erwies sich auch bei mir das, was zunächst wie ein schlimmes Unglück wirkte, als Segen. Es liegt schon eine gewisse Ironie des Schicksals darin, dass ich die fernsten Winkel des Planeten nach Antworten durchforsten musste, um herauszufinden, dass die größte Heilungsressource in mir selbst vorhanden war und nur darauf wartete, entdeckt zu werden.

Letztlich geschieht Heilung im Inneren. Glücklicherweise führten mich meine Lehrer zu meinen Eltern und zu mir selbst zurück. Auf dem Weg dorthin entdeckte ich die Dinge in meiner Familiengeschichte, die mir Frieden schenkten. Aus Dankbarkeit und meiner neu gewonnenen Freiheit heraus habe ich es mir nun zur Aufgabe gemacht, anderen zu helfen, diese Freiheit für sich selbst zu entdecken.

Meine Eintrittskarte in die Welt der Psychologie war die Sprache. Schon als Student und später in der klinischen Praxis konnte ich Tests, Theorien und Verhaltensmodellen nicht viel abgewinnen. Stattdessen hörte ich Sprache. Ich entwickelte Zuhörtechniken und brachte mir selbst bei, zwischen den Zeilen zu lesen, wenn ich mir die Beschwerden meiner Klientinnen und Klienten anhörte. Ich lauschte auf das, was sich unter ihren alten Geschichten verbarg. Ich lernte, wie ich ihnen helfen konnte, die spezifischen Worte zu identifizieren, die zum Ursprung ihres Schmerzes führten. Und obwohl die Theorie kursoriert, dass uns in Verbindung mit traumatischen Erlebnissen die Sprache abhandenkäme, konnte ich immer wieder unmittelbar erfahren, dass diese Sprache sich nie verliert. Sie lebt in unserem Unbewussten weiter und wartet darauf, wiederentdeckt zu werden.

Deshalb ist Sprache für mich ein höchst wirkungsvolles Heilmittel. Soweit ich zurückdenken kann, war Sprache schon immer meine Lehrmeisterin. Sie ermöglichte es mir, Dinge und Er-

lebnisse einzuordnen und zu verstehen. Schon als Jugendlicher schrieb ich Gedichte, und ich lasse noch heute alles stehen und liegen (nun ja, fast alles), wenn ein dringendes Mitteilungsbedürfnis in mir aufwallt und Worte geboren werden wollen. Wenn ich mich diesem Strom überlasse, erhalte ich Erkenntnisse, zu denen ich sonst keinen Zugang hätte. In meiner eigenen Entwicklung war der Schritt, die Worte *allein*, *hilflos*, *zerstört* und *ruiniert* einschätzen zu können, essenziell.

Die Heilung eines Traumas kann man in vieler Hinsicht damit vergleichen, ein Gedicht zu verfassen. Bei beidem spielen die zeitliche Abfolge sowie die richtigen Worte und Bilder eine große Rolle. Stimmt all das, kommt etwas Bedeutsames in Gang, das regelrecht körperlich spürbar ist. Damit Heilung stattfinden kann, braucht es den richtigen Zeitpunkt. Kommt ein Bild vorschnell, sehen wir es vielleicht nicht. Fallen die tröstenden Worte zu früh, sind wir vielleicht noch nicht bereit, sie an uns heranzulassen. Treffen die Worte nicht ganz ins Schwarze, können wir vielleicht nichts mit ihnen anfangen.

Als Dozent und Workshopleiter bringe ich die Erkenntnisse und Methoden aus meiner Ausbildung als Traumatherapeut mit meinem Wissen um die entscheidende Rolle von Sprache zusammen. Das Ergebnis ist ein Verfahren, das sprachliche Schlüssel als Wegweiser verwendet.³ Es geht dabei um Schlüsselemente, die unsere Sprache durchziehen. Mithilfe bestimmter Fragen helfe ich, die Ursache von physischen und emotionalen Symptomen aufzudecken, die dafür sorgt, dass Menschen in diesen Symptomen stecken bleiben. Die zentralen Elemente der Sprache aufzudecken, bringt nicht nur das Trauma ans Licht, sondern zeigt auch, welche Werkzeuge und Bilder für die Heilung nötig sind. Ich konnte immer wieder beobachten, wie sich mithilfe dieser Methode tief in uns verwurzelte Gefühle von Depression, Angst und innerer Leere mit einer einzigen Erkenntnis schlagartig ändern können.

Das Medium für diese Transformation ist die tief in uns verschüttete Sprache unserer Sorgen und Ängste. Sehr wahrscheinlich hat diese Sprache unser ganzes Leben lang in uns gewohnt. Vielleicht geht sie auf unsere Eltern zurück oder sogar auf die Generation unserer Urgroßeltern. Unsere Schlüsselsprache möchte gehört werden. Wenn wir verfolgen, wohin sie führt, und wir uns die Geschichte anhören, die aus ihr spricht, vermag sie unsere tiefsten Ängste aufzulösen.

Auf unserem Weg dorthin begegnen uns wahrscheinlich verschiedene Familienmitglieder – bekannte wie unbekannte. Einige von ihnen sind schon seit Jahren tot. Mit manchen sind wir vielleicht nicht einmal direkt verwandt, aber ihr Leiden oder auch ihre Grausamkeit können das Schicksal unserer Familie in eine bestimmte Richtung gelenkt haben. Vielleicht decken wir sogar das eine oder andere Geheimnis in Geschichten auf, die eigentlich schon längst nicht mehr in uns herumspuken sollten. Aber wohin uns diese Erkundungen auch führen: Sie bringen uns an einen neuen Punkt in unserem Leben – an einen Punkt, an dem wir freier sind und in Frieden mit uns selbst.

In diesem Buch schöpfe ich immer wieder aus den Geschichten der Menschen, mit denen ich in meinen Workshops, Trainings und Einzelsitzungen gearbeitet habe. Die Details zu den einzelnen Fallbeispielen sind real. Zum Schutz der Privatsphäre der Betroffenen habe ich jedoch ihre Namen und andere Merkmale geändert, anhand derer man sie identifizieren könnte. Ich bin diesen Personen zutiefst dankbar dafür, dass sie mir erlaubt haben, an der geheimen Sprache ihrer Ängste teilzuhaben, dankbar für ihr Vertrauen in mich und dafür, dass ich das Wesentliche hinter ihren Worten heraushören durfte.

TEIL I

Das seelische Erbe unserer Familie

Traumata – Was sich in unserer Familiengeschichte verbergen kann

Die Vergangenheit ist niemals tot.

Sie ist nicht einmal vergangen.

WILLIAM FAULKNER: REQUIEM FÜR EINE NONNE⁴

Ein gut dokumentiertes und wohl vielen bekanntes Kennzeichen eines Traumas ist das Unvermögen, das Erlebte zu artikulieren. Was nicht nur heißt, dass uns die Worte dafür fehlen, sondern es geschieht dabei auch etwas mit unserem Gedächtnis. Bei einem traumatischen Ereignis können Denkprozesse so wirr werden und durcheinandergeraten, dass wir Erinnerungen nicht mehr mit dem dazugehörigen Ereignis in Verbindung bringen. Stattdessen werden Erinnerungsfetzen – Bilder, körperliche Empfindungen, Worte – in unserem Unbewussten gespeichert und können später durch alles reaktiviert werden, was auch nur im Entferntesten an die ursprüngliche Erfahrung erinnert. Und sind sie erst einmal aktiviert, ist es so, als würde eine unsichtbare Rückspulstaste betätigt, wodurch wir Aspekte des ursprünglichen Traumas in unserem Alltag reinszenieren. Wir ertappen uns dabei, auf bestimmte Menschen, Ereignisse oder Situationen unbewusst in einer Weise zu reagieren, die aus der Vergangenheit stammt.

Sigmund Freud identifizierte dieses Muster bereits vor mehr als 100 Jahren. Die traumatische Reinszenierung oder der »Wiederholungszwang«, wie Freud es nannte, ist ein Versuch des Unbewussten, Unbewältigtes noch einmal durchzuspielen, um dieses Mal alles »richtig zu machen«. Dieser unbewusste Drang, Ereignisse aus der Vergangenheit von Neuem zu durchleben, könnte in Familien wirksam sein, wenn sich unbewältigte Traumata in späteren Generationen wiederholen.

Auch Freuds Zeitgenosse C. G. Jung glaubte, dass das, was unbewusst bleibt, sich nicht einfach auflöse, sondern in unserem Leben erneut auftauche, und zwar als Schicksal, Glück oder Unglück. Alles, was nicht bewusst ist, wird laut Jung als schicksalhaft erlebt. Mit anderen Worten: Es ist wahrscheinlich, dass wir unsere unbewussten Muster so lange wiederholen, bis wir sie ans Licht bringen und uns bewusst machen. Sowohl Jung als auch Freud stellten fest, dass alles, was zu schwierig zu verarbeiten sei, nicht einfach verblasse, sondern in unserem Unbewussten gespeichert würde.

Freud und Jung beobachteten beide, wie Fragmente blockierter, unterdrückter oder verdrängter Lebenserfahrungen sich in den Worten, Gesten und Verhaltensweisen ihrer Patientinnen und Patienten niederschlugen. Noch Jahrzehnte später sahen Therapeutinnen und Therapeuten »freudsche Versprecher«, nach bestimmten Mustern ablaufende Unfälle oder auch Traumbilder als Verweise auf Unaussprechliches und Udenkbares im Leben der Betroffenen.

Durch die neueren Fortschritte bei den bildgebenden Verfahren wurde es möglich, die Hirn- und Körperfunktionen zu entschlüsseln, bei denen es im Falle überwältigender Vorfälle zu »Fehlzündungen« kommt oder diese Funktionen kollabieren. Bessel van der Kolk ist ein niederländischer Psychiater, der bekannt für seine Erforschung von posttraumatischem Stress ist.

Er erklärt, dass bei einem Trauma das Sprachzentrum abgeschaltet wird, und mit ihm der mittlere präfrontale Kortex – jener Teil des Gehirns, der für das Erleben des gegenwärtigen Moments zuständig ist. Den *sprachlosen Terror* des Traumas beschreibt er als die Erfahrung, dass einem *die Worte fehlen* – was bei Bedrohung oder Gefahr häufig passiert, wenn die Bereiche im Gehirn, die für das Erinnern zuständig sind, nur eingeschränkt funktionieren. »Wenn Menschen ihre traumatischen Erfahrungen noch einmal durchleben«, sagt van der Kolk, »beeinträchtigt dies die Stirnlappen, worauf Probleme mit dem Denken und Sprechen entstehen. Sie sind nicht mehr in der Lage, sich selbst oder auch anderen gegenüber genau zu kommunizieren, was sich gerade abspielt.«⁵

Es kommt allerdings nicht zu einem kompletten Verstummen: Nach einem traumatischen Ereignis bestehen Worte, Bilder und Impulse als Fragmente fort, tauchen wieder auf und äußern sich gleichsam in einer Geheimsprache in Form der Leiden, die wir spüren. Nichts geht verloren. Die einzelnen Komponenten sind lediglich umgeleitet worden.

Ein neuer Trend in der Psychotherapie lenkt den Fokus zunehmend nicht mehr nur auf die Traumata des Individuums, sondern begreift Ereignisse in der Familien- oder Sozialgeschichte ebenfalls als Teil des Gesamtbilds. Tragödien unterschiedlicher Art und Intensität – verlassen zu werden, Suizid und Krieg oder der frühe Tod eines Kindes, Elternteils oder Geschwisters – können Schockwellen größter Verzweiflung auslösen, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Aktuelle Entwicklungen der Zellbiologie, Neurowissenschaft, Epigenetik und Entwicklungspsychologie zeigen, wie wichtig es ist, mindestens drei Generationen der Familien zu untersuchen, um sich wiederholende Traumata und Leidensmuster zu verstehen.

Ich möchte Sie jetzt gerne einmal in die Vergangenheit mitnehmen, in eine Zeit vor ungefähr 30 Jahren, in der ich unter anderem mit vielen Menschen arbeitete, die sich selbst verletzen. Damals gab es einen Fall, der mein Leben für immer verändern sollte. Durch ihn lernte ich, auf die Sprache ererbten Traumas zu hören.

Sarah war eine 24-Jährige mit selbstverletzendem Verhalten, die sich schon ritzte, seit sie 15 war. Auch im Vergleich mit all meinen bisherigen Klientinnen und Klienten, die selbstschädigendes Verhalten gezeigt hatten, verletzte sich Sarah wirklich extrem. Sie fügte sich mit einer Rasierklinge so tiefe Schnitte an den Armen, den Beinen und dem Bauch zu, dass sie oft eine Vene traf und so manches Mal beinahe verblutete. Ihre Eltern, die entsetzliche Angst hatten, sie zu verlieren, rasten dann mit ihr immer ins Krankenhaus, wo sie für jeweils drei oder vier Wochen in der Psychiatrie untergebracht wurde.

Ich fragte mich, warum Sarah das machte. Ich hatte schon mit vielen Menschen gearbeitet, die sich ritzten, aber die Schnitte, die diese sich zufügten, waren weitaus oberflächlicher gewesen. Warum hier so tiefe Schnitte? Welches unbewusste Thema wollte hier gehört werden?

Eines Tages, nachdem Sarah aus der Klinik entlassen war, bat ich sie, mir zu zeigen, wie sie sich ritzte. Ich gab ihr meinen Stift und bat sie, sich vorzustellen, sie hielte ihre Rasierklinge in der Hand. Als sie mit dem Stift über ihren Bizeps glitt, wurde ihr Blick ganz glasig. Ich konnte sehen, dass sie dissoziierte.

»Was denken Sie gerade? Was ist das für ein Gefühl, Sarah?«

»Ich ... Ich habe es nicht verdient, zu leben.«

Für einen Moment machten mich ihre Worte benommen. Hier saß ich einer jungen Frau gegenüber, deren Leben gerade erst begonnen hatte, und sie sagte mir, dass sie eigentlich sterben sollte.

»Was haben Sie getan, Sarah? Sind Sie verantwortlich für den Tod eines anderen Menschen?

Haben Sie einen Unfall verursacht? Haben Sie sich von jemandem getrennt, der sich dann das Leben nahm?»

Sie schüttelte den Kopf und senkte den Blick auf ihren Schoß. »Nein. Nichts dergleichen.«

Ich war verwirrt. Zu diesem Zeitpunkt arbeitete ich seit mehreren Wochen mit Sarah. Ich hatte eine vollständige Anamnese für sie erstellt, zumindest alles abgeklopft, wonach ich damals für gewöhnlich Ausschau hielt. Nichts schien mir ungewöhnlich. Es gab nichts, das aus meiner damaligen Sicht solche Folgen haben könnte.

Sarah hatte eine liebevolle Beziehung zu beiden Eltern. Sie fühlte sich von ihnen unterstützt, umsorgt, angenommen. Sie konnte sich immer auf sie verlassen und auf einen von beiden zugehen, wenn sie eine Umarmung oder ein paar aufmunternde Worte brauchte. Ihre Bindung an ihre Mutter war stabil. Sie war sicher und schenkte Geborgenheit. Ich hatte noch selten mit jemandem gearbeitet, der eine so unbelastete und behütete Kindheit gehabt hatte.

Auf einmal fragte ich sie unvermittelt: »Erzählen Sie mir doch einmal von Ihren Großeltern. Ist da irgendetwas passiert?« Ich war nicht sicher, warum ich das fragte, aber ich hatte das vage Gefühl, dass mich das auf die richtige Spur führen könnte.

Sarah wurde still. Ihre Augen weiteten sich. Dann ließ sie die Bombe platzen.

»Meine Großmutter. Die Mutter meines Vaters. Sie war Alkoholikerin. Als sie einmal betrunken am Steuer saß, krachte sie mit dem Wagen gegen einen Telefonmast. Mein Großvater saß auf dem Beifahrersitz. Er flog durch die Windschutzscheibe, schnitt sich an den Scherben und verblutete, bevor der Krankenwagen eintraf.«

Aufgeritzt. Geschnitten. Verblutet. Den Tod verdient haben. Die einzelnen Puzzleteile begannen, sich zusammenzufügen.

»Sarah, wer hatte das Gefühl, den Tod verdient zu haben?«

»Meine Großmutter ... sie dürfte sich so gefühlt haben.« Sarah begann, schwer zu atmen, und wirkte wie weggetreten.

»Richtig, Sarah. Das waren nicht Sie. Ihre Großmutter hatte das Gefühl, *sie* hätte es nicht verdient, am Leben zu sein.«

»Was ist danach aus ihr geworden?« fragte ich. »Wie alt war Ihr Vater damals?«

»Sie trank danach die ganze Zeit. Mein Vater war zwölf. Es war furchtbar für ihn. Er hatte seinen Vater verloren und seine Mutter quasi auch. Mein Vater hasste sie danach. Sie starb, als er 20 war. Er hat ihr nie verziehen.«

Endlich ergab das alles einen Sinn. Wenn Sarah das Gefühl hatte, sie verdiente es nicht, zu leben, durchlebte sie noch einmal die Gefühle ihrer Großmutter. Dass sie den Tod verdient hätte, weil sie einem anderen Menschen das Leben genommen hatte – in diesem Fall ihrem Liebsten.

Wenn Sarah sich tiefe Schnitte zufügte, wiederholte sie die Erfahrung ihres Großvaters, als die Scherben seine Haut zerschnitten und er verblutete, bevor Hilfe eintreffen konnte. Das schreckliche Trauma – der tragische Tod ihres Großvaters, die Schuld ihrer Großmutter, die Ablehnung ihres Vaters gegenüber seiner Mutter – all diese Puzzleteile schienen die Geschichte unverrückbar an Ort und Stelle zu verankern.

An diesem Tag kamen für Sarah und für mich viele Erkenntnisse ans Licht.

Ich lernte eine essenzielle Wahrheit über Heilung kennen – eine Einsicht, die mich für immer veränderte. Eine Einsicht, die die Grundlage für dieses Buch darstellt: Das Leiden stirbt nicht immer mit, wenn jemand stirbt. Wie ein Jäger kann es einer verletzlichen Beute auch noch bis in die nächsten Generationen nachstellen.

Sarah war in ihrer Familie die Verletzte. Durch sie fand die Geschichte, die für ihren Vater zu schrecklich war, um sich mit ihr auszusöhnen, ihren Abschluss.

Sarahs Geschichte unterscheidet sich gar nicht so sehr von den Geschichten, die wir in uns tragen. Der Schmerz der Vergangenheit – das von anderen durchlebte Leid, ihre entsetzliche Angst, ihre Verzweiflung – verkörpert sich in der Gegenwart.

In Sarahs Fall musste sie erkennen, dass das Gefühl, es nicht verdient zu haben, am Leben zu sein, nicht ihr eigenes wahr – und dass sie daran etwas ändern konnte. In einem späteren Kapitel werden wir uns ansehen, welche Schritte Sarah unternahm, um Frieden zu finden.

Wenn Sie jetzt dieses Buch lesen, denken Sie vielleicht an Geschichten aus Ihrer Familie, die sie als Heranwachsende gehört haben. Wie Sie später genauer erfahren werden, können diese Erzählungen die notwendigen Teile des Puzzles liefern, die Sie von einem Schmerz befreien können, der nicht Ihrer ist.

Die Wissenschaft ist heute fähig, bestimmte biologische Marker zu identifizieren, die belegen, dass Traumata von einer Generation an die nächste weitergegeben werden können. So erklären sich Geschichten wie die von Sarah. Rachel Yehuda, Professorin für Psychiatrie und Neurowissenschaft an der Mount Sinai School of Medicine in New York, gehört zu den weltweit führenden Expertinnen für posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Yehuda führte zahlreiche Untersuchungen zu neurobiologischen Hinweisen auf PTBS bei Holocaust-Überlebenden und deren Kindern durch. Vor allem ihre Erkenntnisse zum Cortisol (dem Stresshormon, das dem Körper nach einer traumatischen Erfahrung hilft, zum Normalzustand zurückzukehren) und seinen Auswirkungen auf die Hirnfunktionen haben das Verständnis und die Behandlung von PTBS weltweit revolutioniert. (Menschen mit PTBS durchleben be-