

Epigenetische Prägungen- Transgenerationale Übertragung

Quelle: www.st-leonhardsquellen-akademie.de

Hast du schon mal das Gefühl gehabt, dass deine Emotionen oder Reaktionen auf Erlebnisse gar nicht deine sind? Dass du über dich selbst erstaunt bist, weil dein Verhalten gar nicht zu dir passt? Oder dass in dir immer wieder die gleichen inneren Filme, Albträume, Problemschleifen ablaufen, als wenn jemand auf eine Fernbedienung drückt? Dass dich etwas stresst, was dich – eigentlich – gar nicht stresst?

Wenn ein Mensch eine belastende Situation erlebt, die ihn überfordert, aktiviert das Gehirn ein Notfallprogramm. Dies kann dazu führen, dass die überwältigenden Gefühle verdrängt oder abgespalten werden. Sie sind aber nicht weg. Die nächsten Generationen können diese Gefühle übernehmen und erleben die Auswirkungen. Von Stress bis zu psychischen Problemen, von Gedankenschleifen bis zur handfesten Posttraumatischen Belastungsstörung. Gehirnstrukturen und Genetik können auch in den folgenden Generationen verändert sein. Also nicht nur ein bisschen psycho, die veränderte Hardware in uns reicht das Problem weiter. Wie kommt es dazu und können wir damit umgehen?

Gehirn, Genetik und Trauma

Ein traumatisches Erleben kann im Gehirn eine komplexe neurobiologische Reaktion auslösen, die auf verschiedenen Ebenen stattfindet. Die Amygdala, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist, wird aktiviert und setzt Stresshormone frei, um den Körper auf die Bedrohung vorzubereiten. Gleichzeitig kann das traumatische Ereignis dazu führen, dass der Hippocampus, der für die Gedächtnisbildung und -verarbeitung zuständig ist, überfordert wird und es zu einer Beeinträchtigung der Gedächtnisbildung kommt. Dies kann dazu führen, dass Teile des Ereignisses oder sogar das gesamte Ereignis vergessen oder abgespalten werden.

Darüber hinaus kann das Gehirn auch in verschiedene Fragmente aufgeteilt werden, um das traumatische Ereignis zu bewältigen. Diese Fragmentierung kann dazu führen, dass Erinnerungen an das Ereignis nicht als Ganzes erlebt werden, sondern als Bruchstücke, die durch bestimmte Auslöser oder Erinnerungen wieder aufgerufen oder getriggert werden können – auch bei den nächsten Generationen. Wie wenn jemand mit einer Nadel in einen Luftballon piekst und er platzt. Und es geht eine „Ladung“ hoch, die ursprünglich überwältigend war. Jetzt reicht im Verhältnis vielleicht eine Mücke und der Elefant trampelt los.

Die Gehirnstruktur wird verändert. Die Amygdala kann vergrößert sein und emotionales Erleben verändern. Eine höhere Stressanfälligkeit und das Risiko für Ängste und Posttraumatische Belastungsreaktionen sind erhöht. Kinder von Holocaust-Überlebenden haben eine veränderte graue Substanz im Hippocampus, der für das Gedächtnis und die Verarbeitung von Emotionen wichtig ist.

Darüber hinaus kann die transgenerationale Übertragung auch Auswirkungen auf die DNS haben. Epigenetische Veränderungen, die durch Trauma und Stress verursacht werden, können so an die nächste Generation weitergegeben werden. Diese Veränderungen können dazu führen, dass bestimmte Gene aktiviert oder deaktiviert werden, was wiederum Auswirkungen auf die Gesundheit und das Verhalten haben kann.

Krieg und Holocaust

Die transgenerationale Übertragung wurde in Bezug auf den Holocaust und Kriegserlebnisse intensiv untersucht. Überlebende, Kinder und Enkel waren und sind sehr lange von den Auswirkungen des Traumas betroffen.

Die Ergebnisse zeigten, dass Überlebende häufig unter Symptomen wie posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), Depressionen, Angstzuständen und Schlafstörungen litten. Die Kinder von Holocaust-Überlebenden zeigten ebenfalls Auswirkungen des Traumas ihrer Eltern. Eine Studie von Rachel Yehuda (1) untersuchte die Cortisolreaktion von Holocaust-Überlebenden und ihren Kindern. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl Überlebende als auch ihre Kinder eine reduzierte Cortisolreaktion hatten, was auf eine erhöhte Anfälligkeit für PTBS und Depressionen hinweist.

Die Ergebnisse zeigten, dass auch die Enkel ein höheres Risiko hatten, unter PTBS, Angstzuständen und Depressionen zu leiden, wenn ihre Eltern selbst betroffen waren. Dies deutet darauf hin, dass die Auswirkungen des Traumas nicht nur auf die unmittelbaren Kinder der Überlebenden beschränkt sind, sondern auch auf die nachfolgenden Generationen übertragen werden können.

Die armen Mäuse

Es gibt eine Studie mit Mäusen, die sehr eindrucksvoll zeigt, was passiert und wie Erlebnisse weitervererbt werden. Forscher der Emory University School of Medicine in Atlanta verbanden bei männlichen Mäusen den Geruch von Acetophenon mit einem elektrischen Stromschlag an den Pfoten. Sobald der Geruch wieder auftrat, erstarrten die Mäuse in Erwartung auf den elektrischen Schlag.

Diese konditionierten Mäuse zeugten Kinder und diese Kinder wieder Nachkommen. Bei allen Nachkommen zeigte sich dieselbe Reaktion auf den Geruch, obwohl sie diese Konditionierung nie bekommen hatten. Andere Gerüche hatten diese Auswirkung nicht.

Um sicher zu stellen, dass die Mäuse das Muster nicht über Lernprozesse übernommen hatten, wurden die Enkel durch künstliche Befruchtung gezeugt und von anderen Müttern gesäugt und aufgezogen. Die Reaktion auf Acetophenon war dieselbe. Angst ist ein Code im genetischen System, der unser Überleben sichern soll und sich daher über Generationen weitervererbt. (3)

Familienliebe und Überleben

Es gibt noch andere Aspekte. Jedes unverarbeitete Trauma, jeder Schock, jedes Verhaltensmuster von den wichtigsten Bezugspersonen kann von einem Kind über Einfühlung aufgenommen werden. Das Kind spürt, dass es den Eltern nicht gut geht. Dazu muss es keine Geschichte kennen. Meistens passiert das in einem Alter, wenn das Kind noch ein Baby oder ein Kleinkind ist, wenn es auch auf die Fürsorge der Eltern angewiesen ist.

Das Kind ist bis zum Alter von ca. fünf Jahren eine Einheit mit den Eltern. Es gibt noch keine eigene Ich-Identität, Mama und Papa finden in dem Kind statt, da ist noch keine Unterscheidung zwischen den Personen. Irgendwann trägt die Konditionierung ihre Früchte. Das Kind lernt, wer es „ist“. Also wer die Eltern meinen, wer es ist. Das Kind lernt, dass es „Heidi“ ist, ein Mädchen ist und bestimmte Eigenschaften hat. Wie es sein sollte und welches Verhalten bestimmte Reaktionen hervorruft. Das Kind braucht zum Überleben Sicherheit, Futter und Geborgenheit. Das ruft nach Strategien.

Mit ca. fünf Jahren steht da eine identifizierte kleine Persönlichkeit. Und in diesem Sack voller Eigenschaften sind auch die Anteile der Eltern, die diese nicht fühlen konnten oder wollten. Sie leben jetzt in dem Kind weiter. Das Kind sagt jetzt zu diesen Anteilen „ICH“.

Weitergabe von unbewussten Verhaltensweisen

So können z.B. Aggressionen ausgelebt oder unterdrückt werden. Jedes Extrem deutet auf unverarbeitetes Erleben oder Trauma hin. Wenn Aggression integriert wird, kann die Kraft fließen und konstruktiv sein. Weder muss jemand implodieren noch explodieren. Es wird eine gesunde Abgrenzung und ein Einstehen für sich selbst möglich. Ein „Kämpfen“ für Lebensziele, für die eigenen Werte und Ideale.

Wenn Gefühle nicht bewusst sind, kann das zu destruktivem Verhalten führen. Emotionale Überreaktionen oder emotionale Kälte. Bindungsprobleme und familiäre Konflikte. Angststörungen, psychische Probleme oder Suchtverhalten. (4)

Diese Themen können auf traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit zurückgehen, auch mehrere Generationen weit. Viele Großeltern waren im Krieg oder haben diese Zeit miterlebt. Das kann sich unsere Generation nicht wirklich vorstellen – oder wenn, dann über Spielfilme in einem bequemen Sessel. Diese Gefühle waren nicht auszuhalten. Es war zu viel auf einmal und unsere Ahnen mussten funktionieren, um zu überleben. Für Gefühle war da kein Platz. Funktionieren ohne Emotionen in einer feindlichen Welt. Diese Muster können auch nach dem Ende des Krieges – oder ganz allgemein nach einer schlimmen Situation – weiter bestehen. Destruktive Verhaltensweisen oder Vermeidungsstrategien können dann weiter übertragen werden.

Durch die Veränderungen im Gehirn ändert sich unser Verhalten und unsere Reaktion auf die Welt. Wenn z.B. die präfrontale Kortex-Aktivität dauerhaft unterdrückt wird, kann es zu Schwierigkeiten bei der Gefühlskontrolle, der Entscheidungsfindung und der Problemlösung kommen, Angst- und Stressreaktionen sind überhöht. Wir verurteilen uns selbst und werden vielleicht von anderen verurteilt. Dabei ist es so, als wenn wir von uns erwarten, mit gebrochenem Knöchel an einem Marathon teilzunehmen.

Bewusst und heile(r) werden

Die Transgenerationale Übertragung hinterlässt tiefe Spuren. Der Schlüssel ist die Bewusstwerdung. Was ist passiert? Das Wissen um die generationenübergreifende Weitergabe hilft. Es geht nicht um Schuldzuweisungen! Auch das wäre letztendlich Vermeidung. Aber wir müssen auch nicht „ICH“ zu dieser Nummer sagen.

Im Idealfall schauen alle Beteiligten hin und verarbeiten die Erlebnisse, sprechen miteinander und holen sich ggf. Hilfe von Fachleuten. Wenn das nicht (mehr) möglich ist oder die Ereignisse nicht bekannt sind, kann man nur bei sich selbst anfangen. Liebevoll, achtsam und respektvoll – traumatische Erlebnisse können auch im Heute ihre emotionale Wucht entladen, wenn sie getriggert werden. Das nennt man dann Retraumatisierung. Das Berühren der alten Verletzung löst einen scheinbar neuen Schock aus, das System macht zu und wir erleben ein Trauma aus einer vergangenen Zeit, zu dem unser Gehirn eine aktuelle „Geschichte“ bastelt. Identifizierung findet statt, selbst wenn wir das ursprüngliche Trauma nie erlebt haben. Das Spiel geht weiter.

Mit einem Gegenüber, das Erfahrung hat und auch die innere Kraft, diese Ladung zu halten und jemanden sicher und achtsam durch die verschiedenen Schichten des Traumas zu führen, können die abgespaltenen Gefühle integriert werden. Es gibt verschiedene Methoden, von kognitiver Verhaltenstherapie über EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung nach Dr. Shapiro) (5), von familiensystemischer Arbeit zu körperzentrierter Traumaarbeit und auch energetischen und meditativen Ansätzen. Nach der Erfahrung aus meiner Praxis ist es oft eine Kombination verschiedener Methoden, mit der ein Patient behutsam immer tiefer geführt wird. Es geht weniger um eine konkrete Methode, als um eine vertrauensvolle Therapeuten-Patienten-Beziehung, einen „sicheren Raum“, in dem sich der Patient öffnen und fallen lassen kann.

So kann der Patient heilen, können auch die Strukturen im Gehirn heilen und auch die Epigenetik kann sich wieder verändern. Studien und bildgebende Verfahren von Meditierenden bestätigen eine tatsächliche Veränderung im Gehirn, größere Entspannungsfähigkeit und Resilienz (6).

Durch die Integration von abgespaltenen Gefühlen wird Kraft frei. Wir kommen aus dem Kampf-Flucht-Modus heraus und können mit ganz neuen Augen auf die Welt schauen und auf sie reagieren. Emotionale Verarbeitung und Regulation verbessern sich, Ängste und Depressionen können reduziert

werden, eine neue Entscheidungsfähigkeit stellt sich ein. Selbstliebe, Selbstfürsorge und ein Gefühl von innerer Fülle und Zufriedenheit entstehen und spiegeln sich auch im Leben wider.

Praxisfall

Ich habe eine Patientin, deren Vater sich als Kind bei einem Bombenangriff im Krieg in einer Röhre versteckt hat, abgeschnitten von seiner Familie. Er litt sein Leben lang unter Depressionen, die auch das Leben meiner Patientin geprägt haben. Der Vater hatte nie die Kraft, diese Themen aufzuarbeiten, es wurde geschwiegen. Und um ihn herum musste es immer leise sein. So führte jeder Selbstaussdruck und jede Lebendigkeit zu Schuldgefühlen und Angst. Steck den Kopf aus dem Rohr und du stirbst.

Meine Patientin litt unter wiederkehrenden Depressionen. Sie zog Männer an, die nicht über Gefühle sprechen konnten und verschlossen blieben. Sie hatte kaum Freunde, weil sie sich nicht „zumuten“ wollte und nicht über ihre Gefühle mit anderen sprechen konnte.

Verstehen führt zu Loslassen. Jetzt, mit 67 Jahren, ist sie mit dem Fahrrad um den Kilimandscharo gefahren und dann hinaufgestiegen. Sie strahlt vor Lebendigkeit, ist liebevoll zu sich und ist mit ihrer Familie innerlich versöhnt. Ihr Freundeskreis wird allmählich größer und sie schaut neugierig und offen(er) auf die Welt.

Fazit

Ein Blick ins Familiensystem kann ganz neue (oder alte) Türen öffnen. Transgenerationale Übertragung kann alle Bereiche des Lebens betreffen und uns die Hölle auf Erden bereiten. Nichts davon ist aus böser Absicht entstanden. Ohne Verurteilung, aber mit Mitgefühl für uns und unsere Vorfahren, können wir Themen ins Bewusstsein holen und unser Leben verändern.

Auf einen Blick

- Überwältigende Gefühle durch traumatische Erlebnisse werden vom Gehirn abgespalten und verdrängt
- Gehirnstruktur und Genetik werden durch belastende Erlebnisse strukturell verändert
- Nicht verarbeitete Gefühle können von den nachfolgenden Generationen übernommen werden und führen zu Verhaltensänderungen
- Einzelne Aspekte des Traumas können jederzeit getriggert werden und den alten (Familien-)Schock auslösen
- Die Auflösung der Transgenerationalen Übertragung sollte durch erfahrene Therapeuten erfolgen, da die Gefahr der Retraumatisierung besteht
- Die Veränderungen in Gehirnstruktur und Epigenetik können zumindest teilweise wieder geheilt werden

Quellenverweise

- (1) theguardian.com
- (2) psylife.de
- (3) sciencedaily.com
- (4) psylife.de
- (5) aerzteblatt.de
- (6) ncbi.nlm.nih.gov



Christine Tauer, Heilpraktikerin