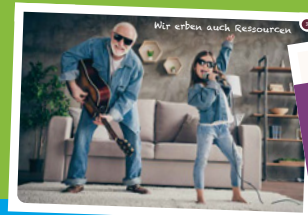


Lück Transgenerationale Therapie 75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Lück, Transgenerationale Therapie, ISBN 4019172100773
© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100773>

Lück

Transgenerationale Therapie

75 Therapiekarten



1. RESSOURCENLEISTUNG UND STABILISIERUNG

Storchenbein = die Zahenspitzen den Hintergründen. Bienenwaben. Variieren Sie gibt ein Entschlagen. Dar

Diese Blitz-Diagramme abstrahieren



Inhalt

1 Einführung	4
2 Inhaltliche Struktur	7
3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten	8
4 Die 75 Karten im Überblick	12
Modul 1: Ressourcenaufbau und Stabilisierung	12
Modul 2: Ahnenforschung und Biografiearbeit	14
Modul 3: Transgenerationale Muster erforschen und auflösen	16
Modul 4: Selbstreflexion und Selbstfürsorge für Therapeut*innen	21
5 Verwendete und weiterführende Literatur	23
6 Bildnachweis	23
Über die Autorin	28

1 Einführung

Als »transgenerationales Trauma« bezeichnet man die Übertragung und den Einfluss von schmerzvollen, nicht verarbeiteten Erfahrungen unserer Vorfahren.

In Psychotherapie und Beratung wird die Bearbeitung dieser transgenerationalen Weitergabe von Traumata immer mehr zum wichtigen Grundstein für den nachhaltigen Erfolg einer Behandlung. Ergebnisse der modernen Hirnforschung (z.B. van der Kolk, 2016) und langjährige Erfahrungen unterschiedlicher Psychotherapieschulen (z.B. Kellermann, 2011) zeigen, dass die Übertragung von schmerzhaften Erfahrungen unserer Vorfahr*innen weitreichende Folgen für die Identitätsentwicklung und unsere persönliche Lebensplanung haben.

Unbeachtet wirken diese meist unbewusst fort und behindern den Gesundheitsprozess, nötige Ablösungs- und Autonomieschritte und die Entwicklung authentischer Potenziale. Es gibt eine Reihe von Symptomen, die nur Sinn ergeben, wenn man zusätzlich zur persönlichen Biografie auch die Familiengeschichte und die Erfahrungen der vorherigen Generationen miteinbezieht. Als Berater*in oder Therapeut*in sollte man sich zudem der Auswirkungen transgenerationaler Traumata auf die Bindungsfähigkeit eines Menschen bewusst sein, denn Bindungsmuster werden über die Beziehungsgestaltung und Interaktion der Bindungsperson an das Kind weitergegeben.

Die jüngsten Erkenntnisse der Epigenetik (Mansuy, 2020) bestärken zusätzlich die Notwendigkeit, den Blick auch auf die zurückliegenden Generationen zu richten, um Symptombildung und Verhalten von Patient*innen genauer einschätzen zu können.

Die alte Diskussion, ob transgenerationale Themen angeboren oder erworben sind, wird nun mithilfe der Epigenetik beantwortet. Umwelt und Erziehung – das heißt natürlich auch Beziehungen – können nämlich so prägend sein, dass diese Erfahrungen dauerhaft die Funktion unserer Gene

beeinflussen und als »epigenetische Markierungen« an die folgende bzw. weitere Generationen weitergegeben werden.

Hier konnte man im Rahmen von Forschungsarbeiten mit Labormäusen die Übertragung traumatischer Erfahrungen von Elternmäusen auf ihre Nachkommen sogar über vier Generationen hinweg verfolgen. Viele Untersuchungen von traumatisierten Menschen scheinen diese Erkenntnisse zu bestätigen.

Ein weiteres Beispiel für die Weitergabe elterlicher Erfahrungen an das Kind stellen Studien an Schwangeren dar. Bereits im Mutterleib erhält das Kind wichtige Informationen der Mutter, die ihm dabei helfen sollen, sich optimal auf die Welt außerhalb des Uterus vorzubereiten. Stress, den eine Schwangere erlebt, wird durch ihren Stoffwechsel über die Plazenta und das Fruchtwasser in Form von »Corticotropin-Releasing-Hormonen«, die die Ausschüttung von Kortisol anregen, auf das Kind übertragen. Die Überschwemmung des embryonalen Systems mit Stresshormonen hat weitreichende Folgen für die Entwicklung des Kindes – dieses erlebt den ständig erhöhten Pegel als natürlichen Zustand, wodurch es von Beginn an lernt, vermehrt Stresshormone auszuschütten – und auch später im Leben darunter leidet.

Wir erben nicht nur Trauma und Leid

Da ich immer wieder die Erfahrung mache, dass auch positive Eigenschaften, Talente und geeignete Lebensbewältigungsstrategien der Ahn*innen übertragen werden, habe ich mich bei diesem Kartenset für einen ressourcenorientierten Ansatz entschieden, der es Patient*innen ermöglichen soll, belastende alte Muster aufzuspüren und Loyalitätsverstrickungen loszulassen. So können diese ihren »Familienschatz« finden und das eigene Potenzial entdecken und entwickeln.

Unterschiedliche Erklärungen zur transgenerationalen Traumaweitergabe

Therapeut*innen unterschiedlicher psychotherapeutischer Schulen haben durch ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse zur TTT (Transgenerationalen Trauma-Therapie) eigene Erklärungsansätze entwickelt, die ich hier kurz anreißen möchte, um ein umfassenderes Bild dieses Phänomens aufzuzeigen. Allen Ansätzen gemeinsam ist die Beobachtung, dass schwer traumatisierte Eltern entgegen ihrer bewussten Wünsche durch unbewusstes Verhalten eigene Verletzungen an ihren Nachwuchs weitergeben und ihren Aufgaben als Eltern im Sinne einer umfassenden Bedürfnisbefriedigung ihre Kinder nur unzureichend nachkommen können (Kellermann, 2011).

(1) **Das psychodynamische Modell** spricht von einem Mechanismus der projektiven Identifizierung, bei der Eltern ihre nicht bearbeitete, mit dem Trauma assoziierte Angst und Ohnmacht auf ihre Kinder projizieren. Das Kind nimmt die von den Eltern abgespaltenen Anteile als Introjekte auf und ist nicht mehr in der Lage, seine interpersonellen Grenzen aufzubauen. Die daraus entstehende unzureichende Selbst-Objekt-Differenzierung hat zur Folge, dass das Kind weiterhin in der symbiotischen Verschmelzung mit der Bindungsperson bleibt und eine gesunde Autonomieentwicklung schwer oder gar nicht möglich ist.

(2) **Das familiensystemische Modell** betrachtet die Familie als System. Die Rolle, die das einzelne Mitglied hier übernimmt, steht in Interaktion und Wechselwirkung mit allen anderen Mitgliedern. Durch traumatische Erfahrungen werden die Grenzen zwischen den Generationen und einzelnen Mitgliedern zerstört bzw. nicht ausreichend aufgebaut. Bei Erfahrungen von extremer Traumatisierung (z.B. bei Holocaustüberlebenden und aktuell bei Überlebenden aus Kriegsgebieten mit extremer Gewalt) und Foltererfahrung entsteht eine pathologische Abhängigkeit der Eltern von ihren Kindern, die diese zu ihrer eigenen Stabilisierung bzw. der des Systems brauchen. Eine weitere Sichtweise stellt hier das »Modell der unsichtbaren Bindungen« dar, das »Generationenknoten« beschreibt, die Gruppenerwartungen

beinhalten, die jedes Mitglied des Systems erfüllen soll. Die Loyalität der Nachfahr*innen setzt unbewusst einen Prozess des Gebens und Nehmens und auch des Entschädigens der Generationen untereinander in Gang (Boszormenyi-Nagy, 2015).

(3) **Das soziokulturelle Modell** erklärt die TTT mit der Weitergabe von sozialen Normen und Glaubenssätzen von einer an die nächste Generation durch elterliches Erziehungsverhalten und durch Lernen am Modell. Für alle Eltern bedeutet dies, dass sie in der Weise, wie ihre eigenen Bedürfnisse beantwortet oder missachtet wurden, auch selbst auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren. Ohne dass sie sich dessen bewusst sind, haben ihre elterlichen Kindheitserfahrungen einen sehr großen Einfluss auf die Beziehungsgestaltung mit ihren Kindern, was sich auch in einer zur elterlichen Sicht gegensätzlichen Einstellung zeigen kann, die aber oft gerade durch ihren Abgrenzungsversuch das Dilemma wiederholt.

(4) **Das biologisch-epigenetische Modell** stützt sich auf umfassende Forschungsarbeiten, die fortlaufend weiter differenziert werden. Derzeit kann man die bahnbrechenden Ergebnisse in der Forschung mit Tieren zwar noch nicht umfassend auf den Menschen übertragen, aber in Bezug darauf, dass Trauma über epigenetische Mechanismen vererbt wird, sind sich viele Wissenschaftler*innen einig (Mansuy, 2020). Hier werden derzeit zwei Mechanismen diskutiert: Das Biomolekül Ribonukleinsäure (RNA) ist ähnlich aufgebaut wie die DNA, wird aber durch Umweltfaktoren, Lebensweise und traumatische Erfahrungen verändert und dann durch Eizelle und Samen weitergegeben. Der zweite Mechanismus ist die DNA-Methylierung: Hierbei verändert jede extreme Erfahrung wie etwa ein erlebtes Trauma die Epigenetik eines Menschen und wird als epigenetische Markierung an die Nachkommen weitergegeben.



Methylgruppen, kleine chemische Anhängsel an der DNA, steuern die Aktivität auf den Genen und können verhindern, dass diese abgelesen werden. Dies kann offensichtlich zweckgebunden geschehen, und so bestimmt das Epigenom die Identität. Inzwischen ist aber bekannt, dass Methylgruppen auch wieder entfernt werden können, wie durch das Enzym Demethylase. Man geht davon aus, dass viele epigenetische Marker im Erbgut gelöscht werden, bevor es weitergegeben wird – aber nicht alle. Welche und warum, ist allerdings noch nicht erforscht. Fest steht in jedem Fall: *Stress schaltet Gene ab, gute Bindungserfahrungen schalten sie wieder ein!*

Der Loyalitätsvertrag des Kindes mit seinen Eltern

Zusammen mit meiner Kollegin Ingrid Alexander habe ich das Konzept *Generation-Code* entwickelt, das die genannten Erkenntnisse um eine weitere ergänzt: um den archaischen Grundkonflikt des Menschen, der sich einerseits aus der Abhängigkeit des Neugeborenen von seinen Bindungspersonen und andererseits durch den ebenso dringlichen Wunsch des Menschen nach individueller Selbstentfaltung und Autonomie ergibt. Um seine existenziellen Ängste, die die erfahrene Realität in ihm auslösen würde, nicht spüren zu müssen, werden die Defizite der Eltern vom Kind geleugnet. Es setzt all seine Kraft und Energie ein, um diese zu reifen, heilen Eltern werden zu lassen, die das Kind später sicher gebunden in die Welt entlassen können. Dafür entwickelt das Kind unserer Erfahrung nach entsprechend eine scheinbare »Lösung«: Es passt sich an die Bedürfnisse der Eltern an, ersetzt ihnen fehlende Personen wie z.B. Partner oder zu früh verstorbene Elternteile und stellt eigene Bedürfnisse zurück. Das Kind spiegelt den Eltern ihre unbearbeiteten Themen und übernimmt deren verleugnete Anteile, indem es sie stellvertretend für die Eltern auslebt. Das Kind ist den Eltern Modell und entwickelt Persönlichkeitsanteile, die ihnen fehlen. Es stellt sich zudem als inneres versorgtes Kind der Eltern zur Verfügung.

Wie bereits beschrieben, gehen auch wir davon aus, dass das aus Schuld, Trauma und Defiziten entstandene Leid einer Generation in Form von Erwartungen, Delegationen, Aufträgen, Vermächtnissen und darin enthalte-

nen Botschaften und Ansprüchen an nächste Generationen weitergegeben wird und auf Ausgleich drängt. Der von uns beschriebene Loyalitätsvertrag des Kindes mit seinem von kindlicher Grandiosität, zuweilen sogar von kindlichem Größenwahn geprägten, unbeugsamen, unbewusst gefassten Beschluss der Elternrettung hat jedoch noch eine tiefere Dimension: der vom Kind ausgehende Heilungsversuch, der eine Progression für Individuum und der gesamten Familie zum Ziel hat. Mit dem *Loyalitätsvertrag mit den Eltern* opfert das Kind seine authentische Persönlichkeitsentwicklung.

Fazit

Jede Generation versucht auf ein Neues, Heilung und Fortschritt zu bewirken. Wir wollen mehr erreichen als unsere Mütter und Väter, aber wir dürfen den »Glücksrahmen« nicht überschreiten, denn sonst würden wir unsere Eltern an ihrer schmerzlichsten Wunde berühren. Wir machen die Rettung und den Schutz der Eltern und Ahn*innen zu unserem Lebenssinn und opfern dafür wichtige Teile unseres Selbst.

Ahnenverehrung der primitiven Kulturen

Der Ahnenkult unserer Vorfahren reicht bis in die Jungsteinzeit zurück (Hanna, 2012). Doch unser Umgang mit den Ahn*innen unterscheidet sich heute erheblich. Unsere »aufgeklärte« Welt hat dieses Feld lange allein der Esoterik zugeordnet. Dabei wird die Bedeutung der transgenerationalen Weitergabe für unser eigenes Leben immer deutlicher und mit wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Auch der Schamanismus (bereits aus Höhlenmalereien und von Urvölkern bekannt) war schon lange vor der Esoterik von heute fester Bestandteil in vielen Kulturen. Dieses alte Wissen um die Zusammenhänge und Bedeutung transgenerativer Prozesse darf heute wieder Bestandteil unserer Auseinandersetzung mit unseren Vorfahren sein. Es lehrt uns deren Bedeutung für unser Leben, bietet mögliche Formen der Integration- und Heilungsarbeit, sollte sich aber deutlich von der Arbeit traditioneller Schaman*innen abgrenzen, um Ängste und Verunsicherungen bei Patient*innen zu vermeiden.

2 Inhaltliche Struktur

Dieses Kartenset beinhaltet 75 Karten mit überwiegend systemischen Interventionen der transgenerationalen (Trauma-)Therapie. Sie können die Übungen auf den Karten in verschiedenen Settings einsetzen: im Einzelsetting, mit Paaren und Familien sowie in Gruppen.

Die Karten sind so konzipiert, dass sie einerseits für einen kurzen Blick in die Ahnengeschichten genutzt werden können, andererseits aber auch längerfristige Prozesse zur Auflösung transgenerationaler Weitergabe möglich machen. Die Karten können jede für sich oder auch in Kombination miteinander genutzt werden.

Wichtig

Da transgenerationale Psychotherapie sehr tiefgreifende Veränderungen ermöglicht und zum Teil auch belastende eigene oder übernommene Erfahrung aktiviert und belebt, ist eine sorgfältige Vor- und Nachbereitung der Arbeit notwendig.

Modul 1: Ressourcenaufbau und Stabilisierung

In Modul 1 steht eine Mischung aus ressourcenfördernden Übungen, stabilisierenden Skills aus der Traumaaarbeit und befreienden Ritualen aus der Systemischen Therapie zur Verfügung. Die Übungen erzielen eine stärken-de Wirkung, die jederzeit in den Therapieprozess integriert werden kann.

Modul 2: Ahnenforschung und Biografarbeit

Modul 2 beinhaltet Karten zur Anregung und Bearbeitung biografischer Inhalte und zur für die transgenerationale Therapierarbeit notwendigen Ahnenforschung. Sie finden hier unter anderem eine Anleitung zur Erstellung eines Genogramms samt der dafür entwickelten Symbolik, die einen raschen Überblick über Zusammenhänge zwischen den Generationen ermöglicht.

Die Sammlung objektiver Daten einerseits und eine Anregung unbewussten Wissens durch Imaginationen und Arbeit mit Symbolen andererseits helfen Patient*innen, die Puzzleteile der Ahnengeschichte zusammenzubringen und auszuwerten.



Modul 3: Transgenerationale Muster erforschen und auflösen

Die Interventionen der Karten aus Modul 3 dienen der Erforschung von transgenerationalen Zusammenhängen mit der eigenen Lebensgeschichte und dem Erkennen von generationsübergreifenden Mustern und transgenerationaler Traumaweitergabe. Das Entschlüsseln der individuellen Treueverträge, die Auflösung von Verstrickungen und die Versöhnung mit den Ahn*innen und der eigenen Geschichte sind mit dem Einsatz der Karten und Interventionen möglich. So kann die Entwicklung von Selbstannahme und authentischer Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden.

Modul 4: Selbstreflexion und Selbstfürsorge für Therapeut*innen

Mit Modul 4 möchte ich in erster Linie Sie als Therapeut*in, Berater*in und Helferperson ansprechen. Durch die Arbeit mit traumatisierten Menschen kommt es nicht selten zur »Ansteckung« der helfenden Personen mit Symptomen posttraumatischer Folgestörungen. Eine ausreichende Psychohygiene umfasst daher auch Selbstreflexion und Selbstfürsorge.

Hier finden Sie für sich oder andere Helferpersonen Übungen und Anregungen, die eigene Biografie auf Trigger-Potenzial zu erkunden, Verstrickungen mit den Ahn*innen zu lösen und einen freien Blick auf Ihre Patient*innen zu bekommen.

3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Mit den Therapiekarten können Sie auf das Thema *Transgenerationale Weitergabe* aufmerksam machen, stagnierende Therapieprozesse wieder zum Fließen bringen und tiefe, ganzheitliche Veränderungsarbeit in Gang setzen.

Rahmen und Voraussetzungen für die Arbeit mit transgenerationalen Themen

Sie können fast alle Karten und Interventionen sowohl mit Einzelpatient*innen als auch mit Paaren, Familien und Gruppen durchführen. Das Interesse an transgenerationalen Themen ist aber nicht nur auf den Bereich der Psychotherapie begrenzt, es entsteht auch immer mehr bei Menschen, die im Rahmen von Selbsterfahrung, Beratung und biografischer Arbeit auf ihre Ahnengeschichte schauen möchten. So kann dieses Kartenset mit seinen umfassenden und gut verständlichen Interventionen auch in diesen Bereichen gut eingesetzt werden.

Vorab sollten Sie immer einschätzen, ob Ihre Patient*innen stabil genug für die transgenerationale Arbeit sind. Da es nicht immer abzusehen und einzuschätzen ist, wie tief eine Intervention berührt und ob ein transgenerationales Trauma getriggert wird, sollte auf jeden Fall mit Karten aus Modul 1 gestartet werden, um wichtiges Handwerkzeug für Selbstwirksamkeit und Selbststärkung zur Verfügung zu stellen.

Wenn Sie Karten aus Modul 2 zur Biografie- und Ahnenforschung einsetzen, erfahren Sie zudem wichtige Hintergründe und Zusammenhänge aus der Geschichte vorheriger Generationen Ihrer Patient*innen und können dieses Wissen für Diagnostik und weitere Vertiefung der Therapiearbeit nutzen. Einige Karten können

auch zusammen in einer Sitzung oder aufeinanderfolgend eingesetzt werden, um den begonnenen Prozess zu vertiefen oder zu ergänzen.

Verschiedene Karten aus Modul 3 sind dafür gedacht, die Ahnenlinien mit Rollenspieler*innen aufzustellen, um hier zusätzlich den Ausdruck von Gefühlen zu ermöglichen und Rückmeldungen aus den Rollen zu bekommen. Sollten Sie diese Möglichkeit nicht haben, können Sie diese Arbeit trotzdem durchführen, siehe auch Abschnitt *Aufstellungsarbeit mit Figuren, Symbolen oder Stühlen*.

Wichtig

Als Therapeut*in sollten Sie möglichst bereits eigene Erfahrung mit Biografiearbeit mitbringen und Ihre transgenerationalen Themen kennen und bearbeitet haben, um eine bessere Abgrenzung vom Leid der Patient*innen zu erreichen.

Die Karten aus Modul 4 zur Selbstreflexion können in diesem Zusammenhang sehr hilfreich sein und unabhängig von Ihrer Arbeit mit Patient*innen von Ihnen selbst genutzt werden. Sie können die Übungen auf den Karten aber auch mit Patient*innen einsetzen, insbesondere die Interventionen zum Loslassen von belastenden Gefühlen.

Was kann mit dem Einsatz der Therapiekarten erreicht werden?

Die Karten können kleine Heilungsimpulse und Inspiration geben, die Ihre therapeutische oder beratende Arbeit unterstützen. Sie können Ihnen als Psychoedukation dienen, wenn Sie Ihren Patient*innen transgenerationale Prozesse und Zusammenhänge erklären möchten.

Sie können damit außerdem zur intensiven Biografiearbeit und Ahnenforschung anregen und diesen Prozess auch langfristig unterstützen.



Aber auch kurze Interventionen wie das Interview mit Urgroßvaters Geige (Karte 30) und andere, die einen kreativen und lebendigen Austausch über die Familie und das Leben Ihrer Patient*in zum Ziel haben, können unbewusstes Wissen anregen und dabei unterstützen, die Lebensgeschichte der Patient*innen zu rekonstruieren, transgenerationale Muster zu erkennen und Ressourcen zu stärken.

Besonders die Karten aus Modul 3 eignen sich dafür, eine Integration der eigenen Geschichte der Patient*innen durch Verarbeitung und Annahme von Schicksalsschlägen zu erreichen. Der Heilungsmoment der idealen alternativen Erinnerung schafft nicht nur eine neue Sicht auf das Familiensystem und das eigene Gewordensein, sondern ermöglicht auch, die unterbrochene Autonomieentwicklung fortzusetzen. In einem intensiven Prozess, der einen längeren Zeitraum braucht, erzielen Sie mit dem Einsatz der Karten eine Festigung der Identität und ermöglichen Sinnfindung und Sinngebung.

Begleitend zum individuellen Prozess können Sie mit einigen Karten Rituale einführen, die den Übergang von altem zu neuem Verhalten unterstützen, längerfristig wirken und einen neuen Umgang mit sich selbst und anderen einläuten.



Aufstellungen und Skulpturarbeit

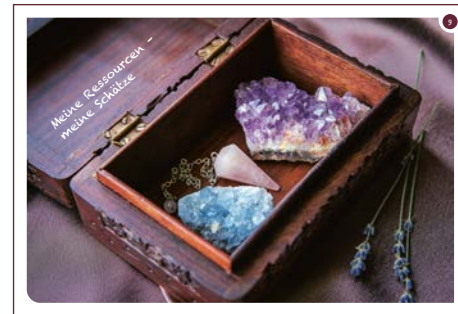
Sie können die Karten für Familienaufstellungen und Skulpturarbeit nutzen, die Sie in einer dafür geeigneten Gruppe anbieten können und die mit gut verständlicher Erklärung tiefgreifende Ahnenarbeit ermöglichen.

Auch bei Familien und Paaren können Sie mit den Interventionen wichtige Veränderungen im Umgang miteinander erreichen. Bitte achten Sie aber darauf, Familienmitglieder nicht in einer Ahnenaufstellung einzusetzen. Nehmen Sie dazu in jedem Fall eine Gruppe mit Rollenspieler*innen dazu,

da erfahrungsgemäß die Nähe zum System ungünstig für den Heilungsprozess wirkt. Die ohnehin schon bestehenden übertragenen Heilungswünsche auf den/die Partner*in werden eher noch verstärkt. Im Gegenzug ist es aber sehr hilfreich, wenn der/die Patient*in im Beisein des anderen therapeutisch arbeitet, da dies das Verständnis füreinander und die Sicht auf den/die Partner*in positiv beeinflusst.

Die Arbeit mit Aufstellungen und den Rückmeldungen der Rollenspieler*innen

In der Aufstellungsarbeit gelingt es, die Beziehungsqualität der einzelnen Familienmitglieder im Raum sichtbar und erfahrbar zu machen. Das kann sowohl in der Familientherapie als auch in einer Gruppe mit Rollenspieler*innen (auch Stellvertreter*innen genannt) geschehen. Aber auch Gegenstände, Holzfiguren oder Stühle können bei einer Aufstellung des inneren Bildes der Protagonist*innen stellvertretend auf die gewünschten Positionen gestellt werden und somit Aufstellungsarbeit im Einzelsetting ermöglichen. Um ein aussagekräftiges Bild zu erzielen, werden die Entfernungen zwischen einzelnen Rollen, die Tatsache, ob sie einander anschauen, wegschauen oder durch einander hindurchschauen, ob sie sich stützen oder belasten oder einander im Weg stehen, berücksichtigt. Mithilfe des aufgestellten (inneren) Bildes werden selbst komplexe Sachverhalte deutlich und nachvollziehbar und die Gefühle der Aufstellenden sichtbar gemacht. Die Positionen bei der Aufstellung zur gleichgeschlechtlichen Ahnenreihe mit ihren Botschaften sind vorgegeben und so sitzen hier die Rollenspieler*innen auf Stühlen hintereinander, wie die Kinder aus Mutter bzw. Vater entstanden sind. So wird einerseits die Weitergabe des Musters deutlich gemacht, andererseits wird durch die ausgesprochenen, teils widersprüchlich erscheinenden Botschaften der Ahn*innen verstehbar,





wie und warum das eigene Lebens-
thema entstanden ist. Falls keine
Rollenspieler*innen zur Verfügung
stehen, können sich die Aufstellenden
und auch die Therapeut*innen
selbst in die Plätze einfühlen.

Mit einer Skulptur, wie sie im Sinne
dieser Karten aufgestellt wird, soll
die innerlich erlebte (Eltern-Kind-)

Beziehung in Bezug auf die schmerzlichste Wunde des Elternteils inszeniert
und mit Rollenspieler*innen so abgebildet werden, dass es dem inneren
Bild der Aufstellenden entspricht. Hierbei spielen auch Mimik, Gestik und
Körperhaltung eine wichtige Rolle. Rückmeldungen der Rollenspieler*in-
nen können auf diese Weise das Erleben der Protagonist*in mit ihren in der
Skulptur erlebten Gefühlen ergänzen. Hierbei ist es wichtig, die Aufstellenden
zu fragen, ob sich die Rückmeldungen der Rollenspieler*innen für sie
stimmig anfühlen und sie damit rasonieren. Rollenspieler*innen, die zu viel
Eigenes in die Rolle hineininterpretieren, sind für die Aufstellenden kein
Gewinn. Das Feedback aus der Rolle und das eigene Hineinschlüpfen in alle
Positionen der Skulptur helfen jedoch, neue, bisher nicht bewusste Aspekte
zu beleuchten. Das führt dazu, dass Beziehungsmuster erkannt, unbewusste
Botschaften entschlüsselt und Perspektivwechsel vorgenommen werden
können. Auf diese Weise werden neue Erkenntnisse über sich und die auf-
gestellte Beziehung gesammelt, überholte Beziehungsmuster aufgelöst und
das eigene Gewordensein wird neu betrachtet.

Aufstellungsarbeit mit Figuren, Symbolen oder Stühlen

Nicht immer hat man eine Gruppe mit Rollenspieler*innen für die Aufstel-
lungsarbeit zur Verfügung. Manche Patient*innen haben auch Schwierig-
keiten, sich mit ihren Themen in einer Gruppe zu zeigen.

Das Arbeiten mit Figuren, Symbolen oder Stühlen kann ebenso hilf-
reich sein. In diesem Fall werden die Gegenstände wie Rollenspieler*innen
behandelt und nehmen die vorgegebenen Positionen ein. Achten Sie hier-

bei darauf, festzulegen, woran sichtbar wird, wohin die betreffende Person
schaut. Die Sitzfläche des Stuhls eignet sich natürlich als Vorderseite, der
Winkel, den der Stuhl dann in Bezug auf die anderen Stühle einnimmt,
zeigt, wie sich die Beziehung in Bezug auf Nähe-Distanz anfühlt und wer
wen eigentlich sehen kann – oder eben nicht. Ein weiterer Vorteil einer
Stuhlaufstellung ist der, dass Sie und der/die Patient*in sich auf den Stuhl
setzen können, um die Perspektiven der unterschiedlichen Personen in der
Aufstellung einzunehmen.

Viele Holzfiguren, die als Werkzeuge der Systemischen Therapie gelten,
haben eine Markierung, die eine Blickrichtung anzeigt. Hier gehen Sie ana-
log zur Stuhlaufstellung vor und können auch hier die unterschiedlichen
Perspektiven einnehmen, indem Sie oder/und Ihr/e Patient*in die Aufstel-
lung von allen Seiten betrachten.

Symbole sind meist sehr aussagekräftig und verraten zusätzlich, was die
Aufstellenden gegenüber den symbolisierten Personen fühlen. Indem Sie
und/oder die Patient*innen die Botschaft der Symbole durch Hineinfühlen
in den Gegenstand ausdrücken, kann dieses oft nur vorbewusste Wissen
deutlich werden.

»Botschaften« von Gegenständen, Landschaften und weitergegebenen Familienpäckchen

Um unbewusstes Wissen erfahrbar zu machen, werden bei den Aufstellun-
gen auch wichtige Gegenstände, Orte, oder Landschaften »befragt«. Hier
können wichtige, noch nicht bewusste Informationen für die Aufstellenden verborgen
sein, bei welchen es sich lohnt, sie bewusst zu machen. Dafür fühlt sich ein/e Rollen-
spieler*in den Gegenstand ein und formuliert eine Bot-
schaft. So könnte z.B. das alte Bauernhaus der Urgroßeltern



aus der ursprünglichen Heimat, die aufgrund des Krieges verlassen werden musste, die Botschaft für alle Nachkommen haben: »Vergesst nicht, wie wichtig ein Zuhause für die Familie ist, sorgt dafür, es wieder aufzubauen!«

Das Sprichwort: »Jeder hat sein Päckchen zu tragen« wird in diesem Zusammenhang ebenfalls symbolisch dafür genutzt, unbewusstes Wissen in Bezug auf die weitergegebenen Themen in der Familie zu erforschen.

Hier gehen Sie genauso vor und lassen die Botschaft des Päckchens in die Arbeit miteinfließen. Weitere Informationen finden Sie dazu auf den betreffenden Karten in Modul 3 und den dazugehörigen Beschreibungen in diesem Booklet.

Wichtige Leitlinien für die Aufstellungsarbeit

Aufstellungsarbeit erfordert Feinfühligkeit und eine klare Einstellung zur systemischen Sichtweise auf Seiten des/der Therapeut*in. Versichern Sie Ihrem/Ihrer Patient*in, das nichts geschehen wird, was diese* nicht möchte. Bieten Sie Schutz vor Übergriffigkeit durch Gruppenmitglieder und erklären Sie genau, welche Intervention Sie beabsichtigen anzuwenden. Achten Sie darauf, dass weder die Botschaften der Stellvertreter*innen in den Rollen der Familienmitglieder noch die symbolische Aussagekraft der Gegenstände, Orte und Landschaften einen übersinnlichen oder magischen Charakter bekommen. Das könnte Ihre Patient*innen irritieren oder ängstigen. Obwohl die Stellvertreter*innen und auch die Aufstellenden selbst immer wieder überrascht sind, wie differenziert und individuell sich die eingenommenen Rollen auch körperlich-emotional anfühlen, gilt es, nur das anzunehmen und zu verstärken, was der/die Aufstellende in ihrem inneren Glaubenssystem akzeptieren kann.

Übernehmen Sie die Verantwortung für die Aufstellungsarbeit und arbeiten Sie lösungsorientiert. Wenn Rollenspieler*innen ausgewählt wurden, versichern Sie ihnen, dass Rollen abgelehnt und bei Bedarf auch vorzeitig abgegeben werden dürfen, wenn die Belastung der Rolle nicht mehr ausgehalten werden kann. Ziel dieser Arbeit ist es, eine neue und gute Erfahrung zu machen, die zu mehr Klarheit führt und blockierende Verstrickungen mit den Ahnen offenlegt, damit diese dann oder im nächsten Schritt auf-

gelöst werden können. Wenn Sie selbst bereits ein gutes Heilungsbild für den/die Protagonist*in im Kopf haben, werden Sie nur ausreichend lang das Leid erforschen, um dann das innere Wissen zur Heilung zu aktivieren.



4 Die 75 Karten im Überblick

Als Therapeut*in sollten Sie möglichst bereits eigene Erfahrung mit Bio-graphiearbeit mitbringen und Ihre transgenerationalen Themen kennen und bearbeitet haben, um eine bessere Abgrenzung vom Leid der Patient*innen zu erreichen.

Modul 1: Ressourcenaufbau und Stabilisierung

Karte 1: Das Erbe unserer Ahn*innen

Zur Einführung in die transgenerationale Therapie können Sie Ihre Patient*innen mit dieser Karte auf das Thema einstimmen. Die Karte erklärt, was transgenerationale Weitergabe von Traumata ist und welche Auswirkungen diese auf die Entwicklung von Bindungsfähigkeit und Identität hat. Sie zeigt zudem Möglichkeiten für eine lösungsorientierte Bearbeitung transgenerationaler Belastungen auf. Die Fragen unterstützen einen ersten Blick auf die individuelle Ahnengeschichte.

Karte 2: Ein idealer Garten für den Stammbaum

Anhand einer Metapher, die den Stammbaum der Familie als realen Baum, welcher als mehrjährige Pflanze zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Bedingungen erlebte, beschreibt, können Sie mit dieser Karte die Auswirkungen und die Bedeutung transgenerationaler Weitergabe von Freud und Leid verdeutlichen. Des Weiteren beinhaltet die Karte eine erste Ressourcenübung, bei der eine passgenaue Versorgung des Stammbaums im idealen Garten visualisiert wird. Das Bild auf der Rückseite kann dabei zusätzlich unterstützen.

Karte 3: Starke Wurzeln

Diese Karte weist die Patient*innen darauf hin, das nicht nur Trauma und Leid vererbt werden, sondern auch viele Ressourcen und Talente. Die Fragen der Karte helfen dabei, die Schätze im Familiensystem aufzuspüren,

und können dabei helfen, den einseitigen Blick auf eher negativ erlebte Familienmitglieder aufzuweichen. Hilfreich ist es dabei, wenn Sie auch einmal Familienmitglieder vorschlagen, die der/die Patient*in höchstwahrscheinlich nicht gewählt hätte.

Karte 4: Die 5 sicheren Orte

Mithilfe dieser Karte gelingt es den Patient*innen, ihren inneren und realen sicheren Ort mittels Imagination zu entdecken und zu verankern. Nicht nur einer, sondern fünf verschiedene Orte werden hier erkundet, um eine Wahlmöglichkeit zu eröffnen und eine noch intensivere Verankerung von innerer Sicherheit zu erreichen (Baierl & Frey, 2014)

Karte 5: Storchenbein und Bienenschwarm

Mit dieser Karte können Sie Ihren Patient*innen zwei hilfreiche Tools zur Stabilisierung und zum Ausstieg aus belastenden Gefühlen an die Hand geben. Gleichzeitig können Sie auch dazugehörige Hintergrundinformationen weitergeben, die erklären, weshalb solche Mini-Techniken wirken. Das erhöht das Gefühl von Selbstwirksamkeit und stärkt das Vertrauen, das benötigt wird, um sich auf transgenerationale Themen einlassen zu können.

Karte 6: Die guten Wünsche unserer Ahn*innen

Diese Karte ermöglicht einen Blick auf die gute Absicht unserer Ahn*innen. Sie fördert Dankbarkeit und eine versöhnliche Haltung. Zudem ermöglichen die Anregungen dieser Karte eine Auseinandersetzung mit dem inneren Konflikt vieler Menschen, die sich aus einem tief verwurzelten Gefühl von Gerechtigkeit das eigene Recht auf Glück versagen.

Karte 7: Cinema Interne

Auf dieser Karte finden Sie eine Anleitung für eine hilfreiche Technik, mit der Ihre Patient*innen lernen, ihren (motorischen) Augennerv positiv zu stimulieren, um so eine Entspannung des inneren Stress-Systems über den Ruhe-Nerv Vagus zu erreichen (Schnack, 2012).

Karte 8: Die Schmetterlingsumarmung

Diese hier beschriebene Intervention stammt aus der Trauma-Therapiemethode EMDR und dient dazu, sich mittels bilateraler Stimulation selbst zu beruhigen.

Die »Schmetterlingsumarmung« oder »Umarmung der Selbstliebe« entstand durch Lucy Artigas, als sie 1997 in Acapulco mit Überlebenden des Hurrikans Paulina arbeitete. Sie können diese einfache Übung als Einzelintervention anwenden, Ihren Patient*innen als Selbsthilfe-Tool an die Hand geben und sie auch zur Verankerung von positiven Erfahrungen nutzen.

Karte 9: Ressourcen als Symbole

Mit dieser Karte regen Sie Ihre Patient*innen dazu an, sich Symbole für die eigenen Ressourcen zu suchen und diese dann wie einen Schatz jederzeit zur Verfügung zu haben. Der Zugang zu eigenen kraftvollen Seiten ist bei der Arbeit mit transgenerationalen Themen hilfreich.

Karte 10: Mein kraftvolles Instrument der inneren Heldin

Mithilfe dieser Karte können Sie wertvolle Integrationsprozesse einleiten. Die Vorstellung von inneren Schattenseiten als Dämonen auf der einen Seite und der Vorstellung der Held*innen auf der anderen Seite ermöglicht einen tiefen, hypno- und gestalttherapeutisch inspirierten Zugang zur unbewussten inneren Welt der Patient*innen und stellt mit der Entwicklung des Instrumentes der Kraft wertvolle Selbstheilungskräfte zur Verfügung (nach Rebilliot & Kay, 2016).

Karte 11: Das Trauma aus dem Körper zittern

Diese Karte gilt der Vorbereitung auf den Umgang mit heftigen Symptomen, z.B. das für Trauma und extremen Stress typische Zittern. Die Karte bietet Informationen und unterstützt dabei, körpereigene Heilungsimpulse als hilfreich anzunehmen. Hiermit vermitteln Sie Ihren Patient*innen, Selbstvertrauen in den eigenen Körper zu haben und nehmen selbst eine zuversichtliche Haltung ein, die zusätzliches Vertrauen fördert.

Karte 12: Lachen ist die beste Medizin

Mit dieser Karte können Sie eine einfache ressourcenstärkende Übung anleiten, die eine humorvolle Stimmung erzeugt. Sie finden hier eine Anleitung und Informationen über die Wirksamkeit von selbstinduzierten Lachanfällen.

Karte 13: Der innere Ort der Heilung

Diese Anleitung einer Meditation zum Thema »Innerer Heilungsort« bringt Ihre Patient*innen in den Kontakt mit ihrem inneren Heilungspotenzial. Sie können diese Karte auch zu Beginn einer vertiefenden Intervention einsetzen, um eine hoffnungsvolle Erwartungshaltung entstehen zu lassen.

Karte 14: Den dunklen Raum verlassen

Auf dieser Karte wird aufgezeigt, wie es gelingen kann, negativ erlebte Gefühle nicht als gegeben hinzunehmen. Das einfache Bild und die darin verborgene Erlaubnis, den dunklen Raum verlassen zu können, haben eine verblüffende Wirkung auf Patient*innen. Dazu finden Sie wertvolle Fragen.

Karte 15: Platz der Strategie

Auf dieser Karte wird eine Intervention beschrieben, die dazu dient, die den Prozess blockierenden, teils unbewussten Vermeidungsstrategien der Patient*innen zu entlarven und sie dabei trotzdem zu würdigen. Sie finden hier Anregungen für Psychoedukation zum Thema Angst und Vermeidung, die dabei unterstützen kann, sich auf die eigentliche Intervention einzulassen.

Karte 16: Der imaginierte ideale Helfer

Mit dieser Karte können Sie die Idee einer idealen helfenden Person einführen, die Sie immer wieder in Kombination mit anderen Interventionen nutzen können. Die ideale helfende Person ermöglicht einen



Zugang zur passgenauen Bedürfnisbefriedigung und kann im fortschreitenden Prozess zur Rolle eines idealen Elternteils oder anderer sehr wichtiger Person erweitert werden.

Diese Karte können Sie auch zur Vorbereitung von Karte 17 und 18 nehmen.

Karte 17: Von Anfang an glücklich – mit Eltern, wie Kinder sie brauchen

Mithilfe dieser Karte können Sie eine Imagination zum inneren Erleben idealer Eltern anleiten. Die Karte erklärt, warum dies wie eine alternative Erinnerung wirkt und deshalb den Heilungsprozess unterstützt. Damit diese Übung nachhaltig wirken kann, müssen Sie Ihre Patient*innen daran erinnern, dass diese NUR ideale Eltern als Vorstellung zulassen sollten, ansonsten mischen sich die realen Erfahrungen mit hinein und verhindern die Wirksamkeit der Übung.

Karte 18: Ideale Eltern aufstellen

Hier finden Sie eine Anleitung zur Aufstellung der Ideale-Eltern-Übung (nach Pesso, in Schrenker, 2008). Wichtig ist hierbei, dass Sie die Übung so einführen, dass diese Eltern bereits vor der Geburt, also schon ab der Zeugung, im Leben der Patient*innen sind, damit die realen Erfahrungen mit eben nicht idealen Eltern nicht ungewollt darauf einwirken.

Trotzdem kann es sein, dass hier starke Emotionen auftauchen und Patient*innen gerührt sind oder weinen müssen. Die Tatsache, dass es so wie jetzt erlebt nicht war, aber so hätte sein müssen, hilft Ihren Patient*innen, das innere Wissen um das, was wirklich für sie stimmig gewesen wäre, zu bestätigen.

Karte 19: Zuversichtsrituale

Auf dieser Karte wird erklärt, warum Menschen mit Spruchformeln, Riten oder Glücksbringern versuchen, ihr Schicksal zu beeinflussen, und dass dies mehr als nur ein Aberglaube ist.

Die Karte bietet Erklärungen, warum hoffnungsfördernde Rituale helfen, ängstliche Zukunftserwartungen zu mildern und regt dazu an, Zuversichtsrituale in der Familie aufzuspüren oder selbst zu entwickeln.

Karte 20: Die vier Jahreszeiten der Entwicklung

Mit dem nachvollziehbaren Bild der vier Jahreszeiten wird auf dieser Karte der natürliche Heilungsprozess mit seinen Entwicklungsphasen erklärt. Diese Karte eignet sich besonders dafür, Patient*innen aufzuzeigen, dass eine Phase des vermeintlichen Stillstandes nicht Rückschritt oder Versagen bedeutet, sondern eine wichtige Zeit der »Keimstille« ist, in der eine innere Neuordnung stattfindet (angelehnt an Osterloh, 2017).



Modul 2: Ahnenforschung und Biografiearbeit

Karte 21: Biografiearbeit

Auf der Vorderseite der Karte wird beschrieben, was Biografiearbeit ist und wie man mit dieser Arbeit beginnen kann. Sie können mit dieser Karte Anregungen für die Stammbaumarbeit Ihrer Patient*innen geben und aufzeigen, welche Daten dafür sinnvoll sind. Auf der Bildseite wird ausgeführt, was Biografiearbeit für Ihre Patient*innen tun kann. Sie können diese Karte mit anderen Karten aus Modul 2 kombinieren, insbesondere mit den Karten 22, 23, 24, 25, 26.

Karte 22: Das Schweigen brechen

Diese Karte erklärt, warum das Schweigen über traumatische und leidvolle Erfahrungen der Generationen zu transgenerationaler Traumaübertragung beizutragen scheint. Mithilfe der Erklärungen können Patient*innen einerseits Verständnis für das Verhalten der Vorfahr*innen entwickeln, gleichzeitig können Sie aber auch ermutigt und angeleitet werden, ihre Fragen zu stellen und mit ihrer Biografiearbeit zu beginnen. Kombinierbar mit den Karten 21, 23, 24, 25, 26.

Karte 23: Der transgenerationale Familienfragebogen

Auf der Bildseite dieser Karte finden Sie die Vorlage für einen transgenerationalen Familienbogen, den Sie Ihren Patient*innen als Kopie mitgeben können. Damit niemand überfordert wird, kann man zunächst nur die Daten der weiblichen oder männlichen Ahnenlinie sammeln. Auf der Vorderseite finden sich weitere Fragen und Anregungen zum Sammeln von wichtigen Familiendaten. Kombinierbar mit den Karten 21, 22, 24, 25, 26, 33 und besonders auch mit den Karten 39, 48, 49, 50 aus Modul 3.

Karte 24: Ein Genogramm erstellen

Mithilfe dieser Karte können Sie Ihren Patient*innen zeigen, wie ein Genogramm erstellt wird, welche Symbolik genutzt werden kann und wie sich gesammelte Daten übersichtlich aufbereiten lassen. Die Bildseite zeigt eine

Übersicht der gängigen Symbole und kann als Fotokopie nach Hause mitgegeben werden (nach McGoldrick et al., 2009). Kombinierbar mit den Karten 21, 22, 25, 26, 33. Insbesondere mit Karte 25 können Sie dann die Genogrammarbeit vertiefen und auswerten.

Karte 25: Zahlen, Daten und Fakten der Ahn*innen deuten

Diese Karte erklärt, wie man gesammelte Daten der unterschiedlichen Generationen in Beziehung zueinander setzen und Rückschlüsse für die nachkommende Generation daraus ziehen kann. Auf der Bildseite wird ein Beispiel aufgezeigt, mit dem Sie Ihren Patient*innen diese Arbeit noch einmal verdeutlichen können. Kombinierbar mit den Karten 21, 22, 23, 24, 26, 33.

Karte 26: Das Jahrestag-Syndrom

Hier wird erklärt, was das sogenannte Jahrestag-Syndrom ist (Schützenberger, 2018). Sie können mit dieser Karte den Blick Ihrer Patient*innen dafür schärfen, welche Wiederholungen auch in den eigenen Generationsreihen zu finden sind und damit das Aufspüren wichtiger Familienmuster ermöglichen. Besonders erkenntnisreich wird diese Arbeit in Kombination mit den Karten 23, 24, 25 und 33.

Karte 27: Gemeinsam Fotoalben anschauen

Mit der Idee, gemeinsam alte Fotoalben anzuschauen, können Sie Ihre Patient*innen dazu anregen, sich zusammen mit anderen Familienmitgliedern über vergangene Zeiten, gemeinsame Erfahrungen und andere Familienmitglieder auszutauschen. Gleichzeitig erklärt die Karte, worauf es ankommt, wenn hierbei intensive Gefühle bei einem selbst und anderen auftauchen.

Karte 28: Perlenschnur des beruflichen Werdegangs

Mit dieser Karte laden Sie Ihre Patient*innen im Rahmen einer Meditation dazu ein, eine Zeitreise entlang ihres beruflichen Werdegangs zu machen. Die Intervention soll bewusst machen, wie viel die berufliche Identität mit transgenerationalen Familienthemen, der Prägung durch wichtige Bin-

dungspersonen und der Bedeutung von Vorbildern zu tun hat. Sie kann aber auch helfen, Blockierungen oder Verbote aufzuspüren. In Kombination mit der Karte 55 können Sie hier eine vertiefende Arbeit zum Thema Beruf/Berufung machen.

Karte 29: Flaschenpost aus der Vergangenheit

Diese fantasieanregende Imagination aktiviert unbewusstes Wissen der Patient*innen und unterstützt dabei, Kontakt zu bestimmten Mitgliedern des Stammbaumes aufzunehmen. Im weiteren Verlauf der Therapie kann das aufgetauchte Thema vertieft werden. Kombinierbar u.a. mit den Karten 48, 49, 50.

Karte 30: Interview mit Urgroßvaters Geige

Die unkonventionelle Idee dieser Karte bringt Kreativität und eine gewisse Leichtigkeit in die meist schwere Ahnenarbeit. Mit dieser Intervention können Sie Ihre Patient*innen dazu anregen, sich auf die Suche nach Fundstücken der Vergangenheit zu machen und unbewusstes Wissen, das sie über deren Besitzer*innen haben, wachzurufen. Die Karte weist auch auf die Möglichkeit hin, Kontakt zu Besitzer*innen dieser Gegenstände aufzunehmen, falls diese noch am Leben sind.

Karte 31: Auf den Spuren der Ahn*innen

Mit dieser Karte können Sie Ihre Patient*innen anregen, sich auf die Spuren ihrer Vorfahr*innen zu machen und tatsächliche Kindheitsorte aufzusuchen, insofern das noch möglich ist. Alternativ können Sie mit Ihnen zusammen mithilfe von mitgebrachten Fotos eine solche Reise im therapeutischen Rahmen vollziehen. Diese Arbeit ermöglicht einen bedeutsamen Perspektivenwechsel und trägt in der Regel zu mehr Verständnis zwischen den Generationen bei.

Karte 32: Jahresringe des Stammbaums

Die Metapher des Stammbaums als ein real gewachsener Baum der Natur führt auf einer tieferen Ebene des Bewusstseins zu mehr Verständnis von

dem als Familie kollektiv erlebten Leid der Generationen. Die Karte leitet eine Übung mit »Jahresringen des Stammbaums« an, die rasch einen Überblick über zeitgeschichtliche Fakten und persönliche Lebensereignisse gibt. Kombinierbar mit den Karten 23, 33.

Karte 33: Familienchronologie

Mithilfe dieser Karte geben Sie Ihren Patient*innen eine Vorlage für den interessanten Vergleich von Lebensläufen mehrerer Generationen. Zunächst sollte die Patient*in diese Auflistung für sich und die Eltern machen und diese dann mit Ihrer Unterstützung auswerten. Ergänzt werden kann Sie dann durch weitere Generationen. Kombinierbar mit den Karten 23, 24, 25, 26 (Tillmetz, 2012).

Karte 34: Alte Briefe und Tagebücher als Zeitzeugen

Diese Karte bekräftigt die Bedeutung von alten Schriftstücken, Dokumenten und Briefen für die Vervollständigung der biografischen Arbeit. Zudem können Sie hiermit dazu anregen, dass der/die Patient*in selbst damit beginnt, wichtige Stationen seines/ihres Lebens für die Nachkommen aufzuschreiben.

Karte 35: Dankbarkeit

Anhand dieser Karte können Sie darauf aufmerksam machen, wie privilegiert die meisten von uns im Vergleich mit den Schicksalen der Vorfahr*innen heute leben können. Gleichzeitig können Sie mit dieser Karte den tief in den Menschen verwurzelten Gerechtigkeitsinn thematisieren und zusammen mit den Patient*innen herausarbeiten, ob diese sich selbst ein Anrecht auf Glück eingestehen können oder nicht.

Karte 36: Wurzelmeditation

Die Meditation, die auf dieser Karte angeleitet wird, eignet sich besonders gut als Vorarbeit zu den Karten aus Modul 3. Die Vorstellung von Wurzeln, die aus den Fußballen in den Boden wachsen, wird sehr unterschiedlich erlebt. Nicht selten werden Sie als Therapeut*in hier Parallelen zur Ahnen-

geschichte der Patient*innen finden. Daher lohnt es sich, diese Meditation zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen, um die Veränderungen im Heilungsprozess auch hier an der Art und Beschaffenheit der Wurzeln feststellen zu können.

Modul 3: Transgenerationale Muster erforschen und auflösen

Karte 37: Der archaische Grundkonflikt

Diese Karte erklärt die tief verankerte Loyalität des abhängigen Kindes seinen Eltern gegenüber und macht deutlich, wie das Kind angesichts seiner existenziellen Not und des gleichzeitigen Wunsches nach Entfaltung und Individualität eine scheinbare Lösung finden muss, für die es jedoch einen hohen Preis zahlt. Die Karte regt an, in der eigenen Geschichte nach dem Treuevertrag mit Mutter und Vater zu forschen. Kombinierbar mit den Karten 38, 39, 40.

Karte 38: Unsichtbare Bindungen

Mithilfe dieser Karte kann ein Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf das Wirken unbewusster Schuldenkonten zwischen den Generationen (Boszoranyi-Nagi & Spark, 1981) in Gang gesetzt werden.

Die Karte enthält Fragen, die dabei helfen, unsichtbare Verbindungen zu bestimmten Ahnen zu entdecken, Erwartungen des Familiensystems aufzuspüren und die eigene Loyalität vor dem Hintergrund transgenerationaler Wiederholungen von Mustern und Schicksalen zu begreifen. Kombinierbar mit den Karten 37, 39, 40.

Karte 39: Der Generationen-Code

Die Bildseite dieser Karte zeigt ein Zahlenschloss mit realen und fiktiven Jahreszahlen und kann symbolisch dazu dienen, das Prinzip des ausgefeilten, individuellen Generationen-Codes zu verdeutlichen, den jeder Mensch aufgrund seiner Position und Rolle in der Familie erhalten hat. Mit dieser Karte wird ein Erforschen der generationsübergreifenden Delegationen,

Botschaften und Erwartungen unterstützt und dabei ein besonderer Blick auf die schmerzlichste Wunde der Ahnenlinie gelenkt.

Karte 40: Die Schlüsselfragen zum Treuevertrag

Um den individuellen Treuevertrag (Alexander & Lück, 2016) zu entschlüsseln, kann mit dieser Karte eine Anleitung zur Meditation durchgeführt werden, in der der/die Patient*in ihre passende Schlüsselfrage stellt (die Sie auf der Bildseite der Karte finden) und dazu eine innere Szene zum jeweiligen Elternteil auftauchen lässt.

Sie finden auf der Karte auch eine Anleitung zum Aufstellen der aufgetauchten Skulptur oder Szene, die Sie zusammen mit dem/der Patient*in auswerten. Sie können diese Übung in einer Gruppe mit Rollenspieler*innen aufstellen oder aber sich selbst in die Skulptur einfühlen. Es ist auch möglich, die Skulptur mit Biegepuppen oder anderen Figuren aufzustellen. Beachten Sie hierzu die ergänzenden Hinweise zur Aufstellungsarbeit in diesem Booklet. Kombinierbar mit den Karten 41, 48, 49, 50.

Karte 41: Jeder hat sein Päckchen zu tragen

Auf dieser Karte wird die Redewendung »Jeder hat sein Päckchen zu tragen« wörtlich genommen und mittels einer Imaginationsarbeit exploriert. So soll ein Bezug zur teils körperlich empfundenen transgenerational übernommenen Last der Ahn*innen hergestellt und bewusst gemacht werden (Alexander & Lück, 2016). Kombiniert mit den Interventionen der Karten 48, 49 und 50 kann das Päckchen als Teil der Botschaften-Arbeit eingebaut werden. Von welchem/welcher Ahn*in stammt das Päckchen und wie gelangt es zum/zur Aufstellenden?

Karte 42: Unsere Kinder als Spiegel transgenerationaler Themen

Die Intervention auf dieser Karte ist in erster Linie für Menschen gedacht, die bereits Kinder haben und festgestellt haben, dass sich hier Themen der eigenen Geschichte wiederholen. Sie finden auf der Karte eine Anleitung zur Bewusstwerdung dieser Thematik und Fragen, die dabei helfen, sich selbst zu reflektieren. Kombinierbar mit Karte 43.

Karte 43: Korrigierte elterliche Kindheitserfahrung

Mit dieser Karte können Sie ein Elterngespräch vor dem Hintergrund transgenerativer Prozesse durchführen. Es wird vorgeschlagen, eine Frage an den Stammbaum zu stellen, z.B. zu aktuellen Problemen oder Eigenschaften des Kindes. Die Karte bietet eine Anleitung, mit der die Eltern ihre eigene Kindheit betrachten und durch ideale Eltern eine korrigierte Kindheitserfahrung machen können. Besonders effektiv wirkt diese Übung in Kombination mit den Karten 17 und 18.

Karte 44: Die »Heiligen«

Diese Karte präsentiert eine effektive Möglichkeit, den wirksamen Ahnengeschichten auf die Spur zu kommen, indem der Fokus auf die Familienmitglieder gelenkt wird, die besonders »verehrt« werden.

Sie können Ihre Patient*innen hier anregen, die dahinterliegenden Umstände genauer zu betrachten und so eventuelle Verstrickungen mit diesen Personen aufzulösen.

Karte 45: Familiengeheimnisse

Auch wenn man nicht alle Familiengeheimnisse aufdecken kann, sollen mit dieser Karte die Macht des Schweigens und dessen Auswirkungen auf die nächsten Generationen deutlich gemacht werden. Gezielte Fragen und Anregungen ermöglichen eine Spurensuche. Diese Sichtweise hilft zudem, eventuelle Wiederholungen im eigenen Leben zu entdecken. Kombinierbar mit den Karten 22, 46, 47, 48, 49, 50.

Karte 46: Schwarze Schafe

Mit dieser Karte wird der Fokus auf die »Schattenseite« der Familie gelenkt. »Schwarze Schafe« stehen meist für die negativen Themen, die aufgrund von transgenerational weitergegebenem Leid oder geerbter Schuld entstanden sind. Hier sollen die dahinterliegende Ahnengeschichte transparent gemacht und Tabu, Trauma und Täterschaft differenziert werden, damit Ihre Patient*innen die Möglichkeit einer Verstrickung im eigenen Leben

erkennen und auflösen können. Kombinierbar mit den Karten 45, 47, 48, 49, 50, 57.

Karte 47: Den ausgestoßenen und vergessenen Ahn*innen ihren Platz geben

Mit dem hier beschriebenen Naturritual wird ein heilender Impuls für die Ahnenarbeit Ihrer Patient*innen gegeben. Es wird der Ablauf des Rituals beschrieben und erklärt, weshalb diese energetische Ahnenarbeit hilfreich ist. Das Ritual kann wiederholt werden oder in Kombination mit den Karten 44, 45, 46 eingesetzt werden.

Karte 48: Die Botschaften der männlichen Ahnenreihe

Auf dieser Karte finden Sie eine ausführliche Anleitung für die Aufstellungsarbeit zur männlichen Ahnenreihe. Nach einer kurzen Erklärung zur Entstehung des individuellen Generationen-Codes (Alexander & Lück, 2016) wird hier die Vorbereitung der Botschaftenreihe durch Imaginationsarbeit und das Malen der inneren Szene beschrieben. Auf der Bildseite dieser Karte finden Sie die für die Aufstellungsarbeit notwendigen Schritte, die einen umfassenden Einblick in die transgenerationale Weitergabe dieser Linie geben. Wenn Sie diese Intervention mit der Ideale-Eltern-Arbeit von Karte 18 und 62 verbinden, erzielen Sie eine nachhaltig heilende Wirkung.

Karte 49: Die Botschaften der weiblichen Ahnenreihe

Auf dieser Karte finden Sie eine ausführliche Anleitung für die Aufstellungsarbeit zur weiblichen Ahnenreihe. Nach einer kurzen Erklärung zur Entstehung des individuellen Generationen-Codes (Alexander & Lück, 2016) wird hier die Vorbereitung der Botschaftenreihe durch Imaginationsarbeit und das Malen der inneren Szene beschrieben. Auf der Bildseite dieser Karte finden Sie die für die Aufstellungsarbeit notwendigen Schritte, die einen umfassenden Einblick in die transgenerationale Weitergabe dieser Linie geben. Wenn Sie diese Intervention mit der Ideale-Eltern-Arbeit von Karte 18 und 62 verbinden, erzielen Sie eine nachhaltig heilende Wirkung.

Karte 50: Die Botschaften der gegengeschlechtlichen Ahn*innen

Auf dieser Karte finden Sie eine ausführliche Anleitung für die Aufstellungsarbeit zur gegengeschlechtlichen Ahn*innenreihe, die jeweils über den gegengeschlechtlichen Elternteil bis zur Urgroßelterngeneration zurückgeht. Nach einer kurzen Erklärung zur Entstehung des individuellen Generationen-Codes (Alexander & Lück, 2016) wird hier die Vorbereitung der Ahnenaufstellung durch Imaginationsarbeit und das Malen der hier aufgetauchten inneren Szene beschrieben. Auf der Bildseite dieser Karte finden Sie die für die Aufstellungsarbeit notwendigen Schritte, die einen umfassenden Einblick in die transgenerationale Weitergabe dieser gegengeschlechtlichen Linie geben. Wenn Sie diese Intervention mit der Ideale-Eltern-Arbeit von Karte 18 und 62 verbinden, erzielen Sie eine nachhaltig heilende Wirkung.

Karte 51: Für die Eltern geopferte Persönlichkeitsanteile zurücknehmen

Mit dieser Karte können Ihre Patient*innen herausfinden, welche Persönlichkeitsanteile sie aufgrund der transgenerationalen Verstrickungen nicht leben oder sogar nicht entwickeln durften. Über eine Stuhlarbeit (Triadenarbeit), die hier ausführlich beschrieben wird, kann der/die Patient*in das als Symbol sichtbar gemachte Opfer ausgiebig explorieren und es in einem weiteren Schritt als das Eigene wieder integrieren. Kombinierbar als Folgearbeit zu den Karten 48, 49, 50 in Verbindung mit Karte 18 und 62.



Karte 52: Mit den Ahn*innen im Alltag leben

Sich von den Ahn*innen abzugrenzen, bedeutet nicht, diese auszugrenzen. Dafür beschreibt diese Karte ein Ahnenritual und zeigt auf, wie man heilsame Wertschätzung gegenüber den Ahn*innen für ihre zum Teil sehr harten Schicksale zeigen und sich trotzdem von diesem Leid abgrenzen kann.

Karte 53: Freiheit in Grenzen

Mithilfe dieser Karte kann insbesondere Eltern aufgezeigt werden, was gute und hilfreiche Grenzen ausmacht. Mit dieser einfachen Limitierungsübung durch eine modifizierte Form des Armdrückens wird deutlich, dass weder die Erfahrung von zu starren noch die von zu lockeren Grenzen für die Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit hilfreich sind (Pesso, in Schrenker, 2008). Zudem regt die Karte an, über das Thema Grenzen und Grenzverletzungen der Ahnenreihen zu reflektieren.

Karte 54: Transgenerationale Träume auflösen

Die Informationen über das Phänomen von transgenerationalen Träumen, die auf dieser Karte vermittelt werden, können der Vorbereitung zur Bearbeitung dieser meist als sehr belastend erlebten Träume dienen. Die beschriebene ressourcenorientierte Arbeit mit idealen Umständen und Personen gibt Ihren Patient*innen das Gefühl von Handlungsfähigkeit und Sicherheit zurück.

Karte 55: Die mythologische Leitfigur

Mit dieser Karte gelingt es, Ihren Patient*innen zu vermitteln, wie tief verwurzelt das Gefühl des Kindes für Gerechtigkeit und der Wunsch, die Welt zu einem besseren Ort zu machen, sind. Die Herausarbeitung der mythologischen Leitfigur, die durch Vorbilder unterschiedlicher Art im Alter zwischen 4 und 8 Jahren entwickelt wird, hilft dabei, den Drang des inneren Kindes besser zu verstehen und somit der bis heute andauernden Selbstaubeutung entgegenzuwirken.

Karte 56: Den Glücksrahmen erweitern

Die Übung, die auf dieser Karte beschrieben wird, ermöglicht Ihren Patient*innen eine Auseinandersetzung mit dem Thema Glücksrahmen, dessen Einhaltung in jeder Familie Teil der Loyalität gegenüber den Ahn*innen zu sein scheint. Das Angebot, diesen Glücksrahmen zu erweitern, wird durch gezielte Fragen vertieft und in einer körperlich erlebbaren Übung erfahrbar gemacht.

Karte 57: Verbotene Gefühle

Mithilfe dieser Karte können Sie Ihre Patient*innen dazu ermutigen, alle Gefühle als richtig und zu sich gehörend zu empfinden. Sie klärt über die Ursache von »verbotenen« Gefühlen auf und beschreibt, wie diese nicht ausgedrückten Gefühle sich auf den Umgang mit sich selbst und anderen auswirken.

Karte 58: Die Vergangenheit loslassen

Diese Karte zeigt auf, wie sehr wir an die Vergangenheit unserer Ahn*innen gebunden sind. Mit einem befreienden Ritual, wie es auf der Bildseite dieser Karte beschrieben wird, können Ihre Patient*innen einen Übergang anstoßen und lernen, Krisen als Teil des Lebens anzuerkennen, an ihnen zu reifen, sie aber nicht festhalten zu müssen.

Karte 59: Keine Angst vor der Wut

Mithilfe dieser Karte können Sie eine therapeutische Wutarbeit durchführen, die Ihren Patient*innen einen sicheren Rahmen dafür bietet, die Angst vor ihrer zurückgehaltenen Wut zu verlieren und dabei nicht überwältigt zu werden.

Karte 60: Die Tränen der Vorfahr*innen loslassen

Mit dem auf dieser Karte beschriebenen Ritual können Sie Ihren Patient*innen dabei helfen, die von Ihren Ahn*innen übernommene Traurigkeit und die zu ihnen selbst gehörende Trauer zu differenzieren. Die Symbolik dieser Übung wirkt stark und hilft dabei, sich zukünftig das Abgrenzen von der

fremden Trauer zu erlauben. Sie können den ersten Teil dieser Übung als Hausaufgabe mitgeben und in der folgenden Stunde gemeinsam mit dem/der Patient*in das Loslass-Ritual durchführen.

Karte 61: Glückskind?!

Mit dieser Karte kann das Thema »Stellvertreter*in« aufgenommen werden. Hier wird erklärt, warum scheinbare Glückskinder oft belastet sind, weil sie in der Familie die Aufgabe haben, die Eltern und Ahn*innen für erlittene Verluste oder Defizite zu entschädigen. Diese Menschen sind oft hinter der Fassade eines scheinbaren Sonnenkindes unglücklich und können sich dies nicht erklären. Die Fragen auf dieser Karte ermöglichen eine Auseinandersetzung damit und greifen auch das Thema Geschwisterloyalität auf.

Karte 62: Eine ideale Vergangenheit für die Ahn*innen

Die Übung dieser Karte kann als Meditation oder Imagination durchgeführt werden, aber auch als Aufstellungsarbeit mit Rollenspieler*innen (Alexander & Lück, 2016).

Die Patient*innen machen hierbei die wichtige Erfahrung, dass nicht sie selbst die Antwort auf die unerfüllten Bedürfnisse der Ahn*innen sind. Es wird erklärt, warum die Vorstellung von versorgten Vorfahr*innen so wirksam ist, auch wenn man die Vergangenheit nicht ändern kann, und eine neue Erfahrung initiiert. Diese Karte eignet sich besonders gut in Kombination mit den Karten 18, 48, 49, 50.

Karte 63: Die Scheinidentität

Mithilfe dieser Karte können Sie das Thema Rollenübernahme und Identitätsentwicklung vor dem Hintergrund transgenerationaler Weitergabe bearbeiten. Hier wird aufgezeigt, warum und wie sich das Kind den Eltern und Ahn*innen durch die Übernahme von Rollen zur Verfügung stellt und dabei den Kontakt zum authentischen Selbst verliert. Die Patient*innen werden dazu ermutigt, ihre sogenannte Scheinidentität als Gestalt zu visualisieren. Dies können Sie im weiteren Prozess vertiefen. Kombinierbar mit den Karten 44, 46, 51, 61, 66.

Karte 64: Opfer und Täter

Diese Karte greift das Thema Opfer- und Täterschaft auf und erklärt, wie diese sich über die Generationen hinweg auswirken und sogar umkehren können. Die Fragen auf dieser Karte unterstützen das Aufspüren der eigenen Betroffenheit in Bezug auf dieses Thema und regen eine intensive Auseinandersetzung mit der dunklen Seite der Familiengeschichte an. Kombiniert mit den Karten 22, 41, 44, 45, 46, 47, 54.

Karte 65: Heilungswunsch und Partnerwahl

Diese Karte greift den Ansatz der unbewussten Paarkollusion (Willi, 2008) auf und ergänzt ihn um das Konzept des transgenerationalen Heilungsimpulses des inneren Kindes gegenüber des/der Partner*in (Alexander & Lück, 2016). Dies wird auf der Bildseite mit einer Grafik verdeutlicht. Mithilfe der auf der Karte beschriebenen Paarübung (Kachler, 2015) gelingt es, eine Differenzierung zwischen Partner*in und Elternteil herauszuarbeiten.

Karte 66: Die magische Hochzeit lösen

Mithilfe dieser Karte können Sie die Übernahme der Partnerrolle durch das Kind für seine Mutter oder seinen Vater bearbeiten und verdeutlichen, welche Auswirkung diese magische Hochzeit (nach Pessa, in Schrenker, 2008) durch den positiven Mutter- bzw. Vaterkomplex (Kast, 2010) auf die späteren Liebesbeziehungen hat. Erste Schritte der Auflösung werden hier beschrieben.

Karte 67: Geschwister und die Ahn*innen

Hier wird darüber aufgeklärt, wie sich die Erfahrungen der vorherigen Generationen auf die Beziehungen zwischen Geschwistern auswirken können und warum die Themen der Ahn*innen sich dabei teilweise gravierend unterscheiden. Die hier beschriebene Schlüsselfrage (Alexander & Lück, 2016) ermöglicht ein Herausarbeiten des Geschwister-Vertrags.

Modul 4: Selbstreflexion und Selbstfürsorge für Therapeut*innen

Karte 68: Sekundärtraumatisierungen vorbeugen

Auf dieser Karte finden Sie Anregungen, wie Sie der Gefahr von Sekundärtraumatisierung durch den Kontakt mit traumatisierten Patient*innen vorbeugen können.

Karte 69: Achtsamkeitsmeditation

Um in achtsamen Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu kommen, können Sie die auf dieser Karte beschriebene Achtsamkeitsmeditation ausführen. Natürlich kann diese auch für Patient*innen eingesetzt werden.

Karte 70: Gefühle zulassen, annehmen und wieder loslassen

Mit dem auf dieser Karte beschriebenen Loslass-Ritual können Sie sich zugestehen, Ihre eigene emotionale Beteiligung an therapeutischen Prozessen zuzulassen und Gefühle anzunehmen, um sie dann wieder loszulassen.

Karte 71: Selbstreflexion für Therapeut*innen vor dem Hintergrund der eigenen Biografie

Diese Karte klärt über mögliche Fallstricke in der therapeutischen Arbeit in Zusammenhang mit Ihrer eigenen Ahnengeschichte und dem Loyalitätsvertrag Ihres inneren Kindes mit Ihren Eltern auf. Sie zeigt Wege, wie Sie hier eine professionelle Selbstreflexion erzielen können.

Karte 72: Das Opfer-Täter-Retter-Dreieck auflösen

Diese Karte ermöglicht es Ihnen, sich selbst zu reflektieren und die eigenen Anteile in Bezug auf Retter-Fantasien und Helfersyndrom zu beleuchten. Diese systemische Sicht hilft dabei, eine neue Sicht der Therapeut*innen-Patient*innen-Beziehung zu entwickeln, kann aber auch bei Patient*innen mit einem Helfersyndrom eingesetzt werden.

Karte 73: Das omnipotente innere Kind beachten

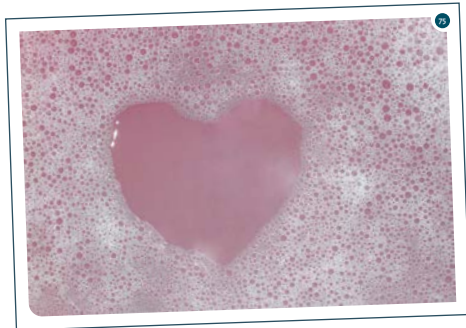
Mithilfe dieser Intervention können Sie Kontakt zu Ihrem inneren Kind mit seinem unbewussten Beschluss, die Welt zu retten, aufnehmen. In dem hier beschriebenen Stuhlgespräch kommen Sie Ihrer Mission auf die Spur und können Ihr inneres Kind davor schützen, sich im Rahmen der therapeutischen Arbeit zu sehr zu verausgaben.

Karte 74: Feierabend-Check

Die auf dieser Karte beschriebene Checkliste können Sie regelmäßig am Ende Ihres Arbeitstages nutzen und eine gute Psychohygiene etablieren, indem Sie bewusst Belastendes loslassen und prüfen, wo Sie vielleicht Unterstützung durch ein Gespräch mit Kolleg*innen brauchen.

Karte 75: Reinigungsritual mit der Zauberseife

Am Ende eines Arbeitstages, aber auch nach einer besonders intensiven Sitzung, sollten Sie sich dieses wunderbare Reinigungsritual genehmigen. Sie können es auch bei Patient*innen einsetzen, wenn diese das Gefühl haben, dass negative Emotionen, Projektionen oder Übertragungen von anderen an ihnen »kleben«.



5 Verwendete und weiterführende Literatur

- Alberti, B. (2014). Seelische Trümmer: Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas. München: Kösel.
- Alexander, I. & Lück, S. (2016). Ahnen auf die Couch. Den Generation-Code entschlüsseln, vererbte Wunden heilen. München: Scorpio.
- Baierl, M. & Frey, K. (2014). Praxishandbuch Traumapädagogik. Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. Baierl Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Berceli, D. (2016). Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag. Papeburg: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V.
- Bode, S. (2011). Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G. M. (1995). Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. München: Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (2014). Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. München: Ernst Reinhardt.
- Diegelmann, C. (2007). Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Luthman, S.G. & Kirschenbaum, M. (1997). Familiensysteme – Wachstum und Störungen. Einführung in die Familientherapie. München: Pfeiffer.
- Kachler, R. (2015). Die Therapie des Paarunbewussten. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kast, V. (2010). Vater – Töchter. Mutter – Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Freiburg: Kreuz.
- Kast, V. (2014). Abschied von der Opferrolle (15. Aufl.). Freiburg: Herder.
- Kellermann, N.P.F. (2011). Geerbtes Trauma: Die Konzeptualisierung der transgenerationalen Weitergabe von Traumata. Tel Aviver Jahrbuch für deutsche Geschichte, 39, 137-160. Göttingen: Wallstein.
- Kogan, I. (1998). Der stumme Schrei der Kinder. Die zweite Generation der Holocaust-Opfer. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Mansuy, I.M. (2020). Wir können unsere Gene steuern! Die Chancen der Epigenetik für ein gesundes und glückliches Leben. Berlin: Berlin Verlag.
- Marks, S. (2018). Scham – die tabuisierte Emotion (7. Aufl.). Düsseldorf: Patmos.
- Reddemann, L. (2015). Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ruhe, H.G. (2014). Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder. Weinheim: Juventa.
- Satir, V. (1994). Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann.
- Schützenberger, A. (2018). Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt (9. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer.
- Schnack, G. (2012). Der große Ruhe-Nerv. Freiburg: Herder.
- Teuschel, P. (2016). Der Ahnenfaktor. Das emotionale Familienerbe als Auftrag und Chance. Stuttgart: Schattauer.
- Tillmetz, E. (2012). Familienaufstellungen. Sich selbst verstehen – die eigenen Wurzeln entdecken. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Willi, J. (2008). Therapie der Zweierbeziehung. Einführung in die analytische Paartherapie. Anwendung des Kollusionskonzepts. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schrenker, L. (2008). Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wolynn, M. (2017). Dieser Schmerz ist nicht meiner. Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familien aussöhnen. München: Kösel.
- van der Kolk, B. (2016). Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: G.P. Probst.

Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung

Adressen für die Recherche:

- ▶ Bayrisches Hauptstaatsarchiv, 80539 München
- ▶ Bundesarchiv, 56075 Koblenz
- ▶ Bundesarchiv Berlin-Lichterfelde, 12205 Berlin
- ▶ Geheimes Staatsarchiv Preußischer Kulturbesitz, 14185 Berlin
- ▶ Suchdienst des Roten Kreuzes, 34454 Bad Arolsen
- ▶ Zentralrat der Juden Deutschland, Leo-Baeck-Haus, Berlin

Weitere Auskünfte erhalten Sie auch in Landeskirchenämtern/Standesämtern. Ahnenforschung als Dienstleistung finden Sie im Internet.

Spiele und Materialien zur niedrigschwelligen Ahnenforschung

Lück, S.: Starke Wurzeln. Das Generation-Code-Spiel für Therapie und Diagnostik. Wendeburg: Glücksspiele - Verlag für therapeutische Materialien.

Ruhe, H.G. & Opitz, S. (2016). 75 Bildkarten Biografearbeit. Weinheim: Beltz.

van Vliet, E. (2014). Erzähl mal! Das Familienquiz. Eigenverlag.

6 Bildnachweis

Soweit nicht anders aufgeführt: © GettyImages.

Modul 1 – 1 Brasil 2, 172266160. 2 TomasSereda, 686918796. 3 Deagreez, 1254056095. 4a martin-dm, 1189560356. 4b goo.gl/73nyq6, 1166417394 4c Tinnakorn Jorruang, 1128620231. 4d Moyo Studio, 1206319165. 4e rclassen-layouts, 1190147620. 5a Andreas Häuslbetz, 1144309723. 5b eugeneseergeev, 467395386. 6 olegbreslavtsev, 812896714. 7 electravk, 1164161587. 8 fcscafeine, 981777368. 9 Helin Loik-Tomson, 1170694990. 10 PeopleImages, 523149221. 11 fizkes, 1162624132. 12 AaronAmat, 1175244850. 13 Toltek, 1148589240. 14 Image Source, 80488424. 15 Massonstock, 179140657. 16 Nastasic, 1197158212. 17 Liderina, 1059538634. 18a Nattakorn Maneerat, 1142407009. 18b nd3000, 1188257743. 18c vlada_maestro, 1177245751, 18d Vesnaandjic, 478783524. 19 ferrantraite, 533327527. 20 frentusha, 925877510.

Modul 2 – 21 Tom Merton, 173069728. 22 kieferpix, 522345659. 25 turk_stock_photographer, 578083252. 26 dragana991, 1054807666. 27 Ryerson Clark, 501231408. 28a Xsandra, 93487762. 28b max-kegfire, 1163538625. 28c kool99, 1175243616. 28d Morsa Images, 1179770260. 28e Liderina, 1211375440. 28f Zeynepkaya, 538050758. 28g baranozdemir, 182025194. 28h Chris Ryan, 104821144. 28i yaruta, 961396210. 29 ginosphotos, 184699888. 30 BrAt_Pi-KaChU, 1048867404. 31a George Marks, 53329320. 31b George Marks, 53273281. 31c George Marks, 72417927. 32 Seva_bls, 942437286. 33 A-Digit, 1125176711. 34 Shanina, 1005893790. 35 IBushuev, 535898185. 36 michael1959, 172326725.

Modul 3 – 38 DerleK, 1194633083. 39 Difydave, 121322093. 40 ZaharovEvgeniy, 497315730. 41 Slphotography, 910147748. 42a skodonnell, 123493018. 42b Georgijevic, 862487670. 42c Nastasic, 1173180630. 42d Sladic, 1189116737. 42e SelectStock, 137925693 42f fizkes, 1180835131. 42g laflor, 836524042. 43a laflor, 843530334. 43b SDI Productions, 1168467477. 43c skyneshner, 1175415108. 44 agustavop, 589938492. 45 pedrosala, 1165504381. 46 pkan-chana, 683465410. 47 patpitchaya, 845547386. 48 Eva-Katalin, 480854987. 49 Eva-Katalin, 508517465. 50 wildpixel, 471337542. 51a Lisa-Blue, 183285719. 51b mofles, 490989437. 51c stockfour, 1176603972. 52a George Marks, 53271801. 52b Casey Hill Photo, 123461754. 52c Patsy73, 147241954. 52d leezsnow, 173547036. 52e hakinci, 174477863. 52f sturti, 165581396. 52g

Halfpoint, 475292908. 52h FPG, AB06186. 52i subjug, 157615344. 53 Hira-man, 1181636392. 54 PeopleImages, 485355658. 55 Imgorthand, 521267777. 56a danielsbfoto, 104789563. 56b mammuth, 904456614. 57a AaronAmat, 1213860275. 57b drbimages, 184649211. 57c Sabrina Bracher, 1277382128. 57d Khosrork, 1204990841. 57e Sergey Nazarov, 1154405509. 57f Klubovy, 504681645. 57g Aaron Amat, 1214290906. 57h Ljupca, 841196116. 58 to_csa, 151668021. 59 RyanJLane, 1089045626. 60 SOMKHANA CHADPAKDEE, 1209306836. 61 katrinaelena, 474094423. 62 skyneshner, 1145836513. 63a Bulat Silvia, 1183903175. 63b Bulat Silvia, 1043744310. 64 Motortion, 1175584371. 66a Imgorthand, 1057213450. 66b Imgorthand, 587948226. 67 People Images, 500210686.

Modul 4 – 68 yulkapopkva, 158326970. 69 Jasmina007, 1184853089. 70 jakka-pan21, 486756226. 71 Choreograph, 1140379193. 73 g-stockstudio, 511528456. 74 knape, 1262605534. 75 gan chaonan, 1055448988.

37 nach Alexander & Lück, 2016. 65 © Beltz Verlag. 72 © Beltz Verlag.

Marianne Rauwald (Hrsg.)

Vererbte Wunden

Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Mit E-Book inside

2. Auflage 2020. 194 S. Gebunden. 39,95 €

ISBN 978-3-621-28756-2

ISBN 978-3-621-28757-9 (PDF)

Traumatische Erfahrungen wie Krieg, sexueller Missbrauch oder schwere körperliche Misshandlungen hinterlassen bei den Opfern oft auch seelische Wunden, unter denen sie ein Leben lang zu leiden haben. Die Traumata können unbewusst auch an die nächste Generation weitergegeben werden.

Nicht in das eigene Seelenleben integrierte elterliche Traumatisierungen führen häufig zu problematischen Mustern in der Eltern-Kind-Beziehung und können die kindliche Entwicklung früh beeinträchtigen. Die Dynamiken dieser Prozesse werden erläutert und Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt.

Neu in der 2. Auflage: »Ich und Du« – ein mentalisierungsbasiertes Training zur Prävention transgenerationaler Weitergabe von Traumatisierung



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100773

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Andrea Glomb
Herstellung und Satz: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Über die Autorin

Sabine Lück, Dipl.-Soz.-Päd.

Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Kammerzertifikat in Systemischer Therapie, Lehrende für Systemische Therapie und Beratung und Systemische Therapeutin (DGSP), Supervisorin und Coach (DGSP).

Leitung des Instituts für Transgenerative Prozesse (ITP) Wendeburg. Kassenärztliche Zulassung seit 2003 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Tiefenpsychologie und Systemische Therapie).

Dozentin, Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin für Systemische Therapie und Tiefenpsychologie. Lehrtätigkeit für die Approbationsausbildung TP und Systemische Therapie.



Das Erbe unserer Ahn*innen

Als **transgenerationale Traumaweitergabe** bezeichnet man die Übertragung und den Einfluss von schmerzvollen, nicht verarbeiteten Erfahrungen unserer Vorfahren, die an uns »weitergereicht« werden und manchmal erst nach vielen Generationen heilen.

Der Umgang mit uns selbst und unseren Kindern ist hiervon maßgeblich beeinflusst und hat Folgen für die eigene Identitätsentwicklung. Durch das Erkennen von Ursache und Sinn eigener, bisher nicht nachvollziehbarer Verhaltensmuster und Symptome, können wir eine neue Sicht auf unser Gewordensein erlangen.

Diese Korrektur der eigenen Kindheitserfahrungen und der unserer Eltern und Großeltern ermöglicht eine freie Sicht auf uns selbst, auf unsere Kinder, Partner*innen und Freund*innen. Wenn Heilung und Versorgung zur passenden Zeit, mit idealen Umständen und durch die richtigen Personen stattgefunden hätte, bräuchten wir unsere Ahn*innen nicht für unerfüllte Träume oder erlittene Entbehrungen entschädigen. Die Auflösung dieser Verstrickungen macht uns frei für unser eigenes Leben.

- ▶ Welches emotionale Erbe haben Sie aus der mütterlichen Linie »geerbt«?
- ▶ Was tragen Sie für Ihre väterliche Linie?

Wer sind wir
ohne das
Leid unserer
Vorfahr*innen?



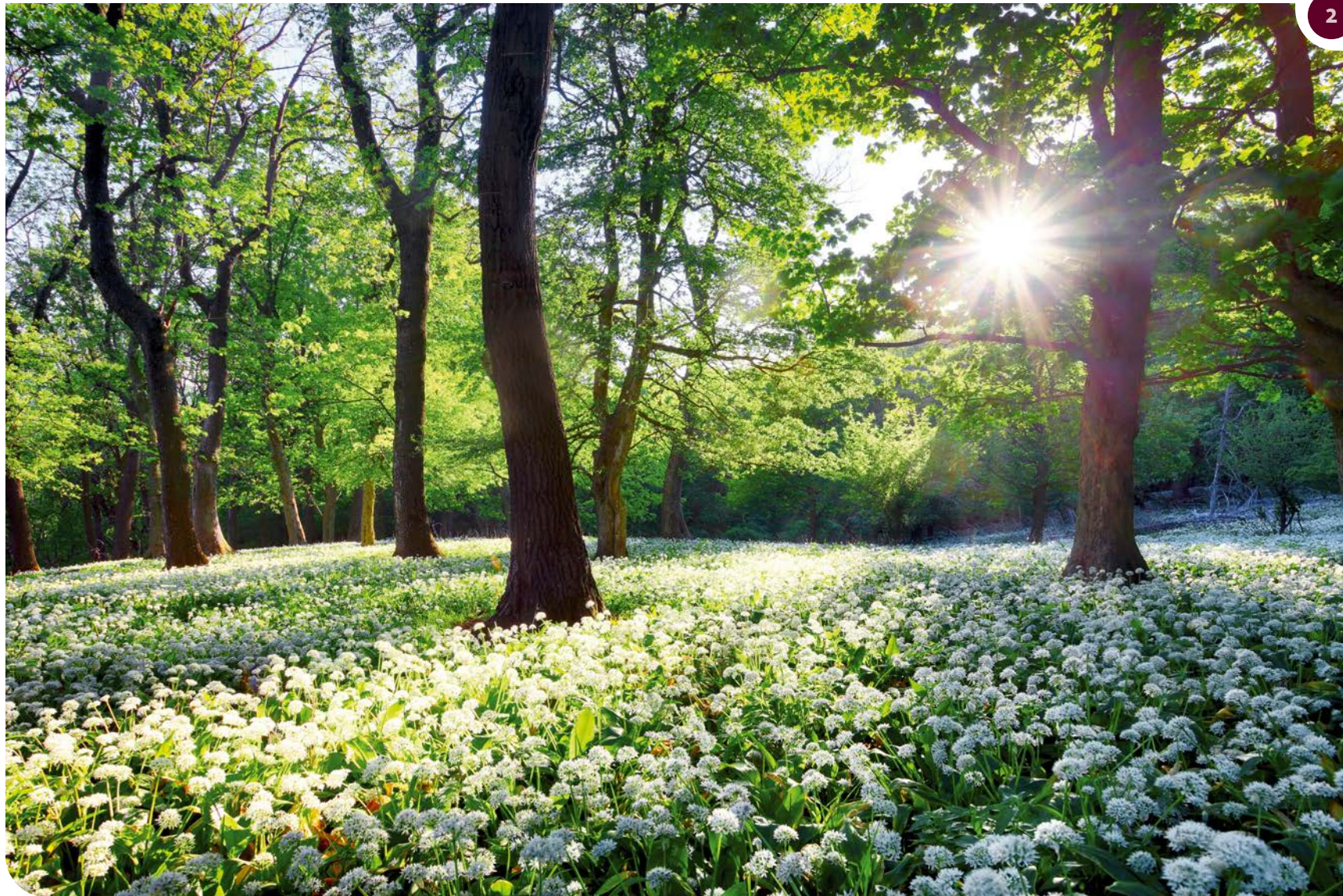
Ein idealer Garten für den Stammbaum

Ihr Familienstammbaum kann mit einem alten Baum verglichen werden, der bereits viele Jahre gewachsen ist. In guten Jahren mit ausreichend Regen und Sonnenschein wuchs der Baum prächtig, aber zu anderen Zeiten schwächten Trockenheit und Mangel den Baum, sodass er sich bis jetzt kaum erholen konnte.

Krieg, Trauma, Flucht, Wirtschaftskrisen oder andere Katastrophen brachten für viele Mitglieder Ihres Stammbaums Verlust und Leid, welches noch heute in Form von »Vernarbungen« der Stammbaumwurzeln sichtbar ist. Um die volle Aufnahmefähigkeit der Wurzeln wiederherzustellen, benötigt Ihr Baum eine Versorgung seiner individuellen Bedürfnisse.

Stellen Sie sich jetzt einen idealen Garten vor: eine perfekte, friedliche Umgebung, einen Platz, an dem sich Ihr Stammbaum willkommen fühlt und gerne Wurzeln schlägt. Geschützt kann er sich zu einem kräftigen, gesunden Baum entwickeln.

Malen Sie es sich in leuchtenden Farben aus: den reichhaltigen, fruchtbaren Boden, das milde, angenehme Klima mit strahlendem Sonnenschein und ausreichenden Regenfällen, die Ihren Baum stärken. Stellen Sie sich vor, wie die Wurzeln des Baumes mehr und mehr heilen und jetzt gute Nahrung aufnehmen können. Erleben Sie, wie sich jeder Zweig, jedes Blatt des Baums erholt und gut versorgt zu blühen beginnt.



Starke Wurzeln

Wir erben nicht nur Trauma und Leid unserer Vorfahr*innen, sondern auch ihre Talente, Fähigkeiten und erfolgreichen Lebensbewältigungsstrategien.

Machen Sie sich bewusst auf die Suche nach Ressourcen und Stärken Ihrer Vorfahr*innen.

Wählen Sie einen Verwandten aus, der Sie fasziniert, dem Sie dankbar sind oder den Sie bewundern. Während Sie darüber nachdenken, womit oder auf welche Weise diese Person die Wurzeln des Stammbaums gestärkt hat, können Ihnen folgende Fragen als Inspiration dienen:

- ▶ Welche Talente hat diese Person weitergegeben?
- ▶ Wie lautete ihr Lebensmotto?
- ▶ Wofür wurde diese Person besonders geachtet?
- ▶ Wie hat sie Krisensituationen gemeistert?
- ▶ Welche Fähigkeiten hätte sie auch zu Geld machen können?
- ▶ Welche gute Eigenschaft hat (hätte) sie Ihnen gern vererbt?

Versuchen Sie es ganz bewusst auch einmal mit einer eher blass wirkenden oder wenig attraktiven Vorfahrin. Sie könnten überrascht sein, was Sie mit der Suche nach Ihren Ressourcen entdecken können. Kein Mensch ist nur langweilig oder negativ. Jeder hat seine (verborgenen) Stärken.

Wir erben auch Ressourcen



Die 5 sicheren Orte

Mit dieser Übung zu Ihrem sicheren Ort schaffen Sie ein Gegenbild zu belastenden Erfahrungen und erleben, dass innere Bilder kraftvoll genug sind, um bedrohliche Gedanken verblassen zu lassen und Erinnerungen steuern zu können.

- (1) **Der äußere sichere Ort.** Denken Sie an einen sicheren Ort, an dem Sie sich absolut geborgen fühlen – einen Wohlfühlort, zu dem nur jemand Zutritt hat, wenn Sie dies möchten. Es kann ein realer Ort sein, wie z. B. Ihr Zimmer oder ein Platz in der Natur.
- (2) **Der personale sichere Ort.** Bei welchem Menschen oder Lebewesen fühlen Sie sich vollkommen sicher und sind voller Vertrauen, dass dieser Sie beschützen wird? Erleben Sie diesen liebevollen Kontakt jetzt in Ihren Gedanken.
- (3) **Das Selbst als sicherer Ort.** Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie alles gut gemeistert haben und sich auf sich selbst verlassen konnten. Vergegenwärtigen Sie sich jetzt dieses gute (Körper-)Gefühl, das Sie wissen lässt, dass Sie Herausforderungen und Gefahren meistern können.
- (4) **Spiritualität als sicherer Ort.** Für manche Menschen ist ein göttliches Wesen oder ein Schutzengel ein hilfreicher, spiritueller Schutz. Wenn das für Sie passt, erleben Sie jetzt, wie diese höheren Mächte Sie beschützen.
- (5) **Der innere sichere Ort.** Suchen Sie jetzt noch Ihren inneren sicheren Ort auf, der Ihrer alleinigen Kontrolle unterliegt. Zu diesem inneren Rückzugsort haben nur Sie selbst Zugang. Sie können hier alles ausblenden, was Sie stören könnte.

Stellen Sie nun sicher, dass Sie alle oder einige dieser sicheren Orte immer aufsuchen können, wenn Sie es möchten. Verankern Sie zusätzlich ein kleines Symbol mit diesen sicheren Orten. Das wird Ihnen dabei helfen, noch schneller Zugang zu Ihren sicheren Orten zu bekommen.



5 sichere Orte



Storchenbein und Bienenschwarm

In der transgenerationalen Psychotherapie kann es vorkommen, dass unerwartete und belastende Erinnerungen auftauchen, die nicht immer sofort bearbeitet werden können. Für diese Fälle können Sie sich mit den beiden Mini-Techniken »Storchenbein« und »Bienenschwarm« wappnen, die Sie jederzeit und überall einsetzen können und die Ihnen schnell helfen, in Ihr emotionales Gleichgewicht zurückzufinden.

Storchenbein: Stehen Sie auf einem Bein und halten Sie Ihr Gleichgewicht. Gehen Sie nun auf die Zehenspitzen. Jetzt wird Ihr Gleichgewichtssinn gefordert und belastende Gefühle treten in den Hintergrund.

Bienenschwarm: Summen Sie Ihren Lieblingssong oder einfach einen angenehmen Ton. Variieren Sie Tonhöhe und Lautstärke. Durch das Summen wird der Zungennerv angeregt und gibt ein Entspannungssignal an den Vagusnerv, der diese Botschaft an alle Organe sendet. Herz, Magen, Darm und Co. können sich beruhigen.

Diese Blitz-Übungen helfen Ihnen dabei, Einfluss auf das autonome Nervensystem zu nehmen und Stressgefühle abzubauen. Die beiden Übungen können auch unabhängig voneinander eingesetzt werden.



*Schnelle Unterstützung für
emotionales Gleichgewicht*



Storchenbein & Bienenschwarm

Die guten Wünsche unserer Ahn*innen

Wenn wir von transgenerationaler Weitergabe sprechen, meinen wir fast immer die negativen Auswirkungen der schmerzlichen Erfahrungen unserer Ahn*innen auf unser Leben. Die meisten Eltern haben aber den Wunsch, dass ihre Kinder und Nachkommen ein gutes und oft auch ein besseres Leben haben als sie selbst.

Stellen Sie sich Ihren Stammbaum einmal als Wunschbaum vor und lassen Sie sich überraschen, welche guten Wünsche Ihre Eltern, Großeltern und Urgroßeltern wohl für Sie haben. Machen Sie dazu ein Brainstorming oder fragen Sie einfach mal nach und schreiben Sie die Wünsche Ihrer Vorfahr*innen auf kleine Geschenkanhänger-Kärtchen. Diese können Sie bei Bedarf tatsächlich an einen Baum im Garten oder Wald hängen und sich unter den »Ahn*innen-Wunschbaum« stellen. Wie fühlt es sich an, so reich mit guten Wünschen beschenkt zu sein? Können Sie die Geschenke annehmen?

Da die guten Wünsche der Ahn*innen oft sehr eng mit ihren eigenen schmerzlichen Erfahrungen und Verlusten verbunden sind, versagen wir uns aus tiefem Mitgefühl mit ihnen oft ebenso das Glück. Wir nutzen nicht die Möglichkeiten, die uns eigentlich vergönnt sind.



Cinema Interne

Manchmal braucht es einen Notausstieg, wenn uns transgenerationale Themen aufwühlen und heftige Gefühle aktiviert sind. Der Vagusnerv ist der wichtigste Nerv im Entspannungsnetz des Parasympathikus und verbindet das emotionale Gehirn mit unseren inneren Organen, dem Herzen, den Bronchien, dem Verdauungstrakt und unserem Harnleiter. Über den Augennerv (die motorischen Augenmuskeln) kann der Vagusnerv stimuliert werden und sendet seine Entspannungsbotschaft an unseren Körper.

So stimulieren Sie den Augennerv mit der Übung *Cinema Interne*:

- ▶ Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie diese in eine angenehme Lichtquelle (Fenster, Lampe, Sonnenlicht).
- ▶ Schauen Sie so lange von innen gegen Ihre Augenlider, bis Sie Farben- und Lichtspiel beobachten können.
- ▶ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen, tanzenden »Flusen-Mücken«. Dabei handelt es sich um kleine Einschlüsse im Augenwasser.
- ▶ Verfolgen Sie nun eine dieser »Mücken« mit Ihrem Auge. Dabei wandern Ihre Augen hin und her.
- ▶ Verstärken Sie diese Wirkung, indem Sie zusätzlich mit den Augen lachen: Dazu ziehen Sie Ihre Kopfhaut einschließlich der Augenbrauen abwechselnd hoch und runter.
- ▶ Wer kann, wackelt jetzt noch mit den Ohren.

30 Sekunden bis 1 Minute reichen bereits, um Unruhe zu mindern und Sie in die Entspannung zu führen.

Wenn Sie aufgewühlt sind oder sich bei Ihnen heftige Gefühle angestaut haben, kann die Übung **Cinema Interne** helfen. Versuchen Sie es!



Die Schmetterlingsumarmung

Damit Ihre alten Wunden wirklich heilen können, ist es unter Umständen nicht vermeidbar, auch schmerzliche Erinnerungen und Gefühle zu aktivieren. Es ist aber nicht hilfreich und auch nicht gewollt, Sie längere Zeit in diesen belastenden Situationen zu lassen.

Mit der Schmetterlingsumarmung (Butterfly Hug) können Sie sich selbst jederzeit stabilisieren. Bei dieser Übung berühren Sie mithilfe von bilateraler Stimulierung beide Körperhälften mit leichtem, aber spürbarem Klopfen. Beide Gehirnhälften erhalten auf diese Weise abwechselnd einen Impuls und senden beruhigende Signale an alle Organe. Sie bekommen das Gefühl, Ihre Emotionen wieder steuern zu können. Bilaterales Stimulieren hilft übrigens auch, wenn Sie Ihre Kreativität unterstützen wollen. Probieren Sie es aus!

Überkreuzen Sie nun Ihre Arme vor Ihrer Brust und berühren Sie mit den Händen den jeweils entgegengesetzten Oberarm. Die linke Hand beklopft den rechten Oberarm und andersherum. Klopfen Sie bitte abwechselnd einmal links, einmal rechts – gleichmäßig leicht, aber spürbar. Sie werden erstaunt darüber sein, wie der »Flügel Schlag des Schmetterlings« Ihren Hurrikan der Gefühle in kurzer Zeit beruhigen kann.

