



## Die Kraft und die Last der Ahnen

*Das Leben eines jeden einzelnen ist wie ein Roman, in dem sich das Glück und Unglück im Hier und Heute aus der Lebensbiographie, der Geschichte der Mütter und Väter, der Großmütter und Großväter, der Geschichte in einer bestimmten Zeitepoche erschließt. Wir sind nicht frei von der Last der Ahnen und wir profitieren von ihren Schätzen und Überlebensstrategien. In der Beratungsarbeit reicht es oft nicht aus, die Ursachen für das Unglück und die Unzufriedenheit in der gegenwärtig erlebten Situation und in der der Interaktion eines Paares zu suchen. Die besondere Dramaturgie einer jeden Familiensaga gilt es zu verstehen.*

### Hilfreiche Methoden

Um die Auswirkungen der Geschichte einer jeden Familie auf die nachfolgenden Generationen besser verstehen zu können, eignet sich methodisch die Arbeit mit Genogrammen und Familienaufstellungen. Im folgenden Artikel wird das Thema der transgenerationalen Weitergabe erörtert und mit Beispielen aus der Arbeit mit Genogrammen und Familienaufstellungen vertieft. Zeichnet man in der Beratung ein Genogramm und fragt nach den Menschen des Familiensystems, dann werden Geschichten erzählt, dann wird erlebbar, welche Mütter und Väter, welche Großmütter und Großväter hinter den

ratsuchenden Menschen stehen und welche Spuren die jeweilige Familien- aber auch die kulturelle und politische Geschichte in den Gedanken, Gefühlen und Handlungsweisen und Lebensschicksalen der Menschen über Generationen hinweg hinterlassen haben.

Arbeitet man mit Familienaufstellungen, so wird häufig emotional erlebt, was die jeweilige Familie erlitten hat, welche Verwirrungen und Verstrickungen durch äußere und innere Einflüsse entstanden sind und welche Quellen der Kraft in ihr wohnen. Genauere Informationen zu den Methoden finden sich in den Kästen.

Doch zunächst die Frage: was macht die Familie so bedeutsam?

## Die Familie als Ursprungsort der körperlichen emotionalen und psychischen Entwicklung

„Die Familie ist das primäre und – von wenigen Ausnahmen abgesehen – einflussreichste System, dem der Mensch im Laufe seines Lebens angehört.“ (McGoldrick/Gerson, S. 17, 2000). Sie ist nicht frei gewählt und für denjenigen, der in sie hineingeboren wird, lebensnotwendig. Die Herkunftsfamilie ist der Ort, wo ursprünglich erstmalig Sicherheit oder Unsicherheit, emotionale Zu- oder Abwendung, Bindung und Bindungslosigkeit, Bewältigung von Krisen oder die Destabilisierung durch Krisen erlebt werden. „Das körperliche, soziale und emotionale Wohlbefinden eines Familienmitglieds steht in einer tiefen wechselseitigen Abhängigkeit vom Familiensystem.“ (ebda)

So wie das Kind dort Beziehung und Lebensbewältigung erlebt, ist es für es selbst normal. Um sich diesem System zugehörig fühlen können, übernimmt das Kind familiärentypische Verhaltensweisen und entwickelt Bindungs-

muster und Strategien, die die Zugehörigkeit zu diesem System festigen und sein Überleben sichern. Bindung und Loyalität sind Merkmale, die das System Familie kennzeichnen.

## Die Bedeutung von Zugehörigkeit

Familien haben ihre Normen und Werte, die oft über Generationen hinweg weitergegeben werden. „Bei uns in der Familie zeigt der Mann keine Gefühle.“, „Was unsere Familie betrifft geht keinen etwas an.“ Ebenso erscheint es so als würden auch Berufe, Rollenvorstellungen, Religion, das Verhältnis zu Geld aber auch Schicksale, Krankheiten und Überlebensstrategien von der einen Generation auf die nächste übertragen. Beim Blick auf das Genogramm erkennt man Wiederholungen und Häufungen. So erzählt in der Beratung eine Frau mit einer Alkoholkrankung, dass in ihrer Familie immer viel getrunken wurde und dass sie schon im Alter von 12 Jahren selbstverständlich Bier trank. Es war das einzige Getränk, das sich im Kühlschrank befand. Sie habe das nie in Frage

## Das Genogramm

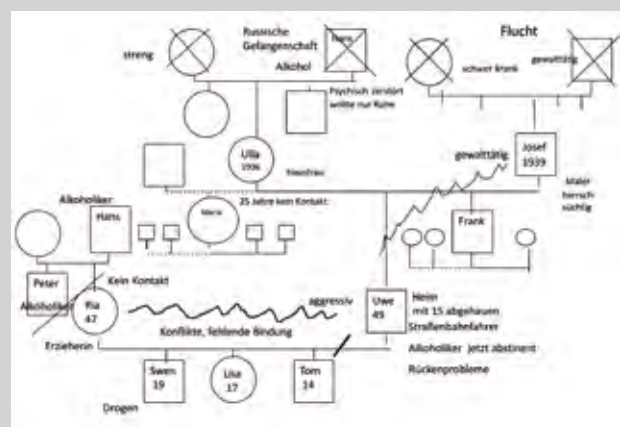
Ein Genogramm ist eine übersichtliche Darstellung von komplexen Informationen eines Familiensystems über mehrere Generationen hinweg. Wie in einem Familienstammbaum werden die Mitglieder eines Familiensystems über drei bis vier Generationen graphisch dargestellt und mit grundlegenden Daten versehen. Diese bildhafte Methode ermöglicht, das System der Gegenwarts- und Herkunftsfamilie auf einen Blick zu erfassen und sich mit Details der Familiengeschichte und der einzelnen Personen zu beschäftigen. In der Einzel- und Paarberatung wird die Arbeit mit Genogrammen eingesetzt, um mögliche Hintergründe der aktuellen Problematik zu erkennen und zu verstehen. Beziehungs- und Verhaltensmuster innerhalb einer Familie, problematische bzw. pathologische Entwicklungen über mehrere Generationen, mögliche transgenerationale Traumatisierungen, familiärentypische Konfliktverarbeitungsmechanismen, Überlebensstrategien, Familientabus sowie Familienkrankheiten können erkannt werden. Wiederholungen von Ereignissen oder Jahrestagen werden sichtbar. Ebenso lassen sich unterstützende, tragende, fördernde und heilsame Beziehungen und Stärken der Familie über mehrere Generationen erkennen und visualisieren. Das Verständnis der familiären Zusammenhänge führt zu neuen Perspektiven in Bezug auf die bestehende Problematik des Klienten und kann grundlegend für Veränderungen sein.

Soweit bekannt können erfasst werden:

Daten zu Geburt, Tod, Beziehungsbeginn, Heirat, Trennung, Scheidung, Wohnorte, Herkunft, Umzüge/Ortswechsel, Beruf,

ethnischer und religiöser Hintergrund, Körperliche/psychische Krankheiten, Todesursachen, Kriegserfahrungen, Flucht und Traumatisierungen, Besonderheiten während der Schwangerschaft und Geburt, Trennungserfahrungen, Symptome, Auffälligkeiten, Familienatmosphäre, Beziehungen, wiederkehrende Themen/Geschichten in der Familie, Tabuthemen oder -personen: worüber oder über wen wurde nicht gesprochen oder durfte nicht gesprochen werden?

besondere Stärken, Fähigkeiten, Ressourcen Überlebensstrategien – Überlebensstrategien helfen, eine bedrohliche schwere Lebenssituation zu bewältigen. Dazu zählen: Flucht, Angriff, Erstarrung, Funktionalität, Dissoziation, Autonomie, Selbstverletzung, Sucht. In der eigentlichen Bedrohungssituation sind sie oft hilfreich. Oft werden diese Strategien beibehalten aber haben zum Teil selbstzerstörerischen Charakter.



gestellt. Dass auch ihr Vater Alkoholiker war, wurde ihr erst Jahre später klar.

Stellt man sich gegen die Normen und Gewohnheiten der Familien, verliert man ein Stück Zugehörigkeit. Sich zu unterscheiden in seinen Werten und Familienaufträge nicht zu übernehmen, geht oft einher mit Schuldgefühlen und Loyalitätskonflikten.

### Ein Beispiel

Ein Paar kommt in die Beratung, weil es enorme Konflikte mit der Herkunftsfamilie des Mannes hat, die ihre Paarbeziehung enorm belasten. Durch die Visualisierung der Familiengeschichte mithilfe eines Genogramms zeigt sich bei der Familie des Mannes, dass immer derjenige aus dem Familiensystem verbannt wurde, der sich nicht an die Normen der Familie hielt.

*„Bei uns in der Familie ist man im Fußballverein, bei uns wird gefeiert, Rückzug als Einzelner oder Paar ist nicht erwünscht, bei uns zählten Geld und Ansehen.“*

Die Familienmitglieder, die sich nicht beteiligten und finanziell nicht mithalten konnten, verloren den Kontakt zur Familie, wurden krank oder starben gar früh.

Durch die Heirat mit seiner Frau gerät der Mann zwischen die Stühle. Die Werte des Paares und ihre Ideen vom gemeinsamen Leben passen nicht zu den Vorstellungen der Herkunftsfamilie des Mannes. Die Schwiegertochter wird mit ihrer Art und Weise nicht als neues Familienmitglied akzeptiert und verantwortlich gemacht für die Entfremdung des Sohnes. Dies erweist sich als große Belastungsprobe für das Paar und der Konflikt spitzt sich nach der Geburt der ersten Tochter zu. Der Anspruch auf das neue Enkelkind wird erhoben, jedoch ohne die Schwiegertochter zu integrieren. Der gemeinsame Blick auf das Genogramm hilft der Frau, Verständnis für den Loyalitätskonflikt des Mannes zu bekommen und hilft dem Mann zu erkennen, warum es schwer ist, sich in angemessener Weise zu seiner Frau zu bekennen, was er doch so gern tun würde. Er riskiert die Zugehörigkeit zur Familie. Den Konflikt, nur alleine auf der Ebene des Paares zu bearbeiten, ohne die Bedeutung des Herkunftssystems miteinzubeziehen, bringt die Partner eher in Gefühle von Hilflosigkeit und Ärger gegenüber dem jeweils anderen. Der erweiterte Blick auf die besondere Dynamik im Herkunftssystem ermöglicht dem Paar, die Ängste und Wünsche eines jeden einzelnen besser zu verstehen, zu besprechen und einen gemeinsamen Weg zu suchen.

Weniger offensichtlich und tiefgreifend sind die Irritationen, die durch die Tabuisierung und Abwehr bestimmter Gefühle und Ereignisse erfolgen. Wenn die Eltern aufgrund eigener Lebensschicksale nicht in der Lage sind, mit dem Kind angemessen umzugehen, wenn sie selbst nicht erfahren haben, wie man Gefühle einordnet und mit ihnen umgehen kann, wenn sie Gefühle und die auslösenden Ereignisse verdrängt haben, so spürt das Kind dennoch etwas von dem Abgespaltenen, übernimmt nicht gelebte Gefühle und auch deren Abwehr.

## Die Weitergabe von emotionalen Belastungen und Traumatisierungen

Es stellt sich die Frage, auf welchem Wege emotional Belastendes und Traumatisierungen innerhalb der Familie weitergegeben werden.

„Wir brauchen das zum einen, um die Störungen unsere Patienten zu verstehen, wir brauchen es aber auch, damit wir als Gesellschaft nicht eigenes emotionales Belastungsmaterial, wo auch immer es herkommt, ungeklärt an die Kinder weitergeben. Dazu müssen wir die Wege kennen, auf welchen emotionales Material von einer Generation auf die nächste übertragen wird, die Mendel'schen Gesetze des emotionalen Erbgangs sozusagen.“ (Plassmann 2012, S.17)

Dazu einige Hypothesen:

### Erziehung<sup>1</sup>

Erziehung ist der offensichtlichste Vorgang, über den Haltungen, Einstellungen und Werte weitergegeben werden. Auch der Umgang mit Emotionen, das Verhältnis zu sich selbst und zu anderen wird über Regeln, Verstärkung, Förderung, Sanktion, Gewalt und Bewertung von den Eltern an die Kinder weitergeben. So wurden beispielsweise im Nationalsozialismus durch die Ärztin Johanna Haarer die Eltern, insbesondere die Mütter, dazu aufgefordert, die Kinder von Anfang an zur Folgsamkeit zu erziehen. In ihrem Buch: „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“<sup>2</sup> empfiehlt sie, die Kinder nach der Geburt in einen abgedunkelten Raum zu legen und eine Stillkarenz von 12-24 Stunden einzuhalten. Schreien sollte ignoriert werden, um einer frühen Verzärtlichung entgegen zu wirken. Eine emotionale Bindung an die Eltern war nicht erwünscht. Man kann in diesem Zusammenhang sicher von einem erziehungsbedingten Bindungstrauma sprechen, welches massenhaft weitergegeben wurde.

### Explizite Erzählungen<sup>3</sup>

In den Familien, in der Schule und in den Medien werden Geschichten erzählt über Recht und Unrecht über Erfolg und Scheitern und die Gründe dafür. Diese Geschichten werden insbesondere, wenn sie aus der Herkunftsfamilie kommen, zunächst unkritisch übernommen. So berichtet ein Mann beim Aufmalen seiner Großelterngeneration ganz selbstverständlich, dass die Großtante als Kind

1 Vgl. Plassmann 2012

2 Johanna Haarer wurde auf dem Gebiet der Säuglingspflege und Kleinkindererziehung zur maßgebenden Autorität. Die Bücher der 1900 geborenen Ärztin erreichten ab 1934 innerhalb von kurzer Zeit enorme Auflagen, bis Kriegsende von 690.000 Exemplaren. In den Reichsmüttertschulen diente es als Lehrmittelgrundlage. Bis April 1943 besuchten drei Millionen Frauen diese Kurse. Auch nach dem Krieg wurde das Buch gut verkauft mit leicht verändertem Titel: Die Mutter und ihr erstes Kind“. In vielen Krankenhäusern wurde die Säuglingspflege nach Haarer betrieben. Die letzte Auflage erschien 1987 (vgl. Ustorf S. 32/33)

3 Vgl. Plassmann 2012

ihren Vater dazu gebracht habe, mit der Axt alles kurz und klein zu schlagen. So entsteht der Mythos: „Kinder bringen ihre Eltern zur Weißglut.“

### **Übernahme von Gefühlen und Übernahme von Schutzstrategien in der Bindung**

Die Verknüpfung der Trauma- und Bindungstheorie zeigt uns einen Weg, wie Traumatisierungen weitergegeben werden. In der Interaktion mit den Eltern erlebt das Kind sehr früh, auf welche Emotionen das Elternteil reagiert und welche Emotion eher ins Leere laufen. Die Eltern kommen in der Beziehung zum Kind in Resonanz mit ihren eigenen Kindheitserlebnissen. Schmerzhaftes Lebenserfahrungen werden angetriggert und meist unbewusst abgewehrt oder dissoziiert. Es scheint einen Weg zu geben, wie diese abgespaltenen Gefühle an das Kind weitergegeben werden.

So spürt beispielsweise das Baby oder Kleinkind schon früh, dass die Mutter nicht belastbar ist oder bestimmte Bedürfnisse und Gefühle nicht geäußert werden können. Eine Klientin erzählt, dass sie immer wieder Momente hat, in denen sie traurig wird, ohne dass es einen offensichtlichen Grund dafür gibt. Während der Genogrammarbeit berichtet sie:

*„Meine Mutter war immer fröhlich. Traurigkeit, das gab es so gut wie gar nicht. Eigentlich hätte sie allen Grund dafür gehabt, denn ihr Leben ist nicht einfach gewesen. Als Kind in Kriegszeiten hat sie schon im Alter von 10 Jahren ihre Mutter verloren. Auch ich bin kein Kind von Traurigkeit und wenn, dann verstecke ich meine Tränen. Manchmal aber überfällt mich ganz plötzlich eine tiefe Trauer und ich weiß gar nicht warum.“*

Als sie die Geschichte ihrer Mutter erzählt, wird sie plötzlich sehr traurig und weint.

Obwohl die Traurigkeit in der Familie nicht gezeigt wurde, übernimmt sie als Kind dieses abgespaltene Gefühl, hat möglicherweise erlebt, wie die Mutter emotional erstarrt, wenn sie mit Schmerz konfrontiert wird und verzichtet so schon früh, eigenen Schmerz zu zeigen, um die Zuwendung der Mutter nicht zu verlieren. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „übernommenen Gefühlen“. Die Klientin bekommt mit dem Blick auf das Herkunftssystem eine Spur, wohin ein Teil ihrer Traurigkeit gehört, die manchmal so unvermittelt in ihrem Leben auftaucht. Sie spürt auch, wie schwer es ihr fällt, das Gefühl von Traurigkeit für sich selbst zu akzeptieren.



## Familienaufstellung/ Systemaufstellung

Familienaufstellungen sind in unterschiedlichen therapeutischen Schulen eine Methode, die es unterstützt familiäre Konstellationen und Muster in ein Bild zu bringen und nachzuerleben. Pioniere sind Jakob Levy Moreno (1889-1974) mit dem Psychodrama und der Soziometrie, Virginia Satir (1916-1988) mit der Familienrekonstruktion und Bert Hellinger (1925) mit dem Familienstellen.

Systemaufstellungen können als eine Form der Einzelberatung in einer Gruppe verstanden werden. Mit Hilfe von Repräsentanten (Stellvertretern) stellt der Klient seine Kern-Familie auf. Durch die stellvertretende Wahrnehmung der Repräsentanten scheint es möglich, die inneren Bilder und Beziehungsmuster sichtbar werden zu lassen, Verstrickungen zu rekonstruieren, Generationen übergreifende Muster bewusst zu machen und versöhnliche Lösungsstrategien quasi experimentell zu erproben. Der Klient sucht dazu für sich selbst und für seine Familienmitglieder Personen aus und stellt sie nach einem inneren Bild ihrer Beziehungen zueinander im Raum auf. Der Klient selbst bleibt zunächst außerhalb, kann das Geschehen beobachten und wird mit weiteren Fragen über sein Herkunftssystem miteinbezogen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann er auch in die Aufstellung hineingenommen werden. Die Stellvertreter werden nach ihren Körperempfindungen, ihren Gefühlen und Beziehungen zueinander befragt. Es gibt noch keine eindeutige wissenschaftliche Erklärung dazu, wie es möglich sein kann, dass die Stellvertreter etwas von dem spüren, was im aufgestellten System von Bedeutung ist. Erste Erklärungsansätze finden sich in der Theorie der morphogenetischen Felder von Robert Sheldrake und der Theorie der Spiegelneurone Gerald Hüther. (vgl. Klein, O., Limberg-Strohmaier, S.: Das Aufstellungsbuch) und auch in der Idee von Übertragungsphänomenen, wie sie aus der psychoanalytischen Therapie bekannt sind. Ein prototypisches Aufstellungsseminar besteht aus ca. 15 Teilnehmern. Die persönlichen Anliegen der aktiven Teilnehmer werden unter Anleitung des Seminarleiters oder der Seminarleiterin im Raum aufgestellt. Durch räumliche Veränderungen können „Lösungsbilder“ entstehen, die neue Impulse und Lösungsansätze für das entsprechende Problem geben können.

## Das innere Wissen von Familiengeheimnissen und Schicksalserfahrungen

Kritische Ereignisse, wie Tod eines nahen Angehörigen (Elternteil, Partner, Kind, Geschwister), wie Suizid, Trennung, Krankheit und Gewalt können in einem Familiensystem offen oder tabuisiert, emotional nachvollziehbar oder verdrängt vorhanden sein. Außenbeziehungen, Kinder aus solchen Beziehungen, Sucht, psychische Erkrankungen, Kriminalität sind Vorkommnisse, die oft geheim gehalten werden, scheinen dennoch als Information im System vorhanden zu sein und wirken sich aus.

*„Ich habe erst mit 25 erfahren, dass ich eine Halbschwester habe, nur wenige Wochen älter als ich. Oft hatte ich das Gefühl, dass irgendetwas fehlt in meinem Leben. Seit ich sie kennengelernt habe, kommt Ruhe in mein Leben und ich kann mich besser entscheiden, wie es weiter gehen soll.“*

Wir wissen inzwischen, dass es eine generationsübergreifende Weitergabe insbesondere von unerledigten, unverarbeiteten und tabuisierten Ereignissen gibt. Wird ein Trauma erlebt, so ist es eine natürliche Überlebensreaktion, dass das Ereignis nicht mehr als Ganzes wahrgenommen wird sondern das bedrohliche Ereignis fragmentiert wird. Wie ein Spiegel, der zu Bruch geht und in viele Einzelteile zerfällt, so geschieht es mit dem Erlebten. Körperreaktionen von Anspannung und Stress, Gefühle der Angst und des Schreckens, Flucht-, Kampf- und Erstarrungsimpulse sind abgetrennt von der kognitiven Verarbeitung, sind nicht mehr miteinander verknüpft. Sie werden so nicht mehr zusammenhängend wahrgenommen und erinnert. Man spricht bei diesem unbewussten Vorgang von Dissoziation (etwas voneinander trennen, beiseiteschieben).

Für eine ganze Generation war es notwendig, mit dem Schrecken, der Angst und den Auswirkungen des Krieges zurecht zu kommen. Die Todeserfahrungen an der Front, die Brutalität der Kriegsgefangenschaft, das Aufladen von Schuld durch die eigene Kriegsbeteiligung, nicht zu wissen, wie es den nächsten Angehörigen geht, der Verlust geliebter Menschen, die Angst im Luftschutzkeller, Hunger, Flucht, Heimatlosigkeit, Gewalt und Vergewaltigungen sind Traumatisierungen, die oft nur mit Verdrängung, einem kollektiven Vergessen und der ausschließlichen Investition in Funktionalität überlebt werden konnten. Dennoch gibt es in den nachfolgenden Generationen ein unbewusstes Wissen über das, was geschehen ist und wie es erlebt wurde. Die tragischen Erfahrungen sind meist sehr stressbelastet und gehen mit einem hohen körperlichen Erregungsniveau einher. Kann der Zusammenhang zwischen hohem Erregungsniveau und der dazugehörigen Emotion und der eigentlichen Ursache dafür nicht mehr hergestellt werden, wie dies bei Traumatisierungen der Fall ist, wird oft gerade dieser Erregungszustand weitergegeben und damit das Trauma transportiert.

## Das Heroin und der tote Großvater – Beispiel einer Familienaufstellung

In einer Gruppe von Abhängigkeitserkrankten beschäftigten sich die TeilnehmerInnen mit Hilfe von Genogrammen mit ihrer Suchtgeschichte. Ein Mann, der jahrelang heroinabhängig war und in dieser Zeit mit seiner damaligen heroinabhängigen Freundin einen Sohn bekommen hat, möchte heute, 20 Jahre danach, seine Beziehung zu seinem Sohn zum Besseren wenden. Nachdem er sein Genogramm aufgemalt und sich mit anderen darüber ausgetauscht hat, wird ihm deutlich, wie diffus er die Beziehung zu seinem Sohn erlebt.

*„Meine Freundin und ich, wir waren damals beide abhängig, konnten nicht aufhören damit, das Kind war nach der Geburt auch drauf und musste in den Entzug. Ich hab nie eine Beziehung zu ihm aufbauen können. Noch heute finde ich es seltsam, wenn er mich Vater nennt.“*

In der Aufstellung mit Stellvertretern für ihn selbst, seine damalige Freundin und seinen Sohn zeigt sich, dass er weit entfernt von seinem Sohn steht. Sein Blick ist sehr fixiert auf den Boden gerichtet und er fühlt sich einsam und haltlos. Freundin und Sohn sind gut miteinander im Kontakt aber nicht mit ihm. Da das Heroin eine große Bedeutung hatte, wird der Teilnehmer gebeten auch für das Heroin einen Stellvertreter zu wählen und aufzustellen. Das bewirkt eine Veränderung beim Stellvertreter des



Mannes. Er atmet auf, richtet seinen Blick nach oben und beschreibt, dass es ihm ganz warm wird. Um eine Idee zu bekommen, was den Mann möglicherweise fixiert hat, wird an die Stelle, wo der Mann zuvor hingeblickt hat, ein weiterer Stellvertreter für eine unbekannte Person oder für etwas Unbekanntes hingelegt. Der Stellvertreter für den Mann wird nun ganz traurig. Auf die Frage an den Klienten, was denn im Leben des Vaters des Mannes geschehen ist, erzählt er, dass dieser früh vaterlos aufgewachsen ist, da sein Vater (also der Großvater väterlicherseits) im Krieg gefallen war. Der Stellvertreter des Mannes in der Aufstellung reagiert auf diese Information mit großem Schmerz und wendet sich der Person auf dem Boden zu, will ganz zu ihm hin. Es scheint so, dass die liegende Person für den Großvaters steht und der Mann in irgendeiner Weise sich ihm verbunden fühlt, mit ihm identifiziert ist. Nun wird ein Stellvertreter für den Vater des Mannes gewählt. In mehreren Schritten lasse ich nun den Vater des Mannes seinem Sohn (Stellvertreter des Mannes) erklären, was geschehen ist, wer dieser Verstorbene ist, wie er umgekommen ist. Dies bewirkt bei dem Stellvertreter des Mannes, dass er sich aufrichten kann und aus dem Erleben von Verwirrung herauskommt. An dieser Stelle wird nun der Klient selbst in die Aufstellung hineingenommen, wechselt also seinen Vertreter aus und kann so selbst noch einmal nachvollziehen, wer wer ist und wer welche Last trägt. Ihm wird vorgeschlagen, mit dem Stellvertreter seines Sohnes in Kontakt zu gehen und ihm auch noch einmal die Männer der Familie mit ihren Schicksalen vorzustellen.

Es ist wie ein Nebel, der sich hebt und die folgenden Hypothesen sind möglich. Der einst heroinsabhängige Mann hat auf irgendeine Weise die tiefe Trauer seines Vaters gespürt. Sein Vater, ein Berufssoldat, zeichnete sich eher durch Härte aus und war für seinen Sohn wenig erreichbar. Dennoch entschied sich sein Sohn mit 15 Jahren nach der Trennung der Eltern bei ihm zu bleiben, obwohl er eher zur Mutter wollte. *„Ich konnte ihn doch nicht alleine lassen und so lebte ich mit ihm in der Kaserne.“* Das abgespaltene Gefühl der Trauer, das angespannte hohe Erregungsniveau war mit Hilfe des Heroins ertragbar. Als er nun selbst Vater wurde, war es ihm auch nicht möglich, eine Bindung zu seinem Sohn herzustellen. Mit dem Verständnis, was die Familie belastet, mit dem Auflösen von Identifikationen war es zunächst in der Aufstellung möglich, dass Väter und Söhne aufeinander zugehen und sich in den Arm nehmen konnten.

## Die Kraft der Ahnen

Nicht nur die Last sondern auch die Kraft der Ahnen wird weitergegeben. Gutes, emotional Bewältigtes, ins System Integriertes wird weitergegeben und bildet so einen nahrhaften Boden für die gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung der nächsten Generation. Dabei haben Werte, Bildung, Fähigkeiten (z.B. Musik, Handwerk), die Religion, die Bewältigung von Krisen eine Rolle eine

### Literatur:

- McGoldrick, M./Gerson, R.: Genogramme in der Familienberatung. 2.A.. Bern: Huber, 2000.  
Schützenberger, A.: Oh, meine Ahnen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2001  
Ustorf, A-E.: Wir Kinder der Kriegskinder. 3.A.. Freiburg: Herder, 2012  
Huber, M. & Plassmann, R. (Hrsg.): Transgenerationale Traumatisierung. Paderborn: Jungfern Verlag, 2012  
Alberti, B.: Seelische Trümmer. 5.A.. München: Kösel, 2013  
Klein, P., Limberg-Strohmaier, S.: Das Aufstellungsbuch. Wien: braunmüller, 2012

wesentliche Bedeutung.

Nimmt man in der Beratungsarbeit die Geschichte der Herkunftsfamilie in den Blick, geht es nicht um eine Bewertung. Die Annahme und das Verständnis für die Familiengeschichte als Ausgangspunkt für das eigene Leben gibt Kraft. Auch bei sehr belasteten Systemen gibt es meist einen Großelternanteil oder eine Tante oder einen Onkel, der es gut gemeint hat mit einem, bei dem man sich aufgehoben fühlte. Diese ausfindig zu machen, ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Der Blick auf die Ressourcen der Familie, auf die Fähigkeit, das Leben zu meistern, auf Überlebensleistungen, auf die Besonderheiten wie Musik, Humor, Bildung, Hobbies, das Erleben von Zuwendung und Liebe, eine stimmige Rollenidentität, eine offene Kommunikation und andere Fertigkeiten eröffnet den Raum für das eigene Potenzial.

Die Arbeit mit Genogrammen und Familienaufstellungen hilft bei der Spurensuche, macht transgenerationale Themen sichtbar und ermöglicht, Abgespaltenes zu spüren. Der Blick auf die Familiengeschichte, das Verstehen von Zusammenhängen das Erleben von Geschichte und ihren Auswirkungen ist ein wichtiger Schritt der Veränderung. Die jüngere Generation hat die Chance, das Unerledigte, das emotional Verborgene ihrer Eltern und Großeltern tatsächlich neu zu ordnen und damit sich selbst und der nächsten Generation Heilung zukommen zu lassen.

*Ursula Dannhäuser*

