

Heike Gattnar

Schon vor der Zeit war Traurigkeit

Transgenerationale
Weitergabe von Erfahrungen

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



.... für die, die vor uns waren

.... für die, die mit uns sind

.... für die, die nach uns kommen

INHALT

VORWORT	9
PROLOG	11
EINLEITUNG: DAS ECHO DER VERGANGENHEIT	19

1 Wie schwingt der ursprüngliche Klang durch die Zeit weiter?

DIE WEITERGABE VON ERFAHRUNG	39
Auf den Schultern von Riesen	41
Erster Weg der Übertragung: <i>Das Narrativ</i>	46
Meine Ahnen	50
Zweiter Weg der Übertragung: <i>Die Gene</i>	69
Dritter Weg der Übertragung: <i>Die Epigenetik</i>	73
Vierter Weg der Übertragung: <i>Das Werden</i>	82
Mein Anfang	98
Fünfter Weg der Übertragung: <i>Bindung</i>	116
Meine Kindheit in Krieg und Nachkriegszeit	130
Sechster Weg der Übertragung: <i>Nachahmung</i>	147
Siebter Weg der Übertragung: <i>Schwingung</i>	153

2	Von Trauma und transgenerationalem Trauma	
	FELSWÄNDE, AN DENEN SICH DER KLANG BRICHT	163
	Das Wesen von Trauma	171
	Transgenerationale Traumatisierung	191
	Schrecken, die durch die Generationen geistern	205
3	Auf der Suche nach dem verlorenen Lied	
	Heil-Werden	235
	Die zwei Seiten des transgenerationalen Traumas	242
	Das Trauma der Nachkommen	262
	Von der Heilkraft der Träume und Anderem	275
	EPILOG	286
	DANK	289
	LITERATUR UND MEDIEN	291
	ÜBER DIE AUTORIN	307

VORWORT

Es heißt, wenn wir nicht aus der Vergangenheit lernen, sind wir dazu verdammt, sie zu wiederholen. Das bedeutet, dass die Vergangenheit in uns weiterlebt, also nicht wirklich vergangen ist.

Heike Gattnar setzt sich in diesem einzigartigen Buch mit der nicht vergangenen Vergangenheit auseinander. Ihr zutiefst persönlicher Ansatz lädt dazu ein, diese anhand von wiederkehrenden Mustern und sich wiederholenden Ereignissen in den Leben der nachfolgenden Generationen aufzuspüren, zu würdigen, und offen Gebliebenes abzuschließen. Mit diesem Zugang bringt sie Licht in das bisher kaum beleuchtete Feld der transgenerationalen Traumatisierung. In herausfordernden Zeiten, die von scheinbar endlosen Zyklen von Krieg, Chaos und sozialer Entwurzelung geprägt sind, zeigt sie uns den Schlüssel zu einem aktuell zentralen Problem und leistet gleichzeitig einen unverzichtbaren Beitrag zu kollektiver Resilienz und Heilung.

Dieses Buch widmet sich der Frage, wie diese ungelösten Erfahrungen, mit denen die Nachfolgenerationen zu kämpfen haben, und die oft ein quälendes Problem darstellen, gelöst und befriedet werden können. Mit Präzision zeigt es auf, wie die Erfahrungen unserer Ahnen, die unvollendet und damit gewissermaßen offengeblieben sind, in den folgenden Generationen nachhallen und in reaktiven Emotionen und problematischen Verhaltensmustern ihren Ausdruck suchen. Gleichzeitig liefert es einen praktischen Ansatz, mit dem die scheinbar endlos fort dauernden Schleifen des Leidens aufgelöst und abgeschlossen werden können.

Die alte japanische Tradition des Kintsugi – das Kitten von zerbrochenem Steingut mit einem Leim, dem reines Gold beigemischt ist, so dass die gekittete Schüssel durch die dünnen Goldadern um ein Vielfaches schöner und wertvoller wird als die ursprüngliche, heile Schüssel – nimmt Heike Gattnar als Bild dafür, dass selbst unsere tiefsten Wunden und Brüche das Versprechen einer Transformation hin zu tiefer Authentizität in sich tragen. Für dessen Einlösung muss es uns gelingen, uns von der Tyrannei der nicht zu Ende gekommenen und nicht integrierten Erfahrungen längst vergangener Generationen zu befreien.

Im chinesischen Buch der Wandlungen, dem I-Ging, heißt es, dass jeder Krise auch eine große Chance innewohnt – auch hier geht es also um ein Versprechen der Transformation. Dieses Buch eröffnet genau das – die Möglichkeit der Transformation.

Es entstand aus jahrzehntelanger *Somatic Experiencing (SE)*® – Lehre und Forschung zu Traumaheilung – und Therapieerfahrung – und ist von Erfahrungen in Teilen der Welt geprägt, die unter den Folgen von Krieg und Not leiden. Damit ist dieses Buch, mit der immensen Weisheit, die es in sich trägt, ein Geschenk und Leitstern für uns alle, die wir von Heike Gattnar lernen wollen.

Mir ist es eine persönliche Ehre, dass ich Heike Gattnar lange Jahre ein Lehrer und Kollege sein durfte und so viel von ihren Einsichten und ihrer Weisheit profitieren konnte. Mit diesem Buch liegt nun ein tiefgründiger und praktisch anwendbarer Wegweiser für gegenwärtige und zukünftige Therapeut:innen und *Somatic Experiencing (SE)*® Anwender:innen vor. Es ist aber mehr als das. Dieses Buch ist für uns alle gedacht, die wir uns danach sehnen, Veränderungen zum Guten in unser Leben und in die Welt zu bringen. Ich lade Sie ein, mit der Lektüre dieses essenziellen Werks eine beeindruckende Reise unter der weisen Führung und Begleitung Heike Gattnars anzutreten.

WEGGIS/SCHWEIZ, SEPTEMBER 2025

PETER A. LEVINE

PROLOG

An einem Nachmittag im Juni 1993 auf dem Hügel von Montefiascone, hoch über dem Bolsenasee, lädt Gisela Schmeer die Teilnehmenden eines Selbsterfahrungs-Seminars, darunter auch ich, mit den folgenden Worten zu einer Fantasiereise ein: »Du bist in einer mittelalterlichen Stadt, schlenderst durch die Straßen und Gassen ... schaust in versteckte Winkel, entdeckst Plätze und prächtige Häuser ... du siehst dir die Fenster der Geschäfte an und bei einem Buchladen hältst du inne ... ein Buch in der Auslage zieht deinen Blick auf sich ... das ist dein Buch ...«

Das Buch, das ich sehe, trägt den Titel »*Schon vor der Zeit ist Traurigkeit*« und ich weiß sofort: Das ist tatsächlich mein Buch!

Traurigkeit ist ein mir tief vertrautes Gefühl. Manches Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, »alles Leid der Welt« zu tragen. Nicht wenige meiner Freunde – und oft auch ich selbst – hielten die Traurigkeit kaum aus, die hinter meinem Alltagslächeln lag. Als ich noch klein war, siegte immer das Strahlen, das Lachen, über die Traurigkeit. Später merkte niemand – auch ich selbst nicht – wie das Dunkel in mir und um mich herum dunkler und abgründiger wurde und ich schließlich den Boden unter den Füßen verlor. Wieder und wieder versuchte ich, Halt zu finden; bei Menschen, in Aufgaben. Doch jeder Halt entglitt mir wieder. Was blieb, war Einsamkeit, Gefühle der Minderwertigkeit und Verlorenheit, wie in einem schwarzen Brunnenloch, so tief, dass man einen Stein, den man hineinfallen lässt, nicht aufschlagen hört.

So vergingen meine Kindheit und Jugend, ich wurde Ehefrau und Mutter. Alle Begegnungen und Erlebnisse fügten dem Gewebe meines Lebens Farbe und Struktur hinzu, doch den Grund unter meinen Füßen spürte ich nicht. Dichter Nebel umgab mich und nur selten drang ein Sonnenstrahl hindurch.

In den 70er-Jahren hatte ich oft mit Depressionen zu tun, unterbrochen von manischen Phasen, in denen ich aktiv und kreativ war. Seit etwa meinem 18. Lebensjahr litt ich unter schwerer Migräne. Eine ausgeprägte Immunschwäche sowie verschiedene psychosomatische Störungen wie Magenschleimhautentzündungen und Herzrhythmusstörungen begleiteten mich bereits seit meiner Kindheit. Außerdem verspürte ich immer wieder einen fast unwiderstehlichen Sog, irgendwo hinunterzuspringen, oder mit dem Auto gegen einen Brückenpfeiler zu fahren.

Als dann die Herausforderungen mit zwei kleinen Kindern wuchsen und meine gesundheitlichen Probleme immer größer wurden, begann ich eine Psychoanalyse – die einzige Psychotherapieform, die 1974 gesetzlich anerkannt zur Verfügung stand. Ich wollte meine persönlichen Probleme nicht an meine Kinder weitergeben. Der Psychoanalytiker Ulrich Otto begleitete neun Jahre lang meine Versuche der Selbstfindung auf alle erdenkliche Weise und integrierte sie meisterhaft in die Therapie. Und was habe ich nicht alles ausprobiert!

Nachdem eine Freundin mich neugierig gemacht hatte, nahm ich ab 1976 Unterricht bei Chita Euler, einer 86-jährigen Astrologin. Von ihr hörte ich zum ersten Mal, dass alles auf dieser Welt und im Kosmos von einer größeren Kraft oder Schwingung beeinflusst wird – wir Menschen genauso wie die Planeten. Da letztere, anders als wir Menschen, in ihrem Lauf berechenbar sind, dienen sie der Astrologie als Beobachtungsebene. Menschen aus verschiedenen Kulturen haben über Tausende von Jahren die Planeten-Konstellationen und deren Wirkungen beobachtet und erkannt, dass sie Prinzipien unterliegen, die auch auf unserer menschlichen Ebene wirken.

So fremd das alles für mich schien, so vertraut war mir die Bildsprache.

Ich lernte zu erkennen, wie verschieden Menschen in ihrer Anlage sind und wie groß die Möglichkeiten, dieses Potenzial im Leben zu verwirklichen.

Etwa zur gleichen Zeit machte ich wegen anhaltender Rückenbeschwerden Bekanntschaft mit der wunderbaren Körpertherapeutin Beatriz Walterspiel und der Feldenkrais-Methode. Durch diese Arbeit lernte ich, meinen Körper bewusst zu spüren und gewann eine neue Möglichkeit, mich in Bezug zu meiner Umwelt zu verstehen.

Durch Beatriz Walterspiel kam ich mit dem Umfeld von Karlfried Graf Dürckheim in Kontakt, einem der frühen Meditationslehrer in Deutschland. Neben Meditation lernte ich in den Bildungszentren in Todtmoos-Rütte und dessen Ableger in München die ersten ressourcenorientierten Therapien kennen: bei Ursula Kroug das Geführte Zeichnen, bei Heinz Deuser die Tonfeld-Arbeit, bei Wolfram Helke die Initiatische Leibarbeit und bei Silvia Ostertag das Initiatische Gebärdenspiel. Bei der Zen-Meisterin Hildegund Graubner absolvierte ich ab 1981 eine Ausbildung mit Personaler Leibarbeit, Zen-Meditation, Stimm- und Atemtherapie.

Parallel zu meiner Psychoanalyse besuchte ich ab 1978 Selbsterfahrungs-Seminare in der Gestalt-Arbeit bei Werner Arnet, Psychodrama-Seminare bei Conny Kleijn und verschiedene Seminare mit Schamanen und Heilern. Ein besonderes Abenteuer war 1980 die Begegnung mit Johanna Soede de Jong, einer Geistheilerin. Zu ihrem Wochenseminar *Aura-Diagnostik* hatte ich mich angemeldet, ohne die geringste Ahnung zu haben, worum es dabei ging. Meine beiden Kinder waren im Schullandheim, und ich freute mich auf eine freie Woche am Chiemsee. Johanna arbeitete mit unterschiedlichen Schwingungen und machte diese in Übungen mit Farben, Tönen, Bildern und Gedanken, Imaginationen und Berührungen erfahrbar. Sie lehrte nicht nur die materiellen Formen wahrzunehmen, sondern auch die feinstofflicheren Qualitäten und energetischen Felder. Für mich war es, als öffneten sich in mir alle Fenster. Endlich sprach jemand meine Sprache und ich verstand die Welt.

Im darauffolgenden Jahr machte ich zusammen mit der Lerngruppe um Johanna eine Studienreise zu Geistheilern auf den Philippinen. Die Wirksamkeit dieser medialen Menschen erfuhren wir dort am eigenen Leib. Geistheilung wird in der philippinischen Kultur nicht im Gegensatz zur anerkannten Wissenschaft gesehen und so erklärte uns ein Psychologieprofessor der Universität Manila die Hintergründe des geistigen Heilens und lud uns zu einer sogenannten Rückführung ein. Ich war skeptisch und brachte sicherheitshalber noch einen Freund mit. Die unmittelbare Realität der Erfahrung des vergangenen Lebens spüre ich noch heute. Auch wenn wir nicht wissen, ob solches Erleben eine reale Wurzel hat, oder ob es sich um tiefe innere Bilder handelt, war es für mich ein stärkendes und heilendes Erlebnis.

Zurück in Deutschland erkannte ich, dass mein Weg nicht die Geistheilung sein konnte. Zu sehr hatte mich meine langjährige Arbeit in der neurophysiologischen Grundlagenforschung am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in den 60er-Jahren geprägt. Als Forschungsassistentin hatte ich das große Glück, von Prof. Dr. Otto Creutzfeldt gefördert zu werden, und durfte an wegweisenden Forschungen zum Elektro-Enzephalogramm (EEG) mitwirken.

Ich wollte einen Weg finden, das tiefe Wissen der alten schamanischen Stammeskulturen mit unserer westlichen Wissenschaft und Kultur von Individualität und Bewusstsein zu verbinden. Ich wollte genau wissen, was geschieht, wenn ich Menschen berühre. Als 1983 das erste Feldenkrais-Training in München angeboten wurde, nahm ich begeistert teil. Diese Lernmethode, in den 40er-Jahren von dem brillanten Physiker Moshé Feldenkrais entwickelt, nutzt bewusst gespürte Bewegung, um die neuronalen Verschaltungen im Gehirn zu erweitern. Viele seiner Sätze haben für mich große Bedeutung erlangt, zum Beispiel: »Nur, wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will«, oder »Wichtig sind mir bewegliche Gehirne, nicht bewegliche Körper«, oder »Wenn wir mit der Grenze kämpfen, wird sie immer da sein. Es geht darum, den Spielraum zu erweitern. Dann verschiebt sich die Grenze von selbst.«

Drei Jahrzehnte lang vermittelte ich diese wunderbare Methode als Feldenkrais-Lehrerin weiter.

In der aufregenden Zeit des »New Age« der 70er- und 80er-Jahre las ich mit Begeisterung *Die Lehren des Don Juan*, beschäftigte ich mich mit der Tiefenpsychologie Carl Gustav Jungs, mit den Mythen der Welt, mit Göttinnen und Hexen, Tarot und I Ging. Von der großen Tanz- und Bewegungstherapeutin Laura Sheleen lernte ich über die Stockarbeit, wie wichtig und stärkend Intention und Richtung im Außen und Innen sind. Im Gestalten von Masken erfuhr ich tiefe innere Aspekte meiner Persönlichkeit. Auch mit den Kunsttherapeutinnen Gisela Schmeer und Flora von Spreti lernte ich mich über Malen und andere Ausdruckformen immer besser kennen, und bei dem genialen Gestalt-Lehrer Paul Rebilliot, dessen Arbeit vom tiefen Wissen der Mythen geprägt war, nahm ich an einer »Heldenreise« und einem »Familienkreis« teil.

Ich las Bücher und hörte Vorträge der Physiker Hans Peter Dürr, Fritjof Capra, Peter Kafka und Jean Émile Charon, des Biologen Rupert Sheldrake und des Schriftstellers Friedrich Weinreb, lauschte gebannt Sufi-Meistern und anderen spirituellen Lehrern – alle auf der Suche nach dem Kontakt mit einem Größeren.

Tiefe Dankbarkeit erfüllt mich für all meine Lehrerinnen und Lehrer. Sie legten die Samen für mein späteres Wachstum. Das geduldige Da-Sein meines Psychoanalytikers Ulrich Otto bereitete den Boden und war über viele Jahre ein sicheres Netz, wenn etwas schwer war. Ich fühlte mich von ihm gesehen und verstanden und fasste wieder Mut zum Hinsehen, Hinhören und Mich-Ausprobieren.

In der Anfangszeit meiner Therapie sah ich mich in Träumen bedrohlichen Gewässern, Sümpfen, Überschwemmungen und Katastrophen ausgeliefert. Doch irgendwann tauchte ich ins klare Wasser, glitt über goldenen Sand zu einem Schatz, flog irgendwann, einem Vogel gleich, über das Land, wurde schließlich wieder zum Fließen.

Ich fand zurück zu den Märchen und Symbolen, die mir als Kind und junges Mädchen wichtig gewesen waren, ohne zu wissen oder zu fragen,

warum. Sie hatten mich all die Jahre still begleitet, hatten etwas in mir berührt, das mir bei vielen Entscheidungen Sicherheit gab.

Seither fügten sich die Mosaiksteinchen meines Mich-Findens und Erkennens immer mehr zusammen. Liebe Menschen halfen mir, Türen zu finden, sie aufzuschließen und neue Räume zu erkunden. Die Angst vor dem Unbekannten schwand mehr und mehr. Dunkel war es nur noch, wenn ich vergaß, die Augen aufzumachen.

Wenige Wochen nach dem erwähnten Seminar mit Gisela Schmeer, bei dem ich den Buchtitel *Schon vor der Zeit war Traurigkeit* in einer Imagination gesehen hatte, kaufte ich mir in einem griechischen Dorf ein Heft und Stifte und schrieb eine Inhaltsangabe für »mein Buch«. Ich spürte den Wunsch, in mir etwas zusammenzubringen, das durch die Schrecken des Krieges und des alltäglichen Lebens auseinandergefallen war. Es sollte ein ganz persönliches Buch über meine erlebte Geschichte werden, von der frühkindlichen Traumatisierung im Krieg bis zur Heilung mit allen Sinnen – ein Buch darüber, wie Krieg Kinder prägt, und was mir persönlich geholfen hatte, mit diesen Schrecken fertig zu werden.

Nun, mehr als dreißig Jahre später, reicher an Wissen und mit einem weiterreichenden Blick, habe ich dieses Anliegen umgesetzt. Dabei habe ich mich von den Fragen leiten lassen, die mich in den letzten Jahrzehnten besonders beschäftigt haben:

- Wie werden Erlebnisse und Erfahrungen von einer Generation an die nächste weitergegeben, oft über mehrere Generationen hinweg?
- Was bedeutet »Transgenerationale Traumatisierung«?
- Wie können uralte Traumatisierungen geheilt werden?

Diese Fragen haben mich auf eine Entdeckungsreise geschickt, von der ich in diesem Buch berichte. Mögen Sie mich auf dieser Entdeckungsreise begleiten?

Mein Therapieansatz ist weniger durch Studium oder Theorie entstanden als durch lebensnahe Erfahrungen im Alltag, in der Arbeit mit

Menschen, in Träumen und meinen persönlichen Therapien. Stark beeinflusst wurde er Ansatz durch *Somatic Experiencing (SE)*[®], eine von Peter Levine entwickelte Methode, welche seit Ende der 1990er-Jahre die Grundlage meiner therapeutischen Tätigkeit bildet. Geschult in Psychologie und Körperarbeit erkannte Levine die entscheidende Rolle des Autonomen Nervensystems (ANS) bei der Entstehung von Traumatisierung: Trauma ist eine komplexe physiologisch-psychologische Reaktion, die entsteht, wenn das Nervensystem eines Menschen in einer bedrohlichen Situation überfordert war und etwas im Organismus bereits Angelegtes nicht zu Ende kommen konnte. Dies können auf körperlicher Ebene beispielsweise Selbstschutz-Bewegungen sein. Aber auch auf anderen Ebenen kann es »missing links«, deutsch »offene Enden« geben, die auf Vervollständigung dessen warten, was der Organismus in der Bedrohungssituation nicht zu Ende bringen konnte.

Dieses Buch handelt davon, wie es möglich ist, bei transgenerationalen Trauma die »offenen Enden« zu finden und zu vervollständigen. Die Antworten finden sich in den Kreisen, die ich um ein Thema ziehe, das mein Leben geprägt hat, und dem ich mich seit über zwanzig Jahren auch als Therapeutin, Trainerin und Dozentin widme: die Weitergabe von Erfahrungen von einer Generation an die nächste. Dabei begleitet mich ein Gedicht von Rainer Maria Rilke:

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.¹

1 Rainer Maria Rilke: *Das Stunden-Buch*, Insel-Verlag, Göttingen 2025, S. 5.

EINLEITUNG

Das Echo der Vergangenheit und der Ruf des Selbst

So nannte ich mein erstes Seminar über transgenerationale Traumatisierung, das ich 2004 in Dänemark hielt. Die Anfrage aus dem Norden kam für mich überraschend. In den 25 Jahren meiner eigenen Therapien hatte niemand dieses Thema je beleuchtet: Nie hatten die Kriegserfahrungen und Traumatisierungen meiner Eltern und Großeltern eine Rolle gespielt, nie mein Werden im Mutterleib während des Krieges, nie die Folgen eines abwesenden Vaters und einer traumatisierten und überforderten Mutter. Es war wohl einfach ein zu normales Schicksal in Deutschland. Zudem war die Traumatisierung der deutschen Bevölkerung ein Tabuthema in Anbetracht des Leids, das die Deutschen selbst während des Nationalsozialismus über andere gebracht hatten. Eine Thematisierung des deutschen Leids konnte leicht als Versuch gewertet werden, es gegen den Holocaust und andere NS-Verbrechen aufzurechnen und die deutsche Schuld zu relativieren.

Der Begriff »Trauma«, erst 1992 in die *International Classification of Diseases* (ICD-10) der WHO aufgenommen,² fand Anfang des neuen Jahrtausends allmählich Eingang in etablierte Psychotherapien. Dazu trug auch die Weiterentwicklung der neurobiologischen Forschung bei, vor allem die bildgebenden Verfahren der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) zu den Auswirkungen traumabedingter Störungen auf das Gehirn. Von »transgeneracionalem Trauma« war damals in den psychotherapeutischen Diskursen allerdings noch viele Jahre nicht die Rede.

Auch ich hatte mich vor 2003 nie bewusst mit transgeneracionalem Trauma beschäftigt. Dennoch sprach mich die Anfrage aus Dänemark unmittelbar an. Sie war wie eine Erinnerung an das noch immer ungeschriebene Buch, dessen Inhaltsangabe ich zehn Jahre zuvor in Griechenland entworfen hatte, und ich spürte, dass das Thema viel mit mir zu tun hatte und mich zumindest unterbewusst schon lange bewegte.

Anfang des 21. Jahrhunderts gab es kaum Publikationen zu generationsübergreifenden Traumatisierungen und Kriegskindheit. Der Vortrag des Münchner Psychoanalytikers Michael Ermann *Wir Kriegskinder*³ bildete eine der wenigen Ausnahmen und war mir bei der Ausarbeitung meines Seminars eine große Hilfe. Heute gibt es eine ganze Reihe von informativen Artikeln, Vorträgen und Büchern.

In der Literatur wird unter transgeneracionalem Trauma meist das verstanden, was Kindern traumatisierter, depressiver oder dissoziierter Eltern an Leid widerfährt. Neben diesen frühen Störungen in der Entwicklung und Bindung werden Wiederholungen und Synchronizitäten⁴ von Ereignissen oder Themen, z. B. Trennungen, Krankheiten oder

2 Das DSM-III, gültig ab 1980, enthielt erstmals eine Diagnose »Posttraumatic Stress Disorder« (PTSD), dt. »Posttraumatische Belastungsstörung« (PTBS). Von 1952 bis 1968 enthielt DSM-I die Diagnose »Gross Stress Reaction«, die das DSM-II ersatzlos strich. Das ICD enthält erstmals ab 1992 mit der ICD-10 die Diagnose F43.1 »Posttraumatische Belastungsstörung«.

3 Ermann 2004.

4 *Synchronizität* – innere oder äußere Ereignisse, die zeitlich verbunden oder ähnlich sind, oder sich über Generationen zu ähnlichen Zeiten oder Daten wiederholen.

Verluste, über Generationen hinweg mit dem Begriff »transgenerationales Trauma« assoziiert.

Durch meine Vertrautheit mit Märchen, alten Bräuchen und indigenen Kulturen wurde mir jedoch bald bewusst, dass es – neben den in der Kindheit erlebten Traumatisierungen der Nachgeborenen, hinzugefügt durch das Verhalten der Eltern, noch einen anderen Aspekt transgenerationaler Traumatisierung gibt, der selten berücksichtigt wird: die Traumatisierung der Vorfahren selbst und ihre Wirkung auf die nachkommenden Generationen.

Im Volksmund heißt es: »Die toten Seelen müssen Ruhe finden.« Als Kind, aufgewachsen in einem kleinen katholischen Dorf, erlebte ich oftmals die Seelenmessen und Gebete für die Verstorbenen, die dazu beitragen sollten, dass die Toten Ruhe finden.

Auch der westafrikanische Älteste, Lehrer und Autor, Malidoma Somé, schreibt in seinem Buch »Die Weisheit Afrikas«⁵, wenn im Leben der Vorfahren Traumata oder Schuld nicht aufgelöst würden, komme es zu einem Ungleichgewicht zwischen den Lebenden und den Toten. Aufgabe der Lebenden sei es dann, die Vorfahren zu heilen, damit sich dieses Ungleichgewicht, vorstellbar als gestörte Energien, nicht negativ auf die Nachfahren auswirkt.

Dieses Thema findet sich auch in verschiedenen Volksmärchen, u. a. in *Der Reisekamerad* von Hans Christian Andersen.⁶ In diesem Märchen bezahlt ein junger Mann die Schulden für einen Toten, damit dessen Seele von der Wut der Gläubiger verschont wird. Als Dank begleitet die Seele des Toten in Gestalt eines Reisekameraden den jungen Mann auf seiner weiteren Wanderung und unterstützt ihn bei vielerlei Herausforderungen.

Nur wenn Unerledigtes abgeschlossen wird, zeigen Märchen und Geschichten, finden die Verstorbenen Ruhe und können die Lebenden unterstützen.

5 Somé, Sobonfu 2000.

6 Andersen 1835.

Die Notwendigkeit, etwas Unvollständiges zu vervollständigen, ist eine der Kernideen des *Somatic Experiencing (SE)*[®] nach Peter Levine. Trauma, betont dieser, sei eine unvollständige (biologische) Reaktion, welche eine Desorganisation im autonomen Nervensystem entstehen lässt. Er geht davon aus, dass diese traumatische Desorganisation mit der nachträglichen Vervollständigung der biologischen Reaktion aufgehoben wird. Wenn eine im Notfall begonnene Verteidigungsreaktion wie Flucht, Kampf oder Immobilität durch eine Überwältigung des Systems nicht zu Ende kommen konnte, etwa weil bei einem Sturz der Aufprall nicht verhindert werden konnte, dann strebt das System auch Jahre später noch nach einer abschließenden Vervollständigung dieser Reaktion.

Eine unvollständige Reaktion, ein »offenes Ende«, kann jedoch nicht nur eine begonnene Verteidigungsreaktion sein, sondern auch ein anderes Element, das fehlte oder verletzt wurde: zum Beispiel die elementare Erfahrung von Gesehen-Werden und Würde, die Wahrung der Integrität einer Person oder das Sich-Wehren-Können. Offene Enden können entstehen, wenn die Grundbedürfnisse von Unterstützung und Zugehörigkeitsgefühl nicht erfüllt wurden, wenn grundlegende Emotionen wie Trauer oder Wut keinen Raum hatten und anderes mehr. Levine geht davon aus, dass sich die neuronalen Netzwerke durch die Vervollständigung offener Enden reorganisieren können, sodass Kohärenz wiederhergestellt wird und ein neues, nicht-traumatisches Muster entsteht. Um diese fehlenden Elemente, diese »offenen Enden«, zu finden, arbeitet *Somatic Experiencing (SE)*[®] mit der spürenden Wahrnehmung, dem »Felt Sense«.⁷

Auf der Grundlage dieser Theorie entstand in mir die Idee, dass bei transgenerationalen Trauma nicht nur die nicht zu Ende gekommenen Prozesse der Nachkommen vervollständigt werden müssen, sondern auch das Offen-Gebliedene, Unerledigte im Leben der Vorfahren selbst. Nur

7 Diesen Begriff prägte der Psychotherapeut und Philosoph Eugene Gendlin. Er verstand darunter ein gespürtes Wahrnehmen, ein gegenwärtiges Erleben auf der Ebene des Spürens, Fühlens und der Bedeutung. Gendlin 1998.

auf diese Weise können deren »Seelen« Ruhe finden, und die Nachfahren werden mit dem Unvollständigen nicht weiter belastet.

Finden die offenen Enden der Ahnen Vervollständigung, treten die vererbten Traumatisierungen in der Beziehung zu den Nachkommen in den Hintergrund und die ererbten Begabungen und Fähigkeiten können sich entfalten.

Nach meinem Verständnis von transgeneracionalem Trauma ist, neben der Auflösung des Traumas der Nachkommen selbst, der Prozess der Vervollständigung und Integration der unvollständigen Themen aus dem Leben der Vorfahren notwendig. Ohne diesen kann es für die Nachkommen schwierig sein, eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben zu erreichen.

Da transgenerationale Traumatisierung auf einschneidenden Erlebnissen und Bedrohungen der Vorgenerationen beruht, stellt sich natürlich die Frage, wie es möglich ist, dass die Erfahrungen der Ahnen, ob angenehm oder schwierig, über die Zeiten und Generationen hinweg in das Leben der Nachgeborenen hineinwirken. Dazu habe ich eine Reihe von Ideen entwickelt und in meiner Theorie der sieben Übertragungswege von Erfahrungen zusammengeführt. Meine Überlegungen zu der Frage, wie uns etwas traumatisieren kann, was wir nicht selbst erlebt haben, und auf welche Weise sich Erfahrungen und Fähigkeiten der Vorgenerationen auf die Nachgeborenen übertragen, bilden den ersten Teil des Buches, den Ersten Kreis.

Um Sie neugierig auf Ihre eigenen Wurzeln zu machen und Sie anzuregen, über Gemeinsamkeiten und Synchronizitäten in Ihrer Familie nachzudenken, habe ich bei einigen Kapiteln Abschnitte eingefügt, in denen ich von meinen persönlichen Erfahrungen erzähle und mir dazu Fragen stelle, die geeignet sind, transgenerational weitergegebene Erfahrungen und Fähigkeiten aufzuspüren. Diese Abschnitte sollen als Beispiel dienen, wie auch Sie Ihre Familiengeschichte mit einem Fokus auf transgenerationale Weitergabe erforschen können. Auch ist eine Integration der Traumata der Ahnen nur mit einer Einfühlung in deren Lebenswelten möglich.

Da jeder transgenerationalen Traumatisierung eine ursprüngliche, erlebte Traumatisierung zugrunde liegt – auch wenn sie zu einer anderen Zeit in einer anderen Generation erfolgte – beschreibe ich im Zweiten Kreis ausführlich das Wesen, die Ursachen und die Symptomatik von Trauma und insbesondere von transgeneracionalem Trauma.

Schließlich stellt sich die Frage, wie etwas, was im Leben von Vorfahren offengeblieben ist, im Leben der Nachkommen vervollständigt werden kann. Meiner Erfahrung nach kann durch die Anerkennung und Würdigung dessen, was die Ahnen an Herausforderungen, Schrecken und Traumatisierung erfuhren, das Unvollständige ergänzt und das Verlorene wieder ins Leben der Nachgeborenen eingebunden werden. Auf diese Weise kommt ein Mensch erneut in Verbindung mit seinen Wurzeln und seinem Potenzial und es entsteht Frieden.

Diese Prozesse, und wie man sie begleiten kann, erkläre ich im Dritten Kreis, in dem ich die Methode beschreibe, die ich in den letzten Jahrzehnten entwickelt und erprobt habe.

Bei der Entwicklung meines Ansatzes zum Heil-Werden hat mich vielerlei inspiriert: Geschichten, Rituale und Gebräuche alter Kulturen, Märchen, die Geschichten der Bibel und anderer Weisheitslehren, die Quantentheorie, die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, das Wissen um die Entwicklung eines Menschen und die Bindungstheorie, das *Somatic Experiencing (SE)*[®], Berichte und Romane über erlebte Geschichte und natürlich meine eigene Geschichte in und mit meiner Familie. Ganz entscheidend haben zudem die Erlebnisse und Prozesse der vielen Menschen, die mir ihr Schicksal und das ihrer Familien in Therapiesitzungen und Workshops anvertrauten, zur Entwicklung meines Therapieansatzes beigetragen. Die folgenden kreisenden Bewegungen um das Thema speisen sich aus diesen Quellen.

Als Leitfaden soll mir die Metapher des Echos dienen, die ich bereits im Titel meines ersten Seminars 2004 verwendete und die mich während meiner Beschäftigung mit dem Phänomen in den letzten zwei Dekaden begleitet hat. Der Begriff des Echos verknüpft transgeneracionales

Trauma mit der Bedeutung von Klang und Schwingung in Geschichte und Gegenwart unterschiedlicher Kulturen und weist damit auf den existenziellen Charakter des Themas hin.

Was ist ein Echo?

In der griechischen Mythologie ist Echo eine Bergnymphe und die Tochter von Gaia, der Erdgöttin. Von alters her war Echo Orakel- und Schöpfungsgöttin und so etwas wie die Stimme ihrer Mutter Gaia. In späterer, hellenistischer Zeit soll Zeus sie beauftragt haben, seine Gattin Hera mit dem Erzählen von Geschichten abzulenken, damit sie nichts von seinen Techtelmechteln bemerke. Aber Hera kennt ihren Zeus und ist auf der Hut. Als sie die Täuschung entdeckt, belegt sie Echo mit einem Fluch: Sie verdammt sie dazu, nicht mehr mit eigenen Worten sprechen zu können, und stattdessen die letzten, an sie gerichteten Worte, wiederholen zu müssen. Der Fluch führt zum tragischen Ende von Echos Liebesbeziehung zu Narziss, weil sie ihm nicht ihre Liebe gestehen, sondern nur seine letzten Worte wiederholen kann.

Diese Geschichte erinnert mich daran, wie oft Menschen, die zu mir kommen, darunter leiden, dass sie ihr Potenzial nicht verwirklichen können. Oft haben sie den Eindruck, nicht ihr eigenes Leben zu leben, sie fühlen sich gefangen oder haben das Gefühl, dass etwas wie ein Fluch auf ihnen lastet.

Im Alltag versteht man unter einem Echo einen Klang, einen Widerhall, der entsteht, wenn Schallwellen auf ein Hindernis stoßen und reflektiert werden. So kommt der Schall zurück. Wenn der Abstand zum Hindernis zu klein ist, ist kein klares Echo zu hören, sondern nur ein Nachhall. Es braucht also einen gewissen Abstand und die damit verbundene Zeitverzögerung, damit das Echo als eigener Klang wahrgenommen werden kann. Ein Echo entsteht folglich durch einen Klang, dessen Schall zeitverzögert, unvollständig und gebrochen an einem anderen Ort widerhallt.

Mein Seminartitel »Das Echo der Vergangenheit und der Ruf des Selbst« bringt zum Ausdruck, dass es um etwas geht, das sich an einem Hindernis gebrochen hat und in der Folge in den später Geborenen einen Widerhall erzeugt. Bei diesem Widerhall geht immer ein Teil verloren. Der ursprüngliche Klang ist unvollständig und damit verändert.

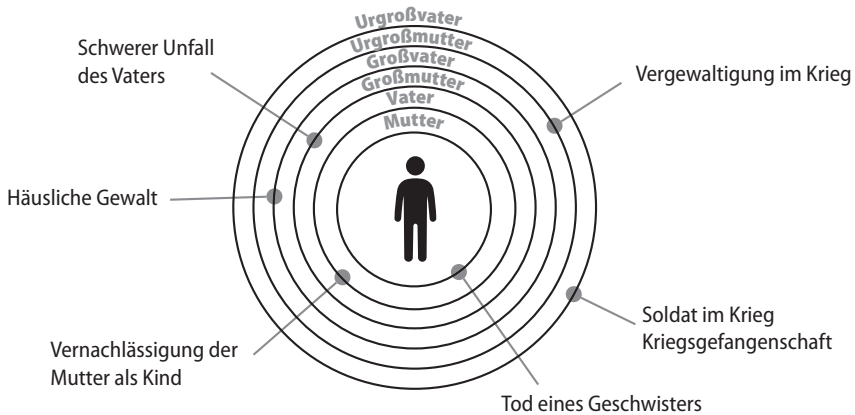
Als Kinder riefen wir an Orten, die Echo produzierten, mit großer Freude »Wer ist der Bürgermeister von Wesel?« und warteten auf das Echo: »Esel, Esel«. Bei »Was essen die Studenten?«, war die Antwort des Echos: »Enten, Enten«.

Nun ist das, was einem transgenerationalen Echo zugrunde liegt, sicher größer und schwerwiegender als dieses Kinderspiel. Gleichwohl hilft dieses Beispiel vielleicht, das Ineinanderwirken der Generationen vorstellbarer zu machen. Wenn die ganz persönliche Melodie, der eigene Klang eines Nachgeborenen, auf die Hindernisse, die Traumatisierungen der Ahnen trifft, können ähnlich wie im gerade genannten Kinderspiel essenzielle Qualitäten dieses Klangs, dieser Schwingung verloren gehen. Die ursprüngliche Melodie ist im Widerhall dann nur noch schwer zu erkennen.

Gleichzeitig hilft mir der Begriff *Echo* dabei, verständlich zu machen, wie sich die eigene Melodie eines Menschen verändern kann, wenn sie immer wieder mit dem Echo der Traumatisierung von Vorfahren zusammentrifft.

Die folgende Skizze soll dies veranschaulichen: In der Mitte, im Kern, ist der lebendige Mensch mit seiner ganz eigenen Schwingung.

Er ist Teil von etwas Größerem. Sein persönliches »Lied«, seine eigene Melodie, schwingt von der Mitte in Wellen durch die Zeit. Dabei trifft sie auf die Erfahrungen der Ahnen, deren Schwingungen die eigene Schwingung auf die eine oder andere Weise beeinflussen und verändern. Das muss nicht unbedingt immer eine abträgliche Veränderung sein. Viele Erfahrungen der Alvorderen werden das »Lied« der Nachgeborenen bereichern. Andere, überwältigende Erfahrungen, die von den Alten nicht integriert wurden und nicht zu Ende kommen konnten, erzeugen eine Schwingung, die wie eine Felswand wirkt, an der sich der ursprüngliche Klang bricht und als verzerrtes Echo zu den Jungen zurückschallt –



bis in die nachfolgenden Generationen. So ein Echo bewirkt, dass der ursprüngliche »Klang« der Vorfahrin nur noch unvollständig als Bruchstück weiterschwingt. Dieses Bruchstück verzerrt oder überlagert das eigene Lied der Nachfahren, sodass dieses kaum noch zu hören sein wird.

In vielen Kulturen geht man davon aus, dass die grundlegenden Qualitäten der Welt und alles Lebendigen Klang und Schwingung sind. Auch mein Ansatz zur Heilung der Traumatisierung der Ahnen beruht auf dem Verständnis von Schwingung. Nachgeborene suchen in ihrem Leben und in der Therapie meist nach Sinn, nach ihrer ursprünglichen Schwingung, nach dem verlorenen »Lied« – einem Klang, der schon vor dem Echo war.

Der Klang vor dem Echo

In der Tiefe meiner Seele ist ein wortloser Gesang.

KHALIL GIBRAN

Am Anfang, so besagen alte Überlieferungen, war das Wort, der Klang, der Hauch, der Atem, der Geist, die Schwingung oder ein großer Gesang. »Nada Brahma« heißt es in den alten indischen Schriften – Gott ist Klang, Klang ist Gott.⁸

In Polynesien erzählt man sich, dass am Anfang der Welt der große schöpferische Geist seine Stimme rief und das Echo zu ihm zurückkam. Daraus erschuf er das Land und das Meer, die Fische, die Vögel und die Tiere an Land, die Blumen und Bäume. Er sang sie in die Welt. Am Schluss hat er aus sich selbst heraus den Menschen gesungen. Und dann hat er sich selbst in den Menschen hineingesungen. Ähnlich heißt es in den Anden, dass die Erde geschaffen wurde, während der Schöpfer gesungen hat. Darum sind alle Geschöpfe aus Klang, Rhythmus und Harmonie gemacht.

Die Schöpfungsgeschichte unserer jüdisch-christlichen Tradition beginnt mit den Worten:

Am Anfang war das Wort –
 und das Wort war bei Gott –
 und das Wort war Gott.
 Alles ist durch das Wort geworden –
 und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist.⁹

Ein »Wort« ist nicht nur Klang, sondern auch Schwingung. Martin Buber, der das Dialogische im »Wort« hervorhob, sah es als Schwingung zwischen dem Ich und dem Du an, und nicht nur als ein gesprochenes Wort.¹⁰ In der *Bibel in gerechter Sprache*, wird Wort/*logos* mit »Weisheit« übersetzt.¹¹

Der Bibeltext könnte also auch folgendermaßen lauten:

Am Anfang war Schwingung/Klang/Weisheit
 und Schwingung/Klang/Weisheit war bei Gott
 und Gott ist Schwingung/Klang/Weisheit.
 Alles ist durch Schwingung/Klang/Weisheit geworden
 und ohne Schwingung/Klang/Weisheit wurde nichts,
 was geworden ist

9 Joh. 1,1– 4 (Einheitsübersetzung).

10 Buber 1962.

11 Bail 2006.

Was hier als Verbindung des Göttlichen und des Klangs formuliert wird, findet sich in ähnlicher Weise auch in anderen Kulturen.

In China ist es das *Qi / Ch'i*, der Lebensatem, die Lebenskraft, die den ganzen Kosmos mit Leben füllt und alles erhält, von der kleinsten Zelle bis zum Größten. Der Physiker Fritjof Capra betont die Ähnlichkeit zwischen dem Konzept des *Qi* und dem Quantenfeld der modernen Physik.¹² In Indien spricht man von *Prāna* und *Paramātma* – der Lebenskraft, dem All-Einen, dem höchsten Geist. In Ägypten steht die Hieroglyphe *KA* für die ununterbrochene Lebenskraft, die schon da ist, bevor wir geboren werden und auch nach unserem Tod weiter existiert.

Unterschiedliche Kulturen beschreiben also den existenziellen Charakter von etwas, das als Klang, Atem oder Lebenskraft beschrieben wird.

Das Wesen von gesprochenem Wort, von Klang, Hauch, Atem und Lebenskraft ist Schwingung oder Information. Nach den erwähnten Überlieferungen hat also alles in dieser Welt eine eigene Schwingung, einen eigenen Klang.

So recht bewusst geworden ist mir dies bei einem Morgenspaziergang, als ich den verschiedenen Gesängen der Vögel und dem Wind in den Bäumen lauschte und spürte, wie die unterschiedlichsten Töne und die Farben der Blätter und Blüten auf meine Stimmung wirkten. Ich konnte ein Stück von dem wahrnehmen, was der Autor, Regisseur und Musiker Burkhard Reinartz beschreibt: »Der ganze Kosmos schwingt, alles ist Bewegung, Vibration und musikalischer Klang.«¹³

Es erinnerte mich auch an die Theorie des renommierten Neurophysiologen Rodolfo Llinás,¹⁴ dass jede Nervenzelle schwingt, tanzt und mit den anderen Nervenzellen zusammenklingt wie in einem Konzert von Zikaden. Ist dieser Tanz oder sein Rhythmus gestört, betrifft dies auch das Wohlbefinden unseres Organismus.

12 Capra 1984.

13 Reinartz 2012.

14 Llinás 2002.

Keine Welle gleicht der anderen und auch jeder Ton, jeder Atemzug und jeder Herzschlag schwingt anders als der vorhergehende und ist doch Teil des großen Ozeans des Seins. So ist auch jeder Mensch Teil eines Größeren, eines großen Gesangs, und hat dabei seine unverwechselbare Melodie, sein eigenes Lied.

Überall auf der Welt finden sich Erzählungen von dieser ganz persönlichen Melodie, dieser individuellen Schwingung. So berichtet eine jüdische Erzählung, dass Gott Moses auf dem Berg Sinai 600.000 Melodien lehrte, eine für jeden der 600.000 Menschen, die auf Moses warteten.

Der Rabbi Irwin Kula sagte, Erlösung komme, wenn jedes menschliche Wesen seine besondere Melodie erfahren habe.¹⁵ Um diese urreigenste Melodie geht es auch in einer weitverbreiteten Erzählung über einen Brauch, der den Himba in Namibia zugeschrieben wird. Sobald eine schwangere Frau die ersten Bewegungen des werdenden Kindes spürt, zieht sie sich für eine Weile in die Stille zurück, um dort auf das »Lied des Kindes« zu lauschen. Sie ist dabei ganz bei ihrem Kind und hört ihm zu. Wenn sie dann das Lied vernommen hat, geht sie singend zurück und lehrt es den anderen Menschen im Dorf. Mit seinem Lied wird das Kind bei der Geburt empfangen und begrüßt. Es begleitet den Menschen durch sein ganzes Leben. Es wird gesungen, wenn er Kummer hat, bei wichtigen Anlässen und sogar beim Sterben.¹⁶

Die Samen, die indigene Bevölkerung Nordskandinaviens, besingen sich selbst und andere mit Melodien, die sie *Jojk* nennen. »Solange ich *joike*, erinnere ich mich, wer ich bin«, sagte mir ein samischer Freund. Am gegenüberliegenden Ende der Welt, in West-Papua, ist die indigene Bevölkerung der Korowai ebenfalls von der Existenz eines ganz individuellen Liedes überzeugt. Für sie liegt die Identität eines Menschen in eben diesem ganz eigenen Lied.¹⁷

15 Stillwater / Laesser-Stillwater 2017.

16 de Jong 1998. www.soulfit-factory.org/2022/03/28/das-lied-des-kindes/

17 Millard 2019.

In Australien gehen die Aborigines davon aus, dass jeder Mensch, jedes Tier und sogar jeder Ort eine eigene Melodie hat. Gemäß ihrem Sprichwort »Wenn man die Melodie kennt, kann man seinen Weg finden« sind Menschen dieser indigenen Gruppe Meister im Erkennen und Auffinden verschiedener Schwingungen, was ihnen zur Orientierung dient und in einer herausfordernden Umwelt überlebensnotwendig ist.¹⁸ Mein eigenes Lied begegnete mir eines Tages vollkommen unerwartet und hatte eine starke heilende Wirkung, aber davon später mehr.

Was in den alten und indigenen Kulturen eine Selbstverständlichkeit war und ist, wird heute auch von der empirischen Wissenschaft untersucht. Ein Beispiel dafür ist der Magnetsinn. Schon in den 1960er-Jahren fand man heraus, dass unterschiedliche Tiere – darunter Haie, Wale, Rotkehlchen, Wildschweine, Zugvögel, Bienen und Ameisen – magnetische Erdenergiefelder wahrnehmen können und sich bei ihren Wanderungen daran orientieren.¹⁹ Bei Menschen ist diese Fähigkeit zur Wahrnehmung elektromagnetischer Schwingungen noch nicht nachgewiesen, aber es gibt Hinweise darauf, dass auch wir dazu in der Lage sind.²⁰ Allerdings nehmen wir in unserer industrialisierten westlichen Welt unsere Umwelt nicht so sehr über das Spüren wahr, sondern konzentrieren uns eher auf die Schwingungen des Sehens und Hörens.

In verschiedensten Forschungsbereichen wird immer klarer, dass Schwingung das Grundelement allen Lebens ist. So beschreiben Peter Tompkins und Christopher Bird²¹ in ihrem Buch *Das Gebeime Leben der Pflanzen*, dass jeder Grashalm eine ganz eigene Melodie hat, die mit der Melodie der anderen Grashalme zusammenklingt. Kennen wir nicht alle diesen Klang, diese Melodien, wenn der Wind durch die Gräser, Halme oder Bäume streicht?

18 Vgl. z.B. Tischendorf, Dieter auf :
www.downunder-dago.de/113/Allgemeine-Informationen/Traumpfade.html

19 Röcker 2019.

20 Wang 2019.

21 Tompkins / Bird 1977.

Pflanzen schwingen nicht nur in einer jeweils ganz eigenen Weise, sondern reagieren auch darauf, wenn andere Pflanzen verletzt werden. Selbst die Gedanken und Handlungen von Menschen bewirken Reaktionen bei ihnen. Das fand der Forscher Cleve Backster²² 1966 heraus. Andere Forscher konnten zeigen, wie verschiedene Musikarten auf Pflanzen wirken. Peter Wohlleben beschrieb in seinem Buch *Das geheime Leben der Bäume* sehr anschaulich, wie Bäume miteinander kommunizieren.²³ Ihn – und die meisten von uns – überraschte die Beobachtung, dass Bäume und andere Pflanzen über soziale Fähigkeiten verfügen und sich gegenseitig helfen.

Jenseits der Wissenschaft gab es schon immer Menschen, die die Sprache der Pflanzen verstehen oder sich mit Tieren verständigen können, die mit Pferden, Katzen, Bienen und Hunden »flüstern«. So war Franz von Assisi bekannt dafür, dass er die Sprache der Tiere verstand. In einem zauberhaften türkischen Märchen versteht der Held die Sprache der Vögel.²⁴ Vogelgesang kann tatsächlich regional und auch von Familie zu Familie verschieden sein. Manches Mal, wenn so ein kleiner Sänger zwitschert, verwendet und imitiert er sogar Laute aus der Umgebung, er improvisiert. Kürzlich las ich in der Zeitung, dass in Australien ein Vogel mit dem erstaunlichen Namen »Warzenhonigfresser« Schwierigkeiten hat, sich fortzupflanzen, weil es zu wenige erfahrene Sänger gibt, die den jungen Männchen die alten Lieder beibringen.²⁵ Und die Weibchen wollen sich nicht mit ungeschickten Sängern paaren.

Bei Finken singt der Vogelvater den Eiern im Nest vor und lehrt die werdenden Küken so den Gesang ihrer Art. Tut er dies nicht oder spielt man den Eiern einen anderen Gesang vor, haben die Vogelkinder später Schwierigkeiten, mit ihren Artgenossen zu kommunizieren.²⁶

22 Backster 2006.

23 Wohlleben 2015.

24 Kamphoener 2015. 3. Band S.124-191 »Iskender«.

25 Pfaaff 2021.

26 Read 2021.

Bei Menschen ist es nicht viel anders: Durch Schwingung, durch Singen und Kontakt entsteht Beziehung und daraus ein sicherer Boden für das spätere Leben. Die Überlieferung von Melodien und damit von Schwingung von Generation zu Generation hat also nicht nur in der Tierwelt eine existenzielle Bedeutung. Auch Erwachsene haben große Mühe bestimmte Laute zu formen, wenn sie dies nicht in ihrer Kindheit gelernt und geübt haben.

Doch nicht nur im Aufwachsen und Werden spielt Schwingung eine große Rolle: Wenn wir miteinander sprechen, flüstern, lachen, schreien oder diskutieren, vermitteln wir viel mehr als nur die Worte: Immer schwingt etwas mit, das über uns und unsere Gefühle so einiges verrät. In Seminaren mit dem begnadeten Pantomimen Samy Molcho erlebte ich, dass die non-verbale Kommunikation immer dominanter ist als das gesprochene Wort.

In der Tierwelt ist die Wahrnehmung von Schwingungen von Art zu Art unterschiedlich. Wer dächte beim Anblick eines Pfaus mit seinem prächtigen Gefieder daran, dass das Federkrönchen auf dem Kopf als eine Art Antenne dient, um Schwingungen aufzunehmen? Und das Radschlagen mit den langen Schwanzfedern dient auch nicht nur der Zurschaustellung ihrer Pracht. Vielmehr verraten die dabei entstehenden Schwingungen einem Pfauen-Weibchen, wie kräftig und potent das Pfauen-Männchen ist.²⁷

In Hawaii fand ich es faszinierend, dass sich Delfine und Wale zeigten, wenn ich mit Freunden am Ufer sang. Und wer wird nicht berührt durch die gefühlvollen Gesänge der Wale, die schon seit Vorzeiten in den Weiten der Meere erklingen? An den Gesang der Wale erinnert auch ein Klang, den die Raumsonde Cassini im All aufgezeichnet hat.²⁸ Wenn die Ringe des Saturns tönen, mag man sich sogar an den Puls eines schlagenden Herzens erinnern fühlen.

27 ebd.

28 Hoß 2002.

Können wir Menschen – zumindest die meisten von uns – auch viele dieser Klänge und Schwingungen nicht wahrnehmen, weil unsere Ohren und Organe nicht in der Lage sind, die Frequenzen und Rhythmen zu hören oder zu unterscheiden, so hat die Technik doch vieles hörbar gemacht. Sicherlich gab und gibt es Menschen, die auf den verschiedensten Ebenen eine sehr feine Wahrnehmung haben und mehr wahrnehmen können als andere. Aber auch wir weniger Begabten haben die Anlage dazu und können lernen, unsere Sinne zu verfeinern, um nicht nur mit den Ohren zu hören, sondern mit unserem ganzen Sein.

Wer Überlegungen zu Klang und Schwingung der Esoterik zuordnet, mag übersehen, dass Schwingung in unserer digitalen Welt die Grundlage der drahtlosen Kommunikation darstellt und zahlreiche renommierte Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen sich mit diesen Themen befassen.

Die Entdeckungen des englischen Naturwissenschaftlers Isaac Newton (1642 – 1726) prägen seit Langem unser Denken und Wahrnehmen. Als während einer Pest-Epidemie im 17. Jahrhundert die Universitäten geschlossen blieben, nutzte Newton diesen *Lockdown*, um in der Einsamkeit zu forschen und damit die Basis für seine späteren Erkenntnisse zu legen. Er entwickelte die klassische Mechanik, formulierte die Grundgesetze der Bewegung und fand Bedeutsames zur Optik und zur Schwerkraft heraus. Es ist dieser Bereich seines Forschens, der ihn bekannt gemacht hat. Weniger bekannt ist, dass Newton, den wir meist als Personifizierung der Naturwissenschaft sehen, sich zwar tagsüber mit den Naturgesetzen beschäftigt hat, des Nachts jedoch leidenschaftlich zur Alchemie und den grundlegenden Fragen des Lebens forschte.²⁹ Er wollte das Geheimnis des Geistes der Welt ergründen. Ein wenig erinnert mich das an die Suche der heutigen Physiker nach der Weltformel.

Der niederländische religionskritische Philosoph und Zeitgenosse Newtons Baruch de Spinoza (1632 – 1677) vertrat die Auffassung, dass das Geistige und das Materielle nur verschiedene Erscheinungsformen einer

29 Schnabel 2005.

einzig Wirklichkeit sind. Alle Lebewesen und alle Dinge seien Teil einer übergeordneten Substanz. Heute würde mancher diese Substanz »Gott« nennen, andere sprechen von »kosmischer Energie« oder eben von Schwingung.

Taten sich die Menschen in der damaligen Zeit mit Newtons Erkenntnissen, den Gesetzen von Ursache und Wirkung, erst einmal schwer, so sind sie heute für jeden von uns längst selbstverständlich und greifbar. Spinozas Ansatz, demzufolge Materie und Geist Teile einer übergeordneten Substanz sind, wird von verschiedenen indigenen Völkern und den großen Denkern der Antike geteilt. Die moderne Physik bestätigte dies erst vor gut hundert Jahren mit der Quantentheorie. Ohne das daraus hervorgehende Wissen wären wir um viele technische Errungenschaften wie Halbleiter, Computerchips und Laser ärmer.

Noch bleibt es schwierig, sich vorzustellen, dass das Prinzip von Ursache und Wirkung nicht unbeschränkt gilt, weil alles, was wir anfassen können, nicht nur allein feste Materie, sondern zugleich auch Schwingung, Welle und Möglichkeit ist.

Auch haben wir noch keine Sprache für diese neue »Wirklichkeit« gefunden. Die alten Kulturen sprachen davon in Legenden und Mythen und auch ich kann mich diesem Uralt-Neuen oft nur in Geschichten und Bildern nähern.

Als ich 1980 einen Aufsatz über das »Heil-Werden« schrieb, erkannte ich erstmals die Bedeutung dieses immerwährenden Schwingens, dieses Rhythmus als Grundprinzip allen Lebens. Das Prinzip von Schwingung, das *Panta rhei* (»Alles fließt«) des Heraklit, finde ich im Begriff des dynamischen Gleichgewichts wieder, das die rhythmische Grundlage alles Lebendigen ist: Einatmen/Ausatmen, Systole/Diastole, Tag/Nacht, Aktivität/Ruhe, eng/weit, hell/dunkel usw.

Veränderung ist die einzige Konstante im Kreislauf der Erde und der Menschen. Alles ist vergänglich, sogar das Schöne. Jede Blume, jeder Baum blühen nur kurze Zeit, um dann wieder Neues entstehen zu lassen, in ewigem Wechsel. Nichts ist endgültig fest und determiniert; alles ist veränderlich und schöpferisch, wie eine Melodie mit Variationen vom »großen Gesang«.

In vielen Bereichen können wir von einer zeitlosen Schwingung, einer allem innewohnenden, uralten Melodie, berührt werden: in der Natur, der Musik, der Kunst, der Stille, in der Bewegung, der Begegnung, in der Liebe.

Einstein nannte all diese Bereiche »Zweige von demselben Baum«. Eine ähnliche Metapher benutzte der ungarische Biochemiker Albert Szent-Györgyi, der sich mit Zellatmung beschäftigte. Er meinte, dass alle lebenden Organismen bloß Blätter am selben Baum des Lebens und die verschiedenen Funktionen der Pflanzen und Tiere Manifestationen derselben lebendigen Substanz seien.³⁰

Karlfried Graf Dürkheim nannte diese Erfahrungen von Schwingung »numinose Momente«, in denen wir uns eins fühlen mit einem Größeren. Ein Größeres, das Menschen zu allen Zeiten versuchten in Bildern und Metaphern, Mythen und Geschichten zu benennen und zu erklären: Gott, Allah, Großer Geist, Manitu, Brahma, Prana, Chi oder Pneuma.

Jede Kultur fand die ihr und ihrer Umgebung entsprechenden Formen, um das Göttliche zu fassen. Manche machten dabei jedes Gesicht, jeden Aspekt Gottes zu einer eigenen Gottheit, und es kam zu heftigen Fehden zwischen ihnen und denjenigen, die Gott als Einheit sahen. Für alle bedeutete Gott jedoch immer höchste Energie, höchstes Bewusstsein, Transformation, Kreativität, Liebe, Weisheit und Licht, aber auch Schatten und Einschränkung. Im Christentum wurde der Schatten zum Bösen erklärt, er wurde vom Lichten, Göttlichen abgetrennt, obwohl er doch untrennbar damit verbunden ist. Manche großen Religionen haben versucht, das ewig Wechselnde, Schwingende in einer Lehre zu fassen, wo manches Mal das Grundprinzip, dass alles fließt, alles veränderlich ist, verloren zu gehen droht oder Machtinteressen geopfert wird.

Laotse schrieb im Tao Te King:

Der Name, kann er genannt werden, ist nicht der ewige Name.
Das Namenlose ist des Himmels und der Erde Urgrund
Das Namen-Habende ist aller Wesen Mutter.³¹

30 Szent-Györgyi 1971.

31 Wilhelm 1952.

Manche modernen Physiker bezeichnen dieses unendlich Große als universale, kosmische Energie, als Feld von Information, als Meer von Möglichkeiten.³² Dieses Feld ist, ähnlich wie die Schwerkraft und manches andere, für uns so selbstverständlich, dass wir selten Gedanken darauf verwenden. Der Astrophysiker Jochen Liske meinte, dass das Feld der kosmischen Hintergrundstrahlung alles enthalte, was Leben ausmacht und die Voraussetzung für unser Leben ist.³³ In jedem Menschen schwingt und klingt ein Teil davon auf einzigartige Weise. Und doch bleibt dieses Große auch unfassbar und ein Geheimnis.

Eines Tages, als meine Enkelin mir erklärte, was eine Cloud ist, kam mir der Gedanke, dass man dieses universale Feld vielleicht als eine große Cloud verstehen kann. Für die meisten Menschen ist es selbstverständlich, ihre Daten auf einem weit entfernten Server zu speichern. So ist es vielleicht auch vorstellbar, dass alle Schwingungen und Informationen unseres Handelns, unserer Gedanken und Träume in einem »Meer der Möglichkeiten« gespeichert werden und wir mit diesem Bewusstseins-Feld kommunizieren. Schon in den 1960er-Jahren hat sich der australische Physiologe und Nobelpreisträger John Eccles mit der Frage beschäftigt, wie aus chemischen und elektrischen Signalen zwischen Zellen Gedanken werden können und wie diese übertragen werden.³⁴ Er vertrat die Ansicht, dass das Bewusstsein nicht im Gehirn zu verorten ist. So bleibt Bewusstsein ein Geheimnis, das die Wissenschaft bisher nicht lösen konnte.

Es ist nicht leicht, sich vorzustellen, dass alle Materie, ja, auch wir selbst im Innersten nicht fest, nicht Materie sind, sondern lebendige Felder von Energie. Lorenz Marti schreibt in seinem Buch *Eine Handvoll Sternenstaub*: »Raum und Zeit werden relativ. Die Materie verschwindet. An die Stelle fester Strukturen und Gesetze treten Möglichkeiten

32 Warnke 2011

33 Liske 2017.

34 Popper / Eccles 1977.

und Wahrscheinlichkeiten. Schwingungen und Beziehungen formen die Wirklichkeit. Die Welt gleicht weniger einer Maschine als vielmehr einem großen Tanz. Und wir tanzen mit.«³⁵

Tanz und Musik sind seit alters her die verbindenden Elemente über alle Kulturen und Generationen hinweg. Schon kleine Kinder tanzen, sobald sie Musik hören. Mit Tänzen und Festen wird der Jahreslauf rhythmisch unterteilt. So kennen wir in unserer europäischen Kultur u. a. den Ostertanz, den Tanz um den Maibaum, den Mittsommer-Tanz in Schweden, den Kathrein-Tanz am 25. November in Süddeutschland, die meditativen Kreistänze, die tanzenden Sufi-Derwische, das tanzende Schreiten der Prozessionen und vieles andere. Und immer schon gab es die weniger rituellen Tänze, von Tango bis Rock' n' Roll, Blues, Swing und Hip-Hop. Oder die alten Tänze wie Quadrille, Rheinländer, Polka und Walzer, die mitunter auch eine rituelle Funktion bekamen, wie z. B. der Neujahrswalzer. Auch beim Fasching oder ganz profanen Partys spielen Tanz, Musik und Gesang eine große Rolle. Sie verbinden uns miteinander und mit einem Größeren. Die Stimmung und die Schwingung beim Tanzen sind heiter, beweglich und oft von Lachen begleitet.

Schwingungen bleiben nie gleich, verändern sich, aber sie gehen auch nicht verloren. Immer können wir eine neue Melodie finden oder eine verlorene erinnern. Und so birgt die Schwingung von Trauma für mich immer auch die Möglichkeit zu Wachstum und Veränderung.

Um im Tanz des Seins, der Erfahrungen und des Bezogen-Seins leichter mittanzten zu können, möchte ich im Folgenden die einzelnen Wege der Übertragung von den Vorfahren zu den Nachfahren erläutern. Dabei möchte ich zu bedenken geben, dass ich die einzelnen Übertragungswege der Verständlichkeit und Klarheit halber zwar getrennt behandle, sie in Wirklichkeit aber eng miteinander verwoben sind.

35 Marti 2012, S. 11.