SCORPIO

INGRID ALEXANDER
SABINE LÜCK

Ahnen auf die Couch

Den Generation-Code®
entschlüsseln und
vererbte Wunden heilen

SCORPIO

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung für Schaden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagabbildung: Manuela Schiffner
Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-95803-070-1
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

Jeder Mensch ist nicht nur er selber, er ist auch der einmalige, ganz besondere, in jedem Fall wichtige und merkwürdige Punkt, wo die Erscheinungen der Welt sich kreuzen, nur einmal so und nie wieder. Darum ist jedes Menschen Geschichte wichtig, ewig, göttlich, darum ist jeder Mensch, so lange er irgend lebt und den Willen der Natur erfüllt, wunderbar und jeder Aufmerksamkeit würdig. In jedem ist der Geist Gestalt geworden, in jedem leidet die Kreatur, in jedem wird ein Erlöser gekreuzigt …

Das Leben jedes Menschen ist ein Weg zu sich selber hin, der Versuch eines Weges, die Andeutung eines Pfades. Kein Mensch ist jemals ganz und gar er selbst gewesen; jeder strebt dennoch, es zu werden, einer dumpf, einer lichter, jeder wie er kann. Jeder trägt Reste von seiner Geburt, Schleim und Eierschalen seiner Urwelt, bis zum Ende mit sich hin. Mancher wird niemals Mensch, bleibt Frosch, bleibt Eidechse, bleibt Ameise. Mancher ist oben Mensch und unten Fisch. Aber jeder ist ein Wurf der Natur nach dem Menschen hin. Uns allen sind die Herkünfte gemeinsam, die Mütter, sie alle kommen aus demselben Schlund; aber jeder strebt, ein Versuch und Wurf aus den Tiefen, seinen eigenen Zielen zu. Wir können einander verstehen; aber deuten kann jeder nur sich selbst.

Hermann Hesse

Inhalt

Vorwort 12

Einleitung 14
Mara – Königin der Herzen 14

1 Generation-Code: Eine maßgeschneiderte »Wurzelbehandlung« für den eigenen Stammbaum 20
Was ist der Generation-Code? 20
Die Wurzeln unseres Stammbaums 21
Den Treuevertrag lösen und sich mit den Ahnen versöhnen 25
Die Heilung der Wurzeln befreit unser ureigenes Potenzial 26
Geschichtliche Entwicklung 28
Wer sollte seinen Treuevertrag lösen? 29
Erfahrungsbericht 31

2 Die Wunden unserer Ahnen 34
Unsichtbare Bindungen mit unseren Ahnen – mit ihren Schätzen und ihren Wunden 34
Liebe kann man vererben – das genetische Gedächtnis 35
Bindung und Seele 35
Epigenetik, Neurobiologie und Traumaerfahrungen 37
Wenn die Grenzen zwischen den Generationen verschwimmen – der psychoanalytische Ansatz 41
Mein Kind soll es einmal besser haben – so reichen wir die Wunde weiter 42

3 Die Erfüllung der Grundbedürfnisse des Kindes und ihre Bedeutung für den Generation-Code 45
Die Bedeutung der Erfüllung von Grundbedürfnissen für unser erwachsenes Sein 47
Die Grundbedürfnisse des Menschen 48
Die fünf Grundbedürfnisse nach Albert Pesso 49
Bindung und transgenerationale Weitergabe von Erfahrungen 51

4 Feenhafte Heldin – Hüterin von Aggression und Unschuld 59
Die Entschlüsselung des Treuevertrages 60
Der Treuevertrag zwischen Lisa und ihrer Mutter 60
Der Treuevertrag zwischen Lisas Mutter Riecke und deren Mutter 63
Der Treuevertrag des Vaters von Lisa mit seiner Mutter 66
Andreas und sein Treuevertrag mit dem Vater 72
Rieckes Treuevertrag mit dem Vater 75
Die Versorgung der Ahnen mit dem Heilserum 77
Rieckes Botschaften-Reihe zum Generation-Code mit der Mutter 79
Lisas Botschaften-Reihe zum Generation-Code mit der Mutter 82
Andreas' Arbeit zu den Botschaften der mütterlichen Ahnenreihe und die Versorgung mit dem Heilserum (Crossover) 84
Lisas Ahnenarbeit zum Vater 87
Die Bedeutung des Generation-Codes in der Partnerschaft von Riecke und Andreas 90

Andreas' Aufstellungsarbeit mit der väterlichen Ahnenreihe 90
Die Ahnenarbeit von Riecke mit ihrem Vater 93
Die Treueverträge im Überblick 96
Familienthemen, die sich transgenerational auswirken 97
Ressourcen der Familie 97
Das erbrachte Opfer 98
Was das Auflösen der elterlichen Codes für Lisa bedeutet 102
Die Scheinidentität als Gestalt 104
Der Gewinn aus Scheinidentität und Rolle 105

5 Der archaische Grundkonflikt 108
Die Lösung des Kindes: Der Loyalitätsvertrag mit den Eltern 110
Der archaische Grundkonflikt verschont weder Götter noch Kaiser noch Psychotherapeuten 116
Amor und Psyche 116
Kaiser Augustus, ehemals Octavius 118
Anna Freud 120

6 Das Identifizieren des archaischen Grundkonflikts 123
Die Schlüsselfragen zum Treuevertrag 124
Das Überrundungsverbot, die Schlüsselfrage zum gleichgeschlechtlichen Elternteil 126
Der schmerzlichste Punkt im Leben der Mutter/des Vaters 127
Das Treuegebot – die Schlüsselfrage zum gegengeschlechtlichen Elternteil 128

7 Das Heilserum und die Macht des unvollendeten Kreises 130
Die Erstellung des Heilserums 130
Geheilte Bindungen – das Heilserumband der Generationen 131
Die Wirkung des Heilserums 133

8 Die Wunden heilen – die Geschichte der Ahnen neu erfinden 134
Die weibliche Ahnenreihe – die männliche Ahnenreihe 135
Die Ahnenreihe des gegengeschlechtlichen Elternteils 137

9 Das Opfer für Mutter und Vater 140
Das erbrachte Opfer identifizieren und als das Ureigene reintegrieren 142
Die Arbeit mit Triade und Zeitlinie 143
Die Triadenarbeit 143
Die Arbeit mit der Zeitlinie 146
Der Verrat an den Eltern 149

10 Die Scheinidentität 153
Das Kind füllt die Lücken 155
Die Erschaffung der Scheinmutter/des Scheinvaters 156
Das Kind wird zum eigenen Elternteil 156
Eltern für die Eltern 157
Model für die Eltern 158
Das Ideal versorgte Innere Kind der Eltern 159
Scheinidentität und Burn-out – das neurotische Feuer brennt 160
Überlegungen zu Identität und Scheinidentität 162
Die mächtige Eiche und die kleine Walderdbeere – eine Fallvignette 163

11 Der kindliche Größenwahn – das grandiose Kind 170
Die Entstehung von Pseudoautonomie und Entität 173
Das introjizierte Introjekt 175
Wenn Ahnen Täter waren 175
Die bewachte Giftkapsel im Körper 180

12 Der Gewinn 183
Das Erlöschen des neurotischen Feuers – die verunsicherte Identität 183
Das Loslassen des Gewinns 185
Das Opferritual 186

13 Interventionen und Methoden 188
Die Systemische Familientherapie 188
Die Ursprünge der Familienaufstellung 190
Drei unterschiedliche Aufstellungsmethoden 193
Klassische Familienaufstellungen 193
Systemische Strukturaufstellungen 194
Organisationsaufstellungen 196
Drei Erklärungsversuche zur Funktionsweise von Aufstellungen 196
Die Pesso-Boyden-Therapie (PBSP) 197

14 Ein sicherer Boden für den Heilungsprozess 200
Generations-Code-Seminare in der Praxis 200

15 Generation-Code for Kids 209
Die Entwicklungsaufgaben des Kindes vor dem Hintergrund seines Generation-Codes 209
Stufe 1: Das Baby – Vertrauen versus Misstrauen 212
Stufe 2: Das Kleinkind – Autonomie versus Abhängigkeit 215
Stufe 3: Das Kindergartenkind – Initiative versus Schuld 216
Stufe 4: Das Schulkind – Eifer (Werksinn) versus Unterlegenheit 219
Stufe 5: Der/die Jugendliche – Ich-Identität versus Rollenverwirrung 220
Das Kind wieder sehen können 223
Elterngespräche vor dem Hintergrund des Generation-Codes 229
Klare Orientierung und Hilfestellungen mit unterschiedlichen Interventionen und in verschiedenen Settings 229
Spielerisches Training für eine gelungene Selbstwahrnehmung mit der »Spiele Apotheke®« 230
Das Entwickeln von persönlichen und gemeinsamen Ritualen 231
Generation-Code for Kids und Familientherapie 233
Svea und die verschlossene Knospe 234
Generation-Code bei Stief-, Adoptiv- und Pflegekindern 239

16 »Starke Wurzeln« – ein Therapiespiel 245
Beispiel einer Entschlüsselung des Generation-Codes mit »Starke Wurzeln« 246

17 Generation-Code in der Arbeit mit Senioren 255
Trauma und Urvertrauen der Kriegskinder 255
Folgen früherer Traumatisierungen im Alter 256
Behutsame Biografie-Arbeit mit pflegebedürftigen Senioren 261
Ressourcenaktivierung und -erhaltung bei Senioren 261

18 Generation-Code und Partnerwahl 263
Raus aus der Paarkrise – mit der Auflösung des Generation-Codes in eine neue Dimension 266

19 Wirkt die Methode Generation-Code? 270
Evaluation zur Wirksamkeit der Gruppentherapie Generation-Code 270

Danksagung 274

Anhang 276
Literaturverzeichnis 276
Quellen 283

Vorwort

Ohne unsere Ahnen wären wir nicht die Menschen, die wir heute sind. Wir erben nicht nur ihre Reichtümer oder Schulden, ihr Aussehen und ihre körperlichen Dispositionen. Auch die Wunden und Narben ihrer Seelen haben wir von unseren Vorfahren übernommen und meist unbewusst mit einem Treuevertrag besiegelt. 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 Ahnen zu unserem Lebenssinn und opfern dafür wichtige Teile unseres Selbst.

Um unsere eigenen unerfüllten Wünsche und Sehnsüchte nicht spüren zu müssen, reichen wir den unbewussten Auftrag der Ahnenheilung weiter an unsere Kinder und Kindeskinder. So erkennen wir oft unsere eigenen Kinder nicht, verwechseln uns oder unsere Eltern mit ihnen. Weil wir nicht mehr unterscheiden können, wessen Leben wir eigentlich leben, wessen Sehnsüchte wir erfüllen wollen, zerstören wir Beziehungen, kontrollieren unsere Partner, spornen unsere Kinder zu Höchstleistungen an. Wenn wir den Treuevertrag auflösen, können wir die Verbindung zu uns selbst wieder spüren und unsere Wunden heilen lassen. Dann brauchen wir unsere Kinder und Partner nicht mehr zu denen zu formen, von denen wir glauben, sie so zu brauchen. Dann setzen wir unsere Fähigkeiten und Qualitäten nicht länger für die Rettung der Ahnen ein, sondern für uns selbst und die eigene Lebens- und Beziehungsgestaltung und werden immer freier für echte, hingebungsvolle Liebe, die fließen darf und die den anderen und sich selbst annimmt.

Als wir – Ingrid Alexander und Sabine Lück – uns 1993 zum ersten Mal begegneten, spürten wir sofort eine besondere Anziehungskraft. Voller Leidenschaft machten wir uns gemeinsam auf die Suche nach Antworten auf die Frage nach dem authentischen Sein.

Wir stießen in unserer Arbeit mit anderen Menschen auf den archaischen Grundkonflikt des Kindes und den daraus resultierenden Treuevertrag mit den Eltern. Auch wir lösten unseren Treuevertrag mit Mutter und Vater und setzten damit unser Potenzial frei. Das Schreiben dieses Buches lag uns schon seit vielen Jahren am Herzen und darf nun wie eine wunderbare Blüte endlich aufgehen.

Wir hoffen, dass ihre Saat auf fruchtbaren Boden fällt und unsere Methode vielen Menschen helfen wird, die nach Antworten suchen und wachsen wollen.

Einleitung

Wir möchten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit einem Märchen auf das Thema dieses Buches einstimmen. Geschrieben hat es eine Teilnehmerin, nachdem sie ihren Generation-Code mit der Mutter gelöst hatte und zur Unterstützung ihres Heilungsprozesses die Aufgabe erhielt, ein Märchen über ihre geheilte Beziehung zur Mutter zu schreiben. Das Märchen sollte mit dem Satz enden: … und endlich konnte die Prinzessin den ihr zustehenden Platz im Herzen der Eltern einnehmen. Den Namen haben wir – wie in den übrigen Fallbeispielen auch – aus Datenschutzgründen geändert.

Mara – Königin der Herzen

Es lebte einst in einem kleinen Ort eine Prinzessin namens Mara zusammen mit ihren Eltern, dem König und der Königin, und ihrem älteren Bruder, dem Prinzen.

Als sie klein waren, hatten die Königskinder ein unbeschwertes und schönes Leben. Sie konnten sich auf ihre Eltern verlassen. Die Geschwister verstanden sich gut und hatten viele gemeinsame Freunde im Volk. Schöne Tage verbrachten sie auch bei der warmherzigen Großmutter, die leider schon viel zu früh an einer Krankheit starb.

Mara war ein nettes, aufgeschlossenes Mädchen und auch ein mutiges Kind. Sie war gerne mit ihren Spielkameraden draußen in der Natur unterwegs. An die eine Seite des Schlosses grenzte der große Wald des Königreiches, zu dem sie oft mit dem Fahrrad fuhr. Dort war es nie langweilig, allerdings war es nicht ratsam, allzu dreckig nach Hause zu kommen, denn dann wurde die Königin böse.

Die andere Seite des Schlosses wurde durch einen breiten Fluss mit einem Wehr begrenzt. Im Sommer konnte man auf dem Wehr entlang durch knöcheltiefes Wasser bis zu einer Bootsschleuse auf dem anderen Ufer gehen. Durch das fließende Wasser war der Untergrund nicht gut zu erkennen, und Unebenheiten und Löcher im Grund ließen die Freunde immer wieder ins Straucheln kommen. Es war jedes Mal ein kleines Abenteuer, und alle waren froh, wenn sie die andere Seite erreicht hatten, zumal auf dem letzten Stück das Wasser knietief war. Oft reichten sich die Kinder die Hände, um das Gleichgewicht halten zu können.

In der Schule fühlte sich Prinzessin Mara zwar recht wohl, hatte aber doch so ihre Schwierigkeiten mit dem Lernen. Ihre Mutter, die Königin, hatte leider wenig Geduld bei den Hausaufgaben. Vorwürfe und Tränen waren darum keine Seltenheit. Ein Übungsdiktat zu Hause fiel einmal so schlecht aus, dass die Königin böse und ungehalten wurde und die kleine Mara den Auftrag bekam, dieses Diktat mit Unmengen von roten Korrekturstrichen am nächsten Tag dem Lehrer zu geben. Mit den Worten »Schönen Gruß von meiner Mutter, wir müssten uns was einfallen lassen, meine Mutter weiß auch nicht mehr weiter« überreichte Mara ihm den peinlichen Zettel.

Ein Schutzengel beobachtete die Szene und beschloss, der Prinzessin zu helfen. Er erschien in Maras Träumen, ohne dass sie es wirklich merkte. Im Schlaf pflanzte der Engel verschiedene Blumensamen in ihren Körper, sodass nach und nach eine wunderschöne bunte Blumenwiese wuchs, die für das gewöhnliche

Auge unsichtbar war. Jede Blume verlieh ihrem Körper und Geist eine besondere Stärke wie Selbstbewusstsein, Kraft, Mut, positive Gedanken, Freundlichkeit, Unverzagtheit, Freude am Tun, Geselligkeit, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft. Jede Nacht sah der Schutzengel nach Mara und versorgte die Blumen mit Wasser und guter, nährender Erde, sodass sie starke Wurzeln bekamen und prächtige Blüten.

»Die Eigenschaften der Blumen werden dir für immer helfen, dein Leben zu meistern«, flüsterte der Engel jede Nacht abwechselnd in ihr rechtes und ihr linkes Ohr. Und es tat seine Wirkung …

Im jugendlichen Alter klappte es mit der Schule besser, und Prinzessin Mara wurde eine gute Schülerin. Sie war organisiert, zielstrebig, arbeitete selbstständig und wurde erfolgreich. Mit den Klassenkameraden des Volkes bildete sie eine gute Gemeinschaft. Mit einigen Freundinnen verstand sie sich sehr gut und teilte mit ihnen auch manche unschöne Wirklichkeit wie die Tatsache, dass die Königin viel zu oft ihren Kummer im Alkohol ertränkte.

Während die Prinzessin ihren Weg ging und quasi erblühte, schien ihre Mutter, die Königin, zusehends zu welken.

Die Königin litt zeit ihres Lebens unter Angst, Unsicherheit, Unzufriedenheit und wenig Selbstbewusstsein. Darunter litt natürlich auch die Beziehung zum König. Er hatte leider kein Händchen für die Stimmungen und Feinfühligkeit seiner Frau. Irgendwie geriet das königliche Leben damit in Schieflage, und viele Versuche, die Balance wiederzufinden, scheiterten am Ende kläglich.

Statt sich über die positiven Eigenschaften ihrer Tochter zu freuen, schenkte die Königin der Prinzessin nur halbherzige Liebe. Missgunst machte sich breit, und sie konnte es ihrer Tochter nicht aus ehrlichem Herzen gönnen, geliebt zu sein, fühlte sie sich doch selbst nicht stark und liebenswert.

Mara versuchte, ihrer Mutter zu helfen und ihr Mut zu machen. Was gut gemeint war, kehrte sich jedoch ins Gegenteil, da der

Königin immer klarer wurde, dass sie selbst nicht aus dem starken, gesunden Holz war, aus dem ihre Tochter geschnitzt war.

Erneut betrachtete der Schutzengel die Situation und kam zu dem Schluss, dass er nochmals handeln musste. Er besuchte die verzweifelte Königin in einer sternenklaren Nacht und erschien ihr im Traum.

»Vertraue mir und mache mit mir eine wunderbare Zeitreise in die Vergangenheit«, flüsterte er ihr ein. »Wir werden gemeinsam deine Wunden versorgen und heilen, indem wir wichtige Erlebnisse in deiner Vergangenheit ausradieren und neu aufschreiben – hier in dieses dicke Buch, in dem deine königliche Lebensgeschichte steht. Ich trage dich auf meinen Flügeln und nehme alle Last und Sorge von dir.«

Der Engel strahlte dabei so viel Liebe aus, dass die Mutter sich magisch angezogen fühlte und bereitwillig ihre Hände in die des Engels legte. Zwischen Traum und Wirklichkeit schwebten sie zusammen davon.

»Zuerst besuchen wir deine Eltern, als du vier Jahre alt warst«, erklärte der Engel der Königin. »Dein Vater kam damals aus dem Krieg zurück, und du hast dich sehr vor dem fremden, großen Mann gefürchtet. Einen Krieg kann ich nicht ungeschehen machen, aber wir ändern die Szene eurer ersten Begegnung jetzt rückwirkend um. Schau genau hin, dann kannst du es sehen.«

Die Königin sah sich als kleines Mädchen auf dem Arm ihrer geliebten Großmutter, wie sie auf Augenhöhe den Vater zaghaft begrüßte. Der Heimkehrer freute sich so unbändig, endlich sein kleines Mädchen in die Arme schließen zu können, und herzte und küsste es behutsam.

»Endlich lernen wir uns kennen«, sagte er zu seiner Tochter. »Nun werde ich immer für dich da sein, mein geliebtes kleines Mädchen.«

Und so entstand für immer ein starkes Band zwischen den beiden, das zur Grundlage für eine liebevolle Vater-Tochter-Be-

ziehung wurde. So kam es, dass im weiteren Verlauf der Zeitreise die Mutter der Königin, die damals eher lieblos und wortkarg mit ihrer Tochter umging, auch sehr viel liebevoller, verständnisvoller und geduldiger wurde. Beide Eltern bestärkten ihre kleine Tochter in ihrer Persönlichkeit und ermöglichten ihr eine gute Schulzeit. Der Abschluss ihrer Schneiderinnenlehre mit Auszeichnung wurde gebührend gefeiert. Alle waren stolz auf sie – welch ein unbeschreiblich schönes und warmes Gefühl!

Die Zeitreise der Königin mit ihrem Schutzengel dauerte die ganze Nacht. Gab es doch so viele Stationen, an denen dringend etwas verändert werden musste, nicht zuletzt die Heirat mit dem König. Und der Morgen dämmerte bereits, als die Reisenden in die Gegenwart zurückkehrten.

Der Engel verließ die Königin mit den Worten: »Nun hast du starke Wurzeln und bist eine geliebte und akzeptierte Tochter. Nutze nun diese Stärken und gönne auch deiner Tochter, geliebt zu sein. Denn du weißt jetzt, wie gut sich das anfühlt. Jemanden lieben und Liebe empfangen zu können, ist das wahre Lebenselixier. Das Holz, aus dem du nun bist, ist genauso wertvoll und stark wie das Holz, aus dem deine Tochter ist. Du stehst ihr in nichts nach.«

Die Königin war wie verwandelt nach dieser Nacht und war ihrer Tochter von nun an selbst eine liebevolle Mutter. Da sie nun stark war, ertränkte sie ihren Kummer nicht länger im Alkohol und sorgte dafür, dass die Beziehung zu ihrem Mann, dem König, geklärt wurde. Beide konnten nun ihre Liebe, die sie füreinander empfanden, zeigen, und eingerahmt von diesen königlichen Eltern konnte Prinzessin Mara auch den ihr zustehenden Platz im Herzen der Eltern einnehmen. Das Volk freute sich mit ihr und jubelte ihrer Prinzessin der Herzen zu.

Ein Märchen von Mara F.

Wie in diesem Märchen werden auch in der Realität bedürftig gebliebene Mütter zu bösen Königinnen oder verletzte Väter zu bedrohlichen Königen. Sie verfolgen in ihren Kindern, was sie selbst nicht haben konnten oder durften. Dann »stirbt« die gute Königin und »verwandelt« sich in eine böse, neidische, verletzende oder einfach nur in eine schwache und unfähige Mutter. So wie im Märchen von Mara, wo die Königin neidisch auf die eigene Tochter reagiert, um ihren Schmerz darüber abzuwehren, dass sie den Eltern und besonders dem Vater nicht wichtig gewesen war. Ein Kind aber tut alles dafür, die gute Königin oder den guten König am Leben zu erhalten, und schließt deshalb einen Treuevertrag.

Maras Treuevertrag mit ihrer Mutter lautete:

»Du darfst keinen wichtigeren Platz im Leben eines von dir geliebten Menschen einnehmen, als es mir vergönnt war, einen wichtigen Platz im Leben eines von mir geliebten Menschen einzunehmen!«

Aus Liebe zur Mutter verzichtete Mara darauf, einen wichtigen Platz im Leben von Mutter und Vater einzunehmen und zu beanspruchen. Fortan drehte sie sich nur um andere, vergaß sich und die eigenen Bedürfnisse. So blieb sie genauso unversorgt wie ihre Mutter und war ihr damit treu. Erst die Versorgung der verwundeten Königin mit dem speziellen Heilserum ermöglichte eine Auflösung der tragischen Verstrickungen und führte zu Autonomie und Selbstentfaltung.

In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie auch Sie herausfinden können, welchen Treuevertrag Sie einst mit Mutter und Vater geschlossen haben und auf welche Weise es gelingen kann, diesen zu lösen und frei zu werden für das eigene Leben.

Durch die Entschlüsselung des ganz persönlichen Generation-Codes wird eine neue Dimension eröffnet, und es kann endlich werden, wie es niemals war.

1 Generation-Code: Eine maßgeschneiderte »Wurzelbehandlung« für den eigenen Stammbaum

Was ist der Generation-Code?

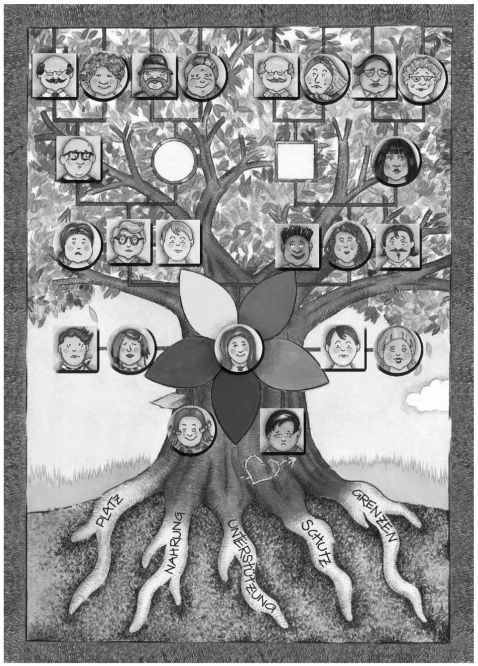
In den letzten Jahren häufen sich die Publikationen zum Thema transgenerationaler Weitergabe von traumatischen Erfahrungen an die folgenden Generationen, die, ohne es zu wissen, bis heute die Folgen dieser Wunden ihrer Eltern und Ahnen in sich tragen. Die Weitergabe von Traumatisierungen von einer Generation zur nächsten wurde bereits vielfach klinisch belegt. Weitreichende Forschungsergebnisse zeigen die Auswirkungen auf die psychische Entwicklung der Kinder, Enkel und Urenkel der Kriegsgenerationen. Die daraus entstandenen Bindungsstörungen mit ihren Folgen für die Identitätsentwicklung eines Menschen werden heute mit Ergebnissen aus der Psychotherapie, der Hirnforschung, der Epigenetik und Neurobiologie erklärt. Diese unumstrittenen Auswirkungen auf unser Leben belasten viele Menschen, ohne dass sie oder Fachleute wissen, wie man die Folgen für Seele und Körper mindern oder auflösen kann. Es mag hilfreich sein, die Zusammenhänge zu erkennen, doch eine Auflösung der dadurch entstandenen Symptome – dem brüchigen Selbstwert und der blockierten Identitätsentwicklung – bewirkt dies nach unserer Erfahrung nicht.

Zu groß ist die Treue zu den Eltern und Vorfahren – selbst dann, wenn wir längst erwachsen sind, und auch dann noch, wenn die Eltern bereits gestorben sind.

Mit unserer »Entdeckung« des Generation-Codes, der aufgrund eines tiefliegenden archaischen Grundkonflikts entsteht, haben wir einen ganz besonderen und höchst wirksamen Lösungsansatz entwickelt. In diesem Buch wollen wir daher weitergehen und nicht nur Erklärungsmodelle und Forschungsergebnisse darstellen. Wir möchten das Neue, das Innovative an unserem Konzept deutlich machen und vor allem den besonderen Lösungsansatz mit seiner umfassenden und befreienden Wirkung auf die eigene Seins-Erfüllung aufzeigen. Insofern ist dieses Buch nicht nur für Kollegen, sondern auch für alle Menschen gedacht, die sich auf dem Weg zu sich selbst befinden, sich immer wieder den gleichen Hindernissen gegenübersehen und erkennen möchten, wie sie den Weg in eine selbstbestimmte Zukunft für sich ebnen können.

Die Wurzeln unseres Stammbaums

Notieren Sie in einer Stammbaum-Vorlage (siehe Abbildung Seite 22) Namen und Daten Ihrer Vorfahren. Selbst wenn Sie bisher noch keine Ahnenforschung betrieben haben oder kaum Informationen über die Generationen vor Ihnen haben, tragen Sie unbewusstes Wissen in sich, von dem Ihr Leben und Ihre Entwicklung geprägt sind. Wie jeder Baum braucht auch Ihr Stammbaum Wurzeln, damit er Nahrung aufnehmen kann. Hier stehen die Wurzeln für die Fähigkeit und Möglichkeit, Nährendes für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen aufzunehmen. Für jedes Grundbedürfnis finden Sie in der Abbildung symbolisch eine Wurzel: für das Bedürfnis nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen.[1] An anderer Stelle gehen wir noch näher auf die Grundbedürfnisse und ihre passgenaue Erfüllung als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ein. Um ein stabiles Wachstum des Baumes zu garantieren, sind nicht nur die kräftige Saat und ein



guter Boden erforderlich, sondern auch eine optimale Versorgung mit Nährstoffen, Mineralien und Wasser sowie eine intakte Umgebung. Jede Erschütterung, jeder Mangel, jedes Trauma hinterlässt Narben in der Struktur des Baumes. Auch die Wurzeln können dadurch geschädigt werden. Und wie bei jeder mehrjährigen Pflanze können die Wurzeln auch schon in vorangegangenen Jahren geschädigt worden und dadurch aktuell in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt sein. Die Auf- und Annahmefähigkeit des gesamten Baumes ist dann beeinträchtigt.

Übertragen auf die Persönlichkeitsbildung des Menschen bedeutet dies, dass für ein Kind auch die Auswirkung der Lebensbedingungen vorangegangener Generationen von großer Bedeutung ist. Die in der Saat angelegten Möglichkeiten, also das ganze Potenzial eines Menschen, können sich nur dann voll entfalten, wenn alle Grundbedürfnisse des Kindes ausreichend erfüllt werden können.

Dafür braucht es liebevolle Eltern, die nicht nur als physiologische Versorger anwesend sind, sondern auch zur Befriedigung seiner Kontakt- und Liebesbedürfnisse zur Verfügung stehen. Nur so lernt das Kind sich selbst und andere zu lieben und Nähe in Beziehungen zuzulassen. Wir nennen das die Bindungsfähigkeit eines Menschen. Unsere Fähigkeit, uns zu binden, also enge und warmherzige Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, ist von der Bindungserfahrung geprägt, die wir mit unseren ersten Bindungspersonen, den Eltern oder Ersatzbezugspersonen, gemacht haben. Sind diese in ihrer Bindungsfähigkeit eingeschränkt, werden wir selbst auch Schwierigkeiten haben, uns wirklich ganz auf andere Menschen einzulassen. Aus Angst vor Verletzungen unserer Bedürfnisse und davor, zurückgewiesen zu werden, verschließen wir uns und unsere Bedürfnisse. Besonders durch traumatische Erfahrungen, wie zum Beispiel die beiden Weltkriege, entstanden dicke Schutzmauern um die Herzen unserer Vorfahren, und vielen von ihnen gelingt es bis heute nicht, ihre Liebe für Partner und Kinder wirklich fließen zu lassen. Schwer verwundet durch dramatische Ereignisse, den Verlust geliebter Menschen, durch Flucht, Schrecken, Vergewaltigung, Tod, Hunger und vielfältige Grenzverletzungen, haben unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern ihr Urvertrauen eingebüßt. Damit sie nicht täglich von furchtbaren Erinnerungen, Todesängsten, aber auch von unerträglichen Schuldgefühlen heimgesucht werden, haben sie das Trauma tief in ihrem Inneren vergraben. Diese verkapselten Seelenwunden lösen sich jedoch nicht auf, auch wenn sie vielleicht sogar ein Leben lang verborgen bleiben. Der Preis dafür ist der Verlust von Empathie, also die Möglichkeit,

sich in andere einzufühlen und sie zu spiegeln. Dies geschieht, da sich der verletzte Mensch von sich und seinen Gefühlen weitestgehend abschneiden muss. Andere wiederum haben durch erlebtes oder beobachtetes Leid ihre Fähigkeit eingebüßt, gesunde Grenzen zwischen sich und der Welt zu schaffen. Sie verschwimmen mit der Außenwelt, fühlen zu intensiv, was der andere fühlt, sind ständig in Aufruhr und leiden, wenn der andere leidet. Das Kind kann dann nicht spüren, wo der Erwachsene beginnt und es selbst aufhört. Es verliert den Zugang zu den eigenen Gefühlen, um die Eltern nicht in emotionale Bedrängnis zu bringen. Das Kind fühlt sich in beiden Fällen in die Mutter, den Vater ein, spürt die hinter dem Verhalten und dem Schweigen der Eltern verborgene Wunde und beginnt, seine Eltern für ihr erlebtes Trauma, erlittene Defizite oder unerfüllte Wünsche zu entschädigen.[2] Sein tiefer Wunsch, die Eltern zu heilen, führt zur Schließung eines unbewussten Treuevertrages, der mit dem hohen Preis des Stillstands der eigenen Entwicklung bezahlt wird. In der Hoffnung, die Eltern zu reifen, heilen Menschen machen zu können, die in der Lage sind, ihm die Eltern zu sein, die es für seine gesunde Entwicklung braucht, opfert das Kind Teile seiner Persönlichkeit und verschließt seine Gefühle und Wünsche in sich. Die eigene Identitätsentwicklung ist blockiert und die Entstehung einer sogenannten »Scheinidentität« vorprogrammiert. Der Treuevertrag bestimmt fortan die Entwicklung der Persönlichkeit.

Die Notwendigkeit, einen solchen Treuevertrag zu schließen, ergibt sich aus unserer existenziellen Abhängigkeit von unseren Eltern, die wir für eine möglichst optimale Erfüllung unserer Grundbedürfnisse brauchen. Wir passen uns bereits als Säuglinge an die Bedürfnisse der Eltern an und tun alles dafür, sie zu reifen Eltern werden zu lassen. Dem entgegen steht der ebenso dringliche Wunsch des Menschen nach individueller Selbstentfaltung und Autonomie. So entsteht hier ein tiefer Konflikt, den wir den archaischen Grundkonflikt nennen. Die scheinbare »Lösung« dieses Konflikts ist für das Kind der Loyalitätsvertrag mit den Eltern.

Den Treuevertrag lösen und sich mit den Ahnen versöhnen

Der Drang des Kindes, seine Eltern und Ahnen für erlittenes Trauma, erlebte Defizite oder unerfüllte Wünsche zu entschädigen und sie zu »heilen«, führt, wie oben erwähnt, zur Schließung eines unbewussten Treuevertrages. Einen solchen Loyalitätsvertrag sind auch die Eltern sowie deren Vorfahren einst als Kind eingegangen und haben damit ebenso den Preis des Stillstands der eigenen Entwicklung entrichtet.

Aufträge, Botschaften, Delegationen und Ähnliches wirken über Generationen weiter fort. Jeder Mensch erhält auf diese Weise seinen eigenen spezifischen und individuellen Generation-Code. In der Kette der Generationen wird das »Lebensthema« über die Art der Beziehungsgestaltung miteinander weitergereicht. Ivan Boszormenyi-Nagy, ein ungarischer Arzt und Psychotherapeut, spricht auch von unbewussten »Aufträgen«, Erwartungen oder Schulden der Vergangenheit, die darauf drängen, endlich ausgeglichen zu werden. Die Ahnen müssen »entschädigt« werden, damit transgenerationale Heilung geschehen kann. Dafür scheint das Kind ein tiefes unbewusstes Wissen zu besitzen, wird sozusagen zum Experten dieser speziellen Wundbehandlung für seine Eltern und versorgt diese, indem es jede von den Eltern oder Ahnen benötigte Rolle einnimmt, selbst wenn es zum Zeitpunkt der Vertragsschließung nicht reif genug für diese Aufgabe war. Die eigene Energie steht nicht länger im Dienste des Selbst, sondern im Dienste des anderen. So »verkümmert« die Fähigkeit des Kindes, »nehmen zu können«, fortschreitend. Es wird zum bedürftigen, selbstentfremdeten Erwachsenen, unfähig, seine unbeantworteten Bedürfnisse, die noch immer nach Befriedigung streben, erfüllen zu lassen. So sucht auch dieses Kind als Erwachsener seine Sehnsucht nach einer liebenden Mutter, nach einem Nähe schenkenden Vater im Partner oder im eigenen Kind.

Die Auflösung des Treuevertrages ist notwendig, um die Entwicklung von authentischer Identität doch noch zu ermöglichen.

Mit unserem speziellen Konzept Generation-Code gelingt es, das Lebensthema zu fokussieren und den Treuevertrag zu entschlüsseln.

Die Heilung der Wurzeln befreit unser ureigenes Potenzial

Die Vernetzungen der Nerven- und Gedächtniszellen in unserem Gehirn können durchaus mit den Wurzeln unseres Stammbaums verglichen werden. Hier werden Informationen vermittelt, Botenstoffe ausgetauscht, und nur wenn die Versorgung mit Nährstoffen ausreichend geschieht, können diese wichtigen Aufgaben erfüllt werden. Traumatische Erfahrungen behindern in der Folge die Arbeit unseres Gehirns, und so können zum Beispiel Gefühle und Erfahrungen nicht mehr angemessen verarbeitet werden. Bei sehr früh erlebtem Mangel an elterlicher Bedürfnisbefriedigung kann sogar die Ich-Bildung empfindlich gestört sein. Das bedeutet, dass die Grenzen der Ich-Haut durchlässig und löchrig sind und das Kind nicht mehr zwischen dem Ich und dem Anderen (beispielsweise der Mutter) unterscheiden kann. Die Gefühle der Eltern werden dann zu den Gefühlen des Kindes, die es in der Folge als seine eigenen empfindet und lebt.[3]

2015 wurde das Konzept von Mareike Dietz im Rahmen ihrer Masterarbeit und in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Braunschweig auf seine Wirksamkeit untersucht. Hier konnten erste Hinweise auf eine deutliche Verringerung von Inkongruenz (nach Klaus Grawe[4]) und eine Verbesserung der Symptombelastung nachgewiesen werden. Weitere Ausführungen dazu finden Sie in Kapitel 19. Die in dieser Studie untersuchte Auswirkung der Generation-Code-Methode zeigte, dass die von Grawe beschriebene Inkongruenz, also das Abweichen der Lebensrealität von den eigentlichen Bedürfniszielen eines Menschen, deutlich sinkt, nachdem der Code gelöst wurde. Das bedeutet, dass die Bereitschaft des Menschen, sich erneut für die Möglichkeit der Bedürfnisbefriedigung zu öffnen, steigt. Durch die nachträglich erlebte Versorgung der Ahnen wird glaubhaft, dass auch die eigenen Bedürfnisse hätten befriedigt werden können und kein Mangel hätte entstehen müssen. Durch diese umfassende »Wurzelbehandlung« wird die Fähigkeit zu nehmen wiederbelebt, und der blockierende Treuevertrag, der den Zugang zum authentischen Selbst versperrte, kann aufgelöst werden.

In unserem Bild mit dem Stammbaum und seinen Wurzeln sind dann die Wurzeln wieder in der Lage, Nährstoffe aufzunehmen und eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten.

Die heilende Wirkung durch das emotionale, körperorientierte Erleben ideal versorgter Eltern und Ahnen, die ihr Kind nicht mehr für die Befriedigung der eigenen Bedürftigkeit brauchen, wird als neue »implantierte Erinnerung« in einer hypothetischen Vergangenheit erfahren und wirkungsvoll in den Gedächtnissystemen des Gehirns verankert. Dieses tiefgreifende Erleben ermöglicht eine neue Sicht auf sich selbst und das authentische Potenzial, welches jetzt für die eigene Lebens- und Beziehungsgestaltung genutzt werden kann. So wird es für den Protagonisten glaubhaft, dass die Entwicklung von Urvertrauen und Selbstliebe immer noch möglich ist:

»Wir können endlich sein, wer wir geworden wären.«

Zusammengefasst lässt sich sagen: Der Generation-Code ist ein neurobiologisch fundiertes, transgenerationales, familientherapeutisches Konzept zur Auflösung des archaischen Grundkonflikts und des daraus resultierenden Loyalitätsvertrages des Kindes mit seinen Eltern. Mit diesem Fokus gelingt eine Konzentration auf das Wesentliche, der Ursprung der Identitätsverfälschung wird direkt angegangen. Die Entschlüsselung des Generation-Codes ermöglicht eine ganzheitliche Sicht der transgenerationalen Zusammenhänge auf das eigene Geworden-Sein und bietet daher eine Lösung, die bisher in einer so umfassenden und wirksamen Weise noch nicht vorhanden war.