

---

Alexander, I., Lück, S. (2016). »Ahnen auf die Couch« – Den Generation-Code® entschlüsseln und vererbte Wunden heilen. München: Scorpio, 288 Seiten, 18,99 €.

---

Den ersten »Kontakt« mit dem *Generation Code* hatte ich vor knapp zwei Jahren durch ein Inhouse-Seminar, das Sabine Lück für das Beraterteam eines Instituts der externen Mitarbeiterberatung gegeben hat.

Ich arbeite mit meinen Klienten sehr gerne mit Genogrammen und der *Generation Code* scheint mir hierzu eine tolle Ergänzung. Die Entschlüsselung des *Generation Code* verspricht die Heilung vererbter Wunden, um somit frei zu werden für ein eigenes Leben. Wie diese Heilung geschehen kann, wird detailliert beschrieben. Somit ist dieses Buch eine umfassende Einführung für alle, die mit ihren Klienten an vererbten, archaischen Konflikten arbeiten möchten oder sich einfach »nur so« für dieses Thema interessieren.

Bei den ausführlichen Beschreibungen des Fallbeispiels ist es hilfreich, eine genaue Vorstellung davon zu haben, was eine »geführte Imagination« ist oder wie Familienaufstellungen mit Stellvertretern durchzuführen sind. Dieses zur Veranschaulichung einzelner Schritte dienliche Fallbeispiel ist streckenweise sehr ausführlich geraten. Gleichwohl liest sich das Buch flüssig und ist gut verständlich. Der Stoff ist unterteilt in:

- theoretische Einführungen in den Methodenmix *Generation Code* allgemein,
- den Forschungsstand zu »vererbten Wunden« unserer Ahnen aus Genetik,
- Epigenetik und Neurobiologie und
- Einblicken in den psychoanalytischen Ansatz hierzu.

Interessant ist eine theoretische Einführung in verschiedene Erklärungsmodelle, aus denen sich die spezifische Reihenfolge der »maßgeschneiderten Wurzelbehandlung für den eigenen Stammbaum« ableiten: Hier geht es unter anderem um die Darstellung des Loyalitätsvertrags des Kindes mit seinen Eltern als Grundkonflikt, anhand von historischen Beispielen wie Amor und Psyche oder Anna Freud und ihrem Vater Sigmund Freud.

Entschlüsselt wird der Treuevertrags mit dem gleichgeschlechtlichen und dem gegengeschlechtlichen Elternteil, Großeltern et cetera. Ferner geht es um die Verabreichung eines Heilserums, um die Geschichte der Ahnen neu zu erfinden, bis hin zum Ritual, dieses Opfer (der eigenen Identität) an die Ahnen zurückzugeben und somit den Weg zu einem erfüllten Selbst frei zu machen.

Durch die Erfindung einer hypothetischen »was wäre wenn es so gewesen wäre-Geschichte« soll die Möglichkeit geschaffen werden, die Ahnen an ihren Wurzeln Platz, Grenzen, Nahrung, Unterstützung/Halt und Schutz im Nachhinein optimal zu versorgen und so einen Beitrag zu leisten zur Versöhnung mit der eigenen Biografie.

Es folgt die Beschreibung der einzelnen zur Anwendung kommenden Therapieformen, z. B. Pesso-Boyden-Therapie, Hypnosetherapie, Methoden (etwa Aufstellungen) und wie sie für den Methodenmix Generation Code von den beiden Autorinnen modifiziert und genutzt werden. Das klingt recht aufwendig und für die Arbeit mit Klienten ist es das auch. Hier wird ein Mix aus verschiedenen modifizierten Therapieformen beschrieben, der sehr reizvoll scheint, sich in der Realität, die sich in meiner Praxis bei meiner Arbeit mit Klienten bietet, aber nicht oft umsetzen lässt. Das liegt vor allem an der Tatsache, dass es recht zeit- und ressourcenaufwendig ist.

Ich habe in meiner Praxis nicht häufig die Gelegenheit, mit einer kompletten Kernfamilie (der geschilderte »Idealfall«: Mutter, Vater, Kind) zu arbeiten; nicht alle haben Zeit und Lust, über einen längeren Zeitraum zu arbeiten, und zudem steht mir in der Regel auch kein Team an Personen zur Verfügung, die diese Familiensysteme als Stellvertreter darstellen. Dies schmälert den Wert der Methode keinesfalls, macht sie aber eben (für mich) in der Praxis kaum umsetzbar.

Ich bin trotzdem dankbar für die Technik, Grundkonflikt und (heimlichen) Treuevertrag aufzuspüren, und der anschließenden originellen Idee, durch hypothetisches Nachversorgen der Ahnen einen weiteren Beitrag zur Versöhnung mit dem eigenen Familiensystem leisten zu können!

Die Vorgehensweise von Alexander und Lück, bestehende Theorien und Methoden zu verknüpfen, zu individualisieren und mit eigenen Ideen zu einem neuen Konzept zusammenzufügen, ermutigt mich, dies ebenso für meine Praxis umzusetzen – hierfür und für die Inspiration möchte ich den Autorinnen danken!

Stefanie Schlüter, Hamburg

---

Kühling, L. (2015). **Das Problem, der Spruch, die Lösung – Aphorismen in Beratung, Therapie und Supervision**. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 164 Seiten, 35,00 €.

---

*»Ein guter Aphorismus ist die Weisheit eines ganzen Buches in einem Satz.«  
Theodor Fontane (1819-1898)*

Kühlings Buch und Kartensammlung ist – aus Fontanes Blickwinkel betrachtet – eine tolle Art der Komplexitätsreduktion. Und sei das Problem noch so groß, die von Kühling entwickelte Form der »Ultrakurzberatung«, hält ihre Zielgruppe dazu an, Aphorismen als Lösung absolut ernst zu nehmen.

Wie das funktioniert? Jemand hat ein Problem, jemand zieht nach dem Zufallsprinzip einen Spruch und erhält damit die Lösung. Wem die Verbindung von Alltagstauglichkeit und Beratungsmethode wichtig ist, wird sagen: Kühling hat mit seiner Sprüchemethode, einen absoluten Erfolg gelandet. Ob im Park, im Wohn- oder