

W(oh)er. Wohin.

1.3

Wurzeln Ahnen

Die Wissenschaft forscht und Erstaunliches tritt zu Tage.

Kennst du das Gefühl etwas zu empfinden, von dem du dir nicht erklären kannst woher das plötzlich kommt?

Kennst du emotionale Reaktionen an Orten, mit denen du gar nichts verbindest, an denen du noch gar nie warst – eine plötzliche Gänsehaut, ein Druck auf der Brust, eine ungewohnte Schwere, oder eine Leichtigkeit und Vertrautheit, die in dir aufkommt? So, als wärst du schon mal hier gewesen?

Kennst du das Erstaunen darüber jemandem verbunden zu sein, jemand vertrauten vor dir zu haben, obwohl dieser jemand vielleicht ferner Verwandtschaft zugehörig ist, zu der du selten Kontakt hast und kaum persönliches weißt?



Man spricht dann von Déjà-vu – Erlebnissen, Ahnungen, ein „*da ist mehr zwischen Himmel und Erde, als sich erklären lässt*“, Erinnerungstäuschung, ...

Undefiniertes Gespür wird vage Vermutung, wird Beobachtung, wird Hypothese, wird Forschung, wird Wissenschaft.

Irgendwann kommt der Moment in der richtigen Zeit mit den dafür passenden Voraussetzungen und einer Sache wird neugierig nachgegangen.



Und es zeigt sich Erstaunliches.

Zwei Ereignisse des 20. Jahrhunderts haben eine Dringlichkeit erschaffen sich einem Thema von zwei Seiten anzunehmen. Zwei Kriege und die Zeiten dazwischen und danach machen deutlich, welche Nachwirkungen Geschehnisse, Erlebnisse, Erfahrungen auf Menschen nachfolgender Generationen haben können.

Aus neurobiologischer Perspektive forscht die Epigenetik, die Psychologie geht den Weg parallel dazu. Beides zusammen beginnt sich zu einem Bild zu ergänzen, das zum Nachdenken und sich selbst erforschen anregt.

Beobachtungen und Gedanken lassen Fragen aufkommen:

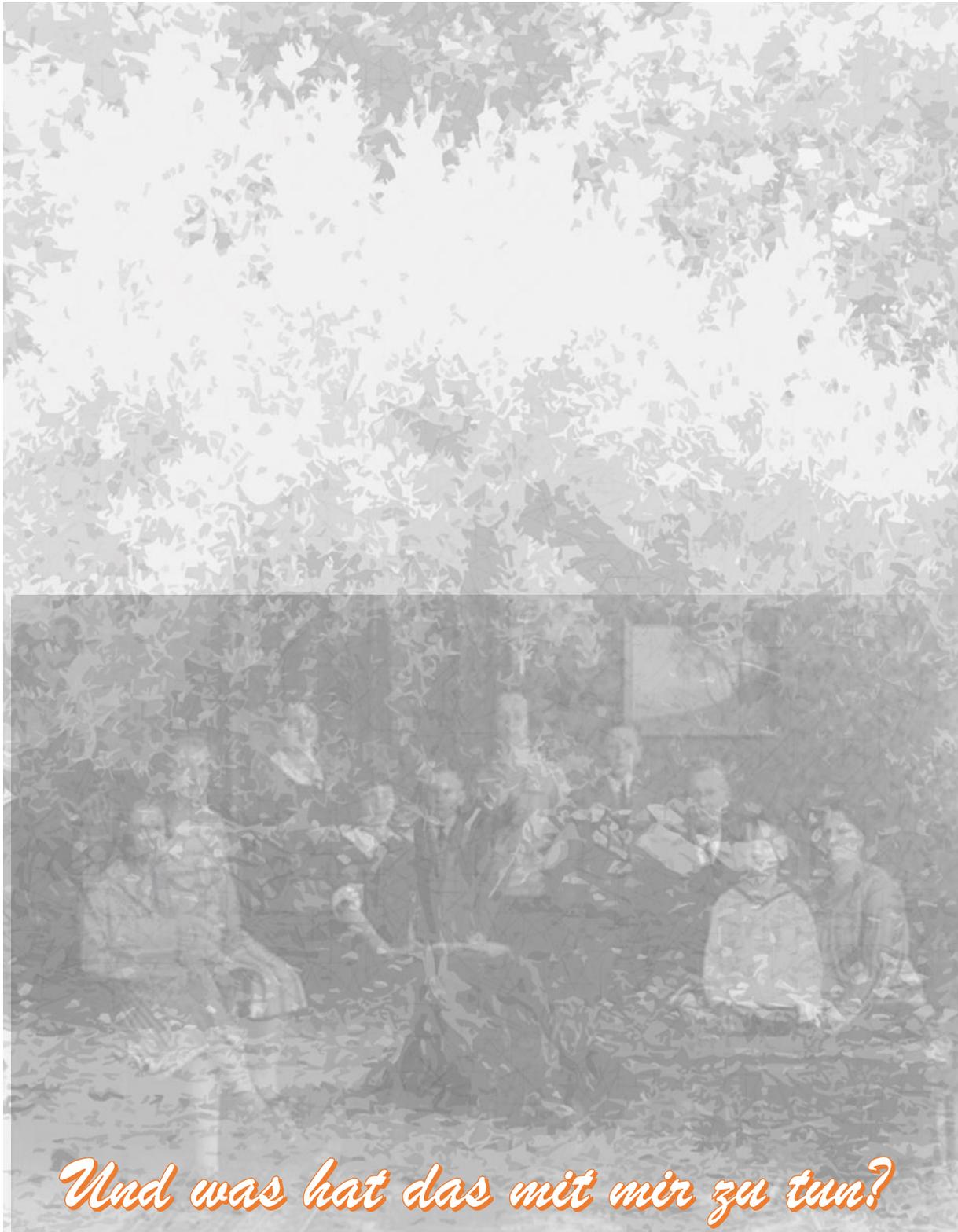
Kann es sein, dass ein Mensch stellvertretend für einen Vorfahren dessen Gefühle empfinden kann?

Kann es sein, dass etwas gefühlt werden möchte, dass eine nahe Bezugsperson als Gefühl nicht aufkommen lässt, es nicht zuließ?

Kann es ein, dass jemand unbewusst einen Auftrag übernimmt, den ein/e andere/r nicht ausführen konnte?

Kann es ein, dass Gefühle und Emotionen irgendwo steckenbleiben, sich nicht integrieren lassen im Laufe einer Persönlichkeitsentwicklung und unbewusst ihre Wirkung tun?

Dein Baum



Und was hat das mit mir zu tun?



"Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben." (Seneca)

Nacherzählt aus: „Die vergessene Generation“, von Sabine Bode

EIN MANN – WIR NENNEN IHN HANS – IST HEUTE 78 JAHRE ALT. ER ERZÄHLT VON SEINER GEBURT IN DEN JAHREN DES ZWEITEN WELTKRIEGS. IN EINEM LUFTSCHUTZKELLER WÄHREND BOMBENBESCHUSS IST ER AUF DIE WELT GEKOMMEN. ER HAT KEINE EXPLIZITE ERINNERUNG DARAN. SEINE MUTTER – GLÜCKLICH, DASS BEIDE GEBURT UND BOMBENANGRIFF ÜBERLEBT HABEN – ERWÄHNT IM LAUFE VON HANS' LEBEN IMMER WIEDER: „DU BIST MEIN SONNENSCHNITT! UND DAS WIRST DU IMMER BLEIBEN. DU WARST DER GRUND FÜR MICH ZU ÜBERLEBEN, AM LEBEN ZU BLEIBEN, DU HAST UNS GERETTET.“

HANS IST BELIEBT, ERFOLGREICH IM BERUF, HAT FRAU, KINDER, HAUS, IST GUTER VATER, EHEMANN, ARBEITSKOLLEGE.

MIT 50 JAHREN PLÖTZLICH TRETEN UNERKLÄRLICHE SYMPTOME AUF. HANS LEIDET UNTER PANIKATTACKEN, DEPRESSION, ERSCHÖPFUNG. ER TRENNT SICH VON SEINER FRAU, NIMMT SICH EINE KLEINE WOHNUNG, ZIEHT SICH ZURÜCK. SCHUSS MIT DESIGNERMÖBEL, SEGELSCHIFF UND GOLF, HANS' WOHNUNG GLEICHT EHER EINER STUDENTENBUDE.

DIE SYMPTOME VERSCHWINDEN NICHT, VON ÄRZTLICHER SEITE IST ALLES ABGEKLÄRT. HANS HAT EINE AHNUNG.

HANS BESCHÄFTIGT EIN GEDANKE, EIN GEFÜHL. ER HAT DEN UNBESTIMMTEN EINDRUCK, DASS ES NEBEN DER SONNIGEN, HEITERN, ERFOLGREICHEN SEITE SEINER PERSÖNLICHKEIT SCHON IMMER ETWAS GAB, DAS ER SICH NICHT ERKLÄREN KONNTE. EINE TRAUIGKEIT, EINE DIFFUSE UND UNERGRÜNDBARE ANGST. IN SEINER BIOGRAFIE FINDET HANS KEINE EREIGNISSE, DIE RÜCKSCHLÜSSE AUF DIESE GEFÜHLE LIEFERN.

HANS MUTTER IST NOCH AM LEBEN, WENN AUCH SEHR ALT. SCHWIERIG GESTALTEN SICH DIE NACHFORSCHUNGEN, SEINE MUTTER LÄSST FRAGEN ZU KRIEGSERLEBNISSEN NICHT ZU, SIE ERWÄHNT IMMER NUR ‚HANS, DEN SONNENSCHNITT‘, DER IHREN GANZEN LEBENSINN AUSMACHT (DEN ÜBERLEBENSINN?).

HANS' VATER IST AUS DEM KRIEG NIE ZURÜCKGEKOMMEN. HANS' GROßMUTTER, DIE BEI HANS' GEBURT IM LUFTSCHUTZKELLER DABEI WAR, HAT DEN TOD IHRES SOHNES NICHT AKZEPTIERT, KONNTE DEN VERLUST NICHT ANNEHMEN, WARTETE BIS ZU IHREM TOD EINIGE JAHRE NACH KRIEGSENDE AUF DIE RÜCKKEHR IHRES SOHNES. SIE STARB, ALS HANS FÜNF JAHRE ALT WAR.

Was geschieht mit Hans, heute, so plötzlich, nach so vielen Jahren?



Die Neurowissenschaft spricht heute von „Erschütterungen“, die, so jung im Leben erfahren, Auswirkungen haben können in einem Lebensverlauf. Auswirkungen auf die mögliche Stressregulation eines Menschen und auf seinen Umgang mit den Gefühlen Angst, Wut und Trauer. So die Hypothese durch Beobachtung und heutigem Wissensstand.

Mit Hilfe von Versuchen an Ratten und bildgebender Technik sichtbar gemacht sind diese Auswirkungen im Gehirn der Ratten nachweisbar.

Die Psychologie weiß auch: Die Dinge haben ihre Zeit. Jahre, Jahrzehnte können vergehen. Durch eine körperliche Schwäche, eine Lebensveränderung, einen unvorhergesehenen Vorfall kann etwas plötzlich ein Muster aktiviert werden.

Hans' Mutter, mit Säugling in einer lebensbedrohlichen Situation, kann nicht „emphatisch und angemessen und sofort auf alle Bedürfnisse ihres kleinen Sohnes eingehen. Die Menschen sind mit überleben beschäftigt.

Der kleine Hans jedoch registriert alles, jedes Geräusch, jeden Geruch, die Dunkelheit, den Stress, jede Stimmung um sich herum. Weil ein besonderes Eingehen auf das Baby durch diese Umstände nicht allzeit gegeben ist, bleiben diese Eindrücke und Wahrnehmungen stecken, können nicht verstanden, nicht integriert werden im System des Säuglings Hans. Das unreife Gehirn hat die Voraussetzungen dazu noch nicht geschaffen.

Aus den Versuchen mit den Ratten weiß die Wissenschaft auch: Wenn alles gut und fürsorglich weiterläuft, Bezugspersonen da sind, jemand sich gut aufgehoben fühlt, so kann alles im Leben auch einfach glatt gehen. Nichts geschieht.

Außer irgendetwas geschieht. Und erinnert an damals. Rührt am Eingemachten. Aus unerklärlichen Gründen geht ein Innerstes in Resonanz und löst etwas aus.

Eine Kleinigkeit – oder eine Lawine.



Hans ist ein Nachkriegskind. Er erfährt die Lawine. Ein Ereignis aus frühester Kindheit gerät in den Vordergrund und verursacht unerklärbare und nicht zuordenbare Symptome.

Hans hat sich auf die Suche gemacht und in der Familiengeschichte recherchiert. Was er gefunden hat konnte er zuordnen und verstehen, integrieren. Hans Symptome haben sich beruhigt.

Oder kann Hans seine Gefühle durch das Verständnis einfach anders bewerten?

Wieviel kann Verständnis für sich selbst und andere bewirken?

Hans' Geschichte ist eine Kriegskind – Geschichte. Große Erschütterungen haben Folgen.

Wie lange?

Was bedeutet es für die Kriegsenkel?

Was bedeutet es für die Kriegsurenkel?

Welcher Zeit ordnen wir uns zu?

Wie wichtig ist der jeweilige familiäre Kontext?

Wie wichtig sind Erinnerungen und Geschichten innerhalb unserer Herkunftsfamilien?

Was machen die als „klein“ bewerteten Erschütterungen?

Wer bewertet?

Welchen Einfluss auf diese Bewertung haben gesellschaftlicher Kontext und heutige

Anforderungen?

Schon in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts haben Wissenschaftler in Amerika begonnen sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.

Durch erzählte Geschichten entstehen Zuschreibungen, Skripts – ein unbewusster Lebensplan.

Manche Menschen folgen diesen Skripts unbewusst. Andere verfolgen das genaue Gegenteil. Ebenso unbewusst.

Soviel zum Freien Willen



Doch das Wissen, um das was einmal war, die Umstände der eigenen Geburt, der Kindheit, die Menschen, die um einen herum waren, die Eltern und Großeltern, ihre Kultur und die Zeit, in der sie lebten, ihren Sorgen, Freuden, Überzeugungen und Ängsten schafft Raum für die Gestaltung des eigenen bewussten Lebens und seiner freien Gestaltung.

WENN DU RECHERCHIERT HAST – KLINGT DEINE GESCHICHTE ANDERS?

WIE SOLL DEINE GESCHICHTE ERZÄHLT WERDEN?

WAS IST ANDERS?

WAS KOMMT HINZU?

WAS LÄSST DU WEG?

Ist diese Auseinandersetzung wichtig? Oder wichtig? Ist es wehleidig? Selbstmitleidig? Unnötiges Psychologisieren?

Wie gut, dass das jeder selbst entscheiden darf ...

Tatsache ist:

Erschütterungen wirken sich aus. Wir sind eine Generation ohne direkte Kriegserfahrungen. Welche sind die Erschütterungen unserer Zeit? Wie drücken sich die Folgen aus? Welche Erfahrungen ändern unser Welt – und Selbstbild? Wie gehen wir damit um? Wieviel Verständnis bringen wir auf für diese Veränderungen? Inwieweit sind das die Voraussetzungen für Entwicklung und Fortschritt?

Nun, kein Ende in Sicht