

Peter Teuschel

# Der Ahnen-Faktor

Das emotionale Familienerbe  
als Auftrag und Chance



Peter Teuschel

# Der Ahnen-Faktor

---

This page intentionally left blank

Peter Teuschel

# Der Ahnen-Faktor

---

**Das emotionale Familienerbe  
als Auftrag und Chance**

Mit 18 Abbildungen

 **Schattauer**

**Dr. med. Peter Teuschel**

Gemeinschaftspraxis Dr. Teuschel und Dr. Cerovecki  
Fachärzte für Psychiatrie u. Psychotherapie  
Färbergraben 4  
80331 München  
praxis@drteuschel.de



Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!  
Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter [www.schattauer.de/feedback](http://www.schattauer.de/feedback)  
oder direkt über QR-Code.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besonderer Hinweis:**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2016 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany  
E-Mail: [info@schattauer.de](mailto:info@schattauer.de)  
Internet: [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)  
Printed in Germany

Lektorat: Isabel Gunzenhauser, TEXTURA – Lektorat & Korrektorat  
Projektleitung: Dr. Nadja Urbani  
Umschlagabbildungen: © LiliGraphie – fotolia.com, © JenkoAtaman – fotolia.com,  
© Cherries – fotolia.com  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Auch als E-Book erhältlich:  
ISBN 978-3-7945-6920-5

ISBN 978-3-7945-3106-6

## Vorwort

Wir alle blicken auf eine unermesslich lange Reihe von Ahnen zurück. Unser Leben hängt eng mit dem ihren zusammen, denn wenn auch nur einer unserer Vorfahren nicht geboren wäre, gäbe es uns nicht. Gemessen an dieser Tatsache ist die Aufmerksamkeit, die wir unseren Ahnen schenken, denkbar gering. Selbst in der Psychotherapie, in der ja der Einfluss wichtiger Bezugspersonen eine große Rolle spielt, endet die konkrete Wahrnehmung der Vorfahren meist bei den Eltern und Großeltern. Dass dies eine allzu begrenzte Sicht der Dinge ist, wissen wir vor allem durch Untersuchungen aus dem Bereich der Traumaforschung. Das Auftreten typischer Traumafolgesymptome bei nicht traumatisierten Nachkommen von Holocaust-Opfern hat uns die Augen für ein Phänomen geöffnet, das zunächst unglaublich klingt: Die Erfahrungen unserer Vorfahren sind als „emotionales Erbe“ in unserer Psyche gegenwärtig.

Diese erstaunliche Tatsache ist Anlass dafür, sich damit zu befassen, welchen Einfluss die Ahnen auf unser eigenes Leben haben. Eine Einführung in die Thematik gebe ich in **Kapitel 1** des Buches. Hier zeige ich an einem ersten Fallbeispiel, wie der Ahnen-Faktor im Rahmen einer Therapie sichtbar wird. In **Kapitel 2** folge ich der Spur der Ahnen. Als Beispiel für den Umgang mit verstorbenen Verwandten in alten Kulturen werfe ich einen Blick auf den Totenkult der Etrusker. Die Naturvölker der melanesischen Inselgruppe dienen als Beispiel für die große Ahnen-Bewusstheit sogenannter „primitiver“ Kulturen. Dass das Ahnen-Thema in unserer Gesellschaft zu großen Teilen von der Esoterik okkupiert wird, zeige ich am Beispiel von Tarot und Astrologie. Eine moderne und sinnvolle Beschäftigung mit den Ahnen steht immer vor der Schwierigkeit, sich insbesondere gegen esoterische Sichtweisen abgrenzen zu müssen. Die Brücke zu einer der Wissenschaft streng verpflichteten Betrachtung des Themas bilden psychologische Ahnen-Konzepte. Wir werden sehen, dass Sigmund Freud und Carl Gustav Jung sich bereits vor Jahrzehnten mit der Ahnen-Thematik beschäftigt haben. Aber auch andere Konstrukte, wie etwa die „unsichtbaren Bindungen“ von Ivan Boszormenyi-Nagy oder das „Phantom in der

Gruff“ der ungarischen Analytiker Abraham und Török, bereichern unseren Blick auf die Ahnen erheblich. Anne Ancelin Schützenberger hat mit ihren „Genosozigrammen“ einige erstaunliche Aspekte der Verbindung zu unseren Vorfahren zutage gefördert. Moderne Untersuchungen im Bereich der Biologie und Medizin bringen uns dem Verständnis der transgenerationalen Weitergabe von Erfahrungen näher. Die Erforschung des menschlichen Genoms und das Wissen über die auf Zellebene ablaufende Reproduktion des genetischen Materials waren bereits Meilensteine der Wissenschaft, die uns einige Rätsel der Vererbung entschlüsselt haben. Epigenetische Vorgänge wie Cytosin-Methylierung und Histonmodifikation sorgen dafür, dass nicht nur die Gene, sondern auch der Einfluss externer Faktoren und gelebte Erfahrungen an die Nachkommen weitergegeben werden. Diese Erkenntnis lässt nicht nur lange belächelte Richtungen der Evolutionsforschung, wie etwa manche Theorien von Jean-Baptiste de Lamarck, wieder sehr modern erscheinen, sondern konfrontiert uns auch mit zwei Tatsachen: Wir sind viel mehr als bisher gedacht in der Lage zu entscheiden, was wir „aus unseren Genen machen“, und wir sind in einem hohen Maße mit unseren Ahnen dadurch verbunden, dass deren Erfahrungen in uns weiterleben. Welche Konsequenzen dies hat, zeige ich in **Kapitel 3** des Buches, wo ich anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis den Einfluss des Ahnen-Faktors beleuchte. Das „emotionale Erbe“ hat dabei manch belastenden Aspekt wie den Widerhall von Schmerz, Scham und Schuld aus lange zurückliegenden Generationen in unserer Psyche. Familiäre Tabus, Geheimnisse und Legendenbildungen beeinflussen unbewusst unsere Wahrnehmung und unsere Entscheidungen, solange wir ihnen nicht auf die Spur kommen. Aber auch positive Einflüsse unserer Vorfahren können wir in uns aufspüren. Sie lassen uns auf den einen oder anderen Verwandten in unserer Ahnenlinie stolz sein; sie dienen der Identifikation und dem Finden individueller Vorbilder. In **Kapitel 4** gebe ich Hinweise, wie sich jeder persönlich den Ahnen annähern kann und auf welche Weise das Thema in der psychotherapeutischen Behandlung Fuß fassen könnte. Die Besinnung auf unsere Herkunft gibt uns etwas zurück, das wir im Laufe des Zivilisationsprozesses wie auch aufgrund der fortschreitenden Orientierung an Zahlen und Geschwindigkeit in unserem Leben zunehmend verloren haben: den Kontakt zur Erfahrung, zu Triumph und Niederlage, zum Irrtum und zur Weisheit unserer Vorfahren. Dem Ahnen-Faktor auf die Spur zu kommen und aus ihm zu lernen, ist für uns Auftrag und Chance.

Vieles in diesem Buch entspringt meiner ganz persönlichen Sichtweise, die sich aus langjährigen Kontakten mit sehr vielen Frauen und Männern in meiner Tätigkeit als Psychiater und Psychotherapeut ergeben hat. Nicht jeder wird mir deshalb in allen Punkten folgen wollen. Letztlich ist dieses Buch eine Anregung, sich mit dem Ahnen-Thema zu beschäftigen, und die Empfehlungen, die es enthält, sind Vorschläge, wie diese Auseinandersetzung stattfinden könnte.

Im Hinblick auf eine bessere Lesbarkeit des Textes wurde bei der Geschlechterbezeichnung überwiegend die männliche Form verwendet, wenngleich stets beide Geschlechter gemeint sind.

## Ich danke

zuallererst meinen Patientinnen und Patienten, die auf meine Fragen hin die Türe zu ihrer familiären Vergangenheit weit geöffnet und mir so den Blick auf die Einflüsse ihrer Ahnen gestattet haben.

Dem Schattauer Verlag (und hier insbesondere Wulf Bertram) danke ich für die Möglichkeit, den Ahnen-Faktor einer großen Leserschaft präsentieren zu dürfen und für das Vertrauen, dies auf meine sehr subjektive Art und Weise tun zu können.

Bei meiner Lektorin Nadja Urbani darf ich mich bedanken für beste fachliche und menschliche Betreuung von der ersten Idee bis zum Abschluss des Manuskriptes.

Isabel Gunzenhauser hat meinen Text einer germanistischen Nagelprobe unterzogen – es war mir ein Vergnügen!

Wie immer gilt mein Dank vor allem Irina, ohne deren Verständnis und Unterstützung dieses Buch nicht entstanden wäre.

München, im Sommer 2015

**Peter Teuschel**

This page intentionally left blank

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Der Einfluss der Ahnen als Irritation</b> .....	1
1.1	Vom Umgang mit dem Rätselhaften .....	1
1.2	Hokuspokus oder Wissenschaft? .....	3
<b>2</b>	<b>Auf der Spur der Ahnen</b> .....	9
2.1	Der Ahnenkult bei den Etruskern .....	9
2.2	Die Melanesier und ihre Ahnen .....	12
2.3	Die Ahnen in der Esoterik .....	15
2.3.1	Das Tarot .....	16
2.3.2	Der Ahnen-Faktor in der Astrologie .....	21
2.3.3	Die Ahnen-Bewusstheit im Schamanismus .....	26
2.4	Psychologische Ahnen-Konzepte .....	30
2.4.1	Sigmund Freud .....	30
2.4.2	Carl Gustav Jung .....	33
2.4.3	Das „Phantom in der Gruft“ von Nicolas Abraham und Maria Török .....	37
2.4.4	Die „unsichtbaren Bindungen“ von Ivan Boszormenyi-Nagy .....	40
2.4.5	Triaden .....	44
2.4.6	Genosozioigramme .....	46
2.5	Transgenerationale Konzepte in der Biologie und Medizin .....	51
2.5.1	Jean-Baptiste de Lamarck und Charles Darwin .....	52
2.5.2	Genetik .....	56
2.5.3	Epigenetik .....	65
2.6	Der Weg zur Ahnen-Bewusstheit .....	74

<b>3</b>	<b>Unser emotionales Erbe</b> .....	77
3.1	Possessivität und Ausgrenzung .....	82
3.2	Erwartung .....	90
3.3	Tabus .....	96
3.4	Legenden .....	100
3.5	Geheimnisse .....	104
3.6	Trauma .....	108
3.7	Scham und Schuld .....	113
3.8	Schmerz .....	117
3.9	Versagen .....	120
3.10	Stolz .....	123
3.11	Vermeiden und Risiko .....	126
3.12	Gewalt .....	129
3.13	Bindung .....	133
3.14	Besitz und Produktion .....	136
<b>4</b>	<b>Der Ahnen-Faktor: Auftrag und Chance</b> .....	141
4.1	Akzeptanz .....	142
4.2	Aufmerksamkeit und Offenheit .....	143
4.3	Der Ahnen-Faktor in der Therapie .....	148
4.4	Auftrag und Chance .....	153
	<b>Literatur</b> .....	157
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	160

# 1 Der Einfluss der Ahnen als Irritation

## 1.1 Vom Umgang mit dem Rätselhaften

Bereits Sigmund Freud war sich der Bedeutung transgenerationaler Themen bewusst. Das von ihm als „Gefühlserbschaft“ bezeichnete Vorhandensein eines „unbewussten Verständnisses“ für Erfahrungen vergangener Generationen ist ein Faszinosum (Freud 2014, S. 189). Viele Jahre lang wurde in wissenschaftlichen Publikationen schwerpunktmäßig die Traumatisierung der Nachkriegsgeneration, die diese von ihren Eltern „geerbt“ hatte, betrachtet. Die Beschäftigung mit dieser Thematik hat zu einem verstärkten Interesse für den Einfluss der Ahnen auf unser Leben geführt. Es ist mittlerweile Konsens, dass bestimmte Themen innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergereicht werden. Spannend wird es dabei vor allem, wenn man den unbewussten, nicht intendierten Anteil dieser Weitergabe betrachtet. Wir müssen uns dann darauf einlassen, dass sich im seelischen Raum nicht nur die Spuren unserer eigenen Biografie und der Einfluss unmittelbarer Bezugspersonen, meist der Eltern, befinden, sondern die Konflikte, Ängste, Nöte, Ambivalenzen, aber auch der Triumph, die Hoffnung und das Glück von Menschen, die wir nie gekannt haben. Wie sollen wir dieses Vorhandensein von Lebensspuren an sich fremder Menschen in uns erklären? Wie werden diese Spuren weitergegeben? Wo sind sie gespeichert? Und wenn wir existenziell an die Sache herangehen: Ist das vielleicht sogar eine Form der Unsterblichkeit, wenn meine ganz persönlichen Emotionen in meinen Nachkommen weiterleben?

Das ist das Besondere an dieser Thematik: Sie bietet viel Raum für Betrachtungen aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln. Je nachdem, welchen Scheinwerfer ich auf den transgenerationalen Komplex richte, sehe ich wissenschaftliche, psychoanalytische, existenzielle Anteile aufleuchten. Mit anderen Worten: Wir haben noch keine rechte Ahnung, womit wir es hier zu tun haben.

Diese etwas despektierliche Bemerkung wird sich als Gedanke durch das ganze Buch ziehen. Transgenerationale Themen sind nach wie vor rätselhaft

und im Detail oft unerklärlich. Wie immer, wenn wir Menschen mit so etwas konfrontiert werden, versuchen wir, einen Ausweg aus dieser schwierigen Situation zu finden. Ich sehe drei Formen des Umgangs mit diesem Dilemma.

Der erste Zugang ist der Versuch, das Phänomen zu erklären. Wir werden sehen, dass es verschiedene Ansätze gibt, den Einfluss der Ahnen in den Griff des Verständnisses zu bekommen. Natürlich bietet sich hier vor allem die Genetik an. Wie die Weitergabe von menschlichem Erbgut funktioniert, wurde einigermaßen verstanden, und dieses Wissen bietet vielleicht auch einen Zugang zum Verständnis, dass Konflikte über Generationen hinweg fortbestehen. Aber wie kommt das Scheitern meines Urgroßvaters in meine DNA? Was sind die biologischen Mechanismen für Transport und Speicherung von Familienthemem? Auch Psychoanalytiker haben sich Gedanken darüber gemacht, auf welche Weise diese transgenerationale Weitergabe funktionieren könnte. Es wird zudem niemanden überraschen, dass paramedizinische und esoterische Ansätze existieren, um der Bedeutung der Ahnen für unser Leben gerecht zu werden. In diesem Buch möchte ich einen Überblick über diese ganz unterschiedlichen Herangehensweisen geben.

Ich sprach von einer zweiten Möglichkeit, sich dem Dilemma der transgenerationalen Irritation zu entziehen: Diese kann ich zur Gänze ablehnen und als „Humbug“ bezeichnen. In manchen Kreisen, auch medizinischen und psychologischen, wird die Beschäftigung mit diesem Thema belächelt. Ist die psychologische „Ahnenforschung“ nicht vielleicht ein Luxus, *L'art pour l'art* sozusagen, und ohne echte Bedeutung für die Behandlung psychischer Störungen? Wir werden sehen, ob dieser Einwand berechtigt ist. Man mag sich auch fragen, ob in Zeiten einer budgetierten „Richtlinien-Psychotherapie“ noch Platz für unsere Ahnen im Therapieraum ist.

Die strikte Ablehnung eines Themas macht es für den Verweigerer leicht und schwer. Leicht, weil er sich nicht mehr damit auseinandersetzen muss, und schwer, weil aktives Wegschauen anstrengend sein kann. Und es gehört schon eine gehörige Portion Entschlossenheit dazu, sich den augenfälligen Manifestationen der transgenerationalen Thematik nachhaltig zu verschließen. Ich werde einige Beispiele anführen, die auch die Zweifler zum Nachdenken bringen könnten, wenn sie sich schon nicht überzeugen lassen.

Die dritte Möglichkeit, mit dem Thema umzugehen, ist eine pragmatische. Ich nenne sie auch eine „respektvoll-demütige Einstellung“. Sehen wir etwas, das wir nicht verstehen, so ist unser Standpunkt zunächst ein staunender. Je nach innerer Stärke wird der eine sich schnell in eine Erklärung flüchten, die ihm die Angst nimmt, die ihm Halt gibt, aber auch sein Staunen beendet. Ein anderer hingegen wird länger im Staunen verweilen. Er wird sowohl das Phänomen als auch seine eigene Ratlosigkeit akzeptieren. Wir wären keine Menschen, wenn wir nicht alles dafür tun würden, Rätsel zu lösen und einen rationalen Zugang zu ihnen zu finden. Aber wenn es uns nicht gelingt, noch nicht Begriffenes zu ertragen, verschließen wir unseren Geist vor einer wichtigen Erkenntnisquelle. Das Hinhören auf das Unerklärliche, aber doch Erkennbare, kann ein

## 1.2 Hokuspokus oder Wissenschaft?

wichtiger Zugang zum Verständnis individueller Psychologie sein. Den Einfluss der Ahnen aufzuspüren und in seiner Bedeutung ernst zu nehmen, kann über das Wohl und Wehe einer psychotherapeutischen Behandlung entscheiden. Ich sage nicht, dass in jeder Kurzzeittherapie auch noch die Vorfahren bis in die vierte Generation betrachtet werden müssen. Aber wir sollten den Einfluss der Ahnen über die Elterngeneration hinaus im Fokus haben. Ein Stocken der Therapie trotz adäquater Behandlung, das Auftreten schwer erklärlicher und nicht zur Persönlichkeit des Therapierten passender Phänomene können Hinweise darauf sein, dass wir eines in unsere Überlegungen mit einbeziehen sollten: den Ahnen-Faktor.

## 1.2 Hokuspokus oder Wissenschaft?

Den Begriff „Ahnenverehrung“ verwenden wir gerne im Kontext von sogenannten „primitiven“ Kulturen. Dies mag daher rühren, dass wir Beispiele des Ahnenkults kennen, die bis in die Jungsteinzeit zurückreichen. So fanden sich bei Ausgrabungen auf den Äußeren Hebriden Hinweise auf komplizierte Konservierungstechniken, durch die die Körper Verstorbener in einen Zustand gebracht wurden, der es erlaubte, mit ihnen im selben Haus zu leben. Man geht davon aus, dass diese mumifizierten Ahnen über Hunderte von Jahren hinweg aufbewahrt wurden. Irgendwann wurden sie dann unter den Dielen des Hauses bestattet. Eine Forschergruppe konnte dort auch mittels DNA-Analysen belegen, dass einige der in der Ausgrabungsstätte Cladh Hallan auf der schottischen Insel South Uist aufgefundenen Skelette aus verschiedenen Personen „zusammengesetzt“ waren. Die Archäologen werteten dieses Forschungsergebnis als Hinweis darauf, dass möglicherweise mit diesem Verfahren in der Bronzezeit versucht worden sei, mehrere Ahnenlinien zusammenzuführen (vgl. Hanna et al. 2012).

Aber auch in der heutigen Zeit ist in vielen Regionen die Einbeziehung der Verstorbenen in das gesellschaftliche Leben weitverbreitet, wenngleich natürlich nicht mehr in dieser Form. Insbesondere in schwarzafrikanischen Ländern geht die Verbundenheit zu realen Verstorbenen und mythischen Ahnen ineinander über und wird in aller Regel mit Zeremonien gefeiert. Dabei spielen auch Opfergaben an die Ahnen eine wichtige Rolle. Das afrikanische Lebensgefühl scheint zumindest dort, wo es aus ursprünglichen, traditionsbewussten Quellen stammt, nicht nur die individuellen Leistungen des Einzelnen, sondern seine Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zu betonen. Zu dieser zählen auch die Vorfahren. Man erkennt, welche grundlegenden Unterschiede zwischen dieser Lebenseinstellung und den Werten westlicher Zivilisationen bestehen. Während hierzulande oft eine immer weiter fortschreitende Individualisierung beklagt wird, fühlen sich ihrer Tradition verpflichtete Afrikaner eingebettet in und definiert durch eine Gemeinschaft, die nicht nur die Lebenden, sondern auch die Verstorbenen umfasst.

Es steht hier nicht zur Debatte, welche Sichtweise die „richtige“ ist. Ich sehe vielmehr eine Skala der Ahnen-Bewusstheit, an deren einem Ende die ursprünglichen Gemeinschaften Afrikas, Asiens und Südamerikas stehen, während die westlichen Zivilisationen sich am anderen Ende befinden. Die allgemeine Sprachregelung assoziiert mit einer großen Präsenz der Ahnen in der Gemeinschaft den Begriff „primitiv“ und mit einer geringen Ahnen-Bewusstheit den Ausdruck „zivilisiert“. Dadurch entsteht eine Abwertung des Ahnen-Faktors, der alle, die sich für ihn nicht nur ethnologisch interessieren, in die Gefahr bringt, als Mystiker oder Esoteriker verkannt zu werden. Dies wiederum hängt mit der eingangs erwähnten Unmöglichkeit zusammen, die Existenz eines Einflusses der Vorfahren zweifelsfrei zu belegen. Die in der angeblich „aufgeklärten“ Welt einzig akzeptierten und weitgehend integrierten unbeweisbaren Geisteshaltungen scheinen die Religionen zu sein. Dass auch auf diesem Gebiet oft eine Unterscheidung zwischen „fortschrittlichen“ und „rückständigen“ Religionen getroffen wird, sodass es bis in die Gegenwart hinein eine Aufgabe der christlichen Kirche ist, in Afrika zu missionieren, erscheint zumindest kurios.

Meine oben erwähnte Skala der Ahnen-Bewusstheit wirft die berechtigte Frage auf, ob es sinnvoll sein kann, sich an einem Ende dieser Skala aufzuhalten. In vielen psychotherapeutischen Sitzungen gelangen wir an den Punkt, wo wir unseren Patienten auf die eine oder andere Weise mitteilen müssen, dass ihre Einstellungen zwar nicht falsch, aber doch einseitig sind. Das Verlassen eines einseitigen oder extremen Standpunktes ist häufig mit der Angst verbunden, sich plötzlich am bisher vermiedenen entgegengesetzten Pol vorzufinden. Die in Therapien sehr häufig in Erscheinung tretende Polarität zwischen Selbstverneinung und Egoismus ist ein gutes Beispiel dafür. Kommt man in der Therapie an eine Stelle, an der dem Patienten klar wird, dass er selbstbestimmter leben sollte, so ist diese Angst fast immer zu spüren. „Aber ich will doch kein Egoist werden“, beteuern viele. Neben der vorgenommenen Differenzierung dieses Begriffes in einen sozialschädlichen, „negativen“ und einen lebensnotwendigen, „positiven“ Egoismus ist ein Bild für Patienten oft sehr hilfreich: „Stellen Sie sich vor, Sie stehen in dieser Zimmerecke links von Ihnen. Sie soll Ihren jetzigen Standpunkt symbolisieren, an dem Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ständig denjenigen der anderen unterordnen. In der diagonal gegenüberliegenden Zimmerecke ist die Position der nur am eigenen Wohlergehen interessierten Ellbogen-Egoisten. Wenn sie nun aus Ihrer Ecke herausgehen wollen, um zu einer etwas selbstbewussteren Position zu gelangen, die in unserem Bild vielleicht in der Mitte des Zimmers liegen könnte, müssen Sie sich Schritt für Schritt der Position der Egoisten nähern. Aber Sie sehen, Sie können sehr weit auf diesem Weg gehen, ohne wirklich in Gefahr zu geraten, plötzlich in dieser von Ihnen abgelehnten Zimmerecke zu stehen. Auch wenn Sie egoistischer werden, sind Sie noch lange kein Egoist.“ Die meisten Menschen können sich auf dieses Bild einlassen und sind entlastet.

Für unser Thema stellt sich mir analog die Frage, ob nicht ein Zugehen auf den ahnenbewussten Pol ursprünglich lebender Völker unsere westlich-weltliche, zivilisierte und aufgeklärte Einstellung bereichern würde, ohne dass wir Angst haben müssten, durch Berücksichtigung des Ahnen-Faktors selbst zu „Primitiven“ zu werden. Natürlich findet dies bereits aktuell statt und transgenerationale Themen erlangen zunehmend Berücksichtigung in unserer Sichtweise. Ich frage mich aber, ob die Unmittelbarkeit, mit der die Urvölker der Steinzeit oder auch die ahnenbewussten Gemeinschaften Afrikas oder Asiens die „Gegenwart“ bereits Verstorbener akzeptieren, in der westlichen Welt je erreicht werden kann. Einer weitreichenden Wissenschaftsgläubigkeit auf der einen Seite steht bei uns vor allem in esoterischen Kreisen ein bedingungsloses Akzeptieren aller gerade nicht beweisbaren Phänomene gegenüber. Beides bringt uns beim Thema „Einfluss der Ahnen auf unser Leben“ nicht weiter. Vielmehr erschwert der „Glaubenskrieg“ der Wissenschaftsorientierten und der Esoteriker das Finden einer sinnvollen Mitte zwischen den beiden Extrempositionen.

Im Bereich der Therapie sind die Rollen klar verteilt. Der Begriff „Richtlinien-Psychotherapie“ symbolisiert sehr gut, wie vorgegebene Strukturen und Anweisungen sowohl die Inhalte der Behandlung wie auch die Interaktion zwischen Therapeut und Patient festlegen. Hinzu kommt, dass in krankenkassenfinanzierten Psychotherapien zunehmend ein Effizienzdruck spürbar wird, der eine möglichst kurze Therapiedauer mit möglichst messbaren Therapieergebnissen fordert. Es ist absehbar, dass der Ahnen-Faktor hier aktuell keine große Rolle spielt.

Andererseits begünstigt dieser Umstand die unreflektierte Verwendung von „Ahnen-Themen“ in weiten Bereichen der Esoterik. Vom „Ahnen-Tarot“ bis zum „Ahnen-Horoskop“ reichen die Angebote, die vor allem auf eines abzielen: die offensichtlich vorhandene Sehnsucht vieler Menschen zu befriedigen und eine gleichwie geartete „Verbundenheit“ mit ihren Vorfahren zu erreichen. Auf diese Weise ist das ganze Thema in Gefahr, als esoterisch wahrgenommen zu werden. Der Ahnen-Faktor wird als ein mystischer Bestandteil abergläubischer Praktiken verkannt. Dies schränkt seine Berücksichtigung in der Psychotherapie weiter ein.

Zusammengefasst sehe ich drei Haupthindernisse für die Integration des Ahnen-Faktors in eine moderne Psychotherapie:

1. die Assoziation mit „primitiven“ Kulturen,
2. die Okkupation des Themas durch die Esoterik,
3. die eingeschränkten Möglichkeiten innerhalb der „Richtlinien-Psychotherapie“.

Das letzte der aufgeführten Hindernisse ist ein organisatorisches, die ersten beiden finden im Kopf statt. Ich werde im Verlauf des Buches auf alle drei Hemmnisse näher eingehen und mich an Lösungen versuchen, damit diese letztlich beseitigt werden können.

Dass trotz dieser Erschwernisse eine Integration des Ahnen-Faktors in die Psychotherapie Sinn macht, mag ein kurzes Beispiel belegen:

### Fallbeispiel

Hugo, 47 Jahre alt, ist aufgrund immer wiederkehrender depressiver Zustände in psychotherapeutischer Behandlung. Im Rahmen der tiefenpsychologisch fundierten Therapie war der familiäre Hintergrund ein breit besprochenes Thema und Hugo hat bereits wesentliche bisher unbewusste Konflikte innerhalb seiner Familie erkennen und bearbeiten können. Trotzdem berichtet er immer wieder über ein Unbehagen, das ihn heimsucht, wenn er alleine sei. Hugo ist Familienvater, die Ehe scheint in Ordnung zu sein, am Arbeitsplatz fühlt sich Hugo bisweilen nicht ernst genommen und ausgenutzt. Mit dem Alleinsein, das für ihn oft eine innere Unruhe und ein Gefühl des Getriebenseins auslöst, kann er nichts assoziieren. Seine Kindheit war frei von Traumatisierungen, wengleich seine Familie einen oberflächlichen, intimere Themen vermeidenden Kommunikationsstil hatte.

Während einer Reise ins Disneyland Paris besucht Hugo mit seiner älteren Tochter das „Haunted Mansion“, die „realistische“ Darstellung eines Geisterhauses. Anfangs werden sie mit den anderen Besuchern in einen Aufzug gesperrt, der dann unter schrecklichem Geistergeheul in den Keller fährt. Während die anderen Besucher und auch seine Tochter den wohligen Grusel genießen, überfällt Hugo plötzlich eine panikartige Angst. Er bekommt Atemnot und verspürt heftige Fluchttendenzen. Dann hat er plötzlich innere Bilder vor seinem geistigen Auge. Er sieht sich als KZ-Opfer, das kurz vor der Euthanasie steht. Diese inneren Bilder wird er später als „Flashbacks“ bezeichnen. Obwohl er in der Vergangenheit eine solche Szene nie miterlebt hat, erscheint ihm der Einfall als echte Erinnerung, die von schrecklichen Gefühlen der Vernichtung begleitet wird. Mehr schlecht als recht übersteht er den Besuch des Geisterhauses.

Zusammen mit seinem Therapeuten versucht Hugo später, dieses Erlebnis zu deuten. Er bleibt aber bei Assoziationen hängen, die ihn nicht befriedigen. Er beschließt daher, seine Mutter auf die familiäre Vergangenheit und eventuelle Bezüge zur NS-Zeit anzusprechen. Damit kommt er einem Familiengeheimnis auf die Spur. Nach anfänglichem Zögern erzählt die Mutter von einer Großtante Hugos, die aufgrund einer Geisteskrankheit von den Nazis getötet wurde. Dieser Umstand wurde von allen Familienmitgliedern totgeschwiegen. Hugo ist schwer betroffen. Das Schicksal seiner Großtante und dessen Verleugnung in der Familie ist in den nächsten Monaten das Hauptthema in seiner Therapie. Auch wenn der Therapeut einräumt, in der Auseinandersetzung mit diesem speziellen Thema nicht sehr erfahren zu sein, lässt er sich doch auf die emotionale Wucht ein, mit der das Familiengeheimnis Hugo getroffen hat. Die Tatsache, dass dieses Schicksal über drei Generationen hinweg in einer Panikattacke seinen Niederschlag fand, beeindruckt Hugo bis heute. Indem er akzeptiert, dass sich die grauenvolle Erfahrung seiner Großtante durch das Schweigen seiner Angehörigen hindurch bis zu ihm fortgesetzt hat, fühlt er sich seiner Familiengeschichte zum ersten Mal in seinem Leben auf eine Weise verbunden, die Einfluss auf seine Beschwerden nimmt. Er vermutet, dass seine innere Unruhe und seine Getriebenheit im Zusammenhang mit dem Familientrauma stehen könnten. Durch dieses Bild der Verbundenheit im Schmerz fühlt er sich weniger unruhig, wenn er alleine ist. Der Weg zu dieser Besserung führt ihn über

## 1.2 Hokuspokus oder Wissenschaft?

eine intensive Auseinandersetzung mit dem Dritten Reich sowie über Autosuggestionen, die „Alleinsein“ mit „Sicherheit“ verknüpfen. Diese suggestiven Techniken waren bislang alle gescheitert. Solange das Trauma der Großtante im Unbewussten seine Kraft entfaltete, konnte die Verbindung von Alleinsein und Geborgenheit nicht funktionieren. Erst die Zuweisung von Grauen und Angst an eine Erfahrung außerhalb seiner Individualität ließ Hugo zur Ruhe kommen.

In diesem Beispiel sind mehrere Stolpersteine erkennbar, die eine adäquate Auseinandersetzung mit dem Thema und damit eine erfolgreiche Therapie hätten verhindern können:

Hugo war ehrlich und mutig genug, seine in der Panikattacke erlebten inneren Bilder seinem Therapeuten zu beschreiben. Warum braucht man hierfür Mut? Die Aussage „ich fühlte mich wie ein KZ-Opfer“ könnte beim Therapeuten auf Unverständnis und Ablehnung stoßen. „Woher will er wissen, wie sich ein KZ-Opfer fühlt? Habe ich eine histrionische oder narzisstische Störung übersehen?“ könnte eine spontane Reaktion darauf sein. Hugos Mut wurde aber belohnt. Auch sein Therapeut war ehrlich („da kenne ich mich nicht so gut aus“) und mutig („aber ich lasse mich mal darauf ein“).

Die Integration des Ahnen-Faktors setzt also sowohl beim Patienten als auch beim Therapeuten Ehrlichkeit und Mut voraus. Wir erkennen an dieser Stelle, wie leicht so etwas scheitern kann. Stimmt die Vertrauensbasis zwischen beiden nicht, wird der Patient möglicherweise ahnenrelevante Bemerkungen zurückhalten, um sich nicht „lächerlich“ zu machen. Ist der Therapeut engstirnig, unerfahren oder unwillig, wird er seinerseits dieses Thema im Keim ersticken.

In Hugos Geschichte ist noch ein weiterer Stolperstein deutlich zu erkennen. Um dem Familiengeheimnis auf die Spur zu kommen, war er auf die Ehrlichkeit seiner Mutter angewiesen. Viele Frauen und Männer der Nachkriegsgeneration berichten über unwirsche und ablehnende Reaktionen der Eltern, wenn sie versuchten, etwas über das familiäre Leben in Nazideutschland herauszufinden. Scham- und Schuldgefühle sowie der Versuch, „das alles hinter sich zu lassen“, verhindern meist einen Dialog zwischen den Generationen. War es für Hugos Mutter deshalb leichter, ihm die Geschichte zu erzählen, weil es sich um eine Opfer- und nicht um eine Täter-Thematik handelte? Die Mutter habe auf sein Ansinnen gar nicht mal ablehnend reagiert, eher verwundert, berichtete Hugo. Niemand habe sie bisher nach solchen Dingen gefragt. Was aber, wenn er die entscheidende Auskunft nicht erhalten hätte? Wie hätten Hugo und sein Therapeut dann mit seinen Erlebnissen während der Panikattacke umgehen können? Hätten sie therapeutische Erfolge auf der Vermutung aufbauen können, dass da „wohl irgendetwas gewesen sein muss“?

Das ist der wohl kniffligste Punkt an dieser Ahnen-Geschichte. Hier ist das Eis, auf dem die Therapie steht, sehr dünn. Vom Vorliegen bestimmter Beschwerden auf ein „wohl vorhandenes Trauma“ zu schließen, hat schon im Bereich des (nicht erinnerten) sexuellen Missbrauchs zu großen Problemen geführt. Dürfen wir also den Einfluss unserer Ahnen nur dann berücksichtigen,