



Woher kommt dieser Schmerz?

BETRACHTUNGEN ZUR TRAUMAWEITERGABE IN FAMILIEN

Von Dr. Henrik Jaeger

Taijiquan (Qigong) als Bewegungskunst, in deren Mittelpunkt die Wahrnehmung, die Einübung gesunder Haltung und Beweglichkeit, die Stärkung des Qi und der Verbundenheit – mit sich selbst, mit dem Kosmos – stehen, hat schon seit vielen Jahrhunderten Menschen in Ost und seit einigen Jahrzehnten auch in West verlässliche Wege der Selbsterkundung eröffnet. Hierbei steht zuerst einmal der eigene Körper (shen) – das eigene Leben im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Das Trauma der Ahnen verstehen – neue Perspektiven auf das traumasensible Taiji

Es ist ein wesentliches Kennzeichen chinesischer Kultur, das eigene Leben grundsätzlich im Zusammenhang mit den Ahnen zu sehen. Bis heute gibt es in (fast) allen Wohnungen oder Häusern in

Taiwan am Eingang einen Ahnenaltar – mit den Namenszügen/Bildern der Ahnen, die zu bestimmten Zeiten rituell verehrt werden. Dieser sogenannte „Ahnenkult“ hat eine fast 4000-jährige Geschichte – und er entspringt der tiefen Erkenntnis, dass das Leben unserer Eltern, Großeltern, Urgroßeltern auf vielfache Weise in un-

serem Leben weiterlebt – mit allen hellen und dunklen Aspekten. Je belasteter, je dunkler das Erbe der Ahnen ist – desto schwerer ist es auch, in dieser unserer Existenz in den „Flow“ zu kommen: Ängste, Depressionen, Neurosen, chronische Krankheiten u.v.a.m. können das Leben an eine unendlich schwere und unlösbar scheinende Dramatik fesseln, von der man sich erst lösen kann, wenn man die dunklen Seiten – die Traumata – der Familiengeschichte benennen kann. Mit dem Benennen, mit dem Auffinden der zumeist verschwiegenen Seiten dieser Geschichte – können unerklärliche

Blockaden und Schicksalsschläge plötzlich verständlich werden und lösbar werden.

... und wo lässt sich da Taiji und Qigong verorten?

Ein solcher vertiefter Blick auf die transgenerationale Traumaweitergabe in der eigenen Familie eröffnet einen Raum der Selbstwahrnehmung, in dem sich Spannungen und Verhärtungen, krankmachende Körpermuster (Essstörungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, u.a.) in einer Weise lösen lassen, die die Reduktion auf die eigene Biografie niemals ermöglicht. Zwar muss man bei solchen Lösungsprozessen viel Geduld und Ausdauer haben – denn sie werden kaum von heute auf morgen gelingen. Letztlich werden sie aber gerade durch eine gute Taiji/Qigong-Praxis ideal ergänzt: Da die Übung die Wahrnehmung ganz in der Gegenwart verankert, bietet sie ein optimales Regulativ zu den Erkenntnissen der Belastungen durch die Ahnen. Denn deren Traumata können einen gefährlichen Sog bilden, eine tiefe Resignation vor deren Macht und Wirkungsgewalt verursachen.

Grundsätzlich ist auch im Umgang mit transgenerationalen Traumata eine therapeutische Begleitung unbedingt anzuraten – gerade für Phasen der Aufarbeitung, die extrem schmerzhaft sein können. Hier wäre es wünschenswert, dass sich sowohl Taiji-/Qigong-Lehrer:innen wie auch Therapeut:innen vernetzen und im Austausch ein Netzwerk schaffen, das ein gutes „Netz“ für Betroffene anbieten kann.

Die Familie ist „Ursprung“ unseres Lebens, formt den Raum, in dem wir geboren werden, aufwachsen, Grundüberzeugungen und Ängste, Visionen und Blockaden, Chancen und Verbote, Unterstützung und Zerstörung ... und viele andere Facetten erleben, die uns prägen und bestimmen. Menschliches Leben war seit Beginn der Geschichte von schwerem und schwerstem Schmerz geprägt, ebenso von Schuld und Verschweigen, von Verlust von Gesundheit und Beziehungen, von Heimat und Lebenschancen. All dies haben unsere Ahnen seit Generationen in vielen Facetten erlebt – und all

dies war in vielen Fällen so überwältigend, dass sie es nicht verarbeiten oder bewältigen konnten, sondern als Erblast an ihre Nachkommen weitergegeben haben.

Diese Last kann in einzelnen Familien so schwer werden, dass alle ihre Mitglieder durch körperliche und/oder seelische Krankheiten früh gezeichnet werden oder durch Unfälle, durch gewalttätige Beziehungen oder anderes Unglück vorzeitig sterben. Doch die meisten Familien sind nicht nur durch traumatisches Erbe belastet, sondern sie haben von den Ahnen auch Ressourcen – seelische und materielle Überlebensfähigkeiten, Hoffnungen und Visionen – geerbt, die ihnen helfen, mit der Belastung kreativ umzugehen.

Doch auch in relativ „intakten“ Familien gibt es häufig die „schwarzen Schafe“ – Kinder, die aufgrund ihrer Sensibilität bestimmte Machtspiele und Lügen der Familie durchschauen, ansprechen – und deswegen verstoßen oder übergangen werden. Hier ergreifen archaische Mustermuster das Familiendrama: Dadurch, dass man ein Kind „opfert“, kann man sich des weiteren Verlaufs des Dramas sicher sein.

Würde man die Symptome bzw. Fragen und Wahrnehmungen des Kindes ernst nehmen, so könnte man eventuell nicht „weitspielen“ wie gehabt. Meist liegt dem kein böser Wille per se zugrunde, es sind eher die eigenen Schutzhaltungen, die die Bühne beherrschen.

Die Traumata der Ahnen können in gleicher Weise schädlich und lebensverhindernd wirken wie persönlich erlebte Traumata. Die größte Schwierigkeit hierbei ist jedoch in vielen Fällen, dass die Eltern/Großeltern/Onkel/Tanten u.a. oft nicht mehr leben – oder sich auch selbst nicht erinnern an das Geschehene, oder dass sie sich erinnern, aber das Erlebte verschweigen. Gerade in der deutschen Nachkriegsgeschichte wurde es sehr offensichtlich, wie viel Schuld und Schmerz, Verbrechen und Verlust, Angst und Wirklichkeitsleugnung in deutschen Familien nachwirkte, oft mühsam versteckt im Bild der „heilen Familie“, hinter deren Fassade eigentlich gar nichts heil war.

Für die Traumatherapie bedeutet dieser Sachverhalt vor allem eine radikale Ausweitung der Perspektive: Nicht nur der „eigene Schmerz“ (der eigenen Lebens-



geschichte), sondern dazu noch der Schmerz der Eltern, Großeltern, Urgroßeltern, Tanten, Onkel u.a. können das Erleben von Gleichgewicht, Gesundheit und Souveränität beeinträchtigen. Diese Zusammenhänge wurden und werden vor allem in familien-systemischen Ansätzen (Familienstellen u.a.) erforscht, in denen das Auftauchen bestimmter Krankheiten, Beziehungs-dramen, destruktiver Überzeugungen und Haltungen im Kontext der Gesamtfamilie bzw. der Ahnen gesehen wird. Gerade auch die Arbeit mit dem Genogramm hat sich hier vielfach bewährt – nicht selten reicht es schon, bis in die Großeltern-generation zu sehen, um Wiederholungen, Überzeugungen und Schuldzuschreibungen zwischen den Generationen zu verstehen. In einem Genogramm werden grafisch Beziehungen und Strukturen innerhalb einer Familie aufgezeichnet, meist über mehrere Generationen hinweg.

Ein aktuell stark diskutierter Zusammenhang zwischen genetischer Anlage und Einfluss der Umwelt ist der Bereich der Epigenetik. Die Frage lautet: Wie könnten Umweltfaktoren menschliche Gene beeinflussen? Großer Konsens herrscht zurzeit darüber, dass genetische Erbinformationen zwar erheblichen Einfluss auf unser Leben und unsere Gesundheit haben – aber, dass sie durch unser eigenes Bemühen um gesunden, heilsamen Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Auflösung negativer Muster, Meditation ... und ... NATÜRLICH: Taiji und Qigong ver-

EINE INTERESSANTE SYNTHESE WESTLICH-ÖSTLICHER FAMILIENHEILUNG, STELLT FOLGENDE BEGEBENHEIT DAR:

Eine aus Kambodscha nach Kalifornien emigrierte Familie kommt in eine Sprechstunde mit einem 8-jährigen Jungen, der seit Jahren über gravierende Schmerzen im Nacken klagt und zudem in seinen Spielen mit Stofftieren immer mit der Idee spielt, ihnen den Kopf abzuschlagen. Außerdem hat der Junge immer wieder den Tick, sich selbst am Kopf Schmerzen zu bereiten, indem er diesen gegen eine Wand schlägt.

Im therapeutischen Gespräch wird klar, dass der „wahre“ Großvater von Prak von den Roten Khmer geköpft wurde. Um den Jungen zu entlasten, wurde ihm von seinem wahren Großvater erzählt – und wie dieser umgekommen ist.

Der Therapeut schlägt dem Jungen vor, ein Foto des wahren Großvaters über sein Bett zu hängen und auch auf dem Ahnenaltar an diesen mit einem Namensschild zu erinnern und für ihn zu beten. Nach einigen Monaten verschwinden sowohl die Halsbeschwerden des Jungen wie auch sein Tick, seine Tiere köpfen zu wollen ...

(Vgl. Mark Wolynn, It didn't start with you, Penguin-books 2016, S. 116f.)

ändert bzw. mit „neuen Informationen“ angereichert werden können. Kurz gesagt: Ihre Wirkung ist nicht ein unumkehrbarer „Fluch“, sondern ein fruchtbarer Boden, auf dem neue Erfahrungen und Energien in das Familiensystem wachsen können.

Den „Fluch“ der Ahnen bannen ...

Diese neuen Perspektiven auf ererbte Wunden als neue Entwicklung der Traumatherapie scheinen auf den ersten Blick in keiner Weise mit dem wichtigsten Element chinesischer Religiosität – dem Ahnenkult – in Verbindung zu stehen. In seiner archaischen Grundform beruhte der Kult auf dem Glauben, dass Unglück und Krankheit ein „Fluch“ der Ahnen sind, die man deswegen mit Gebeten und Opfern gnädig stimmen sollte.

In späteren Zeiten wurde der Kult mit der Überzeugung, dass die Ahnen im Familiensystem weiterwirken, erklärt. Deswegen soll man ihnen Respekt und Wertschätzung entgegenbringen, um das System stabil und lebendig weiter gedeihen zu lassen. Das Wissen um den enormen Einfluss, den Ahnen auch noch oder vielmehr besonders nach ihrem Tod im Familiensystem haben, ist in Ostasien bis heute lebendig. Zum Beispiel gibt es in Taiwan in jedem traditionellen Haus einen Ahnenschrein mit den Namen oder auch Fotos der Verstorbenen, vor dem regelmäßig geopfert und gebetet wird.

Besonders nach Zeiten von Krieg und Diktatur sind die „Familienerbschaften“ oft verheerend in ihren Dimensionen und in ihren Wirkungen. Was die „Kriegskinder“, die die prägendste Zeit ihres Lebens in Angst, Verunsicherung und Schrecken gelebt haben, an Überzeugungen und Verstörungen in sich tragen und an ihre Kinder weitergeben, ist in den vergangenen Jahrzehnten in vielen Diskussionen, Vorträgen und Büchern über die „Kriegsenkel“ thematisiert worden. Auch wenn die Symptome und die Folgen dieser Erbschaften sehr verschieden sind – im Kern zeigen sie alle davon, dass Kinder immer von den Traumata und der Schuld der Ahnen geprägt werden – und dass es oft ein mühsamer Weg ist, diese zu erkennen und sich davon zu lösen.



In den meisten Familien gibt es jedoch nicht nur ein großes Maß an Belastungen – sondern auch eine Vielfalt an Ressourcen, Begabungen, Überlebensstrategien und vor allem auch Liebe. Eltern, die selbst schwer traumatisiert sind, wissen dies zumeist gar nicht und wollen – in der Regel – das Beste für ihre Kinder. Deswegen kann es für Kinder oder Enkel heilsam sein, sich auf die Suche nach den (verschwiegenen, nicht verarbeiteten) Themen der Eltern/Großeltern zu begeben und somit ein größeres Verständnis für sie zu finden. Deswegen sollte man – so lange die Eltern oder andere Familienmitglieder leben – jede Möglichkeit nutzen zu einem offenen Gespräch aus einer Haltung, in der es um das Verstehen des größeren Zusammenhangs geht – und nicht um Schuldzuweisungen und Wertungen. So kann man wie ein großes Puzzle die Geschichte der Familie zu einem vollständigen Bild zusammensetzen – und sich selbst in diesem Bild besser sehen und verstehen.

Mit dem eigenen Körper Freundschaft schließen ...

Da alle Facetten dieser Geschichte in irgendeiner Weise auch im Körper wirken, ist der Fokus auf körperliche Wahrnehmung, Übung und Heilung in den letzten 10 Jahren zum wichtigsten Thema in traumatherapeutischen Diskursen und Forschungen geworden. Es ist mittlerweile eine weitverbreitete Grundeinsicht, dass eine rein kognitive – auf Gespräch und Erinnerungsarbeit basierende – Aufarbeitung des Traumas nicht reicht, um langfristig Sicherheit (im Körper!) zu erfahren und zu stärken.

Aus dieser Grundeinsicht erwächst die Bereitschaft von Traumatherapeuten, sich



den „sanften“ Künsten körperlicher Regulierung und Wahrnehmung zuzuwenden. Im Bereich des Yoga hat dies eine reichhaltige Entwicklung verschiedener Formen des ‚traumasensiblen Yogas‘ begründet. Im Bereich der chinesischen Bewegungskünste ist die Begegnung von traumatherapeutischem Blick und Üben/Lehrenden des Taiji bzw. Qigong noch eher ein Wunschgedanke. Dabei lassen sich viele Qualitäten dieser Künste benennen, wie Verwurzelung, Zentrierung, Lockerung im Stehen, Resonanzfähigkeit, Aufrichtung, Lösen der Spannung in Muskeln und Gelenken u.v.a.m., die „perfekt“ zu den Hauptanliegen traumasensibler Körperarbeit passen – und somit unterstützend ein langfristiges sowie nachhaltiges posttraumatisches Wachstum begleiten können. Je mehr sich Taiji/Qigong-Lehrende dieser Möglichkeiten und Perspektiven bewusst werden, des-

to differenzierter und reicher kann auch ihr Blick auf den eigenen Körper, ihre Übung, ihre Didaktik und ihre Kommunikationsfähigkeit mit Ärzten, Yoga-Lehrern, anderen Kampfkünstlern werden.

In einer solchen Kommunikation kann sowohl das Einmalig–Unverwechselbare ihrer Methode wie auch das Gemeinsam–Verbindende reflektiert und vermittelt werden. Letztlich könnten auf diese Weise didaktische Konzepte entstehen, mit denen auch Menschen, die in seelischer und körperlicher Not sind, an die Übung herangeführt und mit Augenmaß und Wertschätzung begleitet werden können. Positive Selbstwirksamkeitserfahrungen, die Entwicklung von (Selbst-)Mitgefühl und verbindende Autonomie sind die Geschenke des gemeinsamen Übungsweges. ■

Nieren-Qigong mit Sonja Blank

Der Nierenregion mit Mingmen als Lebenstor kommt als Wurzel des Lebens in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung zu. Lange andauernde Stress- oder heftige Angstreaktionen schwächen die Nierenkraft, eine Vielzahl psychosomatischer Symptome können die Folge sein. Das Nieren-Qigong wirkt der Aufzehrung von Jing (Essenz) entgegen und stärkt das Yuan-Qi (Ursprungs-Qi). Die Nieren werden der Wandlungsphase Wasser zugeordnet, wobei ein Aspekt des Wassers „kraftvolle Ruhe“ ist, welche das Wachstum und die Regenerationskraft fördert. Wir laden Sie ein, mit Sonja Blank in das Nieren-Qigong (Daoyin Yangsheng Gong n. Prof. Zhang Guangde) einzutauchen.



Der Autor

Dr. Henrik Jäger
Studium Theologie, Sinologie, Philosophie, Japanologie. Ausbilder als Lehrer für Taijiquan und Qigong. Weiterbildung in transgenerationaler Traumatherapie. Autor, Dozent, Coach. Lehrtätigkeit an verschiedenen Universitäten und am C. G. Jung-Institut, Zürich.

Informationen zu Büchern und Seminaren unter: www.henrikjaeger.de