Freitag, 16. April 2021, 12:00 Uhr
~18 Minuten Lesezeit

Das Erbe des Terrors

Aus Angst und Wut kann ein Geschenk für die nächste Generation werden.

von Christina Winterholler
Foto: Jacob_09/Shutterstock.com

Wenn Geschehnisse ein Ausmaß erreichen, das in der gesamten Gesellschaft oder bei einer Gruppe von Menschen Traurigkeit, Schmerz, Panik, Verwirrung, Verzweiflung, Angst und Depression auslöst, sprechen

Psychologen von einem kollektivem Trauma. Wenn wir bereit sind, uns unseren kollektiven und transgenerationalen Traumata zu stellen, können wir Wut, Hilflosigkeit und Erstarrung sowohl für uns als auch für unsere Kinder, Enkel und Urenkel in Stärke, Weisheit und ein neues Bewusstsein verwandeln.

Als ich in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts in Köln aufs Gymnasium ging, beschäftigten wir uns in nahezu allen Fächern mit den Kriegsjahren 1933 bis 1945 und den Verbrechen der Nazis an der Menschheit. Meine Urgroßeltern lebten während des Nationalsozialismus in der ehemaligen Sowjetunion. In der Zeit des Großen Terrors. In diesen Jahren befreite Stalin in Massenoperationen die Sowjetunion von „sozial schädlichen und gefährlichen Elementen". Ähnlich wie im einige Tausend Kilometer entfernten Deutschland sollte das russische Land — im Rahmen einer vorbeugenden Kollektivhaftung — „gesäubert" werden.

Die Umsiedlung der Deutschen bedeutete Deportation, Verschleppung und Hinrichtung. Nicht, dass ich dazu jemals etwas am Gymnasium gehört hätte. Ich hatte in meinen ersten elf Jahren in Deutschland hier und da ein paar Brocken aufgeschnappt. Halt, nein, das ist gelogen. Eigentlich waren es nur ein paar spärliche Krümel, die unbedacht beim Teetrinken zwischen den Zeilen vom Kuchenblech gerutscht waren, bevor die Großmutter sich ihrer allzu großen Gesprächigkeit plötzlich bewusst wurde und sich der geblümten Tischdecke zuwandte, die unter der unruhigen Tasse Wellen schlug.

Da war also nichts. Nichts, was ich greifen konnte. Außer dem Schweigen. Ich spürte viel und doch nichts, nichts, dem ich einen

Namen zu geben vermochte. Ich stellte fest, dass ich keine Verbindung zu *meiner* Herkunft, zu *meiner* Geschichte, zu *meinen* Urgroßeltern hatte. Es war, als hätte mich das Leben 1988 plötzlich in Nordrhein-Westfalen ausgespuckt. Für Alice im Wunderland fängt die Zeitrechnung bei vier an. Davor hatte ich nicht existiert.

Wie gesagt, ich wusste kaum etwas über meine Herkunft, verleugnete sie dafür umso vehementer und verabscheute sie schon als Grundschülerin aus tiefstem Herzen. Ein großer Teil meiner Energie floss in die Anpassung. Ich integrierte mich mit Fleiß, guten Noten, Bescheidenheit und Unscheinbarkeit in die deutsche Gesellschaft des späten 20. Jahrhunderts. Es war, als wäre Herkunft für — pssst, jetzt bitte die Stimme zum Flüsterton senken — „ W o l g a d e u t s c h e “ — ab hier wieder mit Normalvolumen weiter — verboten. Gleichzeitig versteckte ich aber meinen Personalausweis ganz unten im Portemonnaie, aus Scham vor dem, was unter „Geburtsort“ stand. Natürlich wusste ich damals nicht einmal, wofür ich mich da schämte. Es war das Unausgesprochene, das Wortlose, das mir in Fleisch und Blut übergegangen war. Diejenigen Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, die in der endlosen Weite Russlands keinen Raum haben durften.

Verdrängung als Schutzmechanismus unseres Organismus

Das, was ich als Kind bei meinen Eltern und Großeltern, bei meinen Verwandten beobachtete, nennt man Verdrängung. Natürlich habe ich sie damals nicht als solche benennen können. Als Verdrängung bezeichnet man in der Psychologie einen Abwehrmechanismus, um trotz erlebten Traumas zu funktionieren. Mithilfe der Verdrängung werden Gedanken, Gefühle und Erinnerungen, die Angst auslösen, aus dem Bewusstsein ausgeschlossen. Die unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen werden in das Unbewusste verschoben,

sodass sich die betroffene Person nicht mehr damit beschäftigen muss.

> ***Verdrängung ist ein Schutzmechanismus unserer Psyche, der uns das seelische und körperliche Überleben in Zeiten von Bedrohung für Psyche, Leib und Leben ermöglicht.***

Die verdrängten Inhalte, zum Beispiel Aggression, Schuld-, Scham-, Angst- oder Minderwertigkeitsgefühle, wirken aber unkontrolliert im Unbewussten weiter und beeinflussen störend den Gesamtablauf des seelischen Geschehens.

Auf den ersten Blick sehen die Lebensverhältnisse behaglich und strukturiert aus: Haus und Garten, geordnete Arbeitsverhältnisse, Vater, Mutter, Kinder. Bei einer großen Zahl der Deutschen aus Russland leben die Großeltern mit unter einem Dach. Ein Mehrgenerationenhaus. BRD-Romantik des frühen 21. Jahrhunderts. Das Drama ist still, denn es findet selten Worte für die emotionale Leere und Kälte, für diffuse, undefinierbaren Ängste. Ein Grundgefühl der Unruhe, der Unsicherheit, der Freud- und Haltlosigkeit, das Gefühl des Verlassenseins, einer tiefen Einsamkeit und des Weltschmerzes haben sich längst in mir manifestiert. Familie hat einen besonders hohen Stellenwert. Sonntags beim Kaffeetrinken wird über dies und das, über die Arbeit, Autos, Geld, die Schulnoten der Kinder, über Nah-Ost-Politik und die Nachbarn geredet.

Niemand fragt nach dem Wichtigsten: Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Was macht dich traurig, was glücklich? Die Gespräche der Golodomor-Kinder (schwere Hungersnot in der Ukraine 1932/1933) und ihrer Nachkommen plätschern, bar jeder Leichtigkeit, an der Oberfläche ihres Seins dahin. Zwischen übertriebener äußerer Ordnung, Strenge und Angepasstheit verstricken sich die Kinder und Kindeskinder in die Lebensgeschichte ihrer Eltern, wollen das

den Eltern angetane Leid wieder gutmachen, indem sie sich selbst verleugnen.

Kollektives Trauma und Epigenetik

In der wissenschaftlichen Forschung bezeichnet man das als *transgenerationale Weitergabe von Traumata durch Vererbung* (1). Zum Beispiel haben manche Kinder von Holocaust-Überlebenden schreckliche Alpträume, in denen sie verfolgt, gefoltert oder vernichtet werden, so als würden sie den Zweiten Weltkrieg immer wieder neu erleben (2). In diesen Episoden leiden sie unter Angstzuständen und Depressionen, die ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen, verringern und ihre berufliche und soziale Funktion beeinträchtigen.

Es scheint, dass diese Personen, die jetzt Erwachsene sind, das unterdrückte und unzureichend durcharbeitete Holocaust-Trauma ihrer Eltern irgendwie aufgenommen haben. So, als hätten sie tatsächlich das Unbewusste ihrer Eltern geerbt. Es ist offensichtlich, dass nicht nur Kinder von Holocaust-Überlebenden, sondern auch Kinder von Eltern, die anderes Schlimmes erlebt haben, anfällig für ein derart belastendes Erbe sind. Darunter finden sich Nachkommen von Kriegsveteranen, Überlebende von Kriegstraumata und sexuellem Missbrauch in der Kindheit, Flüchtlinge, Folteropfer und eben auch die Deutschen aus Russland.

Die Übertragung der Traumata kann über die zweite Generation hinaus fortgesetzt werden und auch die Enkel, Urenkel und eventuell weitere Generationen einbeziehen (3, 4).

Prägende Eindrücke im Erbgut

Die generationsübergreifende Übertragung von Traumata (englisch: Transgenerational Transmission of Trauma, kurz TTT) bezieht sich auf den Prozess, bei dem ein Trauma der ersten Generation an die zweite, dritte und sogar vierte Generation weitergegeben wurde (1, 5, 6). Ein solcher Prozess ist eng mit dem allgemeinen Thema der Vererbung verbunden — der Übertragung von Merkmalen von den Eltern auf ihre Nachkommen. Hier kommt die Epigenetik ins Spiel.

Die Vorsilbe „Epi“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „darüber“ oder „obendrauf“. Grundlage der Epigenetik sind Veränderungen an den Chromosomen, die sich auf die Aktivität von einzelnen oder mehreren Genen auswirken. Im Gegensatz zu Mutationen verändern epigenetische Mechanismen jedoch nicht die DNA-Sequenz, sondern die dreidimensionale Struktur der Chromosomen. Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen „angeschaltet“ wird und wann es wieder „stumm“ wird (7).

Experten sprechen hier von Genregulation. Vererbbare Veränderungen der Genexpression treten als Folge von Umweltstress oder schwerem emotionalen Trauma auf und hinterlassen Spuren auf der chemischen Beschichtung (Methylierung) der Chromosomen (8-10). Die Beschichtung wird zu einer Art Erinnerung an die Zelle, und da alle Zellen in unserem Körper diese Art von Erinnerung tragen, wird sie zu einer ständigen physischen Erinnerung an vergangene Ereignisse, unsere eigenen und die unserer Eltern, Großeltern und darüber hinaus.

Der Körper vergisst nichts. Und das nicht nur in der ersten Generation der Überlebenden der Großen Säuberung, sondern auch in den nachfolgenden. Aufgrund meiner neurobiologischen Anfälligkeit für Stress fällt es mir leicht zu „erinnern“, wie schwer meine Großeltern und Urgroßeltern litten. Jahrelang begleitete mich die panische Angst, verhungern zu müssen, obwohl ich im

Überfluss aufgewachsen war. Ich „erinnere“ mich an den nagenden *Golod* (deutsch: Hunger), an gefrorene Gliedmaßen und das zornige Bellen der Wachhunde im Gulag, die meine Urgroßväter in Angst und Schrecken versetzten.

> ***So wie Eltern genetische Merkmale an ihre Kinder weitergeben können, können sie auch alle Arten von „erworbenen“, sprich: epigenetischen Merkmalen weitergeben, insbesondere wenn diese auf starken lebensbedrohlichen Erfahrungen beruhen, zum Beispiel Hunger, Folter oder Verfolgung.***

Solche Umweltbedingungen können das genetische Material in Eizelle und Spermien prägen und selbst in einer einzigen Generation neue Merkmale weitergeben.

Eine zunehmende Anzahl von klinischen sowie tierexperimentellen Studien gibt Hinweise darauf, dass die Exposition gegenüber Hungersnot, Traumata oder Substanzen, die die Hormonaktivität stören wie Pestizide, Plastik et cetera, über den epigenetischen Vererbungsmechanismus von DNA-Methylierungsänderungen transgenerational auf Nachkommen übertragen werden und die Expression ihrer Gene und des Metaboloms (niedermolekulare Stoffwechselverbindungen) verändern kann (11-18).

Epigenetische Veränderungen sind reversibel (19, 20)

Welche Wege gibt es für mich als Individum aus der kollektiven Traumatisierung? Was kann ich tun in Anbetracht der Ohnmacht und Unfähigkeit der Traumaverarbeitung meiner Vorfahren? Wie sich eine Stimme geben, wenn alles nur Schweigen und Leere ist?

2010. Tag um Tag stampft und rattert die Eisenbahn. Gleichmäßig,

ruhig und ohne Hast gleitet sie über das Land. Ich stehe am Fenster, stundenlang, und weine. Ich weine die Tränen derer, die nicht mehr sind. Die geheimnisvolle Stille der Wolgalandschaft. Bergseite und Wiesenseite, das Mannheim meines Großvaters gibt es längst nicht mehr. Seine Stimme durchdringt die Zeit, holt mich ein und bringt mich nach Hause:

„*Bist du auch fern,*
Ich schaue dich doch an.
Bist du auch fern,
Mir bleibst du doch ergeben.
Wie eine Gegenwart,
Die nicht verblassen kann,
Wie eine Landschaft liegst du in meinem Leben.
Hätte ich an deinen Ufern nie geruht;
Mir ist, als wüsst ich doch um deine Weite,
Als landete mich jede Traumesflut
An deiner ungeheuren Einsamkeite“ (21).

Mit Anfang zwanzig konnte ich nicht mehr vor mir selbst davonlaufen. Ich spürte, wie die Vergangenheit unbarmherzig an die Oberfläche drang und nach meiner Aufmerksamkeit verlangte. Ich konnte die Angst und das hilflose Erstarrtsein, das ich mit mir getragen hatte, solange ich mich erinnern konnte, nicht länger ignorieren. Als ich begann zuzuhören, entdeckte ich die Familienwunden, die nach Heilung verlangten und mich dazu aufforderten, mich meiner eigenen Verletzlichkeit zuzuwenden.

Ich begann Fragen zu stellen, ich bohrte und hakte nach. Ich saugte die Erzählungen meiner Großmutter und das traurige Schweigen meines Großvaters wie ein Schwamm auf. Ich wende mich dem Schmerz zu, atme in den tief vertrauten Knoten in meinem Bauch, gebe meinen Ur- und Ururgroßeltern endlich einen Namen, erarbeite einen Familienstammbaum und erkenne, dass ich die Speerspitze bin. Hinter mir stehen meine Vorfahren.

In diesem Moment weiß ich, dass es jemand tun muss, und ich entscheide mich, diejenige zu sein, die eines Tages das Schweigen brechen wird. Ich bin die, die diese Generationslinie heilt, damit der Kummer ausgesprochen wird und endlich ein Ende hat. Ich meditiere, bete, versuche zu vergeben, aber in mir ist so viel Zorn. Unbändige Wut und lodernder Hass. Ich begebe mich auf eine jahrelange Reise, erkenne, dass ich mich von Angst und Wut beherrschen lasse, bemühe mich, diese Gefühle zu akzeptieren, schaffe es nicht, versuche immer wieder aufs Neue, nichts zu ändern am dem, was gerade ist, sitze damit in meinem stillen Chaos, Tag um Tag, Jahr um Jahr, verliere den Faden, verzweifle, nehme ihn wieder auf.

Traumahinterlassenschaft und Heilung können eine Lebensaufgabe sein. Die Frage, die wir uns stellen sollten, ist nicht: „Warum passiert mir das? Was habe ich getan, um so etwas zu verdienen?“ Diese Frage ist nicht nur nicht zu beantworten, sie ist sogar kontraproduktiv. Die gute Botschaft ist: Es gibt viele Wege zur Heilung eines transgenerationalen Traumas. Tiefgreifende Veränderungen können in der Einzeltherapie, im Gruppenprozess, innerhalb einer Zeremonie oder in persönlichen Meditationen geschehen. Hier zeige ich mögliche Wege auf:

Individuelle Psychotherapie

In der individuellen Psychoterapie geht es unter anderem um Achtsamkeit in Bezug auf unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen, um das Bewusstmachen und die Umstrukturierung alter und festgefahrener — familiärer — Glaubenssätze und Muster. Es geht um die Reflexion unserer Abstammung, darum, den eigenen Platz innerhalb des Stammbaums zu finden und — auch sich selbst — zu vergeben. In diesem Zusammenhang können EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Methode zur Behandlung von Traumafolgestörungen) und Hypnose einen wichtigen Beitrag zum persönlichen Wachstum leisten.

Familienkonstellation

Das Familienstellen ist ein transgenerationaler, phänomenologisch-therapeutischer Prozess, dessen Effektivität durch Studien belegt ist und der seine Wurzeln in der Familien-Systemtherapie, der Existenzial-Phänomenologie und der Ahnenverehrung der südafrikanischen Zulus hat (22-27). Bert Hellingers Name wird am engsten mit dieser Methode, die er begründet hat, assoziiert (28, 29). Das zentrale Prinzip ist, dass das Wissen um generationenübergreifende Loyalitäten nicht im Verstand manifestiert ist, sondern in einer tieferen Ebene des systemischen, genetischen oder zellulären Bewusstseins (30).

Beim Familienstellen präsentiert die betroffene Person ein konkretes, drängendes persönliches Problem und wählt Teilnehmer aus einer Gruppe, die ihre Familienmitglieder repräsentieren. In diesem Kontext ist der Fragesteller in der Lage, sowohl eine präreflexive, systemische Verbindung zwischen dem Ahnenfeld und dem aktuellen Problem als auch eine Heilungsbewegung wahrzunehmen. Sobald diese Einsicht auftaucht, wird der Prozess beendet, und der Betroffene integriert das Bild der Heilung. Für viele Menschen ist eine Aufstellung eine wichtige Ergänzung zu einer konventionellen Therapie (31).

Meditation und Gebet

Spiritualität im weitesten Sinne — tägliche Meditation, Gebet, Yoga, Religion et cetera — und die Fähigkeit zur Vergebung sind Schlüsselfaktoren im Prozess der Ganzwerdung (32-34). In der Erkenntnis, dass ungelöste Muster in der Familiengeschichte Krankheit und Leiden hervorbringen können, ehren traditionelle Kulturen ihre Ahnen in speziellen Zeremonien, zum Beispiel Dia de los Muertos, Mexiko; Sraddha, Indien; Vodun, Ghana, et cetera, und ihre Rituale beschäftigen sich mit der Vergangenheit, um Freiheit von den Schicksalen ihrer Vorfahren zu schaffen. Ganz gleich, welchen Ansatz wir zur Heilung wählen, das Loslassen der Lasten

von Traumata, unserer eigenen oder der unserer Familiengeschichte, steht im Zentrum unserer Erfahrung der Zugehörigkeit in der Welt.

Eine kurze Selbsterfahrung

Schließe die Augen für einen Moment und stelle dir vor, dass deine Vorfahren chronologisch aufgereiht hinter dir stehen; da sind deine Eltern, deine Großeltern, deine Urgroßeltern und so weiter. Nun stell dir vor, dass vor dir deine Kinder, die Kinder deiner Kinder und so weiter stehen. Wenn du selbst keine Kinder hast, dann visualisiere die Kinder dieser Welt und die kommenden Generationen. Wir alle beeinflussen uns über Generationen direkt oder indirekt und bereiten durch unsere Gedanken, Worte und Handlungen die Welt derer, die nach uns kommen. Kannst du dich selbst als eine Brücke der Transformation und Heilung zwischen den Generationen sehen?

Schmerz als Quelle des Wachstums und Resilienz

Nach Milton Erickson sind alle unsere Lebenserfahrungen eine Goldmine von Möglichkeiten, zu lernen und zu wachsen und mit ihnen etwas Neues, anderes und Nützliches zu konstruieren (35). Im Inneren des Problems liegt die Lösung. Die universelle Resilienz ist eine Motivation, sich mit einer Kraft zu verbinden, die über unsere üblichen Fähigkeiten hinausgeht (36). Sie kann auch als die Weisheit des kollektiven Unbewussten betrachtet werden, die aus einer universellen Weisheit stammt, die von allen Menschen geteilt wird.

Wir sind alle Menschen. Wir teilen Erfahrungen, die in ihrem Kern sehr ähnlich sind. Wenn wir das erkennen können, haben wir den

ersten Schritt aus der Angst, der Wut und dem Schmerz gemacht. Die Bereitschaft, anderen und mir zu dienen — von Nutzen zu sein — bedeutet, sich bewusst zu machen, dass wir eins sind, dass wir dieselbe Information teilen und dass das, was in mir geschieht, in das eingreift, was in meiner Umgebung geschieht.

> ***Unsere transgenerationalen Wunden sind nicht die Essenz dessen, was wir sind. Heilung beinhaltet das Wissen, dass wir nicht allein sind, das Vertrauen, dass es einen Weg zu größerer Freiheit gibt, und die Bereitschaft, die eigene Beziehung zum Leiden seiner Familienlinie zu spüren.***

Wenn wir die Lasten des Traumas loslassen, fühlen wir uns leichter und erleben uns zunehmend zugehörig in der Welt. Dies ist ein Geschenk, das wir an die nächste Generation weitergeben können.

„*Wir können die ‚negativen' Kräfte der uns belastenden Gefühle nicht ungeschehen machen. Die einzige Möglichkeit, mit ihnen zu arbeiten, besteht darin, ihnen direkt zu begegnen, in ihre Welt einzutreten und sie zu transformieren. Dann werden sie zu Manifestationen der Weisheit. Unsere Schwächen werden zu unseren Stärken, zur Quelle unseres Mitgefühls für andere und zur Grundlage unserer erwachten Natur*", Joan Hallifax (37).

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Kellermann N. P. (2013). Epigenetic transmission of Holocaust trauma: can nightmares be inherited? The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 50(1), 33–39.
(2) Harris J. (2020). An inheritance of terror: postmemory and transgenerational transmission of trauma in second generation jews after the holocaust. American Journal of Psychoanalysis, 80(1), 69–84. **https://doi.org/10.1057/s11231-020-09233-3** (https://doi.org/10.1057/s11231-020-09233-3)
(3) van Steenwyk, G., Roszkowski, M., Manuella, F., Franklin, T. B., & Mansuy, I. M. (2018). Transgenerational inheritance of behavioral and metabolic effects of paternal exposure to traumatic stress in early postnatal life: evidence in the 4th generation. Environmental Epigenetics, 4(2), dvy023. **https://doi.org/10.1093/eep/dvy023** (https://doi.org/10.1093/eep/dvy023)
(4) Fossion, P., Rejas, M. C., Servais, L., Pelc, I., & Hirsch, S. (2003). Family approach with grandchildren of Holocaust survivors. American Journal of Psychotherapy, 57(4), 519–527. **https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2003.57.4.519** (https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2003.57.4.519)
(5) Bachar, E., Cale, M., Eisenberg, J., & Dasberg, H. (1994). Aggression expression in grandchildren of Holocaust survivors--a comparative study. The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 31(1), 41–47.
(6) Jawaid, A., Roszkowski, M., & Mansuy, I. M. (2018). Transgenerational Epigenetics of Traumatic Stress. Progress in

Molecular Biology and Translational Science, 158, 273–298. **https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2018.03.003** (https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2018.03.003)
(7) Goldberg, A.D., Allis, C.D., Bernstein, E. (2007). Epigenetics: A landscape takes shape. Cell. 128:635–638. doi: 10.1016/j.cell.2007.02.006.
(8) Youssef, N. A., Lockwood, L., Su, S., Hao, G., & Rutten, B. (2018). The Effects of Trauma, with or without PTSD, on the Transgenerational DNA Methylation Alterations in Human Offsprings. Brain Sciences,8(5), 83. **https://doi.org/10.3390/brainsci8050083** (https://doi.org/10.3390/brainsci8050083)
(9) Hao, G., Youssef, N. A., Davis, C. L., Su, S. (2018). The role of DNA methylation in the association between childhood adversity and cardiometabolic disease. International Journal of Cardiology, 255:168–174. doi: 10.1016/j.ijcard.2017.12.063.
(10) Mulligan, C. J., D'Errico, N. C., Stees, J., & Hughes, D.A. (2012). Methylation changes at NR3C1 in newborns associate with maternal prenatal stress exposure and newborn birth weight. Epigenetics, 7:853–857. doi: 10.4161/epi.21180
(11) Van Cauwenbergh, O., Di Serafino, A., Tytgat, J., & Soubry, A. (2020). Transgenerational epigenetic effects from male exposure to endocrine-disrupting compounds: a systematic review on research in mammals. Clinical Epigenetics, 12(1), 65. **https://doi.org/10.1186/s13148-020-00845-1** (https://doi.org/10.1186/s13148-020-00845-1)
(12) Beck, D., & Skinner, M. K. (2020). Epigenome-wide association study (EWAS) for potential transgenerational disease epigenetic biomarkers in sperm following ancestral exposure to the pesticide methoxychlor. Environmental Epigenetics, 6(1), dvaa020. **https://doi.org/10.1093/eep/dvaa020** (https://doi.org/10.1093/eep/dvaa020)
(13) Zlatnik, M. G. (2016). Endocrine-Disrupting Chemicals and Reproductive Health. Journal of midwifery & women's health, 61(4), 442–455. **https://doi.org/10.1111/jmwh.12500**

(https://doi.org/10.1111/jmwh.12500)
(14) Gröger, N., Matas, E., Gos, T., Lesse, A., Poeggel, G., Braun, K., & Bock, J. (2016). The transgenerational transmission of childhood adversity: behavioral, cellular, and epigenetic correlates. Journal of Neural Transmission (Vienna, Austria : 1996), 123(9), 1037–1052. **https://doi.org/10.1007/s00702-016-1570-1** (https://doi.org/10.1007/s00702-016-1570-1)
(15) Iqbal, K., Tran, D. A., Li, A. X., Warden, C., Bai, A. Y., Singh, P., Wu, X., Pfeifer, G. P., & Szabó, P. E. (2015). Deleterious effects of endocrine disruptors are corrected in the mammalian germline by epigenome reprogramming. Genome Biology, 16(1), 59. **https://doi.org/10.1186/s13059-015-0619-z** (https://doi.org/10.1186/s13059-015-0619-z)
(16) Perroud, N., Rutembesa, E., Paoloni-Giacobino, A., Mutabaruka, J., Mutesa, L., Stenz, L., Malafosse, A., & Karege, F. (2014). The Tutsi genocide and transgenerational transmission of maternal stress: Epigenetics and biology of the HPA axis. World Journal of Biological Psychiatry, 15:334–345. doi: 10.3109/15622975.2013.866693.
(17) Radtke, K. M., Ruf, M., Gunter, H. M., Dohrmann, K., Schauer, M., Meyer, A., & Elbert, T. (2011). Transgenerational impact of intimate partner violence on methylation in the promoter of the glucocorticoid receptor. Translational Psychiatry, 1:e21. doi: 10.1038/tp.2011.21.
(18) Anway, M. D., Rekow, S. S., & Skinner, M. K. (2008). Transgenerational epigenetic programming of the embryonic testis transcriptome. Genomics, 91(1), 30–40. **https://doi.org/10.1016/j.ygeno.2007.10.002** (https://doi.org/10.1016/j.ygeno.2007.10.002)
(19) Kaliman, P. (2019). Epigenetics and meditation. Current Opinion in Psychology, 28, 76–80. **https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.010** (https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.010)
(20) Kanwal, R., Gupta, K., & Gupta, S. (2015). Cancer epigenetics: an introduction. Methods in Molecular Biology (Clifton, N.J.), 1238, 3–25. **https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1804-1_1**

(https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1804-1_1)
(21) Lou Andreas-Salomé, **https://www.literatpro.de/gedicht/070220/wolga** (https://www.literatpro.de/gedicht/070220/wolga)
(22) Hunger, C., Weinhold, J., Bornhäuser, A., Link, L., & Schweitzer, J. (2015). Mid- and long-term effects of family constellation seminars in a general population sample: 8- and 12-month follow-up. Family Process, 54(2), 344–358. **https://doi.org/10.1111/famp.12102** (https://doi.org/10.1111/famp.12102)
(23) Weinhold, J., Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Rochon, J., Wild, B., & Schweitzer, J. (2013). Family constellation seminars improve psychological functioning in a general population sample: results of a randomized controlled trial. Journal of Counseling Psychology, 60(4), 601–609. **https://doi.org/10.1037/a0033539** (https://doi.org/10.1037/a0033539)
(24) Moreno, J. L. (1945). Psychodrama. New York: Beacon.
(25) Satir, V. (1987). Going beyond the obvious: The psychotherapeutic journey. In J. Zeig (Ed.), Evolution of psychotherapy (pp. 58-68). New York: Brunner/Mazel.
(26) Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy. Hagerstown, MD: Harper & Row.
(27) Husserl, E. (1964). The idea of phenomenology (G. Makhnikian, Trans.). The Hague, the Netherlands: Nijhoff. (Original work published 1913).
(28) Hellinger, B. (2003a). Farewell: Family Constellations with descendants of victims and perpetrators (C. Beaumont, Trans.). Heidelberg, Germany: Carl-Auer-Systeme Verlag. (Original work published 1998)
(29) Hellinger, B. (2003b). Peace begins in the soul: Family Constellations in the service of reconciliation (C. Beaumont, Trans.). Heidelberg, Germany: Carl-Auer-Systeme Verlag. (Original work published 2003)
(30) Gottesman, I. I., & Hansen, D. R. (2005). Human development: Biological and genetic processes. Annual Review of Psychology, 56,

263-288.
(31) Cohen, D. B. (2005). Begin with the work: Family Constellations and larger systems. In J. E. Lynch & S. Tucker (Eds.), Messengers of healing: The Family Constellations of Bert Hellinger through the eyes of a new generation of practitioners (pp. 113-139). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & T
(32) Weinberg, M. (2020). Differences in the association of spirituality, forgiveness, PTSD and stress among social workers and social work students treating trauma survivors. Social Work in Health Care, 59(6), 430–444.
https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1781739
(https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1781739)
(33) Gallegos, A. M., Crean, H. F., Pigeon, W. R., & Heffner, K. L. (2017). Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. Clinical Psychology Review, 58, 115–124.
https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.004
(https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.004)
(34) Currier, J. M., Holland, J. M., & Drescher, K. D. (2015). Spirituality factors in the prediction of outcomes of PTSD treatment for U.S. military veterans. Journal of Traumatic Stress, 28(1), 57–64.
https://doi.org/10.1002/jts.21978
(https://doi.org/10.1002/jts.21978)
(35) Erickson, M. H. (2010). Seminarios de hipnosis en california en 1958 (Hypnosis seminars in California, 1958). Alom editores.
(36) Richardson, G. E. (2016). The applied metatheory of resilience and resiliency. In U. Kumar (Ed.), The Routledge international handbook of psychosocial resilience. Taylor & Francis.
(37) Halifax, J. (2004). The Fruitful Darkness: A Journey Through Buddhist Practice and Tribal Wisdom. Publisher: Grove/Atlantic.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Christina Winterholler, Jahrgang 1984, Doktorandin der Biopsychologie, studierte Psychologie in den Niederlanden und in Spanien mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie. Nach ihrem Studium praktizierte sie in verschiedenen Kliniken in Deutschland, den Niederlanden und Spanien. Aktuell ist sie als freiberufliche Psychologin und Autorin tätig und getrieben von dem Wunsch, die tiefe und intime Verbindung zwischen Wissenschaft und Spiritualität zu verstehen, sowohl auf der individuellen menschlichen als auch auf der gemeinschaftlichen Ebene der Gesellschaft.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.