

Soul's Grief Release – Pleurothallis triptanthera und transgenerationale Weitergabe

VON ANITA GINTER

Arzneimittelbild

Soul's Grief Release gehört zu den „Healing orchids“ und hat eine Wirkrichtung auf lang festgehaltenes Leid und Trauer. Manche Menschen leben mit einem beständigen Unterton von Leid und sie haben keine Ahnung woher dieses Leid stammt. Sie sind daher oft sogar überzeugt, dass diese Betrübnis und dieser Unterton der Trauer einfach ein Teil ihres Wesens sei. Daher ist dieser Zustand auch nicht einfach zu lösen. Wir leben in einer Zeit in der immer öfter transgenerationale Themen an die Oberfläche kommen, vor allem auf den Ereignissen der letzten Weltkriege basierend. Und wir leben in einer Zeit, in der vielen Menschen ähnliche Erlebnisse wie die der letzten Weltkriege widerfahren und die dann hier bei uns als Flüchtlinge ankommen. Die Psychologie beobachtet verstärkt Leiden der 2. und sogar der 3. Generation von Opfern von Holocaust, Flucht und Vertreibung, aber auch uneingestandener Täterschaft. Damit sind emotionale Leiden gemeint, die nicht ausschließlich auf dem individuellen Lebensweg und dessen Prägungen beruhen, sondern bei denen sogenannte transgenerationale Themen und daraus entstandene Emotionen das Bild wesentlich mitbestimmen. In diesem Sinne bekommt das Wort Ahnung eine neue Bedeutung (7). Vielleicht war das in der Bibel gemeint? (3): Bei denen, die mir Feind sind, verfolge ich die Schuld der Väter an den Söhnen, bis in die dritte und vierte Generation. (2. Mose - Kapitel 20) Anklänge an diese Zusammenhänge sind auch bei Freud schon zu finden mit dem Ausdruck der „Gefühlserbschaft“ und von C.G. Jung stammt der viel verwendete Begriff des „kollektiven Unbewussten“ (5). Die Journalistin Sabine Bode hat mit ihren berührenden Fallgeschichten als eine der ersten die Öffentlichkeit auf diese Zusammenhänge aufmerksam gemacht (1, 2). In ihren Veröffentlichungen zeigt sie in Einzelfallstudien die Auswirkungen der nicht verarbeiteten Traumata der Vorgenerationen auf die Psyche der Betroffenen Söhne, Töchter und Enkel. Vielen gemein ist ein nebulöses Gefühl, eine existentielle Verunsicherung, hervorgerufen durch den stummen Vorwurf oder die Übertragung des eigenen Schicksals der Eltern auf ihre Kinder, aber auch der Wunsch zur Aufarbeitung des Erlebten. Auf-

gewachsen im Wohlstand: den Friedenskindern fehlte es an nichts. Oder doch? Viele Kriegsenkel haben das Gefühl, nicht genau zu wissen, wer sie sind und wohin sie wollen – woher kommt ihre diffuse Angst vor der Zukunft, die diffusen Schuldgefühle und depressiven Zustände? Die weitere Erforschung dieser Phänomene erfolgte maßgeblich von Therapeuten, die sich mit Trauma beschäftigen (4, 6, 8). Die vermeintlich charakteristischen deutschen Eigenschaften wie Gefühlsarmut, Kontrolliertheit, einem Hang zum Negativen oder übersteigerte Angst sind in Wahrheit typische Anzeichen von nicht bewältigten Traumata. Das traumatische Leiden der echten Kriegskinder, die im Bombenhagel aufwuchsen und Flucht und Vertreibung mit all ihren Schrecken erlebten, wurde meist auf Eis gelegt. Sie hatten einfach zu funktionieren. Das galt genauso für die emotionale Überforderung der meist multipel und komplex traumatisierten Heimkehrer aus Kriegsgefangenschaft oder die emotionale Zerrissenheit der vielen Mittäter und Mitläufer. Das dramatische an dieser Situation ist die meist folgende Kette des Weiterreichens der unverarbeiteten Emotionen und inneren Brüche an die Folgegenerationen, dies hat die neuere Forschung inzwischen bestätigen können (5). „So haben viele Menschen, die in etwa zwischen 1955 und 1980 geboren sind, die gleichen Macken, Einschränkungen oder sogar krankhaften Störungen wie ihre Eltern und Großeltern“ (3). Dabei soll an dieser Stelle festgehalten werden, dass es sich nicht um einen Determinismus handelt. Es gibt sehr wohl Individuen, die in dieselbe geschichtliche Situation geworfen, diese im Gesunden verarbeiten und die emotionalen Wunden nicht an die nächste Generation weiterreichen. Die Fachwelt hat hierfür den Begriff der Resilienz geprägt. Als ein weiteres wichtiges Konzept wird die innere Kohärenz angesehen (sense of coherence SOC).

SOC fußt im Wesentlichen auf drei Prinzipien (1):

- Comprehensibility (Verstehbarkeit)
- Manageability (Handhabbarkeit)
- Meaningfulness (Bedeutsamkeit)



Pleurothallis triptanthera – Soul's Grief release

Das Erlangen innerer Kohärenz wirkt sich gesundend auf Spannungssituationen aus und kann Abspaltungen von Persönlichkeitsanteilen verhindern. Oft ist bei Personen, die hierin erfolgreich waren eine fest gegründete Religiosität oder Spiritualität vorhanden. Für die vorausgehende Generation hat sich das innere Hinschauen und Aufarbeiten des Erlebten und das Einbetten in ein kohärentes Selbstbild als wichtiger Faktor zur Unterbrechung der Weitergabe von traumatischen Inhalten herausgestellt. Dies ermöglicht wohl das Eingehen sogenannter sicherer Bindungen und damit die Ausbildung von Schutzfaktoren und Resilienz angesichts widriger Lebensumstände und potentiell traumatischer Erfahrungen bei der nächsten Generation (5).

In der Praxis können wir mit den oben angesprochenen Zusammenhängen häufig konfrontiert werden, vor allem wenn die eigene Wahrnehmung dafür einmal sensibilisiert wurde. Ich möchte an dieser Stelle Beispiele von Patienten schildern, deren Geschichte, eigene Wahrnehmung und Geisteshaltung und Symptomatologie eine Verflechtung im oben angesprochenen Sinne nahelegt.

Patientenbeispiele

1. Beispiel

Patient 67 Jahre geschickt von seiner Ehefrau

Auszüge aus der Anamnese

Es gehe ihm eigentlich gut, er sei ein Lebenskünstler, habe sich immer irgendwie durchgeschlagen (man beachte die Wortwahl). Ein paar Dinge seien nicht in Ordnung, deshalb meinte seine Frau er soll doch mal zum Arzt. Er gehe nicht gerne zu Ärzten, er misstrau Autoritäten grundsätzlich. Sein Magen sei nicht in Ordnung vor allem nachts habe er viel Magenschmerzen, er habe auch schon viele Magenspiegelungen gemacht. Er wolle aber die Tabletten nicht mehr nehmen. Außerdem ginge ihm ein hartnäckiger pickeliger Ausschlag im Bereich der Stirn auf die Nerven, dies störe ihn sehr, da er auf ein gepflegtes und ordentliches Äußeres Wert lege, er achte auch sehr auf sein Gewicht und findet übergewichtige Menschen undiszipliniert und abstoßend. Auf die Frage nach dem Schlaf antwortet er wie folgt: Er gehe nicht gerne schlafen. Er gehe nie vor 2 Uhr ins Bett. Er könne auch nie länger als 2 Stunden am Stück schlafen, Er wache dann auf und laufe einmal durchs Haus. Er müsse deshalb immer morgens ausschlafen was seine Wahl der beruflichen Beschäftigungen sehr eingeschränkt habe. Auf die Frage warum er nicht gerne schlafen gehe, kommt eine diffuse und abwehrende Antwort, worauf sich mein Blick auf die emotionale Seite lenkt.

Therapie

Pectoralis major clavicularis testet schwach mit TL zu den ENV (Emotional Neurovaskulären Reflexen), ebenso die hyperreaktiven M. gracilis und M. sartorius sowie M. subscapularis. Der ausgesprochene Satz: „*Meine Probleme sind meine Probleme*“ testet mit normoreaktivem Indikatormuskel (PMC) schwach. Der ausgesprochene Satz: „*Ich trage die Probleme von jemand anders*“ testet mit normoreaktivem Indikatormuskel stark.

Therapie

Es erfolgte AK-basierte Therapie mit Akupunktur, Healing orchids nach Test, unter anderem Soul's Grief Release, Heilpilzen und CoQ10. Er berichtet am zweiten Termin über Träume von früher und fragt ob die Therapie dafür der Auslöser sein könnte. Am dritten Termin kommt so spontan die Familiengeschichte zutage: Die Familie war, aus Schlesien stammend, im 2. Weltkrieg als Flüchtlinge am Bodensee gelandet und lebte in sehr beengten Verhältnissen. Er kam auf der Flucht als Kind einer Vergewaltigung seiner Mutter durch einen russischen Soldaten zur Welt. Alle Männer der Familie waren inzwischen den Kriegswirren zum Opfer gefallen. Die Familie lebte als aktives Matriarchat (eigene Wortwahl). Ein Onkel (damals noch Teen-

ager) war psychotisch geworden und lebte bei ihnen. Die Oma wollte den Onkel vor der Psychiatrie bewahren und die Familie versuchte den Onkel innerhalb der Familie zu führen. Da dieser nachts regelmäßig in psychotische Phasen verfiel in denen er durch die Wohnung streifte und alles was er bekommen konnte zur Mordwaffe umfunktionierte, mussten die Familienmitglieder geradezu Wachen schieben und die Kinder schliefen ebenfalls nur mit Waffen (Prügel etc.) im Bett. In dieser Lebenssituation ist der Patient aufgewachsen. Auf die Nachfrage, wie er mit dieser belastenden Familiengeschichte umgehe, kam: Er finde, Gefühle seien überwiegend Gefühlsduselei, von Therapie halte er gar nichts und so sei es eben gewesen. Er wäre schon mit dem Leben klar gekommen. Die ganze Familie ist bei mir in Behandlung. Interessant ist dabei die Beobachtung, dass beide Töchter sowohl unter unklaren Ängsten und Schlafstörungen leiden als auch eine Tochter an chronischen Magenschmerzen und die andere an Herzrhythmusstörungen und wiederkehrenden Panikattacken. Die ausführliche Darstellung der Fälle würde den hier gewählten Rahmen sprengen. Allen Beteiligten hat Soul's Grief Release einen wesentlichen Schritt auf dem Weg zur Gesundheit ermöglicht.

Ein weiteres besonders markantes Beispiel zur Verdeutlichung der Dynamik der transgenerationalen Weitergabe von Themen sei hier beschrieben:

2. Beispiel

Patient 45 J., Migräne und Rosazea

Auszüge aus der Anamnese

Sehr offener und zugewandter Mann, er berichtet spontan, die Migräne seit Kindheit zu haben, die Rosazea habe genau vor 4 Jahren begonnen. Er kann den Zeitpunkt genau nachvollziehen. Auf Nachfrage der damaligen Lebensumstände berichtet er über folgende Familienkonstellation: Er ist als einziger Sohn eines großen Bauunternehmers geboren. Nach dem Studium zum Bauingenieur hat er das Unternehmen mit dem Vater noch eine Zeit weitergeführt. Nach einer schweren wirtschaftlichen Krise reifte in ihm die Entscheidung, das Unternehmen aufzulösen und sich in einer Nische mit deutlich verschlanktem Unternehmen weiter zu betätigen. Er sorgte für eine gute Einigung mit seinen bisherigen Mitarbeitern, einigen organisierte er Weiterbeschäftigung bei Kollegen. Der Vater trug seine Entscheidung mit, obwohl das Unternehmen bereits in 3. Generation geführt wurde und damit diese Folge unterbrochen war. Die Mutter tolerierte diese Entscheidung überhaupt nicht und es kam zu unerträglichen Spannungen. Dasselbe galt für seine damalige Frau, die sich genauso wie die Mutter sehr mit der wirtschaftlichen Position innerhalb der

Kleinstadt identifizierte. Das Paar konnte die Konfliktlage nicht lösen und ließ sich schließlich scheiden. Der Patient lernte vor 3 Jahren eine andere Partnerin kennen, mit der er aktuell zusammenlebt und mit der er eine weitere Tochter hat. Aus erster Ehe stammen ebenfalls 3 Kinder zu denen auch regelmäßiger Kontakt weiterbesteht. Seine als sehr depressiv beschriebene Mutter reagierte auf die Geburt der neuen Enkelin extrem ablehnend, verweigerte deren Anerkennung als Familienmitglied und lehnte jeglichen Kontakt zu Kind und neuer Partnerin ab. Sie lehnte auch jegliche Auseinandersetzung zu diesem Thema ab. Zu diesem Zeitpunkt begann seine Rosazea und die Schwere und Häufigkeit seiner Migräne nahm zu. Über die Vorgeschichte der Mutter konnte er Folgendes berichten: Die Mutter entstammt einer lokalen Unternehmerfamilie die mehrere Cafés und Kioske betreibt. Dieses Unternehmen wurde von der legendären Urgroßmutter gegründet, deshalb legendär, weil sie quasi als „Eiserne Lady“ dieses Unternehmen aus dem Nichts erarbeitet hatte. Die Urgroßmutter war als 13. Kind einer sehr armen Familie aus dem nahen Schwarzwald geboren, die aufgrund ihres Kinderreichtums sowieso schon als Aussen-seiter beurteilt wurde. Dann kamen die Männer im Krieg um wie in dieser Zeit so häufig der Fall, und die Familie musste sich irgendwie über Wasser halten. Er berichtete sehr plastisch einige der Geschichten und Legenden, die sich um diese streitbare und gegen Armut und Ausgrenzung knallhart ankämpfende Urgroßmutter rankten. Die Großmutter wiederum wurde ungewollt mit seiner Mutter schwanger und das Kind hatte seine ganze Jugend und junges Erwachsenenalter unter Ausgrenzung und Benachteiligung aufgrund dieser Unehelichkeit zu leiden. Erlösung war die Heirat mit dem Bauunternehmer, die sie sozusagen gesellschaftlich rehabilitierte. Diese Wunde der Ausgrenzung und des Nicht-Dazugehörens reichte sie nun an die ungewollte Enkelin weiter. Der Patient leidet darunter genauso wie seine Tochter, die es nicht versteht warum ihre Oma sie nicht kennenlernen möchte. AK-Test Im AK-Test testen Pectoralis major sternalis und Tensor fasciae latae dysreaktiv, beide neben weiteren Befunden mit TL zu den ENV.

Der ausgesprochene Satz: „*Meine Probleme sind meine Probleme*“ testet mit normoreaktivem Indikatormuskel (PMC) schwach. Der ausgesprochene Satz: „*Ich trage die Probleme von jemand anders*“ testet mit normoreaktivem Indikatormuskel stark.

Therapie

Bei diesem Patienten erfolgte neben einer Stützung der Leber durch Phytotherapie und einer Darmsanierung plus Diät auch die Gabe von Soul's Grief Release, was sich sehr hilfreich auf

ihn und seine Tochter auswirkte. Leider habe ich keinen Kontakt zur Großmutter, die in diesem System wohl am dringendsten einer Behandlung bedürfte.

Diskussion

Mit dem AK-Test steht uns auch ein Suchtest für systemische Belastungen zur Verfügung, der sich in meiner Praxis sehr bewährt hat. Im Test wird die Auswirkung eines emotionalen Challenges durch Aussprechen von Aussagen genutzt. Getestet wird mit einem normoreaktiven Indikator-muskel. Am besten geeignet sind der dem Funktionskreis Magen zugeordnete PMC (Emotionszuordnung in der Chinesischen Medizin Sorge: oder der dem Funktionskreis Niere zugeordnete M.psoas, (Emotionszuordnung in der TCM: Angst) es kann jedoch jeder andere geeignete normoreaktive Muskel verwendet werden.

- Die Aussage: „*MEINE Probleme/Themen sind MEINE Probleme/Themen*“ sollte stark testen
- Die Aussage: „*Meine Probleme/Themen sind die Probleme/Themen von jemand anderem*“; alternativ: „*Ich trage die Probleme von jemand anderem*“ sollte schwach testen.

Jede Abweichung davon gibt einen Hinweis auf systemische Verstrickung und damit auch einen Hinweis auf mögliche transgenerationale Weitergabe von Themen/Problemen. Soul's Grief Release scheint in diesem Sinne bei den direkt Betroffenen sanft unterstützend die Konfrontation mit belastenden Gefühlen zu ermöglichen, so dass eine Verarbeitung eher gelingt. In den beschriebenen Beispielen waren die systemischen Entwicklungen bekannt und damit nachvollziehbar. Oft sind diese Zusammenhänge jedoch gut gehütete Familiengeheimnisse. Es kann vor allem bei schweren Traumatisierungen auch therapeutisch sinnvoll sein, die genauen Zusammenhänge nicht offenzulegen. Soul's Grief Release wirkt auch in dieser Situation in beschriebener Weise. Es soll an dieser Stelle betont werden, dass der Anspruch nicht dahin geht, sinnvolle Therapieansätze zu ersetzen, vielmehr wird eher der Weg gebahnt, solche Ansätze erfolgreich in Anspruch nehmen zu können. Von den transgenerational Betroffenen berichteten einige Patienten nach einer Phase der verstärkten Bewusstwerdung von Gefühlsinhalten auch von einer spontanen Lösung und einem innerem Gefühl der Leichtigkeit. In diesem Sinne erscheint mir Soul's Grief Release als ein weiteres wichtiges Therapeutikum unserer Zeit.

Literatur

1. Antonovsky A, Unraveling the mystery of health. How people manage Stress and stay well. San Francisco, London: Jossey-Bass 1987
2. Bode S, Die vergessene Generation: Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Klett-Cotta 2015
3. Bode S, Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation, Klett-Cotta 2016
4. Griepentrog E, Beitrag Deutschlandradio Berlin http://www.deutschlandradiokultur.de/verflucht-bis-ins-viertel-glied.1124.de.html?dram:article_id=263977
5. Huber M, Transgenerationale Traumatisierung, Junfermann Verlag 2012
6. Moré A, Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen, Journal für Psychologie, Jg. 21 (2013), Ausgabe 2, <http://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/issue/view/38>
7. Radebold H, Bohleber W, Zinnecker J, Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten: Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen (Kinder des Weltkrieges), Beltz Juventa Verlag 2009
8. Reddemann L, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie: Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten - Eine Annäherung (Leben lernen), Klett-Cotta 2016-07-02
9. Teuschel P, Der Ahnen-Faktor: Das emotionale Familienerbe als Auftrag und Chance, Schattauer 2015



Autorenkontakt:
Dr. Anita Ginter
 Mozartstrasse 20, 79104 Freiburg
 E-Mail: praxis.ginter@dgn.de