

Barbara Couvert

# Vererbte Geschichte

Wie psychische Erfahrungen  
an nachfolgende Generationen  
weitergegeben werden

Aus dem Französischen von Jutta Deutmarg  
Mit einem Vorwort von Bruno Hildenbrand

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Systemische Therapie und Beratung«

hrsg. von Tom Levold

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagfoto: © Tasha Vector – stock.adobe.com

Redaktion: Eva Dempewolf

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0427-8 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8479-9 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel «Heriter de l'histoire familiale»?

© 2021, Groupe Elidia Éditions du Rocher, 9, espace Méditerranée –  
66000 Perpignan/10, rue Mercœur – 75011 Paris.

Aus dem Französischen übersetzt von Jutta Deutmarg

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>  
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>12</b>
<b>2 Emotionen und Gedächtnis</b> .....	<b>15</b>
Emotionen .....	15
<i>Vom Stimulus zu Emotionen</i> .....	16
Das Gedächtnis – körperliche Prägung, psychische Prägung ...	19
<i>Die Neuordnung der Erinnerungen</i> .....	21
<i>Die Reaktivierung von Erinnerungen</i> .....	22
Emotionen und Gedächtnis bei emotionaler	
Erschütterung, Stress und Trauma .....	24
<i>Wiederholter oder chronischer Stress</i> .....	27
<i>Trauma und Traumatisierung</i> .....	29
<i>Neurose, Schicksalsneurose, Lebensszenario</i> .....	34
<b>3 Die Somatisierung</b> .....	<b>38</b>
Körper und Seele .....	39
Bestimmte Jahrestage .....	41
Das psychosomatische Phänomen .....	45
Die Symbolik der Krankheiten .....	49
Die Dominanz der Werte .....	50
<b>4 Das Körpergedächtnis</b> .....	<b>53</b>
Die Gehirnwellen .....	53
Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-Achse) .....	54
Das Gedächtnis unserer Gewebe .....	55
Ein Erbe, das man verändern kann – Die Entdeckungen der Epigenetik .....	58
<b>5 Die Familie – eine ganze Welt</b> .....	<b>62</b>
Verbindungen und Generationsabfolge .....	62
Die Familie – ein System? .....	63
Das Hauptbuch mit Soll und Haben .....	66

Loyalität .....	69
Habitus .....	73
Die Kommunikation in der Familie .....	76
<b>6 »Wenn du erscheinst, mein Kind ...« .....</b>	<b>78</b>
Vornamen – Träger von Erinnerungen, Träumen und Plänen .....	78
Das Savant-Syndrom .....	87
Die Friedhofswärter .....	90
<i>Ersatzkinder</i> .....	90
<i>Stellvertreterkinder</i> .....	94
<b>7 Wiederholungen innerhalb der Familie .....</b>	<b>99</b>
Das Jahrestag-Syndrom .....	105
Sexuelle Gewalt .....	112
Ein Verbrechen besonderer Art: minderjährige Mütter .....	123
<b>8 Die Weitergabe beginnt vor der Geburt .....</b>	<b>127</b>
Über das Unbewusste von Individuen und das kollektive Unbewusste einer Familie .....	127
Die Vererbung von Traumata, die vor der Empfängnis durchlebt wurden .....	128
<i>Genetik und Epigenetik</i> .....	128
<i>Die genomische Prägung durch die Eltern</i> .....	131
<i>Die Rolle der Väter bei der Weitergabe</i> .....	133
<i>Ein Erbe, das man neu programmieren kann</i> .....	134
Die Weitergabe in der Gebärmutter .....	138
<i>Die Hungersnot in den Niederlanden im Jahr 1944</i> .....	139
<i>Die »Kinder des Eissturms«</i> .....	139
<i>Der Völkermord an den Tutsi</i> .....	140
Die »psychische Transparenz« .....	141
<b>9 Die Weitergabe durch Beeinflussung im Alltag .....</b>	<b>143</b>
Schädliches Umfeld .....	143
<i>Postmemory</i> – eine belastende Erinnerung .....	150
»Auf einer Wellenlänge« – die Synchronisierung der Gehirnaktivität .....	156
Eine besondere Art der Kommunikation in Situationen von starkem oder chronischem Stress .....	157
Transgenerationale Somatisierungen .....	158

Das Familiengeheimnis .....	161
Der Zusammenstoß der Generationen .....	162
Die Spiegelneuronen .....	165
<b>10 Heilung und Resilienz .....</b>	<b>167</b>
Resilienz .....	167
Eine anregende Umgebung .....	171
Eine Psychotherapie? .....	173
Familienresilienz .....	175
<b>11 Schlussfolgerungen .....</b>	<b>180</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>182</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>183</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>192</b>

# 1 Einleitung

*»Ich begriff, dass nicht das Geschriebene bedrohlich ist,  
sondern das Unfassbare, das diesen Schreibprozess  
zu einem sehr viel früheren Zeitpunkt ausgelöst hat.«*

*Martin Winckler, Plumes d'Ange*

Manche Menschen werden offenbar von einer Geschichte bestimmt, die nicht ihre eigene ist. Geburten, Eheschließungen, Todesfälle fallen auf Daten, die für die Familie von besonderer Bedeutung sind; ähnliche Unfälle ereignen sich eine oder mehrere Generationen später zu genau demselben Zeitpunkt; Krankheiten bringen zum Vorschein, was eine Mutter oder ein Großvater erlebt hat... Ich bin auf so viele erstaunliche, ja geradezu unglaubliche Situationen oder Ereignisse gestoßen, seit ich mich für Psychogenealogie interessiere, dass es sich dabei nicht einfach um Zufälle handeln kann.

Die Familiengeschichte hat bei einigen von uns sehr schmerzhaft Auswirkungen auf Körper und Seele. Etwas aus dem Leben eines Vorfahren<sup>1</sup> wurde an uns weitergegeben, ohne Absicht, unbewusst. Aber wie kann ein vergessenes Ereignis aus der Familiengeschichte noch eine oder mehrere Generationen später Folgen für einen »Erben« haben? Und ist es möglich, dem zu entkommen?

Die Ähnlichkeit der Geschehnisse deutet darauf hin, dass es sich um ein Wiederauftauchen einer Erinnerung handelt, die uns veranlasst, Ereignisse zu wiederholen, umzuwandeln und etwas in Ordnung zu bringen, das vor unserer Geburt stattgefunden hat. Dieses Wiederauftauchen führt dazu, dass wir bestimmte Handlungen vollziehen, krank werden oder manchmal auch große Schwierigkeiten bewältigen müssen.

Man bezeichnet dieses Phänomen als »transgenerationale Weitergabe«, weil es zwischen dem ursprünglichen Ereignis und der Art und Weise, wie es bei einem Nachfahren wieder in Erscheinung tritt, kein sichtbares vermittelndes Element gibt. Manchmal ist es so stark, dass es wie ein unabwendbares Schicksal erscheint, das einen überrascht, fasziniert, beunruhigt. Telepathie? Familiäres Unbewusstes?

---

<sup>1</sup> Der leichteren Lesbarkeit halber wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet, das per definitionem alle Geschlechter umfasst.

Die meisten Theorien verweisen auf eine psychische Weiterleitung, um diese Phänomene zu erklären.

Inzwischen ermöglichen neue Erkenntnisse der Neurowissenschaftler über unser Gedächtnis und unsere Kommunikation sowie Entdeckungen im Bereich der Genetik (Spiegelneuronen, Gehirnwellen, Epigenetik) die Beschreibung physiologischer Prozesse, die zu einem besseren Verständnis davon führt, wie die Geschichte eines Vorfahren uns erreichen und prägen kann.

Wir werden sehen, dass dieses Erbe seinen Ursprung in der Intensität der Emotionen hat, die ein Vorfahre bei einem traumatisierenden Ereignis durchlebte. Diese Emotionen prägen sich in das Gedächtnis des Betroffenen ein, werden gespeichert, ehe sie auf unsichtbare, aber sehr effiziente Weise weitergegeben werden. Diesen Ursprung der transgenerationalen Manifestationen an Körper und Psyche müssen wir also untersuchen.

Ehe wir uns mit den Prozessen beschäftigen, die die transgenerationale Weitergabe ermöglichen, werden wir uns mit ihrem Ursprung befassen: den psychischen und physiologischen Auswirkungen, die ein erschütterndes Ereignis auf jeden Menschen ausübt. Dies ist Gegenstand der ersten beiden Kapitel, in denen es um Emotionen, unser Gedächtnis und Somatisierung geht. Anschließend werden wir uns der Familie zuwenden, diesem Universum, das sich durch ganz bestimmte Strukturen auszeichnet, und der Art und Weise, wie sie manchmal einige ihrer Mitglieder behandelt.

Wir werden dann entdecken, durch welche physiologischen und psychischen Mechanismen die »Erben« von Ereignissen beeinflusst werden können, die sie nicht selbst erlebt haben und von denen sie häufig gar nichts wissen. Und wir werden sehen, wie diese außergewöhnlichen Wahrnehmungsfähigkeiten uns ein Verständnis dessen ermöglichen, was nicht ausgesprochen wird.

So werden wir die einzelnen Phasen der Übertragung verfolgen, die bereits vor der Zeugung des zukünftigen »Erben« beginnt, sich während der Schwangerschaft fortsetzt und ihren Einfluss im Verlauf des Familienlebens immer weiter ausübt.

Im Laufe dieser Untersuchung werden wir Vincent und Theo van Gogh begegnen, Arthur Rimbaud und Sigmund Freud; Menschen, die einen Völkermord überlebt haben, Straftätern, Friedhofswärtern und zahlreichen anderen Menschen. Männern und Frauen, die sich von einer transgenerationalen Übertragung befreien konnten – oder

auch nicht.<sup>2</sup> Diese Begegnungen werden auch Aufschluss darüber geben, wie man sich von dieser Beeinflussung befreien kann, denn wir können – wenigstens teilweise – unser Erbe und sogar das, was wir unseren Nachkommen vererben würden, neu programmieren.

---

<sup>2</sup> Familien- und Vornamen habe ich jeweils verändert bzw. ersetzt, wenn sie nicht bereits in der Presse genannt wurden. Mitglieder meiner eigenen Familie habe ich erwähnt, soweit ihnen kein Schaden daraus entstehen kann.