



«Das emotionale Erbe
ist in unseren
Zellen gespeichert»

Manche Menschen sind traurig, ängstlich oder haben Schmerzen, für die es keine Erklärung gibt. Die Ursachen können in der Familiengeschichte und der frühen Kindheit liegen: Unverarbeitetes Leid kann weitervererbt werden und das «Innere Kind» prägen. Ein Interview mit den Therapeuten Andrea Frölich Oertle und Peter Oertle.



Text: Erna Jonsdottir Bildcollagen: Lina Hodel



Emotionales Erbe – das klingt nach einer Hinterlassenschaft, die man nicht haben will!

Andrea Oertle: Man hat keine Wahl (schmunzelt). Beim emotionalen Erbe handelt es sich um Themen, die unsere Ahnen nicht aufarbeiten konnten. Ähnlich wie bei körperlichen Merkmalen werden diese an die nächsten Generationen weitergegeben. Tiefgreifende Traumata gehen oft von den Grosseltern an die Enkel. Sie kommen jedoch nicht eins zu eins zurück, sondern wie ein Gleichnis. Dabei müssen wir uns auf etwas verlassen, das wir mit dem Verstand nicht einordnen können.

Dann liegen unverarbeitete Kriegserlebnisse, Unfälle oder eine frühe Trennung der Eltern in den Genen?

A. O.: Die Geschichte, die wir mit unserer Familie teilen, fängt vor unserer Empfängnis an. Die Eizelle, aus der wir uns entwickelten, entstand, als unsere Mutter als Embryo im Bauch unserer Grossmutter heranwuchs. So ist es auch auf der väterlichen Seite. Die Eizelle aus der unser Vater hervorging, entstand schon im Bauch seiner Grossmutter, also unserer Urgrossmutter. Genetik, Epigenetik und das Verhalten der Eltern zum werdenden Kind verbinden die Generationen. Das Ganze funktioniert auch auf einer direkten Ebene.

Wie meinen Sie das?

A. O.: Unser Erbe enthält auch Themen, die unsere Mutter während der Zeugung und/oder während der Schwangerschaft und Geburt erlebt hat. So habe ich die Trauer meiner Mutter über die vor mir verlorenen Kinder, sowie ihre Angst, mich zu verlieren, mit auf den Weg bekommen. Ihr Schmerz äussert sich bei mir als Angst, nicht wachsen zu können oder in Form von Verlust- und Trennungsangst.

Peter Oertle: Mein emotionales Erbe wurde durch die Corona-Pandemie aktiviert. Sie hat eine existenzielle Ohnmacht mit sich gebracht und bei mir die Angst ausgelöst, etwas falsch gemacht zu haben, und zwar so, dass ich nächtelang wach gelegen bin und Panikattacken hatte. Eine Erinnerung

meiner Mutter hat mir geholfen, meine Angst besser zu verstehen.

Mögen Sie die Geschichte mit unseren Lesern teilen?

P. O.: Als meine Mutter 1950 im dritten Monat mit mir schwanger war, fuhr sie mit der Seilbahn auf einen Berg und geriet in einen Sturm. Während die Seilbahn hin und her schwankte schrie sie: «Ich habe einen Abort!» Damals habe ich mein Urvertrauen verloren. Meine nächtlichen Attacken sind auf die Angst meiner Mutter, etwas falsch gemacht zu haben und mich zu verlieren, und auf meine Angst als Fötus in ihrem Bauch, zurückzuführen.

Wie kann das emotionale Erbe noch getriggert werden?

P. O.: Das emotionale Erbe, sowie andere im Unterbewusstsein gespeicherten Erlebnisse sind in unseren Zellen und über die Sinneseindrücke gespeichert. Diese können immer wieder und überall auftauchen. Der Auslöser kann eine Begegnung mit einem Menschen oder eine Sinneswahrnehmung sein. Zum Beispiel löst ein bestimmter Geruch beim einen Freude aus, beim anderen Angst.

Kann dieses vererbte Leid wegtherapiert werden?

A. O.: Wir tragen das emotionale Erbe als unterste Schicht – auf der unsere gesamte Geschichte aufbaut – unser ganzes Leben lang mit. Wir sind damit in Zyklen und Rhythmen bis hin zum Tod immer wieder damit konfrontiert. Aus meiner Sicht ist es eine Illusion, dass diese Schicht wegtherapiert werden kann. Wir können das Fundament, auf dem unsere Geschichte aufbaut, weder ungeschehen machen noch entfernen, weil sonst alles andere ins Wanken gerät.

Wie geht man dann am besten damit um?

A. O.: Man kann diese Grundthematik bewusst annehmen und mit auf den Lebensweg nehmen. In unserem Buch vergleichen wir sie mit einem Rohdiamanten, den man mit sich

trägt. Der Rohdiamant ist ein unschöner Stein, der sich kaum schleifen lässt. Seine schönen und wertvollen Facetten zeigen sich erst, wenn er mit einem anderen Diamanten geschliffen wird.

Verkörpert der Rohdiamant auch Themen, die wir als Fötus erleben – also Erfahrungen, die unser «Inneres Kind» prägen?

A. O.: Das Innere Kind ist ein Teil des emotionalen Erbes. Seine Prägung beginnt schon beim sexuellen Akt der Eltern. Deshalb spricht man von einer Biografie: Das Erlebte kann sich ab der Zeugung in die Seele schreiben, je früher die Prägung, desto tiefer ist sie eingraviert.

Dann hat das Innere Kind nichts mit der freudschen Ödipus-Phase zu tun?

A. O.: Nein. Das Innere Kind ist ein Kondensat aller Erfahrungen, die sich seit Beginn des Lebens zugetragen haben. Die Prägungen geschehen unbewusst und können schon bei der Zeugung, im Mutterbauch, bei der Geburt und, wie die Entwicklungspsychologie weiss, in den ersten drei Lebensjahren stattfinden.



Zu den Personen

Andrea Frölich Oertle (59) ist Archäologin, Lebens- und Trauerbegleiterin, Expressive Arts Coach, Supervisorin, Astrologin und Gärtnerin aus Leidenschaft.

Peter Oertle (71) ist Chemielaborant, Weinküfer, Äpler, Astrologe, therapeutischer Berater/ Begleiter in Psychosynthese und Seminarleiter mit Schwerpunkt Männer- und Suchtarbeit.

Die beiden sind verheiratet und bieten seit vielen Jahren Paarberatungen an in Basel, Zürich und auf dem Weissenburg-Berg. www.pandrea.ch

Buchtipps

Andrea Frölich Oertle, Peter Oertle
«Drei Schritte zum Paradies, Frieden finden zu zweit»,
Edition Spuren 2019, ca. Fr. 35.–

Mark Wolynn
«Dieser Schmerz ist nicht meiner. Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen»,
Kösel-Verlag 2017, ca. Fr. 29.–

Wie finde ich heraus, was mein Inneres Kind geprägt hat? Eltern wollen wohl eher nicht über die Zeugung sprechen...

P. O.: Es ist eine Spurensuche, die man ohne Eltern machen kann. Natürlich ist es einfacher, wenn man Antworten auf Fragen bekommt wie «war ich gewollt», «wurde ich künstlich erzeugt», «hatte meine Mutter psychischen Stress», «gab es Trauer während der Schwangerschaft» oder «gab es bei der Geburt Komplikationen».

A. O.: Wer auf Spurensuche ist, wird immer wieder ein Puzzleteil seines Lebens finden, etwas, das aus dem Unbewussten auftaucht, durch einen Traum, eine Erinnerung oder einen Trigger in der Beziehung. Vielleicht erhält man Antworten auf Fragen auch in einem Familiengespräch. Das Erlebte zeigt sich in der Gegenwart immer wieder in anderem Gewand. Die Thematik ist immer da, nur nehmen wir sie nicht wahr, weil wir den Fokus auf etwas anderes gerichtet haben.

Woran erkenne ich mein Inneres Kind?

A. O.: An den Themen, die Sie gefühlsmässig immer wieder beschäftigen. Diese machen sich in Beziehungen bemerkbar; die beste Form von Therapie ist deshalb die Paarbeziehung. Denn durch mein Gegenüber komme ich gefühlsmässig meinem Inneren Kind am nächsten – schliesslich lasse ich niemanden so nahe an mich heran, wie meinen Lebenspartner oder meine Lebenspartnerin. Unromantisch könnte ich jetzt sagen, dass wir uns verlieben, damit wir unsere Wunden und Verletzungen heilen können.

Beziehungsweise den Rohdiamanten schleifen – vorausgesetzt man hat das «richtige» Gegenüber...

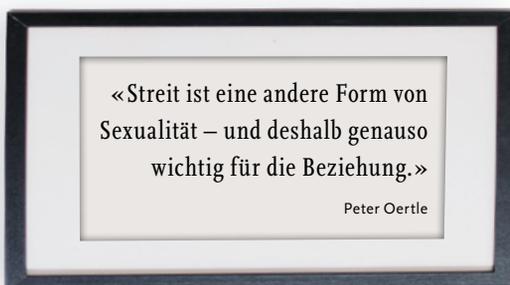
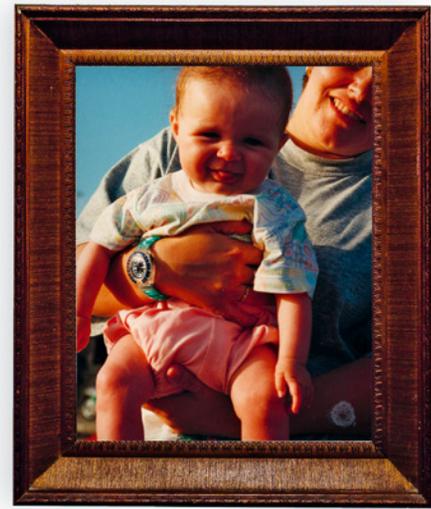
P. O.: Es braucht ein Gegenüber, selbst wenn dieses nicht gewillt ist, bei sich selbst hinzuschauen. Wichtig ist, welche unangenehmen Gefühle das Gegenüber auslöst: Wut, Trauer, Angst, Schuld oder Scham – diese negativ konnotierten Gefühle sind wichtig für die eigene Spurensuche.

Also muss das Gegenüber erst die «roten Knöpfe» drücken, bevor es besser wird?

P. O.: Beziehungen zeigen Wiederholungen auf, welche die Herkunftsgeschichte mit der aktuellen Beziehung verknüpfen. Der andere drückt unsere roten Knöpfe nicht, weil er uns verletzen will, sondern ein inneres Kind das Ruder übernommen hat. Beide sitzen dann in ihrem alten Film und greifen auf die altbewährten Abwehrstrategien zurück, um mit ihrer existenziellen Ohnmacht von damals klarzukommen.

Und trotzdem reagiere ich darauf. Wieso?

A. O.: Es gibt eine Studie, die aufzeigt, dass das Unbewusste in Millisekunden checkt, ob man mit seinem Gegenüber seine Themen auf der gefühlsmässigen Ebene reinszenieren kann; sprich, ob das Gegenüber den Schlüssel zu den eigenen abgekapselten Gefühlen hat. Wir haben alle im Kindesalter Abwehrstrategien entwickelt, um unangenehmen Themen aus dem Weg zu gehen.



Der rote Knopf wird also zum Freund?

A. O.: Mit dem roten Knopf öffnet sich zumindest die Büchse der Pandora. Mit dem gegenwärtigen Schmerz kommen die alten Gefühle ebenfalls hoch, die man mit der Überlebensstrategie sonst einfach weggespült hätte.

Mit dem Drücken der roten Knöpfe ist jedoch der Konflikt programmiert!

A. O.: Eine Beziehung braucht Konflikte, um lebendig und gesund zu bleiben. Und: Nur wenn das Gegenüber den roten Knopf drückt, komme ich an meine eigene Geschichte heran und an die Gefühle, die damit verbunden sind. Der Konflikt sollte niemals physische oder psychische Gewalt beinhalten!

Was macht man mit seinem Inneren Kind nach einem Konflikt?

A. O.: Wichtig ist, dass man sich gut um das Innere Kind kümmert. Wenn ein Kind ins Wasser fällt, fragt man nicht als erstes, wo es ausgerutscht ist. Das ist nicht relevant. Man nimmt das Kind zuerst in den Arm, tröstet es und gibt ihm Geborgenheit.

Das klingt einfach. Was, sollte man den Zugang dazu nicht finden?

A. O.: (holt einen Stoffhasen): Man sucht sich ein Symbol, welches das ohnmächtige und verletzte Innere Kind darstellt. Damit kann ich es in schwierigen Momenten sichtbar machen und bin so mit meinem Inneren Kind in Kontakt. Gleichzeitig kann es helfen, Distanz zu gewinnen, indem

man sich bewusst wird, dass man kein hilfloses Kind mehr ist. In der Regel gibt man sein Inneres Kind lieber dem Partner ab und denkt: «Kümmere du dich darum.» In der Verliebtheitsphase kann er das auch noch, danach ist das eher problematisch. Jeder muss sich selbst um sein Inneres Kind kümmern.

Wenn beide Partner ihr Inneres Kind bei sich haben – ist das der Schlüssel zum Glück?

A. O.: Der Schlüssel zum Glück ist, dass beide so sein können, wie sie sind. Wer sein Inneres Kind bei sich hat, versteht, weshalb er in gewissen Situationen so oder so reagiert. Nur so kann man seinem Inneren Kind Verständnis gegenüber bringen, womit auch ein Konflikt fruchtbar werden kann. Hat man sein Inneres Kind nicht bei sich im Herzen, empfindet man es eher als lästig und wertet es ab.

Ihr seid seit über 22 Jahren ein Paar. Hört die Streiterei jemals auf?

(beide lachen) A. O.: Wir streiten im Kern immer noch um dieselben Themen. Die Konflikte werden dabei nicht weniger heftig – im Gegenteil, wir trauen uns eher zu streiten als früher, weil wir wissen, dass der andere nicht davonrennt. Es ist wichtig, dass wir streiten, weil wir sonst keine gefühlsmässige Berührung mehr haben. Wenn ich Peter schone, gibt es einen Graben zwischen uns. Dann benehme ich mich wie eine Mutter, die ihrem Kind nichts zutraut.
P. O.: Streit ist eine andere Form von Sexualität – und deshalb genauso wichtig für die Beziehung. //