

Ein Stammbaum, die Gene und viele Tränen

Familienbiografische Heilbegleitung: Esoterik oder wissenschaftlich basierte Therapie?

Vincent Buß

HELM Auf einmal kommen Petra (Name geändert) die Tränen. Die 50-jährige Frau aus dem Landkreis Osnabrück sitzt auf einem Sessel einer Belmer Souterrainwohnung. Vor ihr steht Stefanie Kreye in bedrucktem Shirt, pinker Hose und weißen Sneakern neben einem Flipchart voller Symbole und Daten. Gerade haben die beiden die besondere Rolle von Petras Großmutter erkannt.

Kreye bietet eine sogenannte familienbiografische Heilbegleitung an. In der Regel kommen Menschen mit einem konkreten Problem zu ihr, wie sie sagt. Zum Beispiel Trennung, Ängste, Krankheiten, Burn-out. Gemeinsam schauen sie sich dann die Familie und ihre Geschichte an, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Petra hat zwar keine konkrete Fragestellung, aber sie beschäftigen zwei Dinge. Zum einen ihr Großvater, den nicht einmal ihre Mutter kannte. Zum anderen das Verhältnis zwischen ihrer Mutter, ihrer Schwester und ihr selbst. „Meine Schwester fühlt sich wie das schwarze Schaf“, erklärt sie. „Und ich stehe für meine Mutter auf einem Podest.“ Die 50-Jährige möchte aufgrund ihrer Familie anonym bleiben.

In ihrer Arbeit nutzt Kreye vor allem Genogramme, so etwas wie ausführliche Stammbäume. Quadrate für die Männer, Kreise für die Frauen, dazu die Namen, Geburtsdaten, Todesstage, Verbindungen wie Ehe und Elternschaft. Und, ganz wichtig, betont Kreye, das aktuelle Alter beziehungsweise das Alter beim Tod. Damit will sie Alterskorrelationen erkennen. Also, dass sich Dinge bei Menschen ihr zufolge im selben Alter wie bei ihren Vorfahren wiederholen können.

Genogramm: Wer vertritt hier eigentlich wen?

Petra ist vorbereitet gekommen, schnell kann Kreye mit den Daten das Genogramm bis zu den Urgroßeltern auf das Flipchart zeichnen. „Wir haben bestimmte Rollen und Ordnungen“, sagt Kreye dann. Sogenannte Vertretungen. Der allgemeinen Theorie zufolge vertritt die erstgeborene Tochter ihre Großmutter, fungiert also selbst als Mutter für ihre Eltern. Die zweitgeborene Tochter – Petra selbst – vertritt wiederum ihre Mutter und ist somit eine Art Partnerin für ihren Vater.

Ob Petras Großmutter Fluchtgeschichten haben, will Kreye wissen. Petra verneint. „Pass es, dass Sie eher der Kumpel sind?“, lautet Kreyes nächste Frage. Petra ist sich unsicher. Sie selbst übernehme eigentlich mehr Verantwortung für ihre Eltern, ihre Mutter trauere ihr auch mehr zu. Ihre Schwester sei eher wie ein Kumpel für die Mutter.

„Dann haben Sie die Rollen getauscht“, schlussfolgert Kreye. Sie gebe zunächst allgemeine Tipps, die konkrete Situation könne bei jedem anders sein.

Kreye will als Nächste wissen, wie es für Petras



Eine Kerze für die Großtante anzünden – auch das rät die Heilbegleiterin.

Symbofoto: Umpfen/Rebecca Peterson-Hall

Mutter ohne Vater gewesen sei. Die beiden versinken in ein Gespräch über die damaligen Familienverhältnisse. Dabei stellt sich heraus, dass ihre Großtante Petras Oma und deren Tochter – also Petras Mutter – bei sich aufnahm und sie unterstützte. Nach dem Tod der Großtante war Petras Oma dann eine Art Ersatzmutter für deren Kinder, auch wenn die mittlerweile erwachsen waren. Das ist der Moment, in dem Petra zum ersten Mal die Tränen kommen. Bald dazu sich die beiden Frauen.

„Total schön“, findet Kreye die Erkenntnis zu Petras Großtante. „Aber da war auch viel Schmerz.“ Und die Männer hätten gefehlt. Dass Petras Mutter sich einen Mann mit dem Namen ihres Vaters suchte, sei da kein Zufall. „Auch Namen werden ersetzt.“

Es sei wichtig, auch Fehlgeburten, Abtreibungen, Kriegsgefallene, Fluchtgeschichten, Mord- und Vergewaltigungen ins Genogramm einzzeichnen, betont Kreye. Kinder würden die Rollen von verstorbenen Geschwistern unbewusst übernehmen – und sich deshalb oft falsch fühlen. Außerdem wiederhole sich Unverarbeitetes. Vielleicht seien die Depressionen von Petras Schwester die Ängste der Großmutter, fragt sich Kreye.

Sie verweist auf die Epigenetik. „Ereignisse werden in den Genen gespeichert“, sagt die Heilbegleiterin.

Was Wissenschaftler von Epigenetik halten

Die Epigenetik ist ein Teilgebiet der Biologie, das sich damit beschäftigt, inwiefern Umwelteinflüsse die Gene beeinflussen und ob die Aus-

wirkungen davon sogar vererbbar sein können. „Erste Hinweise“, dass manche psychischen Erkrankungen darauf zurückzuführen sind, gebe es, sagt Jürgen Heinisch, Professor und Leiter der Abteilung Genetik an der Universität Osnabrück. „Häufte, belastbare Daten, zum Beispiel um welche Gene es sich dabei genau handelt und wie es zu den epigenetischen Veränderungen kommt, liegen allerdings noch nicht vor.“

Mit Epigenetik beschäftigt sich ebenfalls Lars O. White. Er ist an der Universität Bremen Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. White erläutert, dass nicht die Traumata per se, sondern höchstens deren Folgen vererbt würden. Und zwar insofern, als dass sich die Stresshormonachse – das körpereigene Stressbewältigungssystem – der Nachfahren verändern könne.

Nicht nur Reaktionsweisen auf Stress können sich laut White vererben, sondern auch Verhaltensweisen, die manche Erfahrungen zumindest wahrscheinlich werden lassen. Zum Beispiel Risikofreude, die die Unfallgefahr erhöht. Nicht vorherbestimmt sei, welche Funktionen Familienmitglieder übernehmen. „Allerhöchstens handelt es sich um Wahrscheinlichkeiten, die jedoch durch höchst individuelle Lebenserfahrungen entscheidend geprägt werden.“

Biografiearbeit in der Psychologie

Der Psychologe White betont: Wenn etwa psychische Erkrankungen auf die Familienbiografie zurückgeführt werden, handle es sich immer um nachträgliche Erklärungen. Ob sie wirklich darin begründet liegen, bleibe offen. „Meines Erachtens geht

es in guter Psychotherapie darum, sich Offenheit für verschiedene Interpretationsmöglichkeiten zu bewahren.“

Etwas Falsches hineinzuinterpretieren will auch Heilbegleiterin Kreye nicht, wie sie versichert. Wenn etwa die Vertretungen im Genogramm – also die eingenommenen Rollen – bei jemandem anders seien als sonst, dann sei das eben so. Sie will auf die Reaktionen ihrer Gesprächspartner achten und sich davon leiten lassen.

Traumata zeichnet sie mit Bleistift ins Genogramm ein – und radiert sie wieder weg, wenn der Heilungsprozess gestartet ist. Kreye rät zum Gedenken. „Die da“, sagt sie zu Petra und zeigt im Genogramm auf deren Großtante, „darf auch mal eine Kerze haben.“ Petra kommen erneut die Tränen.

„Der epigenetische Code darf auch aus dem System gehen“, findet die Heilbe-

gleiterin und meint damit ebendiesen Prozess, dass Traumata, die vererbt worden seien, auch überwunden werden könnten.

Der Psychologie-Professor White berichtet von ersten Hinweisen aus der Psychotherapie, dass Biografiearbeit die Stresshormonachse wiederherstellen könne. Genogramme sind ihm zufolge durchaus eine bewährte psychotherapeutische Technik. Angesiedelt sieht der Professor sie bei den systemischen Therapieverfahren, die wiederum vom Gemeinsamen Bundesausschuss anerkannt sind.

Diese Therapien praktizieren und mit den Krankenkassen abrechnen dürfen laut White psychologische Psychotherapeuten und Ärzte mit entsprechender Fachkunde, Approbation beziehungsweise Weiterbildung. Der Psychologe plädiert dafür, dass auch nur diese Berufsgruppen das tun sollten. Insbesondere, wenn die Patienten psychische Erkrankungen haben. „Da es sich hierbei um besonders belastete und entsprechend hilfsbedürftige und sensible Personengruppen handelt.“

Dass Angebote von Coaches im Einzelfall helfen können, bestreitet White nicht. Gute Coaches würden allerdings ihre Grenzen kennen und Verdachtsfälle psychischer Erkrankungen an ausgebildete Psychotherapeuten vermitteln.

Wie die Belmerin Heilbegleiterin wurde

Kreye arbeitete als Personalchefin und Vorstandsassistentin, bis sie sich beruflich umorientierte. Sie absolvierte erst eine Ausbildung zur Businesscoachin, dann zur Trauerbegleiterin. „Da habe

ich gemerkt, dass viel mehr dazugehört als nur die akute Trauer, sondern dass man immer noch alte Sachen mitbetrauert.“ Also machte sie noch eine familienbiografische Ausbildung.

Sie verstehe sich nicht als Psychologin oder Therapeutin, betont Kreye, sondern als „Impulsgeberin für Heilung“. „Ich sage, was ich denke und fühle – und wenn derjenige, der bei mir ist, damit nichts anfangen kann, dann ist das vollkommen in Ordnung.“ Ein Psychologe, der sie einst selbst begleitete, leite Patienten an sie weiter, damit sie ergänzend zu seiner Therapie an deren Familiengeschichte arbeite.

„Für viele Menschen hat die familienbiografische Arbeit diesen super esoterischen Touch“, weiß die Heilbegleiterin. Sie sieht das anders. Ihre Aufgabe ist für sie klar: „Dass wir uns trauen, ins Gefühl zu gehen, das zuzulassen.“

Der erste Termin mit Kreye dauert in der Regel vier Stunden. Danach starte der innere Prozess so richtig, erklärt die Heilbegleiterin. Manche Menschen würden sich früher wieder melden, manche später. Ein Nachgespräch findet laut Kreye immer statt.

Sie betont, dass die Sitzung mit Petra wegen der fehlenden akuten Fragestellung nur einen Teil ihrer Arbeit widerspiegeln. Der hat es aber gefallt: „Die Zusammenhänge hätte ich nie für möglich gehalten.“

Zum Abschluss lobt Kreye sie dafür, Informationen zu ihrem Großvater herausgefunden zu haben. „Du hast das System wieder ins Gleichgewicht gebracht.“ Als sie das hört, kommen der 50-Jährigen ein letztes Mal bei diesem Termin die Tränen.



Die familienbiografische Heilbegleiterin Stefanie Kreye verweist auf die Epigenetik. Foto: Vincent Buß