

Ulrike Hinrichs

Lebendig begraben

Guillain-Barré-Syndrom

Ulrike Hinrichs

Lebendig begraben

Guillain-Barré-Syndrom

**Krankheit, Trauma und die
Narben der Geschichte**

Impressum

Originalauflage 2025

© Ulrike Hinrichs, www.ulrikehinrichs.com

Umschlaggestaltung: Catrin Welz-Stein

Layout und Satz: Die BUCHPROFIS, München

Gesetzt aus der Frutiger und der Sabon

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN Print 978-3-99139-739-7

ISBN E-Book 978-3-99129-547-1

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung: Lebendig begraben	13
1. Metadenken: Das gesamte Bild	23
1.1. Ein kreatives Duo: Wildes Denken und rationale Ordnung	23
1.2. Wissenschaft und Weisheit: Eine ganzheitliche Sicht auf Heilung	25
1.3. Von der DNA zur Energie: Holistische Ansätze in der Wissenschaft	29
1.4. Kunst als unsere Muttersprache	31
2. Krankheit als biografisches Ereignis	36
3. Die taube Seele: Was meine Krankheit über uns alle erzählt	45
4. Das schwarze Loch	49
5. Die Dunkelheit ist bunt	52
6. Kriegs- und bindungstraumatisierte Seelen . . .	61
6.1. Die schockgefrorene Nachkriegsgesellschaft .	61
6.2. Unverarbeitete Gewaltexzesse und Kriegsvergewaltigungen	62
6.3. Prägende Glaubenssätze in der Nachkriegszeit	63
6.4. Betäubung mit Alkohol und »Tablettchen« .	65
6.5. Kriegskinder und Kriegsenkel	66
6.5.1. Hunger in der Seele und im Bauch	68
6.5.2. Ohne Empathie keine Resonanz, ohne Resonanz keine Berührungen	69
6.5.3. Gewalt im Kinderzimmer und in der Schule	70
6.5.4. Verminderte elterliche Sensitivität	71
6.5.5. Überleben in einer Traumaatmosphäre .	75

7. Eisige Kälte und explosive Wut	77
8. Die kollektive Dunkelheit: Großvaters Erbe	81
9. Die Welt in äußerer Ordnung: Großmutters Erbe	97
10. German Angst	111
11. Die Matrix der Angst	115
12. Im Mutterland meiner Kindheit	123
13. Im Vaterland meiner Kindheit	139
14. Das Nervensystem	149
15. Guillain-Barré-Syndrom	155
16. Traumafolgen	159
16.1. Posttraumatische Belastungsstörung	159
16.2. Bindungstrauma	161
16.3. Vulnerabilität und Neurodiversität	162
16.4. Trauma und Stress	164
16.5. Körperliche und psychische Symptome bei Traumatisierung	165
17. Amnesie und Dissoziation	170
18. Transgenerationale Traumaweltergabe	179
19. Kollektiver Narzissmus	188
20. Krankheit als Mythos	191
21. Die Gesichter der Medusa	203
21.1. Medusa 1981	203
21.2. Medusas vielschichtige Symbolkraft	204
21.3. Medusa als Schutz vor dem Bösen	207
21.4. Die Masken der Medusa	207
21.5. Die missbrauchte Medusa	209
21.6. Die zerstörerische Medusa	210

21.7. Das Blut der Medusa	212
21.8. Lieber ein Kopf voller Schlangen als gar keine Gefühle	215
21.9. Die große Mutter streckt die Zunge heraus . . .	217
21.10. Medusas psychologische Botschaft	219
22. Posttraumatisches Wachstum	225
23. Du bist die Medizin, nach der du suchst	231
24. Die traumabewusste Gesellschaft	241
25. Schlussgedanken	244
Quellen	246
Die Autorin	257



In der eisigen Kälte hat mich
deine Liebe gewärmt.



Für meine Oma
1918–2010

Wenn wir fühlen, was war –
wird möglich, was sein kann.

Vorwort

Draußen schneit es. Es ist ein kalter Februartag. Alles in mir friert. Kalte Füße kenne ich, aber diese Kälte ist anders. Seit Monaten sind meine Füße nicht nur schmerhaft kalt, sondern sie kribbeln und sind an den Zehenspitzen taub. Es fühlt sich an, als würden sie nicht mehr zu mir gehören. Ich suche medizinische Hilfe. Der Verdacht: etwas mit den Nerven. »Ich gebe Ihnen eine Überweisung zum Neurologen«, sagt die Ärztin. Eine klare Diagnose gibt es noch nicht.

Ich bin erstaunt – warum jetzt? Warum friert in mir alles ein, gerade jetzt, kurz vor der Veröffentlichung meines Buches? Natürlich, wirst du sagen, es ist Februar, es ist Winter. Doch diese Kälte kommt nicht von außen. Sie sitzt tief in mir.

Ich fürchte mich vor meinen eiskalten Füßen. Sie erinnern mich an die Vergangenheit, als meine Autoimmunerkrankung mich zu einem lebenden Stein erstarren ließ. Auch damals begann es mit einem Kribbeln in den Füßen. Mein Verstand sagt mir, dass sich die Geschichte nicht wiederholen wird. Doch mein Gefühl? Es schreit vor Angst.

Seit fast drei Jahren schreibe ich an diesem Buch – und nun, da es fertig ist, kämpfe ich mit einem starken inneren Widerstand. Wer wird das lesen? Will ich überhaupt, dass es jemand liest? Denn diese Geschichte ist nicht nur ein Text, sondern ein Teil von mir. Sie zeigt den Kern meiner Wunden. Sie ist mein Leben.

Ich widme dieses Buch meiner Mutter, meiner Großmutter Aenne und all den Frauen meiner Ahnenlinie. Wir alle tragen Narben. Eine Blutspur zieht sich durch unsere Vergangenheit, unsere kollektive weibliche Geschichte. Indem wir unsere eigenen Geschichten erzählen, verwandeln wir Blut in Leben, Ohnmacht in Ausdruck und Schweigen in Stimme. Worte können heilen. Dieses Buch ist nicht nur meine persönliche Reise durch Krankheit und Trauma, sondern vor allem ein Schritt zur Heilung jener Wunden, die wir Frauen über Generationen hinweg getragen haben. Meine Geschichte steht stellvertretend für eure.

Ulrike Hinrichs
Februar 2025

Geschichten wandern durch die Zeiten.
Mal werfen sie Licht, mal Schatten.
Die Menschen darin hinterlassen Spuren –
sichtbar oder verweht.

Einleitung: Lebendig begraben

»Lebendig begraben zu werden, ist ohne Frage die grauenvollste aller Martern, die je dem Sterblichen beschieden wurde. Daß es häufig, sehr häufig vorgekommen ist, wird von keinem Denkenden bestritten werden. Die Grenzen, die Leben und Tod scheiden, sind unbestimmt und dunkel. Wer kann sagen, wo das eine endet und das andere beginnt? Wir wissen, daß es Krankheitsfälle gibt, in denen ein völliger Stillstand all der sichtbaren Lebensfunktionen eintritt, und dennoch ist dieser Stillstand nur eine Pause, nur ein zeitweiliges Aussetzen des unbegreiflichen Mechanismus. Einige Zeit vergeht – und eine unsichtbare, geheimnisvolle Ursache setzt die zauberhaften Schwingen, das gespenstische Räderwerk wieder in Bewegung. Die silberne Saite war nicht zerrissen, der goldene Bogen war nicht unrettbar zerbrochen. Wo aber war währenddessen die Seele? [sic]«

Edgar Allan Poe¹

1979, mit vierzehn Jahren, erkrankte ich an einer akuten Polyneuroradikulitis, die auch als Polyradikulitis oder Guillain-Barré-Syndrom bezeichnet wird. »Das Guillain-Barré-Syndrom (GBS) ist eine sehr seltene Erkrankung der Nerven. Plötzlich einsetzende Schwäche in den Beinen sowie Schmerzen, Kribbeln und ein taubes Gefühl in den Gliedmaßen sind erste Symptome dieser Erkrankung. Im schlimmsten Fall kann es innerhalb weniger Tage zu Lähmungen im ganzen Körper kommen.² Das Guillain-Barré-Syndrom ist eine Erkrankung mit möglichen, auch lebensbedrohlichen Komplikationen. Bei einer Mitbeteiligung des autonomen Nervensystems können Blasen- und Darmstörungen, Atemlähmung, Blutdruckdysregulation beziehungsweise verlangsamter oder erhöhter Herzschlag und Herzrhythmusstörungen auftreten. Auch ein plötzlicher Herztod ist möglich.³ Gefürchtet sind insbesondere die schnellen Verläufe, akut einsetzende autonome Komplikationen

1 Aus der Erzählung »Lebendig begraben« von Edgar Allan Poe (1922, S. 193).

2 https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/autoimmunerkrankungen/guillain-barre-syndrom_.html [zuletzt geöffnet am 4.4.2023].

3 Siehe ausführlich https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/autoimmunerkrankungen/guillain-barre-syndrom_.html [zuletzt geöffnet am 13.2.2023].

mit Lähmung der Atemmuskulatur, die zu intensivpflichtigen Notfällen führen. Je ausgeprägter die Lähmungen und je länger der Verlauf, desto schlechter ist die Prognose. Das Guillain-Barré-Syndrom kann bis zu seiner maximalen Ausprägung voranschreiten, bei der die betroffenen Menschen zwar auch bei vollem Bewusstsein bleiben, aber komplett gelähmt werden. Sie können nur durch intensivmedizinische Behandlung am Leben erhalten werden.

Ich gehörte zu den schweren Fällen. Ich war sechs Wochen komplett gelähmt, gefangen im eigenen Körper, lebendig begraben. Im medizinischen Fachjargon nennt man diesen Zustand Locked-in-Syndrom. Ich stand kurz vor einer Lähmung der Atemmuskulatur. In diesem akuten Zustand saß 24 Stunden eine Krankenschwester neben meinem Bett, um meinen Zustand zu beobachten.

Irgendwann erreichte ich in meiner inneren Dunkelheit einen Kippunkt: sterben oder leben? Die Lähmungen entwickelten sich in einer im Außen kaum sichtbaren Langsamkeit zurück, für die die Beschreibung »Zeitlupentempo« eine Übertreibung wäre. Ich konnte zunächst nur um Millimeter meinen großen Zeh bewegen. Der Chefarzt jubelte am Krankenbett, als hätte ich einen Marathon gewonnen. Nachdem sich die Lähmungen meines Körpers über viele Wochen zurückbildeten, musste ich wegen der komplett zerstörten Muskulatur unter ungeheuren Schmerzen wieder laufen lernen. Ich saß für lange Zeit im Rollstuhl. Es war unklar, ob ich überhaupt vollständig genesen würde. Mein Körper hat sich erholt, meine Seele leidet bis heute unter der Versteinerung meines jüngeren Ichs. So die Fakten.

Krankheit als Alarmsignal

Mit meinen biografischen Einblicken in meine Familien- und Krankheitsgeschichte möchte ich einen ungewöhnlichen Blick auf Krankheiten und traumatische Lebenserfahrungen wagen. Meine Perspektive ist eine erfahrungs-basierte Hypothese und ein Experiment. Jede Geschichte hat ihre Zeit, wird von ihr beleuchtet und verfinstert. Auch die Menschen, die sich in ihr bewegen und darin verschwinden, gehören dazu. Gesundheit ist eine komplexe Folge all unserer Beziehungen, nicht nur jener zu den uns nahestehenden

Personen, sondern der ganzen Gesellschaft, so auch der kanadische Arzt und Experte für Sucht, Stress und kindliche Entwicklung Dr. Gabor Maté.⁴

Mich interessiert die Frage, wie sich die gesellschaftliche Makroebene, der Zeitgeist, kollektive Traumata und die individuelle Lebensgeschichte im Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheiten verweben. Dazu beschäftige ich mich mit dem medizinischen Hintergrund des Guillain-Barré-Syndroms und den psychologischen Aspekten der Krankheit. Die Grenzerfahrung zwischen Leben und Tod, die Hilflosigkeit und Ohnmacht während der Gefangenschaft im eigenen Körper hat ein komplexes Trauma bei mir hinterlassen. »Ein Trauma geht wie ein Riss durch die Seele, der zwischen Individuum und der Umwelt Grenzen aufreißt«, beschreibt es die Psychoanalytikerin Wirtz.⁵ Das gilt auch für kollektive Traumata. Die Weitergabe von Traumata auf nachfolgende Generationen wird auf meiner Forschungsreise ebenso eine Rolle spielen.

Die renommierte Psychoanalytikerin Luise Reddemann, Jahrgang 1943, formuliert treffend: »Die Menschen meiner Generation, auch ich selbst, beschreiben die Nachkriegszeit als etwas Dumpfes und Getriebenes, Erstarrtes, Kaltes.«⁶ Kollektive Verstrickung, Verstörung und Traumatisierung, jede Familie in Deutschland ist davon betroffen. Diese kalte undefinierbare Dunkelheit kenne ich auch. Im Ausdrucksbild meiner Krankheit lässt sich eine Verbindung zur kollektiven Erstarrung der Nachkriegszeit erahnen. Dem möchte ich auch mit biografischen Einschüben auf den Grund gehen.

Beachtlich ist, dass selbst die medizinische Forschung zu traumatischen Erfahrungen eine eigene Geschichte mit Phasen der Amnesie aufzeigt. »Auf Zeiten intensiver Forschungstätigkeit folgen immer wieder Zeiten, in denen das Thema in Vergessenheit geriet«, beschreibt es Judith Herman. Sie ist emeritierte Professorin an der Harvard Medical School und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Opfern von Gewalterfahrungen.⁷ Im späten 19. Jahrhundert beschäftigten sich Josef Breuer und Sigmund Freud in ihren »Studien zur Hysterie« mit der »Frauenkrankheit«, deren Symptome heute als Traumafolgestörungen einzuordnen sind. Freud distanzierte sich später von

4 Maté (2023, S. 80).

5 Wirtz (2014, S. 24).

6 Reddemann (2015, S. 81).

7 Herman (2018, S. 17).

seinen Annahmen zur Hysterie. Das Thema geriet in Vergessenheit. Im Ersten Weltkrieg waren es die Kriegszitterer, die mit ihren traumatischen Symptomen das Krankheitsbild als »Kriegsneurose« wiederbelebten. Erst 1991 hielten Traumafolgestörungen in die ICD, das Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation, Einzug. Dissoziation, Verleugnung und Verdrängung treten im gesellschaftlichen Bewusstsein ebenso auf wie im Forschungsbereich. Wir kennen das Phänomen der sekundären Traumatisierung. Therapeutinnen und Therapeuten von traumatisierten Menschen entwickeln zum Teil selbst posttraumatische Symptome, weil sie in ihrer Arbeit empathisch mitfühlen und die Last des Schmerzes spüren. Bei einer Erforschung psychischer Traumata stößt man als Begleiterin unweigerlich auf Bereiche des Undenkbaren. Der Holocaust mit der systematischen Vernichtung von Menschen ist ein grausames Beispiel dafür. Auch Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen seien durch ihre Forschung mit der Verwundbarkeit des Menschen in seinem natürlichen Umfeld konfrontiert, so Herman.⁸

Mein Blick auf meine Familie und unsere Gesellschaft ist die Sichtweise einer in Westdeutschland in den Nachkriegsjahren sozialisierten Deutschen mit Großeltern, die in der NS-Diktatur erwachsen wurden. Meine Eltern sind Kriegskinder⁹, kurz vor und kurz nach Ende des Zweiten Weltkrieges geboren. Als Kriegsenkel bin ich im Januar 1965 auf die Welt gekommen. Da meine Eltern bei meiner Geburt noch minderjährig waren, hatten ihre Eltern, meine Großeltern, eine Doppelrolle inne. Sie waren Oma und Opa und gleichzeitig Ersatzeltern für mich.

Ich fokussiere mich bei meiner Betrachtung auf die Erfahrungen der deutschen Mehrheitsgesellschaft im Nationalsozialismus, auf die Täter, Zuschauer und Mitläufers, wenn man diese Begriffe verwenden darf. Die Einteilung mag oberflächlich erscheinen und der Komplexität des individuellen Verhaltens in der NS-Diktatur nicht Genüge tragen. Der amerikanische Historiker Raul Hilberg konstatiert insoweit überzeugend, dass »jeder deutsche Zeitgenosse in irgendeiner Weise in den Nationalsozialismus involviert gewesen sei und dass es keinen geometrischen Ort der Beobachtung und des

8 Herman (2018).

9 Als Kriegskinder bezeichnet man die Generation, die zwischen 1930 und dem Ende der 1940er-Jahre geboren wurde. Die Nachkriegskinder sind die Jahrgänge, die in den 1950er-Jahren zur Welt kamen. Kriegsenkel sind die Kinder der Kriegskinder. Die meisten sind in den 1960er- bis 1970er-Jahren geboren.

Nichtbeteiligtseins gebe«.¹⁰ Der ehemalige Bundespräsident Joachim Gauck beschreibt es so: »Es gibt keine deutsche Identität ohne Auschwitz.«¹¹

Mich interessieren vor allem die Auswirkungen der menschenverachtenden NS-Zeit auf die Kriegsgeneration und ihre Nachfahren. Der in der NS-Diktatur zur Ideologie erhobene fanatische Narzissmus mit seinen Allmachts- und Grandiositätsfantasien, die Zerstörungswut und die Menschenverachtung sind (für mich) bis heute im wahrsten Sinne des Wortes nur schwer zu greifen. Die Nachkriegszeit war geprägt von einer kollektiven Erstarrung und einem toxischen Schweigen, Ausdruck von Ohnmacht, Schuld und Scham. Das war die Atmosphäre, die meine Eltern und mich im Kleinen und die westdeutsche Gesellschaft im Großen wesentlich prägte. Viele der Nachgeborenen hatten kein Gefühl dafür, wie nah sich ihr Leben noch an der Zeit des Nationalsozialismus entlanghangelte. Wir Kriegsenkel spürten aber diese undefinierbare Melange aus Abscheu, Scham und Angst in der Gesellschaft, die sich wie ein schleichendes Gift ausgebreitet hatte. So lernten wir, dass es verpönt war, die Nationalhymne zu singen. Wir lernten auch, dass man nicht stolz auf sein Land sein durfte, sondern es ablehnen und verurteilen musste, auch wenn wir Kinder die Gründe nicht wirklich verstanden oder hinterfragten. Wir übernahmen die Scham und Schuld unserer Vorfahren. »Die Geheimnisse der Psyche beinhalten nicht nur unsere eigenen Lebenserfahrungen, sondern auch jene, die wir unwissentlich in uns tragen: die Erinnerungen, Gefühle und Traumata, die wir von vorausgegangenen Generationen erben«, konstatiert die US-amerikanische Psychoanalytikerin Atlas in ihrem Buch *Emotionales Erbe*.¹² Ich empfand schon in jungen Jahren eine große undefinierbare Schuld, eine unglaubliche Schwere und eine tiefe Ablehnung gegenüber unserem Land, ohne zu verstehen, warum das eigentlich so war.

Bei meiner Analyse der Auswirkungen der barbarischen und zerstörerischen NS-Zeit auf die nachfolgenden Generationen behalte ich im Blick, was wir heute über die Entstehung und Verarbeitung von Traumata wissen. Ich schließe mich bei dieser Herangehensweise den Fragen und Worten der Psychoanalytikerin Luise Reddemann vollumfänglich an:

10 Zitiert bei Schwendemann (2003).

11 Bulletin der Bundesregierung, Nr. 13/2 Januar 2015, S. 9.

12 Atlas (2023, S. 16).

»Mein Anliegen ist es, Mitgefühl für das Leid aller Menschen, die die Zeit von 1933–1945 und danach erlebt und durchlitten haben, zu entwickeln. Das ist schwierig. Dürfen wir überhaupt mit Menschen, die vielleicht auch Täter oder Zuschauer waren, Mitgefühl haben? Kommen wir dadurch unserer Verantwortung, die Last unserer deutschen Geschichte zu akzeptieren, nach?

Ich denke ja, weil Mitgefühl nicht bedeutet, zu beschönigen und weg-zuschauen, sondern zu betrauern, dass es war, wie es war, dass Vergangenes nicht verändert werden kann und *die diesbezügliche Ohnmacht zu ertragen*, und sich nicht zuletzt deshalb für eine hoffnungsvollere Gegenwart und Zukunft zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen« [Kursiv im Originaltext], so Reddemann.¹³

Ich bin keine Medizinerin. Die medizinischen Fakten habe ich sorgfältig recherchiert. Ich beschäftige mich in meiner kunsttherapeutischen Praxis und als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit traumatisierten Menschen. Das Thema Trauma und transgenerationale Traumaweltergabe ist mir persönlich und aus meiner therapeutischen Praxis sehr gut vertraut. Zudem komme ich durch die von mir geleitete kunsttherapeutische Praxisgruppe »Krankheit als Bild«¹⁴ immer wieder in Berührung mit der Schnittstelle zwischen Psyche und Körper. Ich bin regelmäßig erstaunt, wie klar der Körper kommuniziert, wenn man sich auf seine metaphorische Sprache einlässt.

Mich beschäftigt die Frage, ob sich meine körperliche Erstarrung, die Ausdruck einer seelischen Not in einer toxischen Beziehungsumgebung gewesen sein könnte, in diesen größeren Zusammenhang einordnen lässt. »Wir sollten viele Krankheiten nicht als grausame Wendung des Schicksals oder boshafte Mysterien sehen, sondern eher als eine *erwartete und deshalb normale Konsequenz anormaler, unnatürlicher Umstände*. Das würde sich auf revolutionäre Weise auf unseren Umgang mit unserer Gesundheit auswirken. Die kranken Körper und Seelen würden nicht länger als Ausdruck eines individuellen Krankheitsbildes angesehen, sondern als lebendes Alarmsignal. Sie würden unsere Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo unsere Gesellschaft aus dem Ruder gelaufen ist« [Kursiv im Originaltext], so Maté.¹⁵

13 Reddemann (2015, S. 32).

14 Dazu ist auch das gleichnamige Buch »Krankheit als Bild: Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln« entstanden.

15 Maté (2023, S. 23).

Im Grenzbereich fehlen gepanzerte Gewissheiten.

»Die Grenzen, die Leben und Tod scheiden, sind unbestimmt und dunkel. Wer kann sagen, wo das eine endet und das andere beginnt?«, fragt der Schriftsteller Edgar Allan Poe in seiner Geschichte *Lebendig begraben*. Ich war während meines Locked-in-Syndroms in diesem Grenzbereich gefangen und hatte dem Tod in die Augen geschaut. »Wo aber war währenddessen die Seele«, fragt Poe in seiner Geschichte.

»Die Erfahrung zeigt, dass die unbekannte Nähe des Todes eine adumbratio (einen vorwegnehmenden Schatten) auf das Leben und die Träume [...] wirft«, konstatiert der berühmte Psychiater und Schüler von Freud C. G. Jung.¹⁶ Die anhaltende Todesnähe während der Akutphase meiner Krankheit ruft mich auf, eine spirituelle Perspektive einzunehmen. Jede existenzielle Grenzerfahrung würde ohne ein vertiefendes spirituelles Verständnis zu kurz greifen. Begegnungen mit dem Tod verlangen nach einer Auseinandersetzung mit dem Geheimnis des Leidens, der Heilung und der Frage nach dem Sinn im Leid. Spätestens seit meiner Erkrankung betrachte ich die Welt durch die Augen des Todes. Es ist ein ambivalentes Verhältnis zwischen dem Tod und mir. Er macht mir höllische Angst und mich gleichzeitig wahnsinnig neugierig.

»Schließlich ist der Tod für den gut vorbereiteten Geist nur das nächste große Abenteuer«, so der Zauberer Dumbledore in *Harry Potter und der Stein der Weisen*.¹⁷ Wenn es mehr als unsere Alltagsrealität gibt, dann ist der Tod das Tor zu einer anderen Welt. Ist der Tod der Schatten Gottes? Alle Weisheitslehren und Religionen legen nahe, dass es einen unsterblichen Teil in uns gibt. Ich gehe von einem undogmatischen Spiritualitätsverständnis aus. »Spiritualität bedeutet Verbundenheit mit und Beziehung zu einem Letztgültigen von höchstem Wert, aber auch zu Mitmenschen und der Schöpfung als Ganzem«, so treffend Wirtz.¹⁸

Mir ist es ein Anliegen, die Trennung von wissenschaftlichem Denken und spiritueller Erfahrung zu überwinden und alte Weisheitslehren zu entmystifizieren. Wissenschaft und Spiritualität haben für mich eine gemeinsame

16 Jung (2018, S. 75).

17 J. K. Rowling (2018, S. 96).

18 Wirtz (2014, S. 64).

Wurzel, den Wunsch nach Erkenntnis und das Bedürfnis, die Wirklichkeit zu erfassen und zu verstehen.

Heilung liegt außerhalb dessen, was unser Verstand lenken und kontrollieren kann. Heilung bedeutet Ganzwerdung. »Unser Verstand, unser erlerntes Wissen, kann heilende Methoden speichern, die es wert sind, dass wir uns an sie erinnern. Er kann uns sogar helfen, Erfahrungen zu machen, die heilen. Wenn wir aber ›den ganzen Weg‹ gehen wollen, wird eine Zeit kommen, in der diese treuen Beschützer sich an der Tür zurückziehen. Sie werden einem weniger kultivierten, verletzlicheren Element, das keine gepanzerten Gewissheiten mehr hat, den Zutritt erlauben müssen.«¹⁹

Dämonen der Vergangenheit entmachten

Ich lade dich mit meiner persönlichen Geschichte dazu ein, dich *deinen* Dämonen der Vergangenheit zu stellen, um ihnen ihre Macht zu entreißen. Alles, was wir uns nicht bewusst machen und nicht bewusst wahrnehmen, wiederholt sich. Wie Graf Dracula scheuen unsere Schattenseiten das Licht. Die »schwarzen Schafe« der Familie, zu denen auch ich mich zähle, seien eigentlich auf der Suche nach Wegen der Befreiung für den Stammbaum, so der umstrittene und auch von mir äußerst kritisch gesehene Bert Hellinger, Begründer der Familienaufstellungen.²⁰ Hinsichtlich einer These zu den so genannten »schwarzen Schafen« in der Familie möchte ich Hellinger allerdings folgen. »Schwarzes Schaf« zu sein, fühlt sich einsam an. Die Funktion in einer Familie und der ganzen Gesellschaft ist allerdings äußerst wichtig. Vielleicht zählst auch du zu diesen Aufklärern? Ich möchte dich jedenfalls ermutigen, dein eigenes Trauma und deine Familiengeschichte mit all ihren Tabus, Geheimnissen, Erwartungen und Glaubenssätzen aufzudecken und zu erforschen.

»Das nicht Gesehene, das Ausgegrenzte macht krank und drängt an die Oberfläche. Offensichtlich bilden wichtige Themen, die nicht gesehen wurden, oder gar Menschen, die nicht dazugehören durften, so lange Unruheherde, bis sie integriert sind. Wir stehen immer im Dienst unseres Familiensystems, ob wir wollen oder nicht. Besonders die Sensiblen und Feinfühligen in der Familie ziehen neuralgische Themen an sich und stellen sich als Symptomträger zur Verfügung – und zwar so lange, bis das System ausgeglichen

19 Maté (2023, S. 534).

20 Hellinger (2006).