



UNSERE DENK- UND VERHALTENSMUSTER KÖNNEN WIR VERÄNDERN

Was ist „Epigenetik?“ In diesem Fachgebiet wird untersucht, inwiefern unsere Gene und deren Ausprägungen von der Umwelt, den individuellen Erfahrungen mit den daraus resultierenden emotionalen und gedanklichen Mustern, von Ernährung etc. beeinflusst und verändert werden. Die Kernaussage: Unsere Gene entwickeln sich weiter.

VON AMELIE SANKTJOHANSER *

Man geht heute davon aus, dass unsere Gene zwar die Grundlage für unser Verhalten und unsere charakterlichen Eigenschaften bilden, diese sich jedoch permanent, beeinflusst durch Umwelt und eigene Lebensbedingungen, weiterentwickeln. Dies wiederum führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.

DIE ROLLE DER EPIGENETIK

Dr. Bernhard Horsthemke, Leiter des Instituts für Humangenetik der Universitätsklinik Essen, sagt hierzu: „Die Umwelt hinterlässt in unserem Genom Spuren – wie wir uns ernähren oder ob wir gestresst sind. Außerdem spielt die Epigenetik mit ihren vorgeburtlichen und frühkindlichen Entwicklungsbahnen eine große Rolle.“



Da jeder von uns die grenzüberschreitenden Momente ganz individuell erlebt, sind auch die daraus resultierenden Glaubenssätze ganz individuell. Dies erklärt die unterschiedlichen Gefühls- und Verhaltensmuster trotz gleicher Erfahrung.

Und Anna Katharina Braun, Professorin für Entwicklungsneurobiologie an der Universität Magdeburg, ist der Überzeugung: „Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt bestimmt das Ausmaß und die Richtung, in die das Wachstum der Nervenzellen und Synapsen gesteuert wird.“

ERINNERUNGEN VERERBEN?

Dies geht sogar so weit, dass persönliche Erlebnisse, die unterbewusst gespeichert sind und später durch äußere Umstände bewusst erinnert oder unbewusst getriggert werden, sich auf genetischer Ebene so manifestieren können, dass die Erinnerungen an das Ereignis und die darauf basierenden Symptome an die nächste Generation weitergegeben werden. Hierzu gehören z.B. Kriegserlebnisse mit den Erfahrungen von Flucht, Verletzung und Verlust bis hin zu bildhaften Erinnerungen und Symptomen. Vermeintlich unbegründete Depressionen, Ängste und Aggressionen von Kindern oder körperliche Schmerzen finden hierin öfters als man denkt ihre Erklärung.

DURCH NEUE MUSTER DIE GENE VERÄNDERN

Auch alltägliche Verhaltens- und Stimmungsmuster werden im täglichen Miteinander wechselseitig übertragen bzw. übernommen und können sich über die Zeit

genetisch manifestieren. Wenn also unsere Umwelt, unsere Erfahrungen und unsere Denkmuster unser Verhalten beeinflussen und sich dies genetisch manifestieren kann, haben wir dann nicht auch die Chance, durch Änderung unserer Gedanken- und Verhaltensmuster unsere Gene wieder so zu verändern, dass emotionale und körperliche Gesundheit, die Auflösung von individuellen und globalen Traumata und ein gutes Miteinander im weitesten Sinn möglich werden?

WIE SICH GEDANKENMUSTER EINPRÄGEN

Wie entstehen Überzeugungen? Sie werden nicht nur durch Erziehung, Traditionen, Geschichte, Gesellschaft und die hier gültigen Werten geprägt, sie entstehen insbesondere auch aufgrund von Erfahrungen in unserem Leben, die unsere persönlichen Grenzen überschreiten und unsere Handlungsmöglichkeiten überfordert haben.

Ist das, was man in dieser Situation gebraucht hätte, nicht möglich oder gesteht man es sich nicht zu, ver-

letzen wir einen Teil unserer Persönlichkeit. In solchen Momenten, die in dieser Form einem nie wieder passieren dürfen und deswegen von da an zu vermeiden sind, bilden wir Glaubenssätze und Gedankenmuster, die unser Denken, Fühlen und Handeln nachhaltig prägen. Sie bilden unsere Realität und lassen uns unser tägliches Tun und Erleben sowie die Resultate hiervon so interpretieren, dass wir uns selbst permanent unsere Glaubenssätze bestätigen. Diese Bestätigung suchen und finden wir auch in von uns kreierten Situationen, nach dem Motto „wusste ich es doch“, was wiederum zu ihrer Manifestation und Einflussnahme auf unsere Gene führt.

DAS INDIVIDUELLE ERLEBEN

Da jeder von uns die grenzüberschreitenden Momente ganz individuell erlebt, sind auch die daraus resultierenden Glaubenssätze ganz individuell. Dies erklärt die unterschiedlichen Gefühls- und Verhaltensmuster trotz gleicher Erfahrung.



Hierzu ein Beispiel: Es fallen drei Kinder von der Schaukel und tun sich weh, die Mutter eilt hinzu, um zu helfen. Das erste Kind fühlt sich bis dahin allein und bildet den Glaubenssatz: „Keiner hilft mir“. Das zweite Kind würde am liebsten aufstehen und zur Mutter gehen, bleibt aber vorsichtshalber sitzen, bis sie da ist. Hier könnte der Glaubenssatz sein: „Ich kann nicht, wie ich will.“ Und das dritte Kind? Es ist von dem plötzlichen Sturz so überrascht, dass sich in ihm verankert: „Es ist immer Vorsicht geboten.“ Dies geschieht – natürlich auch altersabhängig – bewusst oder unbewusst.

GLAUBENSÄTZE UND DAMIT VERBUNDENE CHANCEN

Von da an wird im positiven wie eventuell auch negativen Sinne das Dasein von einem Denkmuster beeinflusst, sowohl die persönlichen Werte und Motive als auch Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Selbstentfaltung und Selbstbewusstsein, Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, Resilienz. Wahrnehmung und Interpretation der Realität beeinflussen die Begegnung und den Umgang mit Menschen privat wie beruflich, die Offenheit und Flexibilität.

Alles hat seine zwei Seiten: Jemand, der immer vorsichtig sein muss, hat damit die Chance, gefährliche Situationen früher zu erkennen als manch anderer. Jemand, der glaubt, dass ihm keiner hilft, ist vielleicht autarker und progressiver. Unsere Glaubenssätze sind ein Teil unserer Motive, die uns im besten Falle zum Erfolg in all unseren Lebensbereichen führen können. Sie bestimmen unsere Werte und hierauf basierende Handlungen mit. Für jemanden, der „nicht kann, wie er will“, ist vielleicht Hilfsbereitschaft wichtig und er hilft später einem anderen, in seinem Leben weiterzukommen und dessen Bedenken, er könnte es nicht schaffen, aufzulösen.

WIE SITUATIONEN TRIGGERN

Es gibt jedoch auch Situationen, die wie ein Trigger wirken: Sie erinnern einen unbewusst an das zu vermeidende, grenzüberschreitende Erlebnis, was den Betroffenen bzw. die Betroffene dann zu einem in der jetzigen Situation unangepassten Denken, Fühlen und Verhalten veranlassen kann. Meine Werte, die mir bisher Beständigkeit und Halt vermittelt haben und das Motiv meines Handelns waren, werden hierdurch vermeintlich infrage gestellt.

Mit und ohne Trigger können uns unsere Glaubenssätze leider auch negativ beeinflussen. Konflikte in allen Lebensbereichen sowie körperliche und emotionale Symptome können die Folge sein, das Wohlbefinden



in der Gemeinschaft (=Gemeinwohl) irritiert werden. Wenn ich glaube, „ich kann nicht, wie ich will,“ werde ich vielleicht auf Dauer depressiv verstimmt, neidisch gegenüber „Erfolgreichen“, lebe privat wie beruflich nicht mein eigentliches Potenzial. Wenn „Vorsicht geboten ist“, kann ich dann Beziehungen wirklich eingehen, mich auf mich selbst oder mein Gegenüber verlassen? Wie sehr behindert mich das in der Umsetzung meiner privaten und beruflichen Ziele? „Wenn mir keiner hilft“ – dann mache ich es eben allein, bin aber vielleicht dadurch weniger teamfähig oder rutsche in ein Burnout, weil ich ja alles allein bewältigen muss.

KONFLIKTE ALS WEGWEISER BETRACHTEN

Sehen wir diese Situationen, unsere Konflikte und Symptome weniger als Kontrahenten, sondern als Wegweiser, die uns zu der eigentlichen Ursache – dem grenzüberschreitenden Ereignis – führen wollen, hat man die Chance, zu einer wirklichen und damit nachhaltigen Lösung zu kommen: Durch Integration der Anteile, die von der grenzüberschreitenden Erfahrung heute noch für den Betroffenen so relevant sind, dass sie ihn täglich wie ein Motor am Laufen halten, fällt die Basis der hierdurch entstandenen Glaubenssätze weg. Der Motor kommt zum Stillstand.

WIR KÖNNEN EREIGNISSE BEWUSST INTEGRIEREN

Durch Integration des auslösenden Ereignisses muss ich nicht mehr all die Kraft zur Vermeidung einer vermeintlich gefährlichen Situation und zur Verdrängung meiner Gefühle aufwenden. Vielmehr steht mir diese Kraft nun zur Nutzung und Aufrechterhaltung meiner Ressourcen zur Verfügung. Es entsteht Raum, unsere Glaubens- und damit Verhaltensmuster entsprechend unserer individuellen Persönlichkeit umzuwandeln, wir kommen zu unserer Authentizität und unserem gesamten Potenzial.

Durch Integration des bedrohlichen Ereignisses verlieren Angst und Vermeidungsstrategien ihre Wertigkeit. Wir erlangen den Freiraum, entsprechend unserem Ich zu denken und zu fühlen. Basierend auf der erlangten Authentizität und den hierdurch geprägten Glaubenssätzen können wir mit Respekt und Achtsamkeit uns selbst und unserer Umwelt gegenüber diese in Taten

umsetzen. Durch die Nachhaltigkeit der Integration und der darauf basierenden Veränderungen können sich Stress, Symptome, Konflikte bis hin zu Generationstraumata auflösen und sich unsere Gene entsprechend verändern. Wie Marc Aurel bereits sagte: „Das Universum ist Transformation, unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.“



* **DR.ⁱⁿ AMELIE SANKTJOHANSER**, Lebens- und Sozialberaterin in Aurach bei Kitzbühel sowie Ärztin, Therapeutin, Coach mit Praxis in München. „Arzt für Naturheilverfahren“, Psychosomatik, Trauma- und Familientherapeutin. Studium der Humanmedizin an der LMU München, praktische Ausbildungen in Gynäkologie, Chirurgie, Neonatologie, Psychiatrie und innerer Medizin in Deutschland, Großbritannien, den USA und der Schweiz, Promotion: Psychiatrie, LMU München; Ausbildungen: Traumatherapie (Dr. Peter Levine, USA), systemische Familientherapie und systemisches Coaching (Prof. Müller-Egloff, IFW München), Energiearbeit Dr. Bittscheidt, Bonn. Seit 1996 selbstständig in eigener Praxis tätig. Schwerpunkt: Psychosomatik, Systemische und Traumatherapie, Konfliktmanagement und Beratung mittels der eigens dafür entwickelten Arbeitsmethoden Transformation2be®, Remedizin® und Pattern Coaching, www.dr-sanktjohanser.de