

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	12
2 Emotionen und Gedächtnis	15
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
3 Die Somatisierung	38
Körper und Seele	39
Bestimmte Jahrestage	41
Das psychosomatische Phänomen	45
Die Symbolik der Krankheiten	49
Die Dominanz der Werte	50
4 Das Körpergedächtnis	53
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
5 Die Familie – eine ganze Welt	62
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
6	»Wenn du erscheinst, mein Kind ...«	78
	Vornamen – Träger von Erinnerungen, Träumen und Plänen	78
	Das Savant-Syndrom	87
	Die Friedhofswärter	90
	<i>Ersatzkinder</i>	90
	<i>Stellvertreterkinder</i>	94
7	Wiederholungen innerhalb der Familie	99
	Das Jahrestag-Syndrom	105
	Sexuelle Gewalt	112
	Ein Verbrechen besonderer Art: minderjährige Mütter	123
8	Die Weitergabe beginnt vor der Geburt	127
	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
9	Die Weitergabe durch Beeinflussung im Alltag	143
	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
10 Heilung und Resilienz	167
Resilienz	167
Eine anregende Umgebung	171
Eine Psychotherapie?	173
Familienresilienz	175
11 Schlussfolgerungen	180
Danksagung	182
Literatur	183
Über die Autorin	192