

# Die Matrix bewusst beeinflussen

Epigenetik und Systemaufstellungen | Karin Pietzek

**Vorausgesetzt es gibt eine Lebensmatrix, können wir diese wirklich bewusst beeinflussen? Dieser Frage und wissenschaftlichen Erkenntnissen geht der folgende Artikel auf die Spur.**

Eine Matrix ist laut PONS-Definition (Deutsch als Fremdsprache) „ein geordnetes Schema, das einem Bau- oder Schaltplan zugrunde liegt“. Bei der Definition kommt zuerst der Gedanke an eine Maschine. Doch vergleichen wir einen Menschen mit seinen Organen, Blut- und Nervenbahnen, den Gliedmaßen, Hormonen, Zellen und Bakterienkolonien mit einem maschinellen Bau- oder Schaltplan, dann führt dies ganz schnell zu der Erkenntnis:

„Wir sind deutlich mehrdimensionaler. Maschinen pflanzen sich noch nicht selbstständig fort und entwickeln sich noch nicht aus sich selbst heraus weiter. Außerdem verfügen sie weder über Emotionen noch Zellerinnerungen, die über Generationen hinweg reichen.“

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelte der Botaniker und Zoologe Jean-Baptiste Lamarck eine eigene Evolutionstheorie. Sie ist heute unter dem Begriff des „Lamarckismus“ bekannt und basiert auf der Grundannahme, dass Tiere ihre Eigenschaften, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben, an ihre Nachkommen vererben. In seiner Begründung geht er davon aus, dass Umweltbedingungen in den Tieren ein inneres Bedürfnis zur Anpassung auslösen. Die Lösungswege zu den Anpassungen werden von einer Generation zur nächsten übergeben. Die Folgegenerationen „wissen“ intuitiv die gelernten Lösungswege ihrer Ahnen. Diese Auffassung löste damals eine wissenschaftliche Spaltung aus. Doch in der aktuellen Wissenschaftswelt erlebt Lamarck eine Renaissance.

*Der relativ junge Forschungsbereich „Epigenetik“, befasst sich mit den Informationsfeldern, die zwischen den Genen und unserer Umwelt sind. Es wird davon ausgegangen, dass das epigenetische Erinnerungsfeld alle möglichen Erfahrungsmuster umfasst, die uns aktiv und passiv beeinflussen.*

Prof. Dr. D. Prawit vom Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz erklärt eindrucksvoll: „Jede menschliche Zelle besitzt ein bis zwei Genome in ihrem Zellkern. Die Genome sind in allen Körperzellen identisch. Dennoch können Zellen sehr unterschiedlich aussehen. Morphologisch können sie komplett unterschiedlich sein, obwohl das gleiche Genom in ihnen ist. Der Grund dafür liegt in der Zellfunktion. Abhängig von ihrer Funktion nutzt die Zelle zum Teil die komplette Information und zum Teil die funktionspezifische Information. Die Kombination der genutzten Erbinformation und der ungenutzten Zellinformation ist Zelltyp-spezifisch. Epigenetische Mechanismen gewährleisten die Nutzung der Erbinformationen und haben dementsprechende Relevanz für die Beeinflussung auf das individuelle Leben.“<sup>1</sup>

*Die Forscher wiesen nach, dass epigenetische Modifikationen bestimmen, welche Erbinformationen genutzt werden, wie sie genutzt werden und in welchem Maße sie genutzt werden.*

## Transgenerationale Effekte von Verhalten

Overkalix, eine kleine Gemeinde in Nordschweden, verfügt über ein sehr gut geführtes Kirchenbuch-Archiv. Darin enthalten sind Ernährungssituationen, Kirchenabgaben, Geburten, Todesfälle und Todesarten.<sup>2</sup> Dieses Kirchenbuch-Archiv ist wie eine Goldgrube für Epidemiologen. Das sind Wissenschaftler, die sich sowohl mit der Verbreitung als auch mit den Ursachen und Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in Bevölkerungen und Populationen beschäftigen.

Epidemiologische Studien zeigten, dass Enkel von Männern, die in einer Zeit des Überflusses lebten, mit höherer Wahrscheinlichkeit an Diabetes und deren Folgeerkrankungen litten. Enkeltöchter waren nicht betroffen.

Umgekehrt war die Mädchengeneration dann betroffen, wenn die Großmütter väterlicher-



Karin Pietzek

arbeitet als Marketingmentorin und Entspannungspädagogin im eigenen Unternehmen. In Beratung, Vorträgen und Seminaren fokussiert sie Lösungsmöglichkeiten und Hilfen zur Selbsthilfe. Unter der Maxime „hinderliche Muster sehen, loslassen, harmonische Lösungswege erkennen und umsetzen“ zeigt sie wie das geht – authentisch, zielgerichtet und werteorientiert.

### Kontakt:

Kybkom UG  
Jahnstr. 20, D-78234 Engen  
Tel.: 07733 / 5014919  
k.pietzek@kybkom.de  
www.kybkom.de  
www.marketing4praxis.de

seits sich üppig ernährt hatten. In diesem Fall waren die Enkelsöhne nicht betroffen.

Ein weiterer Hinweis auf transgenerationale Zusammenhänge gibt das MSUS-Modell (Maternal separation coupled with unpredictable maternal stress). In Testläufen gab es zwei Mäusegruppen, die circa eine Woche nach der Geburt beobachtet wurden. Die erste Gruppe wurde kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Die zweite Gruppe durfte bei der Mutter bleiben. Beide Gruppen hatten eine altersadäquate Ernährung. Nach einem Zeitfenster von vier bis sechs Tagen durften die Mäuse der ersten Gruppe wieder zu ihren Müttern zurück. In der darauffolgenden Entwicklung wurde festgestellt, dass die Mäuse, die von ihren Müttern

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=AW0JeRmaiEM>

<sup>2</sup> *European Journal of human Genetics*, <http://www.nature.com/ejhg/journal/v10/n11/full/5200859a.html>

in der frühen Lebensphase getrennt waren, als Erwachsene an höherer Stressanfälligkeit litten als die Mäuse der zweiten Gruppe. Sie sind demnach nicht besonders stressresistent und haben ein erhöhtes Risiko für Depression, Diabetes sowie entsprechende Folgeerkrankungen. Die Maus-Männchen der Enkelgeneration von Gruppe eins war auch stressanfälliger und hatte die gleichen Erscheinungsbilder wie ihre Großeltern. Die Forscher konnten nachweisen, dass dieses Verhalten in bestimmten Genregionen des Gehirns abbildbar ist.

## Die Brücke zur Matrix

Alles, was Menschen erleben, hinterlässt in ihren neuronalen Netzwerken einen Abdruck. Je stärker oder häufiger ein Abdruck aktiviert wird, umso mehr bildet er ein spezifisches emotionales Denk- und Verhaltensmuster.

*Emotionale Denk- und Verhaltensmuster können in Folgegenerationen individuelle Gesundheits- und Empfindungssituationen auslösen.*

Hirnforscher gehen von der Autopoiese aus. Gemeint ist, dass menschliches Erleben als autonome, selbstorganisierte Wirklichkeitskonstruktion zu verstehen ist. Ergebnisse dieser Prozesse führen zu bestimmten Aufmerksamkeitsfokussierungen. Im unbewussten Erfahrungsrepertoire dienen so gebildete, emotional verknüpfte Erfahrungsmuster als Lösungs- und Kompetenz-Muster für individuelles Leben. In der Hirnforschung werden diese Muster Episodengedächtnis genannt.

Jedes Episodengedächtnis verfügt über ein in sich eigenständiges Erlebensnetzwerk. Vergleichbar mit einer Zelle des menschlichen Körpers, die ein Teil des Ganzen ist und gleichzeitig in sich eine „Welt“ mit eigener Dynamik und individueller Lebensdauer darstellt.

*Im äußeren Erleben werden Probleme und Lösungen zur Blaupause des Erlebensnetzwerkes. Sie verweisen auf Vernetzungen der Erlebniselemente und ihre Wechselwirkungen.*

Das individuelle Leben kann durch die Art und Weise des Erlebens beeinflusst werden. Alles ist in sich und miteinander vernetzt und lässt sich durch Schlüsselreize aktivieren. Sozialpsychologen beschreiben dieses Phänomen als Priming. Der Begriff wurde



Abb. 1: Epigenetik – Die Blaupause der Erfahrungen und Emotionen ist vererbbar.

abgeleitet aus dem Englischen und bedeutet Zündung. Gemeint sind damit Prozesse der unbewussten Aufmerksamkeitsfokussierung, denen spezifische emotionale Denk- und Verhaltensmuster folgen. Der Prime (auf Deutsch „Zünder“) gleicht einem Knopfdruck, dem ein Wirkmechanismus folgt.

*Primes können in systemischen Aufstellungen bewusst sichtbar gemacht und gesetzt werden.*

Dies ermöglicht eine Betrachtung von Interaktionen, die distanzierte und dennoch sehr tiefe Fokussierung ermöglicht. Interventionen lassen sich mit nachhaltiger Wirkung gezielt platzieren, neue Erkenntnisse werden schnell und relativ einfach gewonnen. Mit einem Perspektivenwechsel verändert sich die Energie des Episodengedächtnisses. Erfahrungswerte nehmen zu und erlauben Fragment-Harmonisierungen im Erlebnis-

netzwerk. Jede Veränderung hat wiederum eine Auswirkung auf das gesamte Leben, ermöglicht „Zündstellen“ zu reduzieren oder auch bewusst anzulegen. **Doch Achtung: genau hier liegt auch die Gefahr. Wer systemische Aufstellungen ohne fundierte Ausbildung macht, kann Zündstellen legen, ohne dass ihm diese bewusst sind.**

## Lösungsmöglichkeit – systemische Aufstellungen

Im Tagesbewusstsein nehmen wir üblicherweise verschiedene Reize gleichzeitig wahr. Dies ändert sich, wenn sie ihre gesamte Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ereignis richten. Dieses Zeitfenster ist als Trance bekannt, ein hypnotischer Zustand. Die Umgebung wird aus dem Auge verloren, z. B. beim Lesen eines interessanten Buches, beim Ansehen eines spannenden Filmes, beim Hören

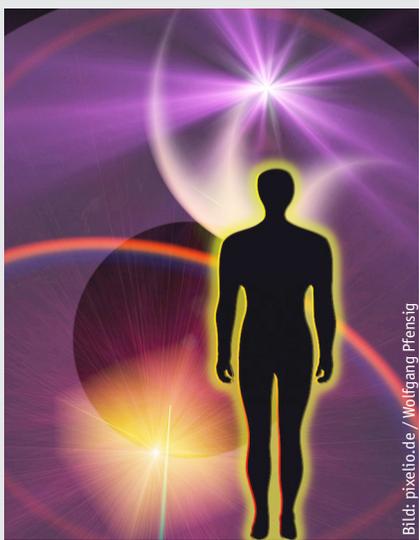


Bild: pixelio.de / Wolfgang Pfensig

Abb. 2: Wer sich seiner selbst bewusst werden möchte, kann dies über die Bewusstwerdung des Unbewussten realisieren.

einer anregenden Diskussion. Während systemischen Aufstellungen passiert etwas Vergleichbares. In unserem Konzept nutzen wir verdeckte Aufstellungen. Das bedeutet, die Probanden wissen nicht, für wen sie stehen. Dies fördert das Hören nach innen. Wie fühlt sich die Position an? Gibt es Bewegungsimpulse, Emotionen? Wenn ja, welche?

#### Die Interaktionen zwischen den Beteiligten weisen auf epigenetische Informationen hin.

Ihre visuelle Nachvollziehbarkeit mit Bewegungs- und Emotionszusammenhängen lässt das innere Bild zu einem im Außen nachvollziehbaren Kontext werden. Unbewusstes wird bewusst.

Häufig ist relativ schnell erkennbar, welche Ressourcen fehlen, welche zur Verfügung stehen und wie diese aktiviert werden können.

#### Der Vorteil

Der Vorteil bei systemischen Aufstellungen liegt darin, dass individuelle Erlebniszetz-

werke sowohl im eigenen Leben als auch in den Zellerinnerungen der Vorfahren und des Karmas aktiviert werden können. Ressourcenorientiert sind relativ leicht Zugänge sicht- und nutzbar, die im Alltagsbewusstsein unmöglich scheinen.

Da jedes Unternehmen einem Organismus gleicht und über eine eigene bewusste und unbewusste Identität verfügt, Corporate Identity, zeigen systemische Aufstellungen in Form von Organisationsaufstellungen auch in diesem Bereich effiziente Abbildungen des Ist-Zustandes.

In beiden Beratungsebenen erkennen die Teilnehmenden direkte oder indirekte Interventionen, finden und entwickeln im Rahmen der systemischen Aufstellung geeignete Lösungen.

Ich plädiere dafür, dass Leiter von systemischen Aufstellungen im Rahmen von Familien- und Karmaaufstellungen immer auch die Ursache von körperlichen oder seelischen Beschwerden berücksichtigen. Im Rahmen von Organisationsaufstellungen sollte sowohl psychodynamisches Wissen als auch Organisationsmanagement bekannt sein.

#### Fazit

In jedem Moment finden epigenetische Prozesse statt, die sowohl unser Leben als auch die Art des Erlebens beeinflussen. Lebenswandel, Umwelt und Erfahrungen der Ahnen prägen individuelle Muster. Die gemachten Erfahrungen werden als Zellerinnerungen gespeichert und vererbt. Sie können von Folgegenerationen bewusst und unbewusst wahrgenommen werden. Doch ganz gleich, ob und wie sie wahrgenommen werden, sie haben eine Wirkung auf das jeweilige Leben.

Mit systemischen Aufstellungen lassen sich Prozesse der körperlichen, seelischen und geistigen Ebenen bewusst beeinflussen, emotionale Verknüpfungen können harmonisiert werden.

### Weitere Informationsquellen

- <http://learn.genetics.utah.edu/content/epigenetics/control>
- <http://www.max-wissen.de/Fachwissen/show/5540?seite=1>
- <http://www.scilogs.de/menschen-bilder/epigenetik-wie-erworbene-eigenschaften-vererbt-werden-k-nnen/>