

Gabriele A. Petrig

---

Die neue Epigenetik

Gabriele A. Petrig

# Die neue Epigenetik

Wie du deine  
unliebsamen Gene  
einfach abschaltest

H I N W E I S : Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2024 Verlag »Die Silberschnur« GmbH;

ISBN 978-3-96933-088-3

1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © ivacore, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einführung	7
Die Hathoren	11
Die Epigenetik	21
Mein Weltbild	45
Epigenetische Prägungen in der Kindheit	63
Generationsübergreifende Vererbung durch Kriege	71
Epigenetische Prägungen in der Familiengeschichte	101
Eigene Begrenzungen	107
Familiäre Prägungen in unserer DNS	129
Seelenverträge	223
Generationsübergreifende Transformation	231
Unsere wichtigsten Aufgaben in dieser Zeit	237
Über die Autorin	243

# Einführung

## So fing alles an

Als ich im Herbst 2016 zum ersten Mal die Schalter einer epigenetischen Prägung in den Genen deaktivierte, konnte ich noch nicht wissen, welches Ausmaß diese Arbeit annehmen und welcher Segen diese Methode den Menschen bringen würde. Ich spürte tief in mir, dass die Energien meiner Arbeit an diesem Tag anders waren als all das, was ich bisher kannte, und dass es einen revolutionär neuen Ansatz in der energetischen Arbeit bringen sollte. Ich kann mich noch gut an das Gefühl von damals erinnern. Ich spürte, dass es ein ganz besonderer Augenblick war, dass etwas ganz Neues, das es so noch nicht gab, sich mir offenbarte.

Ich war ehrfürchtig, dankbar, tief beeindruckt und begeistert – und das alles gleichzeitig. Ich hätte Luftsprünge machen können und war zugleich sehr demütig, da ich intuitiv spürte, dass gerade etwas Neues geboren wurde, von dem ich noch nicht viel wusste, außer dass es eine Schwingung hatte, die mich in eine Dimension brachte, die ich nur vom Hörensagen kannte. Ich war durch diese Arbeit an diesem Tag in einer Frequenz, die ich so noch nicht erlebt hatte. Wenn ich nicht ein so gut geerdeter Mensch wäre, hätte ich in dem Moment geglaubt, ich könnte fliegen

und hätte es womöglich auch ausprobiert. An diesem sonnigen Herbsttag im September 2016 wurde Genetic-Healing geboren.

Aber jetzt der Reihe nach:

Ich war an diesem Tag mit einem eigenen Thema beschäftigt, das ich mit meiner Schwester Monika zusammen aufstellte. Das Herzstück meiner Arbeit ist seit Anfang der 90er-Jahre die systemische Aufstellungsarbeit. Monika ist systemischer Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet seit Jahren gemeinsam mit mir im Institut. So war es naheliegend, dass wir eine Aufstellung zu meiner Thematik machten. Die Blockade, die ich für mich lösen wollte, waren Begrenzungen. Ich fühlte mich in verschiedenen Bereichen meines Lebens immer wieder begrenzt und nicht in der Freiheit, die ich mir wünschte und die ich aufgrund meines Potenzials haben könnte. Ich hatte immer wieder einmal das Gefühl, mit angezogener Handbremse durch mein Leben zu gehen.

Während dieser Aufstellung spürte ich eine laute und klare innere Stimme, die mir sagte: »Das Thema, um das es bei dir hier geht, ist epigenetisch. Das kannst du mit deinen herkömmlichen Methoden auf Dauer nicht lösen.«

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit der Aufstellungsarbeit hatte ich mich schon mit der Wissenschaft der Epigenetik beschäftigt und konnte so etwas mit dieser Mitteilung anfangen. Aber so ganz genau wusste ich nicht, was gemeint war. Wie sich zeigte, sprachen die Hathoren über die innere Stimme mit mir: Wesen aus der geistigen Welt, die auf diesen Augenblick gewartet hatten, um mit mir in Kontakt zu treten. Wer genau die Hathoren sind und welche Aufgabe sie gerade jetzt in dieser Zeit haben, erkläre ich noch ausführlich.

Sie baten mich gleich, mein Aufnahmegerät zu holen, da sie wichtige Botschaften für uns hätten. Als sie mit ihren Mitteilungen begannen, die ich innerlich in mir wahrnehmen konnte, war ich sofort in einer sehr hohen Energie und mein Verstand trat respektvoll in den Hintergrund.

Die Hathoren sagten, dass das Thema, das wir gerade durch die Aufstellung in Heilung bringen wollten, mit den herkömmlichen Methoden auf Dauer nicht zu lösen sei. Die Begrenzung, die bei mir wirkte, war eine Struktur, die seit 12 Generationen in meiner weiblichen Ahnenlinie wirkte. Sie war in den Genen verankert und wirkte in vielen unterschiedlichen Varianten. Wir konnten es zwar auf einer mentalen und auch emotionalen Ebene lösen, in den Genen war es jedoch weiterhin vorhanden und wurde immer wieder an die nächste Generation weitergegeben.

Sie sprachen das erste Mal von Epigenetik und den Programmierungen unserer Gene. Und erfreulicherweise auch davon, wie wir die oft schon seit Jahrhunderten wirkenden sowie uns behindernden Themen bei uns selbst, in unserer Ahnenreihe und bei den Nachkommen nachhaltig lösen können. Sie sprachen auch davon, wie wir mit dem Kollektiv verbunden sind und all die Informationen der gesamten Menschheitsgeschichte in unseren Genen tragen. Und sie sagten, dass wir die Funktionsweise unserer Gene, also die Genschalter in unserer DNS, energetisch verändern können, damit wir, unsere Ahnen und unsere Nachkommen frei werden von diesen Prägungen und dem Leid der Vergangenheit.

Wir waren fasziniert und gleichermaßen berührt von den Mitteilungen, die uns die Hathoren machten. Sie sprachen lange über dieses Thema und zeigten uns dann die Genschalter und das Ritual, wie wir die Gene energetisch ein- und ausschalten können. Sie

zeigten anhand eines inneren Bildes, wie epigenetische Prägungen in der DNS ihre Spuren hinterlassen, sie erklärten die Wirkweise der Genschalter und zeigten, wie wir diese energetisch verändern können. Was auf körperlicher Ebene in unserer DNS passiert und welche chemischen Prozesse die epigenetischen Prägungen in jeder Zelle in Gang setzen, erklärten sie auf einfache und verständliche Weise. Sie teilten an diesem Tag weiter mit, dass sämtliche Steuerung unseres Menschseins über die Gene stattfindet und dass sie mir nach und nach das Wissen um die Programmierung unserer DNS und viele Informationen, die damit zusammenhängen und wie wir gesteuert werden, mitteilen wollten. Sie sagten mir, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen sei, das Wissen und die neue Methode der Heilarbeit zu empfangen. Sie fragten mich noch einmal, ob ich bereit sei, als Kanal zu dienen und dieses Wissen, das sie mir vermitteln, in der ganzen Welt zu verbreiten.

Ich sagte sofort zu, ohne zu wissen, auf was ich mich da wirklich einlasse und wie diese Zusammenarbeit mein Leben und vor allem meine Arbeit verändern würde.



# Die Hathoren

Da die Hathoren nicht allen Menschen bekannt und vertraut sind, stelle ich sie hier erst einmal vor, damit du, lieber Leser, liebe Leserin, nachvollziehen kannst, wovon ich hier spreche und auch meine Freude und Begeisterung über diesen Kontakt nachvollziehen kannst. Vor einigen Jahren waren die Hathoren nur wenigen Menschen auf unserer Erde bekannt. Der Kontakt mit Erdenmenschen war noch nicht sehr weit verbreitet und nur wenigen vorbehalten. Das hat sich inzwischen sehr verändert.

Die Hathoren werden immer mehr Menschen vertraut. Jetzt, durch die neue Methode Genetic-Healing, die sich gerade in der Welt verbreitet, kommen immer mehr Menschen mit ihnen in Kontakt. Viele, die inzwischen in der Genetic-Healing-Methode ausgebildet sind, haben einen innigen Kontakt zu den Hathoren aufgebaut und profitieren von den liebevollen und kraftvollen Energien, die durch diese Verbindung entstehen. In den vergangenen Jahren haben sie vor allem durch die Veröffentlichungen der Bücher und Heilgesänge von Tom Kenyon einen großen, weltweiten Bekanntheitsgrad erreicht und ihre liebevolle Begleitung wird von vielen Menschen geschätzt. Tom Kenyon ist ein amerikanischer Wissenschaftler und Psychologe und steht seit vielen Jahren mit den Hathoren in Kontakt. Durch ihn wurden viele hilfreiche Botschaften der Hathoren in die

Welt gebracht. Sie unterstützen uns in dem großen Veränderungsprozess, der gerade auf unserer Erde stattfindet.

Die Hathoren sind sehr daran interessiert, mit uns Menschen in Kontakt zu kommen, um die Menschheit und die Erde bei dem großen Wandlungs- und Aufstiegsprozess zu begleiten und zu unterstützen. Sie vermitteln Wissen, Übungen, Klänge und Meditationen, die uns helfen, unser Bewusstsein zu erweitern und einen Einblick in die Unendlichkeit des Universums zu bekommen. Die Hathoren, die mit mir in Kontakt sind, sind Wesen der 9. bis 12. Dimension. Wir bewegen uns derzeit mit großen Schritten von der 3. über die 4. in die 5. Dimension. Unsere Energie ist noch sehr grobstofflich und die der Hathoren so fein und hochschwingend, dass wir sie in dieser Frequenz gar nicht wahrnehmen können. Die Hathoren haben in diesen hohen Dimensionen keinen Körper und keine menschliche Gestalt, wie wir uns das vielleicht vorstellen. Es sind Energiefelder, die sich in den Dimensionen 9 bis 12 – also in der Schöpfungsebene – aufhalten, im Feld der bedingungslosen Liebe.

Wir nehmen diese Zahlenfolge der Dimensionen, damit wir eine Unterscheidung treffen und uns so eine Vorstellung davon machen können, was sie bedeuten. Die Dimensionen beschreiben jedoch einen Bewusstseinszustand, in dem die Menschen und andere Wesen sich befinden.

In der 3. Dimension ist die Schwingung noch grobstofflich, die Wahrnehmung der Welt ist auf Länge, Breite und Höhe ausgerichtet. Es gelten die Gesetzmäßigkeiten der Dualität. Das heißt, es gibt Hell und Dunkel, Schwarz und Weiß, Gut und Böse, also immer mindestens zwei Seiten einer Realität. Das Bewusstsein der Men-

schen verändert sich jedoch stetig, und es öffnen sich neue Welten, in denen es mehr gibt als das, was wir derzeit mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können.

Die 12. Dimension, in der sich die Hathoren-Gruppen befinden, mit denen ich in Verbindung stehe, ist für uns nicht mehr sichtbar – sie geht über unsere Wahrnehmung weit hinaus. Engel sind in der 5. bis 7. Dimension beheimatet. Sie sind oft noch wahrzunehmen und manchmal auch zu sehen, besonders von sensiblen Menschen, in Meditationen oder von Kindern. In dieser 12. Dimensionsdichte wären die Hathoren für uns nicht mehr wahrnehmbar. Sie könnten also mit uns nicht in Kontakt kommen und wir auch nicht mit ihnen. Die Hathoren können ihre Frequenz jedoch heruntertransformieren in die 7. bis 5. Dimension, so dass sie mit uns in Kontakt kommen und wir sie wahrnehmen können. Sie verdichten ihre Energie und sind so für uns wahrnehmbar, wenn wir unsere Energie entsprechend in die 5. Dimension anheben können. In der Frequenz der 5. Dimension ist die Trennung weitgehend aufgehoben, wir spüren die Verbindung mit allem, was ist, und nehmen uns zunehmend als das wahr, was wir wirklich sind: göttlich-geistige Wesen, die hier auf der Erde in einem menschlichen Körper Erfahrungen machen. Wir handeln und leben dann in dem Bewusstsein, erkennen unsere Aufgabe und handeln danach. Das Ego steht uns nicht mehr im Weg, und wir leben im Einklang mit unserer Bestimmung, zu unserem höchsten Wohle und zum Wohle aller.

Die Hathoren kamen der Überlieferung nach vor unendlichen Zeiten aus einem anderen Teil des Universums in unser Sonnensystem und sind jetzt in einem Energiefeld nahe der Venus zu Hause. Wobei sie ihre Energien immer dahin bringen, wo sie gerade

gebraucht werden. In Ägypten dienten sie der Göttin Hathor und waren dort als Tempeldienerinnen, Tänzerinnen, hellseherische und weissagende Frauen mit ihrem Wissen und ihrer Weisheit als die Hathoren bekannt. Die Hathoren haben schon einige Aufstiegsprozesse in höhere Dimensionen mitgemacht und begleiten nun im gesamten Universum die Wesen in diesem Prozess, die ihre Hilfe annehmen.

Die Hathoren treten meist in Gruppen auf. Diese Gruppen sind verbunden mit einem speziellen Wissen und je nachdem, wie unsere Aufgabe hier auf der Erde aussieht, suchen sie den Kontakt entsprechend mit den Menschen, die offen dafür sind. Sie sagten mir einmal, dass Menschen, die sich von den Hathoren angezogen fühlen, Seelenanteile der Hathoren in sich tragen und schon in anderen Zeiten mit ihnen zusammengewirkt haben. Mit mir stehen mehrere Hathoren-Gruppen in Kontakt. Es ist einmal eine sogenannte Aufstiegsgruppe. Sie geben mir Zugang zu einem Wissen, das für den Aufstiegsprozess wichtig ist. Zum Beispiel das Wissen um den Wechsel in andere Zeitlinien oder die Programmierungen unserer DNS. Wie wir programmiert sind, welche Veränderungen an unserer DNS schon immer vorgenommen wurden, welche Auswirkungen dies jetzt auf uns hat und was wir tun können, damit wir vollkommen frei werden und endlich erkennen, wer wir wirklich sind.

Sie gaben mir einen Einblick in die Genmanipulation, die schon immer in der Evolutionsgeschichte der Menschheit durchgeführt wurde. Eine solche Genmanipulation erleben wir derzeit in großem Stil durch die Covid-Impfung. Die darin enthaltenen Informationen läuten eine neue Ära der Menschheitsgeschichte ein. Über diese Genveränderung, die damit verbunden ist, gaben sie mir ebenfalls

Informationen und ein Werkzeug, wie dies in unseren Genen wieder rückgängig gemacht werden kann. Es ist eine komplett neue Form der Energiearbeit, die in Verbindung mit der höchsten Schöpferebene durchgeführt wird und weitreichende Folgen für uns, unsere weiteren Inkarnationen und den Planeten Erde hat. Von diesem Wissen um die Codierung unserer DNS und die Auswirkungen, die es für uns Menschen in der 3. Dimension hat, berichten sie mir seitdem.

Außerdem steht eine Gruppe mit mir in Kontakt, die mir neue Heilmethoden zugänglich macht. Ich durfte schon einige neue Methoden ausprobieren und weitergeben. Es ist faszinierend und für uns fast noch nicht vorstellbar, was jetzt und besonders in der nahen Zukunft alles möglich ist. Später berichte ich von einer eigenen Heilung, die ich vor einigen Jahren durch die Hathoren erfahren durfte.

Was ihnen allen gemeinsam ist, ist der Humor und die friedliche, liebevolle Art der Kommunikation. Sie sind sehr respektvoll und lustig und scherzen immer wieder. Sie betonen auch, wie wichtig Leichtigkeit und Lebensfreude für uns Menschen sind und dass wir meistens viel zu ernst sind. Die Freude ist mit der Liebe verbunden, nach der wir uns alle sehnen. Sie betonen in ihren Durchsagen, dass wir nicht hier auf der Erde sind, um zu leiden. Wir sind hier, um das Leben in einem physischen Körper zu erfahren. Wir haben hier auf der Erde unendliche Möglichkeiten, dies in Freude und gegenseitiger Liebe zu erleben. Wir sind hier als Mensch, besonders jetzt in dieser Zeit des Wandels, um uns immer bewusster zu werden, wer wir wirklich sind, um unsere Schöpferkraft immer mehr zu spüren und um uns der Unendlichkeit unseres Wesens bewusst zu werden.

## Mein erster Kontakt mit den Hathoren

Im Jahr 2012 hatten sich die Hathoren das erste Mal namentlich bei mir gemeldet. Sie kamen damals in einer Morgenmeditation zu mir und baten mich, mein Tagebuch in die Hand zu nehmen, da sie mir eine Botschaft übermitteln wollten. Ich hatte damals ein Zahnproblem, das nicht so leicht oder auf konventionelle Art zu lösen war. Sie machten an dem Tag eine energetische Zahnbehandlung bei mir und zeigten mir auch, wie ich das mit Hilfe ihrer Energie selbst durchführen konnte. Innerhalb von einer Minute beruhigte sich der Zahn, ebenso der Nerv und das Feld um die schmerzende Stelle herum. Seit vielen Jahren nutze ich diese Heilbehandlung für mich, wenn meine Zähne empfindlich reagieren.

Danach haben sie sich immer wieder in bestimmten Situationen bei mir gemeldet. Besonders in Meditationen konnte ich sie sehr deutlich wahrnehmen und zum Teil auch sehen. Sie sind groß, ca. 2 bis 4 Meter, und bewegen sich mit leicht eingeknickten Beinen, da unsere Räume meist zu niedrig für sie sind, damit sie nicht an die Decke stoßen. Ihr Aussehen ähnelt den Bildern, die von ägyptischen Tempeln und Wandmalereien überliefert sind. Sie haben immer ein Lächeln im Gesicht und strahlen Leichtigkeit und Freude aus. Es sind schöne Wesen mit großen, mandelförmigen Augen und breitem Gesicht. Sie sind jedoch nicht mit unserem menschlichen Aussehen zu vergleichen. Sie sind weder männlich noch weiblich. Diese uns bekannten Pole haben sie in sich vereinigt und sind androgyn.

In der hohen Meditationsenergie konnte ich sie gut wahrnehmen. Ich hatte bei jedem Kontakt ein beglückendes Gefühl der Leichtigkeit und Freude, und das hielt manchmal den ganzen Tag

über an. So bekam ich ein Gefühl dafür, wie sich die Schwingung einer höheren Dimension anfühlt. Ich fand es damals immer sehr schade, dass ich langsam wieder mit meinem irdischen Körper in die 3. Dimensionsdichte überging und mit der Realität der 3. Dimension konfrontiert war. Die Hathoren erklärten mir, dass diese freudige Energie unsere Zukunft sei und dass wir es selbst in der Hand haben, dorthin zu gelangen und auch dort zu bleiben. Oh ja, das wollte ich! Und ich wollte auch alles dafür tun, damit dieser Prozess so schnell wie möglich vorangeht. Diese Entscheidung habe ich damals aus vollem Herzen getroffen, ohne wirklich zu wissen, was das für mich und mein Leben bedeutete und noch bedeutet. Ich hatte tiefes Vertrauen zu den Hathoren und spürte von Anfang an eine große Verbundenheit und Liebe.

Damals schon sagten die Hathoren, dass sie mir Wissen weitergeben können, das aus ihrer Dimension kommt und auf unserer Erde noch vollkommen unbekannt, ja noch nicht einmal vorstellbar ist. Meine Aufgabe sei es, die Menschen bei dem anstehenden Aufstiegsprozess zu begleiten, neue Wege in der Auflösung und Transformation unserer menschlichen Thematiken zu gehen, die es vorher so noch nicht gab, und Wissen in die Welt zu bringen, das lange Zeit verborgen war. Sie wollten mir eine vollkommen neue Methode an die Hand geben, und ich sollte sie in der ganzen Welt verbreiten. Sie fragten mich, ob ich dazu bereit sei, diese Aufgabe zu übernehmen, und ich sagte, ohne zu zögern, sofort zu. Es dauerte dann noch bis zum Herbst 2016, bis ich aktiv in diese Aufgabe eingeführt wurde. Daraus ist dann die einzigartige Transformationsmethode Genetic-Healing entstanden.

## Meine Vorbereitung

Die Vorbereitung auf diese Aufgabe hat, wenn ich jetzt zurückblicke, schon in den 1980er-Jahren begonnen. Damals fing der bewusste Kontakt zur geistigen Welt an, und ich habe noch Kisten voller Kassetten zu Hause, die mit Durchsagen und Channelings der geistigen Welt bespielt sind. Schon in dieser Zeit sprachen Engel und Lichtwesen von riesigen Veränderungen auf unserem Planeten zu mir und wie unser Leben einmal sein wird. Es hörte sich alles wundervoll an, doch vorstellen konnte ich es mir nicht so recht. Ich wollte es gerne glauben, es waren jedoch noch viele Zweifel dabei. Steht uns das Paradies tatsächlich bevor? Denn sie sprachen immer wieder davon, dass es große Veränderungen auf unserem Planeten geben werde und wir uns das Paradies selbst erschaffen können.

Damals fing die Zeit des positiven Denkens an, und die Tatsache wurde immer klarer, dass wir mit unseren Gedanken unsere Realität erschaffen. Die Macht des Unterbewusstseins und die Kraft der Affirmationen wurde in Büchern und Seminaren bekannt gemacht. Ich war da ganz vorne und von Anfang an mit dabei, habe alles gelesen, was es an neuem Wissen gab, und besuchte unzählige Seminare und Workshops zu diesen Themen.

Meine Seele hat mich seit dieser Zeit sehr bewusst und klar zu Erfahrungen geführt, die alle dieser Aufgabe dienten. Verstehen kann ich vieles erst jetzt im Nachhinein, und ich bin mir selbst immer wieder dankbar, mich diesem Lebensfluss anvertraut zu haben. Während der jahrzehntelang andauernden Prozesse, die immer noch in Gang sind, war mir nicht immer bewusst, wo meine Reise hingeht. Oft habe ich gehadert und wollte es anders haben,



als es gerade war. Ich musste gegen viele Widerstände ankämpfen, wurde ich doch von vielen Menschen als eine seltsame Träumerin abgestempelt, die die Realität und das Schlimme in der Welt nicht sehen möchte. Doch viele hilfreiche Menschen, die ich immer in meinem Umfeld hatte, besonders meine Schwestern, unterstützten mich auf vielfältige Art und Weise auf diesem nicht immer leichten Weg. Auch die geistige Welt – es hatte sich schon ein richtiges geistiges Team um mich versammelt – ließ mich niemals im Stich. Doch ich war immer wieder aufgefordert, einen Vertrauensvorschuss zu geben – und mein Mut wurde immer wieder belohnt. In meinen Tagebuchaufzeichnungen lese ich manchmal die Übungen nach, die mir ganz besonders ab 2009 von meinem geistigen Team vermittelt wurden und die mich sehr an die heutigen Übungen und Mitteilungen der Hathoren erinnern.

Im Herbst 2016 fragten sie an diesem besagten Tag wieder, ob ich jetzt für eine intensive Zusammenarbeit bereit sei. Na klar war ich bereit. Ich bin immer offen für Neues und war sehr neugierig, wie es weitergehen sollte. Ich konnte es kaum erwarten und bat die Hathoren, mich in die neue Arbeit einzuweisen. Nun ging es in einem rasanten Tempo weiter. Mehrmals in der Woche gaben sie mir Informationen über die Programmierung unserer DNS durch. Parallel dazu beschäftigte ich mich mit der Wissenschaft der Epigenetik, damit ich ein Verständnis für die Zusammenhänge und die physische Wirkweise unserer Gene bekam.

# Die Epigenetik

Der Begriff Epigenetik setzt sich aus den Wörtern »Epi« (altgriechisch »dazu/darauf«) und »Genetik« zusammen, der Wissenschaft und Lehre von der Vererbung. Die Epigenetik ist das Teilgebiet der Biologie, das die Erbanlagen in Form der Gene und die Mechanismen der Weitergabe der Gene an die folgenden Generationen erforscht. Die Epigenetik gilt als Teilbereich der Genetik und wird heute definiert als das Erforschen der erblichen Veränderungen in der Genfunktion, die ohne eine Änderung der DNS-Sequenz auftreten.

Es geht bei der Epigenetik also darum, welche zusätzlichen Faktoren sich (neben den eigentlichen Genen) auf unsere Vererbung auswirken. Die Idee, Umwelteinflüsse könnten zu einer Veränderung der Gene führen, hatte bereits 1942 Conrad Waddington (1905-1975), ein britischer Entwicklungsbiologe, der schon damals den Begriff Epigenetik benutzte, der auf Aristoteles (384-322 v. Chr.) zurückgeht. Dieser glaubte an eine Epigenese, also eine Herausbildung neuer Strukturen aus ungeformter Materie bei der Entwicklung eines Lebewesens, bei der dann individuelle organische Formen aus formloser Substanz entstehen. Auf dem Weg dahin wirken, laut Überlieferung, jedoch Einflüsse aus der Umwelt auf die Form, wodurch diese geprägt wird und das Individuum seine individuellen Züge erhält.

Der Bereich der Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen, Lebensbedingungen, Erfahrungen und Genen. Die Wissenschaft der Epigenetik erforscht, wie Erfahrungen und Ereignisse, traumatische Erlebnisse und Lebensbedingungen ihre Spuren in unseren Genen hinterlassen und welche Folgen dies auf uns und auf die nachfolgenden Generationen hat.

Wenn es um unsere Gene geht, wird übrigens manchmal von DNA und manchmal von DNS gesprochen. Der Unterschied ist die Sprache: Im Deutschen heißt sie Desoxyribonukleinsäure, abgekürzt DNS, im Englischen Deoxyribonucleic acid, abgekürzt DNA.

Die Geschichte der Epigenetik beginnt schon ca. 300 vor Christus. Hippokrates glaubte, dass wir kleine Stückchen von allen Teilen unserer Eltern erben. Und Aristoteles glaubte an eine Epigenese und meinte, dass Einflüsse aus der Umwelt dazukommen, die einen Einfluss auf unsere Entwicklung haben.

Im Jahr 1651 wollte William Harvey (1578-1657), ein englischer Arzt, Aristoteles' These weiter erforschen. Er seziierte Rehe und Küken, um zu verstehen, wie sich ein Embryo formt. Er kam zu der Überzeugung, dass sich Embryos schrittweise aus einem Ei statt aus winzigen, vollständig vorgeformten Körpern entwickeln.

1942 prägte Conrad Waddington (1905-1975) – ein englischer Entwicklungsbiologe – den Begriff der Epigenetik. Er stellte sich Entwicklung und Vererbung als Streitgespräch zwischen genetischer Information und Umwelt vor. Er gilt als wichtiger Vorläufer der Entwicklungsbiologie und als einer der Väter der Epigenetik.

Im Jahr 1953 beschreiben James Watson (geboren 1928), ein amerikanischer Molekularbiologe, und Francis Crick (1916-2004), ein englischer Physiker, die Struktur der DNS-Doppelhelix mit

Hilfe von vier Buchstaben des genetischen Alphabets. Die DNS wird als genetisches Erbmaterial erkannt. 1962 bekamen sie dafür den Nobelpreis.

1980 beginnt die Revolution der Gen-Sequenzierung. Die Wissenschaft gelangt zu der Ansicht, dass wir die Summe unserer Gen-Sequenzen sind.

Seit 1990 floriert die epigenetische Forschung. Wissenschaftler werden sich darüber bewusst, dass es nicht nur unsere DNS ist, die unseren biologischen Bauplan ausmacht. DNS-Methylierung und Histonmodifikation werden als wichtige Regulatoren der Genaktivität erkannt. Dieser chemische Prozess sorgt in unserer DNS dafür, dass Gene ein- oder ausgeschaltet werden.

Im Jahr 2000 verkündeten Craig Venter, Inhaber des Unternehmens Celera Genomics, und der damals amtierende Präsident der USA die Entschlüsselung des menschlichen Genoms. »Jetzt lernen wir die Sprache, mit der Gott das Leben erschuf«, so die Worte von Clinton. Fast ein Jahr später, im Februar 2001, veröffentlichte das »Human Genome Project« erneut die Entschlüsselung. Diese Arbeit war die erste, die einen wissenschaftlichen Begutachtungsprozess durchlaufen hatte. Man weiß heute, dass das menschliche Genom aus ca. 23.000 Genen besteht.

2004 stimmte die Europäische Kommission der Finanzierung des Epigenom-Exzellenznetzes zu, um hervorragende Leistungen auf dem Gebiet der Epigenetik in ganz Europa zu fördern.

In jeder einzelnen unserer ca. 80 Billionen Zellen (die Angaben schwanken zwischen 60 und 100 Billionen) ist der komplette Bauplan unseres Körpers enthalten. Die sich darin befindliche, eingewickelte Doppelstrang-Helix ist ausgerollt circa zwei Meter lang. Sie enthält nicht nur die Erbinformationen unserer Eltern, sondern die gesamte Lebensgeschichte unserer Sippe, unsere eigenen karmischen Erfahrungen, die kollektiven Prägungen der Menschheitsgeschichte und Grundprogrammierungen, die in dem Ausmaß der Menschheit noch nicht bekannt sind. Sie enthält auch unendlich viel Potenzial, das wir noch nicht nutzen.

Rein theoretisch wäre es möglich, viel von diesem Wissen abzurufen und einen Zugang zu der riesigen Genbibliothek zu bekommen. Auch das wird in nicht allzu ferner Zeit für viele Menschen möglich sein. Die Wissenschaft hat bislang weniger als 10 % unserer Gene erforscht. Über 90 % hält die Wissenschaft für Junk-Gene, also für Abfall. Doch dass in unseren Genen Abfall existiert, ist für mich nicht vorstellbar, ist doch unser Körper mit all seinen Funktionen ein wahres Wunderwerk, und alle Bestandteile haben eine Berechtigung, sonst wären sie nicht da.

Bei uns Menschen reichen jedoch die Gehirnkapazität und die derzeitige energetische Frequenz noch nicht aus, um das volle Genpotenzial auch nur annähernd zu erfassen, geschweige denn zu nutzen. Wir wären überfordert. Von daher hat die Schöpfung in die DNS eine intelligente Lösung eingebaut: die Genschalter. Die DNS windet sich im Zellkern, bildet Schleifen und neue Kontaktstellen. Und das ist kein Zufall. So werden manche Gene von Schaltsequenzen aktiviert oder deaktiviert. Wissenschaftler des Encode-Projekts in den USA haben bislang vier Millionen Schalter des menschlichen Genoms entdeckt.

## Die Genaktivität

Das Ein- und Ausschalten von Genen ist ein chemischer Prozess, der ständig in jeder unserer Zellen stattfindet. Er wird unter anderem von unserem Verhalten, unseren Erlebnissen, unserer Nahrung und unserem Umfeld geprägt.

In unserer DNS ist dies ein chemischer Prozess, in dem sich Methylgruppen an unsere Doppelhelix heften und so ein Gen ausschalten. Man spricht dabei auch von Methylierung.

Ein Gen wird eingeschaltet, indem der klein eingerollte DNS-Strang gelockert und dadurch abgelesen werden kann. Auch da setzt wieder ein chemischer Prozess ein, und Moleküle helfen bei diesem wunderbaren Vorgang.

Auf diesen faszinierenden körperlichen Prozess, der in jeder unserer 60 bis 100 Billionen Zellen ständig stattfindet, können wir Einfluss nehmen. Dies hat die Wissenschaft der Epigenetik in den letzten Jahrzehnten herausgefunden. Je nachdem, was wir essen, trinken, was wir denken, fühlen, mit was wir uns beschäftigen, ob wir glücklich oder unglücklich sind, in welchem Umfeld wir leben, all das steuert unsere Gene. Wenn wir eine therapeutisch erfolgreiche Sitzung machen, verändern sich nach kurzer Zeit die entsprechenden Gene. Das wurde inzwischen von Wissenschaftlern nachgewiesen. Unsere Gene hören, sehen und fühlen alles, was wir sagen, denken und mit was wir uns beschäftigen. Sie reagieren ständig auf alles, was in unserem inneren und äußeren Leben stattfindet.

Der noch recht junge wissenschaftliche Zweig der Epigenetik forscht weltweit und entwickelt Programme, besonders im gesundheitlichen Bereich, um immer weitere Einblicke in die Genaktivität zu bekommen und vor allem auch Lösungen zu finden, um die Genaktivität zu beeinflussen. Inzwischen ist vielfach bewiesen:

Nicht die Gene steuern uns, sondern wir steuern die Gene. Das Geheimnis der Gesundheit und wie wir ein erfülltes und glückliches Leben erreichen, liegt nicht ausschließlich im Text der Gene, sondern in der Regulation ihrer Aktivität. Und auf diese haben wir einen Einfluss. Gerade mit der Methode Genetic-Healing eröffnet sich uns eine neue Welt mit ungeahnten Möglichkeiten in der Genregulation, und dadurch haben wir einen enormen Einfluss auf die Gestaltung unseres Lebens.

Genetic-Healing basiert auf den Erkenntnissen der Epigenetik, arbeitet jedoch auf geistig-energetischer Ebene. Und wir wissen aus der Quantenphysik, dass wir all das erschaffen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Die Epigenetik erforscht also, wie Erfahrungen, Ereignisse, Lebensbedingungen und unser Umfeld unsere Gene beeinflussen. Unsere DNS ist wie eine riesige Bibliothek, die Gene sind wie ein Verzeichnis aller verschiedenen Möglichkeiten, was die Zelle tun kann. Die Zelle entscheidet jedoch, was sie umsetzt und was sie dazu braucht. Damit sie da gut klarkommt, bedient sie sich bestimmter Lesezeichen. Diese Lesezeichen sind chemische Marker, die sich auf die Gene setzen und dadurch bestimmte Gene einschalten und ablesen. Das ist der epigenetische Vorgang in unseren Genen. Die Gene an sich werden nicht verändert, lediglich die Genschalter können beeinflusst werden und dadurch die Aktivität der Gene.

Nach heutigem Stand der Wissenschaft haben wir ca. 23.000 Gene, die Anfang 2000 entschlüsselt wurden. A, C, G, T – das sind die vier Genbuchstaben, aus denen die Erbgutinformation eines Menschen geschrieben ist. Sie stehen für die Nukleinbasen Adenin,

Cytosin, Guanin und Thymin, deren Abfolge den Bau von Zellen programmiert. Rund drei Milliarden Buchstaben lang ist die DNS, die im Kern jeder Körperzelle enthalten ist. Wir bekommen unsere genetischen Erbanlagen zur Hälfte von der Mutter, die andere Hälfte vom Vater und damit erben wir die genetischen Eigenschaften unserer Eltern. Das sind die klassischen Erbinformationen. Dazu zählen die Haar- und die Augenfarbe, körperliche Merkmale wie die Größe der Ohren oder auch bestimmte Charaktereigenschaften – dazu wird aber nur die Veranlagung vererbt, nicht das Persönlichkeitsmerkmal an sich. Das ist ein wichtiger Unterschied. Diese Erbanlagen werden bei jedem Kind anders gemischt. Deshalb sehen sich Geschwister zwar oft sehr ähnlich, sehen aber nie ganz gleich aus. Diese Erbanlagen machen weniger als 10 % unseres Erbgutes aus. Auch das ist eine neue Erkenntnis. Früher glaubten die Experten, dass uns diese Erbanlagen zu 100 % ausmachen, wir damit leben müssen und diese nicht veränderbar sind.

Ein Witz zwischendurch: Marilyn Monroe flüstert Albert Einstein ins Ohr: »Wir sollten ein Kind machen. Stellen Sie sich vor, meine Schönheit und Ihre Intelligenz.« Einstein überlegt kurz: »Stellen Sie sich vor, es kommt umgekehrt!«

So die Journalistin Tanja Polli in einem Artikel der Zeitschrift »wired« aus Aarau in der Schweiz.

Es könnte natürlich auch andersherum kommen. Denn welches Kind welche Merkmale vom Vater und welches Kind bestimmte Merkmale von der Mutter vererbt bekommt, ist laut Wissenschaft reiner Zufall. Da es im Universum keine Zufälle gibt, hat es sicher auch einen Sinn, wer von den Eltern was und dann noch welchem



Kind vererbt. Es sind wie gesagt weniger als 10 % unserer Erbmasse, die diese elterliche Vererbung ausmachen.

Über 90 Prozent unserer Erbanlagen sind die epigenetischen Prägungen. Diese Erkenntnis ist noch recht neu und gibt große Hoffnung, denn dieses Erbe können wir verändern.

## Epigenetische Prägungen

Unsere Eltern, Großeltern und Ahnen geben uns über die Gene nicht nur ihre ca. 10 % Erbanlagen weiter, sondern vor allem auch ihre Lebensbedingungen, das Umfeld, in dem sie aufwachsen, die Kultur, die Religion, ihre ganz persönlichen Erlebnisse, Einstellungen, ihr Umfeld, ihre Ängste und traumatischen Erfahrungen. Es macht genetisch einen Unterschied, ob ein Kind in der Wüste aufwächst, in einem Kriegsgebiet, in einer Großstadt oder in einem kleinen Dorf in den Bergen mit saftig grünen Wiesen. Einen Einfluss hat auch das Milieu, in das wir hineingeboren werden, die Kultur, die Religion, die gesellschaftlichen Strukturen und die Regeln, Werte, Gegebenheiten, die wir dort erfahren. Die Grenzen, die uns gesetzt werden, die Freiheit und Selbstentfaltung oder die Begrenzungen, die wir erfahren, das Vertrauen oder Misstrauen dem Leben gegenüber, das Erleben von Mangel oder Fülle.

Dabei ist die Schwangerschaft eine sehr wichtige Zeit, denn alles, was die Mutter in dieser Zeit erlebt und was sie in ihrem Umfeld an Erfahrungen macht, hinterlässt Spuren in den Genen des Embryos. In Stresssituationen beispielsweise produziert die Mutter sehr viel von dem Stresshormon Cortisol. Dies hat einen Einfluss auf die Me-

thylierung der Gene des Kindes und kann für spätere Depressionen verantwortlich sein. Das Kind hatte vielleicht gute Voraussetzungen für ein freudiges Leben und erfährt nun durch diese epigenetischen Prägungen eine ganz andere Weichenstellung.

Inzwischen ist bekannt, dass die Ernährungsbedingungen der Eltern einen Einfluss auf den Stoffwechsel der Kinder haben und dass Stress und Vernachlässigung für depressive Nachkommen sorgen. Forscher haben an Mäusen beobachtet, dass sich sogar konkrete Ereignisse epigenetisch vererben lassen. Hatten die Großeltern gelernt, einen bestimmten Geruch zu fürchten, verhielten sich noch die Kinder und Enkelkinder auffällig, wenn sie das Aroma wahrnahmen – selbst beim ersten Mal, als sie damit in Kontakt kamen. Das konnten die Forscher Brian Dias und Kerry Ressler von der Emory University School of Medicine in Atlanta in einer großen Anzahl von Tests belegen. Unter anderem zeugten sie auch Mäuse der Enkelgeneration mit Hilfe künstlicher Befruchtung und ließen sie von fremden Müttern austragen und aufziehen. Selbst unter diesen Bedingungen waren die epigenetischen Prägungen der Geruchsempfindlichkeit noch vorhanden.

Es ist schon lange bekannt, dass auch bestimmte Nahrungsmittel die Genaktivität beeinflussen. Beim Aufbrühen von grünen Teeblättern zum Beispiel löst sich ein Stoff mit dem Namen Epigallocatechingallat (EGCG) heraus. Dieser Stoff reaktiviert ein Gen, das den Bauplan für einen Krebs bekämpfenden Stoff liefert. Auch bei Pflanzeninhaltsstoffen aus Kurkuma, Sojabohnen oder Kresse konnte nachgewiesen werden, dass sie epigenetisch aktive Enzyme beeinflussen und damit zumindest theoretisch eine krebsvorbeugende Wirkung haben und sogar die Epigenome von bösartigen Zellen verändern können.