

Presseinformation

Was wir nie besprochen haben, tragen wir trotzdem weiter: Wie unsichtbare Familiengeschichten unser Leben bestimmen

Wiehl, den 19. August 2026

Warum wiederholen wir Muster, die wir eigentlich nie wollten? Warum sitzen wir irgendwann wieder an derselben Stelle, mit demselben Schmerz, derselben Frage: Warum passiert mir das immer wieder?

Autorin und Verlegerin Anja Kuhn hat auf diese Frage eine Antwort gefunden. Eine Antwort, die unbequemer und befreiender ist, als die meisten Menschen denken: Manche Antworten liegen nicht in uns. Sie liegen hinter uns. In den Erlebnissen unserer Eltern und den Verlusten unserer Großeltern, über die nie gesprochen wurde. In Glaubenssätzen, die lautlos von Generation zu Generation weitergereicht werden. Unsichtbar und mächtig.

Dieses Phänomen nennt sich transgenerationale Weitergabe. Was in der Traumaforschung längst bekannt ist, bleibt im Alltag der meisten Menschen unbenannt. Sie spüren die Auswirkungen: in Beziehungen, im Umgang mit Geld, in dem stillen Gefühl, nie wirklich anzukommen. Doch die Ursache bleibt oft im Dunkeln.

Eine Biografie, die zur Einladung wird

In ihrem Buch „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens – Meine Geschichte und ich“ macht Anja Kuhn genau das sichtbar. Sie erzählt offen von Flucht und Wurzellosigkeit in ihrer eigenen Familie, von einer Kindheit zwischen Freiheitsdrang und unsichtbaren Grenzen, von Liebe, Verlust, einer Scheidung, einer Insolvenz und von dem langen Weg zu sich selbst.

Nicht mit einfachen Antworten. Sondern mit Offenheit und dem Mut, die eigene Geschichte nicht als Last zu zeigen, sondern als Schlüssel.

Krisen als Wendepunkt statt als Endpunkt

„Ich trage meine Geschichte. Sie beherrscht mich nicht.“

Dieser Satz klingt einfach. Zu ihm zu gelangen, ist eine Reise. Genau diese Reise nimmt das Buch seine Leserinnen und Leser mit.

Anja Kuhn weiß, wovon sie schreibt, nicht nur aus der Familiengeschichte, sondern aus eigener Erfahrung: Eine wirtschaftliche Insolvenz, die für viele das Ende bedeutet hätte, wurde für sie zum Wendepunkt eines neuen Selbstverständnisses.

Diese Fähigkeit, in Krisen nicht das Aus, sondern den Beginn von etwas Neuem zu erkennen, prägt ihr gesamtes Leben – als Autorin, als Verlegerin und als Gesprächspartnerin.

Für alle, die spüren: Die Vergangenheit prägt uns, aber die Zukunft bleibt gestaltbar.

Das Buch richtet sich an Menschen, die das Gefühl kennen, auf der Stelle zu treten, obwohl sie sich bemühen. Die verstehen wollen, warum sie sind, wie sie sind und warum sie so handeln, wie sie handeln. Menschen, die bereit sind, nicht nur nach vorne zu schauen, sondern auch zurück. Damit sie wirklich frei werden.

Warum Anja Kuhn eine starke Gesprächspartnerin für Medien ist:

Anja Kuhn ist Verlagsprofi, Podcasterin, Moderatorin und Autorin.

Sie hat über 280 Lebensgeschichten begleitet und kennt die Mechanismen von Trauma, Krise und Neuanfang aus eigenem Erleben ebenso wie aus jahrelanger professioneller Praxis. Sie spricht offen, lebendig und klar über transgenerationale Muster, Resilienz und die Kraft, die eigene Geschichte neu zu verstehen.

Für Journalistinnen, Journalisten und Redaktionen ist sie eine authentische, gut vorbereitete Interviewpartnerin mit echter Expertise und einer bewegenden eigenen Lebensreise.

Zum Buch:



Coverabbildung zum
Abdruck frei bei
Nennung des Verlags.

„Jetzt beginnt der Ernst des Lebens – Meine Geschichte und ich“

Anja Kuhn, Lebensgeschichten-Verlag

Wir tragen alle eine Geschichte in uns. Nur die wenigsten wissen, welche.

Das Buch ist eine Einladung: hinzuschauen. Die eigene Geschichte nicht als Last zu sehen, sondern als Schlüssel – als das, was endlich erklärbar macht, was lange so unbegreiflich war. Es liefert keine weitere

Anleitung, wie man zu funktionieren hat, sondern das Gefühl, dass ein anderer Mensch das, was man selbst vielleicht nur ahnt, schon durchlebt und durchdacht hat – und die Hand reicht.

„Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ erscheint im Lebensgeschichten-Verlag, den Anja Kuhn 2025 gegründet hat. Der Verlag veröffentlicht echte, berührende Biografien, weil kein Ratgeber so tief berührt wie ein gelebtes Leben.

Kontakt:

Lebensgeschichten-Verlag

Anja Kuhn

Mobil: 01727492762

hallo@lebensgeschichten-verlag.de

www.lebensgeschichten-verlag.de

Kostenfreies Bildmaterial für Ihre Veröffentlichung finden Sie zum Download auf www.lebensgeschichten-verlag.de/presse.