

# Kriegskinder, Kriegsenkel

## Deine Traumen sind nicht Deine Traumen! Können Traumen vererbt werden?

Deine Biographie ist eigentlich von außen betrachtet, weitgehend ruhig verlaufen!  
Du hast nichts wirklich lebensbedrohliches, schlimmes erlebt und trotzdem,  
- Du kommst mit dem Leben nicht klar!  
Beruflich und privat, - nichts ist so, wie Du es Dir wünschst!

Die Eltern der Kriegszeit und Nachkriegszeit waren im Dauerstress:  
Für die Kinder war keine Zeit.  
Die Bezugspersonen waren mit sich und Ihrem Leben beschäftigt, es wurde versucht  
alles zu vergessen und zu verdrängen, das Kind erhält keinen emotionalen Schutz.

Es fehlte an Wärme, Anteilnahme, Liebe, Geborgenheit.  
Es fehlte an individueller, seelischer Wahrnehmung des Kindes.

### Nach dem Krieg:

Schwer traumatisierte Menschen, die Flucht, Vertreibung, Gewalt,  
Vergewaltigung, Bomben, Zerstörung, Hunger,  
Tod von vertrauten Menschen und Freunden  
ertragen mussten, wurden Eltern.

Das Land wieder aufbauen, die alte oder eine neue Heimat zu finden, funktionieren,  
anpassen stand im Vordergrund.

Nie wieder hungern und frieren waren das wichtigste im Alltag

In der Gesellschaft aufzufallen, eigene Wege zu gehen, war mit Todesangst verknüpft.  
Zu oft hatte man erlebt, was dann passiert.



## Übersicht:

- 1. 12 möglich Folgen von Transgenerations - Traumen**
- 2. Stellvertretende Traumatisierung**
- 3. Welcher Generation gehören Deine Eltern an**
- 4. Lebens- und Überlebenskraft in unseren Genen**
- 5. Wie kannst Du die Prägungen und Muster wandeln**
- 6. Fallbeispiel**
- 7. Was ist Dein Gewinn**
- 8. Impressum**

Du bekommst hier eine ausführliche Einsicht auf das Thema der vererbten Traumen, von Kriegskinder, Kriegsenkelkinder und auch der Kriegsurenkelkinder.

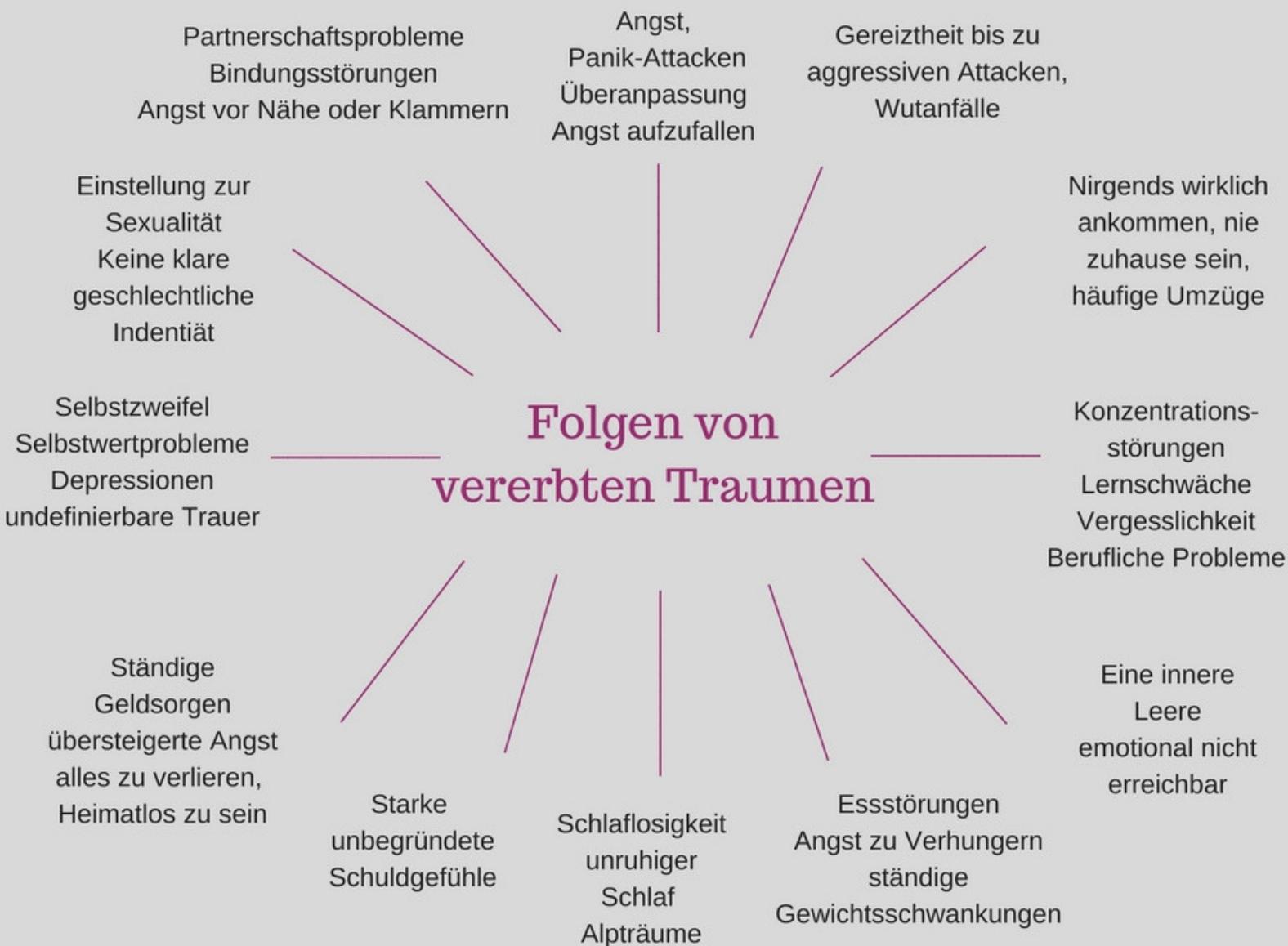
Es gilt aber immer im Einzelfall zu überprüfen ob Deine Lebensproblematik damit in Zusammenhang steht.  
Wende Dich doch bitte, an einen erfahrenen Therapeuten oder Coach.

**Durchbreche das Schweigen in Deiner Familie.  
Hole die verdrängten Traumen ans Tageslicht.  
Dann verzieht sich auch der Nebel.  
Und endlich kannst Du klar sehen.**

„Klassischerweise werden eigene, unverarbeitete Erlebnisse der Eltern in der Interaktion mit dem Säugling wieder lebendig – geradezu wie Gespenster aus der Vergangenheit.“

(Bindungsforscher und Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch)

## 12 mögliche Folgen von Transgenerations-Traumen:



Kennst Du die Sätze von Deinen Eltern:

- Was hast Du denn, stell Dich doch nicht so an, Dir geht's doch gut! Dir fehlt es doch an nichts! Anderen geht es doch viel schlimmer!
- Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt, sei froh, dass Du was zu essen hast!
- Sei endlich dankbar, dass Du ein Dach über den Kopf hast und etwas zum Anziehen!

Ja, materiell begann der Aufschwung, die Wirtschaft begann zu wachsen und körperlich Nahrung war wieder vorhanden.

Für seelische Nahrung gab es keine Raum.

Der Nebel des Verdrängen dämpfte das Erleben der traumatisierten Menschen

- Indianerherz kennt keinen Schmerz!
- Hart wie Kruppstahl, das waren die Leitsätze der Nachkriegsjahre geworden!

Doch tief vergraben in den Seelen der Menschen war der Schmerz, die Verzweiflung und die Angst! Und diese wurde weitergegeben, wenn auch meist unbewusst an die nächste Generation.

In der Psychotherapie spricht man von

### **Stellvertretender Traumatisierung**

Durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer des Zusammensein mit traumatisierten Menschen entstehen Probleme



# Welcher Generation gehörst Du an?

## In welcher Generation leben oder lebten Deine Eltern und Großeltern?

### **1. Weltkrieg und vorher:**

eine Zeit in der Aufbruchstimmung herrschte!

Diese Zeit wurde unterbrochen durch den 1. Weltkrieg.

Kaisertreue, Pflichterfüllung, Autoritäres Verhalten.

Schweigen über Sexualität. Über seelische oder körperliche Schmerzen wurde nicht gesprochen.

### **Zwischen den Weltkriegen:**

Weltwirtschaftskrise, Weimarer Republik, Arbeitslosigkeit, Hoffnungslosigkeit

Die ersten Nazianhänger tauchen auf, vieles wird tot geschwiegen, man hat es angeblich nicht gewusst.

Judenverfolgung, extremer Rassismus entsteht.

Sich dagegen zu stellen, bedeutet selber zu sterben.

### **2. Weltkrieg:**

Tod, Hunger, Gewalt, Bomben.

Familien wurden auseinander gerissen. Viele Männer und Söhne sterben. Die Frauen mussten stark werden.

### **Anschließend:**

Aufbau, Renovierung, Essen beschaffen. nach vorne schauen, nicht zurück. Schweigen statt darüber Sprechen.

Kinder müssen artig sein und genauso funktionieren wie die Erwachsenen.

Integration von Flüchtlingen, die Unterkunft und Verpflegung brauchen und meist ziemlich angefeindet wurden.

### **50er Jahre:**

Die Generation der Schlüsselkinder

Viele Väter kamen erst jetzt aus dem Krieg zurück oder die Kinder wuchsen ohne Vater auf, weil dieser im Krieg gefallen war.

### **70 er Jahre:**

Zeit der Krisen, Umbrüchen, Veränderungen

Spießigkeit trifft auf Revolution. Hippikultur, Frauenbewegung, Studentenbewegung, Angst vor Atomkrieg, RAF

Die oben genannten Punkte sind nur Stichpunkte, nicht vollständig.

Es gibt sehr gute Links auf der Seite von der Bundeszentrale für politische Bildung.

<http://www.bpb.de/geschichte/>

# Aber wie viel Lebens- und Überlebenskraft haben wir in den Genen?

Mir liegt es fern, eine Schuldzuweisung auszusprechen, das war unser aller Geschichte.

Eltern und Großeltern, waren jeder auf seine eigene Weise Täter oder Opfer oder beides gleichzeitig.

Aber ich finde es so wichtig die eigene Familiengeschichte, mit den daraus entstanden Prägungen, bewusst zu hinterfragen.

**Wer ein Trauma nicht verarbeitet,  
ist gezwungen es zu wiederholen  
oder zu reinszenieren.**

Pierre Janet

Oder möchtest Du, dass es immer so weitergeht?

Das es unsere Kinder und Kindeskiner immer weitertragen müssen?

Ich möchte es nicht!

Ich habe meine familiäre Vergangenheit hinterfragt. Und immer wieder kommen Bruchstücke dazu.

Bruchstücke, Mosaikteilchen um endlich das Bild zu vervollständigen.

Vieles wird mir klar, ich kann die Eltern und vor allem mich selber immer besser verstehen!

Ich bin nicht mehr gezwungen, diese Traumata mit all Ihren Folgen zu wiederholen.

Aber vor allem ich spüre diese Kraft und Stärke.

Hinter jedem Traum steckt auch eine ungeheure Kraft.

Die Überlebenskraft, die dahintersteht in den Menschen, die diese NS Zeit überlebt haben.

Diese Stärke neu zu beginnen und bei Hindernissen nicht auszuweichen, sondern mutig voranzugehen.

Und diese Kraft und diese Stärke ist auch in Dir!

# Wie kann Du diese Prägungen und Muster wandeln?

**Bewusstwerdung ist das Wichtigste!**

**Du kannst eine Familienaufstellung machen, um die Struktur der Verwicklungen aufzuzeigen.**

Vor allem aber, um bewusst die Anteile zurückzugeben, die Anteile die Du aus Loyalität und Liebe für einen anderen trägst.

Vielleicht lebst Du unbewusst das Leben eines Familienmitglieds, der vergessenen, ausgestossen wurde. Du lebst sozusagen ein anderes Leben.

Du kannst erkennen, warum Du bestimmte Muster und Verhaltensweisen hast, wo der Link ist zu Deiner Familie.

## **Aktive Imagination**

Die aktive Imagination hilft Dir Deine eigene, wahrhaftige, authentische Seele wieder zu finden.

Was sind Deine Anlagen, Potentiale, Fähigkeiten

- Wer bist Du?

Wer bist Du, frei von allen Verwicklungen und familiären Anteilen!

**Die aktive Imagination ist die Reise in Deine Seelenräume!**

## Fallbeispiel

Ihr großes Problem war das Geld. Es ran ihr zwischen den Finger davon, es fiel ihr sehr schwer, Rücklagen oder eine gewisse Sicherheit zu bilden.

Sie wechselte auch ständig die Arbeitsstelle und auch die Wohnung. Nirgends fühle sie sich zuhause.

In der Genogrammarbeit stellte sich heraus, das sie aus einer Flüchtlingsfamilie kam. Ihre Großeltern verloren Haus und Hof, wurden aus Ostpreußen vertrieben.

Die Großeltern kamen mit der Mutter meiner Klientin und deren Geschwistern, mit nichts als der verdreckten Kleidung am Leib, im ausgebombten Würzburg an.

Sie wurden angefeindet, sie hörten Sprüche wie: "Jetzt nehmen die uns auch noch das letzte, was nach dem Krieg übrig geblieben ist,weg."

Ihre Mutter hatte auf der Flucht unendliches Leid und Hunger erlebt. und immer wieder war das Thema in der Familie, was sie doch alles verloren hatten. Die Heimat, Geld, Besitz. Sie brauchte langen Zeit um ein Leben aufzubauen, dass das Überleben zumindest sicherte. Auch ihr Vater hatte ein ähnliches Schicksal erfahren.

Ihr Geldthema und auch die innere Heimatlosigkeit wurden ihr sozusagen in die Wiege gelegt. Die Gefühle und Gedanken, die Stimmung in der Familie, ist in jede Zelle ihrer Seele, ihres Geistes und ihres Körpers geflossen.

Es ist wichtig, diese Erlebnisse und Prägungen wahrzunehmen und klar herauszuarbeiten. Was ist daraus an Gedankenmustern, seelischen Defiziten und Lebensstrukturen entstanden?

Es war das Schicksal der Eltern und Großeltern, nicht das eigene.

**Heilsatz:**

"Ich würdige und achte die Kraft und die Stärke, ich würdige euer Schicksal und sage danke, das es mich gibt."

**Nicht mehr und nicht weniger!**

Denn dann ist es möglich eine Trennung heraus zu filtern:

Das war euer Schicksal und nicht meins. Ich hab jetzt die Wahl neu zu entscheiden und neu zu gestalten.

"Mit Eurer Kraft und Stärke im Rücken, die ich auch geerbt habe, darf ich mein Leben neu beginnen und gestalten."

Meine Klientin war sehr emotional berührt, aber auch erleichtert, weil sie jetzt erkannte, warum sie ihr Leben so lebte wie sie es getan hatte.

Aus dieser Kraft konnte sie sich endlich niederlassen an einem Wohnort und fand auch kurzdaruf eine Arbeitsstelle, die ihr sehr gut gefiel.

Und das Geld blieb bei ihr!



## Was ist Dein Gewinn:

Bewusstwerdung bringt immer Veränderung ins Positive!

- Du gehst gestärkt und kraftvoll aus diesem Prozess der Reflexion.
- Du findest Verständnis für Deine eigene Geschichte, Du kannst Dich endlich selbst verstehen. Sehr oft sind dann die Schuldgefühle verschwunden:  
" Ich habe mein Leben nicht geschafft!.
- Du kannst jetzt Dein eigenes Leben leben, vielleicht ein bisschen nach dem Motto:  
"Ich führe das für euch weiter, was ihr aus den Umständen damals nicht leben oder machen konntet"
- Du musst nicht mehr aus Loyalität mit dem Leid der Vorfahren auf Deine eigenes Leben verzichten.
- Du hilfst Deinen eigenen Kindern ohne vererbte Traumata in Leben zu gehen.
- Du fühlst Dich befreit und kannst durch Deine eigene Bewusstwerdung anderen zur Seite zu stehen.
- Deine Sicht auf aktuelle gesellschaftliche Themen hat sich verändert, Du wirst demokratischer und mitfühlender und empathischer.
- Du kannst in Deiner Familie, die Ordnung wieder herstellen. Das wirkt sich auf das gesamte Familiensystem aus.  
Ihm Rahmen der Genogrammarbeit, werden vergessene, ausgeschlossen, verbannte Familienmitglieder wieder in den Verband integriert. Und bekommen ihren Platz.  
Niemand muss dann stellvertretend deren Part übernehmen.
- Harmonisierung Deiner Ursprungsfamilie..
- Harmonisierung in Deiner jetztigen Familie



*Lebensmitte-endlich-stark*  
*Beate Popp*

## **Impressum:**

Wenn Dir vieles bekannt vorkommt, und Du hinterfragen möchtest, Klärung finden für Dich, Deine Familie und für Deine Kinder, nehme Kontakt mit mir auf.

Gemeinsam klären wir,  
ob auch Du die Traumata Deiner Familie weiterlebst.



Beate Popp  
Bergäckerstr. 7  
86946 Vilgertshofen  
Telefon 08194-998855  
Handy: 0151 - 52151828

<http://lebensmitte-endlich-stark.de/>