

- J.L.: Das heißt, dieses Dunkle, Ungelöste geht weiter? Und da es noch eine Generation später ist, erscheint es noch unklarer, ist es noch schwieriger zu erfassen, was mit ihnen los ist? Und man fühlt gar nicht mehr so leicht den Zusammenhang mit früher?
- I.D.: Ja, zum Beispiel fühlen sich manche Kriegsenkel in meinen Gruppen den Großeltern gegenüber noch sehr verpflichtet, etwa in dem Punkt, sich nur über Arbeit zu definieren. Sie merken aber auch gleichzeitig, dass das nicht die eigenen Normen sind, und fühlen sich in einer Zwickmühle, die Erwartungen der Eltern und Großeltern nicht mehr erfüllen zu können.
- J.L.: Das ist ja ein weites Feld, in dem man sich auch leicht verlieren kann. Gibt es eine Leitlinie durch dieses weite Feld über die Generationen hinweg?
- I.D.: Ich nenne meine Gruppen ganz allgemein »mehrgenerationale Selbsterfahrungsgruppe«. Das Ziel ist, dass alle Generationen es im jetzigen Leben ein bisschen leichter haben, es sich ein bisschen schöner gestalten, das Leben auch genießen können, und sich nicht mehr so sehr belastet fühlen von einer nebulösen Vergangenheit, die wir ja versuchen aufzuhellen. Das würde ich schon als Leitlinie für alle drei Generationen bezeichnen. Sie kommen, um manches besser zu verstehen, aber sie kommen auch, um es im familiären Kontext ein bisschen leichter miteinander zu haben.
- J.L.: Das heißt, diese Leitlinie ist auch in dem Buch selbst immer wieder das Thema »Praxis«?
- I.D.: Ja, die Teilnehmerinnen kommen ja in die Gruppen und berichten erst einmal über ihre aktuellen Themen, und wir versuchen dann immer wieder, wo dies gewünscht wird, auch einen Rückbezug herzustellen, ob es ähnlich zu dem ist, was die Eltern oder Großeltern gemacht hätten, ob es in Opposition dazu steht oder wirklich frei ist. Es wird also oft wichtig zu erkennen, was hat sich für mich verändert, wo möchte und kann ich es auch anders machen, anders leben?
- J.L.: Woran kann man sich da festhalten?
- I.D.: Die Linie ist schon die, dass wir in die Zukunft schauen und

diese leichter hinbekommen möchten. Einiges, was man von den Eltern, Großeltern kennt, taucht auf, und man überlegt, wie kann ich jetzt den Weg freibekommen. Was möchte ich wirklich?

J.L.: Das klingt ein bisschen wie »Aufräumarbeiten« ...

... die Hindernisse der Vorgeneration aus dem Weg zu räumen, vor allem durch bessere Kommunikation miteinander, der Suche nach Gemeinsamkeiten, aber auch nach Unterschieden.

I.D.: Ja, das ist ein gutes Bild für diese seelische Arbeit! Bettina Alberti spricht ja auch in diesem Zusammenhang davon, »seelische Trümmer« wegzuräumen, nachdem die Kriegskinder die anderen Trümmer beiseitegeräumt haben, um zu dem eigenen, wirklich eigenen Leben zu finden. Freiräumen würde ich es auch nennen.

J.L.: Was haben dann die Kriegsenkel noch zu tun, wenn die materiellen und die seelischen Trümmer weggeräumt sind?

I.D.: Ja, was wollen sie mit dieser neuen Freiheit wirklich anfangen? Da kommt oft die Angst vor dieser sicherlich etwas größeren Freiheit mit ins Spiel. Und es gibt noch genügend alte Loyalitäten, unsichtbare Bindungen zu dem, was vorher als »tüchtig« angesehen wurde. Viele Kriegsenkel sind auch mit der heutigen »Multioptionsgesellschaft« überfordert.

J.L.: Das heißt, die ganze Geschichte ist wirklich ein großes Werk, ein großes Projekt dieser drei Generationen, das sich dann praktisch in diesen Gruppen widerspiegelt?

I.D.: Ja, natürlich finden sich hier diese gesellschaftlichen Prozesse wieder, diese Verunsicherungen auch durch die Veränderungen wie Globalisierung, Digitalisierung. Aber man hat auch in der Gruppe solch einen Rückhalt, man sieht, wie gehen die anderen damit um, sodass es dann auch wiederum rückenstärkend ist. Man ist nicht allein mit diesen Angst machenden Phänomenen ...

J.L.: Also, sowohl das Buch wie auch diese Gruppen wirken der Angst entgegen?

I.D.: Ja, weil wir eben überwiegend mit dem arbeiten, was schon als

positive Fähigkeit da ist, als Ausgleich sozusagen, als Gegenkraft, als Ressourcen.

J.L.: Da fallen mir noch die Ängste der Vorgeneration ein, vor Bombennächten usw.

I.D.: Ja, da waren die Ängste ja Realängste, klar zu fassen. Bei den jetzigen Kriegsenkeln und auch schon bei deren Kindern sind das eher diffuse Ängste, nicht klar zu fassen, die wissen ja oft gar nicht, wo die Angst hingehört in dieser hochkomplexen Welt.

J.L.: Nun gehört zu jeder Praxis ja auch immer Theorie. Gehört zu diesem Praxisbuch auch etwas Theorie?

I.D.: Ja! Es gibt sicher auch Menschen, die das Weitergeben von Traumata an die nächste Generation als Fantasien von Psychologen abtun wollen und erst mal sagen, das könne man alles gar nicht beweisen. Deshalb ist im Buch auch ein Teil enthalten, der in verständlichen Worten erklärt, wie weit diese Traumaübergaben eben inzwischen auch biologisch und medizinisch nachgewiesen werden können.

Auch in den Gruppen wird sehr interessiert zugehört, wenn ich einen Teil mit sogenannter Psychoedukation einschiebe, bei dem ich erkläre, was macht ein Trauma aus, was können Traumafolgen sein? Manche sind hinterher ganz erleichtert, weil sie sich selbst dann einfach besser verstehen in manchen Phänomenen, die sie vorher als »Verrücktheiten« von sich abgetan haben.

Diese rationalen Erklärungen haben also oft eine ganz beruhigende Wirkung, die Menschen schauen freundlicher, milder auf sich selbst.

J.L.: Es gibt also verschiedene Aspekte: Das, was ich erlebe, ist etwas, das mir selbst manchmal fremd ist, und ich erfahre: Ah! Das ist etwas, das ich übernommen habe, etwas Fremdes sozusagen aus der Vorgeneration. Ich bin aber normal, weil ich ja auf dieses »Fremde« in mir reagiere. Und wenn ich eine Generation zurückgehe, kann man sagen, auch die Traumatisierung der Kriegskinder war eine normale Reaktion auf eine furchtbare Kriegssituation mit all ihren Folgen, den sogenannten Trauma-

folgestörungen, und diese wiederum können Teil eines großen »Lösungswerks« sein aus mehreren Generationen, sich wieder aufzulösen.

I.D.: Ja, lieber Johann, da hast du die Antwort schon selbst vorweggenommen, danke!

J.L.: Krieg ist immer immens zerstörerisch, bis auf die Grundmauern, und die Auswirkungen lassen sich nicht einfach mal schnell »beiseiteräumen«?

I.D.: Ja, genau! Insofern ist es auch nur realistisch, dass sich viele Phänomene so hartnäckig halten über viele Generationen hinweg und auch in den Gruppen nicht sofort aufgelöst werden können, manches bleibt einfach auch so und muss akzeptiert werden.

Aber die Menschen haben durch die Selbsterfahrung und durch andere gemeinschaftliche Projekte, die im vierten Teil des Buches angedeutet werden, auch viel Rückhalt.

Und es gibt neue Ressourcen und Fähigkeiten, die ganzen Hilfsbewegungen wie zum Beispiel die Unterstützung der Flüchtlinge oder die Bewegungen zum Erhalt unserer Erde zeigen auch, dass eine neue, gewaltfreie Art der Kommunikation entstanden ist.

J.L.: Das ist ja immens – es beginnt bei der Zerstörung von Krieg, Verfolgung und all das und endet bei heutiger großer Komplexität auf globaler Ebene und bei Bewegungen, diesen Planeten wieder in Ordnung zu bringen.

I.D.: Ja – da schließt sich der Kreis wieder. Und das kann nur von mehreren Generationen geleistet werden.

Gespräch in Frankfurt am Main am 17.2.2019

Einleitung

*»Das Vergangene ist nicht tot; es ist nicht einmal
vergangen. Wir trennen es von uns ab und stellen
uns fremd.«*

Christa Wolf, Kindheitsmuster

Auch wenn es oftmals lange dauert, bis sich verschlossene Seelenkammern wieder öffnen und Licht und Wärme hereinlassen, so ist es nie zu spät, alle Zimmer des »inneren Hauses« kennenzulernen, in neuem Licht zu sehen und mit dem gewonnenen Abstand auch neu zu gestalten – für die Gegenwart und auch für die Zukunft.

Zehn ausgewählte Themenfelder aus vielen Jahren Erfahrung mit mehrgenerationalen Selbsterfahrungsgruppen verdeutlichen im ersten Teil, wie lohnenswert diese Generationen-Begegnungen von Kriegskindern, Nachkriegskindern und Kriegsenkeln für einen veränderten Umgang mit sich selbst und miteinander sind.

Hier werden typische Themen aus dem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext besprochen von den Auswirkungen der Nazierziehung, Krieg und Vertreibung über Trauma-Übernahmen, Resilienzentwicklung bis hin zu neuer Selbstliebe.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass sich viele hier wiederfinden können und vielleicht auch eine neue Sichtweise kennenlernen. Vor allem die kleinen, realistischen Schritte der Veränderungen, ob es um die Kontakt-, die Liebes-, die Friedens- und auch um die Konfliktfähigkeit geht, zeigen, wie sehr alle Generationen aufeinander angewiesen sind. Diese gehbaren Schritte geben mir ein großes Gefühl von Dankbarkeit und Demut für die Möglichkeiten, zu einem Seelenfrieden zu kommen, für den es keine Altersgrenze gibt.

Im zweiten Teil wird mit Beispielen aus allen drei Generationen aufgezeigt, wie sich Traumata »fortpflanzen« können in die nächsten Generationen hinein. Vor allem deren Transfer in den Körper wird