

Erwachsene Kriegs- Enkel



Fotos © Andreas Bohnenstengel, Fotograf, wikimedia Commons

*Eine 12 Schritte Gruppe für Menschen deren Eltern
Kriegstraumatisierungen als Kinder erfahren haben und diese Traumata an
ihre Kinder weiter gaben*

Web: <http://ekefreitagkoeln.github.io>

Meetingsmappe

Erwachsene Kriegsenkel - Präambel

Erwachsene Kriegsenkel bzw. erwachsene Kinder von kriegs-traumatisierten Eltern sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die aufgrund der Traumatisierungen ihrer Eltern, nicht die Liebe und Zuwendung bekommen haben, die für eine angemessene Entwicklung notwendig gewesen wäre. Die Traumatisierung der Eltern kann vielfältige Ursachen haben: Erlebnis von Verlust naher Angehöriger durch Krieg und Vertreibung, Erlebnis von Terror durch Bombardierung, Kampfhandlungen, Hunger oder Verfolgung in totalitäre Regimen (NS, SBZ, Stasi) o.ä. Traumata haben die Eigenschaft, wenn sie nicht bearbeitet und aufgelöst werden, dass sie im Familiensystem an die nachfolgende Generation weiter gegeben werden durch dysfunktionale Kommunikations- und Beziehungsmuster.

Diese Gruppe ist nicht verbunden mit irgendeiner Sekte, einer politischen Gruppe, Organisation oder Institution. Sie begibt sich in keine Kontroverse, unterstützt irgendeine Sache oder geht gegen sie vor. Indem wir gemeinsam lernen über das Unausgesprochene zu reden, erforschen wir Facetten unserer traumatisierten Familiengeschichte und machen diese verborgenen Facetten einer Bearbeitung und schließlich Integration zugänglich. In der Gruppe sprechen wir ausschließlich von unserer eigenen Geschichte. Wir geben keine Ratschläge und bewerten die Erfahrungen Anderer in der Gruppe nicht. Jeder ist für sich selbst verantwortlich nach dem Grundsatz: nimm mit, was Du verwenden kannst und lasse den Rest liegen. Wir begrenzen unsere Redezeit jeweils auf die vom Gruppenleiter vorgeschlagenen zeitlichen Rahmen (meist 3-5 Minuten). Vor dieser Regelung sind neue Gruppenmitglieder ausgeschlossen, sie können so lange Reden wie sie es wünschen.

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns durch eigene, freiwillige Zuwendungen.

Unser wichtigstes Anliegen ist es, uns vom Schmerz der Vergangenheit zu lösen; um nicht länger die unbestimmte Last unserer Eltern zu tragen und stellvertretend lösen zu wollen. Vielmehr wollen wir in der Gruppe lernen, ein erfülltes Leben führen zu können und unsere Botschaft an andere Kriegsenkel weiterzugeben, die noch leiden.

Obwohl wir eine separate Gruppe sind, möchten wir immer mit anderen Gruppen, die das 12 Schritte Programm praktizieren, zusammen arbeiten.

Wir sind hier, um über uns zu sprechen und durch die 12 Schritte voneinander zu lernen. Der beste Weg einer traumatisierten Person zu helfen, besteht darin, dass wir uns um uns selbst kümmern. Wir nutzen die Zeit in den Meetings, um uns auf uns selbst, unser Leben und unsere Entwicklung zu konzentrieren.

Merkmale von erwachsenen Kriegenkeln

- wir fühlen uns im Leben verunsichert
- wir trauen uns wenig zu und haben Probleme mit dem Selbstwertgefühl
- wir haben sehr viel Angst, die auch in unseren Körpern gespeichert ist
- wir haben Blockaden und stehen mit einem Fuß auf dem Gaspedal und mit dem anderen auf der Bremse
- wir sind ziemlich misstrauisch
- wir können unsere Eltern emotional nicht erreichen
- wir können uns auch im Kontakt mit Anderen allein fühlen und/oder emotional ausklinken
- wir haben eigentlich unser eigenes Leben immer noch nicht richtig gestartet
- wir haben beruflich unsere Potentiale nicht ausgeschöpft
- wir haben die große Sehnsucht, etwas in unserem Familiensystem in Ordnung zu bringen, wieder heil zu machen
- wir tragen eine unsichtbare Last
- wir haben immer wieder Hoffnung und es ist noch nicht zu spät, unser Schicksal aufzuarbeiten
- wir haben Probleme mit Nähe und Beziehungen

12 Schritte der Erwachsenen Kriegsenkel

1. Wir gaben zu, dass wir machtlos waren gegenüber den Kriegstraumata unserer Herkunftsfamilie, die an uns weitergegeben wurden.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht "größer als wir selbst" uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge unserer höheren Macht, die manche von uns Gott nennen, anzuvertrauen.
4. Wir machten furchtlos eine gewissenhafte Bestandsaufnahme in unserem Inneren.
5. Wir gaben unsere höhere Macht, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer unzulänglichen Eigenschaften zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Verhaltensmuster von unserer höheren Macht heilen zu lassen.
7. Demütig baten wir unsere höhere Macht, unsere Unzulänglichkeiten von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden bereit, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung, die bewusste Verbindung zu unserer höheren Macht zu vertiefen. Wir baten sie nur, uns ihren Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein seelisches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere erwachsene Kriegsenkel weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Einige Charaktereigenschaften, die Erwachsene Kriegsenkel gemeinsam haben (*adoptiert von Erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien*)

1. Meistens fühlen wir uns „verschieden“ von anderen Menschen. Wir fühlen uns anders als andere, unabhängig, allein oder einzigartig.
2. Wir haben ein niedriges Selbstwertgefühl und fühlen uns nicht gewachsen, nicht genug. Wir fürchten, dass man unser „wahres“ Selbst entdeckt und uns deshalb ablehnt.
3. Wir werden zu Menschen, die nach Anerkennung verlangen, und verlieren unsere Identität in diesem Prozess. Wir erschaffen einen Charakter, der annehmbar, akzeptabel für andere ist.
4. Wir haben ein übermächtiges Verlangen danach, „gebraucht“ zu werden, und wenden uns deshalb Menschen zu, denen wir „helfen“ können.
5. Entweder wir werden zu Alkoholikern, heiraten einen Alkoholiker - oder beides; oder aber wir finden eine andere zwanghafte Persönlichkeit - wie jemanden, der ständig arbeiten zu müssen glaubt - um unser krankhaftes Bedürfnis nach im-Stich-gelassen-Werden zu befriedigen, zu erfüllen (Wiederholungszwang).
6. Wir haben die Gefühle in und aus unserer Kindheit begraben, und als Erwachsene haben wir die Fähigkeit verloren, unsere wahren Gefühle zu erkennen oder auszudrücken.
7. Wir haben Angst vor zornigen Menschen. Wir fürchten Autoritätspersonen und persönliche Kritik.
8. Wir haben in unserer Kindheit gelernt, mit Stress zu leben. Ohne es zu wissen, setzen wir von neuem in Gang, was uns von damals so gut bekannt ist. Oft befinden wir uns in einem Zustand von Spannung oder dem einer Krise.
9. Wir sehen die Dinge in den Größen Alles oder Nichts, 1 oder 10. Wir schaffen es nicht, die Möglichkeiten 2 - 9 zu bedenken.
10. Wir sind abhängige Persönlichkeiten, die entsetzliche Angst davor haben, im Stich gelassen zu werden. Um diesen Schmerz zu vermeiden, werden wir fast alles tun.
11. Wir werden zwanghaft und besessen in unserem eigenen Verhalten.
12. Wir verbringen viel Zeit mit Planen, Systematisieren, Manipulieren und Vermeiden; Kontrolle ist Zentralthema in unserem Leben.
13. wir wünschen uns Nähe ,erfüllte Beziehungen,Partnerschaft, haben gleichzeitig starke Angst vor dem Gefühlen von tiefer Verbundenheit oder dem (wieder) Verlassen werden.

„Erwachsene Kriegsenkel“ zeigen die oben genannten Charaktereigenschaften in verschiedenen Stärkegraden. Man muss sich nicht unbedingt mit allen identifizieren, um aus einem Treffen (Meeting) Nutzen zu ziehen.

Wir Kriegsenkel, die mehrheitlich in den Jahren 1955 bis 1970 geboren wurden, haben mit Partnerproblemen, mit Ängsten, auch mit Zukunftsängsten, mit Depressionen, mit für uns selbst nicht deutbaren unerfüllten Sehnsüchten oder mit Fragen nach der eigenen Identität zu tun. Und

dennoch ist der Wille spürbar, an all dem etwas ändern zu wollen.

Transgenerationale Traumaweitergabe - was ist das?

Weitergabe von unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen an die Folgegenerationen, die Auswirkungen/Beeinträchtigungen auf das Leben und Erleben von einzelnen Personen bis hin in gesellschaftliche Strukturen haben kann.

Die Kriegskinder gaben ihre kindlichen Verlust- und Mangelenerfahrung mitunter auch Traumatisierungen unbewußt - und - natürlich auch ungewollt an ihre Kinder weiter.

Denn auch sie konnten ihre Erfahrungen meist aus den verschiedensten Gründen nicht aufarbeiten..

mögliche Meetingsthemen:

Innere Heimat - Weitergabe des Gefühls von Heimatverlust

erhöhtes Sicherheitsbedürfnis oder alle Sicherheiten über Bord werfen(Weitergabe der Folge extremer Armut - Mangelenerfahrungen)

Gefühl von Schuld // mitschuldig sein- für

Trauer und /oder unverarbeitete Trauer ; dass Wissen um Verstorbene und /oder Vermisste, verleugnete Familienmitglieder in der Folge des Krieges

Verlusterfahrungen - wie gehe ich heute damit um

Transgenerationale Weitergabe : Austausch und LITERATUR, zu diesem Thema

Beziehungen: Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und Beziehungsgestaltung Heute.

Das Problem (von ACA*)

Viele von uns haben festgestellt, dass wir einige gemeinsame Charakterzüge haben und zwar, weil wir in einer Familie aufgewachsen sind, in der die Eltern als Kinder traumatisiert wurden. Wir haben Gefühle übernommen, Ängste geerbt, Rollen eingenommen, die in Bezug stehen zu den Kriegserlebnissen unserer Eltern.<

Es kam dazu, dass wir uns isoliert fühlten, unwohl im Zusammensein mit anderen Menschen, insbesondere mit Autoritätsfiguren. Um uns selbst zu schützen, versuchten wir, es allen recht zu machen auch wenn wir dabei unsere eigene Identität verloren. Außerdem fassten wir persönliche Kritik als eine Bedrohung auf. Wir gingen oft eine Beziehung zu einer anderen zwanghaften Persönlichkeit ein, wie z.B. einen ‚Workaholic‘, mit der wir die Art von Beziehung weiterführen konnten, die uns vertraut war.

Viele leben das Leben vom Standpunkt eines Opfers aus. Aufgrund unseres überhöhtem Verantwortungsbewusstseins übernehmen wir sehr schnell die Verantwortung für Andere, anstatt den Blick auf unser Handeln - Leben zu richten. Irgendwie hatten wir Schuldgefühle, wenn wir uns behaupteten, statt anderen nachzugeben. So spielten wir die passive Rolle, statt selbst zu handeln und überließen anderen die Initiative. Dies gab uns zudem die Möglichkeit, nicht zu genau auf unsere eigenen Fehler sehen zu müssen und der Verantwortung uns selbst gegenüber ausweichen zu können. Wir waren abhängige Persönlichkeiten. Wir hatten schreckliche Angst davor, verlassen zu werden. Wir waren bereit, so gut wie alles zu tun, um an einer Beziehung festzuhalten, damit wir nicht emotional verlassen wurden. Wir wurden so, weil wir bei traumatisierten Menschen aufwuchsen, die gefühlsmäßig nie für uns da sein konnten. Als Kinder lernten wir, unsere Gefühle in uns hineinzustopfen, und als Erwachsene schütteten wir sie weiter zu. Wir entschlossen uns, nicht zu reden, nicht zu vertrauen und nicht zu fühlen. Durch diesen Entschluss hatten wir die Fähigkeit verloren, ALLE unsere Gefühle wahrzunehmen, zu erleben und auszudrücken.

Wir mussten sie ständig verdrängen, weil wir sie nicht wahrhaben wollten, und weil wir nie gelernt hatten, mit ihnen umzugehen. Wir verwechselten Mitleid mit Liebe. Aus diesem Grund neigten wir dazu, die zu lieben, die wir meinten retten zu können. Selbstvernichtender noch war unsere Abhängigkeit vom Nervenkitzel in allen Lebenslagen. Wir wurden süchtig nach Aufregung und Erregung und zogen ständiges Durcheinander gut funktionierender Beziehungen vor. Wir haben Angst vor Erfolg.

Wir urteilen äußerst streng über uns selbst. Wir haben wenig Selbstachtung und Schwierigkeiten mit dem Selbstwertgefühl. Wir suchen sehr viel Beifall, Anerkennung und Annahme, und durch dieses Verhalten haben wir unsere Identität verloren.

Dies ist eine Beschreibung, keine Anklage!

*) ACA cofounder Tony A. wrote the 14 Traits of an adult child of an alcoholic in 1978.

© <http://www.adultchildren.org/lit-Problem>

Abschluss

Zum Schluss möchte ich feststellen, dass alles, was hier gesagt wurde die persönliche Meinung der sprechenden Person darstellt.

Nimm davon an, was Du möchtest, und laß den Rest weg. Das, was Du hier gehört hast, ist im Vertrauen gesagt worden und soll vertraulich behandelt werden. Es soll nicht über die Wände dieses Raumes und aus Deinen Gedanken hinausdringen. Um schmerzliche und Ereignisse nicht mehr verdrängen und verleugnen zu müssen, brauchen wir einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen. Denke daran, dass diese Treffen uns lehren können, Gefühle zu haben und zu zeigen, Vertrauen zu haben und Dinge auszusprechen. Wir lernen, unsere eigenen Probleme vernünftig zu lösen.

Besonders möchte ich noch diejenigen ansprechen, die noch nicht lange bei uns sind. Welche Probleme auch immer Du hast - es gibt einige unter uns, die sie auch gehabt haben. Wenn Du offen bist, wirst Du Hilfe finden. Du wirst erkennen können, dass jede Situation, egal wie schwierig sie Dir erscheint, und jedes Unglück, so schlimm es auch ist, verändert und gelindert werden kann. Wir sind nicht vollkommen. Wir bemühen uns um den Prozess der Veränderung, nicht um Perfektion. Unser Willkommen hier hat Dir vielleicht nicht gezeigt, wie warm wir Dich im Herzen begrüßen. Nach einiger Zeit wirst Du entdecken, dass Du - obwohl Du nicht alle hier mögen wirst - uns auf eine besondere Art akzeptierst: auf die gleiche Art, in der wir Dich schon heute akzeptieren und mögen.

Sieh zu, dass Du nicht mit den Dingen, die Dich im Moment gerade besonders beschäftigen, nach Hause gehst. Sprich mit jemandem. Versuche, die Dinge mit einem anderen Gruppenmitglied durchzugehen, aber klatsche nicht über andere und kritisiere keinen. Lass stattdessen das Verständnis, die Liebe und den Frieden, die im Programm zum Ausdruck kommen, in Dir wachsen - einen Tag nach dem anderen.

Wir schließen unser Meeting mit dem Gelassenheitsspruch:

GOTT GEBE MIR DIE GELASSENHEIT, die Dinge hinzunehmen DIE ICH NICHT ÄNDERN
KANN, den Mut die Dinge zu ändern die ich ändern kann und die Weisheit das eine vom
Anderen zu unterscheiden.
GUTE 24 STUNDEN !