

## KRIEGSENKEL IN THERAPIE und BERATUNG - geschichtlich denken! Einführung in die *hypnosystemische* Zeitlinien-Arbeit My Life Storyboard Ingrid Meyer-Legrand

Warum kann ich nicht ankommen? Bin ich immer noch auf der Flucht? Das sind Fragen, die sich Kriegsenkel, die Kinder der Kriegskinder des 2. Weltkriegs, heute stellen. Kriegsenkel West schauen dabei nicht nur auf eine vom Leid geprägte Kindheit zurück, die sie bei oftmals schwer durch den Nationalsozialismus, die Verfolgung, den Krieg, die Flucht und Vertreibung traumatisierten Eltern verbracht haben. Sie schauen auch auf eine Zeit zurück, die von Wohlstand und Wachstum und von "mehr Demokratie wagen!" angefüllt war. Diese Zeit zeichnete sich durch eine große Offenheit und Experimentierfreudigkeit aus und Kriegsenkel haben diesen Schwung genutzt, neue Lebensentwürfe zu entwickeln.

Kriegsenkel, die in der DDR sozialisiert worden sind, erleben ihre Eltern nicht nur vom NS, Krieg, Flucht und Vertreibung belastet, sondern häufig auch noch aufgrund der Erfahrungen mit dem Staat der DDR und der nahezu kolonialistischen Politik des Westens als abgehängt und gekränkt. Zugleich haben sie ungeheure Kompetenzen im Umgang mit radikalen gesellschaftlichen Umwälzungen im biografischen Gepäck.

Heute sehen sich Kriegsenkel einer gesellschaftlichen Situation ausgesetzt, in der sich eine gewisse Unbehaglichkeit breit macht und an ein Gefühl anschließt, das sie kennen: Das Gefühl, auf der Flucht zu sein. Ruhe- und Rastlosigkeit lösen sich ab von "Stillstand" und "auf der Bremse stehen". Der rote Faden geht verloren.

Mithilfe der von mir entwickelten Zeitlinienarbeit *My Life Storyboard* (r) wird die eigene Lebensgeschichte in den jeweiligen zeitgeschichtlichen Zusammenhang gestellt und daraufhin untersucht, wer oder was an dem eigenen Weg beteiligt war und welche gesellschaftlichen Optionen die Einzelnen für sich genutzt oder welche Hürden sie genommen haben. Am Ende dieser Arbeit erleben die Personen oftmals eine große Verbundenheit mit dem eigenen Weg und bekommen Hochachtung vor der eigenen Lebensleistung und beginnen kraftvoll, ihr Leben im "Dazwischen" zu gestalten.

### **In dem Workshop geht es u.a. um folgende Themen:**

- Reflexion von Schlüsselerfahrungen mit schwierigen/traumatischen Situationen in der Herkunftsfamilie, die vom NS, Verfolgung, Krieg, Flucht und Vertreibung geprägt ist;
- Auswirkung der Traumatisierungen auf die nachfolgende Generation (transgenerationelle Weitergabe von Traumata, sekundäres Trauma, Parentifizierung etc.)
- Umgang mit Schuld und Scham als transgenerationelles Erbe
- (Wieder-)Entdeckung und Vertiefung der in diesem Kontext entwickelten Kompetenzen (hypnotherapeutische Progressionsarbeit, Ressourcenintensivierung und Kompetenzstärkung)
- Aktivierung eigener Ressourcen und Verbindung zum aktuellen Anliegen;