

# *ThuLPE*



Thüringer Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrener e. V.



## **Generations - übergreifende Traumata**

AUSGABE 26/2019

**Thüringer  
haben  
unzählige  
Lebens -  
Perspektiven und  
Erfahrungen**

*Das Redaktionsteam*



*Christine*



*Pia*



*Marion*



*Frank*



*Rainer*



*Gerd*

# ***Impressum***

## **Herausgeber**

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE e.V.)  
Ammertalweg 7  
99086 Erfurt  
0361 2658433

## **Redaktion**

Pia Bauer, Christine Theml, Marion Sommer, Gerd Nowka,  
Frank Petter, Rainer Stötter

## **Redaktionssitz**

Erfurt

## **Mail**

Redaktion@tlpe.de / [www.tlpe.de](http://www.tlpe.de).

## **Copyright**

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder die Weitergabe der Texte und Bilder nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte und Bilder wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Die Texte geben nicht immer die Meinung des TLPE wieder. Durch die Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

## **Druck**

Flyeralarm

## **Auflage**

2500 Stück

## **Erscheinen**

Vierteljährlich

**Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung der AOK**



Wir freuen uns auch weiterhin über alle eingesandten Texte und Bilder und bedanken uns ganz herzlich bei unseren fleißigen Spendern.

## **Bank für Sozialwirtschaft**

**BIC:** BFSWDE33LPZ

**IBAN:**DE59 860 20 500 000 1426 200

# Inhalt

In eigener Sache	1	Titelbild
	2	Das Redaktionsteam
	3	Impressum
	4	Inhalt
	5	DSGVO
	6	Trauma
Post	8	Leserbriefe
	9	Aufarbeiten – Mach es!
	10	Dunkle Sicherheit
	11	Wie sich ein altes Trauma löste
	12	Dein Trauma ist mein Trauma
	16	Der schwarze Freitag
	17	Ein einziger Schuss
	18	Abend
	19	Der Krieg – schon lange Geschichte?
	22	Ein kleiner neugieriger Junge mit einer enormen Fantasie.
	23	Das kleine Licht
	24	Wie wollen wir leben?
	30	Selbstmitleid
	30	Auf dem Balkon
	31	Das Trauma
	32	Auch alte Wunden können heilen
	34	Für einen wahren Freund!
	35	Die Himmelschlüssel
	36	Alles anders
	38	Protokoll meiner Selbstfindung – Meine Kindheits-(Traumata)
	41	Ankündigung Traumata-Fachtage
	42	Das Schicksal liegt in Deiner Hand.
	44	Muttis Flucht aus Schlesien 1945
	49	Selbsthilfe
	50	Überraschende Begegnung
	52	Wahnsinn um drei Ecken – Eine Familiengeschichte
	55	Kreislauf der Sehnsucht
	56	Ahnungslos

57	Ein kleiner Schritt
58	Buchvorstellung: „Kriegserbe in der Seele“
61	Im Sonnenblumenfeld
62	Dr. Karl-Heinz Bomberg
64	Caspar David Friedrich
66	Rätsel und Denkaufgaben
68	Nächste ThuLPE: Fehler machen – bin ich Fehler?
69	Kräuterhexentipps zur Sommerzeit
72	Rücktitel

**Bilder:** *Sven Heil, Pia Bauer, Thomas Bauer, Evi Bauer, Gerd Nowka, Rainer Stötter, Marion Sommer, Christine Theml, Katrin Handschuh, Frank Petter, Schlumpi von Idefix, Felicitas Lins, K.H. Bomberg, Thomas Jugder, Sisa Knoll, Brigitte Letzel, Ch. Klauke, Anne-Julie, ANIVEE, Pixabay*



### **DSGVO: Informationen zum Versand der Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“**

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die neue EU-Datenschutzgrundverordnung. Deshalb möchten wir Sie über den Umgang mit Ihren Daten bezüglich des Versands unserer Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ informieren.

Im Rahmen unserer Leistungen und Dienste für Mitgliedsorganisationen und Mitgliedern sowie interessierte Bürger informieren wir Sie aktuell über Fachinformationen, Termine, Bildungsangebote, Leistungen und andere Informationen aus dem Verband. Sie erhalten die Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. zugeschickt, wenn Sie:

- Eine Mitgliedsorganisation oder Mitglied des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. sind
- Mitarbeitender und ehrenamtlich Tätige des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. sind
- oder uns gebeten haben, Sie in den Verteiler der Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ aufzunehmen.

Sie erhalten die Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ an die offizielle Adresse und/oder E-Mail-Adresse Ihrer Organisation bzw. Ihrer Geschäftsstelle.

Für den Versand unserer Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ haben wir Ihre Kontaktdaten und/oder Ihre E-Mail-Adresse in unserem Redaktionssystem gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Für Rückfragen und weitere Informationen können Sie uns eine E-Mail an [redaktion@tlpe.de](mailto:redaktion@tlpe.de) schicken

# Trauma

Trauma entsteht durch eine Verletzung oder eine seelische Erschütterung. Dieses kann durch Verlust eines geliebten Menschen sein. Aber auch durch körperliche Gewalt oder Mobbing.

Kann man traumatische Erlebnisse verarbeiten ?

Ich persönlich beantworte diese Frage mit JA.

Für mich persönlich war es sehr wichtig, über das Geschehene zu sprechen. Aber bis ich darüber sprechen konnte, hat es sehr lange gedauert. Ich habe mich zuerst zurückgezogen. Ganz langsam habe ich mich dann Personen anvertraut.

Dieser Schritt war sehr schwer für mich. Es kam immer wieder die Frage in mir auf, ob ich dieser Person wirklich vertrauen kann.

Ich musste mich erst langsam heran tasten. Zu groß war der seelische Schmerz in mir.

Psychiater wollen diese Dinge gleich mit Antidepressiva behandeln. Dazu sage ich ganz klar, NEIN ! Denn ich wurde durch diese Medikamente krank. Und dieses löste bei mir ein Trauma aus.

Inzwischen weiß ich für mich, dass ich dieses Trauma nur überwinden kann, wenn ich darüber reden darf. Ich habe es mir von der Seele geredet, ohne Pillen. Ich weiß heute für mich, dass ich dieses Trauma nie vergessen werde, und es von Zeit zu Zeit wieder an die Oberfläche kommt. Verdrängen ist der falsche Weg, sagt mir eine innere Stimme.

Aufarbeiten ist hier wieder angesagt. Ich lebe inzwischen damit seit 15 Jahren und sage zu mir selbst, es ist vorbei, es ist die Vergangenheit. Es klingt einfach, aber das ist es nicht. Aber für mich der beste Weg, damit fertig zu werden.

Traumatische Erlebnisse kann man nicht mit Psychopharmaka heilen, sondern man muss sich der Situation stellen. Hinein in die Höhle des Löwen und diesem ungebetenen Gast sagen, dass ich ihn nicht gerufen habe, und er mich verlassen soll. Danach ignoriere ich ihn und schaue nach vorne und versuche, mich mit schönen Dingen abzulenken. Auch das gelingt nicht immer, und die Tränen fließen. Inzwischen ist es mir egal, ob da Freunde oder Bekannte dabei sind, wenn ich weine.

Ich verdränge nichts mehr. Eine Psychologin sagte mir mal, dass ich nie wieder solche Ereignisse verdrängen soll, da sie mich irgendwann wieder

einholen werden. Sich mit der Situation auseinandersetzen und aufarbeiten ist die beste Medizin.

Sicherlich geht jeder mit seinen traumatischen Erlebnissen anders um. Wichtig ist, dass wir nicht am Trauma festhalten, sondern versuchen, loszulassen und uns immer wieder sagen: „Es ist vorbei“.

Ich bin schon gespannt, wie andere Betroffene mit ihrem Trauma umgehen.

Ich danke der Redaktion der ThuLPE-Zeitung, dass wir uns hier über dieses Thema austauschen dürfen. Auch das kann eine Form von Aufarbeitung sein. Sich austauschen und von anderen Betroffenen erfahren, wie sie mit ihrem Trauma umgehen.

Vielleicht findet jeder Betroffene in einer dieser Erfahrungen, die wir hier lesen dürfen, seinen Weg, um sein Trauma zu besiegen. Und wenn es nur ein Satz oder ein Wort ist, was uns berührt, was uns sagt - das ist es, nachdem ich gesucht habe.

Dann haben wir viel bewegt und das ohne Psychopharmaka und ohne Nebenwirkungen.

Wir entscheiden selbst, ob wir im Fahrstuhl stecken bleiben oder weiterfahren wollen. Die Entscheidung finden wir nur in uns selbst. Gehen wir es an, immer wieder auf's Neue, bis das Trauma keine Lust mehr hat, bei uns zu verweilen. Es ist ein schwerer Weg, aber nicht unmöglich.

08.04.2019      Sabine Volkmar



## ***Liebes ThuLPE-Team,***

durch Ihre engagierte Autorin Frau Sabine Volkmar gelangten schon mehrere Ihrer Ausgaben in meine Hände und damit in die Saale-Galerie, die seit einem Vierteljahrhundert eine Begegnungsstätte für kunstinteressierte Menschen unserer Region ist. Wir laden gern Menschen zu uns ein, die vielleicht mittels Kunst Impulse erfahren und dadurch eventuell zu eigener Kreativität angeregt werden.

Es freut mich immer wieder, wie Ihr Team in Ihrer Zeitschrift mit Texten und Bildern auf einfühlsame Weise im psychotherapeutischen Bereich wirksam wird und damit liebevoll und sensibel auf die Gedankenwelt und damit auch auf manche Seelennot Ihrer Leser eingeht. Sie bieten hierzu Menschen eine Plattform, ihre Probleme auszusprechen und sie damit auch anderen zugänglich zu machen. Das kann Lebens- und Überlebenshilfe sein, und es ist Therapie für die Seele allemal. Ein verletzter Mensch sucht oft nach einem „Notanker“. Sie bieten mit Ihren Publikationen Lebensnotwendiges.

Dafür ist Ihnen herzlich zu danken!

***Dr. Maren Kratschmer-Kroneck***

***Galeristin der Saale-Galerie Saalfeld***

## ***Liebe Frau Christine Theml,***

via Saale-Galerie gelangte ich an ein Exemplar Ihrer ThuLPE-Zeitschrift (Ausgabe 25). Es freut mich, überrascht mich aber nicht, Ihnen derart aktiv im psychotherapeutischen Bereich wirksam wieder zu begegnen, nachdem wir doch jahrelang im Jenaer Schillerhaus „Tür an Tür“ aneinander *vorbei* gegangen sind. Ich finde außerordentlich wichtig, was Sie und Ihre kleine Redaktion da so ausdauernd wie liebevoll betreiben. Es ist konkrete Hilfe in der Tat. Wie da zugleich auf Bedrängnisse am Rande unserer Erfolgsgesellschaft hingewiesen wird und wie Sie ihnen das Schreiben als Therapie anbieten. Ist nicht *alle* Kunst immer auch ein Therapeutikum, das „Seelen“ *ausbluten* lässt, und sie ist dann in allen Niveaustufen hilfreicher Problemtransporter, der es einem Ich gestattet, seine Fantasie per Gestaltung frei flanieren zu lassen: Ein wie auch immer erschütterter Mensch sucht nach einer wie auch immer ästhetischen Entsprechung.

Am Ende das Glück, sich als *Gebild* erfahren zu können!

Sie leben es vor und laden dazu ein!

Meine herzlichen Wünsche hierzu!

***Ihr Edwin Kratschmer.***



## ***Hallo TLPE,***

***Ein Leckerli für unseren „Vereinshund“ – wohlverdient!***

nach der heutigen Fachtagung habe ich mich mit Schlumpi unterhalten. Der will Euch nochmal Danke sagen, durch mich, für das Leckerli und eure Planung und Mühe für den Fachtag.



Es kam ganz unerwartet, dass bei einer kleinen Danksagung für die Zeitung an andere der Name Schlumpi von Idefix erwähnt wurde. Das Herrchen sagte zu Schlumpi "Was hast du denn jetzt wieder angestellt, dass du nach vorne vor die Zuhörern, sollst. Schlumpi stelle dich, ich gebe dir Unterstützung."

Im Großen und Ganzen war es ein informativer Fachtag. Das einer mit Hund länger lebt, war für mich neu. Das erfuhr ich von einer Frau Prof. Dr.

Dr.Winkelmann. Das andere war natürlich auch interessant.

Eigentlich wollte ich bloß von Schlumpi das Danke für das kleine Danke-schönleckerli ausrichten und es ist doch ein bisschen mehr geworden.

*LG Torsten*

## ***Aufarbeiten – Mach es!***

***Der Mensch kann nicht glücklich sein,  
holen ihn verdrängte,  
schlimme Ereignisse ein.  
Aufarbeiten ist angesagt,  
dann wird es ein schöner Tag.***

31.08.2015 Sabine Volkmar

## *Dunkle Sicherheit*

Als ich gefragt wurde, ob ich zum Thema generationsübergreifendes Trauma etwas schreiben würde, fiel mir zuerst nichts ein.

Doch am nächsten Tag erinnerte ich mich an Folgendes:

Von meiner Mutter wurde ich zur Ordnung angehalten, indem sie mir mehrfach sagte, dass es sehr wichtig sei, die Kleidung abends sorgfältig auf einen Stuhl zu legen. "Du musst im Dunklen deine Sachen finden, falls im Haus nachts ein Brand ausbricht..."

Viel später, als ich mich an die Worte erinnerte, wurde mir bewusst, dass es ihre Angst vor Fliegeralarm und die Zuflucht im Luftschutzkeller gewesen war.

Wahrscheinlich sind solche mehrfach wiederholten Aufforderungen mitverantwortlich für mein abwägendes und ängstliches Verhalten.

Corinna Hesse



*Es ist in Ordnung Angst zu haben.*

*Aber trotzdem geh hinaus,*

*öffne Dich, mache Fehler,*

*liebe, hasse, lerne*

*und werde mit jedem Schritt,*

*den Du machst stärker.*

*(Verfasser unbekannt)*



## ***Wie sich ein altes Trauma löste***

Als ich sechs Jahre alt war, starb meine Mutter. Sie ist in Breslau aufgewachsen, ging dort in die Schule, las gern und viel, kümmerte sich liebevoll um ihre viel jüngere Schwester und sang mit der Mutter am Klavier. Dann kam der Krieg. Sie hatte in der Tanzstunde einen jungen Mann kennengelernt. Bevor er an die Front musste, verlobten sie sich. Es war nochmal ein schönes Fest. Kurz darauf mussten sie Breslau verlassen, der Vater blieb zur Verteidigung der Heimatstadt, sie sollten ihn nie wiedersehen. Der Verlobte musste den ganzen Rest des Krieges mitmachen, kam in Gefangenschaft und floh erfolgreich nach dem Ende des Krieges. Meine Mutter beschützte die kleine Schwester während der Flucht und war die Stütze meiner Oma. Sie alle, außer meinem Opa, trafen sich bei Pößneck wieder, später siedelten sie sich in Jena an. Meine Mutter bekam rasch nacheinander 4 Kinder und dann starb sie an einem aggressiven Krebs. Ich wusste nicht, dass mich dieser Tod traumatisierte. Erst in einer analytischen Maltherapie traf die Therapeutin das Trauma, es war ein starker Schmerz in der Herzgegend und dann brach ein heftiges Weinen aus mir heraus. Vielleicht war es das erste Weinen um meine tote Mutter, denn damals war ich noch zu klein, das große Unglück zu begreifen. Dieser Therapieschritt machte mir aber klar, dass ich aktiv um meine Gesundheit mich bemühen muss, auf die Suche gehen muss. Ich bin noch immer dabei, aber manche Schwermut verging, vieles Schöne konnte ich erleben.

**Christine**

„Vergessen ist kein vom Willen bestimmter Akt. Je mehr man etwas hinter sich lassen will, desto mehr verfolgt es einen.“ William Jonas Barkley

## *Dein Trauma ist mein Trauma*

Eine Geschichte zum Thema „Generationsübergreifende Traumata“ von Vivian Steiner

Wenn es um Schuld geht, bin ich ein Profi. Wie bei den Inuit, die zahlreiche Ausdrücke für das Wort „Schnee“ kennen – weil sie sich mit den besonderen Beschaffenheiten von Schnee gut auskennen – bin ich Experte für alle Schuldschattierungen. Bei anderen Menschen erspüre ich schnell deren Schuldproblematik. Und natürlich haben wir alle damit zu tun, weil die Schuld ein grundsätzlicher Teil unseres Daseins ist. Wir alle fühlen uns hin und wieder schuldig, mehr oder weniger. Aber ich habe etwas mehr davon abbekommen, und warum das so ist, will ich hier erzählen. Auf meinen Schultern lastet die ererbte Schuld meiner Mutter. Es ist eine Schuld, die zurückgeht auf die Kriegsgeneration und deren bittere Erfahrungen. Diese Traumata blieben häufig unverarbeitet, wurden ein ganzes Leben lang verdrängt und haben sich auf diese Weise unsterblich gemacht: Sie wurden an die nächste Generation weitergegeben. Wie Pech und Schwefel klebt deshalb auch an mir ein unverarbeitetes Trauma meiner Mutter, das mich Zeit meines Lebens mit dem schwarzen Teer verdrängter Abwehr überzogen hat.

Mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges wurde meine Mutter, eine junge Ungarndeutsche von 22 Jahren, von russischen Soldatentruppen im Elternhaus aus dem Versteck unter dem Sofa hervor gezerrt und gefangen genommen, anschließend nach Russland in ein Arbeitslager „verschleppt“. Sie musste in Russland bis 1947 Straßen bauen. Wie es in einem russischen Arbeitslager zugeht, hat niemand besser und poetischer beschrieben als Herta Müller in ihrem preisgekrönten Roman „Atemschaukel“. Ich hatte mir das Buch gleich nach seinem Erscheinen im Jahre 2009 gekauft, eingedenk der schweren Traumata, die meine Mutter in einem solchen Lager erlitten hatte. Das Buch hat mir geholfen zu verstehen, auch wenn es um das Schicksal eines jungen Mannes aus Rumänien ging.

Natürlich ist ein Arbeitslager für Männer nicht dasselbe wie ein Arbeitslager für Frauen, die geschlechtsspezifischen Unterschiede müssen hier mitgedacht werden. Für beide Geschlechter aber war das Lagerleben hart, Essen gab es kaum und nur minderwertiges, viele starben an der schweren Arbeit oder an den Folgen von harten Strafen. Für die Frauen kam noch die Gefahr sexueller Übergriffe hinzu, die jederzeit drohte. – Meine Mutter ist im Arbeitslager in Russland schwanger geworden und hat dort eine Tochter zur Welt gebracht. Ihre erste Tochter. Als ich 16 Jahre alt war, hat mir mein Vater erzählt, dass sie dieses Kind mit einem Kissen erstickt hat. Meine Mutter selbst hat, Jahrzehnte später von mir

darauf angesprochen, nur gesagt, dass sie das Mädchen direkt in Russland zur Adoption frei gegeben habe. Was immer auch stimmen mag, sie hat sich gegen das Kind entschieden, und die Autorin legt großen Wert darauf, dies nicht moralisch bewerten zu wollen. Aber das Trauma war da, die Trennung vom Tochttersäugling in der Verzweiflung vollzogen, die große Schuld aufgeladen auf das Zukunftsleben.

Dieses Trauma ist unverarbeitet geblieben. Und die Schuld begann zu wuchern. Meine Mutter hat die Ereignisse im Arbeitslager verdrängt, wollte vergessen. Später, in der Zeit meiner Kindheit, ist es oft passiert, dass sie nachts von „bösen Träumen“, wie sie es ausdrückte, heimgesucht wurde. Ihre Erinnerungen peinigten sie im Schlaf, und wir Kinder, mein Bruder und ich, hatten keine Vorstellung von der Qual, die sie in der Nacht überfallen hatte. Die Idee einer Aufarbeitung und Akzeptanz des eigenen Handelns, das Eingeständnis der Schuld, lagen meiner Mutter fern. Stattdessen wurde sie sehr christlich.

Zwei Jahre nach dem Ende des Krieges durfte meine Mutter nach Deutschland zu ihren Eltern fahren, die bereits aus Ungarn ausgesiedelt worden waren. Kurze Zeit später lernte sie meinen Vater kennen. 1955 kam ich zur Welt, die zweite Tochter, die lange dachte, sie sei die erste. Ich wuchs in scheinbar behüteten Verhältnissen auf, materiell hat es uns an nichts gefehlt. Die Nachkriegsgeneration plumpste in eine boomende Warenwelt, so auch ich. Ein glückliches Kind hätte ich sein sollen, aber ich durfte es dennoch nicht sein. Irgendetwas war nicht richtig, und ich fühlte intensiv – ich war nicht richtig!

Die zweite Tochter wurde von Beginn an zur lebendigen Erinnerung an das verdrängte Erstgeborene und so zur Manifestation der Schuld meiner Mutter. Ich erinnere mich gut daran, schon früh eine Dualität von Liebe und Abwehr bei ihr gespürt zu haben. Meine Freude am Leben, das Aufleuchten des Glücks in Kindheitsmomenten, war für meine Mutter schwer zu ertragen. Meine Tante, die Schwester meines Vaters, erzählte mir später, dass, wenn es mir gut ging und ich mich beispielsweise glücklich in der Sonne drehte, dies für meine Mutter unerträglich war. Sofort musste eine Aufgabe her! Ich bekam ihre Liebe nicht und wusste nicht warum.

Als mein Bruder vier Jahre später zur Welt kam, konnte ich ihre Liebe, die sie also doch geben konnte, sehen. Es war die Liebe, die ich auch haben wollte. Die Innigkeit zwischen den beiden machte mich sofort eifersüchtig, denn der „Prinz“ war schuld- und fehlerfrei, wurde gelobt und um seiner selbst geliebt, war bevorzugt und durfte glücklich sein. War etwas kaputt gegangen, war ich schuld. Meine Mutter konnte sich überhaupt nicht vorstellen, dass mein Bruder etwas Falsches getan haben könnte. Für seine „Untaten“ wurde ich bestraft. Sie entschuldigte sich nie bei mir, wenn die Wahrheit herauskam. In meiner Kindheit konnte ich in Schuld schwimmen.

Ich litt unter der offenkundigen Bevorzugung, natürlich. Sprach ich meine Mutter darauf an, wies sie die Klage der ungleichen Behandlung ab. Ich würde mir das einbilden. Ich habe mir trotzdem nicht meine Wahrnehmung nehmen lassen und beklagte mich häufig bei meinem Vater über sie. Dieser bestätigte die ungleichen Wertungen, erklärte mir jedoch, dass meine Mutter sehr belastet sei, und ich Verständnis für sie haben sollte. Der Vater war also auch nicht hilfreich bei der Abwehr, aber er bestätigte wenigstens meine Realität.

Ich sollte also Verständnis für meine Ungleichbehandlung und für meine Entwertung aufbringen. Dies habe ich dann auch viele Jahrzehnte exakt so weiterhin versucht – bis mich mit fast 60 Jahren doch noch dieses fremde, an mir abgearbeitete Schuldtrauma ergriff, und ich schwer erkrankte. Was macht ein ungleich weniger geliebtes und in seinem Glück bekämpftes Mädchen aus dieser Situation? Es kann zum Beispiel eine Kämpferin für Gerechtigkeit werden, und ich leistete gesellschaftlichen Widerstand! Ich verschob die Anklage, die an mich gerichtet war, weiter an die Gesellschaft. In den 70er Jahren, den Jahren meines jungen Erwachsenenlebens, setzte ich mich folgerichtig gegen systembedingte und geschlechtsspezifische Ungerechtigkeit ein, ich war politisch aktiv und hatte als Tutorin an der Universität Berufsverbot.

Mit der inneren Schuld konnte ich, je älter ich wurde, leichter umgehen. Mit dem Verlassen des Elternhauses nach dem Abitur begann mein gutes, freies Leben.

Das Verhältnis zur Mutter blieb dennoch irritierend, kompliziert und konfliktbeladen, denn sie wollte keineswegs ihren „Schuldort Tochter“ verlieren. Ich wehrte mich, ich wehrte ab. In dieser vermeintlichen Freiheit als junge Erwachsene lebte ich mit ihrer Schuldzuweisung, von welcher ich dachte, diese könne mir nichts anhaben. Mein Irrtum mündete, wie schon angedeutet, viel später in die Krankheit, die mich mit 57 Jahren ergriff, eine Gürtelrose mit Post-Zoster-Neuropathie.

Der Blick auf die Jahre dazwischen: Meine Besuche bei meiner Mutter waren immer die regelmäßige Abholung von „Schuldpaketen“. Das System hörte ja nicht auf zu funktionieren, und ich perpetuierte es ständig. Indem ich ihre Schuldzuweisung annahm, wähnte ich mich darüberstehend, ganz nach der Vatermethode. Ich liebte sie trotzdem und bat um Schläge.



Die Gürtelrose mit ihren Folgeerscheinungen für Jahre habe ich damals als „die Rache der Mutter“ (wie es der Lehrer meines Mannes, Philosoph und Psychoanalytiker, ausdrückte) angenommen und sie – neben den körperlichen und seelischen Einschränkungen – auch als große Chance für mich begriffen, dieses Mutterproblem nochmals zu bearbeiten und einen Schluss zu finden. Ein gutes Ende. Dies vollzog ich dann so gründlich, dass ich das „Schuldsystem“ eines generationsübergreifenden Traumas verlassen konnte und den Kontakt zu meiner Mutter für über vier Jahre abgebrochen habe. Anders ging es nicht.

Dann jedoch brandete die Schuld erst richtig auf! Wie durch einen



Grißberg musste ich mich durch ein tiefes Tal der Beschuldigung fressen, um bei mir anzukommen. Denn: Wer verlässt schon seine uralte Mutter, die nichts von alldem versteht (oder verstehen will?), was mit mir los ist? Bei der Seelen- und Nervenkrise hat mich mein kluger, wunderbarer Mann begleitet, der immer für mich da war und mir den Halt gegeben hat, um wieder gesund zu werden.

Der Kontaktabbruch war der richtige Schritt. Die Krankheit ist überwunden, mein Selbstwert gestärkt, das Trauma zurückgegeben - soweit es überhaupt möglich ist. Ich habe den Cut mit meiner Mutter ein

Jahr vor ihrem Tod vorsichtig aufgegeben, trat mit ihr in Briefkontakt und habe sie noch zwei Mal besucht. Ich bin ihr nicht mehr gram. Ich habe sie beerdigt, wie sie es wünschte. Und ihr einen Bären mit ins Grab gegeben, der auf sie aufpasst in der Einsamkeit, die lange vor ihrem Tod begonnen hat. Ruhe kehrt ein.

Das Übermaß an Schuld bin ich nicht los geworden, aber es ist gemäßiggt. Im nächsten Leben dann, für dieses gilt: I did my best.

#### Literaturhinweise:

Bode, Sabine; „Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen“, 2004, J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Orback, Jens; „Schatten auf meiner Seele. Ein Kriegsenkel entdeckt die Geschichte seiner Familie“, deutschsprachige Ausgabe 2015, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Müller, Herta; „Atemschaukel“, 2009 Hansa Verlag, München

## *Der schwarze Freitag*

Ein lauter Knall erschütterte das alte Gebäude. Verwirrung kam auf, aber Sekunden später war es wieder vergessen. Laute Geräusche waren in den letzten Tagen zur Gewohnheit geworden. Sie wunderten sich nicht darüber. Warum auch? Die Baustelle im Haus konnten sie nicht verschwinden lassen. Große Arbeiten erzeugten nun mal Lärm. Warum sich darüber also aufregen?

Ein weiterer Knall suchte das alte Haus heim. Größere Verwirrung kam auf, auch leichte Unruhe. Der Knall war näher gekommen. Bedeutend näher. Aber erneut machten sie sich nichts daraus und führten den Unterricht fort. Immerhin mussten sie den Lehrstoff durchgehen und noch wichtige Punkte für die kommende Arbeit klären. Unerwartet sind sie schneller fertig als geplant und da die große Pause ohnehin in wenigen Minuten anfang, beendete die Lehrerin die Stunde.

Die Klasse löste sich auf und verließ den Raum in der letzten Etage des großen Gebäudes. Einige von ihnen gingen zu ihren Schließfächern in der gleichen Etage, und die anderen machten sich bereits auf den Weg nach unten. Ihre letzte Stunde dieses Freitages würde im Erdgeschoss stattfinden und es war ein langer Weg nach unten.

Auf dem Weg nach unten kamen ihnen aufgeregte Kinder und Jugendliche entgegen. Verwirrung, Angst und Schrecken zeichneten sich auf ihren blassen Gesichtern wider. Die eigene Verwirrung nahm bei ihnen zu und wurde noch verstärkt, als sie eine in schwarz gekleidete Gestalt sahen, die gerade aus einem Klassenraum kam. Mit schnellen Schritten lief diese Gestalt zu der nächsten Tür, öffnete diese und verschwand darin.

Die Verwirrung und die Überraschung standen ihnen ins Gesicht geschrieben. Warum aber sich darüber wundern? Schließlich waren die Abschlussklassen in der letzten Phase, und wie es aussah, spielten sie noch einen Abschlussstreich. Immerhin hatten sie es nach dieser Schufferei redlich verdient. Sollte man ihnen doch ihren Spaß lassen. Spätestens Montag würde der Schulalltag wieder normal ablaufen.

Je tiefer sie gingen, umso mehr nahm die Schülermenge zu. Umherlaufende Kinder und Jugendliche, die die Angst nicht mehr spielten.

Im langen Erdgeschoss war der Tumult am größten. Rennende Schüler und Lehrer. Spürbare Hektik und die immer noch vorhandene Verwirrung lagen in der Luft.



Eine Lehrerin stand in der Mitte des Erdgeschosses und dirigierte die Menschenmenge zu den Ausgängen. Spätestens als sie schrie: „Los, raus hier!“, wussten sie, dass hier etwas nicht stimmte.

Sie rannten zu den Ausgängen auf den kleinen Hof. Hilfesuchend sahen sie alle die Lehrerin an. Wussten sie doch nicht, was sie tun sollten. Sie sollten alle in die Turnhalle, überlegte die Lehrerin laut. Verwarf den Gedanken aber wieder und beschloss, mit den Schülern hinter die Turnhalle zu gehen.

Ohrenbetäubender Lärm ließ ihre Worte verstummen und die Menschenmenge erschrocken zusammenfahren. Ohne darüber nachzudenken, sprinteten einige los und kletterten über den angrenzenden Zaun. Auch die anderen folgten ihrem Beispiel und jetzt konnte niemand schneller über den Zaun klettern als sie.

Auf der angrenzenden Straße kamen sie zur Ruhe. Hofften sich in Sicherheit, aber der Lärm erfolgte noch einmal und noch einmal und ließ ihre Hoffnungen wie Seifenblasen zerplatzen.

Als der dritte Knall nun hörbar auf dem Hof widerhallte, fingen sie an zu rennen. Rannten den Gehweg entlang, rannten weg von dem Gebäude, das ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermitteln sollte. Eine Sicherheit, die nun nicht mehr gegeben war.

Immer schneller liefen sie. Rannten die Straße hinauf und hofften, daß dieser Wahnsinn aufhören würde.

Niemand ahnte, dass dies nur der Anfang des Schmerzes sein würde ...

**Katrin Handschuh**

## ***Ein einziger Schuss***

***Ein einziger Schuss und man sieht nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man riecht nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man schmeckt nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man fühlt nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man träumt nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man liebt nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man merkt nichts mehr,  
ein einziger Schuss und man ist tot.***

**Katrin Handschuh**

# Abend

*Wenn dich der Hauch umweht  
Des Alters ohne Gram,  
spürst du den Weg, den jeder geht  
dorthin, von wo er kam.*

*Und du begreifst in dieser Zeit,  
ob du dein kurzes Leben  
in Freude und Zufriedenheit  
geführt hast und im Geben.*

*Du schaust zurück auf lange Bahnen,  
was du erlebt im Tun,  
so manches ist nur noch zu ahnen,  
und manches soll vergessen ruhn.*

*Du spürst die Stärken, die dich trieben,  
und mehr noch das, wo du gefehlt,  
von allem ist ein Stück geblieben,  
das dich erfüllt und auch beseelt.*

*Du denkst an Freude voller Wonne  
Und an das Leid, das dich betrübt.  
Und über allem stand die Sonne  
des Lebens, die das Leben liebt.*

*So geh am Abend deiner Zeit  
Den Weg mit frohem Geist.  
Das, was das Leben hielt bereit  
Für dich, als Reichtum sich erweist.*

Dr. Schwarz

## *Der Krieg – schon lange Geschichte?*

Kannst du etwas über generationsübergreifende Traumata schreiben? lautet die Frage. Ich denke schon. Nur kann ich in diesem Rahmen sicherlich nur andeuten, am Beispiel meiner eigenen Familie.

Nun, in meinen ersten Lebensjahren bin ich hauptsächlich von meinem Großvater liebevoll betreut worden (was seine Kinder nach ihren Geschichten jedoch nicht von ihm behaupten konnten), der beide Weltkriege miterleben musste und innerlich wie äußerlich starke Wunden davongetragen hatte. Die innerlichen bemerkt man als Kind natürlich nicht als solche, es bleibt ein diffuses Gefühl von Schmerz, der nicht der eigene ist. Also quälte ich die Erwachsenen in einer ausgeprägten Warum - Phase mit Fragen nach den Geschichten hinter den äußeren Wunden. Im Laufe der Zeit hörte ich eine Menge Geschichten über Krieg, Flucht, Verlust, Gewalt und Wut und Hunger. Während ich und meine Geschwister parallel die Auswirkungen zu spüren bekamen. Die Traumata unserer Großeltern und Eltern waren stets in verschiedenen Mustern präsent. Verhaltensmuster, die für eine gute psychische Entwicklung von Kindern äußerst ungünstig waren. Verhaltensmuster, die Existenz- und Todesängste in uns Kindern hervorriefen. Die gleichen Ängste, die unsere Eltern sich so verhalten ließen. Als Folge war Existenzsicherung, physisch wie psychisch, stets oberste Priorität - bei allen Familienmitgliedern. Es gab häufig Kampf, physisch wie psychisch. Eltern gegen Kinder, Kinder gegen Eltern, Kinder gegen Kinder. *Da ist er wieder, der Krieg.* Sich wiederholende Geschichten - als hätten die vergangenen Jahrzehnte (Jahrhunderte?) nicht existiert. Emotionale Unterkühlung, selbstzentrierte geistige Nicht-Präsenz und rasende Wut in Überforderungssituationen ließen mich und meine Geschwister mit einem tief verankerten Gefühl des Nicht-Geliebt- und-Gewollt-Seins und damit einem riesigen Hunger nach Zuneigung und Sicherheit aufwachsen, in steter Präsenz emotionaler und physischer Gewalt. *Da ist, sind sie wieder, der Hunger und die Gewalt.* Viele individuelle Überlebensstrategien, die einsame Bilder von Familie erschufen. Eines teilten wir allerdings alle: Angst und Wut. *Da ist sie wieder: die Wut.* Wut, die meine Eltern auch ihren Eltern gegenüber empfanden. Meine Wut und Angst äußerten sich früh als unbedachter Mut. Permanent hab ich die vermeintlichen Opfer zu schützen und die vermeintlichen Täter zur Rede zu stellen gesucht. Viel zu große

Verantwortung für ein Kind, das sich im Grunde unbesiegbaren Gegnern stellt. Das hing sicherlich auch mit den Ereignissen zwischen meinem 6. und 8. Lebensjahr zusammen.

Von einem Fremden stundenlang in dessen Haus festgehalten und zumindest körperlich entkommen und später auch noch der Tod meines einzigen emotionalen Bezugs, - mein Großvater starb. *Da sind sie wieder, die Gewalt und der Verlust.* Mit meinem angeborenen, sonnigen Gemüt und dem Willen zu verstehen, bin ich wie viele eine Überlebende. Familiengeschichten wiederholen sich nicht immer 1:1, es gibt Abwandlungen, aber Wiederholungen. Als würde ein Trauma pro Person nicht genügen, stellte sich heraus, dass Traumata scheinbar bevorzugt eigene Familien bilden. Dieses Phänomen betraf fast alle Familienmitglieder. Ich werde nie vergessen, was aus mir herausbrach, als ich Anfang 20 eine Dokumentation über Flüchtlinge Ostpreußens Ende des 2. Weltkrieges sah.

Was hatte ich für Schmerzen! Ein

einziges seelisches Schluchzen! Warum erst jetzt? Wo ich doch die alten Geschichten kannte? Ich denke, weil ich durch den Abstand nicht mehr direkt in die Dynamiken verwickelt war. Zudem hatte ich, während ich mein Abitur machte, eine meiner Schwestern betreut, die durch eine schreckliche Erfahrung auf Reisen eine starke Psychose erlitt. Wo soll da bei einer Pubertierenden noch Platz für weitere Katastrophen sein? Meine Eltern ließen mich auch in dieser Situation aus Überforderung allein, und ich übernahm wieder



Verantwortung, die ich in diesem Alter kaum tragen konnte. *Da sind sie wieder, Flucht und Verlust.* Der Auftakt meiner Reise zum Verstehen, zu Selbstverantwortung und die Vergangenheit als das zu sehen, was sie ist. Vergangen! Nicht rückgängig zu machen. Das war der Beginn, die alte Wut loszulassen. Die Vorwürfe, den Mangel. Ich allein war verantwortlich für das, was ich aus meiner Geschichte machte. Mir zuliebe, für die Generationen nach mir, bestand meine wichtigste Aufgabe darin, die Traumata meiner Familie aufzuarbeiten. Interessanter Weise ist mir dies gerade durch Eigenschaften gelungen, die mir meine Eltern ebenso mitgaben oder die sich durch die Abgrenzung entwickelten. Am wichtigsten war allerdings, wahrhaben und wertschätzen zu können, welch enorme Kraft in mir steckt, durch die ich riesige Berge bewegte, die mich stets nach Lösungen, Frieden und Miteinander suchen lassen. Was habe ich nicht alles gelesen...Bücher über verschiedene Therapieformen, die menschliche Psyche, über Beziehungsdynamiken... habe mich durch buddhistische Praxisübungen probiert, meditiert, an Gruppentherapien teilgenommen.. menschliche Verhaltensweisen studiert, durch Gespräche reflektiert... von und mit meinen Kindern gelernt... Ich würde nicht so weit gehen, zu behaupten, alle meine Wunden seien geheilt. Die schmerzhaftesten. Ich musste mich von Vorstellungen wie ein klar abgegrenztes Gut und Böse genauso verabschieden wie von nur Opfer- und nur Täter- Sein. Mit Verurteilen, Wut und Aggression schadet man sich auf Dauer am meisten selbst. Was nicht bedeutet, dass man alles verzeihen muss. Man kann sich selbst und anderen zuliebe jedoch den Blick auf Dinge richten, die langfristig ein gutes Leben ermöglichen. Fange bei dir selbst an. Das Licht in der Welt zu sehen und mit diesem dem Dunkel achtsam und friedlich entgegen zu gehen, ist mein Anliegen geworden. Denn aus Vermögen wächst auch Verantwortung zum Teilen. Vor allem vor dem Hintergrund, dass solche Geschichten in vielen Familien auf der ganzen Welt Schmerz und Leid verursachen und von einer Generation zur nächsten weiter gegeben werden.

F S E

## ***Ein kleiner neugieriger Junge mit einer enormen Fantasie.***

In unserer Familie wurde viel über die Erlebnisse meines Großvaters und meiner Mutter während ihrer Flucht aus den heutigen in Polen liegenden Gebieten erzählt. Natürlich nicht für meine Ohren bestimmt und manchmal auch sehr plastisch beschrieben, was sich dabei so alles zugetragen hat. Die Bilder, die dabei in meinem Kopf entstanden sind, waren sehr schlimm, und es war leider so, dass sie auf Grund der Erzählungen von mir nicht zu bewältigen waren. Szenen, die beschreiben, wie meine Vorfahren über die Oder und dann von der Front Richtung Berlin getrieben wurden, waren äußerst brutal, und nur durch viel Glück sind sie aus dem Kessel in der Nähe von Halbe entkommen.

Ich hatte daher als Kind oft Angst, wenn es gedonnert hat und keiner weiter zu Hause war. Später hat sich daraus eine unbestimmbare Angst entwickelt und es mir schwer gemacht, mich anderen gegenüber durchzusetzen. Als Jugendlicher hab ich dann gelernt, diese Bilder zu verdrängen. Leider sind auf Grund einer später einsetzenden Krankheit viele dieser Bilder wieder präsent geworden.

Ich kann leider heute noch keine gewalttätigen Szenen, die mich zu diesen Bildern triggern, anschauen. Ich komme dann sehr schnell an emotionale Grenzen und sehe auch heute nur ungerne Filme im Fernsehen und Kino, die mich an diese Sachen erinnern könnten. Die Folge sind dabei starke Verlustängste und Probleme, mich für Menschen, die ähnliches erlebt haben, zu interessieren. Dafür hab ich auch später immer sehr gut zuhören können, wenn Menschen über ihre andersartigen Probleme gesprochen haben. Im Laufe der letzten Jahre hab ich aber gelernt, mich damit auseinander zu setzen und auch wenn es manchmal noch wieder kommt, dies zu verarbeiten.

Viele die Ähnliches erlebt haben, möchten sowieso nicht darüber reden, und doch ist es die einzige Möglichkeit, sie zu verarbeiten. Leider haben meine Mutter und mein Großvater bei der „Verarbeitung“ ihrer Erlebnisse bei mir unbewusst tiefe Spuren hinterlassen.

**Gerd**

# *Das kleine Licht*

*Ein kleines Licht,  
brennt doch in ihr,  
wie kann es sein,  
das sie noch friert.*

*Das kleine Licht,  
auf Sparflamme gesetzt,  
denn sie hat Angst,  
sie wird verletzt.*

*Das kleine Licht,  
wird sie niemals löschen,  
denn die Liebe,  
will sie niemals vergessen.*

*Mit sich allein,  
und dem kleinen Licht,  
spürt sie den Engel,  
der zu ihr spricht.*

*Nimm dir Zeit,  
und gib nicht auf,  
das Licht in deinem Herzen,  
es passt auf dich auf.*

*Öffne dein Herz,  
und lasse los,  
das kleine Licht,  
wird wieder groß.*

01.12.2016    Sabine Volkmar



# *Wie wollen wir leben?*

## **Das Leben zwischen Autonomie und Fremdbestimmung**

Liebe Leserinnen und Leser, in der Philosophischen Praxis geht es um die „Choses de la vie“, die Dinge des Lebens. Und die Frage „Wie wollen wir leben?“ ist eine grundlegende Frage nach den Dingen des Lebens. Sie rührt an den Grundfesten dessen, was ein bewusstes, gutes Leben ausmacht und ihre Beantwortung ist entscheidend dafür, wie wir unser Leben gestalten.

Wie wollen wir leben? Bevor wir uns darüber Gedanken machen, möchte ich einladen zunächst über das Leben als solches nachzudenken; nicht über organisches Leben, das von den Naturwissenschaften untersucht wird, sondern über das vom Menschen geführte Leben.

Wir leben, soviel ist unbestritten. Allerdings konnten wir keinen Einfluss nehmen. Nicht auf Ort und Zeit, nicht darauf, wer unsere Eltern sind usw. Wir sind „Geworfene“, in das Leben geworfen, wie Martin Heidegger es nennt. Das heißt, unser Dasein ist unausweichlich. Und wir können es als Entwurf verstehen.

Auch hier verbirgt sich der Begriff „Wurf – werfen“. Das Dasein ist gewissermaßen ein „geworfener Entwurf“.

Hier beginnt das Spannungsfeld zwischen Fremdbestimmtheit und Autonomie. Bereits die Tatsache unseres Daseins als solches könnte man in gewisser Weise als fremdbestimmt bezeichnen. Und im Verlauf eines Menschenlebens wird uns Fremdbestimmtheit in vielen Lebensbereichen immer wieder bewusst. Was aber den Menschen ausmacht, ist seine Fähigkeit zur Autonomie. Autonomie – in diesem aus dem Griechischen stammenden Begriff stecken die Worte auto, Selbst, und nomos, Gesetz. In unserem üblichen Sprachgebrauch ist von Selbstbestimmtheit die Rede. Diese Fähigkeit ist uns durch den Verstand gegeben. Die Kunst ist es nun, vermittels des Verstandes Selbst- und Fremdbestimmtheit gewissermaßen „unter einen Hut“ zu bekommen.

Jetzt ist es soweit, jetzt können wir fragen: Wie wollen wir leben?

Irgendwann beginnt der Mensch sein Leben selbst „in die Hand zu nehmen“. In dieser Redewendung findet sich das gesamte Spektrum dessen, was bisher gesagt wurde: Mit dem Erwachsen-Werden treten wir aus der Fremdbestimmtheit des Elternhauses hinaus in die Eigenverantwortung. Um im Bild zu bleiben: Wir nehmen das Leben als Gabe in die eigene Hand. Damit betreten wir gewissermaßen das eigene Haus, das es nun zu gestalten gilt.

Oben war die Rede vom Leben als Entwurf. Ein Maler, bevor er ein großes Bild gestaltet, macht zunächst einen Entwurf. Ein Architekt entwirft das Gebäude vorab. Der Entwurf ist die Basis, auf deren Grundlage gestaltet werden kann. Die Gestaltung – das ist die Art, wie wir unser Leben leben.



Zunächst einmal sollten wir also darüber nachdenken, was wir unter einem selbstbestimmten Leben verstehen. Da kommen uns allerhand Lebensumstände und –situationen in den Sinn, in denen wir unsere Selbstbestimmtheit behaupten wollen bzw. voraussetzen: der Vermieter, der Lebenspartner, der Arbeitgeber, das Geldinstitut, wenn wir jung sind die Eltern und wenn wir alt sind die Kinder. Wir wollen nicht von außen reglementiert oder gar erpresst werden. Ein weiterer Faktor ist unser Körper, der, auch wenn er untrennbar mit unserem Geist und unserer Seele verbunden ist, aber unseren Willen durchaus fremd bestimmen kann: durch Krankheit und Verfall.

Vielleicht wird Ihnen an dieser Stelle bewusst, liebe Leserin, lieber Leser, dass Selbstbestimmtheit unbedingt etwas mit Würde zu tun hat. All die genannten Beispiele (und da gäbe es in jedem einzelnen Leben noch sehr viel mehr), betreffen die Würde unseres Selbst und damit auch die Voraussetzung dafür, dass wir zufrieden, wenn nicht gar glücklich sein können.

Wie wollen wir leben? Was können wir tun, damit trotz aller Situationen der Fremdbestimmtheit unsere Würde gewahrt bleibt? In jedem Falle dürfen wir den Wunsch nach Selbstbestimmtheit nicht mit einer auf sich selbst bezogenen, rücksichtslosen Lebensweise verstehen, die sich in einem ständigen Kampf gegen alles befindet, was vermeintlich von außen unsere Selbstbestimmung bedroht. Wir sind soziale Wesen und in eine Gemeinschaft gestellt, in der rechtliche und moralische Regeln gelten. Diese Regeln gelten für alle gleichermaßen und dienen darum der Bewahrung unserer Würde.

Selbstbestimmtheit nimmt Bezug sowohl auf das Außen als auch auf das Innen unseres Seins; und das nicht vollkommen losgelöst voneinander, dies wäre schlichtweg unmöglich. Unser Leben, unsere Lebensgeschichte ist das Ergebnis der Verknüpfung von außen und innen. Aber, um diese Verknüpfung zu gestalten, sollten wir den Blick immer wieder auf unser Innerstes richten.

Meiner Philosophischen Praxis habe ich den Namen „MILAN“ gegeben. Der Milan kann sich auf elegante Weise sehr weit nach oben bewegen und betrachtet aus der Vogelperspektive die Welt. Dabei hat er sowohl die Fähigkeit des Weitblicks als auch der Fokussierung. Diese Art der Betrachtungsweise könnte als Vorbild dienen, unser Denken und Fühlen anzuschauen. Nehmen wir Abstand! Rücken wir gedanklich aus unserem eigenen Zentrum und erforschen wir unser Denken, Fühlen und Wollen! Das wäre der erste Schritt. Diese innere Distanznahme lässt zu, dass wir einerseits erkennen und verstehen, wie unsere Gedanken- und Gefühlswelt beschaffen ist, andererseits können wir das Erkannte mit genügend Abstand bewerten. Erkennen und Bewerten wiederum schafft Raum für Möglichkeiten der Veränderung.

Das bedeutet also, dass ich auf diese Weise überhaupt erst einmal wahrnehme,

dass ich möglicherweise verbittert oder unzufrieden oder gekränkt bin. Ich kann bei dieser Betrachtung nun danach fragen, ob ich eigentlich zufrieden mit dem von mir geführten Leben bin, ich kann mich fragen, ob meine Gefühle und Gedanken angemessen sind. Das, was im Laufe der Zeit aus diesem Prozess entsteht, ist unser Selbstbild. Das Selbstbild ist die Vorstellung davon, wie wir gern sein möchten.

Was aber nun ist ein selbstbestimmtes Leben? Selbstbestimmt leben heißt, das Leben so zu gestalten, dass innen und außen mit unserem Selbstbild zusammen passen, bedeutet also, unser Denken, Fühlen, Wollen und Handeln danach auszurichten. Es kommt darauf an, die eigene Identität zu konstituieren, indem wir uns mit unserem Selbstbild immer wieder in die gesellschaftlichen Zusammenhänge integrieren.

Das klingt einleuchtend, aber wie können wir diese schöne Idee leben? Wie kann es gelingen, die Gestaltung meines Lebens mit dem Entwurf meines Lebens, also meinem Selbstbild, in Einklang zu bringen?

Wir stellen also wiederum die Frage: „Wie wollen wir leben?“ Auch wenn ein anderer Eindruck entsteht, so sind wir doch schon ein gutes Stück vorangekommen. Wir haben die Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage geschaffen. Die innere Distanznahme ermöglicht Erkenntnis, Bewertung und die Möglichkeit der Veränderung unserer Gedanken- und Gefühlswelt und sie lässt ein Selbstbild entstehen. Natürlich hat das ganze Geschehen Prozesscharakter. Ich kann nicht einfach morgens beim Aufwachen beschließen, dass ich heute mein Selbstbild betrachte und mich künftig danach richten werde. Dieser Prozess ist möglicherweise gar ein Kampf, den auszufechten ich sehr viel Energie benötigen werde und vielleicht sogar auf fremde Hilfe angewiesen bin. Selbstbestimmt mein Leben so zu gestalten, dass es immer wieder mit meinem Selbstbild übereinstimmt, setzt Selbstkenntnis und Selbsterkenntnis voraus. Ich muss mich in und mit mir selbst auskennen. Das, meine Damen und Herren, könnte auch sehr schmerzhaft werden. Dazu müssen wir bereit und offen für uns selbst sein. Machen wir uns nichts vor – und das meine ich in doppelter Hinsicht – wir unterliegen immer wieder Selbsttäuschungen, wir werden beherrscht von inneren Zwängen, die der Selbsterkenntnis erheblich im Wege ste-



hen. Das Leben wirklich selbstbestimmt zu leben, bedeutet, das Innerste meiner selbst zu durchschauen, meine seelische Identität für mich selbst transparent werden zu lassen. Dabei werden wir merken, dass wir bei allem Bemühen auch für uns selbst in vielerlei Hinsicht undurchschaubar bleiben werden. Es werden je nach momentaner Lebenssituation je andere Aspekte unseres Selbstbildes



sein, die wir zu beleuchten in der Lage sind. Positiv dabei ist, dass, wenn wir uns dessen bewusst sind, unser Autonomieglaube nicht unrealistisch und übermächtig werden kann. Dadurch, dass wir gelernt haben unser eigenes Denken und Fühlen zu betrachten und freundlich anzunehmen bzw. „umzubauen“, können wir uns selbst zum Freund werden. Wir wissen, dass ein Teil unserer Gedanken, Wünsche und Gefühle anderen Menschen gilt. Wir wissen, dass wir Aufgaben zu erfüllen, Regeln und Gesetze einzuhalten, Verantwortung zu übernehmen haben. So, wie unser gesamtes Leben, unser Denken, unsere Gefühle nicht ausschließlich naturgegeben, sondern auch kulturell geformt wurden, so, wie wir unser Selbstverständnis nicht rational gewählt haben, sondern vielmehr in unserem sozialen und kulturellen Kontext in das Selbstverständnis hineingewachsen sind, hat sich unsere Moral entwickelt.

Würden wir ausschließlich, weil es gewissermaßen von außen „verordnet“ wird, die geltenden moralischen Normen einhalten, dann wären die Gründe für unsere Handlungen anderen gegenüber (sofern wir niemandem willentlich Schaden zufügen) tatsächlich fremdbestimmt. Wir müssten soziale Sanktionen befürchten und hätten womöglich Angst. Die Beweggründe für moralisches Handeln wären auf uns selbst gerichtet, wir möchten keine Nachteile haben.

Die Quelle der Moral, die aber aus uns selbst entspringt, hat mit unserem Selbstverständnis zu tun. Würden wir uns selbst zu einer inneren Autorität, dann wären wir Knechte unserer selbst, die Angst würde sich nach innen richten. Aber könnte das so sein, wenn wir uns selbst Freund sind?

Jemand, der sich selbst zum Freund geworden ist, dessen

Selbstverständnis beinhaltet einen wertvollen Aspekt: Er handelt moralisch aus Selbstachtung, aus Achtung vor sich selbst und vor seinem Selbstbild. Seine Art, der Außenwelt zu begegnen und mit den Mitmenschen umzugehen, ist von Selbstbestimmung geprägt. Wer sich selbst zum Freund geworden ist, wer

Achtung vor sich selbst hat, der hat auch den anderen im Blick, der wird auch die Würde des anderen achten. Wer sich selbst zum Freund geworden ist, ist in der Lage, dem jeweils anderen mitfühlend zu begegnen und sein Handeln entsprechend seinem eigenen Selbstbild auszurichten. Dann ist er auch in der Lage, seinem Gegenüber echte Anerkennung zukommen zu lassen, so wie auch er auf diese zugewandte echte Anerkennung anderer angewiesen ist. Innerhalb dieser echten gegenseitigen Anerkennung können wir ebenso mit negativen Gefühlen umgehen. Eifersucht und Groll, Scham oder Reue sind geprägt von unserer inneren Moral, die aus unserem Selbstbild und unserer Selbstachtung entspringt. Die anerkennende Begegnung wird dadurch nicht beschädigt.

Aber auch hier stellen wir fest, dass es wohl so einfach nicht sein kann. Wie ist das mit den Begegnungen, die schwierig sind? Mit den Auseinandersetzungen, dem Frust gegenüber anderen und der Außenwelt? Was mache ich mit der Wut auf den Nachbarn, der immer wieder die Hinterlassenschaft seines Hundes auf der Wiese vor dem Haus nicht beseitigt? Wie gehe ich mit der Missgunst anderer um? Wie kann ich es aushalten, dass ich von meinen Geschwistern missachtet werde?

Wir sind dem Blick der anderen ausgesetzt. Wenn wir nicht aufpassen, kann es passieren, dass wir das öffentliche Ansehen, die Erwartungen der anderen, die vermeintliche Anerkennung durch die Außenwelt als alleinigen Maßstab für unser Leben setzen. Dann kann es leicht passieren, dass wir unser inneres Denken, Fühlen und Wollen aus dem Blick verlieren. Wir führen ein „entfremdetes“ Leben; das heißt, wir werden uns fremd, wir lassen uns fremdbestimmen. Wir lassen es geschehen, dass andere Macht über uns gewinnen. Ein französischer Moralist sagte darüber sehr treffend: „Wir suchen unser Glück außerhalb von uns selbst, noch dazu im Urteil der Menschen, die wir doch als kriecherisch kennen und als wenig aufrichtig, als Menschen ohne Sinn für Gerechtigkeit, voller Missgunst, Launen und Vorurteile: wie absurd!“

Wie wollen wir leben? Wollen wir uns in die innere Emigration begeben, vor den Blicken und Urteilen der anderen verbergen? Könnten wir doch diesem Blick der anderen in vollkommener seelischer Unabhängigkeit begegnen! Aber eine solche Unabhängigkeit gibt es nicht. Was können wir tun? Auch hier ist es wiederum sinnvoll, mich meiner selbst zu vergewissern. Der Blick der anderen macht unsicher. Diesmal sollte ich mein Selbstbild gewissermaßen auf den Prüfstand der fremden Urteile stellen. Diese Art der Selbsterkenntnis kann eine mir bis dahin unbekannte Seite meiner selbst eröffnen. Wiederum ist es ratsam, diese Selbstbetrachtung im Gespräch mit einem Dialogpartner vorzunehmen.

Die Verunsicherung sollte allerdings nicht so weit gehen, dass wir uns nicht auch fragen könnten, ob das fremde Urteil daher rührt, dass der andere aus seinem Kontext heraus, mit seinem vielleicht verzerrten Blick über uns urteilt und

das alles mit uns gar nicht so viel zu tun hat, wie es zunächst scheint. Selbstbestimmt zu leben heißt auch, diese Fremdheit auszuhalten.

Wenn wir uns Gedanken über das Spannungsverhältnis von Fremd- und Selbstbestimmtheit machen, dann sollten wir auch bedenken, dass immer die Gefahr von Manipulation gegeben ist. Wie wollen wir leben angesichts der Fülle von subtilen Versuchen der Manipulation? Diese Frage ist nicht nur eine persönliche Frage, nein, sie ist vor allem eine gesellschaftliche und eine politische Frage. Wir werden übertönt durch eine Kakophonie lauter Stimmen, die uns eintrichtern wollen, dass Siegen zählt und Niederlagen öffentlich verurteilt werden sollen, dass wir in einem permanenten Wettkampf wären. Wir werden mit Werbung überhäuft, oft auch auf einem uns unbewussten Weg. Die Medien sagen uns, was zu denken richtig oder falsch ist, Argumente werden uns regelrecht um die Ohren gehauen, dass wir kaum zur Besinnung kommen. Oder aber wichtige Details werden uns vorenthalten, falsche bildliche Darstellungen sollen uns täuschen.

Das Verwerfliche an der Manipulation ist, dass sie bewusst vorgenommen wird, dass sie darauf abzielt, uns zum Instrument werden zu lassen. Wir werden zum Spielball der Interessen von z.B. Wirtschaft oder Politik. Das ist eine willentliche Beschädigung unserer Würde, die uns nicht einmal in jedem Falle bewusst wird. Dieses üble Spiel zu durchschauen und sich davor zu schützen, ist eine besonders große Herausforderung. Liebe Leserinnen und Leser, verlieren Sie niemals aus dem Blick, dass es umfangreiche Möglichkeiten und Versuche der Manipulation um Sie herumgeben kann. Prüfen Sie genau, ob die Sprache, die verwendet wird, auch wirklich Ihre eigene Sprache ist. Treffen die Aussagen und Argumente, die Sie wahrnehmen tatsächlich Ihre eigenen Gedanken und Gefühle? Befragen Sie immer wieder Ihr Selbstbild, bleiben Sie wachsam! Manipulationen sind bestens geeignet, die Herausbildung eines eigenen, differenzierten Selbstbildes sowie eines selbstbestimmten Lebensstils zu verhindern.

Die politische Dimension sehe ich auch darin, dass wir öffentlich Anstoß nehmen sollten an jeglichem Manipulationsversuch, dass wir andere Menschen, besonders junge Menschen, davor bewahren, sich durch Manipulationen fremdbestimmen zu lassen und ihnen damit ein wenig dabei helfen, den Entwurf für ihr Leben, ihr Selbstbild, zu konzipieren. Damit werden sie hoffentlich in die Lage versetzt, ihr Leben sinnvoll zu gestalten.

All das, was ich hier dargelegt habe, ist eine echte Lebensaufgabe, die genauso lange dauert, wie das Leben selbst. Die Frage „Wie wollen wir leben?“ sollten wir uns immer wieder neu stellen. Die Frage sollte zum Mantra unseres Lebens werden.

## *Selbstmitleid*

*alle amüsieren sich - nur ich nicht*

*alle sind gutgelaunt und entspannt - nur ich nicht*

*alle haben jemanden zum Eisessengehen - nur ich nicht*

*alle sehen hübsch und fit aus - nur ich nicht*

*alle haben eine aufgeräumte Wohnung - nur ich nicht*

*alle sind klug - nur ich bin dumm*

*alle haben ein geordnetes Leben - nur ich...ich armer Tropf*

*Am besten ich fahre jetzt ins Schwimmbad*

Sibylle Prins

## *Auf dem Balkon*

Das ganze Jahr über sind wir auf dem Balkon, auch im Winter ist es dort schön.

Simone, unsere Rollstuhlfreundin, kommt auch im Winter, und sie raucht mit mir auf dem Balkon.

Wir trinken dort Kaffee und Tee, Limonade und Wasser mit Sprudel. Dabei hören wir Radio Thüringen.

Auch die Blumen sind eine Zier.

Die Vögel klingen bei uns sehr schön. Wir füttern sie das ganze Jahr über.

Die Wunder Gottes sind auch hier, und friedlich sind sie.

Die Vögel geben uns sehr viel, sind so etwas wie unsere Haustiere da draußen.

Gegenüber sind die Bäume, und sie raunen uns zu: in der Nacht ist es auch sehr schön, und die Luft gibt uns Schimmer.

Der Himmel über dem Balkon ist immer sehr schön.

Auf dem Balkon suche ich das Angesicht Gottes.

Ich lese dann viel in den Psalmen der Bibel. Gott befreit uns immer.

M.R.

# *Das Trauma*

*Das Trauma,  
hat mich wieder im Griff,  
es tief in meiner,  
verborgenen Seele sitzt.*

*Die seelischen Schmerzen,  
nehmen ihren Lauf,  
ich halte dieses,  
kaum noch aus.*

*Das Klinikpersonal,  
der Psychiatrie hat zugesehen,  
ich kann es bis heute,  
weder begreifen, noch verstehen.*

*Den kleinen Mohr,  
hat man ihn entlassen,  
sieben Jahre füllte sich dieser,  
auch mit Lügen seine Taschen.*

*Alle Therapien,  
haben bis heute nichts genützt,  
das Trauma zu tief,  
in meiner Seele sitzt.*

*Traumatische Erlebnisse,  
in der Nacht so klar,  
im Bett ich schweißgebadet,  
das Geschehene ist wieder da.*

*Trauma kann kein Psychologe,  
wieder heilen,  
die Opfer mit ihrem Trauma,  
immer alleine bleiben.*

August 2011    Sabine Volkmar



# *Auch alte Wunden können heilen*

**Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen  
und wie wir uns davon lösen können**

Vom verletzten Kind zum selbstbewussten Erwachsenen

Dieses Buch ist für alle, die das Gefühl haben, so, wie sie sind, nicht „richtig“ zu sein. Es ist für die, die an unerklärlichen Schuldgefühlen leiden oder dem Gefühl, nicht wirklich im Leben zu stehen; für die, die sich einsam und abgeschnitten fühlen.

Die Ursache für dieses Leiden hat fast immer mit frühen Kindheitserfahrungen zu tun. Die Traumatherapeutin Dami Charf zeigt einen Weg, diese in die eigene Biografie zu integrieren, damit alte Wunden nicht länger das Leben bestimmen. So wird es möglich, sich selbst besser zu verstehen und sich endlich lebendig und verbunden zu fühlen.

In den ersten Lebensjahren werden die wichtigsten Grundlagen für ein erfülltes Leben geschaffen. Die Erfahrung von Bindung, Zugehörigkeit und Kontakt ermöglicht es, dass wir uns so, wie wir sind, richtig fühlen. Menschen, die dies nicht erfahren haben, leiden als Erwachsene oft an Gefühlen, irgendwie falsch und „nicht genug“ zu sein. Selbst Depressionen und Ängste, unerfüllte Beziehungen und wenig Vertrauen ins Leben können die Folge dieser frühen Erfahrungen sein. Wie kann es gelingen, sich lebendig und verbunden zu fühlen, wenn die eigene Kindheit nicht den Boden für ein erfülltes Leben gelegt hat?

Die Traumatherapeutin Dami Charf beschreibt, wie frühe Erfahrungen auf unser Leben wirken und unsere Bindungsfähigkeit und Selbstregulation prägen, und sie zeigt Wege, um frühe Wunden zu heilen. Ressourcen nutzen, Gefühle klären, innere Sicherheit gewinnen, Grenzen austarieren. Ein Buch voll mit wertvollem Wissen, das die Möglichkeit bietet, wieder in Kontakt mit sich zu kommen, sich auf einer tieferen Ebene zu verstehen und liebevoller im Umgang mit sich selbst zu werden.



Dami Charf, geboren 1964, ist Begründerin der körper- und bindungsorientierten Therapiemethode Somatische Emotionale Integration®, SEI. Nach einem Studium der Sozialpädagogik und der Sozialen Verhaltenswissenschaften hat sie Ausbildungen u.a. in Transformativer Körperpsychotherapie, Somatic Experiencing, Bodydynamic und Sensorymotoric Psychotherapy absolviert. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet als Traumatherapeutin in Göttingen und bietet Gruppen und eine eigene Ausbildung an.



*Frank Petter*

## ***Für einen wahren Freund!***

*Ich bin froh, dass ich Dich kennen darf,  
ich Dich meinen Freund nenne,  
dass mein Herz Dich nie vergisst,  
weißt Du, wenn Du diese Zeilen liest.  
Auch wenn wir uns nicht immer sehen,  
denke ich, dass wir uns stumm verstehen  
und wenn Dir mein Gehör  
abwesend erscheint,  
ist das niemals böse gemeint.  
Wenn Du mich brauchst, rufe mich,  
sobald ich kann, bin ich da für Dich!  
Denn sollte es Freundschaft sein,  
niemand von uns ist allein.  
Bist Du traurig, tröste ich Dich,  
so gut ich kann,  
so gut wie Du es tust für mich.  
Du bist da, das macht mir Mut,  
Dich zu kennen, tut mir gut!  
Du bist was ganz Besonderes,  
pass gut auf Dich auf!*

**Jaqueline Riemer**



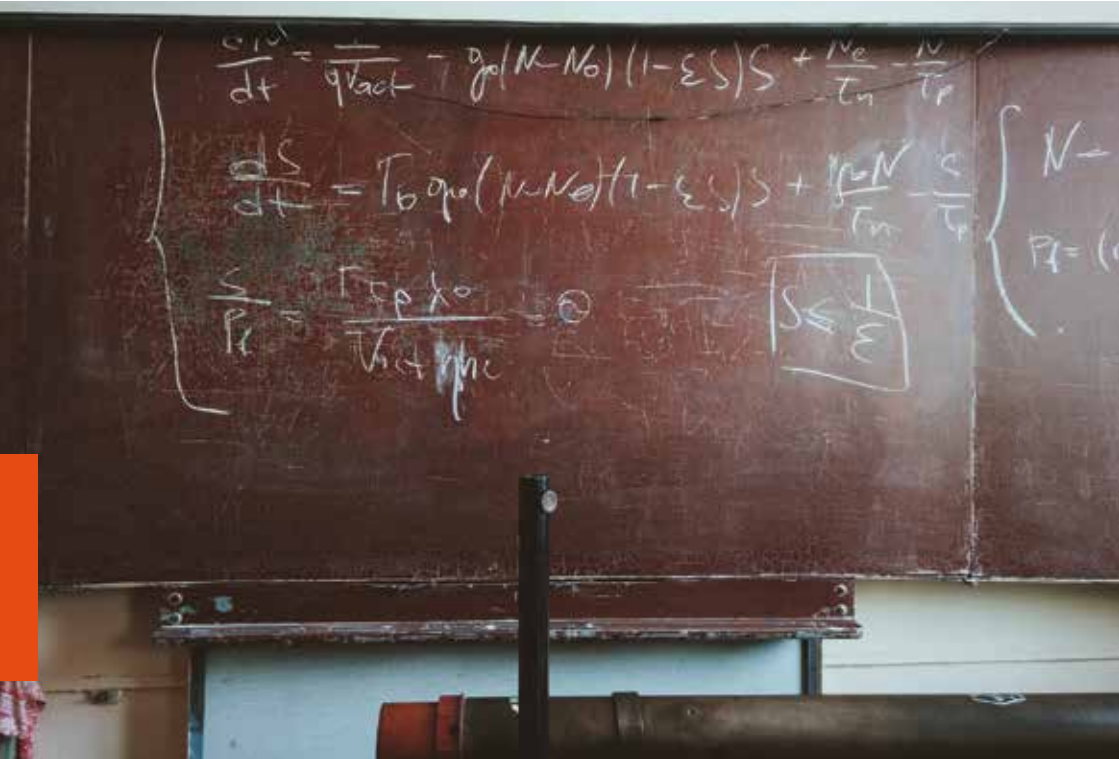
## ***Die Himmelschlüssel***

Damals, als meine Mutter mir gut war und ich ein Vorschulkind, erzählte sie oft Märchen und Begebenheiten beim Wäschebügeln. Und sie bügelte oft und stundenlang, denn mein Vater brauchte für seine Arbeit täglich ein frisch gebügeltes, blütenweißes, gestärktes Hemd. Meine Mutter hatte dabei gute Laune, und die große Küche wurde schön warm vom Bügeln. Besonders gern erinnere ich mich an ihre Geschichte vom „Himmelschlüsselchen“. Sie erklärte mir, dass die Blütenanordnung der Schlüsselblumen, wie der Name es sagt, an ein Schlüsselbund erinnert. Und heute noch glaube ich, dass sich einem der Himmel aufschließt, wenn man nur jedes Jahr genug „Himmelschlüssel“ sucht.

Auch noch gut gegenwärtig ist mir ihr Erzählen vom „Gevatter Tod“, der eine dunkle Kammer habe mit lauter verschieden großen Kerzen, die er immer unterhält. Große Kerzen bedeuten, dass derjenige, dem sie entspricht, noch ein langes Leben zu erwarten habe, und kleine Kerzen bedeuten eine kurze mutmaßliche Lebenszeit. Dabei dachte ich immer mit großer Sorge, wie hoch die Kerze für meinen Vater sei und dass sie nicht zu schnell abbrennen sollte. Dieses Gefühl blieb mir ein Leben lang. Und mein Vater ist noch immer gut bei Kräften.

**Dr. Ruth Berles-Riedel**





## *Alles anders*

Dieses Jahr ist es 17 Jahre her, als ein Augenblick ausreichte, um meine Welt in ihren Grundfesten zu erschüttern. Der Augenblick veränderte von einem Moment auf den anderen einfach alles.

Am 26. April 2002 lief ein ehemaliger Schüler in meiner Schule Amok und riss innerhalb weniger Minuten 16 Menschen mit in den Tod. Wie so viele erlebte ich diese wenigen Minuten hautnah. Es waren nur Minuten, aber meine Welt blieb stehen. Der Schock, der mich die nächsten Tage und Wochen begleitete, ließ meine Welt erstarren. Ich nahm kaum mehr etwas wahr. Nur mein Körper war anwesend, ich dagegen hatte mich in den Tiefen meiner Seele verloren.

„Wenn Sie die Möglichkeit hätten sich umzubringen, würden Sie es tun?“ So oder so ähnlich lautete wenig später eine Frage in einem Fragebogen, den wir Schüler ausfüllen sollten, damit die Psychologen einschätzen konnten, wer wie schlimm traumatisiert war. Ich habe lange über diese Frage nachgedacht. Ich wollte lügen – so, wie immer. Doch dieses eine Mal wollte ich auch die Wahrheit sagen. Nur ein einziges Mal! Es war doch nur ein simples Kreuz. Also tat ich es, antwortete mit ja und wieder

änderte sich alles. Ich bekam Hilfe und fand den Weg zurück. Ich begann zu leben. Das Leben gewann seine Farben zurück.

Der Tag Ende April blieb dennoch jedes Jahr von Neuen der schwärzeste Punkt im ganzen Jahr. Bereits im März spüre ich, wie dünnhäutig ich werde und wie viel intensiver ich alles wahrnehme. Und jeder Tag, der dem 26. April näher rückt, nimmt das innere Zittern mehr und mehr zu. Jeder Tag wird zur Qual, und die Erinnerungen sind wieder so frisch wie damals in den Augenblick: Ich laufe das Treppenhaus hinunter, laufe am Amokläufer vorbei, und erst im Erdgeschoss wird mir klar, dass hier etwas ganz und gar schief läuft. Es ist wie ein Film, den ich tausendmal gesehen habe. Die Bilder haben sich eingebrannt. Ich werde sie nicht los. Egal, wie viele Jahre bereits vergangen sind.

Dieses Jahr war es wieder besonders schlimm. Der 26. April war ein Freitag. So, wie im Jahr 2002. Wahrscheinlich war es deswegen auch schlimmer als sonst. Ich war nur noch ein zitterndes Etwas und wollte den Tag so schnell wie möglich hinter mich bringen.

Am frühen Mittag des Tages traf ich meine Mutti, die mir wie jedes Jahr aufs Neue zur Seite stand, und sie erzählte mir von einer Idee, welche sie in der vergangenen Nacht im Traum hatte: *Wir würden der Opfer gedenken – und wir würden den Tag ab sofort auch in etwas Positives verwandeln. Du hast den Tag überlebt! Genau deswegen feiern wir diesen Tag als deinen 2. Geburtstag!* Um ehrlich zu sein, war ich im ersten Moment sprachlos. Den Tag feiern? Der Tag, der so viel Schlimmes verursacht hat? Wieder und wieder ließ ich mir ihre Gedanken durch den Kopf gehen, und ich spürte bereits, wie es in mir leichter wurde. Ich habe den Tag überlebt! Es war so einfach und so offensichtlich: Ich habe den Tag überlebt! Ich spürte, dass dieser Satz alles verändern würde. Der Tag würde in ein anderes Licht getaucht, und ich könnte ihn endlich anders angehen. Die Schwere würde leichter werden und die Dunkelheit heller werden, und es war so. Ich verbrachte mit meiner Mutti einen sehr schönen Tag, und es ging mir so unglaublich viel besser, dass ich es auch jetzt noch nicht glauben kann. Der Monat April und besonders der 26. April werden einen neuen Stellenwert für mich einnehmen. Der Opfer des Amoklaufes werde ich immer gedenken, aber ich weiß auch, dass ich jetzt endlich meinen Frieden mit diesem Tag finden werde.

**Katrin Handschuh**

# *Protokoll meiner Selbstfindung – Meine Kindheits-(Traumata) und ihre Folgen*

Alle sehen mein Lachen, doch keiner weiß, wie hart ich mit mir kämpfe.  
Alle hören was ich sage, doch keiner, was ich denke, über alles.  
Vergangenes mich wieder mal einholt, mein Kindheitstrauma.  
Jeder liest, was ich darüber schreibe,  
aber keiner weiß von meiner Traurigkeit.  
Keiner sieht meine Tränen und meinen seelischen Schmerz.  
Viele meinen mich zu kennen,  
Sehen mich als stark, kräftig und selbstbewusst an,  
doch tief in meiner Seele fühle ich den Schmerz.  
Deswegen kennt mich keiner - so wie ich mich fühle und leide.  
Darum; nur wer selbst davon betroffen ist und tiefe  
Narben an seinem Körper und tief in seiner Seele,  
in und mit sich trägt, kann die Wunden und Schmerz,  
betroffener Menschen, wie ich und du es erlebt haben,  
sichtbar und spürbar, sehen und verstehen.



Geboren als unschuldiges kleines Kind, ohne Zuwendung und ohne Fürsorge, Sicherheit, Wärme und ohne Geborgenheit. Stattdessen schon jung die Seele gebrochen, gefangen, die Hölle auf Erden erlebt, mit furchtbaren und schrecklichen traumatischen Erinnerungen.

Mein kleines junges Kinder (Herz), meine unschuldige junge Kinderseele gebrochen, alles durchgemacht und erlebt mit viel Schmerz, Elend und mit vielen (Leiden in der Frühkindlichen Zeit). Schon frühzeitig von den eigenen Eltern, von Mutter und Vater, innerlich schwer verletzt, verachtet und schwer misshandelt, missbraucht, häufig geprügelt und mit harten Gegenständen geschlagen, sogar mit Fäusten verprügelt und massiv vernachlässigt. Schon als kleines Baby allein gelassen, ohne Essen und Trinken, ohne Mutter oder Vater.

Stattdessen blieb ich hilflos schreiend und allein, nur mit einem kleinen Teddybär. Und immer mit Angst und Schrecken, viel, viel geweint. Geprägt und aufgezogen mit furchtbarer Angst, das Schweigen schon zeitig

eingepflegt – aus Angst und Schrecken über alles geschwiegen.

Heute noch zu kämpfen mit schweren, fürchterlichen Albträumen durch meine traumatischen Erinnerungen und Erlebnisse in meiner Kinder – und Jugendzeit.

Geboren von einer Mutter und einem Vater gezeugt, als Kind ungewollt und abgelehnt, verachtet. Geboren in einer Welt, voller Kälte, Gewalt und Misshandlung und Hass, von den eigenen Eltern vernachlässigt und abgestoßen. Als kleines Kind nur ängstlich, einsam und allein. Meine Augen immer verschlossen und das Schweigen aus Angst gewahrt.

Ich lebe heute noch als erwachsener Mann unter den Folgen, die sich zeigen mit oftmals sehr heftigen Angst – und Panikattacken, mit schweren Depressionen.

Frühzeitig erhielt ich von der eigenen Mutter nur noch Hohn und Spott, keine Beachtung, sondern nur noch Verachtung mit böartigen heftigen verbalen Ausdrücken, mit Wörtern, von denen ich nichts verstand. Aber auch sehr oft mit heftiger körperlichen Prügel und mit Schlägen, bis hin zu schweren Misshandlungen und Demütigungen.

Diese erlebten schrecklichen furchtbaren Traumatischen Erlebnisse und Erinnerungen, bohrten sich schon rechtzeitig in meiner frühkindlichen Zeit tief in meinen Unterbewusstsein und Seele ein. Deshalb wurde ich bis heute, meine schweren Ängste – und Panikattacken, Depressionen und körperlichen Schmerzen, nicht los. Auch meine innerlichen Gefühle wurden durch meine erlebten Kindheitstraumata schwer verletzt und missbraucht.

Dadurch erlebe ich heute häufig Schuldgefühle, erlebe ständige Flashbacks mit schrecklichen Bildern in meinem Kopf.

Als Kind hatte ich mir auch frühzeitig die Schuld der Eltern, gerade von der Mutter, zu eigen gemacht (hatte immer gedacht, es ist alles meine Schuld). Ich dachte, es ist so richtig, was die Eltern (die Mutter) tun mit mir, ich sah es als Strafe an, und dachte, sie dürfen das tun, es sei richtig. Erst viel später bemerkte ich, ich wurde ausgenutzt und verachtet man tat es nicht aus Liebe, sondern man tat mir alles an aus Hass.

Weiter aufgezogen und geprägt mit Angst und Schrecken in der Dunkelheit in der bösen Hölle, ohne Zukunft, ohne Ziel und ohne Liebe, ohne Wärme und Geborgenheit. Ich musste alles tun, um zu überleben, es war ein harter, schwerer, manchmal unerträglicher Kampf.

Als Kind musste ich diese schweren Misshandlungen und manchmal auch

sadistischen, schrecklichen Dinge über mich ergehen lassen und aushalten. Deshalb habe ich mir schon rechtzeitig innerlich eine Art Schutz für mich aufgebaut, um die schweren Prügel und Schläge nicht zu spüren, trug ich und tarnte mein Körper tief im Unterbewusstsein, äußerlich mit einer Rüstung aus purem Stahl und den Kopf und das Gesicht mit einer Maske.

Dies tat ich oft, um die heftigen, starken körperlichen und seelischen Schmerzen zu spüren. Eine Art Rückzug in eine andere Welt, als Selbstschutz. Meine Seele mein Körper schwer gezeichnet voller Narben, die Wunden in den Jahren verheilt, aber sichtbar, dafür immer noch traumatisiert, psychisch und körperlich schwer behindert und geschädigt.

Als kleines Kind war es schon frühzeitig eine große Schlacht für mich, um alles Mögliche zu tun, um zu überleben (Ein Überlebenskampf).

Davon sind geblieben nicht nur der seelische und körperliche Schmerz mit bösen, schrecklichen immer wieder erlebenden Erinnerungen (Traumatisierungen), auch immer verbunden mit einer Erinnerung an eine für mich gestohlene und vergiftete Kind – und Jugendzeit mit wiederkehrender Angst. Für mich geblieben eine seelische und körperliche Zerstörung, geprägt mit spürbaren schweren Belastungen, Schwerbehinderungen und Einschränkungen gezeichnet durch das schwere Traumata. Daraus zeigen sich heute noch sichtbare schwere, böse Folgen, in meiner Krankheitsgeschichte (Diagnosen), mit der ich heute im Alter von 58 Jahren leben und als Pflegefall weiterleben muss, nur noch möglich mit Gehhilfen wie ein Stock oder mit einem Rollator und in Begleitung mit häufiger Kontrolle und Behandlungen durch verschiedene Fachärzte, Psychologen und Therapeuten.

Von Kindheit an durch das Traumata bis heute noch, Präsenz in unzähligen und verschiedenen Kliniken und Langzeittherapien bundesweit miterleben und durchmachen müssen.

Auch muss ich durch meine verschiedenen Erkrankungen, sehr viele starke Medikamente einnehmen, um einigermaßen gesundheitlich und schmerzfrei leben zu können.

Aus meiner heutigen Sicht weiß ich, was mir alles als Kind gefehlt hat, die Dinge die ein Kind braucht und benötigt in seiner Entwicklung, um später als Erwachsener Mensch für seinen weiteren Lebensweg zurecht zu kommen.

**Verfasser: Thomas M. Jugder – Autor - Juni 2019**



# Ankündigung Traumata-Fachtage

“Gene -Ration ...übergreifende Traumata”



So lautet der Titel des zweitägigen Fachtages, der vom Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. sowie dem EX-IN Landesverband Thüringen e.V. am **19./20. Juli 2019** im **Erfurter Ursulinenkloster** stattfindet.

Das vielfältige Fachtagsprogramm, welches Vorträge, Lesungen, Filme, Workshops ... beinhaltet, gibt es auf der Webseite [www.traumata.resilienz-schmiede.de](http://www.traumata.resilienz-schmiede.de) einzusehen. Hier gibt es auch ein Anmeldeformular.

Unsichtbare Wunden, Verätzungen in der Kinder- der Erwachsenenseele  
- gibt es Lichtblicke?

Wie erkenne ich ein Trauma? Wo finde ich Hilfe? Kann Lebensqualität wieder in meinem Denken und Fühlen entstehen?

Expert\*Innen aus ganz Deutschland fahren ihr Wissen auf, es kann diskutiert, angenommen, gelernt, ausgearbeitet werden.

Eine erfahrene Trauma-Therapeutin, **Gudrun Apel**, und **Schwester Katharina** vom Ursulinenkloster, sind die ganze Zeit vor Ort, um betroffenen Tagungsteilnehmern die Hand zu reichen, Unterstützung zu geben, wenn es angebracht erscheint und / oder notwendig ist.

**Anmeldungen bitte per Anmeldeformular unter [www.traumata.resilienz-schmiede.de](http://www.traumata.resilienz-schmiede.de) oder per Mail an [anmeldung@resilienz-schmiede.de](mailto:anmeldung@resilienz-schmiede.de)**

# *Das Schicksal liegt in Deiner Hand.*

Du kannst diese Traumata bezwingen. Geh Deinen eigenen Weg. Mach das, was Dir gut tut.

Brich aus der Vergangenheit aus und übernimm Verantwortung!

Lass Dein Leben nicht einfach an Dir vorbeilaufen.

Raff Dich auf, auch wenn es Dir schwerfällt. Aber hast Du Dich erst überwunden und den ersten Schritt getan, dann merkst Du schnell, dass es auch andere Wege gibt, die Dich zu einem glücklichen Menschen machen.

Schieb nicht die Verantwortung für Dein Leben jemand anderem zu.

Sicher gibt es Menschen, die Dir helfen würden: Familie, Freunde, der Psychosoziale Dienst des Gesundheitsamtes u.a.

Aber das ist nur Hilfe in der Not, nicht Hilfe zur Verbesserung Deines seelischen Zustandes.

Tritt heraus aus dem Teufelskreis. Geh in den Wald und schrei Deine Wut heraus!

Mir hat mal eine Therapeutin gesagt: "Du kannst nicht die anderen ändern, nur Dich selbst!"

Dieser Spruch begleitet mich.

Dein Lebensglück und Deine Lebensqualität sind in Deiner Verantwortung.

Ich habe mir selbst immer gesagt: "Hilf den anderen, dann hilfst Du auch dir selbst:"

Es gibt viele Möglichkeiten:

1. Selbsthilfegruppen sind eine Möglichkeit, um sich Höhepunkte zu schaffen.

Das Gesundheitsamt, hilft Dir eine zu finden.

2. Der TLPE bietet Möglichkeiten der Hilfe und Beschäftigung an.

3. Überall gibt es die Tafel, die ehrenamtliche Helfer sucht.

4. Und es gibt EX-IN.

Hier kannst Du Dich ausbilden lassen, damit Du anderen psychisch-kranken Menschen helfen kannst

Geh den ersten Schritt und Du wirst merken, es gibt viele Menschen, denen es noch viel schlechter geht als Dir und die Deine Hilfe dringend brauchen!

Ich schreibe das nicht nur so daher. Ich bin seit 18 Jahren psychisch krank.

Ich habe eine Zeit lang beim TLPE gearbeitet und dort viele Menschen kennengelernt, die psychische Erkrankungen hatten und haben. Ich habe dort mitgeholfen, unsere Interessen in vielen Gremien, bis ins Ministerium, für Gesundheit durchzusetzen.

Auch territorial habe ich das im Gesundheitsamt versucht.

Im Moment bin ich Sprecher einer Selbsthilfegruppe.

Eines möchte ich zum Schluss noch sagen:

Verschließt Euch nicht und verzagt nicht!

Ihr könnt Euch selbst helfen. Steht auf und fangt an!

@Bärbel Näther



## ***Muttis Flucht aus Schlesien 1945***

Anhand von Tagebuch-Aufzeichnungen meiner Mutti (damals 14 Jahre) bekomme ich eine schwache Vorstellung von dem, was sie zu Kriegsende erlebt hat.

Am 8. Februar 1945 verließ meine Mutti ihre Heimatstadt Liegnitz (Niederschlesien).

Ihr Vater (liebevoll Vatel genannt) arbeitete in einer Autowerkstatt. Als es hieß, die Polen kommen, begaben sich meine Mutti, Großmutter und Leute aus der Werkstatt auf die Flucht. Mit PKWs (aus der Autowerkstatt) und Handwagen zogen sie los. Zunächst zu einer Tante nach Greifenberg. Von dort mit dem Zug nach Teplitz/Schönau (Sudetenland-Böhmen). Dort trafen sie auf Großvater und seine Arbeitskollegen.

Doch nach 2 Tagen wurde er - 45 jährig ! - noch an die Front eingezogen.

Nach Kriegsende wollten sie wieder zurück nach Hause – nach Liegnitz. Nun folgen eindrucksvolle Schilderungen über eine Reise ins Ungewisse.

### ***Mittwoch, 23.5.1945***

Früh gegen 7 Uhr Treffpunkt Settener Bahnhof in Teplitz/Schönau.

Niemand wusste, wohin die Reise ging! Beim in Bewegung setzen des Zuges kommt der Tscheche auf den Bahnhof. Das 1.mal abpacken, 2.mal in Zuckmantel. Den Zinnwald hoch. Teilweise bei strömendem Regen. Kurz vor der Grenze 2 herrenlose Pferde eingefangen. In Geising (Grenze Böhmen zu Sachsen) bei Pfarrersfrau 11 Personen in einem Zimmer übernachtet.

### ***Freitag, 25.5.1945***

Gegen viertel 11 aufgebrochen. Bis Glashütte 10 km gelaufen. Gegen 5 Uhr nachmittags dort.

Auf dem Bahnhof Hochbetrieb. Gegen 19 Uhr setzt sich alles in Bewegung. Ein Handwagen nach dem anderen mit Fahrstuhl auf die Höhe des Bahnsteigs befördert. Auf ankommenden Zug gestürzt und die Wagen eingeladen. Bis Heidenau gefahren. Im Viehwagen übernachtet.

### ***Sonnabend, 26.5.1945***

Früh gegen 6 Uhr los in Richtung Dresden. Gegen Mittag in einem Vorort von Dresden angekommen. In Laubegast im Gasthaus Frühstück und Mittag gegessen. Für 2 Tage Verpflegung. Dann in ein Massenquartier umgezogen. Dort wohnten schon Holländer. In Betten übereinander geschlafen.

**Montag, 28.5.1945**

Erst bis Bischofswerder. Dort hofften wir auf Verpflegung. Vergebens. Weiter bis Bautzen. Schlechter Weg. Dauernd Berge. 2km vor Bautzen schnappten die Russen die Männer zum Arbeiten fort für 1 ½ Stunden ungefähr. In Bautzen in Schule übernachtet. Noch Sauerkraut und saure Gurken bekommen.

**Freitag, 1.6.1945**

Von Sohland über Reichenbach bis Görlitz. Görlitz zur Hälfte polnisch. Gegen halb drei am unteren Markt angelangt. Verpflegung nicht zu bekommen. Enttäuschung ! Neisse ist gesperrt. Einen halben Nachmittag nach Passierschein angestanden. Erst spät erhalten. Im Konzerthaus im Sitzen im Gastzimmer übernachtet.

**Montag, 4.6.1945**

Weil von Görlitz aus kein Weiterkommen in Richtung Liegnitz möglich, nach Ludwigsdorf gegangen.

In Ludwigsdorf Kartoffeln gejätet. Dafür bekamen wir:

Gulasch, 1 Glas Pilze, 1 Glas Fleisch, 1 St. Butter, 1 Hasen, Mehl zu Brot und Suppe

**Montag, 24.6.1945**

Klein Krauscha. Quartier im Gasthaus bezogen. Fenster verrammelt.

Am nächsten Morgen war der Vogt schon vor dem Frühstück da: Löcher zuschachten ! Habe Muttel auf dem Feld geholfen. 1 Stück Mohnsemmel und 1 Puffer. Von Flüchtlingen 1 Huhn gekriegt. Am 5.7. raus geschmissen.

**Freitag, 6.7.1945**

Gegen 9 Uhr mit Handwagen abgefahren. Sehr heiß. Gegen 6 Uhr in Oedernitz Quartier gekriegt. Vollkommen durchnässt. Die Frau mit 3 Kindern auch sehr ausgeplündert. Auf Matratzen geschlafen.



### ***Sonnabend, 7.7.1945***

Früh in Richtung Niesky gefahren. Unterwegs rät uns ein Soldat, nach Stockteich zu fahren. Ein zerschossenes Dorf. Quartier: Ein Zimmerchen mit Kochgelegenheit. Stroh besorgt. Mehl nicht zu haben. 2 Taschen Kartoffeln und ½ Liter Milch. Unterwegs bei See (Ort) gegen ½ 2 Uhr ein 4 blättriges Kleeblatt gefunden !

### ***Sonntag, 8.7.1945***

Als Sonntagsruhe noch 1 Tag in Stockteich geblieben. Pilze gesucht und Blaubeeren. Ein krankes Rehkitz gefunden, das mittags schon tot war. Abends polnische Klöße und Blaubeeren und je 1 Liter Milch. Mittags Kompott(Stachelbeeren) bekommen. Zum Abschied jeder 1 Apfel.

### ***Dienstag, 10.7.1945***

Immer noch in Richtung Hoyerswerda fahrend, kamen wir am Abend in Weißkollm an.

Vom Bürgermeister bekamen wir Quartier. Die Leuten gingen nach Futter und so saßen wir 2 Stunden vor der Tür. Die Frau kochte uns 1 Topf Kartoffeln. Von ihr bekamen wir Quark, Pilze und Salz. Nachher noch Pfifferlinge zum Mitnehmen. Früh Ziegenmilch von der Wirtin. Hier ist alles wendisch (Bezeichnung in der Niederlausitz für Sorben = fremde Sprache und Kultur).

### ***Mittwoch, 11.7.1945***

Heute müssen wir durch Hoyerswerda. Früh beizeiten los. Gegen 3 Uhr in Hoyerswerda – Außen herum, 2 km Asphaltstraße. Dann bei den Gefangenenlagern vorbei. In Schwarzkollm bei besseren Leuten Quartier gekriegt. 1 Kartoffel pro Kopf. Jeder ½ Liter Milch gebettelt. Geschlafen auf Matratzen.

### ***Donnerstag, 12.7.1945***

Vor Senftenberg wurde uns geraten, in ein Flüchtlingslager zu gehen, da es dort Essen geben sollte. Das Lager war am Ende der Stadt und bestand aus Baracken. Neben uns die Baracke war verwandt. Essen gab es keines. Aber schöne Kochgelegenheit. Nacht ruhig geschlafen, keine Wanzen.

### ***Freitag, 13.7.1945***

Annahütte. Ein Glückstag.

Bis ½ 3 gefahren, fragt uns eine Frau, ob wir bei ihr übernachten wollen. Kaffee getrunken und dann gründlich gewaschen. Im Bett mit Mutter geschlafen. Früh Kirschsuppe.

### **Sonntag, 15.7.1945**

Nur bis Finsterwalde gekommen, da Wagen kaputt. Bei Frau, die gerade zum Geburtstag wollte, geschlafen. Vorher bei einer anderen Frau zu unseren Mohrrüben Himbeeren bekommen.

Und Fadennudeln von 2 Frauen, die für die Russen gekocht haben.

### **Dienstag, 17.7.1945**

Früh bei einem Schuhmacher Räder in Ordnung bringen lassen. Mittag in Kirchhain gegessen. Ein Brot ergattert. Weiter über Werenzhain nach Dübrichen.

### **Mittwoch, 18.7.1945**

In Dübrichen übernachtet in einem Gasthaus. Brot gebettelt. Muttel ein Stück Kirschkuchen bekommen. Weiter nach Oelsig - Dübrichen - Prießen. In Buchhain Mittag gegessen. Saure Eier und Kirschkompott. Dort umgedreht. Durch Sandweg bis Oelsig. Dort bei Bauer erfahren, dass es in Schlieben Wurst gibt.



### **Donnerstag, 19.7.1945**

Früh 6 Uhr nach Schlieben. Dort 2 Stück Wurst bekommen. Auf Quartiersuche gegangen. Von der Molkerei 4 Liter Buttermilch mitgebracht. Für Einwohner ½ Pfd. Butter. In der „Reichskrone“ gegessen. Nach Frankenhain gegangen. Bei Prießen Jentsch unter gekommen. Um ½ 6 Uhr eingezogen.

### **Freitag, 20.7.1945**

Früh ist Muttel mit aufs Feld gegangen- abraffen ( nach Getreidemahd Stroh zu Garben gebunden)  
Ich bin 8 Uhr aufgestanden. Nach Mittagbrot mit Frau Jentsch raus aufs Feld. Da kamen die Flüchtlinge zurück. (Sie hatten vor uns dort gewohnt und besaßen einen Pferdewagen - gut für die Feldarbeit)  
Deshalb zogen wir um - zu Grunewalds. Ein fabelhaftes Quartier !....  
Hier enden Muttis Aufzeichnungen.

In Frankenhain blieben meine Mutti und Großmutter bis 1949.  
Lange Zeit wussten sie nicht, wo sich mein Großvater aufhielt. Er war in englische Gefangenschaft geraten.  
Auf der Suche teils über das Rote Kreuz oder Aushänge zum Verbleib vermisster Personen bekamen sie plötzlich Nachricht von 2 Mädchen, die in Liegnitz im gleichen Haus gewohnt hatten.  
Sie hatten Großvater in Erfurt auf dem Anger getroffen ! Nun hatten die 3 schließlich in Thüringen ein neues Zuhause gefunden. In ihre alte Heimat konnten sie nie wieder zurück (heute Polen).  
Ihre Verwandten, die bis 1945 dicht beieinander gewohnt hatten, waren nun weit verstreut „gestrandet“.

Nach dem Lesen des Tagebuches war ich ziemlich erschüttert, wieviele Strapazen hatten die Menschen damals auf sich genommen! Wie begegneten ihre Landsleute den „Umsiedlern“?  
Auf welcher mysteriösen Weise fanden Familien wieder zusammen...

Aus religiösen oder politischen Machtinteressen gab es schon immer in der Geschichte der Menschheit massenhaft Krieg mit Vertreibung und Verfolgung von Menschen.

Und im Fernsehen sehen wir heute noch täglich Bilder von Flüchtlingen aus verschiedenen Teilen der Welt, die unter den schwierigsten Bedingungen aus Angst um ihr Leben aus Kriegsgebieten ihre Heimat verlassen.

Die wegen Flucht und Vertreibung folgende Traumatisierung gräbt sich tief in die betroffenen Seelen ein ...

Und bleibt über Generationen hinweg lebendig!

Wird das jemals enden???

*Brigitte Letzel Mai 2019*





## Selbsthilfe

Langsam, ganz langsam rutsche ich die Hauswand runter. Tränen laufen über mein Gesicht. Die Menschen, die an mir vorbeilaufen, schauen mich an, ich fühle es. Was war das jetzt? Meine erste Therapiestunde hat alles, was in meiner Seele schlummert, wie mit einem Entfernen eines Schleiers aufgedeckt. Habe ich das alles erlebt? Wie konnte ich das alles vergessen? Vergessen? Nein, ich habe es vergraben, ganz tief in mir, in der Hoffnung, nie wieder daran erinnert zu werden. Wut packt mich. Warum zeigt er mir das alles? Ich will nicht darüber nachdenken und schon gar nicht darüber sprechen. Natürlich hat er mir das alles erklärt und gesagt, dass muss jetzt sein, damit ich weiterleben kann. Er will mir helfen, damit ich mir später selbst helfen kann.

„Nicht Sie sind verrückt, sondern was Sie erlebt haben, was Ihnen ange-tan wurde, ist verrückt, und Ihre Reaktion darauf ist eine völlig normale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis.“ Wie recht er doch hat, aber das weiß ich erst nach Jahren der Therapie und sehr vielen Tränen.

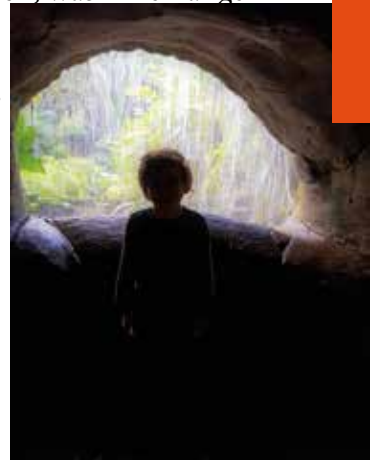
Ich habe mich besser kennengelernt und weiß mir heute meistens zu helfen. So habe ich einige Strategien entwickelt, die ich gern weitergebe.

Die professionelle Hilfe benötige ich heute noch.

Die Gespräche geben mir Rückenhalt und zwingen mich immer wieder, mein Verhalten mir gegenüber auf den Prüfstein zu legen. Mein Drang nach äußerer Sicherheit hemmt zwar manchmal den einen oder anderen Konzertbesuch, aber dadurch habe ich

mir eine Sicherheitszone angelegt, und ich entscheide, wer diese betreten darf. Ich lasse auch keine Flashbacks mehr zu. Ich orientiere mich im Hier und Jetzt, ich schaue jetzt anders zurück in die Vergangenheit, da ich auch einige Distanzierungstechniken (Tresor-Übung und den Inneren Wohlfühl-Ort) anwende. Gewaltfilme oder Dokumentationen über Gewalt schaue ich mir nicht an. Stattdessen versuche ich, so oft es geht, in die Natur, in meinen Garten zu gehen. Die Natur und die Tiere geben mir so viel Kraft und durch die Beobachtungen auch viel Ruhe.

Was mir immer wieder hilft, ist der Gedankenaustausch mit verschiedenen Menschen. Gemeinsam an neuen Strategien zu arbeiten, entkomme ich der Isolation. Ich bin Teil der Gesellschaft! Ich bin – und das ist doch ein gutes Ergebnis.



Heidi

## Überraschende Begegnung

Sie lief durch den Park auf der Suche nach einem Baum, einem ganz bestimmten Baum. Es sollte ein Baum sein, der zu ihr und nur zu ihr passt. Sie sollte sich einen Baum aussuchen, nein, sie sollte sich von einem Baum aussuchen lassen. Sie musste sich darauf einlassen, gefunden zu werden. Das war eine ganz neue Erfahrung für sie, die es gewohnt war, über alles zu jeder Zeit Kontrolle zu haben.

Also lief sie durch den Park, betrachtete die Bäume. Es war schon ein besonderer Park, nicht so wie der zu Hause. An den Stämmen waren Schilder angebracht mit dem Namen und der botanischen Bezeichnung des jeweiligen Baumes. Es waren bekannte und unbekannte Begriffe darunter: eine Eberesche, eine Kastanie, ein Silber-Ahorn, eine Krim-Linde, ein Tulpenbaum – aber sie spürte nichts, wenn sie die Namen las und die Bäume betrachtete.

Eine stattliche Eiche fiel ihr ins Auge, groß, kräftig, mit ausladenden Ästen. Nein, entschied sie, das passt nicht. Ich fühle mich nicht so – das bin ich nicht – äußerlich vielleicht. Ja, äußerlich war sie die starke, autarke Frau, beruflich erfolgreich mit netten Kindern, einem schicken Haus und einem großzügigen Mann. Aber eben nur nach außen passte dieses Bild. Hinter der Tür des schicken Hauses sah es ganz anders aus – der großzügige Mann zeigte seine Großzügigkeit nur als Gegenleistung für wohlgefälliges Verhalten. Das schicke

Haus verwandelte sich bei genauerem Betrachten in eine graue Festung, eine Bastion mit vergitterten Fenstern, einem tiefen Graben und hoch gezogener Zugbrücke, die unüberwindbar war. Jeder Fluchtversuch wäre zwecklos.

Aber sie hatte die Flucht dennoch gewagt. Sie war ausgebrochen, hatte die Gitterstäbe auseinandergebogen, den Graben durchschwommen und



war auf die andere Seite gelangt. Oder hatte sie nur einen günstigen Zeitpunkt abgepasst, als die Zugbrücke heruntergelassen, das schwere Eisengitter nicht ganz geschlossen war, um ent schlüpfen zu können? Aber war das nicht egal? Sie hatte all das hinter sich gelassen und lief durch diesen fremden Park in dieser fremden Stadt auf der Suche nach einem fremden Baum, der sie ansprechen sollte.

In diesem Augenblick sah sie ihn etwas abseits vom Wege. Irgendetwas fesselte ihre Aufmerksamkeit. Langsam trat sie näher. Das ist ja seltsam, am Stamm, an den Zweigen, überall nahm sie Stacheln wahr – in kleinen und größeren Büscheln zusammenstehend. Sie konnte sich nicht erinnern, schon einmal etwas Ähnliches gesehen zu haben. Interessiert entzifferte sie die Buchstaben auf der Plakette – *Gleditsia triacanthos*



– Christusdorn. Tatsächlich, die Stachelgebilde, die sich um den Stamm zogen, erinnerten an die Dornenkrone, die Jesus während der Kreuzigung aufs Haupt gesetzt wurde. Na toll, der personifizierte Opferbaum! Aber sie konnte sich nicht abwenden. Fasziniert befühlte sie den rissigen bemoosten Stamm, die Zweige mit den filigran wirkenden Blättern. Und überall die Dornen, übergroße spitze Dornenbüschel.

Wehrhaft fiel ihr ein, so zart und verletzlich der Baum aus einiger Entfernung wirkte, so wehrhaft war er, wenn man ihn aus der Nähe betrachtete.

Wer ihn berühren, wer sich auf ihm niederlassen wollte, musste achtsam

sein, wollte er keine Verletzung riskieren. Doch, entschied sie, das passt. Auch sie würde keine Verletzungen mehr zulassen, ohne wenigstens den Versuch der Gegenwehr zu wagen. Wer sie berühren, ihr nahe sein wollte, musste achtsam mit ihr umgehen. Sie hatte ihren Baum, ihren Kraftbaum, ihr Symbol für den Aufbruch in ein neues Leben gefunden.

**Angela Schwarz**

## Buchvorstellung

### *Kerstin und Friederike Samstag:*

#### *Wahnsinn um drei Ecken – Eine Familiengeschichte*

Die Familie besteht aus Mutter (Kerstin), Tochter und erkranktem Sohn. Aufgeschrieben wurden die Erfahrungen mit den kranken Sohn/Bruder von Mutter und Tochter, um Angehörigen ihre Erfahrungen in der Familie weiterzugeben. Mutter und Tochter lehnen sich an Kafkas Kunst an. „Was für uns in den Krisen nicht auszuhalten war, konnten wir nur in kurzen Texten beschreiben, die sich im späteren Verlauf aufeinander bezogen haben.“ (S.9)

Mit 18 Jahren brach beim Sohn bzw. Bruder die Psychose aus. „Seine Selbstmordgedanken, sein Erleben, sein Rückzug und die Konfrontation mit der Psychiatrie lösten bei uns eine heftige Krise aus.“ (S.10) Mutter und Tochter machten die Erfahrung, dass es nur individuelle Lösungen und unterschiedliche Perspektiven gibt. „In unserem eigenen Prozess in der Krise hat weniger die Krankheit im Vordergrund gestanden als vielmehr unsere Beziehungen, unsere Liebe und unsere Kämpfe mit- und gegeneinander. Zunächst schrieb jede für sich, da die Krise auch Sprachlosigkeit bedeutete.“ Später konnten sie sich verständigen. Nur so konnte das Buch entstehen.

Die Mutter besuchte ihren Sohn täglich auf Station. „Es war eine fremde Welt, in der ich mich bewegte.“ (S.15) Die Schwester möchte schreien, weiß aber nicht, wo. Ihren Freunden entfremdet sie sich. In der Literatur und Musik fand sie Verstehen.

Mutter: „Das Gefühl des Betroffenen, nichts mehr steuern zu können, übertrug sich teilweise auf uns. Wir erlebten die Tage wie einen Blindflug und waren heillos überfordert.“ (S.37)

Die Mutter findet keine gemeinsame Sprache mit dem Klinikpersonal. Stereotyp wird ihr der Satz entgegengehalten: „Wir wollen ja gemeinsam das Beste für Ihren Sohn.“ (S.19) Es geht aber gar nicht um ihren Sohn als Individuum. Er ist Teil der Institution Klinik. In der Selbsthilfegruppe findet die Mutter später Verständnis, Wärme und Verbundenheit. (S.22f) Mutter: „Meine Gedanken wechseln mit den Gefühlszuständen, von denen keiner länger als ein paar Minuten anhält.“ (S.25) Die werden beschrieben. „...meine vertraute, kleine Welt, meine Art, mir Ziele zu

setzen, ging mit der Krankheit meines Sohnes unter.“ (S.29) „Was zusammengebrochen war, waren meine Konzepte, meine bürgerlichen Vorstellungen und meine sicheren Überzeugungen.“ „Erst mit der Zeit erfuhr ich, dass wir aus diesem Schock aufrechter, unabhängiger, ehrlicher und immer noch verbunden hervorgehen würden, mein betroffener Sohn und wir, die Angehörigen.“ (S.30)

Die Tochter hat das furchtbare Gefühl zu verschwinden. Der kranke Sohn absorbiert alle Aufmerksamkeit. Sie schreibt der Mutter: „Wenn ich ein Bedürfnis habe, ist es eine Zumutung. Wenn mein Bruder ein Bedürfnis hat, ist es selbstverständlich.“ (S.41) Dazu kommen Scham- und Schuldgefühle. Aber sie fragt sich auch: „Wie viel Bürde zu tragen war für mich in Ordnung?“ (S.52)

Der Sohn wurde entlassen, wollte in keine Einrichtung, nur die Mutter kümmerte sich um ihn, die Schwester studierte weit entfernt. Die Hilfe des Sozialpsychiatrischen Dienstes war keine, auch hier wie in der Klinik Klischees als Antwort auf Fragen: „Sie haben doch ein Recht auf Ihr eigenes Leben.“

Friederike findet im Internat eine Freundin, die entlastend rät: Alles hat seine Zeit, Stark- sein- müssen ist gerade nicht dran.

Die Mutter gewinnt an Selbsterkenntnis in diesem schwierigen langen Prozess. Sie hat immer den Drang, einzugreifen, andere den eigenen Vorstellungen unterzuordnen. Sie lernt, dagegen anzugehen, ihren Sohn auch in der Krankheit zu respektieren.

Der Klinik fühlt sie sich ausgeliefert. Sie kommt mit ihren Beschwerden nicht durch, weil die Klinik nach festgefügt Regeln arbeitet.

Die Schwester schreibt: „Ein Mensch, der akut hilfsbedürftig ist, aber keine ‚Hilfe‘ in Form von Psychopharmaka annehmen will, hat in diesem Gesundheitssystem keinen Platz. Es gibt keinen Ort, wo er hinkann.“

Und es kümmert niemanden, wenn die Mutter wieder allein für den Sohn zuständig ist. (S.77)

Als der Sohn wieder einmal in die Klinik kommt, wird er zweimal über Tage fixiert, weil er keine Erhöhung der Medikamente will. Er hat damit schlechte Erfahrungen gemacht. Mutter und Schwester stehen hilflos am Bett, werden nicht gehört, sie leiden. Sie möchten über ihre Not reden, aber wer hört ihnen zu?

Als der Sohn entlassen wird, behält er seine Unnahbarkeit, seinen verlorenen Blick.

Die Mutter: Mein Sohn „weiß keinen Weg und kein Ziel für sich, also weiß ich auch keinen Weg, weder für ihn noch für mich, denn ohne ihn kann ich kein Bild von einer Zukunft entwerfen. Dazu müssten er und ich unabhängig voneinander sein.“ (S.87)



Schließlich findet die Mutter aber doch den Weg: „Morgen gehe ich wieder mit ihm spazieren. Es gibt einen Weg, ich spüre ihn unter meinen Füßen: Und der Himmel über uns, die Geräusche, die Gerüche, sie sind da. Und schrittweise geht es vorwärts, durch das Gehen verändert sich die Umgebung und kleine innere Impulse tauchen auf, Körperempfindungen werden bewusst und die Gedanken kommen nach und nach in Bewegung. Er geht neben mir und ich neben ihm, jeder für sich und doch verbunden.“ (S. 81)

Mutter, Sohn und Tochter finden wieder zusammen, sie nähern sich wieder einander an. Bewundernswert ist die Ehrlichkeit, mit der jede(r) seine Empfindungen und

Gedanken beschreibt, die des Sohnes und Bruders werden über Mutter und Schwester vermittelt. Das macht das Buch so lesenswert.

**Christine Theml**


Kerstin Samstag, Friederike Samstag, Wahnsinn um drei Ecken  
Eine Familiengeschichte, Balance erfahrungen, Köln 2018

# ***Kreislauf der Sehnsucht***

***Du stehst am Meer  
Tränen der Sehnsucht  
Sonne streichelt dein Gesicht  
trinkt deine Tränen  
Wolken am Himmel  
wandern zu mir  
Regentropfen auf meinen Wangen  
meine Tränen  
Gedanken an dich  
wandern vereint in den Fluss  
an dem ich steh  
in seinem Bett gleiten sie  
durch den Lauf der Zeit  
ins Meer  
an dessen Ufer du stehst***

Pia





## **Ahnungslos**

***Die Luft ist dick und zähflüssig,  
Atmen kann ich kaum,  
ist es mein Glaube,  
der mich so in die Irre führt  
oder meine Seele,  
die es genau weiß?***

***Das Gefühl der Übelkeit überkommt mich,  
doch befreien kann ich mich nicht davon,  
ist es das Ärgernis über die Welt,  
die mich erdrückt,  
oder liegt es an meinen Gefühlen?***

***Ich weiß es nicht,  
weiß es einfach nicht!***

***Raus schreien will ich meinen Schmerz,  
die Quelle vernichten,  
aber ich weiß doch nicht, woher er kommt.  
Wo kommst du her?  
Woher?***

***Kommt dieser Schmerz von der vergangenen Liebe?  
Ist es so?  
Wenn ja,  
dann will ich nicht mehr lieben!!***

**Katrin Handschuh**



## ***Ein kleiner Schritt***

***In einem Kreis,  
ich mich sehe,  
als Opfer dort,  
sehr traurig stehe.***

***Ich öffne den Kreis,  
und trete raus,  
verlasse endlich,  
dieses Haus.***

***Ich habe lange,  
im Kreis gelegen,  
für mich beginnt,  
ein neues Leben.***

***Ich schliesse den Kreis,  
von außen zu,  
finde für mich,  
die verdiente Ruh.***

***Die Opferrolle,  
war nicht schön,  
jetzt werde ich,  
neue Wege gehn.***

***Ich habe erkannt,  
das darf nicht sein,  
ein kleiner Schritt,  
und ich bin frei.***

15.08.2015 Sabine Volkmar

# ***Buchvorstellung: „Kriegserbe in der Seele“***

**Udo Baer und Gabriele Frick-Baer**

Die von mir so geschätzten Therapeuten und Autoren haben nicht nur „Das große Buch der Gefühle“ geschrieben. Untertitel des hier empfohlenen Buches lautet: Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft.

Es ist in 7 Kapitel gegliedert, auf 189 Seiten.

Aus dem Kapitel 1: „Wie Sie sich besser verstehen“, möchte ich den Aspekt der inneren Leere herausgreifen. Gemeint ist „... ein Gefühl oder Empfinden von innerer Leere, das beunruhigt. ... Sie zeigt sich oft vor allem darin, nicht zu wissen, was man genau möchte, wohin es einen zieht. Dann tat man vielleicht das, was die anderen sagen.“ Diese Leere „... entsteht aus der Leere zwischen den Menschen. ... Viele Menschen der Kriegsgeneration, die traumatische Erfahrungen erleben mussten, erlebten die Leere zwischen den Menschen. Ihre Beziehungsfähigkeit, ihre Möglichkeit zu emotionaler Nähe war eingeschränkt. ... Dieses Verhalten, Gefühle nicht zu zeigen oder nur sehr selten und Probleme nicht mit anderen zu teilen, wurde zur Selbstverständlichkeit. Angehörige der nächsten Generation spüren das dann oft als Leere zwischen den Menschen.“ (S.28) Was die Kinder an zwischenmenschlichen Begegnungen nicht erfahren haben, versammelt sich zu „einem schwarzen Loch“.

Weitere Unterkapitel sind: Angst – ohne zu wissen, warum. Die Schwierigkeit zu trauern. Schmerz ohne Trost. Leistungsdruck. Herzenseinsamkeit. Kalte Erziehung.

Im Kapitel 2: „Wie Sie das Irritierende an Ihren Eltern und Großeltern besser verstehen“ – gibt es Themen wie: Schweigen. Gefühle auf Sparflamme. Nichts wegwerfen. Aufessen. Ehe ohne Liebe.

Kapitel 3: „Verstehen ist nicht verzeihen: das große UND.“

Es schließt sich im Kapitel 4 an: „Wie Sie Erklärungen finden.“

„Was tun, wenn die Gefragten schweigen? Was tun, wenn die Gefragten nicht aufhören, vom Krieg zu erzählen? Was tun, wenn die Menschen, die befragt werden sollen, nicht mehr leben?“

In Kapitel 5 „Wie Sie den Schritt beiseite schaffen“ geht es darum, „sich

aus den Belastungen durch die Traumaweitergabe zu befreien.“ (S. 131) „Wer jahrelang, oft jahrzehntelang Ängste, Leere, Druck und viele andere Traumafolgen von der Kriegsgeneration übernommen hat, dem sind sie meist selbstverständlich geworden ...“ (S. 131) Es folgen Anregungen, die helfen können, das Leben stressfreier, leichter, lebendiger, gelöster, selbstbestimmter und beziehungsfreudiger zu leben. „Allein oder mit Hilfe? Den Rucksack entleeren. Buchstäblich beiseite treten. Welche Farbe hat der Druck? Den Kampf aufgeben. Der stillen und der lauten Trauer Raum geben ...“

Im Kapitel 6 geht es darum: „Wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit würdigen.“

„Je besser und konkreter Sie wiederum Ihre eigenständige Persönlichkeit würdigen können, desto leichter und klarer können Sie die Nachwirkungen der Traumafolgen reduzieren und den Schritt beiseite vollziehen“ (S. 160) Erwähnen möchte ich hier den Abschnitt: Die drei Kostbarkeiten. „Was sind Ihre drei (oder fünf oder sieben) Kostbarkeiten? Welche Eigenschaften, welche Gefühle oder sonstigen Erlebensqualitäten ... Verhaltensweisen ... Erfahrungen ... Fähigkeiten sind Ihnen eigen und besonders kostbar? ... Finden Sie für jede Kostbarkeit einen Klang, oder malen Sie dieser Kostbarkeit ein Bild auf eine weiße Postkarte ... schreiben Sie sich diese wenigstens auf ein Blatt.“ (S. 164)

Weiterhin wird erwähnt, dass es in den Familien Leidsätze gab, die man durch Leitsätze ersetzen könne.

Aus dem Kapitel 7: „Antworten auf häufige Fragen“ möchte ich einige wesentliche Dinge zum Thema Trauma darlegen.

1. „Was ist ein Trauma?“ (S. 180)

Aus dem Altgriechischen stammt das Wort Trauma, es bedeutet Wunde. „Jedes Trauma beginnt mit einem Traumaereignis.“ (S. 180) Die Menschen fühlen sich existenziell bedroht und erschüttert. „Das Trauma besteht in der Qualität des Erlebens eines Ereignisses, in der Wunde, die durch das Ereignis hervorgerufen wird. ... Zur traumatischen Situation gehört auch die Zeit unmittelbar danach.“ (S. 181) Für die Menschen der Kriegsgeneration ... gab es wenig Trost, kaum Hilfe und Solidarität, von seelischer Unterstützung und Therapie ganz zu schweigen. ... Die meisten betroffenen Menschen werden in ihrer Gewissheit erschüttert, wirksam zu sein, und ihr Selbstwertgefühl wird verletzt.“

Im Abschnitt: „Warum wirken Traumafolgen so lange nach?“ (S. 182) finde ich folgende Aspekte wichtig. „Trauma als Prozess des Erlebens betrifft den gesamten Menschen, seinen Körper, seine Gefühle, sein Denken, seine Beziehungen und Beziehungsfähigkeiten.“ Da es kaum Möglichkeiten gibt zu kämpfen oder zu fliehen, erfährt man Hilflosigkeit und Ohnmacht. Traumatisierte Menschen leben mit Ängsten, mit Hoherregung, mit Misstrauen ... Sie laufen auf „Hochtouren“ ... Das Gedächtnis des Erlebens im „Leibgedächtnis als Traumagedächtnis ist besonders nachhaltig wirksam.“

Zitieren möchte ich noch folgende Sätze: „Das Erleben des Traumaereignisses ist für viele Menschen unaushaltbar, dass sie „dissoziieren“, das heißt, sie „beamen“ sich ganz oder teilweise aus dem Erleben heraus und spalten das, was nicht auszuhalten ist, ab. ... An ihrer Stelle tritt eine Leere ... nicht die Erinnerungen an das traumatische Erlebnis bleiben lebendig, aber das schwarze Loch.“ (S. 183)

Zum Schluss eine Erklärung, wie das Thema an Kinder weitergegeben wird: „Über die Spiegelneuronen, über die Resonanzerfahrungen spüren die Kinder, was ihre Eltern oder Großeltern erlebten. ... Nicht alles ... vor allem das, was die Eltern prägt. Dieses Fühlen, dieses Spüren, dieses Weitergeben erfolgen weitgehend unbewusst und sind so wenig zu kontrollieren wie ein ansteckendes Lachen oder Gähner. ... Wenn Kinder bei ihren Eltern ein Geheimnis spüren, dann strengen sie sich besonders an, dieses Geheimnis zu ergründen.“ „Das Kind entwickelt besonders starke Antennen für das Geheimnis, für den Kummer, ... für die Leere, für das Schweigen.“ (S. 184f)  
Die Autoren äußern ein „Vielleicht“, wenn es um die Frage geht, ob Traumafolgen in den nächsten Generationen krank machen können.

Resümee: Absolut lesenswert. Viele Erklärungen auch durch Fallbeispiele machen das Buch wertvoll, um mit diesem Thema bei sich selber nachzuschauen.

2015 im Beltz Verlag, 4. Auflage 2017  
ISBN 978-3-407-85740-8  
Anne-Julie



## *Im Sonnenblumenfeld*

Schwirrende, gleißende Hitze. Tiefe Risse in den braun-rosa Erdschollen. Unbegreifliche, mannshohe Blütengeschöpfe auf dicken, saftigen Stielen. Es ist August. Die meisten großen „Mutter-Sonnenblumen“ haben die beste Blütezeit hinter sich, sie fruchten. Die Fruchtkörbe sind schon an manchen Stellen reif. Köstliche Versuchung, Sonnenblumenkerne zu naschen!

Sonnenblumenkinder blühen noch, sie stehen auf halber Höhe zwischen den Großen, Reifen.

Die Blüten sehen alle in eine Richtung, nach der Sonne hin gewendet. Es riecht nach Honig. Bienen- Summen. Das Grün der Blätter: Ein südliches Oliv, heller die rauen Stiele, dunkler die wie Hände abgespreizten Blätter. Ein Schwarm Wildenten gleitet über das Feld hin, zum nahen See. Spätsommerfrieden!

**Dr. Ruth Berles-Riedel**



## ***Dr. Karl-Heinz Bomberg***

Der Autor, Karl-Heinz Bomberg, Arzt, Psychologe, aber auch Dichter und Liedermacher, hat in der DDR als politischer Gefangener in einem Gefängnis der Stasi (17) traumatisierende Erfahrungen gemacht, so wie rund 300 000 andere auch, die ihr weiteres Leben nachhaltig geprägt haben. Viele von ihnen leiden

noch heute an den daraus resultierenden posttraumatisierenden Belastungen und entsprechenden körperlichen Beschwerden. Nur wenige konnten die Ereignisse von damals umfänglich aufarbeiten. Depressionen, Klaustrophobie, Misstrauen und psychosomatische Störungen sind bei vielen bis heute, nach fast 30 Jahren, ein schwer zu kompensierendes Thema. Viele der damals Gefangenen verloren dadurch ihr gesamtes soziales Umfeld und ihre Familien, denen repressiv nahe gelegt wurde, sich von ihnen zu trennen. Auch Kindern und Jugendlichen, die als schwer erziehbar eingestuft wurden und in sogenannten Jugendwerkhöfen (70) verschwanden, ist bis heute anzumerken, wie schwer es ihnen fällt, ein ganz normales Leben zu führen. Er ist einer der wenigen, die sich um die politisch traumatisierten Mitbürger kümmern und die wie er inzwischen auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen können.

In seinem Buch „Heilende Wunden, Wege der Aufarbeitung politischer Traumatisierung in der DDR“ und seinem Film „Splitter im Kopf“ gibt er Einblicke in die damalige Zeit und ihre Aufarbeitung bis in die heutige Zeit. Manche der Betroffenen sind daran zerbrochen und die, die es geschafft haben, konnten es nur durch ihre Fähigkeit zur Resilienz, einen starken Glauben oder durch Verdrängen ihrer damaligen Erlebnisse. In den Zeiten der scheinbaren Ruhe kommen allerdings oftmals die damaligen Erlebnisse wieder an die Oberfläche und gewinnen an

Bedeutung. Dann bricht das Damalige mit Wucht wieder hervor, weil es triggerte und Umstände es neu beleben. Unser Gedächtnis lässt sich nicht so ohne weiteres abschalten und es bedarf einer umfänglichen Aufarbeitung, um die Zeit der politischen Repressionen und der Verfolgung durch den Staat abzuhaken. Manche, so wie Karl - Heinz Bomberg schreiben und singen, andere malen und gestalten und einige können durch neue Bindungen eine gewisse innere Ruhe wiederherstellen.

Auch Schuldgefühle, die bei den Betroffenen und ihren Angehörigen entstanden sind, haben prägende Auswirkungen hinterlassen. Nicht für jeden ist es gut und hilfreich, wenn er mit seinen Problemen an die Öffentlichkeit geht, und doch hilft es oftmals, diese Dinge aufzuarbeiten, da nur dadurch realisierbar ist, was mit einem wirklich passiert ist. Bomberg selbst thematisiert die Schuldgefühle, die auch oder vielleicht gerade auch denjenigen kommen, die unschuldig ins Gefängnis kommen. Er berichtet über die eigenen bei sich selber. Spätestens aber beim Lesen der beeindruckenden Berichte seiner Kinder, die ja von der politischen Verfolgung ihres Vaters auch betroffen waren, wird klar, was er mit Schuldgefühlen meint. Denn für die Kinder war diese Verfolgungssituation extrem bedrohlich. Da wird die eigene Welt beschädigt, die Familie, die Halt und Sicherheit gibt. Unter der politischen Verfolgung durch die SED haben eben nicht nur die Opfer selbst gelitten, sondern auch ihre Angehörigen. Das wird hier erlebbar, und man versteht, weshalb die Auseinandersetzung mit diesem Umstand in den Häftlingen Schuldgefühle entstehen lässt.

Die Wunden heilen nur sehr langsam und es kommt oftmals unvorhersehbar zu neuen Ausbrüchen. Hilfe von erfahrenen Therapeuten ist möglich und wünschenswert und - ja es ist auch zu schaffen, aus diesen Dingen zu lernen und neue und bessere Wege zu gehen.

**Gerd**

Quelle: Alexianer Zeitung 16.11.2018,  
PZ Pforzheim 28.06.2018,

FOCUS-Online-Autor Armin Fuhrer 23.11.2018,  
stephan-hilsberg.jimdo.com bomberg-heilende-wunden,



## *Berühmte kreative Persönlichkeiten mit ähnlichen psychischen Problemen*

### **3. Caspar David Friedrich**

Damals, als Depressionen noch Melancholie genannt wurden, lebte der bis heute berühmte und beliebte romantische Landschaftsmaler, geboren am 5. September 1774 in Greifswald (das damals zu Schweden gehörte) als Sohn eines Seifensieders und Kerzenziehers, gestorben am 7. Mai 1840 in Dresden.

Bereits seine Kindheit war geprägt vom frühen Tod der Mutter 1781, kurz darauf starb eine Schwester und schließlich geschah etwas, das ihn nie wieder loslassen sollte. 1787 brach Caspar David beim Schlittschuhlaufen im Eis ein und sein Bruder Christoph rettete ihn zwar, kam dabei aber vor seinen Augen selbst ums Leben.

Diese Ereignisse warfen offenbar einen bleibenden Schatten über Friedrichs Seele.

Schon früh zeigte sich sein künstlerisches Talent und der Zeichenlehrer der Greifswalder Universität unterrichtete ihn ab 1790. Vier Jahre später besuchte er für mehrere Jahre die Königliche Kunstakademie in Kopenhagen. 1798 zog Friedrich schließlich nach Dresden um und verlegte seine Studien an die dort ansässige Akademie, wo er sich neben Aktmalerei besonders der Darstellung von Landschaften zuwandte.

Die Ölmalerei spielte für den Künstler ab 1807 eine Rolle und zwei seiner Werke konnte er in der Berliner Akademieausstellung zeigen.

Der Maler wurde 1810 Akademiemitglied in Berlin und sechs Jahre später in Dresden.

Berühmte Personen wie Zar Nikolaus I., Preußenkönig Friedrich Wilhelm III. oder Herzog Karl August von Weimar interessierten sich für C. D. Friedrichs Bilder und erwarben sie. Jedoch handelte es sich um eine begrenzte Phase der Anerkennung und die Zeitspanne des Erfolges betrug etwa zehn Jahre.

Friedrich lernte etliche Persönlichkeiten aus Literatur, Kunst, Wissenschaft und Politik kennen wie Goethe, Runge oder Arndt und vertrat entschieden seine Position zu den Fragen der Zeit. Er trat als Reformator und Freiheitskämpfer in Erscheinung und die Befreiung Dresdens von den Franzosen schlug sich in zwei wichtigen Bildern nieder.

1818 heiratete Caspar David eine zwanzig Jahre jüngere Bürgerstochter und die beiden bekamen drei Kinder.

1824 begannen Symptome von Überanstrengung, ihn krank zu machen, er malte nur noch wenige Bilder und die Familie geriet zunehmend in wirtschaftliche Not.

Verbitterung, Resignation und Schwermut zehrten an seiner Lebenskraft.

In den Jahren 1835 und 1837 erlitt er zwei Schlaganfälle, die zu fortschreitenden Lähmungen führten und ihm die Ausübung seiner Kunst so sehr erschwerten,



dass ihm das Malen schließlich unmöglich war. Er starb und verschwand aus dem Gedächtnis der Gesellschaft.

Caspar David Friedrich galt als markante Erscheinung: starkknochig und hager, blond, tiefliegende blaue Augen unter buschigen Brauen, blasses Gesicht mit düsterer Ausstrahlung.

Zeitgenossen schilderten ihn als Menschen mit einem melancholischen Temperament, Schwermut lag über seinem Leben und über seiner Kunst. Seine selbstgewählte Einsamkeit begründet er so: "Ihr nennt mich Menschenfeind, weil ich Gesellschaft meide, Ihr irret euch, ich liebe sie. Doch um die Menschen nicht zu hassen, muss ich den Umgang unterlassen."

Bereits recht früh warf man Friedrich eine religiöse Überhöhung seiner Landschaftsbilder vor, jedoch machte ihn die öffentliche Austragung solcher Streitfragen erst einmal noch bekannter.

Der Künstler Ludwig Richter kritisierte die kranke Melancholie, die den Betrachter in ihren Bann zöge und "epidemisch" ansteckend wirkte.

Friedrichs Darstellungen bezogen sich natürlich auch auf die menschliche Seele und ihr tiefes Erfühlen der Welt. Wie durch ein Raster wählte der Künstler die Motive aus und stellte in seinen Bildern eine emotional anrührende Synchronizität mit dem eigenen Befinden her.

Deshalb unterstellte man Friedrichs Werken eine ungute Allegorisierung, angefüllt mit Todessehnsucht und Erlösungsphantasien, die sich ausschließlich auf ein Jenseits beziehen, und stellte dem die reale Großartigkeit und Schönheit der Natur gegenüber, die ihre eigene Sprache spräche.

Übersehen wurde hierbei übrigens, dass Friedrichs Bilder sehr wohl auf einem äußerst genauen Naturstudium basierten.

Es fiel Caspar David Friedrichs Zeitgenossen auch schwer, eine rein individuelle Schwermut von einer verbreiteten künstlerischen Haltung als Gegenbewegung zur Aufklärung abzugrenzen.

Die Gedanken an den Tod ertrug Friedrich, indem er sich auf eine künstlerisch-ästhetische Weise damit konfrontierte. Er erklärte dazu: "Warum, die Frag ist oft zu mir ergangen, wählst du zum Gegenstand der Malerei so oft den Tod, Vergänglichkeit und Grab? Um ewig einst zu leben, muss man sich oft dem Tod ergeben."

Das Ende verkörpern Ruinen und Friedhöfe und wie Traumsequenzen breiten sich Berge, Wälder oder Hüengräber auf den Bildern aus. Eindrucksvolle Sonnenauf- und -untergänge, in Mondlicht getauchte Landschaften und Nebel ziehen den Betrachter in ihren Bann.

Aber neue und andere Ausrichtungen brachen sich Bahn und Jugendstil oder Bauhaus zogen die Aufmerksamkeit der Kunstinteressierten auf sich.

Schließlich jedoch präsentierte 1906 eine Ausstellung in Berlin Gemälde und Skulpturen, die zwischen 1775 und 1875 entstanden, darunter 32 Werke Caspar David Friedrichs.

Damit nahm eine zeitweise geradezu euphorische Verehrung des Künstlers ihren Anfang und sein Name geriet nie wieder in Vergessenheit.

# Rätsel und Denkaufgaben

## Worte finden

Bei der folgenden Aufgabe geht es darum, aus den Buchstaben der Begriffe so viele Worte wie möglich zu bilden. Das können Substantive, Verben oder auch Adjektive sein. (Ein Buchstabe kann gern mehrfach verwendet werden.)

**Landwarenhaus:** Hand, Dreh, landen, handeln, neu ..... usw.

**Kreuzworträtselzeitung:** .....

**Preisgeldverleihung:** .....

**Tischdeckenstoff:** .....

**Autobahnraststätte:** .....

**Kräuterhexenbesen:** .....

**Verkehrsverbotsschild:** .....

**Kartoffelkäferplage:** .....

(Mindestens 10 bis 15 Worte zu finden, sollte drin sein!)

## Wer weiß es?

Wer oder was gehört nicht zur Gattung „Fische“? Seeteufel, Seebär, Seezunge

Die Erdbeere ist eine ..... Beere, Nuss, Steinfrucht

Tortilla nennt man ..... einen spanischen Tanz, Gefülltes Omelett, dünnes Fladenbrot

Als Wendehals bezeichnet man ....., Nackenschmerzen, Spechtvogel, anpassungsfähige Person

Was ist ein Judasohr? Ohrenkrankheit, antikes Hörgerät, Pilzart

Als Bello bezeichnet man ....., einen Hund, Krachmacher, großen schweren Hammer

In manchen Regionen gibt es den Begriff „Pumperstöcke“.

Dabei handelt es sich um ..... ein Kinderspielzeug, Löwenzahnpflanze, Handwerksgerät

Ein Pfefferfresser ist ein ....., Mensch, der auf das Gewürz versessen ist, Vogel, Gewürzmühle

Hinter dem Namen Prärie - Auster verbirgt sich ....., eine Muschel, seltene Pflanze, Cocktail

**Hier verbergen sich 35 Vornamen:**

ABEREGERDJNASSEEMARIONALTFRANKJBDDEDITHLKSASABINE  
MARTINNANNISÜCKGREBINNEGERDAKLAAASTICLAUDIUSTZE  
RMEVISTEFFENGLPIUMEPIAHULIFELIXTISACKISKATRINKOLPÜ  
ANETTERILPETEROLLI KCHRISTINEBRILTHOMASGELTANNERIB  
ERDIRKENNESVENOLLPSANDREAGESSEULRIKEVTTTERUHSU  
SANNELÖWCHENTJKLPÜCLAUDIAXTRENNFKARINAKLOIFJOC  
HENÖSKINOAHMOLELIASTRUSDANIELLILBRATAMINAKKILKAB  
ROTOROSINETTERAINERLIDOPATRICIANEGUPBRIGITTECALII

Viel Freude beim Rätseln wünscht Euch Pia!



Auflösung: Aufgabe „Worte finden“..... da gibt es Unzählige, welche Ihr  
sicher gefunden habt!  
Zweite Aufgabe: Seebar; Nuss; dünnes Fladenbrot; Spechtvogel;  
anpassungsfähige Person; Pilz; großer Hammer; Löwenzahnplanze;  
exotischer Vogel; Cocktail.  
Vornamen: Gerd, Marion, Frank, Edith, Sabine, Martin, Anni, Gerda,  
Claudius, Evi, Steffen, Pia,  
Felix, Katrin, Anette, Peter, Christine, Thomas, Anne, Dirk, Sven,  
Andrea, Ulrike, Susanne, Claudia,  
Karina, Jochen, Noah, Elias, Daniel, Tamina, Rosi, Rainer, Patricia,  
Brigitte, Ali

## *Nächste ThuLPE: Fehler machen – bin ich Fehler?*

Ich bin/fühle mich sehr fehlerhaft, ich mache viele Fehler, ich bin unsicher, Neues zu tun aus Angst, wieder Fehler zu machen. Das macht mich noch unsicherer, Angst vor der Angst, nicht genügen zu können, zuallererst (in vielen Fällen) den Eltern, unseren Erzeugern. Unsere ersten Götter im Leben, vorbehaltlos, in Liebe oder was auch immer von Gefühlen sind sie von den kleinen Menschenwesen akzeptiert, wir tun alles für sie, sie sind der Nabel unserer Welt, und umgekehrt – ohne Zweifel – damit sie uns bemerken, anerkennen und loben und wertschätzen bis ins hohe Alter. Warum geht so viel schief in den Lebensläufen der Kleinen Großen?

Eltern machen (natürlich) Fehler, genau wie ihre Eltern, und ihre Kinder bekommen die Fehler, die Voraussetzungen dafür, hausgemacht mit in die Wiege gelegt. Der eine hat ein kleines Paket auf den Schultern zu tragen, der andere bricht unter der Last beinahe zusammen. Wer zu viele Fehler macht, kann im Schuldenberg landen, schwere Krankheiten bekommen, in Einsamkeit verkümmern.

Ich zweifle an mir, bin unsicher. Ohne Zweifel keine Erneuerung. Zweifel nageln...

Was denken andere Menschen von mir, warum ist mir die Meinung anderer Menschen wichtig? Andere kennen meine Fehler ganz genau, kennen sie ihre eigenen auch? Oder schielen sie nur nach dem anderen, ergötzen sich an deren Fehlerhaftigkeit und müssten vielleicht ganz leise sein, sich zurückziehen, sich einmal selbst reflektieren – an sich selbst arbeiten– und nicht an anderen Herumnölen, sich erheben in Arroganz. Das ergibt für mich Sinn. Kehrt jeder vor der eigenen Haustür, kümmert sich jeder um seinen eigenen „Dreck“, ja, prima. Frieden schaffen im eigenen Herzen, bei mir selbst bleiben, aufräumen, aussortieren, Fehler filtern.

Wer eigene Fehler strikt ignoriert und verdrängt wird immer wieder ins Fettöpfchen treten und seine Eigenverantwortung schwer entwickeln.

Wie komme ich da raus? Welche Bewältigungsstrategien gibt es für mich, ja, und alle anderen? Aus welcher Richtung kommt meine Fehlerprägung und kann ich das reparieren, damit ich am Leben gut teilnehmen kann? Sind Fehler denn immer schlecht, bin ich schlecht, weil ich fehlerhaft bin oder haben Fehler manch einem sogar Glück und Freude, neue Wege beschert? Und ist es nicht eine Chance, seine Fehler für sich selbst zu erkennen, zu akzeptieren, anzunehmen, sich selbst auf den Prüfstand seiner Qualitäten zu stellen, um klarer zu sehen, zu verstehen. Vielleicht ist der ständige, verarbeitete Lebensmurmur (Schulden, zerrüttete Familienverhältnisse, Krankheiten, Gewalt) gut und nützlich, um die Chance zu ergattern, ein Stück erwachsener zu werden, erwachsenere Entscheidungen zu treffen und damit Selbstbewusstsein erhöhen. Mehr Vertrauen – höhere Lebensqualität – ich denke, die Fehler dürften ein guter Steigbügel sein, um entspannter, schlauer zu leben. So man/frau die Erkenntnis nutzt, erkennt, handelt. Wenn nicht, bleibt eben alles, wie es war, so geht's auch, jeder hat die Wahl.

**Marion Sommer**

# Kräuterhexentipps zur Sommerzeit

*Liebe Kräuterhexenfreunde,*

Schon ab dem zeitigen Frühjahr beschenkt uns die Natur mit einer Vielfalt an Wildkräutern, aber auch in den Sommermonaten ist die Fülle der leckeren Gesundheitsmacher fast unerschöpflich. Und was gibt es wohl Schöneres als eine wilde Blumenwiese? Hier wachsen Löwenzahn, Rotklee, Spitzwegerich, Johanniskraut, Schafgarbe in Eintracht mit Wildblumen und anderen Kräutern freudig nebeneinander. Wer an einem schönen Sommertag schon einmal Rast an solch idyllischem Ort gehalten, den Duft der Wiese geatmet und im Gras liegend in den den Himmel geschaut hat, wird sich später wohl sicher immer mit Wohlbehagen an solche Augenblicke erinnern. So erinnere ich mich gern daran, wenn ich in meiner Kindheit nach einem Streifzug durch die Wiesen mit einem Strauß bunter Blumen, wie z.B. Akelei, Glockenblumen, Margeriten, Klatschmohn, wilder Kamille, Kornblumen und anderen wilden Schönheiten, meiner Oma oder auch meiner Mutti eine Freude bereiten konnte. Meine Mutti erweckte in mir die Liebe zur Natur, indem sie mir die Namen und auch die Bedeutung, sowie den Gebrauch von Kräutern und Pflanzen nahe brachte. Für sie ist dieses Wissen selbstverständlich, aber im heutigen digitalen Jahrhundert haben leider Viele die Sensibilität vom Einklang des Menschen mit der Natur weitgehend verloren. Und doch ist zu beobachten, dass sich ein Trend bildet, indem das alte Wissen über die Magie der Pflanzen wieder zum Leben erwacht. Es gibt einen Spruch, welcher sagt „Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen“. Ich schliesse mich diesen Worten des Pfarrers und Naturheilers Sebastian Kneipp an, meine aber dennoch, dass man bei akuten Beschwerden einen Arzt aufsuchen sollte. In den von mir heute vorgestellten Rezepten finden sich Kräuter, welche mit ihren Mineralstoffen, Vitaminen und Bitterstoffen unserer Gesundheit in jedem Fall gut tun.

## *Evi's sommerlicher Kräuterefrischungstrunk*

- 1,5 Liter Mineralwasser**
- 1 halbe Salatgurke, (dünne Scheibchen)**
- 3 Stängel Minze**
- 3 Stängel Zitronenmelisse**
- 3 Stängel Giersch**
- 3 Stängel junge Brennnessel**
- 3 Stängel Gundelrebe**
- Löwenzahnblüten**
- 1 Limette**
- 1 Eßlöffel Kandiszucker (weiß)**



Salatgurke in dünne Scheiben hobeln, mit den Kräutern und dem Kandiszucker zum Mineralwasser geben. Dann den Saft der Limette dazu. Vor dem Servieren das Getränk mindestens 3 bis 4 Stunden an einem kühlen Ort, bzw. Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren jedes Glas mit einer Löwenzahnblüte garnieren.

### **Leckerer Löwenzahnblütenhonig**

**Löwenzahnblüten (ca. 400 Blüten, können auch etwas weniger sein)**

**2 Liter Wasser**

**2 Bio – Zitronen (unbehandelt)**

**2 kg Zucker**

Blüten bei Sonne pflücken, gründlich ausschütteln. Blütenblätter mit den in dünne Scheiben geschnittenen, entkernten Zitronen und dem Wasser in großen Kochtopf geben. Etwa 15 Minuten aufkochen und dann über Nacht ruhen lassen. Dann die Masse durch ein Sieb (kein Metall!), oder Leinentuch abgießen und gründlich ausdrücken. Den gewonnen Sud mit dem Zucker sirupartig einkochen. Unter häufigem Umrühren auf niedriger Temperatur vor sich hin simmern lassen. Ab und zu Gelierprobe durchführen (Teelöffel voll auf Untertasse abkühlen lassen). Der ganze Köchelvorgang kann einige Zeit (ca. 3 Stunden, eventuell etwas länger) dauern. Heiß in Schraubgläser abfüllen und im abgekühltem Zustand genießen. Der Honig sieht im fertigen Zustand dunkel aus wie Waldhonig. Es kostet zwar etwas Mühe und Zeit, diesen außerordentlich leckeren Honig herzustellen, aber das Ergebnis lohnt sich!



### **Kräutersalat mit Löwenzahn Knusperchen (Rezept der Kräuterhexe)**

**Feldsalat**

**Wildkräuter (z.B. junge Blättchen von Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Giersch, Gundelrebe,**

**Brennnessel, Vogelmiere)**

**Löwenzahnknospen**

**Zitronensaft**

**Zucker (n. Bedarf)**

**Salatöl**

**Semmelbrösel**

**etwas Mehl**

**1 Ei**

**Öl oder Fett**



Die Löwenzahnknospen blanchieren, in kaltes Wasser geben und gut abtropfen lassen. Wie Schnitzel panieren und im heißen Fett goldgelb knusprig goldgelb backen. Auf Küchenpapier geben. Feldsalat und Wildkräuter gründlich waschen, trocken schütteln. Dann mit Zucker, Zitronensaft und Salatöl vermengen. Die Knusperchen darüber streuen und zeitnah servieren.

Die Sommermonate werden lt. Aussage der Meteorologen in den nächsten Jahren aufgrund des Klimawandels wohl reichlich warme Temperaturen und Trockenheit bringen. Dies bedeutet für unser Ökosystem eine enorme Belastung. Denn nicht nur Bäume und Pflanzen, sondern unsere heimische Tierwelt leidet ebenfalls enorm unter der ständig anhaltenden Hitze. Wenn es draußen heiß ist, brauchen Bienen, Hummeln, Falter und auch andere Insekten dringend Wasser. Nicht nur als Durstlöscher, sondern auch zum Bau ihres Heimes. Die Suche nach dem kühlen Nass gestaltet sich leider immer schwieriger für diese Tierchen. In einer renommierten österreichischen Zeitschrift fand ich folgende Anregung.

### *Insektentränke für kleine Summer und Brummer*

#### ***1 Schale, bzw. Untersetzer für Blumentopf***

***Steine, kleine Zweige, leere Schneckenhäuschen, etwas Moos, Zapfen, Wasser***

Schale mit den genannten Utensilien dekorieren, mit gerade soviel Wasser befüllen, dass die Materialien zur Hälfte bedeckt sind und die Insekten einen sicheren Landeplatz finden.

Bei mir auf dem Balkon hat sich zwar bisher nur eine kleine Hummel mit ein paar Fliegen zum

Umtrunk eingefunden, aber vielleicht spricht es sich ja bei den Summern und Brummern bald herum, das es auf unserer Balkonbrüstung lecker Wasser gibt.

Tja, eigentlich könnte ich noch viel mehr schreiben, denn auch in diesem Sommer wird uns die Natur sicher wieder mit noch vielen Früchten und Blumen beschenken. Wenn Ihr, liebe Kräuterhexenfreunde, Ideen, kreative Vorschläge und krautige Rezepte habt, von denen Ihr meint, sie sind es wert, mit anderen zu teilen, dann schreibt mir doch gern. Ich freue mich über jede Anregung und Eure Tipps! Eine wundervolle und entspannte Sommerzeit wünscht allen

**Eure Pia Flora Kräuterhexe**

*(Für eventuell auftretende Unverträglichkeit der in den Rezepten angegebenen Kräuter und Zutaten übernimmt weder die Kräuterhexe noch die Redaktion die Haftung!)*

