

Cornelia Kin & Angelika Henke

# Das Kriegsenkelbuch

Trauma erkennen – Lebensenergie befreien

Quintessenz aus dem ersten Online-  
Kriegsenkel-Kongress

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Prof. Dr. Franz Ruppert</b> .....	<b>1</b>
<b>Vorwort von Katharina Offenborn</b> .....	<b>3</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>5</b>
<b>Cornelias Geschichte</b> .....	<b>8</b>
<b>Angelikas Geschichte</b> .....	<b>30</b>
<b>Die Gespräche mit den Experten</b> .....	<b>39</b>
Alessandra Fois .....	40
<i>Familiengeheimnisse entschlüsseln</i> .....	41
Andreas Bernknecht .....	46
<i>Selbstsabotage erkennen und auflösen</i> .....	47
Andreas Goldemann .....	52
<i>Schmerz, Trauer und Stress in unserem Zellbewusstsein auflösen</i> .....	53
Anne Kathrin Frihs .....	58
<i>Die inneren Kinder unserer Ahnen trösten</i> .....	59
Bettina Alberti .....	64
<i>Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas</i> .....	65
Dami Charf .....	70
<i>Verbindung ist der Schlüssel</i> .....	71
Dr. Dieter Bischof .....	76
<i>Das Leid der Kriegsenkel und Kriegsurenkel auflösen</i> .....	77
Elisabeth Kukulenz .....	82
<i>Transgeneracionales Trauma verstehen und heilen</i> .....	83
Prof. Dr. Franz Ruppert .....	88
<i>Was die menschliche Psyche traumatisiert und wie sie wieder ganz         werden kann</i> .....	89
Frederike Birte Vehrs .....	94
<i>Aufbruch ins Neuland</i> .....	95
Gabriele A. Petrig .....	100
<i>Die Lösung findet in den Genen statt</i> .....	101

Germaid Charlotte	106
<i>Versöhnung mit den Ahnen als Schlüssel zu Freiheit und Lebenskraft</i>	107
Gopal Norbert Klein	112
<i>Traumaheilung durch Begegnung</i>	113
Götz Wittneben	118
<i>Wir waren niemals verkehrt</i>	119
Ingrid Meyer-Legrand	124
<i>Die Kraft der Kriegsenkel</i>	125
Iris Hammermeister	130
<i>Mit stimmlichem Ausdruck alte Wunden heilen</i>	131
Maria Bachmann	136
<i>Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast. Von einer, die ausbrach, das Leben zu lieben</i>	137
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf	142
<i>Die heilsame Kraft der Sprache</i>	143
Olga Bajrami	148
<i>Die Kraft unserer Ahnen integrieren</i>	149
Raik Garve	156
<i>Auswirkungen von Traumata auf Psyche und Körper</i>	157
Rainer Franke	162
<i>Belastende Ängste und Gefühle dauerhaft auflösen</i>	163
Sabine Lück	166
<i>Schicksalhafte Verflechtungen mit unseren Ahnen lösen</i>	167
Sebastian Heinzel	172
<i>Der Krieg in mir</i>	173
Sharan Thomas Gärtner	178
<i>Vater-Hunger, Vater-Kraft Versöhnung mit dem Vater</i>	179
Stefan Limmer	184
<i>Mit den Ahnen zu ungeahnter Kraft und innerer Freiheit</i>	185
Stephan Konrad Niederwieser	190
<i>Trauma und die Rolle der Scham</i>	191
Susanne Hühn	196
<i>Das innere Kind von der Last befreien</i>	197
Sven Rohde	202
<i>In der Gegenwart ankommen</i>	203

Tim Vogt.....	208
<i>Als Kriegsurenkel in die Mitte finden</i> .....	209
<b>Anleitungen, Übungen, Meditationen.....</b>	<b>213</b>
Auflösung von Glaubenssätzen.....	214
Anleitung zum Heilschreiben.....	215
Eine kleine Fantasiereise in dein Potenzial.....	216
Spüre deine Herzkraft – für Balance und Ausrichtung.....	218
Schwierigkeiten meistern.....	220
Ausweitung.....	222
Meditation zum inneren Kind.....	223
Der Frieden in mir – Spurensuche.....	226
<b>Seelenbilder.....</b>	<b>227</b>
Befreite Lebensenergie.....	228
Liebevollen Augen.....	230
Mitgefühl.....	232
Ahnen, Freiheit und Lebenskraft.....	234
Innere Harmonie – zurück in meine Schwingung.....	236
Verbindung – der Weg zur Heilung.....	238
Meine eigene Symphonie leben – Ich selbst sein.....	240
In Verbindung - mein Strahlen wirkt jetzt und weit zurück.....	242
Sterne meines Selbst – Trauma und Kraft vereint.....	244
Die wichtigste Person in meinem Leben.....	246
Mein Geschenk an mich selbst.....	248
Aus dir erwächst meine eigene Kraft.....	250
Meine Ahnen – Meine Wurzeln – Meine Kraft.....	252
In der Verbindung und Bewegung liegt meine Stärke.....	254
Schöpfer meines Lebens.....	256
<b>Mitwirkende des Kriegsurenkelbuches.....</b>	<b>259</b>
<b>Literaturauswahl.....</b>	<b>266</b>

# Angelikas Geschichte

## **Wie ich erkannte, dass ich ein Kriegsenkel bin – mein Weg zum Kriegsenkelbuch**

Wenn ich Cornelia nicht persönlich gekannt hätte, wäre der Kriegsenkel-Kongress bestimmt an mir vorbei gegangen. Als sie mir damals davon erzählte, dachte ich: „Ja, das passt zu ihr. Sie ist ja auch betroffen“, denn über ihre Familiengeschichte war ich einigermaßen im Bilde.

Den Begriff Kriegsenkel hörte ich dabei zum ersten Mal. Um mehr darüber zu erfahren, las ich auf ihrer Webseite zum Kriegsenkel-Kongress: „Wenn deine Eltern im Zweiten Weltkrieg noch Kinder waren und Traumatisches erlebt haben, gehörst du zur Generation Kriegsenkel.“

Diese Definition musste ich erst einmal in mir wirken lassen. Während ich so darüber nachdachte, kam in mir die Frage auf: „Bin ich auch ein Kriegsenkel?“ Um mir diese Frage selbst zu beantworten, blickte ich auf mein Leben zurück.

### **Rückblick**

Ich kam im Jahre 1968 auf die Welt. Daher gehörte ich altersmäßig wohl der Generation der „Kriegsenkel“ an. Meine Eltern – beide 1944 geboren – waren im Zweiten Weltkrieg noch sehr klein. Dass sie etwas Traumatisches erlebt hatten – nein, das war bestimmt nicht der Fall.

Meine Mutter war erst ein Jahr alt, als ihre Familie kurz nach Kriegsende aus Oberschlesien flüchten musste. Zu diesem Zeitpunkt war sie noch viel zu klein, um von der Flucht aus der Heimat etwas mitzubekommen, das dachte ich jedenfalls. Auch meine Großeltern väterlicher- wie mütterlicherseits, hatten den

Krieg allesamt überlebt. In unserer Familiengeschichte waren keine Gefallenen oder Toten aufgrund des Krieges zu beklagen. Meinem Empfinden nach, hatte ich mit der Vergangenheit meiner Familie, zumindest was das Kriegsgeschehen angeht, so richtig Glück gehabt. Verglichen mit anderen Familienschicksalen im Krieg waren sie alle noch „glimpflich“ davongekommen.

Schon während des Kongresses bemerkte ich zu meiner großen Überraschung, wie tief mich einige Interviews berührten. Langsam begann ich zu verstehen, dass der Krieg auch mit mir etwas zu tun hat. Ich fragte mich, warum mir das Thema nicht schon früher begegnet war, wo ich doch schon so viel an mir gearbeitet hatte.

Mit einer Ausbildung im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) glaubte ich nahezu alle „Probleme“ in meinem und dem Leben anderer Menschen lösen zu können. Dem war jedoch nicht so. Ergänzend ließ ich mich dann in einer Technik ausbilden, die das menschliche Energiesystem in Balance und Harmonie bringt. Die Kombination beider Methoden war schon recht erfolgreich.

Trotzdem lösten sich bestimmte Lebensthemen, z.B. meine unerklärliche Behördenangst und meine starke Verlustangst, nicht auf.

Die Verlustangst äußerte sich unter anderem darin, dass ich ständig befürchtete, mein Hund könnte mir unter meinen Händen wegsterben. In meiner Kindheit hatte ich Derartiges zweimal erlebt. Diese Angst motivierte mich dazu, die Tierkommunikation zu erlernen.

Mit dieser Fähigkeit konnte ich mein Tier fragen, wie es ihm geht oder was es hat. Selbst wenn es mal sterben sollte, konnte ich immer noch Kontakt mit ihm aufnehmen. Auf diese Weise würde ich ein wenig die Kontrolle behalten können.

Doch das Leben ist nun mal nicht kontrollierbar. Es zeigte mir deutlich, wo ich noch nicht hingeschaut hatte, und bremste mich immer wieder aus. Deshalb besuchte ich zahlreiche weitere Seminare u.a. zu den Themen Bewusstseins- und Persönlichkeitsent-

wicklung, Familienaufstellungen und Rückführungen. In keinem der Seminare wurde das Thema Kriegsenkel, Trauma oder gar transgenerationale Trauma, auch nur erwähnt.

### **Ein „Ja“ mit Folgen**

Als Cornelia mich dann fragte, ob ich sie bei dem Erfassen der Inhalte für das Kriegsenkelbuch unterstützen könnte, sagte ich daher, ohne zu überlegen, „ja“.

Was dieses „Ja“ für mich in den nächsten Monaten bedeuten würde, ahnte ich damals nicht. Seit meiner ersten Begegnung mit dem Thema Kriegsenkel sind nun viele Monate vergangen. Monate, in denen ich mich intensiv mit dem auseinandersetzte, was die Gesprächspartner in den Interviews über die Auswirkungen der Weltkriege auf uns als nachfolgende Generation offenbarten.

Gleichzeitig befasste ich mich auch ausführlich mit meiner eigenen Familiengeschichte und erkannte, wie wenig ich tatsächlich über die Kriegserlebnisse meiner Eltern und Großeltern wusste. Angesichts dessen fühlte ich mich wie abgeschnitten von meiner Familie. Wehmut stieg in mir auf bei dem Gedanken alle Gelegenheiten verpasst zu haben, mich bei meinen Großeltern über ihre Kriegserfahrungen zu erkundigen, denn sie waren bereits verstorben.

Meine Kindheit erschien mir plötzlich wie ein großes schwarzes Loch. In mir kamen viele Fragen auf. Warum fühle ich mich so fremd in meiner Familie? Warum erfuhr ich so wenig über meine Familiengeschichte? Wie konnte das sein? Hat mein Vater jemals über seine Vergangenheit gesprochen? Hat meine Mutter nichts erzählt oder habe ich es bloß vergessen? Wollte oder konnte sie nicht darüber reden? Wer bin ich überhaupt? Wo waren meine Wurzeln?

Dann wurde mir klar, dass ich bisher nicht wusste, was mir wirklich gefehlt hat. Etwas, wonach ich immer gesucht und es doch nicht gefunden hatte: meine Wurzeln. Diese schlagartige Erkenntnis war absolut erschütternd. Der tiefsitzende Schmerz, der tief in

mir schlummerte, durfte sich endlich zeigen. Worte fand ich in dem Augenblick keine. Und erst nach und nach dämmerte mir, welche Auswirkungen meine familiäre Wurzellosigkeit auf mein bisheriges Leben hatte.

### **Erinnerungen werden wach**

In dieser Gemütsverfassung erinnerte ich mich daran, was ich über meinen Großvater väterlicherseits und seine Kriegsversehrtheit wusste. Als ich noch ein Kind war und auf sein unterschiedliches Paar Schuhe hinunterblickte, fragte ich ihn einmal: „Du Opa, warum trägst du so einen komischen Schuh?“ Daraufhin erzählte er mir: „Ach, das ist doch, weil sie mir im Krieg ins Bein geschossen haben.“

Während eines Kriegsgefechtes war er von einer Gewehrkugel am Oberschenkel getroffen worden und konnte nicht mehr laufen. Seine Kameraden hatten ihn auf ihrem Rückzug mitgenommen und ins Lazarett gebracht. Mein Großvater schilderte seine Geschichte kurz und knapp, ganz ohne „Drama“, so als ob es nicht der Rede wert gewesen wäre, was er erlebt hatte.

Ich weiß jedoch noch, welcher Film dabei in meinem Kopf ablief: Zwei Soldaten trugen meinen verletzten, blutenden Großvater. Dabei spürte ich ein seltsames Gefühl, so ähnlich wie Angst, in mir. Heute frage ich mich: „Spürte ich als Kind die Angst meines Großvaters, die er in der traumatischen Situation seiner Verwundung gefühlt hatte?“

### **Fragen über Fragen**

In der nächsten Zeit wollte ich mehr darüber erfahren, wie meine Familie den Krieg erlebt hatte. Deshalb besuchte ich in den letzten Monaten häufig meinen Vater und bat ihn, mir von seinen Erinnerungen zu erzählen.

Aus seiner Sicht hatte er vom Krieg kaum etwas mitbekommen. Er musste keinen Hunger leiden, denn zuhause hatte es immer genug zu essen gegeben. Nur das Haus, in dem er als Kind mit seinen

## Maria Bachmann



*„Ich finde es hilfreich, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Sich dabei professionelle Unterstützung zu holen, ist kein Zeichen von Krankheit oder Unfähigkeit, sondern ein Zeichen von Selbstachtung und Selbstfürsorge. Wir machen die ‚Aufarbeitungsarbeit‘ nicht nur für uns selbst, sondern auch für alle Generationen vor und nach uns.“*

# **Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast. Von einer, die ausbrach, das Leben zu lieben.**

## **Das Gespräch mit Maria Bachmann**

Marias Eltern waren gefangen in den Traumata des Zweiten Weltkrieges, in Sprachlosigkeit, Depression und Pflichterfüllung. Sie konnten nur wenig Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder aufbringen. Stattdessen herrschte Strenge und Schweigen in der Familie.

Die beklemmende Atmosphäre in ihrem Elternhaus prägte Marias Kindheit und erzeugte in ihr Gefühle wie Ohnmacht, Einsamkeit und Hilflosigkeit. Trotz der Widrigkeiten und enormen Widerstände ihrer Eltern gelang es ihr als junge Frau, ihrer Sehnsucht zu folgen, den eigenen Weg einzuschlagen und Schauspielerin zu werden.

Mitreißend, tief berührend und humorvoll erzählt Maria Bachmann aus ihrem Leben in ihrem Buch „Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast. Von einer, die ausbrach, das Leben zu lieben“. Indem sie dem „Unausgesprochenen“ aus ihrer und der Kindheit vieler eine Stimme verleiht, spricht sie den Menschen der Nachkriegs- und Kriegsenkelgeneration aus dem Herzen.

Maria Bachmann unterstützt Menschen dabei, sich selbst besser kennen zu lernen, blockierende Strukturen aufzuspüren, Gefühle und Sehnsüchte wahrzunehmen und ermutigt sie, ihre Träume zu leben.

## **Ein Weg zur Selbstbefreiung**

Maria Bachmann setzte sich schon früh mit dem Kriegsenkel-Thema auseinander, dachte dabei aber immer, dass sie nicht davon betroffen sei. Denn ihre Eltern mussten nicht flüchten, niemand in der Familie war Nazi. Ihre Eltern hatten „nur“ eine „ganz normale

Kriegserfahrung“ hinter sich. Als sie ihren Vater nach den Erlebnissen fragte, sagte er abwehrend: „Ach Mädle, das willst du doch gar nicht wissen. Das war schlimm.“ Doch der Krieg hinterließ auch in ihrem Leben Spuren.

Mit ihrem Buch bricht Maria Bachmann ein Tabu, indem sie die Leser an ihren inneren Erlebnissen und Gefühlen teilhaben lässt und sie so einlädt, ihre eigene Vergangenheit zu reflektieren. Sie möchte ein Zeichen setzen, dass es nie zu spät ist, dem persönlichen Lebensweg eine neue Richtung zu geben, ein nährendes Selbstbild zu entwickeln und sich mit der Vergangenheit zu versöhnen.

### **Unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche**

Wie bei vielen Menschen der Kriegsenkel-Generation waren unbestimmte Ängste, Fremdbestimmtheit, Selbstzweifel, mangelndes Selbstwertgefühl und das Fehlen von Mut Teil der „Normalität“ in Marias Kindheit. Als kleines Mädchen bemühte sie sich vergeblich, die Liebe und Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu erhalten. Die Eltern waren geprägt von ihrer eigenen Erziehung, den Regelwerken der damaligen Zeit und den Traumatisierungen des Krieges. Sie waren nicht in der Lage, angemessen auf ihre Tochter einzugehen.

Die Reaktionen auf Wünsche und Bedürfnisse waren unkalkulierbar. So gab es oftmals Bestrafung statt Trost. Und anstatt Zuspruch erhielt sie Warnungen wie: „Das kannst du doch nicht!“ oder Kommentare wie: „Das hast du nun davon!“ In der Kinderseele blieb der Eindruck, etwas falsch gemacht zu haben, nicht richtig zu sein. Maria Bachmann schildert in ihrem Buch eindrücklich Situationen, in denen sie sich verdrehte und verstellte, um ihre Eltern glücklich zu machen und liebevolle Reaktionen zu erzielen – der Beginn von Fremdbestimmung und Selbstverrat.

Als junge Frau rebellierte sie gegen die verknöcherten Strukturen. Trotz des Protests ihrer Eltern ging sie ihrem sehnlichsten Wunsch nach und wurde Schauspielerin. Es war der Weg aus der Enge der Kleinstadt, der elterlichen Strenge und dem kleinmachenden Ein-

fluss der Kirche hinaus in die große weite Welt. Sie kämpfte und wurde erfolgreich. Doch sie konnte ihren Erfolg nicht genießen.

Wo war die ersehnte Lebensfreude? Allmählich bekam die Düsternis einen Namen: Depression. Vor den Dreharbeiten litt sie an Panikattacken. An diesem Punkt angelangt, holte sie sich professionelle Unterstützung.

### **Tiefes Verständnis und Frieden**

Das Zulassen des eigenen Schmerzes ist für die Verarbeitung eines Traumas besonders wichtig. Zu erkennen, dass wir von den Eltern nicht das bekamen, was wir für unser Wohl gebraucht hätten, kann jedoch sehr schmerzhaft sein. Meist schützen wir uns davor, indem wir unsere Eltern in Schutz nehmen: „Sie hatten es früher so schwer.“, „Sie können auch nichts dafür.“ Oder: „Sie haben sich immer bemüht.“ Das „in Schutz nehmen“ der Eltern und die Entschuldigungen für das, was fehlte, ist Teil der Überlebensstrategie.

Um als Erwachsene zu heilen, müssen wir aber fragen: Was hätten wir als Kinder gebraucht? Mehr Zuspruch, mehr Rückenwind, mehr Halt, mehr Zuhören, mehr Zärtlichkeit und mehr Miteinander-Sprechen.

Wenn wir uns ehrlich eingestehen, was uns gefehlt hat, setzen wir uns an erste Stelle. Das ist der erste Schritt zur Heilung und damit das Gegenteil von Egoismus – der Beginn von Selbstbestimmung und Befreiung. Hier beginnt die Selbstermächtigung. Wir lernen unsere Bedürfnisse kennen und beginnen damit, uns selbst all das zu geben, was gefehlt hat: Verständnis, Zärtlichkeit, Ermutigung, Wohlwollen, Liebe, Halt.

Danach erscheint die Situation im Kontext, in dem unsere Eltern aufwuchsen, in einem anderen Licht. So kann Verständnis und Versöhnung geschehen und eine Brücke zwischen den Generationen geschlagen werden.

## **Leitsätze der damaligen Erziehung**

„Was sollen die anderen Leute denken?“

„Das macht man nicht!“

„Das kannst du nicht!“

„Du hast keine Ahnung vom Ernst des Lebens!“

„Schäm dich!“

„Stell dich nicht so an!“

„Sei zufrieden mit dem, was du hast!“

„Du wirst dich noch umgucken!“

„Was glaubst du, wer du bist?“

„Sei nicht so eingebildet!“

„Tu dich nicht hervor!“

„Die andern wollen dich nur ausnutzen!“

## **Warum ist der Rückblick so wichtig?**

Immer wieder hört man den Spruch: „Grab doch nicht in deiner Kindheit – lebe im Hier und Jetzt!“ Dieser wohlgemeinte Ratschlag ist jedoch wenig hilfreich, wenn wir uns unserer Familiengeschichte zuwenden möchten; denn solange unbearbeitete Traumata in uns schlummern, wirken sie sich – ob wir es wollen oder nicht – bestimmend auf unsere Gegenwart aus.

Bei der Rückschau geht es nicht darum, sich in schmerzhaften Erlebnissen zu suhlen. Der Rückblick hat das Ziel, etwas ganz zu machen und vernachlässigte Anteile, wie beispielsweise Mut, Kraft, Liebesfähigkeit wieder zu sich zurückzuholen.

Die Aufarbeitung ihrer Kindheit war für Maria Bachmann der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

## **Fragen zur Vertiefung**

- Stelle ich die Erwartungen anderer über meine eigenen Bedürfnisse?
- Wo und wann passe ich mich an? Und warum? Was könnte ich stattdessen tun?
- Kann ich mich gut abgrenzen? Wenn nein, warum nicht?
- Spüre ich mich oder lebe ich hauptsächlich im Kopf?
- Wann habe ich zum letzten Mal etwas Neues, Aufregendes gewagt?

## **Anregung**

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie dein Leben aussähe, wenn du für dich und deine Bedürfnisse einstehen und dein Verhalten selbst bestimmen würdest. Male diese Vorstellung in den schönsten Farben aus. Wie fühlt es sich an?

## **Über Maria Bachmann**

Maria Bachmann ist als TV-Schauspielerin und Autorin einem großen Publikum bekannt. Die intensive Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit veranlasste sie, neben ihren Film- und Autorenarbeiten, Menschen als Persönlichkeitscoach zu unterstützen.

[www.mariabachmann.de](http://www.mariabachmann.de)

# Befreite Lebensenergie

## Inspiration zum Kriegsenkel-Kongress

Die Kriegserlebnisse meiner Eltern und Großeltern, Tod, Vertreibung und Not kann ich auch heute noch in mir selbst spüren. So, als hätte ich sie über die Nabelschnur mit aufgesaugt.

Diesen Schmerz möchte ich nicht mehr erleben und schon gar nicht weiterreichen. Ich will ihn heilen, in mir und in meinen Vorfahren.

Als ich beim Malen dieses Bildes ihr Schicksal tief in mir nachlebte, all das Leid und den Schmerz, den sie durchlebten, hörte ich meinen Großvater, der im Krieg starb, zu mir sagen: „Wir hatten unser Leben. Gehe du und lebe dein Leben. Du musst nicht mehr für uns leiden.“

Ich fühle mich meinen Vorfahren tief und liebevoll verbunden. Und ich fühle mich befreit, leicht und gesundet.

Die Nabelschnur des Weitergebens, des Weiterlebens des Schmerzes in meinem Herzen ist nun unterbrochen.

Ich empfinde das tiefe Gefühl, von meinen Vorfahren unterstützt und gehalten, statt im Schmerz gebunden zu sein. Sie sind meine kraftvolle Basis und mein Rückhalt auf meinem Lebensweg.

Wir alle können unser Licht hinaustragen, von unseren Ahnen mitfühlend gehalten und frei.

