

Inhalt

Statt eines Vorworts	11
Einleitung	18
I Puzzleteile mehrgenerationaler Selbsterfahrungsgruppen: Kriegskinder, Nachkriegskinder, Kriegsenkel	21
1. »Ich hole mir mein Leben zurück!«	22
Ein Kriegskind entdeckt die eigene Bedürftigkeit	
2. »Ich helfe lieber euch als mir selbst ...«	26
Beispiele von Parentifizierungen über die Generationen hinweg	
3. »Was einem in den Schoß fällt, ist gar nichts wert«	29
Die Absolutheit der Leistungsethik auflösen	
4. »Ich habe Angst vor dieser Bewegung zwischen den Generationen«	32
Wie der Krieg weitergeht und befriedet wird	
5. »Dabei könnt ihr Frauen mir nicht helfen!«	36
Die Suche der Männer nach dem abwesenden Vater	
6. »Wozu habe ich diese Gefühle?«	39
Den Nebel aus Schuld- und Schamgefühlen lichten	
7. Liebe den/die andere(n) wie dich selbst	42
Zurück zur Selbstliebe	
8. »Und bist du nicht willig«	46
Traumtransmissionen unterschiedlichster Gewalt erfahrungen	
9. »Das hat mich gestärkt – trotz alledem!«	52
Resilienzentwicklung und »Traumatic Growth«	
10. »Da ist mir keine Hornhaut gewachsen – im Gegenteil! Bei jedem Heimatfilm fange ich an zu weinen!«	56
Vertreibung und Flucht und ihre Auswirkungen im Alter	

II Von den »Puzzleteilen« zur möglichen Ganzheit	62
1. Wie nützt uns der erweiterte Traumabegriff zum Verstehen der drei Generationen?	62
2. Vom Schocktrauma zum Entwicklungs- oder Bindungstrauma	63
3. Traumaspezifische Phänomene verstehen	69
4. Generationsübergreifende Traumatransmissionen	74
5. Es beginnt schon im Mutterleib – seelisches Leben vor der Geburt	77
6. Epigenetik: Die Bedeutung der Gene für die Regulierung des Stresssystems	83
7. Neurobiologische Erkenntnisse	86
8. Die Spiegelneuronen	89
9. Der Einfluss auf die Bindungskompetenz	91
10. Die Eltern-Kind-Psychodynamik: Die Bedeutung der Interaktion	95
III Bausteine mehrgenerationaler Selbsterfahrungs- gruppen	102
1. Humanistische Ethik	103
2. Sicherheitsgebendes Setting	107
3. Ermöglichung von Wahlfreiheit statt Gehorsam	111
4. Schonende, Distanz lernende Bewusstwerdung durch Psychoedukation und Imagination statt Retraumatisierung	113
5. Hilfe zur Selbsthilfe	121
6. Traumaverarbeitung durch Resilienzstärkung	122
7. Die Grenzen einer Selbsterfahrungsgruppe und Wegweiser in eine (Trauma-)Therapie	128

IV Was hat sich für diese drei Generationen bisher verändert?	132
1. Gewaltfreie Kommunikation und neue Sensibilität	132
2. Wertewandel im gesellschaftlichen Spannungsfeld – veränderte Sozialisation	136
3. Neue Begegnungs- und Handlungsmöglichkeiten der Generationen: Wie das Puzzle weiter gelegt werden kann	146
V Persönliche Lebensläufe aus drei Generationen	151
1. Einführung in die biografische Selbstreflexion durch Schreiben	151
Exemplarische Beispiele von Gruppenteilnehmerinnen aus den drei Generationen	
2. Flucht und Vertreibung	153
3. Auswirkungen der Nazierziehung auf mein Leben	160
4. Mein langer Weg, erwachsen zu werden	164
5. Mir darf es gut gehen – auch wenn ich nicht funktioniere	170
Mein Weg zur Selbstakzeptanz	
Danksagung	177
Bildnachweise/Textnachweis	180
Anschrift der Autorin	180
Literatur	181