

Mari Dörk-Martin

Flucht und Trauma - gestern und heute

Netzwerk „Flucht und Trauma“ im Kreis Plön –
26. Oktober 2022

Flucht und Trauma- gestern und heute

I. Flucht und Trauma gestern:

- * Rückblick auf die Kriegskinder-Generationen des 2ten Weltkrieges
- * Erziehungserfahrungen: autoritäre Erziehung im NS
- * Das problematische Verhältnis der Eltern in NS zu ihren Kindern

II. Die transgenerationale Weitergabe von tiefen Erschütterungen

- * Was wird weitergegeben?
- * Wie vollzieht sich die Weitergabe?
- * Folgen für die Kinder: Symptome der Weitergabe

III. Flucht und Trauma heute: Transgenerational lernen aus der traumatischen Erfahrung

- * Was können wir für uns tun?
- * Wie können wir heutigen Flüchtlingen helfen?

Flucht und Trauma- gestern und heute



links: Flüchtlingskinder aus Ostgebieten (August 1948), rechts: Flüchtlingsfamilie vor dem Landesamt für Gesundheit und Soziales in Berlin (2015) (Bild von Oliver Feldhaus)

Generationenabfolge

- Wir alle stehen in einer Reihe, verbunden und verknüpft als Glieder einer Kette von Generationen
- Die bestehende Welt prägt uns, **lange** bevor wir uns dieses Einflusses bewusst sind

Flüchtlinge in Europa



© - Euronews Graphics

Es ist noch nicht vorbei – Kriegskinder und -enkel



Transgenerational lernen aus der traumatischen Erfahrung

- Nur was wir kennen, können wir ERKENNEN
- Nur was wir erkennen, können wir behandeln und HEILEN

Flucht und Vertreibung nach dem 2. Weltkrieg



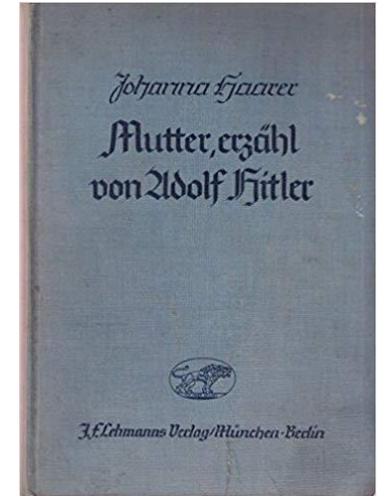
Übung 1

- Wo waren Ihre Großeltern oder Eltern am 8. Mai 1945?
- Wo lebten/woher kamen sie?
- Wie alt waren sie?

Kriegskinder – das Vaterland braucht Kämpfer! Dr. Johanna Haarer setzt Erziehungsmaßstäbe



„...Wenn es dennoch schreit, liebe Mutter, werde hart!...“



„Die Welt soll sich fürchten vor unserer Jugend...
Flink wie ein Windhund, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl“



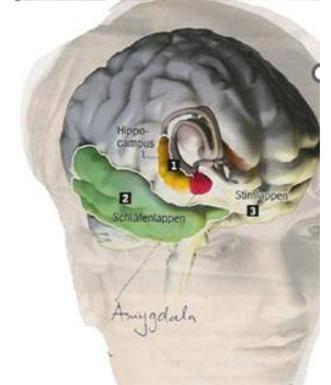
Quelle: youtube -Dr Edward Tronick

In den Wirren des Krieges...



...entstanden zwischenmenschliche Traumata

- Krieg, Vertreibung, Entwürdigung verursachen Wunden, die transgenerational „vererbt“ werden...
- Nicht das Ereignis, sondern die seelischen Folgen und Beziehungsfolgen der Wunden verursachen das Trauma



Doch das Leid war noch nicht zu Ende

- Eltern litten schweigend unter ihrer eigenen bedrückenden Biografie
- Sie konnten nur wenig auf die psychischen Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen
- Es war häufig eine „satt und sauber“ Erziehung
- Kinder sollten keine Probleme machen

Nachkriegszeit 1945 bis 1960



Ein Rückblick
mit Fotogeschichten aus
Tornesch und Uetersen

Husum

Wie erlebten Kriegsenkel ihre Eltern

„Was sagen da die Leute...“

„Mein Vater war nicht präsent....“

„Meine Mutter war geistig abwesend...“

„Stell dich nicht so an...“

„Ich hatte immer Angst vor meinem Vater....“

„...und wie's da drinnen aussieht, geht keinen etwas an...“

„Nimm dich nicht so wichtig...“

„Es gab keine Nähe und Zärtlichkeit...“

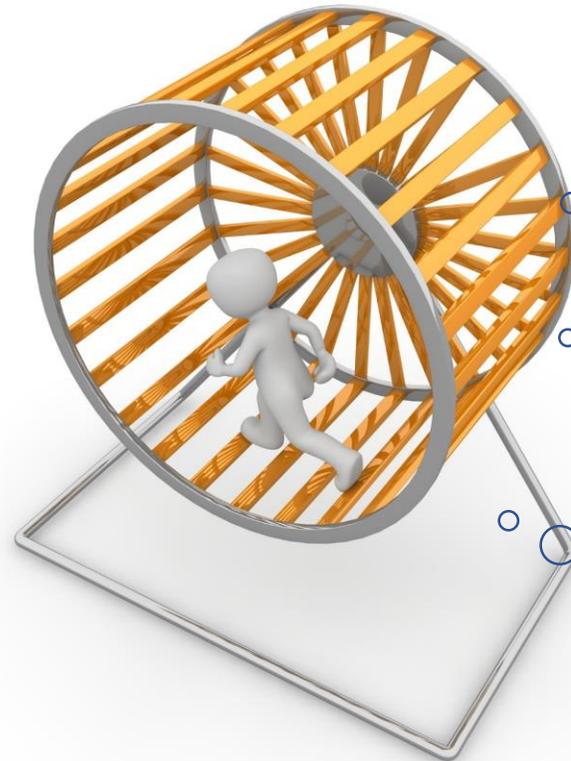
Kriegsenkel sind geprägt ...

- Von außergewöhnlicher Loyalität gegenüber den Eltern
- Der Unterordnung eigene Wünsche nach Weiterentwicklung und Unabhängigkeit
- Dem Wunsch, der Bedürftigkeit der Erwachsenen gerecht zu werden
- Dem Bedürfnis, Verantwortung für das Wohlergehen der Eltern zu übernehmen
- Den übermittelten Glaubenssätzen der Eltern

Negative Glaubenssätze

Schuster bleib
bei deinen
Leisten

Ich muss
perfekt sein



Ich gerade
immer an die
Falschen

Ich bin nichts
wert

Erfolg ist nur
was für die
anderen

Übung 2 -Adult-Attachment-Interview

- Versuchen Sie, fünf Eigenschaftswörter zu finden, welche die Beziehung zu Ihrer Mutter in ihrer Kindheit und Jugendzeit möglichst treffend beschreiben
- Fühlten Sie sich Ihrem Vater oder Ihrer Mutter näher? Woran lag das?
- Wie sieht das Verhältnis/Ihre Beziehung zu Ihren Eltern heute aus?
- Haben Ihre Eltern Ihnen jemals mit etwas gedroht, vielleicht aus disziplinarischen Gründen? Oder einfach nur zum Spaß?

Kriegsenkel sind psychisch geprägt durch...

- Erfüllung des familiendynamischen Auftrages, die seelische Verletzungen der Elterngeneration zu heilen
- Kontaktverlust zu sich selbst, unsicherem Selbstwertgefühl und innerer Einsamkeit
- Verinnerlichter seelischer Härte im Umgang mit sich selbst, dem „Funktionieren-Müssen“
- Der Unsicherheit und der Angst in Bindungen
- Ihr Bemühen, den eigenen Kindern einen sichereren Bindungsraum anzubieten, ohne ausreichend verinnerlichte Erfahrungen und Vorbilder zur Verfügung zu haben
- Dem subtilen kollektiven Schuldgefühl, Deutsche/Deutscher zu sein

Vererbte Wunden



Transgenerationale Weitergabe von Traumata (R. Barwinski)

- Übertragungen müssen immer als **Beziehungs- bzw. Bindungstrauma** verstanden werden
- Bis ins dritte und vierte Glied haben und leben Nachkommen alle Symptome einer traumatischen Erfahrung, ohne die Ursache dieser Syndrome selbst erlebt zu haben.
- Die Eltern geben an ihre Kinder Erfahrungen weiter, die sie selbst nicht bewältigen konnten
 - > über Bindungsmuster
 - > über Emotionsregulierung
 - > durch Mentalisierungsfähigkeit

Teleskoping



Folgen für die Kinder

- Bindungsstörungen
- Übernahme der elterlichen Fürsorge (Parentifizierung)
- Konflikte hinsichtlich
 - > Autonomieentwicklung
 - > Differenzierung von Selbst und Objekt
 - > Über-Ich Entwicklung insbesondere hinsichtlich Schuld und Aggression
 - > Realitätsprüfung (Scheincharakter der Realität)



Charakteristika übertragener Traumata

- Übertragene und selbst erlittene Traumata ähneln einander stark
 - > Beide sind triggerbar durch unwillkürlich auftretende Erinnerungsfragmente
 - > Albträume, Überwachheit, depressive Symptome
 - > Negative Selbstüberzeugungen und Lebensgefühle

Wie wirkt meine Familiengeschichte auf mich - Wege des persönlichen Prozesses:

- Die Verstörung der Elterngeneration in ihren verschiedenen Ausdrucksformen biographisch und im Kontext der speziellen deutschen Geschichte einordnen, sie annehmen, ohne sie heilen zu müssen.
- Die Folgen und Spuren der seelischen Kriegs- und NS-Paradigmen wahrnehmen lernen, dabei die Leistung der Eltern- und Großelterngeneration, ein in Trümmern liegendes Land aufgebaut zu haben, anerkennen
- Der psychischen Leistung der Folgegeneration, die seelischen Trümmer zu heilen, Wertschätzung geben.
- Heilungsräume für den eigenen und den kollektiven seelischen Mangel gestalten.
- In den Dialog bezüglich der angesprochenen Themen mit der Elterngeneration und der eigenen Generation gehen.

Leid und Schrecken der Flucht – wie können wir helfen?



Es erreichen uns dramatische Bilder von Flüchtlingen (wie hier von der slowenisch-österreichischen Grenze).
(Foto: AP)

Was brauchen traumatisierte Kinder/Menschen?



- Heilsame und sichere Bindung – Aufgehobensein im Leben
- Respekt vor der (Über-)Leistungsleistung der Kinder
- Klare Strukturen Zeit – Raum – Beziehung
- Möglichkeit des sozial-emotionalen Lernens
- Unterstützung bei der Entwicklung eines guten Lebens durch Selbstbemächtigung



Liebevolles nicht nur nach außen,
auch nach innen geben!

*Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit*

