

In Verbindung – Die Auswirkungen von Familien-Dramen auf mein Leben!



Als mich mein guter Freund Andreas Ballhausen, der mich auch als Psycho-Kinesiologe begleitet (siehe Buchtipps und Links), auf den Kriegsenkel-Kongress aufmerksam machte, fühlte ich mich sofort angesprochen, ohne sagen zu können, warum. Nachdem ich einige der Interviews gesehen hatte, gab es keinen Zweifel mehr. Die Weisheit „Was dich trifft, betrifft dich auch!“ bewahrheitet sich auch hier einmal mehr:

Ja, ich bin Kriegsenkelin

Ich beschäftige mich, auf meiner Homepage deutlich sicht- und nachlesbar, bereits mehrere Jahre mit den Ursachen meiner tiefliegenden Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Dabei waren immer wieder auch Umstände ins Spiel gekommen, die tief in meiner Familiengeschichte verwurzelt schienen. Die Interviews des Kongresses bestätigten diese Zusammenhänge nachhaltig. Und sie ließen ein Gefühl von Zugehörigkeit wachsen. Ich war plötzlich nicht mehr allein mit dem, was mir passiert war.

Hier eine der entdeckten Wurzeln meines Seins. Meiner Oma und meiner Mutter gewidmet:

Das Leben musste weitergehen, irgendwie ...

Ich kannte einige der einschneidenden Ereignisse unserer Familiengeschichte in Ansätzen vom Hören-Sagen und spürte immer wieder deutlich den Schmerz, der dafür sorgte, dass wir zu Hause nicht viel darüber sprachen. Wie sehr diese Ereignisse unseren Alltag und unser Miteinander beeinflussten, wurde mir erst nach und nach in der vollen Tragweite bewusst. Meine Glaubenssätze und Verhaltensregeln gründeten zum Großteil auf dem, was meine Eltern und Großeltern erlebt hatten. Meine Gefühle der permanenten, aber nie wirklich greifbaren Bedrohung durch das Leben selbst waren Überbleibsel aus vergangenen Zeiten. Heute kann ich dieses Gefühl der Bedrohung verorten und weiß, dass ich es u.a. durch Ereignisse in die Gene

gepflanzt bekam, die vor 75 Jahren unsere Familie erschütterten und nie wirklich aufgearbeitet wurden.

1942: Deutschland befand sich mitten im zweiten Weltkrieg. Mein Großvater war selbstständiger Schuhmachermeister und hatte sich gerade mit der Fertigung von Holzschuhen eine Marktlücke erobert. Er belieferte das Heer und verdiente gut. Beruhigend für ihn, denn es galt, die wachsende Familie ernähren zu können.

Meine Oma (Foto rechts) erwartete das dritte Kind. Die Schwangerschaft verlief ohne größere Komplikationen. Die Geburt des Sohnes aber überlebte sie nicht. Für alle unfassbar und vollkommen unerwartet verstarb sie im Kindbett. Alle waren unter Schock.

Meine Mutter war gerade neun, ihre Schwester (also meine Tante) sechs Jahre alt ...

Eben noch auf die Holzschuh-Fabrik konzentriert, war mein Großvater plötzlich Witwer mit drei kleinen Kindern. Aber es gab keine Zeit zum Trauern.

Das Leben musste weitergehen, irgendwie ...

Was niemand ahnen konnte: Der Tod meiner Oma war der Beginn einer Reihe von Katastrophen, die sich in der Familie ereignen sollten ...



In den ersten Jahren nach ihrem Tod war die Haushälterin meinem Großvater eine unverzichtbare Hilfe. Sie kümmerte sich rührend um die Kinder und versuchte, die Lücke für die Kleinen so gut es eben ging zu füllen. Meine Mutter (rechts im Bild) übernahm viele Aufgaben bei der



Betreuung ihres Bruders und hatte, das erzählte sie mir jüngst, immer ein schlechtes Gewissen ihrer Schwester gegenüber, weil sie sich nur wenig um sie kümmern konnte.

Mein Großvater war 38 Jahre alt und in erster Linie damit beschäftigt, den Betrieb „am Laufen“ zu halten. Es war schnell klar: Er konnte und wollte nicht mit den kleinen Kindern allein bleiben ...

So kam eine neue Frau ins Haus, als meine Mutter 11 Jahre alt war – die Frau, die ich als meine Großmutter kennenlernte. Der Verlust der geliebten Mama wog schwer, die neue Frau „Mutter“ zu nennen, wie diese es erwartete, brachte meine Mutter nicht fertig. Alles in ihr sträubte sich dagegen: Sie hätte damit die Liebe zu ihrer Mama verraten – so ihr Gefühl.



Das Verhältnis meiner Mutter zu ihrer Stiefmutter blieb unterkühlt.

Als 1945 die Bomben der Alliierten auf Deutschland herniederprasselten, wurde auch das Haus meiner Großeltern getroffen. 3 Monate vor Kriegsende kamen meine Tante, mein Onkel und die Haushälterin, die sich liebevoll um die Kinder gekümmert hatte, in den Trümmern ums Leben.

Meine Mutter hatte innerhalb von zweieinhalb Jahren fast alles verloren, was sie geliebt hatte und war fortan mit einem sich in die Arbeit stürzenden Vater und einer in ihrer Wahrnehmung kaltherzigen Stiefmutter allein. Niemand konnte ihr helfen, das zerrüttete Vertrauen ins Leben wiederzuerlangen.

In ihr wuchs die Überzeugung, dass das Schicksal jeder Zeit wieder erbarmungslos zuschlagen könnte – und die Monate bis Kriegsende und die ersten Nachkriegsjahre schienen diese immer wieder aufs Neue zu bestätigen.

Aber das Leben musste weitergehen, irgendwie ...

Meine Mutter lernte meinen Vater kennen, und als meine Schwester auf die Welt kam und das Verhältnis zur Stiefmutter auch für meinen Vater immer schwieriger wurde, zog die kleine Familie fort.

Das Leben ist gefährlich und muss kontrolliert werden

Als ich als viertes Kind der Familie zur Welt kam, hatte mein Vater sich gerade seinen Traum verwirklicht. Er hatte sich als Lebensmittelhändler einen eigenen Laden aufgebaut und arbeitete entsprechend selbst und ständig. Meine Mutter war 29 Jahre und mit den vier Kindern die meiste Zeit allein zu Haus. Die Ängste meiner Mutter waren allgegenwärtig und die erste Prägung, die ich - quasi mit der Muttermilch - aufnahm.



Liebe und Vertrauen hatten sich aus ihrem Leben geschlichen und so wuchs ich in eine Familie hinein, die vor allem eines war: kontrolliert. Mit der ständig präsenten Kontrolle ging die Freude – und mit ihr alle Gefühle, die zu einem gesunden Menschenleben dazugehören. Gefühle zu haben war sowohl bei meinen Eltern als auch bei meinen Großeltern nicht erwünscht, denn Gefühle entzogen sich der Kontrolle. So lernte ich vor allem eines: Am besten keine zu haben, und wenn sich doch welche bemerkbar machten, galt es, sie schnell zu verstecken. Wenn wir Kinder miteinander tollten, hieß es: "Solange bis einer heult!": Wenn ich fröhlich lachend durch die Wohnung rannte, hörte ich, ich solle mich nur nicht zu früh freuen. Und

wenn ich traurig in einer Zimmerecke saß, war die Ansage, ich solle mich nicht unnötig anstellen. Diese Bemerkungen sorgten schließlich dafür, dass ich sowohl die positiven als auch die scheinbar negativen Gefühle tief in mir vergrub.

Wir wurden mit strenger Hand erzogen; Funktionieren und nach außen ein „anständiges“ Bild abgeben, waren die Vorgaben und das alles unter den kontrollierenden Augen meiner Mutter.

Daraus entstanden meine Glaubenssätze über das Leben:

- Das Leben ist gefährlich und muss kontrolliert werden. Wenn ich die Kontrolle verliere, verliere ich das Leben oder das, was ich liebe.
- Wenn ich etwas zu nah an mein Herz lasse, tut es zu sehr weh, sollte ich es verlieren. Und damit musste ich, weil das Leben ja potenziell gefährlich ist, jederzeit rechnen ...
- Gefühle sind grundsätzlich gefährlich, denn sie vernebeln den Blick und machen unvorsichtig.
- Ich muss lernen, Menschen „zu lesen“ und Situationen abzuwägen, um potenzielle Gefahren von mir abwenden zu können.

So war ich immer ein bisschen ängstlicher als andere Kinder, knüpfte nur schwer Kontakt zu ihnen, war immer darauf gefasst, dass sich Katastrophen ereignen könnten.

Ich lernte, mich in den engen Grenzen dessen zu bewegen, was erlaubt war und deshalb ungefährlich schien. Ich reagierte empfindlich und oft mit körperlichen Symptomen (z.B. extremen Rückenschmerzen) auf Situationen, die mir Angst machten oder die ich nicht in mein Weltbild einordnen konnte. Viele Situationen mied ich, andere hielt ich aus, so gut es ging.

Mit 40 Jahren schließlich erkrankte ich an Panikattacken, denn die Fülle der beängstigenden Momente nahm überhand.

Startschuss in ein angstfreies Leben

Meine Angsterkrankung mit Panikattacken und Depressionen zwang mich zu Boden, stellte mein Leben komplett auf den Kopf, denn ich konnte die Fassade von „ich funktioniere“ nicht mehr aufrechterhalten. Ich wurde „aus dem Verkehr“ gezogen und traute mich bald nicht mehr allein aus dem Haus. Im Nachhinein war es ein Geschenk, denn so bekam ich letztendlich die Chance, mein Leben zu überdenken. Meine Panikattacken waren nicht nur das Ende vom dem, was ich kannte, sondern auch der Startschuss in ein neues und angstfreies Leben.

Zunächst ging ich den klassischen Weg – Verhaltenstherapie und Tabletten. Trotzdem kehrten die Ängste und auch die körperlichen Symptome zurück und ich ahnte, dass dies nicht der Weg ist, der mir langfristig helfen würde. Die wiederkehrenden Rückenschmerzen brachten mich schließlich zu meinem Osteopathen und Psychokinesiologen, der mir behutsam half, die Muster zu erkennen und zu verstehen, wie sie auf mein Leben gewirkt hatten. Es begann ein mühsamer Weg mit allen Höhen und Tiefen, denn die Gefühle, die ich über all die Jahre verdrängt hatte, wollten mit Macht aus mir heraus, wollten endlich gefühlt werden. Die Behandlungen halfen mir schließlich Schritt für Schritt zu verstehen, zu vergeben und loszulassen. Ich lernte mich auszuhalten, mit meinem Lachen und mit meinem Weinen. Immer noch vorsichtig und

immer wieder die Grenzen neu auslotend. Allmählich kam ich an den Kern – an mein Herz. Und ich entdeckte, was alles in mir steckte. Ich begann, wirklich zu leben und zu lieben.

Mit jedem Verstehen kommt auch die Freude zurück

Ich hatte auf meinem Weg oft Angst, dass ich das, was ich als Grund für meinen Zustand entdecken würde, nicht aushalten könne, weil die damit verbunden Schmerzen vielleicht zu groß sein würden. Und ich dachte lange, dass mit mir grundlegend etwas nicht stimmte, weil ich oft keine Ursache ausmachen konnte.

Die Erkenntnis, dass meine Ängste und das verlorengegangene Vertrauen ins Leben ursächlich zu der Geschichte meiner Mutter gehörten, hat mich nachhaltig befreit. Ich hatte die allem zu Grunde liegenden Ursachen verstanden. Ich durfte ihnen nachspüren, habe ein Gefühl dafür entwickelt, was meine Mutter erlebt und erlitten hatte.

Ich konnte tiefstes Mitgefühl mit meiner Mutter und auch mit der kleinen Imke entwickeln, die keine andere Chance des Überlebens sah als sich immer irgendwie zu verstecken.

Ich bin unendlich dankbar dafür, dass ich Menschen begegnet bin, die mich dabei begleitet haben, die mir über die verschiedenen Behandlungsverfahren halfen zu verstehen und der Liebe und dem Vertrauen so den Weg in mein Herz ebneten. Mit jedem Verstehen kam auch die Freude in mein Leben zurück – und der Mut, mich zu entdecken und schließlich zu lieben, was sich offenbarte.

Ja, ich bin Kriegsenkel*in. Du auch?

Geteiltes Leid ist halbes Leid

Die Geschichten und Erfahrungen von so vielen unterschiedlichen Menschen zu hören, war Balsam für meine Seele, weil ich mich in vielen Beiträgen wiedergefunden habe. Geteiltes Leid ist tatsächlich halbes Leid. Und geteilte Freude ist doppelte Freude. Ich habe mir schließlich deshalb auch das Kongress-Paket gekauft: Zum einen wollte ich die wertvolle Arbeit unterstützen und Cornelia Kin Wertschätzung zollen, denn ich finde es großartig, was sie mit dem Kongress auf die Beine gestellt hat. Zum anderen wollte ich mir die Möglichkeit schenken, jederzeit in die Vorträge einzusteigen, mir einfach die Option offenhalten, immer wieder nachzuhören. Das habe ich schon mehrfach getan und es bewegt mich immer wieder.

Infos zum Kongress findest du unter ‚Buchtipps und Links‘.

Ich wünsche allen Kriegsenkel*innen Heilung der alten Wunden – es ist möglich und es befreit. Und es ist nötiger denn je. Ich bin davon überzeugt, dass auch die Kriegs-Ur-Enkel diese Beiträge hören sollten, denn die letzten Zeitzeugen gehen. Geschichte nur aus Büchern zu kennen, und das auch nur, weil sie auf dem Stundenplan stehen, schafft nicht die nötige Nähe, um zu Verstehen. Dazu muss man fühlen – und dafür sind die Beiträge hier bestens geeignet.



Von Herzen alles Gute für dich und deine Entdeckungsreise!

©Text: Imke Rosiejka (2020) / Bilder: Familienarchiv und Katharina Bree (Hamburg)
www.imke-rosiejka.de