

Kriegsenkel in Therapie und Beratung – Vom Leid zur Ressource

**Geschichtliche und gesellschaftliche Einflüsse
berücksichtigen**

Ingrid Meyer-Legrand

Zusammenfassung

Die Kriegsenkel, die Kinder der Kriegs- und Flüchtlingskinder des 2. Weltkriegs, verhandeln verschiedene Themen in ihren Lebensläufen. Angefangen bei der Frage, wie mit der „Schuld von Opa“ umzugehen ist, beschäftigt die Kriegsenkel zunehmend ihre eigene Rolle, die ihnen die Geschichte als Nachkommen häufig schwer traumatisierter Eltern zugewiesen hat. In Therapie und Beratung kommen die Kriegsenkel zunächst wegen ihres Bemühens, in dieser Gesellschaft oder in ihrem Leben „anzukommen.“ Sowohl beruflich als auch privat zeigen sie sich in einem Kreislauf von Rastlosigkeit und Stillstand gefangen. Eine Verbindung zwischen und eine Perspektive für die hier sichtbar gewordenen Themen – Aufwachsen mit traumatisierten Eltern und Hineinwachsen in eine Multioptionengesellschaft – ergeben sich dann, wenn zeitgeschichtliche Einflüsse über die Genogrammarbeit (Mehrgenerationenperspektive) und über eine Zeitlinienarbeit – My Life Storyboard – in der therapeutischen Arbeit berücksichtigt werden.

Schlüsselwörter: Kriegsenkel, traumatisierte Kriegskinder, Zweiter Weltkrieg, Multioptionengesellschaft, Mehrgenerationenperspektive, Genogramm- und Zeitlinienarbeit – My Life Storyboard

Abstract

The grandchildren of war, the children of the children of World War II, negotiate a variety of different topics in their life courses. To begin with, the question of how to deal with “the guilt of Grandpa,” the grandchildren of war have been increasingly occupied with their own role in history or rather the role that history has assigned them as the offspring of traumatized parents. The grandchildren of war seek therapy and counseling due to their struggle “to arrive” in this society or rather in their own life. Both privately and professionally they show themselves being caught up in a cycle of restlessness

and standstill. A linkage between and a perspective for these topics that are becoming visible here – i. e., having grown up with traumatized parents (former children of war) on the one hand and being challenged by a multi-option society on the other hand – emerge at once, as soon as historical influences through genogram work (multi-generations perspective) and time line work – My Life Storyboard – are taken into consideration in therapeutic work.

Keywords: grandchildren of war, traumatized children of war; World War II, multi-option society, multi-generations perspective, genogram and time line work – My Life Storyboard

Einleitung

In meiner Praxis als Coach und Therapeutin erlebe ich immer wieder Menschen, die sich rastlos und getrieben fühlen, die auf einer tiefen Ebene daran zweifeln, eine Existenzberechtigung zu haben, oder glauben, nur dann eine zu haben, wenn sie permanent Topleistungen erbringen. Viele fühlen sich entwurzelt, viele rastlos und getrieben. Dabei handelt es sich vornehmlich um die Jahrgänge ca. 1950 bis ca. 1980. Sehr oft entdecke ich, dass ihre Eltern als Kinder oder Heranwachsende im Nationalsozialismus groß geworden sind, viele sind verfolgt worden und deren Angehörige ermordet, viele sind vom Krieg, der Flucht und Vertreibung schwer getroffen worden. Mittlerweile stellt sich eine ganze Reihe der *Nachkommen* der Kriegskinder ganz bewusst in diesen Kontext und definieren sich heute neu als „Kriegsenkel“ (Ustorf 2008, Bode 2009). Im Zuge eines allgemeinen öffentlichen Interesses an der deutschen Geschichte und insbesondere im Zuge dessen, dass viele aus den Jahrgängen ihrer Eltern (1928 – 1931) sich plötzlich für ihre eigene Geschichte interessiert haben – 2005 gab es einen großen Kriegskinder-Kongress in Frankfurt/Main –, haben auch die Kriegsenkel sukzessive begonnen ihre eigene Geschichte zu befragen. Die Lebenserzählung der Kriegsenkel beginnt mit der Geschichte ihrer Eltern bzw. mit deren schwierigem Aufwachsen. Von hier aus betrachten sie ihr Leben und erkennen, dass das Leid und das Trauma ihrer Eltern als Kinder im Nationalsozialismus und im Zweiten Weltkrieg ihr eigenes Leben gezeichnet haben. Sie fragen sich, ob und inwieweit das Trauma der Eltern transgenerationell weitergegeben wurde (Moré 2013).

Lebenserzählung der Kriegsenkel beginnt mit der Geschichte der Eltern

Die Reflexion gilt in diesem Kontext der eigenen „Ruhelosigkeit“, das „Nicht-ankommen-Können“ bzw. die Sehnsucht, endlich den „eigenen Platz“ in dieser Gesellschaft bzw. im Leben überhaupt zu finden. Dass die Kriegsenkel durch das Aufwachsen bei bzw. mit traumatisierten Eltern ein ganz besonderes Gepäck mit sich tragen, führt in der öffentlichen Debatte indes dazu, sie einseitig mit den drastisch anwachsenden Depressionen, Burn-out, Angst- und Panikattacken in unserer Gesellschaft in Verbindung zu bringen und sie insgesamt als „Loser“ und als „verunsicherte Generation“ zu beschreiben.

„Verunsicherte Generation“ vs. „Immer-wieder-neu-Anfangen“ als Kompetenz

Doch ich möchte umgekehrt fragen: Inwieweit lässt sich dieses „Immer-wieder-neu-Anfangen“, diese Rastlosigkeit einerseits und der Stillstand andererseits nicht ebenso gut als Kompetenz, flexibel mit Veränderungen umgehen zu können, betrachten? Darüber hinaus gilt es zu fragen, inwieweit das Gelingen oder Misslingen eines zufriedenen Lebens im Falle der Kriegsenkel etwas mit einer Loyalität zu ihren Eltern bzw. mit deren Leben zu tun hat, das vom Nationalsozialismus, von Krieg und Flucht geprägt und vielfach zerstört war.

In meiner therapeutischen Arbeit mit Kriegsenkeln hat sich mit dem Einsatz des Genogramms die Mehrgenerationenperspektive als sehr wirksam erwiesen, um bestimmte Interpretations- und Verhaltensmuster nachvollziehen zu können. Hier jedoch stehen zu bleiben, könnte dazu verführen anzunehmen, dass „die“ Vergangenheit die Einzelnen doch fest im Griff hat und das weitere Leben determiniert.

Einsatz des Genogramms mit Mehrgenerationenperspektive sehr wirksam

Hinsichtlich der Fragen, die sich die Kriegsenkel stellen – Warum kann ich nirgends ankommen? Bin ich immer noch auf der Flucht? – ist es sinnvoll, auch die unmittelbare Zeitgeschichte und die Gegenwart (Stichwort: Multioptionsgesellschaft) zu thematisieren. Erst die Einbeziehung der noch nicht allzu weit zurückliegenden Zeitgeschichte bzw. Berücksichtigung der Zeitgeschichte, die von den Kriegsenkeln selbst zum Teil aktiv mitgestaltet wurde, generiert Erklärungen in Bezug auf das Phänomen „nicht ankommen“ können und „immer wieder aufbrechen“ müssen etc. Mit Hilfe der Methode *My Life Storyboard* (Meyer-Legrand 2014 b) – eine Art Zeitlinien-Arbeit – wird den Einzelnen ermöglicht, ihre Entscheidungen und Haltungen als Handeln in einem spezifischen zeithistorischen Kontext neu zu überprüfen und sie in einem anderen Licht zu sehen.

*Die Babyboomer –
Versagen, Angst und
Depression*

Wer sind die Kriegsenkel?

Als Kriegsenkel bezeichnet sich heute ein Teil der Jahrgänge von 1950 bis ca. 1980. Sie sind die Nachkommen der einstigen Kriegskinder (1938–1946). Kriegsenkel – auch als Babyboomer bekannt – sind in Zeiten von relativem Wohlstand und Wachstum und mit einem unbeirrbareren Glauben an die Zukunft groß geworden. Traut man den „Konsumkindern“ (Preuss-Lausitz 1983), wie sie in den Jugendstudien einst genannt wurden, deshalb nichts zu? Der „Neue Sozialisationstyp“ (Ziehe 1991) – so wurden damals die Kriegsenkel bezeichnet – sei oral-regressiv, passiv-aggressiv fordernd und narzisstisch. Weil sie scheinbar bis heute immer noch nicht ihr Leben „auf die Reihe“ bekommen haben, werden sie in der öffentlichen Diskussion eher mit Versagen, Angst und Depressionen in Verbindung gebracht als mit Zufriedenheit und Gelingen. Viele Kriegsenkel sind tatsächlich auf der Suche nach „ihrem Platz im Leben“ oder in der Gesellschaft – immer noch, könnte man auch in Anbetracht dessen sagen, dass ein großer Teil der Kriegsenkel 2014 fünfzig Jahre alt geworden ist. Das hat verschiedene Gründe, die ich im Folgenden ausführen werde.

Die Kriegsenkel als Nachkommen einstiger Kriegskinder des 2. Weltkrieges

*Niemand interessierte sich für das Leid der Kinder –
„Wie gut, dass du noch so klein warst ...“*

In vielen Familien war der Krieg 1945 nicht vorbei. 30 Prozent der heute über 70-Jährigen und älteren Menschen waren traumatisiert, ohne dass sie auf Hilfe hoffen konnten (Radebold 2009). Verfolgungen und schlimmste Kriegserlebnisse, Nächte in Luftschutzkellern, Vergewaltigungen, Flucht und Vertreibung standen am Anfang ihrer Kindheit, in der sie lernten, dass für ihre Bedürfnisse kein Platz war. Niemand interessierte sich für das Leid der Kinder und Heranwachsenden. Schließlich ging es um das nackte Überleben und das in einer Lebensphase, in der die jungen Menschen am durchlässigsten und am meisten zu beeindruckenden waren – in ihrer Kindheit und Jugend. In dieser Zeit war zudem die Einstellung verbreitet, dass Kinder ohne die Fähigkeit auf die Welt kommen, ihre Umwelt wahrzunehmen und sich ein entsprechendes Bild davon zu machen. „Wie gut, dass du noch so klein warst ...“, hieß es häufig, „so hast du nicht viel mitbekommen vom Krieg“ (Heinl 1994). Später, als Erwachsene, sprachen sie auch nicht über ihre erlebten Schrecken, über das Leid und ihren Kummer.

Mittlerweile wissen wir aus der Trauma-Forschung, dass häufig nicht das Ereignis allein zur Traumatisierung führt, sondern das, was danach passiert (Korittko, Pleyer 2013). Ob diese Menschen liebevoll versorgt, ob sie angehört, verstanden und getröstet wurden. Das konnten die Kriegskinder allerdings nicht erwarten. Vermittelt wurde ihnen vielmehr, dass alles andere noch viel schlimmer war.

Mit den Auswirkungen auf die Seele dieser einstigen Kinder und Heranwachsenden haben ihre Nachkommen – also die Kriegsenkel – bis heute zu tun. Sie haben keinen Krieg erlebt. Sie sind aber bei Menschen herangewachsen, die von Krieg und Flucht gezeichnet und die teilweise schwer traumatisiert waren. Mit diesem Erbe haben sich die Kriegsenkel von Beginn ihres Lebens an auseinandersetzen müssen.

Transgenerationale Weitergabe der Traumatisierung

Selbst wenn im Elternhaus über dieses Leid geschwiegen wurde (Bauer 2006), konnte die Erbschaft weitergetragen werden und nachfolgende Generationen von „sekundärer“ Traumatisierung betroffen sein. Als Transformationsmechanismus bei der Weitergabe dieser besonderen „Gefühlserbschaft“ gilt allgemein die menschliche Fähigkeit zur Empathie mit dem Leid anderer Menschen, so dass man auch von einer „Mitgefühlser-schöpfung“ im Umgang mit traumatisierten Menschen spricht (Figley 2002). Außerdem muss man – und dies ist eine andere als die herkömmliche Auffassung von Trauma – davon ausgehen, dass 1. das Trauma nicht allein das individuelle psychische Erleben stört, sondern alle Bereiche sozialer, emotionaler und kognitiver Fähigkeiten beeinflusst. Und 2. ist davon auszugehen, dass das Trauma sich in allen Bereichen des sozialen Lebens zeigt. Denn Traumabewältigung findet grundsätzlich in Kommunikationsprozessen statt, weil es alle Beteiligten direkt oder indirekt zu Anpassungsleistungen veranlasst (Korittko, Pleyer 2013). Die Auswirkungen davon zeigen sich dann u. a. an veränderten Beziehungsstrukturen, aber auch an besonderen Ängsten oder Verhaltensweisen, die sich kaum erklären lassen.

*„Sekundäre“
Traumatisierung
als „Mitgefühl-
erschöpfung“, die
Beziehungsstruk-
turen verändert*

Ein Beispiel ist Frau K. L., die in meine Praxis kam, weil sie große Widerstände zeigte gegen alles, was mit Reisen zu tun hatte. Beruflich war Reisen jedoch für sie eine Notwendigkeit. Das Verreisen war für sie mit dem Gefühl verknüpft, „nie wieder

an ihren Wohnort zurückkehren zu können“. Im Genogramm wurde sichtbar, dass dieses Phänomen mit den Erfahrungen ihrer Mutter als 13-Jährige auf der Flucht korrespondierte. Ende 1944 musste ihre Mutter als Kind von heute auf morgen ihren Wohnort und ihre Heimat verlassen. Erst ca. 50 Jahre später konnte sie diesen Ort – mittlerweile Polen zugehörig – wieder sehen. Allein das plötzliche Aufbrechen aus der gewohnten Umgebung kann zu einem Trauma führen.

Von veränderten Beziehungsstrukturen in den Familien können sehr viele Kriegsenkel sprechen. So haben viele von ihnen schon früh soziale Rollen übernommen, die ihnen viele Nummern zu groß waren. Häufig wurden sie zu Eltern ihrer Eltern. Und das sind ganz besondere Beziehungserfahrungen.

Parentifizierung oder die Umkehr der Rollen zwischen Eltern und Kindern

In diesen Eltern-Kind-Beziehungen hat häufig eine Rollenumkehr stattgefunden. Die Kinder haben das Leid der Eltern gespürt und haben oftmals von Kindesbeinen an für sie gesorgt und haben mehr Verantwortung übernommen, als sie verkraften konnten: für sich selbst, für ihre Geschwister und eben auch für ihre Eltern. In sehr vielen Familien wurde über dieses Leid geschwiegen und die Kinder wussten nichts von den schrecklichen Erfahrungen ihrer Eltern, aber sie spürten die Auswirkungen und verspürten den Impuls, ihre Eltern zu retten (Baer & Frick-Baer 2010). Für viele war das der wichtigste Auftrag – ein Auftrag, der sie von Anfang an überfordert und viele fundamental geprägt hat – im positiven wie auch negativen Sinn. Und weitere Aufträge kamen hinzu: Sie sollten der Sonnenschein sein, die „beste Freundin“ der Mutter, derjenige, der die Karriere macht, die dem Vater versagt blieb. Sie sollten die Berufe ergreifen, die ihre Eltern nicht ausüben konnten. Sie sollten gut in der Schule sein. Sie sollten vor allem eins: Den Eltern nicht zur Last fallen. Denn viele Eltern hatten ausschließlich mit sich zu tun und konnten oftmals nur schwer für ihre Kinder da sein. Häufig blieb dabei die Seele ihrer Nachkommen auf der Strecke. „Niemand hat mitgekriegt, wie es mir wirklich ging“, heißt es von einer Teilnehmerin meines Kriegsenkelgesprächskreises.

Kinder sollten den Eltern nicht zur Last fallen und deren Erwartungen erfüllen

Loyalität und Versöhnungsbedürfnis

Diese bedingungslose Loyalität zu den Eltern und Großeltern, eine Loyalität bis hin zur Selbstaufgabe und die vor allem bei vielen Kriegsenkeln bis heute anhält, ist vielleicht auch als Reaktion auf den gesellschaftlichen Umgang mit den Kriegskindern zu verstehen. In der Gesellschaft war das Grundvertrauen zwischen den Generationen durch die Naziverbrechen, die von den Vätern und Großvätern oder den Müttern begangen worden waren, zunächst einmal enorm erschüttert. Der Tenor war: „Wir“ (die wir im Zweifelsfall die Täter waren) haben den Krieg angefangen, also sollten „wir“ uns auch nicht beklagen (vgl. Arist von Schlippe in Kossert 2008). Von daher stand jeder in bestimmten Zeiten zunächst unter Generalverdacht: „Trau keinem über 30 ...“ hieß es von Seiten der 68er-Generation. Dies galt in erster Linie der Tätergeneration, doch auch die Geschichte der Kriegs- und Flüchtlingskinder wurde unter Generalverdacht gestellt und ihre Geschichte ausgeleuchtet wie von einer Entnazifizierungsbehörde: Was haben sie gewusst? Was haben sie angerichtet? Was haben sie womöglich verbrochen?

Der Slogan der 68er „Trau keinem über 30...“ stellte die Tätergeneration unter Generalverdacht

Aber das beschäftigt die Kriegsenkel in anderer Weise als die 68er. Einerseits haben viele Kriegsenkel ebenso radikal mit ihren Eltern gebrochen. Schließlich sind viele Väter in ihrer Jugend, häufig als Sechzehn-, Siebzehnjährige, in den Krieg geschickt worden oder haben sich freiwillig gemeldet und haben sich u. U. schuldig gemacht. Außerdem gehörten diese Eltern noch der Generation an, die ihre Kinder grün und blau geschlagen haben. Andererseits wollten viele Kriegsenkel aus Loyalität mit ihnen und ihrem Leid den Graben nicht weiter vertiefen, sondern sie verstehen und sich mit ihnen aussöhnen. Dieses Bemühen um Verständigung und Versöhnung wird durch eine Enttabuisierung dieses Themas im öffentlichen Bewusstsein begünstigt. Über das Leid der Kriegs- und Flüchtlingskinder kann mehr und mehr gesprochen werden.

Nicht ankommen können

Vor dem Hintergrund ihres Aufwachsens mit traumatisierten Eltern ist es nachvollziehbar, dass Kriegsenkel in privaten oder beruflichen Beziehungen nur schwer „ankommen“ können. In diesen Beziehungen haben sie vor allem gelernt, dass Beziehungen einzugehen heißt, immerzu von sich selbst absehen

Kriegsenkel können gut für andere, aber nicht für sich selbst sorgen

und immerzu etwas leisten zu müssen. Sie haben nicht gelernt um ihrer selbst, sondern um ihrer Leistung Willen geliebt zu werden. Heute beklagen viele den Mangel an Freundschaften und die Einsamkeit in ihrem Leben. Kriegsenkel können gut für andere, aber nicht für sich selbst sorgen. Das Positive daran, viele Kriegsenkel haben ihr Helfen professionalisiert und haben soziale Berufe ergriffen. Wie oben schon angesprochen, kommt hinzu, dass die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern von der Frage belastet sind, ob „Opa“ oder vielleicht Vater und Mutter Nazis waren (Welzer 2002). Diese Auseinandersetzung wird auf individueller, familiärer Ebene zuweilen ganz verzweifelt geführt. Ein Workshop-Teilnehmer hat sich aufgrund dessen, dass er sich „diffus für etwas schuldig gefühlt“ hat, immer wieder – fast zwanghaft, wie er meinte – Filme über den Holocaust ansehen „müssen“. Schließlich hat er den Dialog mit den Nachkommen der Holocaust-Opfer gesucht. Das habe ihm geholfen, meinte er, sich nicht mehr schuldig zu fühlen.

Ganz generell herrscht ein Misstrauen in den familialen Beziehungen der Kriegsenkel, aufgrund ihrer Erfahrungen mit Eltern, die in den Nationalsozialismus oder den Krieg verwickelt waren. Einige fragen sich: „Wenn meine Familie nichts angestellt hat, will ich aber wissen, ob sie irgendeinen Vorteil dadurch genossen haben.“ Sie sind kritisch und fragen nach, seit wann die Familie im Besitz des schönen Hauses ist, woher die Kommode kommt usw. Dieses Misstrauen lässt viele ebenso nicht „ankommen“, so als ob sie sich „schuldig“ machen könnten, wenn sie sich je auf eine Beziehung einließen. Manche lehnen aus dem Grund nicht nur jegliche, tiefergehende Beziehung ab, sondern auch jeglichen Besitz. Dahinter steht oftmals, dass Kriegsenkel nur schwer in der Lage sind, etwas für sich zu beanspruchen. Manche verarmen regelrecht.

Andere wiederum haben einen starken Gerechtigkeitssinn entwickelt, der sie aber auch häufig in schwierige Situationen bringt (Stichwort: Mobbing-Opfer). Das gilt auch in politischer Hinsicht: Die Nachkommen wissen zwar, dass (Kriegs-)Kinder nie schuld an Krieg, Verfolgung und Vertreibung sind, dennoch spüren sie eine große Verpflichtung, sich mit der Geschichte des Nationalsozialismus und seinen Folgen auseinanderzusetzen (Wachsmuth 2008, zitiert nach Meyer-Legrand 2014a).

Kriegsenkel als Kinder ihrer Zeit

Das Aufwachsen mit diesen besonderen Eltern einerseits und das Hinwachsen in eine offene, mobile Gesellschaft andererseits haben die Kriegsenkel zu dem gemacht, was sie heute sind. Kriegsenkel sind in einem relativen Wohlstand und in einer Gesellschaft aufgewachsen, die sich sukzessive zu einer demokratischen Gesellschaft entwickelt hat, obwohl viele der Alt-Nazis erneut hohe Ämter innehatten. Die Kriegsenkel wuchsen mit der Idee eines schier unendlichen Wachstums und eines Immer-Höher-Schneller-Weiter auf. Die Welt schien ihnen offen zu stehen. Viele Kriegsenkel haben diese Chancen genutzt und sind vom Land in die Großstädte gezogen oder sind vom Elternhaus gleich ins Ausland gegangen. Sie schienen zu den Gewinnern der Gesellschaft zu gehören. Selbst Arbeiterkinder hatten eine verheißungsvolle Zukunftsperspektive aufgrund der Möglichkeiten der Öffnung des Bildungswesens. Aber schon Ende der 1970er Jahre war damit Schluss: Die Schere zwischen den gut ausgebildeten Jahrgängen und der Aufnahmekapazität des Arbeitsmarkts klaffte immer mehr auseinander und der Taxifahrer mit Hochschulabschluss wurde zum Sinnbild dieser Zeit bzw. dieser Generation. In der Jugendforschung sprach man vor diesem Hintergrund von einer Generation „zwischen den Stühlen“, d. h., einerseits waren die Einzelnen gut ausgebildet und andererseits standen sie vor verschlossenen Türen des Arbeitsmarktes.

*Immer höher,
schneller, weiter*

*„Zwischen den
Stühlen“*

Diejenigen, die das Bild der Generation geprägt haben, – und wir wissen seit Mannheim (1928), dass immer nur ein kleiner Teil, nämlich die sogenannte Generationseinheit, das Profil einer Generation ausmacht –, fanden sich in dieser Beschreibung nicht wieder. Sie hatten anders als die 68er-Generation nicht die Absicht, den „Gang durch die Institutionen“ anzutreten. Ihre Suche galt den alternativen Lebensmodellen, in denen vor allem möglich sein sollte, private und berufliche Interessen zu verbinden. Sie lehnten sich gegen eine Trennung von Arbeit und Privatleben auf. Arbeit und Familie und andere persönliche Interessen sollten ausbalanciert sein. Diese Haltung mündete in dem Slogan: Das Private ist politisch. Auf diesem Weg entstand schließlich eine ganze Landschaft von neuen Modellen von Arbeit und Leben. Denken wir nur an das zahlreiche Aufkommen von Wohngemeinschaften, den kleinen Kooperativen, den alternativen Buchläden, Autoren-Kinos etc. und auch den

Verlierer dieser neoliberalen Gesellschaft – Depressionen, Burnout, Angst- und Panikstörungen

neuen Möglichkeiten des Zusammenlebens ohne Trauschein, Frauenzentren und Frauenstudiengängen an den Unis usw. (Meyer-Legrand, 2015a,b,c)

Ein gutes Image hatten sie aber damals wie heute nicht. Schon in den 1970er, 80er Jahren galten sie als politisch schwer einzuordnen, galten eher als „Weicheier“, die sich in ihre private Welt zurückzogen. Als innovative, politische Kraft wurden sie gar nicht ernst genommen. Ihr Motto: Das Private ist politisch! hat damals kaum jemand außerhalb dieser Jahrgänge verstanden. Sie hatten von Beginn an eine schlechte Presse. Wie schon erwähnt, fragte man in den Jugendstudien über diese Generation besorgt, was man mit diesem „neuen Sozialisationsstyp“ anfangen soll. Er galt als „oral-regressiv“ und „passiv-aggressiv“ fordernd. Die heutige Meinung über diese Generation ist ähnlich: Noch nie gab es so viele psychische Störungen, so viele Depressionen, Burnout oder Angst- und Panikstörungen. Heute fragt man sich, ob die Kriegsenkel zu den Verlierern dieser – neoliberalen – Gesellschaft gehören. Ob es nicht alles Schlaffis und eben „Weicheier“ sind, die ewig um sich selbst kreisen und Bauchnabel-Schau betreiben wie damals in den 1970er Jahren. Und deshalb zwischen Rastlosigkeit und Stillstand hin- und herpendeln und immer wieder neu anfangen, in ihren Beziehungen, in ihren Jobs – bis heute, wo ein Teil der Baby-boomer auf dem Weg in den „Ruhestand“ ist.

Das biografische Erbe ein gesellschaftliches Potenzial?

Es waren die Eltern der hier beschriebenen Kriegsenkelgeneration, die zu einem Zeitpunkt, da es den Begriff einer mobilen Gesellschaft noch gar nicht gab, Fähigkeiten und Strategien entwickelt haben, sich ebendiesen Herausforderungen zu stellen. Sie, deren Familien durch den Krieg auseinandergerissen wurden, haben vorgemacht, wie man sich in einem Leben zu recht findet, das jederzeit neue Optionen bietet. Dabei haben sie auch ganz offensichtlich von der Wiederaufbauleistung der Eltern und Großeltern profitieren können. Nicht nur, dass sie sich schon wieder um andere Dinge kümmern konnten als um das nackte Überleben. „Sie konnten es sich sogar leisten, die Eltern für deren gesamtes ‚materialistisches Streben‘ zu kritisieren, deren Einbauküchen und Schrankwände zu verschmähern und es sich auf Apfelsinenkisten gemütlich zu machen“ (Meyer-Legrand 2014a, S. 136).

Die Kriegsenkelgeneration hat in diesem Prozess der Herausbildung pluraler Lebenswelten eine wesentliche Rolle gespielt. Sie sind die Jahrgänge, die für die „Alternativbewegung“ (Horx 1985) stehen und die für die Ausformulierung des Wertewandels mitverantwortlich sind.

Herausbildung pluraler Lebenswelten, Alternativbewegung und Wertewandel

Das ist die andere Seite der Kriegsenkel-Biografie: Geprägt vom Hineinwachsen in eine offene, demokratische Gesellschaft, von den Möglichkeiten und Verhinderungen, die sie in dieser Gesellschaft vorfanden und die sie zum Teil selbst gestaltet haben, und es bis heute tun. Hier zeigen die Kriegsenkel ein Verhalten, das sich in ihrem Leben häufig zum ersten Mal an ihren eigenen individuellen Wünschen und Bedürfnissen ausrichtet. Zum Beispiel dem Wunsch nach einer erfüllten Arbeit, weshalb sie später zum Teil aus bestbezahlten Jobs aussteigen.

Wenn in den meisten Fällen diese Neuorientierung auch nicht geradlinig verlaufen ist, so lässt sich dieses „Immer-wieder-neu-Anfangen“ auch als Kompetenz betrachten, die nicht nur, aber insbesondere Kinder von einstigen Flüchtlingskindern früh eingeübt haben, gerade weil sie nie „dazugehörten“ und oftmals zeitlebens gesellschaftliche Außenseiter waren. Frau K., eine Teilnehmerin aus einem meiner Workshops, drückt das Positive am „Anders-sein-Dürfen“ so aus: „Das bedeutete auch Freiheit. Ich durfte etwas aus meinem Leben machen, die anderen im Dorf eher nicht!“ (Meyer-Legrand 2014a)

Kriegsenkel in Therapie und Beratung

Die Arbeit mit dem Genogramm

Das Genogramm ist eine Methode, die hilfreich sein kann, mehr über sich selbst und seine familiären und kulturellen Wurzeln zu erfahren. Die Arbeit mit dem Genogramm ermöglicht es, die persönliche und die historische Geschichte zusammenzubringen und dabei neue Ressourcen zu entdecken. Aber anzunehmen, dass aus der Familiengeschichte linear-kausal hervorgeht, wie jemand geworden ist, ist allerdings ein Irrtum. Damit ein neues Narrativ und somit eine neue Perspektive entstehen kann, ist es unabdingbar, vorher zu klären, zu welchem Zweck die Familiengeschichte bzw. die eigene Biografie untersucht werden soll. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass die Sicht auf die Vergangenheit immer von den Wünschen und Bedürf-

nissen der Gegenwart bestimmt wird. Eine „objektive Wahrheit“ nach dem Motto: „So war’s wirklich“ werden wir nicht finden (Schmidt 2007a,b). Mit Hilfe einer aktuellen Frage, die den Fokus bildet, wird eine Auswahl von Situationen und Ereignissen getroffen, die dann untersucht werden.

Das Auffinden „alternativer Geschichten“ wird immer wieder als tröstlich erlebt

Bei der Untersuchung der Familienbiografie leitet uns in erster Linie die Frage, welche Deutungsmuster oder welche Sinnstrukturen den Angehörigen der Herkunftsfamilie in einer ganz bestimmten Zeit zur Verfügung standen und wie diese von ihnen genutzt wurden. So kann die eigene Biografie als etwas „Gewordenes“ begriffen werden, worauf die Herkunftsfamilie, insbesondere die Eltern, wenngleich manchmal nur in geringem Maße, Einfluss hatten. Es kann diese als aktiv Handelnde in ein anderes Licht rücken. Für die Nachkommen, die ihre Eltern oftmals als Opfer der Geschichte wahrnehmen, kann gerade dies von großer Bedeutung sein. Wenn deutlich gemacht werden kann, wo die Eltern trotz all dem Leid, das sie beispielsweise auf der Flucht erlitten haben, dennoch eine Chance hatten, verändert das Bild von ihnen als den „ewig“ Leidenden. Hatten sie eine Chance, nicht nur zu überleben, sondern auch eine Weile, in der sie gut lebten? Das Auffinden „alternativer Geschichten“ jenseits der „dominanten Geschichte/Erzählung“ (Eggert 2008) wird immer wieder als tröstlich erlebt. Allein die Frage danach, ob die Kriegsenkel sich ihre Eltern auch als glückliche Menschen vorstellen können, kann das Bild von den Eltern korrigieren (Meyer-Legrand 2014b).

Die Genogramm-Arbeit ermöglicht den Kriegsenkeln, die Geschichte ihrer Eltern noch einmal ganz neu und diese dann als „Kinder ihrer Zeit“ zu betrachten und deren Chancen und Hindernisse im Leben in das große Geflecht zeitgeschichtlicher Ereignisse zu stellen. Durch diese zeitgeschichtliche Kontextualisierung erscheinen bestimmte Erfahrungen mit den Eltern nicht mehr ausschließlich als individuelle „Ausreißer“ oder Besonderheiten. Vieles, das sich die Einzelnen bis dahin nicht erklären konnten, erscheint ihnen plötzlich sinnvoll. Vor diesem Hintergrund können manche Kriegsenkel über ihre „gnadenlosen“ Eltern dann auch sagen: Sie waren die besten Eltern, die sie sein konnten.

Mit Hilfe des Genogramms die eigenen Ressourcen entdecken

Oftmals lohnt es sich, in den Beratungsgesprächen noch einen Schritt weiterzugehen und die Einzelnen zu ermutigen, sich auch der Ressourcen ihrer Familie bewusst zu werden. Denn, so meine Erfahrung, das stärkt das eigene Selbstbewusstsein ungemein, sofern – und mit dieser Einschränkung muss das gesagt werden – die Eltern nicht bereits als Heranwachsende zu den TäterInnen gehörten. Hier hat man es häufig mit massiven Schuldgefühlen bei den Einzelnen zu tun. Ein Blick auf die Ressourcen der Familie könnte hier zynisch wirken.

Betrachten die Einzelnen aber ihre Eltern unter der Fragestellung, was sie im Laufe ihres Lebens alles „gestemmt“ haben, fällt es ihnen leichter sowohl die Ressourcen ihrer Eltern zu würdigen als auch die Ressourcen zu entdecken, die diese ihnen selbst mit auf den Weg gegeben haben. Das Überleben der Eltern im Krieg und auf der Flucht, die Cleverness, die sie in diesen Zeiten an den Tag gelegt haben etc., das alles lässt sich für die aktuellen Fragestellungen der Einzelnen nutzbar machen. Oder anders gefragt: Welche Kompetenz Ihrer Familie können Sie im Umgang mit Ihrer aktuellen beruflichen Krise heute gebrauchen?

Ressourcen der Eltern würdigen – Kompetenz der Familie erkennen

Darüber hinaus ist es lohnenswert, die Beziehungen in der Herkunftsfamilie mit Hilfe des Familienstammbaums noch differenzierter zu betrachten und sich beispielsweise zu fragen: Wie waren meine Eltern zum Beispiel, als wir Kinder noch klein waren? Wie waren sie, als wir Teenager wurden? Vielleicht kann man auf die Eltern, die man aus der Pubertät in Erinnerung hat, nicht besonders stolz sein, weil man sich oft mit ihnen gestritten hat. Aber waren sie nicht in anderen Lebensphasen durchaus liebevoll und fürsorgend? (Krüll 2007)

Die Mütter und Väter der Kriegsenkel sind ihren Nachkommen nicht in dem Sinne Vorbilder, weil sie beispielhafte Biografien vorgelebt haben, sondern weil sie in ihnen Impulse geweckt haben, ihr Leben selbst zu gestalten und ihr Leben anders zu leben, als ihre Eltern dazu in der Lage waren. Impulse, die aus den biografischen Brüchen ihrer Eltern aufblitzten, ganz nach dem Motto: There is a hole in everything that’s how the light gets in ... (Meyer-Legrand 2015b). Mit Hilfe dieses Vorgehens kann aus dem großen Erfahrungsschatz der Vorfahren ge-

*Verschiedene
Vergangenheiten*

schöpft werden. Vieles erscheint in Anbetracht der zeitgeschichtlichen Umstände in einem anderen – milderem – Licht. Dort, wo sonst nur Leid gesehen wurde, können nun auch Ressourcen entdeckt werden. Sie lernen „verschiedene Vergangenheiten“ kennen (Schmidt 2007 a,b) und die Bilder von Vater oder Mutter zu differenzieren. So erscheinen neben der „dominanten“ Erzählung verschiedene, sehr differenzierte – und damit eben auch glückliche Geschichten. Belastende Lebenserfahrungen können umgedeutet werden, indem gefragt wird: Was habe ich in meiner Familie erlebt und was habe ich daraus gelernt? Aber Vorsicht! Auch das Leid muss weiter gewürdigt werden, es darf bleiben, so lange es noch wehtut. In einem nächsten Schritt geht es dann darum, wie die Einzelnen die hier erworbenen Kompetenzen für ihre aktuelle Frage nutzbar machen können.

Aber zunächst werde ich eine weitere Methoden vorstellen, mit Hilfe derer die andere Seite der Biografie der Kriegsenkel untersucht werden kann.

Die eigenen biografischen Entscheidungen im Kontext des „Zeitgeistes“

Ähnlich wie die Genogrammarbeit basiert die Arbeit mit *My Life Storyboard* auf dem Konzept, sowohl die einzelnen Lebensgeschichten als auch die gesellschaftlichen Strukturen, innerhalb derer sich die Einzelnen bewegen, in den Blick zu nehmen. Denn häufig kommen Einzelne aus den Jahrgängen der Kriegsenkelgeneration in meine Praxis, die es schwer damit haben, neue Wege zu beschreiten und immer wieder alles neu erfinden zu müssen. Das, was für die Mütter und Väter noch selbstverständlich war, ist es für die Nachfolgeneration keineswegs mehr. Kriegsenkel machen vieles das erste Mal, weil es keine gesellschaftlichen Vorbilder gibt. Als TherapeutInnen müssen wir uns daher fragen, wie wir mit dem zeitgeschichtlichen Phänomen der Individualisierung und der daraus folgenden Multioptionsvielfalt in Therapie und Beratung umgehen wollen.

*„Stop and Grow“-
Modus, Burnout als
sinnvolle Pause in
einer mobilen Ge-
sellschaft*

Woran orientieren sich Kriegsenkel, wenn die traditionellen Sozialbezüge und Rollenmuster nicht mehr verlässlich und selbstverständlich sind? Ich erlebe viele Kriegsenkel in einer Art „Stop and Grow“-Modus. Immer wieder halten sie alles an und scheinen sich zu fragen, ob das Ganze Sinn macht und ob auch die Seele mitkommt. Erschöpfung, Burnout, Depression

und auch Angststörungen – mit diesen Phänomenen werden die Kriegsenkel in Verbindung gebracht und so erlebe ich sie auch – sind so gesehen keine pathologischen Phänomene, sondern als sinnvolle Pausen zu betrachten, in denen sich die Einzelnen von ihrem hohen Leistungsanspruch erholen können. Wie wir gesehen haben, ist ein „Ankommen“ oder nur ein „Ausruhen“ vor ihrem biografischen Hintergrund nur schwer möglich. Viele haben ja wortwörtlich den Auftrag von zu Hause mitbekommen, zu arbeiten bis zum Umfallen.

Außerdem bedeutete das Aufwachsen der Kriegsenkel ein Hineinwachsen in eine offene, mobile Gesellschaft mit der Option, sich immer wieder neu erfinden zu dürfen, aber auch sich ständig neu erfinden zu müssen, um mit dem Wandel dieser Gesellschaft mithalten zu können. Permanent sehen sie sich viele der Herausforderung gegenüber, die „Gleichzeitigkeit von Wahlfreiheit und Entscheidungszwang“ auszubalancieren (Bude 2014). Die zahlreichen und unübersichtlichen Wahlmöglichkeiten sind aufregend, sinnvoll und erschöpfend zugleich.

Zu erkennen, dass das Zusammentreffen dieser besonderen, durchaus leidvollen und herausfordernden biografischen Konstellation und den besonderen gesellschaftlichen Bedingungen einzigartige Ressourcen hervorgebracht haben könnte, darum geht es dann in den Coaching- und Therapieprozessen. Viele möchten sich den eigenen Lebensweg mit den scheinbar vielen Umwegen erklären können. Sie machen sich häufig wegen der einen oder anderen Entscheidung Vorwürfe. Ihre einstigen, manchmal riskanten Entscheidungen, neu zu kontextualisieren, diese also in den Zusammenhang spezifischer Deutungsmuster ihrer Zeit zu stellen (Stichwort: Zeitgeist), das wird durch die Arbeit mit *My Life Storyboard* möglich. Mit *My Life Storyboard* gehen wir mehr und mehr in die Gegenwart und betrachten die Gestaltungsräume, die Einzelne in ihrem Leben wahrgenommen haben. Ausgehend von einer aktuellen Fragestellung, wie zum Beispiel: „Was treibt mich immer wieder neu an, so dass ich nie ankommen kann?“, werden einzelne biografische „Stationen“, wie etwa Elternhaus, Schule, Generationszugehörigkeit und Berufsausbildung etc., daraufhin befragt, was der oder die Einzelne in diesen Phasen erlebt und daraus gelernt hat. Dies geschieht mit Hilfe eines assoziativ-ästhetischen Verfahrens. Es wird gezeichnet und geschrieben.

*Die Methode –
My Life Storyboard*

Die zentralen Fragen sind folgende: Welches Bild oder welches Gefühl taucht auf, wenn Sie an Ihre Herkunftsfamilie und an Ihre Erziehung denken? Was haben Sie erlebt? Was haben Sie sich in dieser Zeit gewünscht? Worauf waren Sie stolz? Was haben Sie vermisst? Welche Rolle hatten Sie in Ihrer Familie inne? Wo stehen Sie in der Geschwisterreihe und was genau haben Sie dabei gelernt? Diese Art von Fragen werden auch in den anderen erwähnten Themenbereichen verwendet. Wie bei der Arbeit mit dem Genogramm ist es auch hier äußerst wichtig, den Fokus richtig zu setzen, ansonsten werden die Ergebnisse beliebig. Daher sollte am Anfang eine gemeinsam erarbeitete Fragestellung stehen.

Viele entdecken oftmals nicht das Glück, aber das Geglückte

Kürzlich habe ich mit Führungskräften aus den Jahrgängen der Kriegsenkel mit dieser Methode gearbeitet. Das Anliegen war, die Beteiligten in ihrem Führungsverhalten und -verständnis zu stärken. Dabei lag der Fokus auf der Frage: Wo haben Sie gelernt zu führen? Begonnen bei der verantwortlichen Rolle, die Einzelne bereits in der Herkunftsfamilie übernommen haben, über die Rolle, die sie in der Schule, in ihrer Generation etc. gespielt haben, bis hin zu ihrer aktuellen Tätigkeit (Führungskraft) wurde ein Bogen gespannt, der für die jeweilige Person ganz spezifische und zuverlässig auftauchende Deutungs- und Handlungsmuster sichtbar machte. Als dann die oben genannten fünf Themen in Form von Zeichnungen und kleinen Texten vorlagen, erschien der Lebenslauf der Einzelnen wie ein einzigartiges „Curriculum“, das sie durchlaufen haben, um „Führung“ zu lernen. In diesem Prozess erkennen viele ihre einzigartigen Kompetenzen im Umgang mit den Herausforderungen ihrer besonderen Geschichte und können diese dann für ihre aktuelle Frage nutzbar machen. Häufig stellt sich am Ende dieser Arbeit eine große Verbundenheit mit dem eigenen Weg ein und eine Hochachtung vor der eigenen Lebensleistung. Viele entdecken oftmals nicht das Glück, aber das Geglückte (Kindl-Beilfuss 2012). Vielen Kriegsenkeln, mit denen ich mit dieser Methode gearbeitet habe, erscheint ihr Lebenslauf, der sehr häufig von einer Normalbiografie abweicht, plötzlich als sinnvoll, kohärent und weniger fragmentiert. Das Motiv beispielsweise, immer noch auf der Flucht zu sein, das bei vielen Kriegsenkeln vorherrscht, verblasst oftmals mit der Untersuchung dieser Lebensphasen und geht in dem Gefühl auf: „Das ist mein Leben.“ (vgl. Meyer-Legrand 2015c). Oftmals zeigt sich ein Lebensweg mit zahlreichen Kompetenzen, die Einzelne im

Umgang mit biografischer Diskontinuität in einer instabilen bzw. sich schnell ändernden Welt entwickelt haben. In dieser Weise mit der eigenen Biografie umzugehen, indem diese systematisch reflektiert und auf Kompetenzen untersucht wird, kann insbesondere für Kriegsenkel in Anbetracht von Individualisierung und Optionsvielfalt in dieser Gesellschaft hilfreich sein.

Gesellschaft und Geschichte in Therapie und Beratung einbringen

Betonen möchte ich zum Schluss noch einmal, dass mir in der Arbeit mit den Kriegsenkeln zwei Aspekte ganz besonders am Herzen liegen. Zum einen, dass die Kriegsenkel geprägt worden sind vom Aufwachsen bei Eltern, die schwer von Krieg, Flucht und Vertreibung gezeichnet waren. Hier haben sie viel Leid, Überforderung und häufig Traumatisierungen erfahren. Dennoch haben viele aus dieser Situation heraus eine unglaubliche Stärke entwickelt, die sie für ihre persönlichen und beruflichen Ziele nutzen konnten und können.

Des Weiteren ist es mir wichtig zu sehen, dass diese Jahrgänge in eine Zeit hineingeboren wurden, die von Individualisierung und Offenheit der Gesellschaft geprägt war und ist. Daraus sind den Kriegsenkeln ganz besondere Möglichkeiten erwachsen, die sie mental u. U. besser aufgreifen konnten und können als die Generationen vor ihnen, da sich ihre Eltern bereits neu erfinden mussten und durften. Diese Individualisierung, die beispielsweise durch die Bildungsreform möglich geworden ist, haben viele aus der Kriegsenkelgeneration aktiv mitgestaltet.

Beide Einflüsse, meine ich, – der Krieg, die Flucht, die Ermordung von Millionen Menschen einerseits sowie die Herausbildung einer offenen Nachkriegsgesellschaft mit ihrem schnellen sozialen Wandel andererseits – und der Umgang damit haben der Kriegsenkelgeneration ein ganz besonderes Profil verliehen. Beide Einflüsse bedeuten für viele sowohl „Schicksal“ als auch Chance: Das Leiden ist häufig ein Leiden daran, dass neue Wege beschritten werden müssen, die Chance, dass neue Wege beschritten werden können! Meines Erachtens muss der Einfluss, den die offene Gesellschaft mit ihrer Optionsvielfalt auf die Lebensläufe der Kriegsenkel und deren Leiden daran hat (Stichworte: Individualisierung und Neoliberalismus etc.), in

Zukunft noch stärker Eingang finden in die Auseinandersetzung mit Kriegsenkeln in Therapie und Beratung.

Literatur

- Baer U, Frick-Baer G (2010) Wie Traumata in die nächste Generation wirken: Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen. Affenköng, Neukirchen-Vluyn
- Bauer J (2006) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, Hamburg
- Bode S (2009) Kriegsenkel – Die Erben der vergessenen Generation. Klett-Cotta, Stuttgart
- Bude H (2014) Gesellschaft der Angst. Hamburger Edition, Hamburg
- Eggert I (2008) Im freien Fall ... Darstellung eines psychotherapeutischen Prozesses mit einem Folterüberlebenden unter Berücksichtigung systemischer, traumatherapeutischer und interkultureller Aspekte. Systeme 22(2): 243-267
- Figley C (2002) Mitgefühlerschöpfung. Der Preis des Helfens. In: Stamm H (Hg) Sekundäre Traumastörungen. Junfermann, Paderborn, S. 41-59
- Heinl P (1994) Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg ... Seelische Wunden aus der Kriegskindheit. Kösel, München
- Horx M (1985) Das Ende der Alternativen. Heyne, München
- Kindl-Beilfuß C (2012) Einladung ins Wunderland. Systemische Feedback- und Interventionstechniken. Carl-Auer, Heidelberg
- Korittko A, Pleyer KH (2013) Traumatischer Stress in der Familie. Systemtherapeutische Lösungswege. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Kossert A (2008) Kalte Heimat – Die Geschichte der deutschen Vertriebenen nach 1945. Siedler, München
- Krüll M (2007) Die Mutter in mir – Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen. Klett-Cotta, Stuttgart (3. Aufl., 2011)
- Mannheim K (1928) Das Problem der Generationen. In: Kölner Vierteljahresshefte für Soziologie 7: 157-184. Teilweiser Nachdruck in Kohli M (1978) (Hg) Soziologie des Lebenslaufs. Luchterhand, Darmstadt/Neuwied, S. 33-53.
- Meyer-Legrand I (2014a) Immer noch auf der Flucht? – Die Kinder der Kriegs- und Flüchtlingskinder. Das biografische Erbe erkennen und nutzen! In: Friedrich-Hett T, Artner N, Ernst RA (Hg) Systemisches Arbeiten mit älteren Menschen. Konzepte und Praxis für Beratung und Psychotherapie. Carl-Auer, Heidelberg, S. 125-143
- Meyer-Legrand I (2014b) My Life Storyboard – , unveröffentlichtes Manuskript

- Meyer-Legrand I (2015a) Kriegsenkel in der Therapie. Gabriele Lorenz-Rogler im Gespräch mit Ingrid Meyer-Legrand. Familiendynamik 40(1): 56-61
- Meyer-Legrand I (2015b), Die Aufträge der Kriegsenkel – Einübung der Kompetenzen. In: Schneider M, Süß J (Hg) Nebelkinder. Kriegsenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte. Europa-Verlag, Berlin, München, Wien, S. 316-329
- Meyer-Legrand I (2015c) Kriegsenkel und ihre Eltern – (k)eine Liebesbeziehung?! Die ambivalente Beziehung der Kriegsenkel zu ihren Eltern. Tagungsband zur Tagung: Dialog der Generationen, Köln, erscheint demnächst
- Moré A (2013) Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen. Journal f. Psychologie, 21(2) (= Themenheft Inter/Generationalität), Volltext im Web: <http://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310> [Zugriff 10.08.2014]
- Preuss-Lausitz U (Hg) (1983) Kriegskinder, Konsumkinder, Krisenkinder – Zur Sozialisationsgeschichte seit dem Zweiten Weltkrieg. Beltz, Weinheim
- Radebold H (2009) Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit – Hilfen für Kriegskinder im Alter. Klett-Cotta, Stuttgart
- Schmidt G (2007a) Herkunftsfamilie – Familienmythen hypnotherapeutisch, systemisch-konstruktiv, lösungsorientiert betrachtet. Auditorium Netzwerk Verlag für audiovisuelle Medien, Müllheim-Baden
- Schmidt G (2007b) Potenziale aus der Herkunftsfamilie und Hinkunftsfamilie. Auditorium Netzwerk Verlag für audiovisuelle Medien, Müllheim-Baden
- Ustorf AE (2008) Wir Kinder der Kriegskinder – Die Generation im Schatten des Zweiten Weltkriegs. Herder, Freiburg
- Wachsmuth I (2008) NS-Vergangenheit in Ost und West. Tradierung und Sozialisation. Metropolis, Berlin
- Welzer H (2002) Das kommunikative Gedächtnis. Eine Theorie der Erinnerung. C. H. Beck, München
- Ziehe T (1991, 4. Aufl.) Pubertät und Narzißmus. Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt/M

Ingrid Meyer-Legrand
Systemische Praxis_Coaching, Supervision & Therapie
Berlin – Brüssel
Cheruskerstraße 10-2
D-10829 Berlin
e-mail: mailto@meyer-legrand.eu
www.meyer-legrand.eu