Inhalt

Einleitung **9**

Was weiß ich über meine Eltern? **15**
Erwachsene Kinder kriegsbelasteter Eltern erzählen 15
»Ich trage einen Schmerz, der meiner ist und doch nicht meiner« · Miriam, geb. 1959, Erzieherin, erzählt 22
»Krieg ist das Schlimmste« · Corinna, geb. 1963, Kinderärztin, erzählt 28

Psychisches Trauma und seine Auswirkungen auf die Seele **35**
Die Folgen des kollektiven deutschen Kriegstraumas 44
»Der Krieg kostet den Soldaten fünf Jahre seines Lebens – aber kostet der Krieg nicht überhaupt das Leben?« · Franka, geb. 1965, Lehrerin, erzählt 47

Die Bedeutung von Bindung für die seelische Entwicklung **53**
»Meine Eltern wollten nichts als leben« · Barbara, geb. 1959, Psychotherapeutin, erzählt 54
Bindung als Entwicklungsraum 58

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1198615591

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

»Es sind Werte entstanden, ein einfaches Leben zu führen – und wir halten zusammen« · Sebastian, geb. 1958, Diplom-Pädagoge, erzählt 65

Das Leid der Kriegskinder **71**
»So viel Kummer und so viel Glück« · Joachim, geb. 1944, Soziologe, erzählt 75
Kindheit und Krieg 80
Bindung und Nationalsozialismus 87
Staatlich verordnete Bindungstraumatisierung: Die Hitler-Jugend 93
Die Folgen der NS-Erziehung für die Bindungsentwicklung 96

Beziehung und Erziehung mit belasteter Seele **99**
Kriegskinder als Eltern 100
Die Unüberbrückbarkeit der Welten 101
Der schwierige Umgang mit dem Fühlen 105
Mitgefühl: Ohne Fühlen kein Mitgefühl 110
Funktionieren 111
Transgenerational vermittelte Angst 113
Angst als Kontrollmittel 117
Die ganz alltägliche Gewalt 118
Nicht mit euch und nicht mit mir – Seelische Einsamkeit als Normalzustand 125
Emotionell missbräuchliche Bindung: Wenn Kinder versuchen, den Schmerz der Eltern zu heilen 127
Transgenerationale Schuld und Scham 135
Stolz und Selbstbewusstsein – das verbotene Gefühl der Deutschen 141

Kriegsfolgen: Leben mit dem Kalten Krieg, leben mit der Teilung Deutschlands **145**
Der Kalte Krieg und seine Auswirkungen auf die Generation der in den 50er- und 60er-Jahren Geborenen 146
Zwei Staaten – ein Deutschland 153
»Nie wieder werde ich einer Ideologie trauen, das ist sicher« · Susanne, geb. 1968, Krankenschwester aus Thüringen, erzählt 162
»Da ist das Brüchige, das Beschädigte, das Ringen um das, was bleibt ...« · Andrea, geb. 1968, Produktmanagerin, erzählt 166
»Leben in der ›Diktatur des Proletariats‹« · Martin, geb. 1973, Landschaftsarchitekt, erzählt 170

Wege aus transgenerationaler Traumatisierung – die Verleugnung der Seele überwinden **177**
Die Ermächtigung zum Fühlen 179
Das Verstehen von Zusammenhängen 180
Alte Eltern heute 183
Frieden mit der familiären Vergangenheit, Frieden mit sich selbst 186
Flucht damals – Flucht heute: Ist die aktuelle Flüchtlingskrise eine Krise der Humanität? 193

Ausblick: Die nächste Generation **199**

Ausklang **203**