

SpurenSuche

Ein Weg zur Heilung der eigenen
Lebens- und Familiengeschichte

Lebst du schon DEIN Leben?



Finde deinen Weg

von *Martina Schlegel-Jacob*
Heilpraktikerin

Inhalt

- 1 Vorwort
- 2 Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte in jedem Alter
 - a. Erwachsene Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern
 - b. Kriegskinder – Kriegsenkel
- 3 Was ist die Biografiearbeit „Spurensuche“?
- 4 Perspektiven und Visionen
- 5 Die Lebensstationen von Spurensuche
- 6 Wie unsere Ahnen in uns weiter wirken
- 7 Teilnehmerstimmen
- 8 Schlusswort
- 9 Quellen und vertiefende Literaturempfehlungen

Rechtliche Hinweise

© Copyright 2018 - Martina Schlegel-Jacob

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook und dessen Inhalt dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechtsinhabers weder vollständig noch auszugsweise zitiert, vervielfältigt und veröffentlicht werden.

Hinweis: Ich gebe keine Heilversprechen und ermuntere nicht dazu, Medikamente abzusetzen und Arztbesuche aufzuschieben.

1. Vorwort

Stellen Sie sich auch öfter die Frage für wen Sie das „alles“ überhaupt machen? Ertappen Sie sich immer öfter dabei, es jedem in Ihrem Leben recht machen zu wollen? Sind Sie stets bemüht alle Erwartungen, die an Sie gestellt werden, auch brav zu erfüllen? Sind Sie immer nett zu den anderen, egal wie Sie behandelt werden?

Leben Sie eigentlich schon Ihr eigenes Leben?

Wahrscheinlich ist es genau jetzt an der Zeit, dass Sie nach sich selbst schauen. Wenn Sie so weiter machen wie bisher laufen Sie Gefahr, sich immer mehr zu überfordern. Egal, ob Sie dieses Verhaltensmuster mehr in Ihrer Familie oder im Beruf leben, damit geht es Ihnen mit der Zeit bestimmt nicht gut.

Und falls es für Sie ein befremdlicher Gedanke ist, sich selbst in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen, dann sollten Sie sich mit dieser Broschüre einfach einmal in Ruhe befassen 😊.

2. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

Welche Spuren haben Sie bisher in Ihrem Leben hinterlassen, welche Wege möchten Sie noch gehen?

Sind Sie überhaupt auf „Ihrem“ Weg?

Welche Spuren haben Ereignisse und andere Menschen in Ihrem Leben bei Ihnen hinterlassen?

Womöglich können Sie so manches Erlebte gar nicht richtig verarbeiten?

Wenn Sie all diesen Fragen auf den Grund gehen möchten, dann könnte *SpurenSuche* genau das Richtige für Sie sein.

Sich mit seiner eigenen Lebensgeschichte im Umfeld seines Familiensystems auseinander zu setzen, kann sehr heilsam sein - sowohl für Sie, als auch für Ihre gesamte Familie.

Viele Verhaltensmuster, Vorstellungen, die jeder von sich selbst hat, und entmutigende Glaubenssätze sind in der Vergangenheit entstanden und hindern uns gerade heute frei und selbstbestimmt zu Leben.

Haben Sie zum Beispiel wirklich den Beruf gewählt, den Sie selbst wollten oder haben Sie „nur“ die Ihnen zugedachte Rolle übernommen? Wollten Sie wirklich aus ganzem Herzen für Ihre pflegebedürftigen Eltern da sein oder haben die „Umstände“ Sie dazu gezwungen?

Sie haben sich vermeintlich früh von Ihrem Elternhaus getrennt und leben Ihr eigenes Leben weit entfernt, aber haben doch ständig ein schlechtes Gewissen und versuchen erst gar nicht darüber nachzudenken?

Viele Konstellationen sind hier vorstellbar und vielleicht wissen Sie gar nicht, dass es möglich ist, inneren Frieden zu finden, indem Sie

H inschauen

E rkennen

A nnehmen

L oslassen

was auch immer noch in Ihnen wirkt.

Dabei spielt das Alter keine Rolle. Es ist kein Muss, diese Themen im jungen Alter anzugehen – doch je früher Sie sich an die Themen wagen, umso eher können sie ein freies und selbstbestimmtes Leben führen.

2. a Erwachsene Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern

Neuste Schätzungen gehen davon aus, dass bei ca. 3 Mio minderjährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland mindestens ein Elternteil psychisch erkrankt ist. 500.000 Kinder wachsen sogar bei dem betroffenen Elternteil auf. Bei den Erkrankungen handelt es sich meist um Depressionen, Suchterkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen. Für das gesamte Familiensystem bedeutet dies eine enorme Belastung, insbesondere jedoch für die in Mitleidenschaft gezogenen Kinder.

Heutzutage wird diesem Thema endlich die Aufmerksamkeit geschenkt, die es auch verdient hat. Für die betroffenen Familien und vor allem für die beteiligten Kinder und Jugendlichen gibt es zahlreiche Hilfestellung im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied und sich selbst.

Die heute bereits erwachsenen Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern früherer Generationen hatten dieses Glück jedoch nicht und mussten mit ihrem Schicksal irgendwie alleine klarkommen. Unglaublich, aber wahr: dass nämlich gerade die Kinder in solchermaßen belasteten Familien besondere Unterstützung benötigen, ist noch eine recht neue Erkenntnis. Deshalb ist es auch heute noch für die Kinder und Jugendlichen besonders problematisch, wenn der betroffene Elternteil gar nicht der Meinung ist, ein Problem zu haben und daher auch keine Diagnose erfolgt. Die Dunkelziffer war und ist also entsprechend hoch.

Die Auswirkungen auf das Seelenleben der betroffenen Kinder sind dabei erst ansatzweise erforscht. Fakt ist, dass nicht jedes Kind eines traumatisierten oder psychisch angeschlagenen Elternteils auch zwangsläufig selbst erkranken muss. Meiner Erfahrung nach sind es vor allem die sensibleren Kinder, die im Erwachsenenalter eine Vielzahl verschiedener Krankheitsbilder zeigen: von depressiven Verstimmungen über Burn-Out bis hin zu psychotischen Erkrankungen. In meiner Praxis zeigt es sich immer wieder, dass auch die Kinder in besonderem Maße betroffen sind, bei denen es keinen anderen gesunden erwachsenen Ansprechpartner im Umfeld der Familie gibt, die ihnen Halt geben könnten.

Gerade jüngere Kinder sind hier besonders gefährdet, denn sie können nicht erkennen, dass mit dem betroffenen Elternteil etwas nicht stimmt. Sie denken, dass ihr eigenes Benehmen und somit sie selbst für das Verhalten des Vaters oder der Mutter verantwortlich sind.

Hinzu kommt, dass es den betroffenen Kindern oft bis ins Erwachsenenalter nicht klar ist, dass es in ihrer Familie nicht „normal“ zugeht und sie unter immensen täglichen Spannungen und Konflikten leiden, die es in anderen Familien so gar nicht gibt.

Ihnen ist nicht bewusst, dass andere Kinder in einem ganz anderen Familienumfeld aufwachsen und gesunde Beziehungen erleben. In der Erlebniswelt der Betroffenen gibt es diese gesunden Beziehungen jedoch oft gar nicht, weshalb sie später in ihren Partner- und Freundschaften häufig scheitern bzw. sich unbewusst eine(n) ähnlich problematische(n) PartnerIn suchen, so wie sie es eben gewohnt sind.

In der Regel stehen die erwachsenen Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern nicht so stabil im Leben wie andere Menschen. Das liegt wohl daran, dass sie in ihrer Kindheit so gut wie keine Stabilität und Sicherheit erfahren haben. Die tägliche Situation war einfach schwer einzuschätzen und hing immer vom Zustand des erkrankten Elternteils ab. Schwierigen Lebenssituationen und Krisen fühlen sie sich deshalb auch im späteren Leben oft hilflos ausgeliefert. Sie haben nie gelernt, jemand anderem zu vertrauen, sondern waren gezwungen, sich immer nur auf sich selbst zu verlassen – ihr Sicherheitsbedürfnis ist daher sehr stark ausgeprägt und existentielle Zukunftsängste sind an der Tagesordnung.

Eine ausgeprägte Angst ist sowieso häufig ihr Lebensbegleiter: Angst vor der erkrankten Mutter bzw. Vater, Angst um den erkrankten Elternteil und die Angst davor einmal genauso zu erkranken und so zu werden wie die Mutter oder der Vater.

Ein weiteres großes Thema für Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern sind Schuldgefühle. Sie spüren, dass in ihrer Familie etwas nicht in Ordnung ist und denken, dass sie verantwortlich für diese Stimmungen und das Verhalten der Mutter oder des Vaters sind.

Oft führen sie das Verhalten der Eltern auf ihre eigenen Handlungen zurück: „Hätte ich die Mama nicht so geärgert, würde es ihr heute nicht so schlecht gehen.“ Und gar nicht so selten wird Ihnen das auch noch genauso von den Eltern vermittelt!

Auf diese Weise haben sie immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es auf ihre eigenen Bedürfnisse nicht ankommt und so nehmen sie sich immer mehr zurück, damit es dem Vater oder der Mutter gut geht.

Aus diesem Verhaltensmuster können sich eine nicht unerhebliche Anzahl von Problemen entwickeln, denn die erwachsenen Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern

- verlieren oft den Bezug zu sich selbst bis hin zur sogenannten Dissoziation*
- haben damit Schwierigkeiten, ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und sich klar abzugrenzen
- entwickeln oft eine „Schonhaltung“ gegenüber ihrem Umfeld – sie wollen vor allem ihre Eltern nicht mit ihren Problemen belasten und denken, die können gar nicht damit umgehen
- haben es sich angewöhnt, die Probleme der Eltern für diese zu lösen, haben also die Elternrolle übernommen und weiten diese Angewohnheit ungefragt auf ihr Umfeld aus

Aus all dem entsteht eine ständige Überbelastung, die bereits in jungen Jahren zu erhöhtem Stress führt und so leiden gerade die erwachsenen Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern an zahlreichen Problemen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Depressionen, Burn-Out und vielem mehr.

*Dissoziation ist ein Mechanismus unserer Psyche, der uns dabei hilft, bestimmte Gefühle, Emotionen, Handlungen oder Gedanken so zu verdrängen bzw. abzuspalten, dass diese für uns bewusst nicht mehr abrufbar sind. Solche „dissoziative Reaktionen“ sind natürlich und gesund. Sie beugen einer Reizüberflutung unseres Bewusstseins vor, dadurch bleiben uns vielerlei Reaktionsmöglichkeiten in schwierigen Situationen erhalten. Erlebt man jedoch häufig oder sogar täglich traumatische Situationen, so ist es möglich, dass dieser Mechanismus „Dissoziation“ ständig in Gang gesetzt wird. Viele Betroffene verlieren dadurch mehr und mehr den Kontakt zu ihrem eigenen Körper. Sie stehen quasi neben sich, haben kaum noch Zugang zu den Empfindungen ihres Körpers und sind dadurch von grundlegenden Informationen über sich selbst abgeschnitten, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dies führt häufig zu psychosomatischen Störungen, Burn-out und psychischen Problemen

Menschen, bei denen bereits im Kindesalter häufig Stresshormone in erhöhtem Maße ausgeschüttet werden, zeigen später im Leben häufig eine vergleichsweise hohe Krankheitsanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem, sowie entzündliche Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma, chronische Infektionen oder auch Diabetes.

Außerdem zeigen sich häufig Denk- und Aufmerksamkeitsstörungen, die ebenfalls erhebliche Schwierigkeiten in Schule, Beruf und im Leben im Allgemeinen mit sich bringen.

Auch die Ablösung vom Elternhaus stellt sich häufig als ein sehr schwieriges Unterfangen heraus, denn die Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern sind oft gefangen in den komplizierten Beziehungen ihrer Familie, vor allem zwischen Schuldgefühlen und Überbelastung. Viele verlassen ihr Elternhaus bereits als recht junger Mensch. Doch trotz der räumlichen Entfernung, bleiben ihnen die Familienthemen leider treu. Für die emotionale Bindung und die gefühlte Verantwortung für die Eltern spielt die räumliche Entfernung einfach keine Rolle. Schuldgefühle, Aggression, Trauer und ein schlechtes Gewissen sind und bleiben die ständigen Begleiter.

Als Erwachsene spüren viele der Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern eine große Wut, unterdrückte Aggressionen oder auch Groll gegen die Eltern, ohne dass sie so recht wissen, woher diese Gefühle eigentlich kommen.

Und so tun die erwachsenen Kinder traumatisierter oder psychisch angeschlagener Eltern gut daran, sich mit ihrer Vergangenheit auseinander zu setzen.

Für Sie als Betroffene oder Betroffener ist es wichtig, zu erkennen und zu verstehen, was damals geschehen ist. Vor allem, ist es wichtig zu begreifen, dass Sie nicht Schuld sind und dass diese Geschehnisse in die Vergangenheit gehören, damit Sie sich ihre eigene Identität und somit ihr eigenes Leben zurückerobern können.

2. b Kriegskinder – Kriegsenkel

Neuesten Erkenntnissen zufolge können traumatische Erlebnisse an die Nachkommen in einer Familie weiter vererbt werden. Bedenkt man wie viel Furcht und Schrecken der 2. Weltkrieg hervorgerufen hat, so kann man sich gut vorstellen, dass diese Erlebnisse, die teilweise ganze Familien zerschlagen haben und viele Menschen ihrer Lebensgrundlage beraubten, noch heute ihre Wirkung zeigen.

In den letzten Jahren wurde immer mehr der Begriff der Kriegskinder und der Kriegsenkel geprägt. Es hat sich gezeigt, dass Menschen, die während des Krieges geboren wurden und/oder ihre Kindheit erlebt haben, ihre dramatischen und traumatischen Erlebnisse nie verarbeiten konnten und die Folgen dieser Erfahrungen unbewusst an ihre Kinder weitergegeben haben. Auf Grund dieser „Altlasten“ können die sogenannten Kriegsenkel oft kein unbeschwertes, unbelastetes und selbstbestimmtes Leben führen, obwohl sie selbst nicht erkennen können, wo das Problem liegt.

Es zeigt sich häufig, dass die Dramen und Traumen der Kriegskinder selbst meist nicht einmal gesehen, geschweige denn anerkannt wurden. Ist doch in der damaligen Zeit so viel Schlimmes passiert – was wiegt denn der Schmerz des Kindes gegenüber dem Verlust des Vaters oder dem Verlust der Heimat? Oft wusste die Mutter auch nicht mehr, wie es weitergehen soll und war selbst traumatisiert.

Die Kriegskinder wurden häufig sich selbst überlassen und so waren sie gezwungen, für sich alleine eine Überlebensstrategie zu entwickeln. Viele Betroffene leiden daher bis heute noch zum Beispiel an Depressionen, Suchterkrankungen oder gar Persönlichkeitsstörungen.

Es bleibt also der nächsten Generation, den sogenannten Kriegsenkeln überlassen, diesen unterdrückten Dramen, Problemen und Geheimnissen auf die Spur zu kommen, zu beginnen hinzuschauen und sie aufzulösen.

Die Kinder von belasteten Kriegskindern sind es gewohnt, dass die Probleme innerhalb der Familie verschwiegen werden, diese stehen zwar im täglichen Leben spürbar mit im Raum, aber keiner schaut hin.

Nach außen erscheinen solche Familien oft als regelrechte Bilderbuch-Familie. So entsteht für die Kinder eine große innere Verwirrung, denn sie spüren deutlich, dass sie sich nicht an Außenstehende wenden sollen, um von ihren Sorgen zu berichten. Vielmehr ertragen sie alles schweigend aus Angst um die Familie.

In den meisten Fällen zeigen die Kriegsenkel ihren Eltern gegenüber eine unverbrüchliche Loyalität, egal wie schlimm ihre Kindheit auch war.

Viele der Kriegsenkel konnten im Kindesalter nur ein sehr geringes Selbstbewusstsein entwickeln - viele hätten mehr Zuwendung, Bestätigung und Anerkennung gebraucht und fühlen sich daher minderwertig und nicht liebenswert. Sie wurden zudem mit ihren Problemen meist alleine gelassen und - noch schlimmer - oft nicht ernst genommen. Was sind auch schließlich die ganz normalen Alltagsprobleme der Kindheit gegen die Schrecken des Krieges, die die Eltern oft hautnah miterlebt hatten?

Auch in diesem Fall tut es gut, sich mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen und vielleicht auch noch einen Schritt weiter zu gehen, nämlich herauszufinden, was man von den Eltern oder Großeltern gegebenenfalls „geerbt“ hat.

3. Was verbirgt sich hinter „SpurenSuche“?

SpurenSuche ist eine Biografiearbeit, das heißt, wir widmen uns gemeinsam voll und ganz Ihrem Leben. Ihre eigene individuelle Lebensgeschichte erzählt, wie Sie zu dem Menschen geworden sind, der Sie heute sind - mit allem, was dazu gehört.

Vielleicht geht es Ihnen auch oft so, dass Sie in Ihrem Leben immer wieder an denselben Punkt kommen und Sie das Gefühl haben, dass sich eigentlich nichts verändert, egal was Sie dafür tun?

Meistens liegen diesen Geschehnissen im Außen fest eingeprägte Muster oder Erlebnisse aus Ihrer Kindheit in Ihrem Inneren zugrunde. Wenn Sie sich auf sich selbst einlassen, besteht die Möglichkeit, dass Sie sich an bestimmte Schlüsselszenen Ihrer Kindheit erinnern. Dadurch können Sie lernen, Ihre Muster zu erkennen und damit die Grundlage schaffen, in Zukunft anders mit bestimmten Situationen umzugehen.

Sich bewusst und ehrlich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinander zu setzen, heißt dort hinzuschauen, wo alles begann, heißt zu erkennen, wo die Verstrickungen, Verhaltensmuster und Blockaden ihren Ursprung haben. Das gibt Ihnen **jetzt** die Möglichkeit, diese unbewältigten Probleme und Krisen aufzulösen und frei zu werden.

Ziel:

Einverstanden sein mit dem, **was war** - Standort bestimmen

Das, **was ist** verstehen - das eigene Potenzial, Talent, die eigene Kompetenz erkennen

Das, **was sein wird** bewusst gestalten - neue Perspektiven finden, neue Wege gehen

4. Die Lebensstationen von Spurensuche

Haben Sie manchmal auch den Eindruck, in bestimmten Lebensphasen das Wesentliche verpasst zu haben? Haben Sie zum Beispiel nie richtig pubertiert oder hatten Sie nie Zeit für die „wilden“ Zwanziger?

Gerade dann kann Ihnen das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der einzelnen Lebensphasen und den jeweiligen zugehörigen Themen eine Hilfe sein, um das „Verpasste“ in die Gegenwart zu integrieren.

Unser Lebensbogen gliedert sich in verschiedene Lebens- und Entwicklungsstufen, die einen 7jährigen Rhythmus aufweisen und das ganze Leben umspannen.

Bei unserer gemeinsamen Arbeit beginnen wir zum Zeitpunkt Ihrer Zeugung – was war da gerade los auf der Welt, bei Ihren Eltern, waren Sie ein Wunschkind oder ist es einfach so passiert? Der Start ins Leben gibt Ihnen also schon einmal viele wichtige Informationen.

Weiter geht es mit den Umständen der Geburt und den ersten Lebensjahren, der Kindheit. Mit verschiedenen Übungen und gegenseitigem Austausch finden Sie in diese Zeit zurück und können eventuell Versäumtes nachholen.

In der Zeit der Pubertät spielt das Erkennen der eigenen Identität und das Ablösen vom Elternhaus eine große Rolle. Auch hier können Sie das, was versäumt wurde, was nicht gelebt wurde, nachempfinden.

Das Erwachsenwerden lässt Sie zu der Frau/dem Mann werden, die/der Sie heute sind. Auch hier gibt es vielleicht noch einiges an der eigenen Rolle zu klären – was dann an dieser Stelle auch in die Partnerschaft einfließt.

Auch und gerade die Elternschaft schenkt Ihnen viele Herausforderungen und auch Verantwortung für ein Menschenleben. Gerade mit den eigenen Kindern kommen meist die eigenen Themen auf den Tisch. Denn kein Mensch kann uns so genau spiegeln und auch jederzeit die richtigen „Knöpfe“ drücken wie unsere eigenen Kinder.

Die Lebensmitte gibt Ihnen die Zeit, Ihr Leben zu überdenken, sozusagen einen Soll-Ist-Abgleich anzustellen. Wo wollten Sie eigentlich hin – sind Sie angekommen? Welche Kurskorrekturen sind wichtig und notwendig für Sie?

Hierhin gehört auch die Arbeit mit unseren Schattenseiten, die schließlich auch jeder von uns hat. Es ist sehr nützlich diese kennenzulernen.

Die Wechseljahre führen in ruhigere Gewässer und auch hier gilt es bereit zu sein, Veränderungen des Lebens, des eigenen Körpers anzunehmen. Es ist eine Zeit, in der Sie aus der Fülle Ihrer Lebenserfahrungen schöpfen können in unendlich vielfältiger Art und Weise.

Nicht zuletzt kann Ihnen SpurenSuche die Angst vor dem „Älter-werden“ nehmen. Es kann Ihnen nämlich bewusst werden, dass der Alterungsprozess beim Menschen Kräfte freisetzen kann, die erst die Grundlage bilden für seine individuelle geistig-spirituelle Entwicklung.

Mit all diesen Lebensstationen werden wir uns gemeinsam intensiv beschäftigen und dort, wo es hakt, nachschauen, was es zu lösen gibt.

Es gehört ein Stück Mut dazu, sich selbst kennenzulernen, ohne etwas zu beschönigen. Aber es geht ja gerade darum, Sie sich selbst so annehmen, wie Sie sind – ohne Urteil und ohne Bewertung. Denn wer, wenn nicht Sie selbst, sollte ansonsten diesen Part in Ihrem Leben übernehmen?

Vertrauen Sie sich diesem Prozess an, so geben Sie sich selbst die Chance frei zu werden und mit neuer Energie, mutig und voller Zuversicht Ihre Zukunft zu gestalten.

In dieser Arbeit bleiben Sie jedoch absolut frei. Das bedeutet: Ihre Auseinandersetzung mit Ihrem Leben geht immer nur so weit und so tief, wie Sie es in diesem Moment tragen und lösen können und ganz wichtig: Sie selbst bestimmen dabei Ihr ganz eigenes Tempo! Ich agiere lediglich als Begleiterin und Impulsgeberin.

5. Wie unsere Ahnen in uns weiter wirken

Unsere Familie ist unsere Wurzel, alles was in unserem Familiensystem geschehen ist, kann sich auch in uns zeigen. Wir gehören dazu, ob wir wollen oder nicht.

Eine mit Liebe, Verständnis und Akzeptanz erlebte Kindheit ist eine unglaublich starke Grundlage für das gesamte Leben.

Viele Menschen erleben ihre Kindheit jedoch ganz anders – es fehlt oft an liebevollen Bezugspersonen, weil den Eltern selbst Schlimmes widerfahren ist, mit dem sie überfordert sind und das sie alleine nicht lösen können.

Diese unerledigten, nicht verarbeiteten Erlebnisse unserer Ahnen, über die meist Stillschweigen bewahrt wird, haben selbstverständlich auch eine Auswirkung auf die Kinder und Kindeskinde der betroffenen Familien.

Es hat sich immer mehr herausgestellt, dass wir nicht nur körperliche und charakterliche Eigenschaften von unseren Vorfahren erben, sondern eben auch deren Verstrickungen und unerledigten Themen. Gerade die Folgen des 2. Weltkrieges haben diese Tatsache in den letzten Jahren sichtbar gemacht. Viele Menschen, die heute in ihrem Leben nicht zurechtkommen, die ihren roten Faden nicht finden können, verlieren sich in den Verstrickungen und unerledigten Themen ihrer Vorfahren, meist ohne dass sie etwas davon ahnen.

Zur Veranschaulichung hier ein Beispiel einer Klientin:

Stefanie (Name wurde geändert) wird immer wieder von der Angst geplagt, ihr Haus könnte abbrennen. Jedes Mal, wenn sie in Urlaub fährt, ist sie auf der Rückfahrt sehr beunruhigt und immer ist da der Gedanke, dass alles verloren ist.

Es stellt sich schließlich heraus, dass ihre Familie mütterlicherseits während des Krieges evakuiert wurde und ihr Haus und ihren gesamten Besitz zurücklassen musste. Es dauerte fast drei Jahre, bis die Familie zurückkehren konnte. In all den Jahren wusste Stefanies Großmutter nicht, was mit ihrem Zuhause geschehen war. Sie lebte also ständig in der Angst, das Haus sei geplündert worden oder gar im Bombenhagel mit allem Hab und Gut abgebrannt. Stefanie hat diese Existenz bedrohende Angst ihrer Großmutter unbewusst übernommen und konnte sich nie einen Reim darauf machen.

Machen Betroffene sich diese Tatsache jedoch bewusst und fangen an, die Verstrickungen nach und nach aufzulösen, so kann Heilung im gesamten Familiensystem geschehen.

Heute liegt es also an uns, unser Leben so frei wie möglich zu gestalten in dem Bewusstsein, dass die Art und Weise unserer Lebensgestaltung und unser Umgang mit unerledigten Themen wiederum große Auswirkungen auf unsere Kinder und Kindeskinde hat.

6. Perspektiven und Visionen

Was denken Sie, hält das Leben denn noch für Sie bereit? Haben Sie noch Träume, die Sie gerne verwirklichen möchten und wofür Sie bisher nicht die Chance oder die Energie hatten? Oder warten noch versteckte Potentiale darauf, von Ihnen entdeckt zu werden?

Oder können Sie sich all das erst gar nicht vorstellen?

Vielleicht ist ja genau jetzt der richtige Moment, Ihrem Leben eine andere Richtung zu geben:

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

(Dschalal ad Din Muhammad Rumi)

Vieles ist im Leben möglich – das hört sich immer so einfach an, werden Sie jetzt denken.

Ja, das stimmt, und alleine schafft man es auch oft nicht, die momentane Situation zu verändern, weil wir alle so oft in unseren Verhaltensmustern feststecken und ihnen hilflos ausgeliefert sind.

Vielleicht können Sie sich auch gar nicht vorstellen, mit jemand Fremden darüber zu sprechen. Doch gerade, weil ich nicht Teil Ihres Familiensystems bin, können Sie mir vertrauen, dass ich Sie nicht bewerte oder verurteile. Denn es darf alles sein, was sich zeigt!

Und keine Angst, ich stecke Sie in keine Schublade und ich versuche Ihnen keine Handlungsvorschläge überzustülpen. Vielmehr unterstütze ich Sie dabei selbst eine praktikable Lösung zu finden. Mein Anspruch an mich selbst als Therapeutin ist es, dass Sie als mein Klient bei jedem Termin eine Erkenntnis oder eine Lösung mitnehmen können, die Ihnen im täglichen Leben weiterhilft.

7. Teilnehmerstimmen:

„Mit 65 Jahren habe ich mich dazu entschlossen gemeinsam mit Frau Schlegel-Jacob eine 12teilige Biografiearbeit anzugehen. Ziel für mich war es, mich in Frieden auf meinen Lebensabend vorbereiten zu können.

Frau Schlegel-Jacob führte mit mir Gespräche, machte verschiedene Übungen und Visualisierungen zu meinen jeweiligen Lebensphasen. Dadurch gewann ich wertvolle Einsichten darüber, wie meine Ahnen meine Persönlichkeit mitgeprägt haben, in welcher Weise die Werte meiner Eltern und meiner Umgebung mich in meiner Kindheit und Jugend weiterprägten und wie meine eigenen Erfahrungen, Entscheidungen, Wünsche und Ziele mein Leben formten. Dieser Prozess machte es mir möglich, meine Stärken und Schwächen besser anerkennen und annehmen zu können.

Ich erlebte so manchen „Aha-Effekt“, der es mir ermöglichte meinen Blickwinkel für die verschiedenen Situationen zu ändern. Dadurch wurde es mir möglich, bereits lang schwelende familiäre Konflikte zu lösen und auch endlich Schuldgefühle für Situationen abzugeben, die ich nicht in meiner Hand hatte.“

„Frau Schlegel-Jacob hat es mir durch ihre Fachkenntnisse, Feinfühligkeit und Unvoreingenommenheit ermöglicht mit einer neuen Sicherheit, mehr Energie und neuem Mut in die Zukunft zu blicken.

Ich empfehle sie nicht nur als eine sehr fähige und professionelle Heilpraktikerin, sondern auch als eine warme, offene und hilfsbereite Person.“

„Frau Schlegel-Jacob hat mich genau da abgeholt, wo ich war und mir dabei geholfen, endlich Zugang zu meinen eigenen Gefühlen zu bekommen. Ich fühle mich tatsächlich verstanden und angenommen, so wie ich bin. “

„Es hört sich vielleicht seltsam an, für mich hat es sich aber bestätigt: Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät!“

8. ...und zum Schluss

Vielleicht hat diese kleine Broschüre Ihre Neugierde geweckt, so dass Sie sich auf sich selbst und Ihr Leben auf eine neue Art und Weise einlassen möchten. Vielleicht bringt es Sie dazu auf „SpurenSuche“ zu gehen und so manches in Ihrem Leben zurechtzurücken.

Finde deinen Weg! Es gehört Mut dazu, die gewohnten Pfade zu verlassen, aber es lohnt sich.

Denken Sie daran, wenn Sie möchten, dass Sie morgen andere Wege gehen, sollten Sie heute die Weichen dafür stellen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Dann wäre es schön, wenn Sie mir eine E-Mail schreiben an martina@findedeinenweg.info

9. Quellenangabe und vertiefende Literaturempfehlungen:

- Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: Wie Traumata in die nächste Generation wirken
- Jürgen Müller-Hohagen: Verleugnet, verdrängt, verschwiegen
- Barbara Egert: Wenn die Kindheit Schatten wirft
- Sabine Bode und Luise Reddemann: Die vergessene Generation: Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen
- Sabine Bode: Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation
- Alexander Korittko, Karl Heinz Pleye: Traumatischer Stress in der Familie
- Dami Charf: Auch alte Wunden können heilen