

Stephan Konrad Niederwieser

»Kriegsenkel«

**Transgenerationale Weitergabe von Traumata
und die Rolle von chronischer Scham**

Mit Anleitungen zur Selbstbefreiung



Impressum

© Stephan Konrad Niederwieser, 2023
Gotenstraße 65,
10829 Berlin

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Mailadresse

Homepage

Telefon +49 30 236 177 02

Falls Sie sich wundern, warum ich »Symptome« in Anführungszeichen setze: Der Begriff wird aus dem Altgriechischen abgeleitet und bedeutete ursprünglich »zufallsbedingter Umstand«. In der Schulmedizin wird dieser Begriff heute für Merkmale einer Erkrankung oder Verletzung verwendet. Meiner Erfahrung nach aber ist zumindest oft das Gegenteil der Fall. Weder sind »Symptome« zufällig, sondern folgen der inneren Logik des Organismus, und sie sind keine Zeichen von Krankheit, sondern von Gesundheit.

Von der Angst, erschossen zu werden

Früher konnte ich an keinem Fenster stehen, wenn die Vorhänge nicht zugezogen waren. Noch heute zieht sich in meinem Nacken etwas zusammen, wenn ich mich abends an den Schreibtisch setze und Licht anmachen muss. Als säße ich im Fadenkreuz eines Zielfernrohrs.

Als Jugendlicher oder junger Erwachsener sprach ich mit niemandem darüber. Was ich erlebte, war ja so offensichtlich verrückt. Erst viel später lernte ich zu verstehen, dass »verrückt« tatsächlich der richtige Begriff für dieses Erleben ist: Die »Angst erschossen zu werden« war nicht dort, wo sie hingehörte. Nämlich in die Vergangenheit. In das Leben anderer Menschen. Denn ich selbst war ja nie von einem Gewehr bedroht worden. Niemand hatte es mir je angedroht, und ich lebte nie in einer Situation, in der so etwas hätte passieren können.

Bis in die 90er Jahre erwartete ich immer, mein Wohnhaus in Flammen zu sehen, jedesmal wenn ich in unsere Straße einbog. Auch dafür gab es nicht den geringsten Bezug in meinem eigenen Leben. Und schon seit meiner frühen Kindheit kenne ich die Angst, nicht genug zu Essen zu bekommen. An einem Büffet anzustehen und zusehen zu müssen, wie andere ihre Teller füllen, bevor ich selbst an der Reihe war, weckte noch lange Zeit eine kaum erträgliche Unruhe in mir. Ich muss zehn gewesen sein, da kaufte ich mir einen ganzen Sack voller Brötchen und Brezeln und verschanzte mich damit in einer Abseite des Kinderhorts. Es machte mir Panik, nicht alles essen zu können. Armutsangst trieb mich noch, da besaß ich schon drei Eigentumswohnungen. Und natürlich hab auch ich Gummiringe und Altpapier gesammelt. Nicht mal abgetragene Kleider oder Bücher, die ich nicht mehr lesen würde, konnte ich guten Gewissens entsorgen.

Diese und viele weitere »Symptome« teile ich mit Menschen, die sich inzwischen als »Kriegsenkel« bezeichnen. »Symptome«, die mit meinem Leben nichts zu tun haben, aber sehr wohl mit den Leben meiner Eltern.

Was sind »Kriegsenkel«

Dass Gewalt und Krieg Folgen für Menschen hat, ist keine Neuigkeit. Schon Anfang des letzten Jahrhunderts wurden Soldaten gefilmt, die traumarisiert von der Front zurückkamen, zitternd, auf äußere Reize wie von der Tarantel gestochen reagierend, in ihrem Bindungsstil »desorganisiert« – diesen Begriff wird der Kinderpsychiater Bowlby erst viele Jahrzehnte später prägen, nämlich in den 50er Jahren. Es bedarf keines Universitätsstudiums, um sich ausrechnen zu können, dass Kinder unter Eltern leiden, die derartige Schäden aus dem Krieg davon getragen und nie integriert haben.

Sabine Bode ist es zu verdanken, dass inzwischen weite Teile der Gesellschaft wissen, dass man als Kind kriegstraumatisierter Eltern unter »Symptomen« leiden kann, die eigentlich nichts mit einem zu tun haben. »Ver-rückte Symptome«. Die Bestsellerautorin zeigte anhand von Interviews mit Menschen, die den Krieg durchlitten haben, dass Kriegstraumata von einer Generationen zur nächsten weitergegeben werden können. Viele Leser finden sich in den Erlebnissen der Interviewten wieder. Endlich hatten sie einen Namen für ihr Leid, das bis dahin kaum ein Arzt diagnostizierte. Diese Leser litten darunter, dass ihre Eltern und Großeltern Gewalt, Zerstörung und Vernichtung miterlebt und nie verarbeitet hatten. Daraus entstand eine Art (Selbst-)Diagnose: »Kriegskind«, »Kriegsenkel«, »Kriegsurenkel« ... Segen und Fluch zugleich. Zwar hatte das Phänomen endlich einen Namen, aber er wurde für manche eine Art Identität. Aber diese ist nicht nur hilfreich. Sie kann die Identifikation mit

dieser »Identität« bestärken und es dem Menschen erschweren, sich davon zu lösen. Nach dem Motto: »Es ist ja eine Diagnose. Es ist ein Faktum.«

Kann man ein »Kriegsenkel« werden?

Ich könnte nun schreiben, dass ich 1962 geboren bin. Meine Eltern, 1920 und 1921 geboren, haben den Krieg nicht nur miterlebt, sondern auch mitgemacht. Mein Vater war in Stalingrad und wurde ausgeflogen, kurz bevor der Wahnsinn dort sein Ende nahm. Von meiner Mutter weiß ich nur, dass sie den Krieg in Wien und München zugebracht hat. Ihr zweites Kind wurde durch einen Bombenangriff zu Boden geschleudert und erlitt einen Hirnschaden. Ihr drittes kam mit genetischen Verdauungsproblemen zur Welt. Sie trug es durch das zerbombte München ins Krankenhaus. Es starb in ihren Armen. Zumindest sind das die wenigen Geschichten, die sie mir erzählt hat.

Meine Eltern sind beide im Krieg geblieben. Emotional. Sie haben ihn in ihrer Ehe weitergeführt. Den Anfang meines Lebens verbrachte ich auf einem Schlachtfeld, wir Kinder waren die Zivilisten, die in Geiselhaft genommen wurden – zwischen allen Fronten, ohne zu wissen, gegen wen wir eigentlich kämpften, und ohne je kämpfen zu wollen. Unsere Eltern kämpften gegen ihre Vergangenheit, einen Kampf, den niemand gewinnen kann, ganz gleich, wie klug er es einfädelt. Verloren haben wir alle. Nicht zuletzt unsere Liebe.

Vor diese Kulisse ist nicht verwunderlich, dass ich »Symptome« davon getragen habe. Aber wirklich erklären tut sie es nicht. Wie kommt denn eine Angst, erschossen zu werden, in ein Kind von Kriegsüberlebenden? Wie gelangen Armutsangst, innere Unruhe, Bilder von brennenden Häusern, Träume von Ermordung und vieles andere in das Erleben eines Nachfahren, der nichts davon je selbst erlebt hat?

Diese Fragen beschäftigen Forscher seit vielen Jahren. Inzwischen weiß man mehr, aber nach wie vor nicht viel. Rachel Yehuda, Professorin am Mount Sinai Hospital in New York, konnte epigenetische Veränderungen in Kindern von Juden nachweisen, die während des Zweiten Weltkriegs entweder in einem Konzentrationslager gefangen waren, gefoltert wurden oder sich verstecken mussten. Diese Kinder hatten alle ein erhöhtes Risiko für Stresserkrankungen. Sie neigten nach Schreck- und Schockerfahrungen schneller zu posttraumatischen Belastungsreaktionen (PTBS*) als Kinder von Juden, die den Zweiten Weltkrieg außerhalb von Europa zugebracht hatten. (*PTBS: steht eigentlich für »Posttraumatische Belastungsstörung«, aber es ist keine Störung, sondern eine Reaktionen!) Es gibt Studien mit Flüchtlingen und den Kindern von Frauen, die direkt von 9/11 betroffen waren, die ähnliches nahelegen. Aber diese Studien erklären immer noch nicht die Bilder und Erfahrungen. Oder doch?

Die Rolle der Bindung

Menschen kommen höchst unfertig auf die Welt. Das Gehirn von Neugeborenen ist nur zu 25% ausgebildet – der bislang bestmögliche Kompromiss, den die Evolution hervorgebracht hat. Ein größeres Gehirn bedürfte eines größeren Kopfes, dies aber würde die Geburt erheblich komplizieren. Weil Neugeborene weder laufen, noch sprechen oder sich selbstständig versorgen können, sind sie dringend auf Erwachsene angewiesen, die in den ersten Lebensjahren die Körpersignale verstehen und auf die existenziellen Bedürfnisse adäquat reagieren: auf das Bedürfnis nach Schlaf, Nahrung, Aufmerksamkeit, Körperwärme ...

Damit das klappt, sind Babys und Erwachsene mit einem sozialen Bindungssystem ausgestattet: Es hilft Erwachsenen, die kleinen Wesen auch non-verbal zu verstehen. Vorausgesetzt ihr eigenes Bindungssystem ist intakt. Wenn wichtige Persönlichkeitsanteile von Menschen aber in traumatisierenden Situation, die sie in der Vergangenheit erlebt haben, eingefroren bleiben, sozusagen, wenn die Zeit für sie stehen geblieben ist, werden große Teile ihrer täglichen Erfahrungswelt in Anspruch genommen. Menschen, die Gewalt und Krieg erlebt haben, leider später oft unter allem, was laut und unvorhersehbar ist: Lebendigkeit, Kraft, Unordnung – alles, wofür Kinder stehen. Kinder wollen schreiend durch die Wohnung laufen, sie wollen ihre Kraft an Gegenständen üben, sie müssen ihr NEIN! tausende Male üben ... Das ist schon für »gesunde« Eltern der blanke Horror. Die meisten traumatisierten Menschen können das schlichtweg nicht ertragen. Deshalb versuchen sie, ihre Kinder zu kontrollieren. »Schrei nicht so rum!« »Ich will, gibt es nicht!« »Solange du die Füße unter meinem Tisch streckst, hast du dich an meine Regeln zu halten!«

Bindung ist existenziell für Kinder. Ohne sie können sie nicht überleben. Kinder werden alles tun, um die Bindung zu bewahren. Aus Angst geben sie ihre Bedürfnisse auf, ihre Lebendigkeit, ihre Kraft. Und weil sie die Eltern unbedingt emotional erreichen müssen, suchen sie nach ihnen. Bei dieser unvermeidlichen Suche stoßen sie eben auch auf all die unerlösten Anteile: auf die Ängste der Eltern, auf deren Scham, deren Wut, deren Hass. In ihrer Not binden sich Kinder an das, was sie bekommen können.

Den Krieg beenden

Wagen wir aufgrund dieser Hypothese, was ergibt sich daraus? Wir müssen uns aus den Bindungen lösen. Individuation und Separation sind Entwicklungsschritte, die bereits früh in unserem Leben anstehen. Eigentlich schon im Säugling: Er stützt sich vom Boden ab, schafft Distanz zwischen sich und dem Gegenüber (Boden). Indem er das übt, versetzt er sich in die Lage, sich später von dem Erwachsenen abzustemmen, wenn er genug von seiner Nähe hat. Im nächsten Schritt krabbelt das Baby weg. Sobald es gehen kann, entfernt es sich. Es separiert sich. Vorausgesetzt, es fühlt sich sicher gebunden, das heißt: Es weiß, dass es jederzeit zurückkommen kann, dass es dort willkommen ist und liebevoll empfangen wird.

Separation bedeutet die Ablösung von Bindungspersonen. Das sind keineswegs nur die Eltern. Separation bedeutet die gesunde Ablösung von allen anderen Menschen, deren Werten und Erwartungen. Das kann auch die Lehrerin betreffen, aufgrund dessen wiederholten Lobes wir eine berufliche Karriere eingeschlagen haben. Oder den Ehepartner, der uns gerne als Superwomen sehen möchte.

Glückt die Separation, also das Entfernen in der Gewissheit, gebunden zu bleiben, stellt sich Individuation ein. Individuation bedeutet, dass man nach und nach zu einem unverwechselbaren Individuum wird: Eigenständig, eigenverantwortlich, mit einem eigenem Willen, eigenen Zielen, einem eigenen Sinn fürs Leben, der ureigenen Kraft, den eigenen Fähigkeiten.

Durch Individuation und Separation werden wir in die Lage versetzt zu wählen. Wir reagieren nicht länger automatisch auf die Menschen im Außen. Wir folgen nicht länger automatisch den Erwartungen anderer. Wir fühlen uns nicht länger automatisch verletzt, wenn uns jemand zurückweist oder verängstigt, weil das Gegenüber wütend ist. Wir können den anderen als Individuum sehen und seine Reaktionen als Ausdruck seiner Kraft – und seiner Geschichte. Wir können ihn achten und schätzen und lieben, können uns mit ihm auseinandersetzen, ohne Angst, ihn deswegen zu verlieren. Jeder darf in seiner Kraft, in seiner Individualität bleiben.

Separation und Individuation setzen übrigens schon früh ein: mit der Geburt. Als eines der wenigen Säugetiere verlassen Menschen den Mutterleib Kopf voran, also von der Mutter abgewendet. Aber sie wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Je weniger wir von den Eltern abhängig sind, desto mehr wollen wir auf eigenen Beinen stehen. In jeder Hinsicht.

Nur: Wie kann man sich von Eltern lösen, die man nie gehabt hat? Ein Dilemma, in das viele Menschen spätestens dann geraten, wenn die missglückte Loslösung zu ernsthaften Problemen im Leben führt. Eltern, die zwar physisch anwesend waren, aber emotional nicht erreichbar. Eltern, die emotional zwar erreichbar, aber unfähig waren, das Kind als das zu sehen, was es ist, sondern stattdessen ihr verstorbenes Kind. Eltern, die ihre Wünsche auf das Kind projizieren. Eltern, die ihre Kinder für sich brauchen. Weil sie einsam sind. Weil sie Angst haben. Weil sie sich nur als Vater/Mutter wertvoll fühlen. Für das Kind für sie eine Erfüllung ist. Eltern, die allein nicht lebensfähig sind, weil sie emotional in ihrer eigenen Kindheit im Krieg eingefroren sind.

Loslösung ist nicht Trennung

Manche therapeutische Schulen glauben, Loslösung fände statt, indem man den Kontakt zu Eltern abbricht. Aber das ist ein Denkfehler. In dieser Überzeugung fehlt der Faktor Zeit. Identifikation bedeutet, dass man in seinem Erleben, in seinen Werten und Überzeugungen in einer Zeit stecken geblieben ist, in der man auf die Zuwendung durch andere angewiesen war. Wenn wir denken, »Ich bin ein schlechter Mensch!«, spricht der Bewusstseinszustand einer Zeit, in der wir mit einem Menschen verbunden waren, der uns auf eine Weise behandelt hat, die uns den Eindruck gewinnen ließ, dass wir ein schlechter Mensch sind.

Individuation und Separation kann zwar nur im Hier und Jetzt stattfinden, aber sie bezieht sich immer auf eine frühere, meist sehr frühe Zeit. Damit lösen wir uns nicht von den Menschen im Heute, sondern von jenen im Damals. Deshalb ist ein Kontaktabbruch im Heute selten hilfreich für den, der sich von alten Selbstbildern zu befreien sucht. Wir müssen uns von den »inneren Eltern« trennen, von jenen, die uns als Kinder erzogen haben, die damals vielleicht hilflos, überfordert, unaufmerksam waren.

Dass es einen Unterschied zwischen inneren und realen Eltern gibt, sieht man daran, dass Menschen oft noch unter Eltern leiden, obwohl sie den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben, ja selbst, wenn die Eltern längst verstorben sind. Eltern – so darf man wenigstens hoffen – entwickeln sich weiter. In der Regel sind sie längst nicht mehr die hilflosen, überforderten, unaufmerksamen Menschen unserer Kindheit. Inzwischen – und das wird Menschen bewusst, die sich gelöst haben – sind diese Eltern vielleicht sogar hilfsbereit, zugewandt, liebevoll, aufmerksam. Aber man kriegt es nicht mit, weil man in der Vergangenheit gefangen ist, genauer: in den vergangenen Erfahrungen, die wir immer wieder erwarten. Solange wir uns nicht von den inneren Eltern gelöst haben, bleibt die Beziehung zu ihnen überschattet von den Projektionen früherer Beziehungserfahrungen.

Interessanterweise ermöglicht diese Lösung von dem Alten die Begegnung im Hier und Jetzt. Oft wandelt sich die Erfahrung von Klienten während einer Sitzung dramatisch, wenn sie nach einer Disidentifikation plötzlich erinnern: Meine Eltern sind ja für mich da. Sie unterstützen mich. Sie wenden sich mir zu. Verhaltensweisen, die seit Jahren nicht gesehen werden konnten. Plötzlich wird eine nährende Beziehung möglich, tut ein Zusammensein gut, berührt, macht Spaß, erfrischt, belebt und verbindet.

Die Rolle der Scham

In meinen Seminaren stellen Teilnehmer immer wieder fest, dass sie Scham nicht mal erkennen. Dieses Ding (man fühlt etwas, aber Scham ist *kein* Gefühl) ist in unserer Gesellschaft so verpönt, dass man sich seiner schämt: die Scham über die Scham. Die Reaktion läuft ab, man kriegt mit, dass man stottert, verstummt, dass es einem die Stimme verschlägt, heiß wird, dass man vielleicht einen Knoten im Bauch spürt, aber als Scham identifiziert man das nicht.

Wenn ich von Scham spreche, meine ich damit jenes Werkzeug, mit dem wir ausgestattet sind, um Bindung zu erhalten. Die Dynamik hat die Funktion (besonders in den ersten Lebensjahren), die Bindung zu erhalten. Indem wir uns für gesunde Fähigkeiten schämen, können wir sie unterdrücken. Wenn mein Selbstaussdruck danach drängt, mich zu zeigen, ich dafür aber geschimpft werde, werde ich mich schämen, sichtbar/hörbar zu sein. Später könnte sich das in Ideen niederschlagen, die lauten: »Ich bin zu viel«, »Ich bin zu anstrengend«, »Ich bin schwierig«. Anstatt unsere Kraft zu spüren und sie zu leben, wenden wir sie gegen uns selbst (Autoaggression) und unterdrücken Lebendigkeit, Lebensfreude, Energie ...

Scham ist ein Werkzeug der Selbstunterdrückung. Es setzt ein, sobald wir uns aus dem Regelwerk heraus bewegen, zudem wir uns zugehörig fühlen, zum Beispiel zu Nationen, Gesellschaften, Unternehmen, zu Religion, Familie und allen anderen Gemeinschaften. Sich aus den frühen Zugehörigkeiten zu lösen ist oft mit Angst verbunden. Sie kann sich in körperlichen Symptomen wie Anspannung, Knoten im Bauch, Angst im Nacken äußern, aber vor allem in den verschiedenen Formen, wie wir hart gegen uns selbst sind. Kurz gefasst kann man sagen, Scham verschafft uns das Gefühl von Bindung. Indem wir uns weiterhin zu laut, böse, ungezogen oder sonst was fühlen, bindet uns das an jene Person, die uns derartig erlebt hat.

Der eigenen Scham zu begegnen, sie (an)zu erkennen, ihre Funktion zu verstehen, ermöglicht, dass wir uns nach und nach wieder mit all dem verbinden, wovon wir uns »abgeschnitten« haben. Wir können die Identifikationen aufgeben und unsere Individuation vorantreiben. In meinem Buch »Nie mehr schämen« finden Sie zahlreiche Übungen, die Ihnen dabei helfen. Nachfolgend zwei, die speziell Nachkommen von kriegstraumatisierten Menschen helfen können.

Übung 1: Wenn meine Eltern ...

Folgende Übung wird Ihnen erschließen, welches Potential in Ihnen schlummert. Was hätte aus Ihnen werden können, wenn Sie unter besseren Bedingungen aufgewachsen wären. Diese Vorstellung hat den Sinn, einen Geschmack für den zu bekommen, der Sie hinter all den Identifikationen sind, hinter den Überlebensstrategien, den inneren Konflikten und »Symptomen«. Sobald Sie wissen, wer Sie sein könnten, wird etwas in Ihnen anfangen, danach zu suchen.

Die Übung ist sehr einfach. Nehmen Sie sich zwanzig Minuten Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie dabei ungestört bleiben. Setzen Sie sich zurück, atmen Sie ein paar Mal ruhig durch, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Körper und Ihren Empfindungen auf.

(Ich werde fortan von Elter sprechen als jene Person, die Ihr Leben maßgeblich geprägt hat, unabhängig von Geschlecht und Verwandtschaftsgrad.) Stellen Sie sich Ihr Elter als Kind vor. Nehmen Sie das erstbeste Bild, das Ihnen in den Sinn kommt. Es muss nicht fotografisch

scharf sein, es reicht ein Gefühl, eine Ahnung. Was erleben Sie dabei in diesem Moment, während Sie diesen jungen Menschen sehen?

Erlauben Sie sich nun zu wissen, was dieses Kind, was Ihr Elter als Kind gebraucht hätte. Liebe und Unterstützung von den eigenen Eltern? Eine friedliche, sichere Welt? Ein Haustier? Geschwister? Gesunde Eltern? Glückliche Eltern? Einen Glauben, dass es eine gute Welt gibt? Religion? Mehr zu essen? Mehr Freiheit, das zu werden, was es sein könnte?

Nehmen Sie auch hier wieder das erste, das auftaucht, und sei es noch so abstrus. Vertrauen Sie auf Ihr inneres Wissen. Sobald Sie ein gefühltes Wissen von dem haben, was Ihrem Elternteil gut getan hätte, achten Sie darauf, wie sich die Gestalt Ihres Elternteils verändert. Was für eine Auswirkung hat es auf Ihr Elter, diese Art der Ressource zu bekommen? Wie verändern sich die Gesichtszüge, der Atem, die Körperhaltung? Welches Lebensgefühl ist nun aus dem Gesicht abzulesen? Wie tritt dieses Elter aus der Position heraus in Kontakt mit anderen? Wie wird es sich später entwickeln? Welche Lebensentscheidungen wird es fällen? Welchen Beruf wird es annehmen? Wie wird seine Ehe aussehen? Wie behandelt es seine Partner*in? Und was für ein Elter wird es für seine Kindern sein?

Lassen Sie sich Zeit, um sich das möglichst detailliert auszumalen. Begreifen Sie Ihr verändertes Elter mit allen Sinnen und lassen Sie sich von seiner Veränderung berühren. Was passiert dabei in Ihrer Wahrnehmung? In Ihrem Empfinden, Ihren Gefühlen, Ihrem Atem? Wie sitzen Sie nun auf Ihrem Stuhl? Wie fühlt es sich an, so in Ihrem Körper zu sein? Wenn Sie nun die Augen öffnen, wie stellt sich die Welt jetzt dar? Wie wäre es, so in der Welt zu sein? Stellen Sie sich vor, mit diesem Lebensgefühl in Ihren Alltag zurückzukehren. Wie gehen Sie in Beziehung? Wie fühlen Sie sich am Arbeitsplatz? Wie begegnen Sie anderen Menschen? Wie sicher fühlen Sie sich?

Diese Übung können Sie wiederholen, so oft Sie es wünschen. Sie werden bemerken, dass sie jedes mal eine andere Wirkung entfaltet, dass Sie immer wieder neue Facetten an sich entdecken werden. Zudem können Sie diese Übung gemeinsam mit Partner*innen oder Lebensgefährt*innen ausführen. Wie ist es, einander anschließend zu begegnen?

Übung 2: Unterstützung von Anbeginn

Manchen Klienten kommen Wut und Hass auf Ihre Eltern so sehr in den Weg, dass ihnen obige Übung nicht gelingt. Andere sind so mit dem Leid der Eltern so verhaftet, dass es Ihnen unvorstellbar erscheint, sich Vater oder Mutter lustig, vergnügt und unbeschwert vorzustellen. Für die kann folgende Übung leichter sein.

Nehmen Sie sich wieder zwanzig Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sein werden und setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Lassen Sie nun so etwas wie allumfassende Liebe erscheinen, egal in welcher Form. Es kann ein Lebewesen sein, ein Tier, ein Fabelwesen, etwas Göttliches. Treten Sie mit diesem Wesen emotional in Verbindung. Welche Wirkung hat diese Erscheinung auf Sie? Welche Veränderung können Sie in sich wahrnehmen. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit wie Sie möchten.

Wählen Sie nun etwas, für das Sie glauben, sich schämen zu müssen und stellen Sie sich vor, Sie könnten dieses Wesen, von dem Sie sich allumfassend angenommen fühlen, mit einer Zeitmaschine in Ihre Kindheit zurückbeamten. Was bemerken Sie jetzt?

Wenn es dieses Wesen damals an Ihrer Seite gegeben hätte, wie würden Sie sich heute fühlen? Welche Auswirkung hätte das auf Ihr Leben gehabt?

Stephan Konrad Niederwieser



Sein Vorgehen ist beeinflusst von Hakomi, NARM, Somatic Experiencing, ISP, DARE sowie verschiedenen Aufstellungsformen – immer auf Basis von Bindungstheorie und -forschung. Neben der Einzeltherapie bietet er Gruppen zu traumarelevanten Themen wie Scham, Angst und Wut an.

Stephan Konrad Niederwieser ist verheiratet. Nach längeren Aufenthalten in den USA lebt und arbeitet der gebürtige Bayer heute in seiner Wahlheimat Berlin. Mehr über ihn auf seiner Homepage: www.stephan-niederwieser.de.



»Das Trauma von der Seele schreiben« stellt eine neue, einfach zu praktizierende Methode der Selbstheilung vor: Sie schreiben vier Tage hintereinander jeweils 20 Minuten zu einem konkreten Thema und achten dabei auf alle Veränderungen in Ihrer Innenwelt. Die Wirkung: Sie können sich selbst besser verstehen und schwierige Erfahrungen verarbeiten.

224 Seiten • 18,00 € • ISBN 978-3-466-34699-8

Auch als E-Book erhältlich.



Scham verursacht ein tiefes Unwohlsein, manche erleben ein Brennen im Körper oder gar einen physischen Schmerz. Wer Scham empfindet, fühlt sich wie ein hilfloses Kind: überfordert und ausgeschlossen: Was genau ist Scham? Wofür brauchen wir sie? Und warum ist sie für Erwachsene überflüssig? Etwa die Hälfte des Buches machen Übungen aus, mit deren Hilfe sich der Leser der eigenen Schamreaktionen bewusst werden kann, um sich so nach und nach von ihnen zu befreien.

224 Seiten • 20 € • ISBN 978-3-466-34708-7

Auch als E-Book erhältlich