

BIRGIT *ELKE* ISING  
*MUT STATT MAH*



# GENERATIONEN- (KRIEGS-)TRAUMA

*CHECK DEINE BETROFFENHEIT*

DER FRAGEBOGEN

[WWW.BIRGIT-ISING.COM](http://WWW.BIRGIT-ISING.COM)



# BIST DU VON GENERATIONEN- ÜBERGREIFENDEM (KRIEGS-)TRAUMA BETROFFEN?

**HIER KOMMEN FRAGEN, DIE DIR DEN WEG WEISEN**

- **Dir gehts nicht gut und du weißt nicht warum?**
- **Du spürst, irgendwas ist faul, aber du weißt einfach nicht, was?**
- **Du hast Probleme, die du dir (aus dem, was du bisher erlebt hast) nicht erklären kannst?**
- **“Eigentlich” könnte es dir gut gehen, tut es aber nicht?**

Wenn du etwas davon mit “ja” beantworten kannst, könnte es sein, dass du unter den Folgen von unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen deiner Vorfahren leidest. Unter etwas, das du selbst gar nicht erlebt hast!

Denn es gibt generationenübergreifende Zusammenhänge, die auch ich lange nicht gesehen habe. Aber als ich sie erkannte, war mir plötzlich so vieles klar: warum ich mich so anders, oft übersehen und allein fühlte. Warum ich arbeitete bis zum Umfallen und die Bedürfnisse anderer über meine stellte.

**Ich weiß nun: Vieles von dem was mich belastet, hat mit längst vergangenen lebensbedrohlichen Erlebnissen meiner Eltern und Großeltern im Krieg zu tun – über denen ein großes Schweigen liegt.**

Wenn du herausfinden möchtest, ob das bei dir genauso sein könnte, lade ich dich ein, dich in aller Ruhe mit den Aussagen in diesem Fragebogen zu beschäftigen. Deine Zustimmungen zu diesen Aussagen anderer Betroffener können dir wichtige Hinweise geben.

“Was? Das alles liegt gar nicht an mir?” – ... verbunden mit der Gewissheit, mit deinen Problemen nicht allein zu sein, sind goldene und berührende AHA-Momente. Die für sich genommen können schon entlastend wirken.



# GIBT ES IN DEINER HERKUNFTS- FAMILIE (KRIEGS-) ERFAHRUNGEN?

## UND WAS HAT DAS MIT DIR ZU TUN?

Fast in jeder Familie haben Menschen Krieg & seine Folgen erlebt.

### Welchen der folgenden Aussagen kannst du zustimmen?

Mitglieder meiner Familie ...

- ... haben Krieg erlebt, als Soldat oder Zivilist:in.
- ... sind im Krieg oder kurz danach geboren worden.
- ... waren Kinder im Krieg.
- ... haben Bombenangriffe überlebt.
- ... haben Fluchterfahrungen gemacht.
- ... haben Vertreibung erfahren.
- ... wurden Opfer von (sexueller) Gewalt im Krieg.
- ... haben im oder nach dem Krieg ihren Besitz verloren.
- ... waren Täter im Krieg.
- ... sind im Krieg gestorben.
- ... gelten als im Krieg vermisst.

Wenn du hier einige Kreuzchen gemacht hast, könntest du Kriegsenkel:in\* sein, ohne dass es dir bewusst ist. Deine Beschwerden könnten von den unverarbeiteten Kriegserlebnissen deiner Vorfahren stammen. Du kannst keinen Krieg erlebt haben – als nachgeborenes Kind oder Enkelkind – und trotzdem darunter leiden. Die Trauma-Erfahrungen deiner Eltern und Großeltern von damals können noch heute in dein Leben hineinwirken.

**Darum: Schau dir jetzt dein Verhalten und deine Beschwerden vor dem Hintergrund der Situation in deiner Herkunftsfamilie als Kind und Jugendliche:r an. Erkenne die möglichen Zusammenhänge.**

\* "Kriegsenkel:innen" sind die Kinder der Menschen, die im Krieg Kinder oder Jugendliche waren. Sie tragen oft ein viel zu großes Gefühlserbe mit sich herum.



# WAS TRIFFT AUF DICH & DIE SITUATION IN DEINER HERKUNFTSFAMILIE ZU?

**KREUZE AN, WIE SEHR DU DER JEWEILIGEN AUSSAGE ZUSTIMMST**

Alle Statements auf den folgenden Seiten sind Original-Zitate von Kriegsenkel:innen. Viele stammen von meinen Coaching-Klientinnen und von Teilnehmer:innen meiner Schreib-Workshops. Andere habe ich aus Fortbildungen und Workshops, an denen ich selbst teilgenommen habe, aus Gesprächen und aus der weithin verfügbaren Literatur zum Thema Generationentrauma.

Kreuze bei jeder Aussage die Intensität an, die auf dich und/ oder die Situation in deiner Herkunftsfamilie zutrifft. Entscheide spontan und überlege bei den einzelnen Punkten nicht zu lange. Meistens weiß dein Bauch die Antwort sofort.

Musteraussage	nie/ gar nicht	selten	manchmal	oft	immer/ stark
---------------	----------------	--------	----------	-----	--------------

**0.** „Mir ist oft mulmig, aber ich weiß nicht warum.“

1

2

3

4

5

Sei offen, ehrlich zu dir selbst und Sorge gut für dich.

**Wenn dich bei der Bewertung der Aussagen Themen einholen, die dich belasten, kann es sinnvoll sein, wenn du die Beantwortung der verschiedenen Fragenkomplexe auf mehrere Tage verteilst. Achte gut auf Dich. Überfordere dich nicht. Im Zweifel leg' den Fragebogen beiseite und mach' weiter, wenn es dir besser geht und du dich stabiler fühlst. Es kann auch hilfreich sein, mit jemandem darüber zu reden. Sicher hast du gute Freunde, denen du dich anvertrauen kannst. Oder schreibe mir an [info@birgit-ising.com](mailto:info@birgit-ising.com).**

Achtung: Bitte erwarte hier kein Ergebnis mit Punktzahl und konkreter Handlungs-Empfehlung wie bei einem "Brigitte-Test".

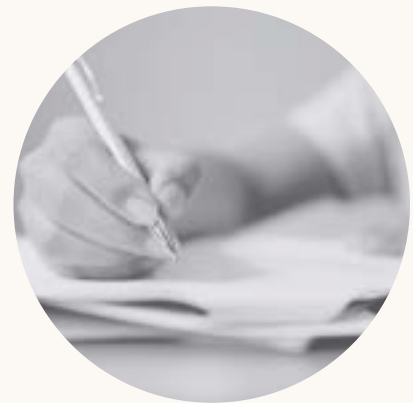
Denn obwohl es stereotype Merkmale gibt, die darauf hinweisen, dass eine Person unter vererbtem Trauma leiden könnte, sind die individuellen Symptome und Merkmale zu vielfältig und zu unterschiedlich. Daher ist dies kein Psychotest.

**Dieser Fragebogen mit den von mir zusammengetragenen Symptom-Aussagen vieler Betroffener dient vielmehr deiner Selbstreflexion und unterstützt dich bei deiner eigenen Spurensuche.**

**Ich lade ein, nie gesehene Zusammenhänge zwischen deinen Beschwerden und der Geschichte deiner Familie zu entdecken.**

**Bereit? Los gehts.**

Vielleicht hast du ja schon beim Ausfüllen einige AHA-Erlebnisse und kannst Spuren in die Vergangenheit erkennen, die noch heute auf dich wirken.



Ich wünsch' dir den Mut, klar zu sehen. Für ein freies und selbstbestimmtes Leben.

Alles Liebe

*Brigitte*

# IDENTITÄT *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

In unseren von Generationentrauma geprägten Familien haben wir gelernt, so sehr auf andere zu schauen, dass wir oft gar nicht wissen, wer wir selbst sind, was uns wichtig ist und was wir wollen.

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Ich weiß überhaupt nicht, wer ich bin.“

1 2 3 4 5

2. „Ich kenne mich selbst überhaupt nicht.“

1 2 3 4 5

3. „Ich bin mir oft selbst ein Rätsel.“

1 2 3 4 5

4. „Was ist das eigentlich, mein Ich?“

1 2 3 4 5

5. „Ich fühle inwendig oft eine Leere, ein schwarzes Loch.“

1 2 3 4 5

6. „Ich habe das Gefühl, als würde mein ganzes Leben auf sehr fragilen Beinchen stehen.“

1 2 3 4 5

7. „Ich habe keinen festen Boden unter den Füßen.“

1 2 3 4 5

8. „Ich fühle mich oft wie ein(e) Außerirdische(r), wie ein Alien von einem anderen Stern.“

1 2 3 4 5

9. „Ich weiß oft gar nicht, was ich will.“

1 2 3 4 5

10. „Mir wird oft vorgeworfen, ich sei seltsam.“

1 2 3 4 5

# GEFÜHLE *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

**In vielen Herkunftsfamilien wurde "Wärme" vermieden. Um zu überleben, haben unsere von traumatischen (Kriegs-) Erlebnissen geprägten Eltern ihre Gefühle oftmals (unbewusst) abgespalten. Sie lernten: Gefühle sind lebensbedrohlich!**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Es fällt mir schwer, meine Gefühle zu zeigen.“

1 2 3 4 5

2. „Ich leide an einem Schrecken, den ich nicht beschreiben kann.“

1 2 3 4 5

3. „Ich leide unter unauflösbaren Ängsten und Blockaden.“

1 2 3 4 5

4. „Ich habe oft Angst und/oder Panikattacken, ohne zu wissen, warum.“

1 2 3 4 5

5. „Ich kann nicht trauern.“

1 2 3 4 5

6. „Ich kann nicht wütend sein.“

1 2 3 4 5

7. „Ich spüre keine Lebendigkeit.“

1 2 3 4 5

8. „Ich spüre mich nicht richtig.“

1 2 3 4 5

9. „Ich fühle mich oft unbehaglich und weiß nicht, warum.“

1 2 3 4 5

10. „Ich fühle mich oft schuldig und weiß eigentlich gar nicht, warum.“

1 2 3 4 5

11. „Ich glaube, ich bin für die Gefühle der anderen verantwortlich.“

1

2

3

4

5

12. „Wenn schlechte Stimmung ist, denke ich oft, das läge an mir.“

1

2

3

4

5

13. „Ich habe oft (unbegründete) Angst um meine Liebsten.“

1

2

3

4

5

14. „Ich ziehe mich schnell in mich zurück.“

1

2

3

4

5

15. „Wenn andere leiden, dann kann ich das nur sehr schwer aushalten. Dann leide ich mit.“

1

2

3

4

5

16. „Ich bin oft grundlos traurig.“

1

2

3

4

5

17. „Ich lebe wie im Nebel.“

1

2

3

4

5

18. „Ich habe depressive Phasen.“

1

2

3

4

5

19. „Ich träume vom Krieg.“

1

2

3

4

5

20. „Ich erschrecke mich leicht.“

1

2

3

4

5



# ZUGEHÖRIGKEIT *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

In vielen von unverarbeitetem Kriegstrauma geprägten Familien "liefen die Kinder so mit". Es ging um die Befriedigung materieller Bedürfnisse, um warm, satt und sauber. Emotionale Belange der Kinder wurden meist weggeschoben oder verleugnet. Emotionale Bindung fehlte.

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Ich fühle mich oft ausgeschlossen.“

1 2 3 4 5

2. „Ich bin anders als die anderen, wie von einem fremden Stern.“

1 2 3 4 5

3. „Niemand versteht mich.“

1 2 3 4 5

4. „Ich versuche immer, mich anzupassen.“

1 2 3 4 5

5. „Ich habe eine hohe Bereitschaft, Erwartungen zu entsprechen.“

1 2 3 4 5

6. „Ich möchte anderen keine Umstände machen.“

1 2 3 4 5

7. „Manchmal glaube ich, ich bin unsichtbar.“

1 2 3 4 5

8. „Ich denke, ich kann es sowieso niemandem recht machen.“

1 2 3 4 5

9. „Ich möchte so gerne endlich „richtig“ sein.“

1 2 3 4 5

10. „Ich habe nicht viele Freunde. Eigentlich bin ich lieber allein.“

1 2 3 4 5

11. „Ich bin schon ewig Single.“  1  2  3  4  5
12. „Ich habe immer wieder neue Partner.“  1  2  3  4  5
13. „Es fällt mir schwer anderen zu vertrauen.“  1  2  3  4  5
14. „Wenn ich in einer Beziehung bin, passe ich mich der anderen Person an, um sie nicht wieder zu verlieren.“  1  2  3  4  5
15. „Ich habe eine hohe Bereitschaft, Erwartungen zu entsprechen.“  1  2  3  4  5
16. „Ich denke oft, die anderen tun so so, als würden sie. ich mögen.“  1  2  3  4  5
17. „Eigentlich ist immer alles anders, als ich es meine.“  1  2  3  4  5
18. „Ich glaube, die meisten Menschen verstellen sich“  1  2  3  4  5

# HEIMAT, SICHERHEIT, GEBORGENHEIT *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

**Nachgeborene von Menschen, die flüchten mussten, Gewalt oder Vertreibung erfahren, fühlen sich oft ebenfalls enturzelt – immer ein bisschen "daneben".**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Meine Kindheit war geprägt von Umzügen und Schulwechsell.“

1

2

3

4

5

2. „Ich bin auch später im Leben sehr oft umgezogen.“

1

2

3

4

5

3. „Ich habe das Gefühl, niemals irgendwo richtig anzukommen.“

1

2

3

4

5

4. „Ich weiß gar nicht, was Heimat ist.“

1

2

3

4

5

5. „Ich bin rastlos und getrieben.“

1

2

3

4

5

6. „Ich kann nicht gut Wurzeln schlagen.“

1

2

3

4

5

7. „Ich fühle mich nirgends Zuhause.“

1

2

3

4

5

8. „Ich komme mir so ‚flüchtig‘ vor.“

1

2

3

4

5

9. „Koffer packen macht mir mulmige Gefühle.“

1

2

3

4

5

10. „Abreisen und/ oder Abschiede machen mich traurig oder panisch.“

1

2

3

4

5

11. „Ich fühle mich immer gehetzt.“

1

2

3

4

5

12. „Ich komme oft zu spät, obwohl ich mich immer sehr beeile.“

1

2

3

4

5

13. „Der sicherste Ort, an dem ich mich geborgen fühle, ist mein inneres Schneckenhaus und auch das ist sehr fragil.“

1

2

3

4

5

14. „Ich spüre eine immerwährende grundsätzliche Verunsicherung.“

1

2

3

4

5

15. „Ich denke oft: Morgen kann schon wieder alles ganz anders sein.“

1

2

3

4

5

16. „Eigentlich lebe ich in ständiger Angst.“

1

2

3

4

5

17. „Ich bin oft müde und erschöpft.“

1

2

3

4

5

18. „Ich bin schnell höchst alarmiert.“

1

2

3

4

5

19. „Ich mache mir viele Sorgen.“

1

2

3

4

5

# MANGEL *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

**In Familien, die im Krieg Hunger und/ oder den Verlust materiellen Besitzes erlitten haben, bekommen die Themen "Behalten" und "Bewahren" meist eine existenzielle Dimension. Diese Wichtigkeit wird an nachfolgende Generationen weitergegeben.**

nie/ gar nicht  
selten  
manchmal  
oft  
immer/ stark

1. „Ich kann keine Lebensmittel wegwerfen.“

1

2

3

4

5

2. „Ich denke oft, es ist nicht genug für alle da.“

1

2

3

4

5

3. „Ich habe Angst, zu kurz zu kommen.“

1

2

3

4

5

4. „Ich bekomme nicht genug ab vom großen Kuchen des Lebens.“

1

2

3

4

5

5. „Ich hebe Essensreste im Kühlschrank auf, die ich dann nach Wochen verschimmelt wegwerfe.“

1

2

3

4

5

6. „Wenn ich etwas wegwerfe, habe ich sofort ein schlechtes Gewissen.“

1

2

3

4

5

7. „Ich kann mich schlecht von Dingen trennen, auch wenn ich sie nicht mehr brauche.“

1

2

3

4

5

8. „Ich habe Verarmungsängste.“

1

2

3

4

5

9. „Ich habe Existenzängste.“

1

2

3

4

5

10. „Ich kann es überhaupt nicht leiden, wenn jemand etwas von meinem Teller klaut oder mir etwas wegisst.“

1

2

3

4

5

# LEISTUNG *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

**Für Eltern, die im Krieg alles verloren hatten, war ihre harte (Wiederaufbau-)Arbeit existenziell notwendig. Dies blühten sie auch ihren Kindern ein, die es einmal besser haben sollten als sie. Oftmals gab es in diesen Familien "Liebe für Leistung". Und wir leben dieses Prinzip in unserem Leben fort ...**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Leistung und Arbeit sind für mich hohe Werte.“

1 2 3 4 5

2. „Ich möchte immer alles perfekt machen.“

1 2 3 4 5

3. „Ich strenge mich an, Anforderungen und Ansprüchen (meiner Eltern) zu genügen.“

1 2 3 4 5

4. „Ich versuche immer, besser zu sein als alle anderen.“

1 2 3 4 5

5. „Ich bin sehr verantwortungsbereit.“

1 2 3 4 5

6. „Ich arbeite in einem Beruf, in dem sich alles so anfühlt wie früher zu Hause als Kind.“

1 2 3 4 5

7. „Ich kann sehr gut organisieren – und viele Vorhaben parallel erledigen.“

1 2 3 4 5

8. „Ich habe immerwährende Angst, etwas falsch zu machen und dadurch aufzufallen.“

1 2 3 4 5

9. „Ich übe einen Beruf aus, den meine Eltern mir vorgeschrieben haben.“

1 2 3 4 5

10. „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert.“

1 2 3 4 5

11. „Wenn ich Fehler mache, könnte ich mich zerreißen.“

1

2

3

4

5

12. „Ich hatte schon einen Burnout.“

1

2

3

4

5

13. „Manchmal fühle ich mich wie kurz vor dem Burnout.“

1

2

3

4

5

14. „Ich leide unter Migräne-Anfällen.“

1

2

3

4

5

15. „Ich habe meine Augen und Ohren überall.“

1

2

3

4

5

16. „Ich sehe die Arbeit, was zu tun ist und erledige sie unaufgefordert.“

1

2

3

4

5

17. „Manchmal tue ich in voreuseilendem Gehorsam Dinge, die niemand von mir verlangt hat und bin dann traurig, wenn keiner das wollte.“

1

2

3

4

5

18. „Ich bin sehr hilfsbereit.“

1

2

3

4

5

19. „Ich kann es schlecht aushalten, wenn Leute meine Hilfe ablehnen.“

1

2

3

4

5

20. „Ich merke manchmal vor lauter Arbeit gar nicht, dass ich Hunger oder Durst habe oder aufs Klo muss.“

1

2

3

4

5

## ZIELE

## DAS TRIFFT AUF MICH ZU

**Ziele? Puh! Im Krieg wussten viele Menschen nicht einmal, was der nächste Tag bringen würde. "Freu dich bloß nicht zu früh!" – Alles Erreichte konnte morgen schon wieder fort sein. Wie sollten wir in solchen Familien Pläne für die Zukunft schmieden lernen?**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Ich kann mich schlecht auf etwas festlegen.“

1 2 3 4 5

2. „Ich leide unter Ziellosigkeit.“

1 2 3 4 5

3. „Ich weiß gar nicht, wo ich im Leben hin will.“

1 2 3 4 5

4. „Ich gebe schnell auf, kämpfe nicht.“

1 2 3 4 5

5. „Ich drehe mich privat im Kreis.“

1 2 3 4 5

6. „Ich hänge in einem ungeliebten Beruf fest.“

1 2 3 4 5

7. „Ich muss alles immer sehr sehr sorgfältig planen, damit nichts schief geht.“

1 2 3 4 5

8. „Ich plane nicht, weil sowieso immer alles anders kommt.“

1 2 3 4 5

9. „Ich mache alles auf den letzten Drücker.“

1 2 3 4 5

10. „Mir fällt es schwer, mich zu entscheiden.“

1 2 3 4 5



# SELBSTFÜRSORGE *DAS TRIFFT AUF MICH ZU*

**Ein häufiger Glaubenssatz in von Kriegstrauma geprägten Familien: "Wer sich um sich selbst kümmert, ist ein schlechter Mensch." – Im Krieg musste jede(r) ordentlich mit anpacken. "Faul sein" war Verrat und konnte zum Tod führen.**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. "Ich bin egoistisch, wenn ich mich um mich selbst kümmere."

1 2 3 4 5

2. „Ich lebe nach dem Motto: Erst die anderen, ich zum Schluss.“

1 2 3 4 5

3. „Ich gehe immer wieder über meine körperlichen und psychischen (Belastungs-) Grenzen.“

1 2 3 4 5

4. „Ich kann mich gut selbst überfordern.“

1 2 3 4 5

5. „Ich nehme wenig Rücksicht auf mich selbst.“

1 2 3 4 5

6. „Wenn ich zur Ruhe komme, dann kann ich das nicht aushalten und werde nervös.“

1 2 3 4 5

7. „Ich kann schlecht mit mir alleine sein.“

1 2 3 4 5

8. „Nichtstun kenne ich nicht. Ich kann mich gut beschäftigt halten und muss immer etwas zu tun haben.“

1 2 3 4 5

9. „Nichtstun macht mir ein schlechte Gewissen.“

1 2 3 4 5

10. „Manchmal wird mir alles zu viel.“

1 2 3 4 5

# KOMMUNIKATION IN MEINER HERKUNFTSFAMILIE *ALS KIND*

**In den meisten Familien wurde über schreckliche Kriegserlebnisse ein Schleier des Schweigens gelegt – oft unbewusst. Um weiterleben zu können. Schweigen wurde so zu einem Mittel der allgemeinen Überlebenskunst. Mit fatalen Folgen für das Miteinander ...**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1.	In meiner Familie wurde viel geschwiegen. Zu Hause lag oft eisiges Schweigen in der Luft.“	1	2	3	4	5
2.	„Kommunikation war bei uns zu Hause schwierig. Wir sprachen nur über Belanglosigkeiten.“	1	2	3	4	5
3.	„Bei uns wurde das Wichtige stets unter dem Deckel gehalten. Unausgesprochen war es aber immer da.“	1	2	3	4	5
4.	„Über Schmerzhaftes und über Gefühle wurde in unserer Familie nicht gesprochen.“	1	2	3	4	5
5.	„Probleme wurden bei uns totgeschwiegen.“	1	2	3	4	5
6.	„Über NS-Zeit, Krieg, Vertreibung, Flucht und Schuld gab es nur düstere Andeutungen. Das meiste lag im Nebel.“	1	2	3	4	5
7.	„Wir sprachen zuhause nicht über Kriegserfahrungen.“	1	2	3	4	5
8.	„Über traumatische Erlebnisse während der Flucht wurde bei uns nicht geredet.“	1	2	3	4	5
9.	„Aus dem Krieg erzählten sich alle immer nur Heldengeschichten.“	1	2	3	4	5
10.	„In meiner Familie wurde nicht über die Folgen der Kriege für die Seele gesprochen.“	1	2	3	4	5

# DIE SITUATION IN MEINER HERKUNFTSFAMILIE *ALS KIND*

**Die Erlebnisse unverarbeiteten (Kriegs-)Traumata deiner Eltern und Großeltern schlugen sich in der Familiensituation nieder und zeigten sich in vielfältigen Verhaltens- und Vermeidungsmustern. Erkennst du Zusammenhänge zu deinem Verhalten?**

nie/  
gar nicht

selten

manchmal

oft

immer/  
stark

1. „Meine Kindheit liegt unter einer großen grauen Decke.“

1 2 3 4 5

2. „In meiner Kindheit lag vieles im Nebel.“

1 2 3 4 5

3. „Ich hatte keinen Grund zur Klage, denn ich wusste gar nicht, wie gut es mir geht.“

1 2 3 4 5

4. „In den Beziehungen in meiner Familie war immer Krieg.“

1 2 3 4 5

5. „Meine Eltern konnten Nähe und Gefühle nicht zulassen.“

1 2 3 4 5

6. „In meiner Herkunftsfamilie gab es einen großen Mangel an Wärme.“

1 2 3 4 5

7. „Ich erfuhr nicht viel Trost.“

1 2 3 4 5

8. „Mir wurde oft gesagt, ich sollte mich nicht so anstellen.“

1 2 3 4 5

9. „Meine Schwierigkeiten waren immer nichtig gegenüber denen, die meine Eltern erlebt hatten.“

1 2 3 4 5

10. „Irgendwie taten immer alle so ‚als ob‘.“

1 2 3 4 5

11. „Meine Eltern hatten es viel schwerer als ich.  
Mir wurde immer gesagt, ich hätte es gut.“

1

2

3

4

5

12. „Es konnte von einer Sekunde auf die andere  
alles anders sein.“

1

2

3

4

5

13. „Am besten war es, wenn wir uns aus allem  
raushielten.“

1

2

3

4

5

14. „Bei uns durfte sich nie jemand eine Blöße  
geben.“

1

2

3

4

5

15. „Bei uns durfte niemand ein Risiko eingehen.“

1

2

3

4

5

16. „Sie sagten immer: ‚Du weißt gar nicht, was  
Hunger ist.‘“

1

2

3

4

5

17. „Ich musste als Kind immer meinen Teller leer  
essen.“

1

2

3

4

5

18. „Sie ließen mich vor dem Teller sitzen, bis ich  
aufgegessen hatte.“

1

2

3

4

5

19. „Bei uns wurde aufgegessen, was auf den  
Tisch kam.“

1

2

3

4

5

20. „Ich durfte nicht zur Last fallen.“

1

2

3

4

5

21. „Als Kind wurde ich geschlagen.“

1

2

3

4

5

22. „Ich habe sexuelle Übergriffe erlebt.“

1

2

3

4

5

<b>23.</b>	„Ich sollte aufpassen, mich nicht aushorchen zu lassen.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>24.</b>	„Ich wurde Zeuge, wie meiner Mutter Gewalt angetan wurde.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>25.</b>	„Was in unserer Familie vorging, ging niemanden etwas an.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>26.</b>	„Als Kind fühlte ich mich, als würde ich auf Zehenspitzen auf rohen Eiern laufen.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>27.</b>	„Ich wurde stets angehalten Rücksicht auf meine Eltern zu nehmen.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>28.</b>	„Meine Mutter konnte nicht ertragen, wenn ich traurig war oder weinte.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>29.</b>	„Wenn meine Mutter traurig war, nahm sie mich in den Arm anstatt sich mit ihren Gefühlen an meinen Vater zu wenden.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>30.</b>	„In der Schule musste ich immer Beste:r sein.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>31.</b>	„Bei uns gab es oft Gebrüll.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>32.</b>	„Wut und Ärger waren mir verboten.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>33.</b>	„Ich habe wenig Körperkontakt und Zärtlichkeit von meinen Eltern erfahren.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>34.</b>	„Ich kann mich nicht an Humor, Leichtigkeit und ausgelassene Freude erinnern.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. „In meiner Familie wurde Schweigen als Strafe eingesetzt.“

1

2

3

4

5

36. „Ich habe mich um meine Eltern gekümmert.“

1

2

3

4

5

37. „Am wichtigsten war für mich, dass es Mutti und/ oder Vati gut geht.“

1

2

3

4

5

38. „Es ging nie um mich. Immer nur um sie.“

1

2

3

4

5

39. „Ich hatte still zu sein, wenn Erwachsene sich unterhielten.“

1

2

3

4

5

40. „Ich durfte keinen Krach machen, musste immer still sein.“

1

2

3

4

5

41. „Ich durfte es keinem schwer machen. mit meinen Belangen.“

1

2

3

4

5

42. „Ich durfte meine Eltern nicht traurig machen.“

1

2

3

4

5

43. „Wirkliche Anteilnahme gab es bei uns nicht. Es wurde immer schnell wieder zur Tagesordnung übergegangen.“

1

2

3

4

5

44. „Ich musste schon sehr früh viel Verantwortung übernehmen.“

1

2

3

4

5

# DIE BEZIEHUNG ZU MEINEN ELTERN *ALS ERWACHSENE(R)*

**Oft setzen sich die Muster, die wir als Kind erlebt haben, auch im Erwachsenenalter fort. Wie geht es dir heute mit deinen (vielleicht schon hochbetagten) Eltern? Wenn sie schon verstorben sind, denke an die letzten Jahre, die du mit ihnen erlebt hast.**

nie/ gar nicht  
selten  
manchmal  
oft  
immer/ stark

1. „Ich bin kaum/nicht in der Lage, mich von meinen Eltern abzunabeln.“

1 2 3 4 5

2. „Ich spüre einen immensen Zwang, eine gute Tochter/ein guter Sohn sein zu müssen.“

1 2 3 4 5

3. „Irgendetwas treibt mich, meine ganze Kraft meinen Eltern geben zu müssen.“

1 2 3 4 5

4. „Ich muss alles tun, damit es meinen Eltern gut geht.“

1 2 3 4 5

5. „Ich darf nichts tun, was meinen Eltern Sorgen bereitet.“

1 2 3 4 5

6. „Ich kann meine Eltern emotional nicht erreichen.“

1 2 3 4 5

7. „Ich kämpfe darum, mich nicht von Mutter und/ oder Vater steuern zu lassen.“

1 2 3 4 5

8. „Meine Eltern haben schlechten Kontakt zur Welt ihrer Kinder.“

1 2 3 4 5

9. „Meine Eltern wissen gar nicht, wer ich bin.“

1 2 3 4 5

10. „Meine Mutter/ mein Vater weiß bis heute nicht, was ich arbeite. Es interessiert sie/ ihn auch nicht.“

1 2 3 4 5

- |            |   |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| <b>11.</b> | „Meine Eltern verstehen meine Depressionen und meine Lebensängste nicht.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>12.</b> | „Meine Eltern verlangen von mir ewige Dankbarkeit.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>13.</b> | „Ich darf keinen Kontakt zu meinem Bruder/meiner Schwester mehr haben.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>14.</b> | „Es gibt bei uns in der Familie Tote, über die nicht geredet werden darf.“  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>15.</b> | „Meine Eltern stellen mir keine Fragen zu meinem Leben. Ich glaube, es ist ihnen egal.“                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>16.</b> | „Meine Mutter/ mein Vater muss nur „piep“ sagen und schon lasse ich alles stehen und liegen und stehe auf der Matte.“ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>17.</b> | „Meine Mutter/ mein Vater lässt mich einfach nicht in Ruhe.“  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>18.</b> | „Meine Eltern sind mir gegenüber höchst misstrauisch – ohne es zuzugeben.“  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>19.</b> | „Ich bin für das Glück meiner Eltern verantwortlich.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>20.</b> | „Wenn meine Eltern etwas benötigen, besorge ich es sofort.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>21.</b> | „Statt eines Dankeschöns höre ich oft: Wir haben Dich nicht darum gebeten.“   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>22.</b> | „Manchmal wünschte ich, ich könnte endlich frei sein. – Und schäme mich sofort dafür.“                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |





# UND NUN? WAS MACHE ICH JETZT DAMIT?

**WIE ES NUN FÜR DICH WEITERGEHEN KANN**

Konntest du etwas erkennen, dass dich auf ein Generationentrauma hinweist?

Sicher hast du beim Ausfüllen gemerkt, wie schwer die Zuordnung einer einzelnen Aussage zu nur einem Themenfeld ist, denn diese stehen in Beziehung und Wechselwirkung zueinander. Alles scheint mit allem verwoben zu sein.

Und doch kann sich dein Blick schärfen. Lass es auf dich wirken.

Je mehr Aussagen du mit mindestens 3 Punkten versehen hast, je wahrscheinlicher ist es, dass du unter einem generationenübergreifenden Trauma leidest.

Schau dir besonders die Aussagen genauer an, bei denen du 4 oder 5 Punkte zu dem, was auf dich zutrifft, vergeben hast. Guck dann auf die Aussagen mit hohen Punktwerten, die deine Herkunftsfamilie und die Beziehung zu deinen Eltern als Erwachsener betreffen. Siehst du da Verbindungen? Erhellten sich schwarze Löcher oder zeigen sich fehlende Puzzleteilchen?

Oder ist da erstmal wenig? Nichts, was du Erkenntnis nennen könntest? Keine Sorge. Das geht vielen so. Du wirst merken, wie du in den nächsten Tagen in Gedanken immer wieder darauf zurückkommst. Wie dein Geist, deine Seele, dein Körper zusammenarbeiten, um Rückschlüsse zu ziehen und lose Fäden zu verbinden. Du kannst sicher sein: Es wird sich klären.

**Bleib dran! Es lohnt sich.**



# WENN DU FESTHÄNGST, MELDE DICH ...

... ZUM SCHNUPPER-QUASSELN.  
... ODER SCHAU IN MEIN BUCH.

Wenn du Hilfe oder Unterstützung brauchst, lies meinen Blog (<https://birgit-ising.com/category/kriegsenkel-ahnentrauma/>). Oder buch dir dein kostenloses 30-minütiges Erstgespräch unter

<https://calendly.com/birgit-ising>

In einem Coaching können wir gemeinsam mehr aus deiner Familiengeschichte herauslesen, als du bisher dachtest.

[Hier kostenloses Erstgespräch buchen](#)

Wenn du weitere Impulse, Anregungen und Geschichten erst einmal ganz in Ruhe auf dem Sofa lesen möchtest, dann schau in mein  
**Buch "Eingefroren in der Zeit"**



*"WÜTEND.  
WITZIG & WEISE"*

Überall im Buchhandel, online oder direkt hier:

[Jetzt reinlesen](#)



BIRGIT *ELKE* ISING  
*MUT STATT MAH*