

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Kinder sind Spiegel für ihre Eltern

### Unsere Kinder: Spiegel, Lehrer und Führer



Ich wurde unter anderem geboren, um die Gefühle und Emotionen meines Vaters sichtbar zu machen. Mein Vater ist ein sogenanntes „Kriegskind“. Er hat vor allem schon früh in seiner Kindheit Mangel erfahren. Intellektuelle, die sich diesem Thema gewidmet haben und ihre Erforschung preisgeben, schreiben:

**„Kriegskinder: Erst im Alter wird oft das Ausmaß der Traumatisierungen sichtbar“.**

Dtsch Arztebl 2013; 110(14): A-656 / B-577 / C-577

Jachertz, Norbert; Jachertz, Adelheid

Für Menschen, die nur mit den Augen sehen und die Folgen von Kriegskindern an Krankheitssymptomen erkennen können, mag die Aussage stimmen. Wer jedoch vieles durchschaut, identifiziert die Spiegel von Kriegskindern sehr lebendig in ihrem nahen Umfeld. Es sind die eigenen Kinder, die ihren Eltern deren Kriegsfolgen auf einer symbolischen Ebene spiegeln. Häufig sind es sogar, die vom Vater ungewollten Kinder. Für Paare, die in der Vergangenheit ungeplante Kinder gezeugt haben, gab es unter anderem eine Regel: „Wer A sagt, muss auch B sagen!“ Erzwungene Entscheidungen sind unangenehm. Die Botschaft aus erzwungenen Entscheidungen verankert sich tief im Unterbewusstsein des Betroffenen: „Eigentlich wollte ich jetzt noch kein Kind!“ Wenn diese Kinder dann erst einmal da sind, bieten sie ihren Eltern unzählige Gelegenheiten, ihre tatsächlichen traumatischen Belastungsstörungen zu erkennen. Somit haben die Eltern, wenn sie es durchschauen könnten, eine große Chance, sich ihren verdrängten Gefühlen zuzuwenden. Die eigenen Kinder spiegeln den Eltern ihre Wunden sehr deutlich, die durch:

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



- Mangel
- keine Aufmerksamkeit
- keine Gefühlszuwendung
- kein Schutz
- Schmerz
- Schuld
- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Verlassenheitsängste in der Kriegs- und Nachkriegszeit entstanden sind.

Die stillschweigende Weitergabe der Traumatisierung an die Kinder wird schon bei der Geburt weitergegeben. Eine Information, die noch immer nicht viele Betroffene wissen.

Der Artikel aus dem oben genannten Ärzteblatt gibt in einigen Teilen eine gute Beschreibung der heutigen medizinischen und auch privaten Situationen wider:

„Solches Fragen und Zuhören wäre zwar allgemein wünschenswert, kann aber häufig weder von Therapeuten mit ihrem vorgegebenen Zeitbudget geleistet werden noch von den pflegenden Angehörigen, die ständig mit organisatorischen Dingen überrollt werden.“

### Ausschnitt des Artikels: Übertragung der Lebensangst

Den Kindern und Enkeln der Kriegskinder kommt eine besondere Rolle zu. Auch sie sollten geduldig nachfragen. Und das auch im eigenen Interesse, denn sie können so „geahntes Wissen“ (Bohleber) ans Licht bringen und noch dazu einiges über sich erfahren.

Gerade weil Kinder von Kriegskindern deren Ängste übertragen bekommen, sollten sie sich **nicht dem Kummer und Leid** ihrer Eltern widmen, sondern sich im **HIER und JETZT** ihren eigenen Gefühlen zuwenden und ihre eigenen Resonanzfelder reinigen. Die **betroffenen Eltern** sollten für sich selbst Verantwortung übernehmen und sich um ihre eigenen Resonanzfelder kümmern. Bestenfalls schaffen sie es, diese zu neutralisieren. Auch wenn Eltern „denken“, ihre Kinder zu lieben, sie können sie nicht glücklicher machen, als sie selbst sind.

### Jede Veränderung beginnt in uns selbst



# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Jeder Mensch ist für seine eigene Psychohygiene und damit für seine Gedanken und Gefühlshygiene zuständig. Wenn Kriegskinder diese Psychohygiene umsetzen würden, würden sie auch nicht mehr so viel Ballast an ihre Kinder übertragen. Ein gesundes Gefühlsmanagement wurde uns Menschen jedoch zu keiner Zeit beigebracht. Eine angemessene Gefühlsschule könnte Krankheitssymptome lindern oder sogar verhindern. Stattdessen wird nach wie vor eine Reparaturmedizin bevorzugt, die im Außen an anderen manipuliert.

„Auch der Schwerstdeutsche hat Gefühle“, versichert der Gerontologe Prof. Dr. med. Rolf Hirsch, Bonn, und ergänzt: „Umarmen kann man auch noch im Alter lernen.“

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, das was ich anderen rate, aufzuschreiben und dann möglichst selbst in die Tat umzusetzen. Achten auch Sie mal darauf, was Sie anderen raten...

Unsere Sprache spiegelt unsere Gefühlswelt wider. Ist Herr Prof. Dr. med. Rolf Hirsch aus Bonn seinen Gefühlen nah oder fern? Wir wählen die Wörter zu denen unser Innerstes eine Resonanz hat:

Menschen wechseln sehr schnell von dem **ICH** in das **MAN** m a n oder **DU**, wenn es sich bei Wörtern um Gefühle dreht.

Wir können viel Zeit in eine nachhaltige Gesundheit investieren. Lernen wir den Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Gefühle sind zum fühlen da. Angst, Mangel, Kleinheit, Eifersucht, Trauer oder Wut machen uns den Alltag oft schwer.

Können wir lernen, sie wieder achtsam anzuerkennen und sie dann auch zu fühlen?

Wir wurden zwar mit der „Fähigkeit, zu fühlen, geboren, doch wir erhielten nicht das Wissen, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen sollen. Das können wir uns im **HIER** und **JETZT** selbst wieder erfolgreich aneignen.