

Die Geheimnisse der Großeltern

Wolfgang Krüger

Die Geheimnisse der Großeltern

Unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen

© 2020 Wolfgang Krüger
2. korrigierte Auflage
Unter Mitwirkung von Bärbel Rothhaar
Umschlaggestaltung: Bärbel Rothhaar, Berlin
unter Verwendung zweier Gemälde
aus der Serie „Lifelines“ von Bärbel Rothhaar
Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7347- 4503-4

Inhalt

DAS GEHEIMNIS DER SEELISCHEN STABILITÄT⁷

Die Erforschung der Familiengeschichte

Der Familienbaum

Die Familiengeheimnisse

Die unerträglichen Schamgefühle

Die Familiennormen

Die Familienlegende

Das Buch der Werte

Die Familienaufträge

Die sechs Familienschätze

Die Stimmung in der Großfamilie

Die Familienschwierigkeiten

Die emotionalen Brüche

Das Leiden der Kriegskinder und -enkel

Kriegskinder und Bindungsschwächen

Das Flüchtlingsdrama

Konzentrationslager

Die Großeltern als Täter

Die Ruhestörer

Selbstmord in den Generationen

DIE WELT DER SINNE

Die Botschaften der Großeltern

Erinnerung 1: Die bodenständigen Großeltern

Erinnerung 2: Die Geborgenheit

Erinnerung 3: Die Welt der Freiheit

Erinnerung 4: Die Förderung der Enkel

Erinnerung 5: Das Geschichtenvorlesen

Erinnerung 6: Mit allen Sinnen lernen

Erinnerung 7: Aus dem eigenen Leben erzählen

Erinnerung 8: Die Großeltern als Krisenbewältigung
Erinnerungsstücke
Die geheimnisvollen Orte
Das Poesiealbum
Schwierigkeit 1: Die unbekanntenen Großväter
Schwierigkeit 2: Der ungeliebte Teil der Familie
Die innere Verwurzelung

AUFWACHSEN BEI DEN GROSSELTERN

Sartre: das Großvaterkind
Die überforderte Mutter: Alice Schwarzer
Gorki: Das ruhige Leben
Berühmte Großeltern-Enkel
Machtprobleme im Haus der Großeltern
Der Trennungs-Schock
Spätfolgen: Die Angst vor Bindung

DIE ERFORSCHUNG DER VERGANGENHEIT

Die innere Lebensreise
Familienaufstellungen
Verstehen und Verzeihen
Die ausgedachte Biographie
Ein neues Kapitel schreiben
Das autobiographische Schreiben

*Beobachte, was früher war,
dann weißt du, was kommen wird.
Aus China*

DAS GEHEIMNIS DER SEELISCHEN STABILITÄT

Warum sind manche Menschen seelisch stabiler als andere? Sie sind ausgeglichener, bewältigen Prüfungen leichter, können mit Kritik und Enttäuschungen besser umgehen und sind zufriedener. Und sie sind sogar glücklicher in der Liebe. Was also ist das Geheimnis ihres Lebens? Mit dieser Frage beschäftige ich mich seit langem. Mir selbst ging es früher oft so, dass ich das Leben als anstrengend empfand. Jeden Morgen begann ich vom neuem, meine Tagesstimmung aufzubauen. Ich nannte es: Die Fahne hochziehen. Deshalb bewunderte ich jene Menschen, die innerlich über eine bessere seelische Stabilität verfügten. Und es erstaunte mich, dass auch jene Menschen mitunter halbwegs zufrieden waren, die nicht gerade eine sehr glückliche Kindheit hatten. Trotzdem waren sie seelisch belastungsfähig und blickten der Zukunft eher optimistisch entgegen. Und auf diese Weise bewältigten sie Krisen und schwere Erkrankungen ebenso wie die Trennung ihres Partners. Diese Fähigkeit wird heute als Resilienz bezeichnet. Man meint damit die seelische Widerstandsfähigkeit, also das Immunsystem der Seele. Was also zeichnet diese Menschen aus? Auch sie erleben tragische Momente, werden enttäuscht und verletzt – und verlieren dennoch den Glauben an sich und das Leben nicht. Doch was sie immer prägt, ist die Tatsache, dass sie sich nicht allein fühlen.

Die Generationenkette

Kennen Sie das Märchen ‚Sterntaler‘? Nachts steht ein kleines Mädchen völlig allein auf einem Feld. Es fühlt sich von aller Welt verlassen. Dies Gefühl der Einsamkeit ist die größte Gefährdung unseres Lebens. Seelische Stabilität gewinnen wir vor allem durch viele kleine unsichtbare Bindungsseile. Eine Liebesbeziehung und Freundschaften sind hierzu wichtig, aber dies reicht nicht aus. Dies wären nur die aktuellen Beziehungen, doch der Tiefgang unseres Lebens ergibt sich aus unserer Vergangenheit. So wie ein Segelboot über einen tiefen Kiel verfügt, damit es kaum kentern kann, brauchen wir die Verankerung im Leben unserer Vorfahren.

Wir alle sind Teil einer Generationenkette und wenn wir dies empfinden, sind wir nie ganz allein. Dann sind wir ein Teil der Menschheit und übernehmen das Erbe unserer Vorfahren. Die amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck hat dies immer so empfunden. Obgleich sie sowohl in Amerika als auch China aufwuchs, erinnerte sie sich, dass sie stets wusste „woher ich stamme... wir waren Amerikaner, und ich hatte selbst ein Heimatland, wo in einem großen weißen Haus meine Verwandten lebten. Es waren ganze Generationen von uns dort, die alle zusammengehörten. So sollte ein Kind fühlen, und wenn es in einem solchen Gefühl verankert ist, kann es über den ganzen Erdteil wandern, ohne jemals einsam zu sein.“ Daher kommt auch Erich Kästner zu der Überzeugung, wir müssten uns an unsere Vorfahren erinnern, denn ohne sie „...wäre man im Ozean der Zeit, wie ein Schiffbrüchiger auf einer winzigen und unbewohnten Insel, ganz allein. Mutterseelenallein. Großmutterseelenallein. Urgroßmutterseelenallein.“

Das Interesse an den Großeltern

Offenbar sind seelische Wurzeln für uns lebenswichtig. Dies zeigte sich eindrucksvoll in einer Umfrage, die ich in den letzten Jahren durchführte. Ich fragte jeweils 100 Frauen und Männer: „Interessieren Sie sich für Ihre Großeltern?“ Wenn das die Befragten bejahten, waren sie nicht nur erheblich glücklicher, sondern ihre Partnerschaften dauerten wesentlich länger. ¹ Wir sollten daher versuchen, viel über unsere Großeltern zu erfahren. Aber dies ist schwierig, denn oft erzählen Großeltern wenig über sich. Und wenn sie reden, verschweigen sie entscheidende Punkte ihrer Lebensgeschichte. Dies ist tragisch, denn wir verlieren unsere Wurzeln, wenn unsere Vorfahren nichts von den Katastrophen ihres Lebens berichten und alle Probleme verharmlosen. Doch wir verlieren nicht nur unsere Wurzeln. Unser eigenes Leben wird zu einem Blindflug, wenn wir die Vergangenheit unserer Großeltern nicht kennen. Wir wissen dann nicht, woher wir kommen, welche seelischen Erbschaften es gab und wir verstehen unser ‚seelisches Betriebsprogramm‘ nicht, das unser Leben steuert.

Ratlos in der Gegenwart

Vielleicht haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihr Leben fremdbestimmt ist. Zwar begannen Sie mit großem Enthusiasmus, Ihr Leben zu planen: Sie haben sich für einen Beruf entschieden, haben eine Familie gegründet, kümmern sich um die Kinder. Vielleicht sind wichtige Lebensziele in Erfüllung gegangen. Doch irgendwann spüren Sie, dass Sie mit zentralen Lebenswünschen scheitern. Sie leiden unter Stimmungsschwankungen, die Liebe bröckelt und Sie werden zunehmend nachdenklich. Zwar nehmen Sie immer

wieder einen Anlauf, um Ihr Leben zu ändern. Aber schließlich müssen Sie begreifen, dass alle Bemühungen begrenzt sind. Den Computer können Sie bedienen, die Karriere planen, Sie richten sich nach Fitnessprogrammen und gehen regelmäßig zum Yoga, um Ihre innere Mitte zu finden. Aber in Ihrer Lebensplanung fühlen Sie sich manchmal so ferngesteuert, als würden Sie wie eine Marionette an feinen Fäden hängen. In dieser Lebensphase sollten Sie mit der Erforschung Ihrer Vergangenheit beginnen. Vielleicht fangen Sie damit an, dass Sie sich für Ihre Kindheit interessieren und Gespräche mit Eltern und Geschwistern führen. Das ist hilfreich, aber Sie werden nach einiger Zeit merken, dass die Erforschung Ihrer eigenen Kindheit zu kurz greift. Sie müssen auch die Eltern der Eltern verstehen. Sie müssen das Leben der Großeltern erforschen, um das eigene Leben zu begreifen. Denn unser Innenleben hängt sehr stark davon ab, was in den Generationen vor uns passierte. Deshalb habe ich vor einigen Jahren damit begonnen, mich mit dem Thema Großeltern zu beschäftigen und bin noch immer davon fasziniert.

Die Höhen und Tiefen der Familienforschung

Seit langer Zeit erforsche ich jetzt als Therapeut, wie sich das Leben der Großeltern auf meine Patienten auswirkt. Ich habe immer wieder erlebt, dass dadurch die Patienten nicht nur ihr eigenes Leben plötzlich besser verstanden. Vielmehr stieg durch dies größere ‚Bewusstsein‘ auch ihr Selbstbewusstsein sehr stark an und sie entwickelten eine Lebensfreude, die sie früher nie für möglich hielten. Ich will Ihnen daher in diesem Buch helfen, Ihre eigene Familiengeschichte aufzuarbeiten. Schritt für Schritt werde ich aufzeigen, wie Sie vorgehen können. Und ich werde dies vor allem am Beispiel meiner

eigenen Familienforschung tun. Ich habe sehr viele Bücher über Familienforschung gelesen und die meisten wirkten merkwürdig distanziert. Ich spürte deutlich: Es reicht nicht aus, wenn man Expertenwissen vermittelt. Man muss selbst diesen aufregenden Weg der Familienforschung beschreiten. Dann kann man auch die Schwierigkeiten, die Höhen und Tiefen dieser Generationenforschung vermitteln. Deshalb streue ich nicht eine Vielzahl anonymer Falldarstellungen in den Text ein. Vielmehr werde ich immer wieder die eigenen Familienrätsel beschreiben und dabei verdeutlichen, wie ich mich durch die Reise in die Vergangenheit veränderte. Ein Ziel steht für mich dabei im Vordergrund: Sie sollen selbst zum Familienforscher werden, sollen die vielen kleinen Schritte fast sinnlich erfahren. Und Sie sollen am Ende Ihrer Reise in die Vergangenheit mehr wissen, mehr verstehen und es soll Ihnen erheblich besser gehen.

Sicher sind Sie in einem Alter, in dem Sie bereit sind für diese große Reise in die Geschichte Ihrer Familie. Aber vielleicht sind Sie auch ein wenig skeptisch, obgleich Sie ein starkes Interesse an diesem Thema haben. Meist zögern wir doch, ein solches Vorhaben wirklich umzusetzen. Es ist viel leichter, eine Fremdsprache zu lernen oder in ferne Länder zu reisen. Schließlich gehört viel Mut dazu, die Vergangenheit der eigenen Familie zu enträtseln. Wir wissen nie, was uns dann begegnet. Meist wagen wir uns deshalb erst in der zweiten Lebenshälfte an die Erforschung der Familiengeschichte.

Frau Lot – der Blick zurück

Vielleicht ging es Ihnen früher so wie mir: Als ich jung war, interessierte mich meine Vergangenheit wenig. Ich wusste

immer, dass meine Familie schwierig war und hatte nur ein Interesse: Ich wollte mir eine bessere Zukunft aufbauen. Den Blick zurück empfand ich eher als belastend. Insofern kann ich die biblische Warnung an Frau Lot verstehen, die bekanntlich zu einer Säule erstarrte, als sie den Blick zurück in das brennende Sodom richtete. Zwar wollte ich immer viel über meine Familie wissen und las schon in meiner Jugend psychologische Bücher. Aber zunächst suchte ich eher eine Orientierung für die Zukunft. Später begann ich im Rahmen meiner Berufsausbildung eine Therapie und redete dort über meine Kindheit. Doch für meine Großeltern interessierte ich mich nicht sehr. Allerdings änderte sich das, als ich die Lebensmitte überschritten hatte. Ich war zwar recht erfolgreich und manchmal sogar glücklich: Ich lebte in einer Partnerschaft, der Beruf machte mir Freude, ich hielt viele Vorträge, meine Bücher verkauften sich gut. Dennoch blieb in mir eine gewisse Nervosität, eine Unruhe, die ich nicht verstand. Immer wieder hatte ich das Gefühl, an eine gläserne Wand zu stoßen. Deshalb wollte ich meine Vergangenheit genauer erforschen und ahnte bald, dass ein Schatten über meiner eigenen Familie lag.

Zunehmend wurde mir klar, dass auch meine Eltern und Großeltern ein unbewältigtes Schicksal hatten. Ich ahnte die Konflikte und Dramen, die sich schon seit vielen Generationen abgespielt haben mussten. So fühlte ich die Notwendigkeit, mich mehr mit meinen Großeltern, mit der Geschichte meiner ganzen Familie auseinander zu setzen. Und auch Sie haben wahrscheinlich sehr persönliche Gründe, warum Sie sich für Ihre Familiengeschichte interessieren. Sicher ahnen Sie, dass Sie die Familienrätsel lösen müssen, damit Sie wirklich ein glückliches Leben führen können.

Die Erforschung der Familiengeschichte

Viele Eigenschaften, Überzeugungen, aber auch Geheimnisse und traumatische Erfahrungen werden von einer Generation an die andere weitergegeben. Deshalb rief ich vor vielen Jahren meine Geschwister an, um mehr über meine Familie zu erfahren. Doch sie waren genauso ratlos wie ich, denn wir stammen aus einer typischen Nachkriegsfamilie, in der man wenig über sich erzählt hat. Über die Dramen, Konflikte, Ängste und Krisen redete man nicht. Und dies Schweigen ist typisch für die meisten Familien. Fast niemand hat wirklich einen Einblick in die Vergangenheit seiner Familie. Aber für diese Unwissenheit zahlt man einen hohen Preis, denn man wird von dem unbewältigten Familienschicksal gesteuert, gehemmt oder sogar erdrückt. Deshalb wollte ich begreifen, welche Botschaften und Probleme von einer Generation an die andere weitergereicht werden. So wurde ich zum Großelternforscher.

Die drei Punkte der Landvermesser

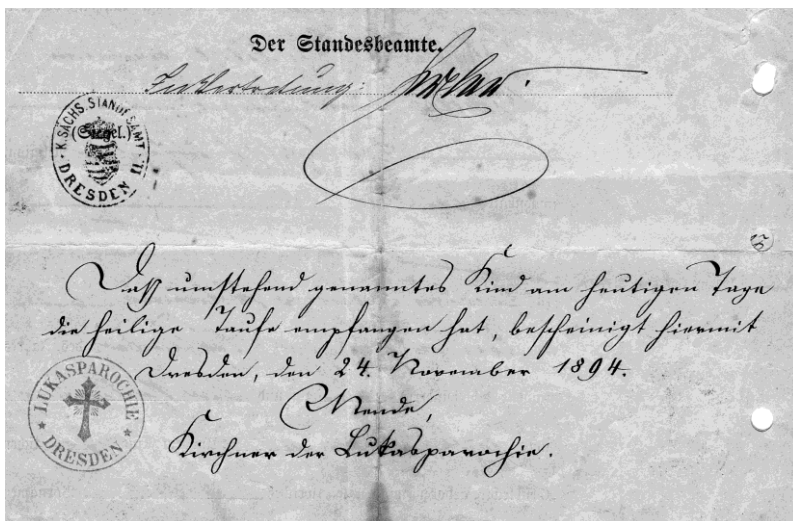
Eine solche Erforschung der Vergangenheit ist heute wichtiger denn je. Wir müssen gerade in dieser orientierungslosen Zeit den Blick weit zurück wenden, um unsere Entwicklung zu begreifen. Ein Landvermesser braucht mindestens drei Punkte, um eine Linie zu erkennen. So ist dies auch mit unserer eigenen Entwicklung. Wir müssen

- a) unser Innenleben, also unsere Ängste, Hoffnungen, Stärken und Affekte erforschen,
- b) das Leben unserer Eltern durchdringen und
- c) das Leben unserer Großeltern verstehen.

Dann haben wir die drei Punkte zur ‚Seelenvermessung‘ gefunden. Dann wissen wir wer wir sind, weil wir unser ‚inneres Betriebsprogramm‘ kennen, nachdem wir die Einflüsse der Familie erkannt haben.

Wie erforscht man die Vergangenheit?

Wenn Sie sich nun zur Erforschung Ihrer Vergangenheit entschließen, wird es am leichtesten sein, dass Sie den eigenen Familiennamen googeln. Das ist so beliebt, dass die Internet-Adressen über Ahnenforschung im Internet auf Rang zwei, gleich nach den Sexseiten kommen. Mit etwas Ausdauer finden Sie hier auch alte Akten und Auszüge aus Kirchenbüchern, die eingescannt wurden. Dazu müssen Sie dann allerdings die alten Schriften entziffern. Dies ist beispielsweise die Taufbescheinigung für das erste Kind meiner Urgroßeltern:



Viele Vorfahren schrieben die alte Sütterlin-Schrift, die ich noch in der Schule lernte. Aber auch ich musste wie ein kleines Kind Buchstabe für Buchstabe entziffern, um die Dokumente zu lesen. Doch ich bin immer wieder über die Schönheit dieser Schriftstücke beeindruckt. Mit großer Kunstfertigkeit und Bedächtigkeit wurden Urkunden verfasst. So habe ich den Ehevertrag meines Urgroßvaters aus dem Jahre 1907 gefunden, in dem er die Gütertrennung mit seiner Ehefrau vereinbarte. Er hatte 1893 eine sehr hübsche 19jährige Frau geheiratet. Ich frage mich noch immer, ob er damit seinen Reichtum sichern oder seine junge Frau vor einem möglichen Konkurs schützen wollte.

Anregung: Was erfahren Sie, wenn Sie die Namen der Großeltern im Internet eingeben? Was finden Sie bei den Seiten der Ahnenforschung?

Pfarrer und Standesämter

Sie können sich natürlich auch an Standesämter wenden, die Geburts-, Heirats- und Sterbedaten sind hier spätestens seit 1876 registriert. Allerdings sind alle Daten nur dort einzusehen, wo man sie beurkundet hat. Wurden also die Großeltern in München geboren, müssen Sie sich an das dortige Standesamt wenden. Stellen Sie bei diesem Amt einen Antrag auf den vollständigen Auszug der Abstammungs-, Hochzeits- und Sterbeurkunde. Oft lohnt auch ein Blick in die Kirchenbücher: Meist beginnen die Eintragungen bereits zwischen 1600 und 1700. Fragen Sie also in dem zuständigen Pfarramt nach. Beginnen Sie bei der Suche mit der Geburtsurkunde Ihrer Eltern. Dort finden Sie auch den Namen und das Sterbedatum der Großeltern und so können Sie sich von Generation zu Generation vorarbeiten. Hilfreich hierbei sind

natürlich immer die sog. ‚arischen Nachweise‘, die in vielen Familien existieren. Auch vor mir liegen mehrere arische Nachweise aus der Familie. Es ist bedrückend zu sehen, wie sorgfältig man versucht hat, seine nicht-jüdische Vergangenheit nachzuweisen. Gleichzeitig sind die Schriftstücke für mich eine große Hilfe, denn hier sind alle Vorfahren bis vor 200 Jahren angegeben. Und oft finden sich sogar die Berufe, manchmal auch die Todesursache.

Anregung: Schreiben Sie die Standesämter und Pfarrämter an, um mehr zu erfahren. Oft werden Sie dabei auf Vorfahren stoßen, die Sie bisher nicht kannten und möglicherweise Familiengeheimnisse erkennen.

Zeugnisse, Bilder, Briefe

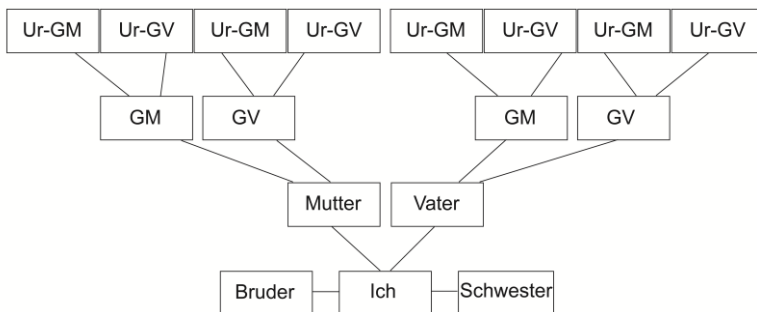
Ich selbst bat zunächst meine Schwestern, eine Großtante und alle anderen Verwandten, sie mögen mir bitte alle Unterlagen über die Familie schicken. Bald erhielt ich tatsächlich alte Dokumente, Zeugnisse, viele Bilder, Tagebucheinträge und Briefe. Glücklicherweise gab es früher keine Computer und kaum Telefone. Man schrieb sich oft Briefe, man vertraute seine Gefühle dem Tagebuch an und hob vieles auf. Zwar hatte der Krieg etliche Unterlagen vernichtet, aber ich hatte schließlich einen ganzen Koffer voller Unterlagen. Nach einer ersten Sichtung legte ich alle Schriftstücke nach dem Datum in vier Folienordner. Es waren bewegende Schriftstücke dabei. Ich fand beispielsweise Tagebucheinträge meiner Großmutter, in denen sie sich sehr kritisch mit der Ehe meiner Eltern auseinandersetzte. Sie war davon überzeugt, dass mein Vater die falsche Frau geheiratet hatte. Folgerichtig raunte sie mir manchmal als Kind zu: „Du bist schlau und wirst nicht heiraten.“ Ich lebe schon lange in ei-

ner festen Beziehung und habe erst mit fast 70 Jahren geheiratet. Kennen Sie auch solche persönlichen Mahnungen der Großeltern?

Anregung: Bitten Sie alle Familienangehörigen, dass man Ihnen die Bilder, Briefe, Testamente und arischen Nachweise gibt. Und wenn man damit zögert – was verständlich ist – fotografieren Sie alles mit einer Digitalkamera.

Genogramm

Nun war ich in der Lage, ein Genogramm der Familie zu erstellen. Das ist der Familienstammbaum und ich möchte Sie dazu anregen, dass Sie Ihre Familienbindungen grafisch aufzeichnen.



Anregung: Besorgen Sie sich eine große weiße Pappe und tragen Sie unten die eigene Person ein, links und rechts vermerken Sie dann die jüngeren und älteren Geschwister.

Dann tragen Sie Ihre Eltern ein. Auch hier vermerken Sie die Vornamen, diesmal das Geburtsjahr und die Berufe. Und vermerken Sie auch, wann beide geheiratet und sich vielleicht auch getrennt haben. Dann wenden Sie sich in dieser Form auch den Großeltern und vielleicht auch den Urgroßeltern zu.

Das Erbe der Großeltern

Nun überlegen Sie selbst, welche Aspekte Ihnen wichtig sind. Einige werden mehr Wert auf den Beruf bzw. die Fähigkeiten legen, weil sie sich vielleicht die Frage stellen: Von wem habe ich meine Musikalität? Andere wollen erforschen, wie alt jeweils die Vorfahren geworden sind. Sie wollen sich erarbeiten, ob sie die genetischen Voraussetzungen besitzen, um lange zu leben.

Ich selbst stellte mit großer Freude fest, dass einige Großeltern sehr alt geworden sind. Allerdings hat mir mein Großvater väterlicherseits auch eine schwere Rückenerkrankung vererbt. Gerade hier merkte ich deutlich, dass in dem Familienerbe sowohl Positives als auch Belastendes enthalten ist. Sicher werden Sie sich aber noch andere Fragen stellen. Vielleicht interessiert Sie das Liebesleben Ihrer Vorfahren? Blieben sie nach einer Heirat lebenslang zusammen oder trennten sie sich nach massiven Konflikten? Wie alt waren sie, als sie geheiratet haben, wann bekamen sie Kinder? Waren die Männer wesentlich älter als die Frauen? Sie werden also – geprägt durch Ihr individuelles Erkenntnisinteresse – Ihr persönliches Genogramm erstellen.

Anregung: Erkennen Sie das Erbe Ihrer Großeltern? Welche Fähigkeiten, welche Krankheiten wurden weitergegeben?

Die sinnvolle Unterstützung

Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie ein solches Projekt beginnen. Ich habe immer meine ältere Schwester, meine Frau und alle Verwandten über meine Forschungsergebnisse informiert, um darüber zu sprechen. Ihre Kommentare, Anmerkungen, Erinnerungen und Vorschläge waren für mich sehr wichtig. Deshalb habe ich hunderte Bilder und Dokumente eingescannt und habe diese ins Internet hochgeladen und das Album mit Passwort freigeschaltet. Und bei vielen Bildern habe ich dann erst erfahren, um wen es sich handelte. Oft waren mir die Personen unbekannt. Junge Männer in Soldatenuniform im Ersten Weltkrieg, strammstehende Männer in Uniform mit Hitlergruß, schöne junge Frauen mit Wespentaille – fast alle für mich fremden Gesichter bekamen einen Namen, die Familiengeschichte begann zu leben.

Großeltern: Stellen Sie tausend Fragen

Nun wissen Sie bereits einiges, verfügen über ein mehr oder minder gründliches Zahlenwerk. Sie kennen die Geburts- und Sterbedaten. Sie wissen: Wer hat wen geheiratet und welche Berufe haben Ihre Vorfahren ausgeübt? Das ist interessant, aber es ist doch nur das Grundgerüst dieser Forschungsarbeit.

Richtig spannend wird es erst, wenn Sie selbst noch mit den Großeltern sprechen und sich ihr Leben erzählen lassen können. Dann werden Sie spüren, dass Sie zur Vorbereitung viel über die Zeitumstände und Schwierigkeiten lernen sollten, um die Großeltern zu begreifen. Oft ist es daher hilfreich, wenn wir zunächst Bücher lesen oder uns Filme anschauen, die uns informieren. Interessieren Sie sich also da-

für, wie damals die gesellschaftliche Stimmung war. Gab es eine hohe Arbeitslosigkeit? Welche Parteien waren an der Macht? Welche Krisen und Probleme prägten das gesellschaftliche Leben? Lesen Sie Biographien, um zu spüren: Wie war der Alltag der Großeltern?

Anregung: Was wissen Sie über die Zeit und die Orte, in denen die Großeltern ihre Jugend verbracht haben und erwachsen wurden. Meist werden die 20iger, 30iger und 40iger Jahre bedeutend sein. Lesen Sie einmal von Fallada ‚Jeder stirbt für sich allein‘, dann ahnen Sie, welche Ängste das Leben im Nationalsozialismus geprägt hat.

Das Dominoprinzip

Nun verfügen Sie über jenes Hintergrund-Wissen, das es Ihnen ermöglicht, die richtigen Fragen zu stellen. Die meisten Großeltern freuen sich, wenn man so viel Interesse für ihr Leben aufbringt. Es mag zwar sein, dass sie zunächst einigen Fragen ausweichen. Es braucht viel Vertrauen, manchmal auch eine jahrelange Hartnäckigkeit, um die Großeltern zum Reden zu bringen. Hilfreich ist es dabei oft, wenn man sich gemeinsam die alten Fotoalben anschaut und die Bilder ‚sprechen‘ lässt. Und dann geht man nach dem Dominoprinzip vor, wobei sich die nächste Frage immer aus einer Antwort der Großeltern ergibt.

Anregung: Leben noch Großeltern, denen Sie Fragen stellen können? Was wissen Sie aus ihrem Leben? Und welche Fragen haben Sie bisher nicht gestellt, warum haben Sie gezögert?

Die Familienarchäologie

Eigentlich darf man dann über alles Fragen stellen, selbst über die Liebe und über ihre Lebensträume. Und fragen Sie die Großeltern auch nach ihrem Lieblingsessen und den Lieblingsorten, nach den größten Enttäuschungen, den schönsten Momenten, ihren Lieblingswitzen. Fragen Sie, wie ihre Erziehung und die Schulzeit waren. Fragen Sie, zu welcher Gesellschaftsschicht sie sich zugehörig fühlten. Gab es bestimmte Rituale zu Weihnachten, zum Geburtstag? Wie fanden Beerdigungen statt? Welche Einstellung hatten sie zum Geld? Welche Fähigkeiten gab es in der Familie? Wie war die religiöse Einstellung? Wie war die politische Orientierung? War der Großvater im Krieg und was hat er erlebt? Waren die Großeltern glückliche Menschen? Waren Sie selbstbewusst oder ängstlich? Wie war die Familienstimmung? Hatte man viele Freunde oder lebte man eher zurückgezogen?

Gehen Sie bei den Forschungsarbeiten vor wie ein Archäologe: Arbeiten Sie Schicht um Schicht ab, um die Großeltern zu verstehen. Fragen Sie also zunächst nach der alltäglichen Lebensbewältigung, um dann zu den tieferen Lebensproblemen vorzudringen. Und anschließend versuchen Sie, die Welt aus der Sicht der Großeltern zu begreifen. Vielleicht werden Sie nun auch die Frage beantworten können: Wie ist die Lebensbilanz der Großeltern? Waren sie mit dem Leben zufrieden, gingen ihre Hoffnungen in Erfüllung? Oder mussten sie froh sein, dass sie überhaupt überlebt haben?

Anregung: Schreiben Sie einmal auf, was Sie von den Großeltern wissen und verfassen Sie eine kleine Lebensgeschichte. Lesen Sie bitte vorher zur Einstimmung das Buch von Jana

Simon ‚Sei dennoch unverzagt, Gespräche mit meinen Großeltern Christa und Gerhard Wolf‘. In diesem Buch interviewt die Enkeltochter die berühmten Großeltern und redet mit ihnen über die Themen Freundschaft, Politik, Literatur, Liebe, Sex, Erfolg, Enttäuschungen und Verrat.

Der Film über die Großeltern

Wenn solche Gespräche gelingen, haben Sie schließlich so viel Material, dass Sie einen Film über die Großeltern drehen könnten. Falls Sie dazu in der Lage sind, haben Sie auch den Alltag der Großeltern, die Atmosphäre ihres Lebens, ihre kleinen Nöte und Probleme verstanden. Dann wissen Sie, wie man feierte, wie es am Mittagstisch zugeht, wie Konflikte ausgetragen wurden. Doch dies gelingt im ersten Anlauf selten. Meist werden Sie nach dem Besuch der Großeltern merken, dass Sie vieles noch nicht begriffen haben. Dann stellen Sie erneut Fragen. Und fragen Sie manchmal ruhig so, als ob Sie begriffsstutzig sind. Wenn Sie nichts für selbstverständlich halten, können Sie oft die besten Fragen formulieren. Fragen Sie also mit der Naivität eines Kindes oder der Neugierde eines Fremden. Und lassen Sie sich nicht mit kurzen und scheinbar logischen Erklärungen abspeisen.

Anregung: Ein Film wäre eine große Herausforderung. Aber Sie können auch einen Foto-Roman schreiben, indem Sie zu allen Bildern eine Geschichte erzählen. Und dann machen Sie deutlich: Wie verlebte man den Urlaub, den Alltag, die Feiertage? Wie feierte man Weihnachten und Geburtstage?

Die Orte ihres Lebens

Hilfreich ist es immer, wenn Sie mit den Großeltern zu den Orten ihres Lebens fahren. Viele Erinnerungen haben eine sinnliche Basis. Die Großeltern erinnern sich sofort an ihre Schulstunden, wenn sie den Linoleumboden ihrer Schule unter den Füßen spüren und sich in die engen Bänke mit den Tischen drängen, in die meist ein Tintenfass eingelassen war. Deutlich tauchen typische Stunden des Sportunterrichts in ihrem Kopf auf, wenn sie die Duftwolke aus Schweiß, Bohnerwachs und Leder einatmen. Oder die Spiele der Kindheit sind wieder präsent, wenn wir mit ihnen den Garten besuchen, in dem sie vor 60/70 Jahren Versteck spielten.

Anregung: Reisen Sie einmal auf den Spuren der Großeltern, die häufig ihr Leben an sehr unterschiedlichen Orten verbracht haben. Ausbildung, Heirat und Flucht haben meist zu örtlichen Brüchen im Leben geführt, die wir nachvollziehen sollten.

Der Blick der Außenstehenden

Allerdings werden Sie vielleicht mit der Schwierigkeit konfrontiert, dass Ihre Großeltern nicht mehr leben. Doch auch dann wirken die Normen und Lebenseinstellungen der Großeltern in Ihnen fort. Deshalb müssen Sie die anderen Familienmitglieder befragen. Ich stand auch vor diesem Problem und habe daher im Laufe der Jahre mit allen gesprochen, die noch lebten und etwas zu erzählen hatten. Und ich spürte: Je mehr man diese Personen früher belächelte, desto spannender waren ihre Berichte. Je weiter diese von meiner Kernfamilie entfernt waren, desto größer war die Wahrscheinlichkeit, dass sie mir etwas über die Wahrheit

meiner Familie sagen konnten. Solche Verwandten haben eher einen kritischen Blick auf die Familie, sie unterliegen nicht den Familientabus und können uns helfen, die wirklichen Fakten über die eigenen Ahnen zu erkennen.

Vielleicht gab es auch in Ihrer Verwandtschaft eine Person, die man nie ganz ernst nahm und gerade deshalb eine kritische Distanz gegenüber der Familie hatte. Oder es gibt einen Onkel, der nie ganz dazugehörte, weil er den Familiennormen nicht entsprach. Er ist vielleicht Künstler, verdient wenig Geld, lebt nicht standesgemäß. Oder Sie haben Kontakt zu den Angeheirateten, die viel über unsere Großeltern und Eltern wissen und nie vollständige Mitglieder der Familie wurden. Sie sind meist eine wunderbare Quelle für das notwendige Hintergrundwissen. Und oft gibt es wichtige Personen außerhalb der Familie. Das können Kindermädchen sein, Nachbarn, gute Freunde sowie Lehrer. Und in besser gestellten Familien sind Putzfrauen eine wahre Fundgrube für Informationen. Manchmal wird auch der Pfarrer einiges erzählen können, wenn er die Familie gut kannte und die Schweigepflicht nicht zu ernst nimmt.

Allerdings werden Sie oft erleben, dass sich sehr alltägliche Schwierigkeiten ergeben, wenn Sie mit der Familienforschung beginnen. Als ich beispielsweise mit meinen Erkundungen begann, saß meine Großtante – die viel zu erzählen hatte – schon im Rollstuhl und war sehr gebrechlich. Es war nicht einfach, sie am Telefon zu erreichen und einen Termin im Pflegeheim zu vereinbaren. Inzwischen ist diese Tante verstorben und ich habe einen ganzen Koffer voller Dokumente und Fotos aus dem Heim abgeholt, den man sonst vernichtet hätte.

Der Bruder meiner Mutter war dement und begrüßte mich mit den Worten: „Ich kenne Dich nicht.“ Ich musste laut reden, vieles wiederholen, aber schließlich erinnerte er sich doch an vieles aus seiner Kindheit. Angesichts dieser schwierigen Detektivarbeit bedauerte ich, dass ich nicht früher mit diesem Projekt begonnen hatte.

Anregung: Bitten Sie die ganze Familie um Unterstützung und erstellen Sie dann eine Liste aller Angehörigen, die Ihnen noch etwas erzählen können. Im Laufe der Zeit wird diese Liste immer länger werden, wenn Sie entfernte Verwandte kennen lernen.

Die Qualität der Beziehungen

Wenn Sie so weit in Ihrer Familienerkundung vorangeschritten sind, können Sie das Genogramm Ihrer Familie ergänzen. Sie können nun vor allem die Qualität der Beziehungen verdeutlichen. Eine dunkle Linie verweist auf eine intensive Bindung, eine Wellenlinie auf eine schwierige Beziehung, ein Querstrich auf den Abbruch einer Familienbindung hin. Sie können dann aber auch besondere Lebensereignisse eintragen:

Un: Unfall, Sz: Suizid, SP: ein Seitensprung, A: die Adoption eines Kindes, H: ein Hausbau, F: Flucht, SP: seelische Probleme, K: Krankheiten

Ein solches Genogramm kann extrem umfangreich sein. Ich selbst habe eine riesige Holzplatte an der Wand angebracht, um dort kleine Zettel mit den Namen und näheren Angaben zu den Verwandten zu befestigen. Mich interessierte: Welche Berufe hatten sie, woran sind sie gestorben, wo lebten sie?

Aber am meisten wollte ich wissen: Was waren das für Menschen? Was beschäftigte sie? Ich wollte die Dramen und Tragödien, aber auch die schönen Momente ihres Lebens erfassen. Versuchen Sie also für jeden ein Lebensmotto zu finden. Dieses könnte beispielsweise lauten:

- Arbeit ist das wichtigste
- Man muss zusammenhalten
- Immer wenn man sich freut, passiert ein Unglück

Anregung: Welches Familienmotto hatte jener Großvater bzw. jene Großmutter, die Ihnen am nächsten stand? Lesen Sie einmal Sprichwörter, dann wird Ihnen ein passendes Motto einfallen. Zu meiner eigenen Großmutter passte der Satz: Erwarte wenig, arbeite viel und erfreue Dich an den kleinen Dingen des Lebens.

Der Familienbaum

Sicher geht es Ihnen jetzt so wie mir: Sie haben ein großes Genogramm vor sich, das mit Informationen gespickt ist. Sie haben nicht nur die Fakten, sondern auch das Familienmotto erfasst. Auf diese Weise haben Sie viel verstanden, aber wenn Sie in einer großen Familie mit sehr vielen Geschwistern leben, wird es bald unübersichtlich. Dann mag ein Computerprogramm sinnvoll sein. Im Internet finden Sie viele dieser kostenlosen Programme. So können Sie die Fülle der kaum zu bändigenden Fakten etwas ordnen. Mit einiger Übung ergibt sich dann ein riesiger Familienbaum, den Sie mit individuellen Schwerpunkten durchforsten sollten. Sie können die Familienbeziehungen vor allem nach drei Kriterien strukturieren:

- *Kriterium soziale Beziehungen:* Sie können zunächst die Beziehungen untereinander beurteilen. Ging es in der Familie gerecht zu, ging man gut miteinander um? Gab es wirklich Zuneigung und Rücksichtnahme? Wer gehörte nicht zum Kern der Familie, wer wurde an den Rand bedrängt? In vielen Familien werden Menschen ausgegrenzt, nicht zu Geburtstagen und Hochzeiten eingeladen. Es gibt meist eine personanon-grata, eine unerwünschte Person.

Selbst durch meine Familie ging ein tiefer Riss. Alle waren eher leise, höflich und liebenswürdig. Nur meine Mutter war zwar lebensstüchtig, dafür aber sehr laut und verfügte über ein ungebremstes Geltungsstreben. Sie wurde deshalb von allen ausgegrenzt bzw. sie grenzte sich selbst aus.

In fast allen Familien gibt es eine solche Spaltung. Die einen sind die Guten, einer ist jedoch meist der Böse. Eine solche Spaltung ist oft sehr verständlich, wenn einzelne Familienmitglieder extrem schwierig sind. Dennoch ist dies immer verhängnisvoll für unser eigenes Leben, weil wir dann alle Eigenschaften abspalten, die für das böse Familienmitglied typisch sind. Man gewöhnt sich zudem an ein Schwarz-Weiß-Denken, das im sozialen Leben ziemlich problematisch ist.

- *Kriterium Geld:* Die finanziellen Verhältnisse in einer Familie sind sehr wichtig. Viele Dramen, viele Ängste drehten sich früher um das Thema Geld. In der Weltwirtschaftskrise wurden viele Existenzen vernichtet, die soziale Absicherung war erheblich schlechter als heute. Zudem waren Frauen viel stärker finanziell

von ihren Männern abhängig und es wurde auch aus finanziellen Gesichtspunkten geheiratet.

- *Kriterium ‚Soll und Haben‘*: In jeder Familie gibt es eine komplizierte ‚Familienbuchführung‘. Jedenfalls meint Boszormenyi-Nagy, dass immer Familien-Konten geführt werden. Auf solchen Konten wird vermerkt, wer uns geholfen hat, uns unterstützt hat, wem wir helfen konnten. Und dies Konto ist oft nicht ausgeglichen. Wir selbst spüren manchmal bei den Großeltern und Eltern, dass wir etwas von dem zurückgeben müssen, was wir empfangen haben. Und manchmal lädt man in Familien sogar Schuld auf sich. Oft sind es Ungechtigkeiten, die einzelne Familienmitglieder erleiden mussten. Das ist schon dann der Fall, wenn ein Kind vorgezogen oder benachteiligt wurde oder wenn einer mehr erbt als der andere. Ein Fall aus meiner Therapiepraxis macht dies anschaulich. Einer meiner Patienten war des Öfteren in der Klinik und wurde daraufhin bei der Erbschaft völlig übergegangen. Solche Vorfälle stören das moralische Gewissen einer Familie und haben auch noch nach vielen Generationen negative Auswirkungen.

Anregung: Welches der drei Kriterien hat für Ihre Familie eine besondere Bedeutung?

Das Hören mit dem dritten Ohr

Nun haben Sie von früheren Familienmitgliedern so viel erfasst und verstanden, dass Sie mit diesem Material wirklich arbeiten können. Vertiefen Sie sich einmal für einige Stunden in das Genogramm und warten Sie ab, was Ihnen

einfällt. Dazu brauchen Sie jenen Spürsinn, den Theodor Reik als das Hören mit dem dritten Ohr beschrieben hat. Dies bedeutet nicht, dass wir hemmungslos phantasieren. Gerade bei der Erforschung der Familiengeschichte gibt es oft sonderbare Spekulationen. Da spürt einer der ‚Experten‘, dass vor 300 Jahren in der Familie eine Hexe verbrannt wurde und die Urururgroßmutter Sklavin in einem Harem war. Das alles mag interessant klingen, ist aber oft spekulativ. Wir müssen schon unsere Vermutungen mit den Kriterien der Logik überprüfen. Dies wird auch als exakte Phantasie bezeichnet. Doch dazu brauchen wir neben den verlässlichen Daten auch einen emotionalen Spürsinn, um die interessanten Zusammenhänge aufzudecken. Dann fällt Ihnen vielleicht auf, dass alle Männer in der Familie frühzeitig starben. Oder dass die Frauen immer sehr jung geheiratet haben. Oder dass es auffällig viele Frauen gab, die ledig blieben.

In meiner Familie lebten fast alle Vorfahren im Umkreis von 100 km um Berlin. Eine Ausnahme war mein Urgroßvater Wilhelm, dessen fünf Kinder jeweils an einem anderen Ort zur Welt kamen. Doch alle weiteren Familienmitglieder wohnten in der Nähe der Eltern. Keiner wagte den Sprung in die entfernte Welt. Auch ich lebe in der Stadt, in der ich aufgewachsen bin. Die Kindheit verbrachte ich zwar auf dem Land, aber ich ging in Berlin zur Schule, machte hier meine Ausbildung und studierte. Offenbar gehört eine große Verwurzelung zu meinem Familienerbe.

Anregung: Was ist Ihnen aufgefallen, nachdem Sie sich für einige Stunden in das Genogramm vertieften? Gab es eine Übereinstimmung in den Berufen? Heirateten alle sehr früh? Hatten alle Familien viele Kinder?

¹ Umfrage 2014 mit 100 Frauen und Männern. Wenn sie die Frage bejahten, dass sie sich für Ihre Großeltern interessieren würden, erhöhte sich die Partnerschaftsdauer um 23%.