

Was der Krieg mit uns macht – eine Spurensuche

Gliederung

1. Weshalb der Workshop
2. Blickwinkel - Perspektiven
3. Erlebnisberichte von Zeitzeugen
4. Kriegereignisse
5. Erfahrungsaustausch in 2-er-Gruppen (Bilder, Erinnerungen, Erzählungen)
6. weiterer Austausch: Wie ging es mir als Berichtender, wie als Zuhörer?
7. Zusammentragen der Erfahrungen in der Großgruppe welche Gefühle werden genannt, Auswirkungen auf unser Verhalten?
8. Krankheitsbilder
9. Ansätze zur Heilung: was können wir tun - individuell, kollektiv, therapeutisch?
10. Schlussgedanken

Blickwinkel – Perspektiven

Opfer

Täter

Zeuge

Zeitzeuge

Angehöriger

Kind

Enkel

Baby / Kleinkind

Schulkind

Jugendlicher

Erwachsener

Gesellschaft

Therapeut

Kriegsereignisse

Hunger, Kälte, Einsamkeit

Schwere Erkrankung, fehlende Versorgung

Kinderlandverschickung

Bombenangriffe, Fliegerangriffe

Verschütten

Verwundung

Vergewaltigung

Ermordung, Suizid

Vermisste Angehörige

Vertreibung

Deportation

Flucht

Heimatlosigkeit

Welche Bilder, Erinnerungen und Erzählungen sind damit verbunden?

Gefühle

Trauer: Verlust von Angehörigen und Freunden, Besitz, Heimat, sozialem Status, Kultur, Werten

Wut: Reizbarkeit, Impulsivität, Feindbilder, Polarisierung in Gut und Böse, Rechtfertigung für Gegenaggression

Angst: Ohnmacht, Hilflosigkeit, ausgeliefert sein, feindliche Umwelt, Flash-backs, fehlende Selbstwirksamkeit

Scham: Wie konnte mir das passieren? Ich bin nichts wert ! Ich muß meine Wunden verstecken.

Schuld: Warum habe ich das nicht verhindert?
Warum habe ich überlebt?
Ich muss etwas wieder gut machen !

Körperliche Empfindungen:
Körpererinnerungen, Vegetative Erregung, Abstumpfen

Krankheitsfolgen

Depression

Angsterkrankungen

Zwänge

Sucht

PTBS

Persönlichkeitsveränderungen
nach Extrembelastungen

Persönlichkeitsstörungen

Psychosomatosen

Transgenerationale Weitergabe von Trauma

Ausblick:

Resilienzfaktoren / Therapieansätze

Narrative

Solidarität statt Isolation

Selbstwirksamkeitserleben

Bewußtwerdung

Flexibilität statt Erstarrung

Sinnfindung

Neuorientierung

Traumatherapie, Verluste betrauern, Empathie und Selbstempathie fördern, Ressourcen suchen vor den Kriegserfahrungen.
Was hat mich durch die Schrecken des Krieges hindurchgetragen?

Kollektiv:

Schaffen von sicheren Räumen, Wertschätzung, Erinnerungskultur,
Differenzierung statt Polarisierung,
Stärkung von Vertrauen und Mitgefühl