

## Kriegserbe in der Seele

**Wir wissen heute: Unbegründete Ängste, diffuse Einsamkeitsgefühle, übermäßiger Leistungsdruck von Menschen heute können in einem ursächlichen Zusammenhang mit den Kriegserlebnissen der Eltern und Großeltern stehen. Wie das Kriegserbe in der eigenen Seele erkannt und die Traumaweitergabe unterbrochen wird, zeigt der erste Ratgeber zum Thema.**

Es ist heute kaum vorstellbar, dass vor gerade einmal 70 Jahren Krieg, Not und Gewalt den Alltag in Europa bestimmten. Wenn auch die letzten Spuren des Kriegs in unseren Städten und Landschaften schon lange beseitigt sind, in den Psychen der Menschen leben die Kriegserfahrungen der Großeltern und Eltern fort. Meist unerkannt. Das Phänomen wird seit einigen Jahren unter dem Begriff der transgenerationalen Weitergabe von Kriegstraumata diskutiert. Jetzt erscheint der erste Ratgeber zum Thema.

»Krieg in der Seele« der beiden erfahrenen Therapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer zeigt, woran man die Weitergabe von Kriegstraumata bei sich erkennt und wie man ihnen – auch im Gespräch mit Eltern, Großeltern oder Bekannten – am besten begegnet. Dafür schlägt das Buch ein Vorgehen in drei Schritten vor: erstens erkennen, dass dieses oder jenes Problem nicht originär mit der eigenen Person zu tun hat, sondern vererbt wurde, zweitens das Irritierende an den Eltern und Großeltern besser verstehen lernen und drittens, unterstützt durch eine Fülle von Übungen, den »Schritt beiseite« aus der Weitergabe von Kriegstraumata wagen.

»Wir knüpfen dort an, wo die anderen Kriegskinder- und Kriegsenkel-Bücher aufhören: bei dem, was hilft. Denn die Kette der Traumaweitergabe muss unterbrochen werden, damit nicht auch noch unsere Kindeskindern unter den Kriegsfolgen leiden müssen.« Udo Baer und Gabriele Frick-Baer

Udo Baer, Dr. phil. (Gesundheitswissenschaften), Diplom-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Autor.

Gabriele Frick-Baer, Dr. phil. (Erziehungswissenschaften), Diplom-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und wissenschaftliche Leitung der Kreativen Traumahilfe der Stiftung Würde, Kreative Traumatherapeutin, Therapeutische Leiterin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Autorin.



Udo Baer / Gabriele Frick-Baer  
Kriegserbe in der Seele  
Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft  
192 Seiten, ISBN 978-3-407-85740-8  
€ 16,95