

„Reiß dich zusammen, hör auf zu heulen.“ Solche Sätze hallen nach, manchmal ein Leben lang. Viele Menschen, die unter Angst, Scham, Selbstzweifeln oder Erschöpfung leiden, wissen oft nicht, wie tief die Wurzeln in ihre Kindheit greifen.

von Ulrike Hinrichs

Viele von uns sind in einem emotionalen Klima großgeworden, in dem Gefühle unterdrückt und Grenzen bestraft wurden. Traurigkeit, Angst, Scham, all das durfte nicht sein. In einem Umfeld, in dem Gefühle als Schwäche gelten, lernt ein Kind schnell, seine Bedürfnisse zu unterdrücken und leise zu sein. So verlieren Kinder schon früh den Zugang zu ihrem Innenleben und können nichts fühlen.

Gerade die Nachkriegszeit war geprägt von kollektiver Härte und Kälte. Viele kenne die Gefühllosigkeit in den Kinderzimmern. Die Kriegsgeneration wollte vergessen, verdrängen und überleben. Gefühle waren eine große Gefahr. So wurden die Nachkommen versorgt, sind aber emotional verhungert. Zudem wirkten die alten Glaubenssätze der Kindererziehung aus der NS-Zeit nach. Berühmtberüchtigt ist der Erziehungsratgeber der Kinderärztin Johanna Haarer „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“:

„Versagt auch der Schnuller, dann, liebe Mutter, werde hart!“

Fange nur ja nicht an, das Kind aus dem Bett herauszunehmen, es zu tragen, zu wiegen, zu fahren oder es auf dem Schoß zu halten, es gar zu stillen. Das Kind begreift unglaublich rasch, daß es nur zu schreien braucht, um eine mitleidige Seele herbeizurufen.“

Der Ratgeber erschien 1934 und wurde noch in leicht veränderter Form bis 1987 verlegt.

Adolf Hitler hatte seine Vision der [Kindererziehung](#) in seinem Werk „~~Mein Kampf~~“ (Anm. d. Red.: die ursprünglich genannte Quelle ist falsch. Wir bitten dies zu entschuldigen) so beschrieben:

„Meine Pädagogik ist hart. Das Schwache muss weggehämmert werden. In meinen Ordensburgen wird eine Jugend heranwachsen, vor der sich die Welt erschrecken wird. Eine gewalttätige, herrische, unerschrockene, grausame Jugend will ich. Jugend muss das alles sein. Schmerzen muss sie ertragen. Es darf nichts Schwaches

und Zärtliches an ihr sein.“

Gefühle und Bedürfnisse wurden mit dieser schwarzen Pädagogik abgetötet.

Die bindings- und kriegstraumatisierten Eltern hatten selbst keine Gefühle mehr und daher auch kein Einfühlungsvermögen für ihre Nachkommen. Folgen der emotionalen und körperlichen Härte zeigen sich in typischen Symptomen wie:

- Ein harter und unbarmherziger Umgang mit sich selbst.
- Vermeidung von Gefühlen, Gefühlskälte.
- Unfähigkeit, um Hilfe zu bitten oder Unterstützung anzunehmen.
- Konzentrationsstörungen und eine geringe Affekttoleranz.
- Anhaltender Stress bedingt durch Überaktivität und fehlender Ruhephasen.
- Mangel an Selbstfürsorge und Körperachtsamkeit
- Ablehnung von liebevoller Pflege für Körper und Seele
- Vermeidung medizinischer Vorsorge und Rehabilitation
- Kaum Bereitschaft, auch bei schweren Erkrankungen, zum Arzt zu gehen.

Viele Betroffene spüren irgendwann, dass sie es nicht mehr schaffen, zu funktionieren, dass Erschöpfung, Leere oder Krankheit ein Weckruf sind. Der Weg zurück zu sich selbst beginnt oft mit der Erlaubnis zu fühlen. Mit kleinen Gesten von Selbstfürsorge. Mit dem Mut, sich Hilfe zu holen.

Wer beginnt, die eigene Geschichte mitfühlend zu betrachten, erkennt: Ich bin nicht falsch, ich bin geprägt. Ich darf heute anders leben. Emotionale Gewalt hinterlässt Spuren. Doch wir können selbst entscheiden, wie die Geschichte weitergeht.

Das Buch **Lebendig begraben: Guillain-Barré-Syndrom – Krankheit, Trauma und die Narben der Geschichte** erzählt meine persönliche Geschichte im Kontext einer kollektiven Erfahrung von Sprachlosigkeit, Schmerz und Überleben.

Schreiben hilft, das Unsagbare zu formen. „*Sprache bildet die unsichtbaren Leitplanken für unsere Gedanken und Gefühle; was dahinter ist, bleibt uns oft unvorstellbar. Auch gibt sie dem Unbewussten eine Stimme*“, beschreibt es treffend Benedict Wells in seinem Buch *Die Geschichten in uns* (2024, S. 40). Mit der Sprache können wir begreifen.

Kunst hilft, dem inneren Erleben einen Ausdruck zu geben. Worte und Bilder können Brücken schlagen, zu sich selbst, zum Mitgefühl und zur Heilung.

Denn was einst gefror, kann wieder ins Fließen kommen.

Mehr dazu erfährst du in meinen Artikeln auf Tiefgang:

- [Die Narben der Geschichte – vererbte Traumata](#)
- [Großmutter's Erbe – transgenerationale Traumaweitergabe](#)



Lebendig begraben: Guillain Barré Syndrom

Krankheit, Trauma und die Narben der Geschichte

ISBN Softcover: 978-3-99139-739-7

EUR 18,00 EUR

[Überall im Buchhandel](#)

Auch als ebook erhältlich

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Traumatherapeutin, Anwenderin Positive Psychologie und Autorin

www.ulrikehinrichs.com

