

Projekttag der Selbsthilfegruppe der Kriegsenkel Dortmund

Kriegsenkel und Familiengeschichten-Aufarbeitung und Methoden

 **Samstag, 19. September 2026**

 **11:00 – 18:00 Uhr**

Worum es geht

Viele Kriegsenkel tragen Spuren einer Vergangenheit in sich, die sie selbst nicht erlebt haben – und die dennoch bis heute nachwirken. Erfahrungen von Krieg, Verlust und Schweigen prägen oft unbewusst familiäre Beziehungen und persönliche Lebenswege. Kriegsenkel sind Kinder von „Kriegskindern“, die meist zwischen 1960-1975 geboren sind.

Dieser Seminartag lädt dazu ein, die eigene Familiengeschichte bewusster zu betrachten, Zusammenhänge zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln. In einem geschützten Rahmen verbinden sich persönlicher Austausch und praktische Methoden.

Inhalte des Tages

- **Erinnerungsstücke – Loslassen oder bewahren?**
Austausch über Fotos, Briefe und Gegenstände als Träger von Familiengeschichte
 - **Genogrammarbeit**
Familienstrukturen und Muster über mehrere Generationen sichtbar machen
 - **Familiengeschichten verstehen**
Entfremdung, Nähe und Prägungen in Kriegsenkelfamilien reflektieren
 - **Ein persönlicher Einblick**
Diogenes Mock berichtet aus seiner eigenen Familiengeschichte
 - **Methoden der Familienforschung**
Ahnenforschung von klassischen Quellen bis zu digitalen Archiven
 - **Abschluss**
Gemeinsamer Austausch und der Möglichkeit, persönliche Erkenntnisse zu reflektieren.
-

Für wen ist das Seminar geeignet?

Für Kriegsenkel und alle Interessierten, die sich mit ihrer Familiengeschichte auseinandersetzen und mehr über deren Einfluss auf das eigene Leben erfahren möchten.

Leitung

Christine Krumpholz

Gestalttherapeutin und Lehrerin für Pflegeberufe

Diogenes Mock

Integrativer Psychotherapeut (Großbritannien)

Nancy Myers & Georg Palmüller

Ahnenforscherstammtisch Unna

✉ **Anmeldung & weitere Informationen, Ort:**

kriegsenkel.dortmund@gmx.de

Telefon: 0178 / 695 2 640

Oder über

info@traumafaenger.de

Telefon: 0163 / 884 2 217

Ort: **Dortmund-City, Nähe Ostenhellweg**
(wird bei der Anmeldung mitgeteilt)

Teilnahmegebühr: **30 Euro für Nichtmitglieder**
10 Euro für Mitglieder der Selbsthilfegruppe
(Die Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Bitte unbedingt alte Familienerbstücke (Fotos, Gegenstände, Erinnerungsstücke)
mitbringen falls vorhanden, sowie

Daten (Namen, Geburtsdaten, besondere Ereignisse usw.) eurer Urgroßeltern,
Großeltern und Eltern (über 3 Generationen hinweg)

Inhalte:

Erinnerungsstücke-zwischen Erinnern und Loslassen

Im Laufe des Lebens stehen viele Menschen vor der Aufgabe, sich mit geerbten Gegenständen auseinanderzusetzen – besonders dann, wenn Haushalte aufgelöst werden oder Generationen wechseln.

Diese Dinge können wertvolle Brücken zur Vergangenheit sein, gleichzeitig, aber auch emotionale Belastungen mit sich bringen. Der Seminartag lädt dazu ein, einen persönlichen und bewussten Umgang mit diesen Erinnerungen zu entwickeln und ihre Bedeutung für das eigene Leben neu zu betrachten.

Genogrammarbeit-Familienmuster erkennen und verstehen

Familiäre Prägungen wirken oft unbewusst und über Generationen hinweg. Die Genogrammarbeit hilft dabei, diese Zusammenhänge sichtbar zu machen und einzuordnen.

Indem Beziehungen, Konflikte und Lebensereignisse in einen größeren Kontext gestellt werden, entsteht ein tieferes Verständnis für die eigene Biografie – und die Möglichkeit, sich bewusster dazu zu verhalten.

Ein persönlicher Einblick-Kriegsenkel und ihre Geschichte

Die Generation der Kriegsenkel wächst häufig mit indirekten Erfahrungen von Trauma, Verlust und Schweigen auf. Diese wirken sich auf Identität, Beziehungen und Lebensentscheidungen aus. Der Seminartag bietet Raum, diese Einflüsse zu reflektieren, eigene Fragen zu stellen und neue Zugänge zur persönlichen Geschichte zu entwickeln. Diogenes Mock erzählt uns seine Familiengeschichte und wir gehen in den Austausch

Methoden der Familienforschung-Ahnenforschung als Zugang zur Vergangenheit

Die Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte kann ein wichtiger Schritt sein, um Zusammenhänge zu verstehen und Lücken zu schließen.

Durch die Kombination aus klassischen Quellen und modernen digitalen Möglichkeiten eröffnen sich heute vielfältige Wege, die eigene Herkunft zu erforschen und lebendig werden zu lassen.