

50
Acem

dyade

3/16

kr 100

TYSKE TÅRER

- krigstraumer i meditasjon

Ikke til hjemlån



TURID S. BERG-NIELSEN

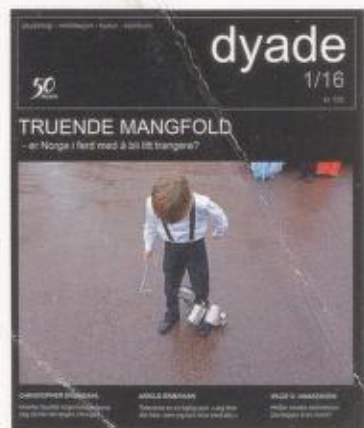
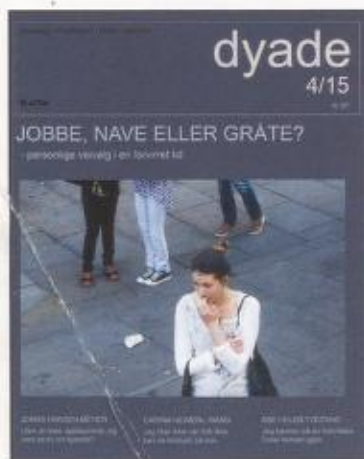
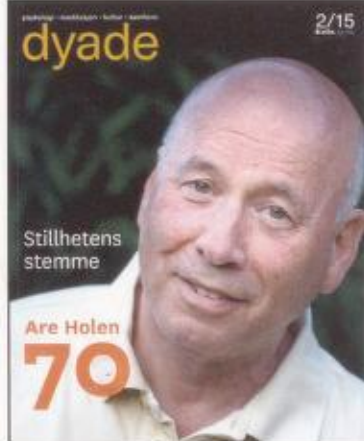
Du knuste glass om du snakket om noe som hadde med en smertefull fortid å gjøre

MICHAEL BRENNER

Han hadde tapt som soldat i krigen og som menneske i etterkrigstiden

ROLF BRANDRUD

I Tysklands emosjonelle etterkrigs historie er det allmenne trekk



OM DYADE

I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon. Vår erfaringsbakgrunn er arbeidet med Acem-meditasjon og gruppepsykologi siden 1966.

Hvert nummer av *Dyade* tar for seg ett enkelttema og har som ambisjon å gå i dybden og by på refleksjoner som ligger litt utenfor det allmenne.

Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.

Redaksjonen i *Dyade* består av åtte kvinner og menn. Vi er født på førti-femti- seksti- og syttitallet. Vi er humanister, jurister, psykologer og medisinsere av utdannelse. Fellesnevner er undervisning i og praksis med Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Redaksjonsmedlemmene skriver selv. I tillegg henter vi inn skribenter for hvert temanummer. Det kan både være personer med tilknytning til Acems arbeid med menneskelig vekst, eller fagpersoner innenfor det feltet temanummeret omhandler.

Alt arbeid i *Dyade* gjøres på frivillig basis. Det betales ikke for bidrag, ei heller for formgivning.

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no**.



Delehmanske Bibliotek
Hovedutlåner

20 SEPT 2016

INNHOOLD | TYSKE TÅRER

2	Leder	29	Som milliarder av mennesker var jeg tilfeldig til stede <i>Michael Brenner til Rolf Brandrud</i>
4	Tyske krigs- og etterkrigsgenerasjoner	37	Krig slutter ikke når våpnene blir lagt ned <i>Sabine Bode</i>
7	Vondt i baken <i>Turid Suzanne Berg-Nielsen</i>	47	Får jeg leve? <i>Karin Eisenhöfer</i>
9	En skadet foreldregenerasjon <i>Turid Suzanne Berg-Nielsen til Rolf Brandrud</i>	53	Lett stressbar? Kanskje på grunn av det din mormor opplevde? <i>Turid Suzanne Berg-Nielsen</i>
15	Reisen til Berlin <i>Ingrid Rentel</i>	59	Det fortrenkte vender tilbake i generasjoner <i>Rolf Brandrud</i>
17	Navnet mitt ble markert med F for flyktning <i>Ingrid Rentel til Rolf Brandrud</i>	64	Lesetips
26	Günter Grass - flukten og den hvite død		

DYADE 3 2016 ÅRGANG 48

Redaktør av dette nummer|Rolf Brandrud Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Christopher Grøndahl
Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell
Grafisk form|Carl Henrik Grøndahl Foto forside|John Florea fotograferte den 16 år gamle Hans-Georg Henke, tatt til
fange i 1945 Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad
Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no
Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk/opplag|United Press 800 eks Utkommer|4 ganger i året
Abonnement for året 2016| kr. 310,- Løssalg|kr. 100,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)



LEDER | TYSKE TÅRER

TENK DEG AT DU ER 5 ÅR og bor med dine foreldre i sentrum av Hamburg. Det er den siste juli-uken 1943 hvor nærmere 1000 britiske og amerikanske bombefly hver natt slipper tonnevis av bomber over byen. Omkring deg eksploderer det overalt, bygninger raser sammen, mennesker skriker og dør. 42 000 dør denne uka, 39 000 såres og 900 000 blir hjem- og husløse. Du befinner deg midt i det angrepet som rammer flest sivile før atombombene faller over Hiroshima og Nagasaki. Du er livredd og vettskremt, men overlever.

Vi vet at slike erfaringer skaper traumer. De norske krigsseilerne vred seg i alle år i nattlige mareritt. Det særegne ved tyskernes krigstraumer var at de ikke kunne snakke om dem. Hitler-Tyskland hadde gjort så forferdelige ugjerninger at det å snakke om tyskeres lidelser i bomberegner og på flukt, var for bagateller å regne. Og dessuten var ikke dette noe spesielt. Alle hadde det slik. Det var slik livet var i Tyskland i årene omkring krigsslutt.

Hele landet lå i ruiner, emosjonelt såvel som materielt. Den materielle gjenreisningen gikk fort - i alle fall i vest med støtte i amerikansk Marshallhjelp. Allerede fra 1965 framsto Vest-Tyskland

som et Wirtschaftswunder og vest-tyskerne kunne kjøpe seg Volkswagen og dra på pakketurer til Italia.

Den emosjonelle gjenreisningen ble derimot satt på vent. Først var det den alminnelige tyskers delaktighet i nazismen som ble fortiet. Ingen ville være ved å ha visst noe, vært med på noe. Og det de hadde vært med på - som f.eks. å dele eiendelene til jøden i gaten som ble sendt til Auschwitz - ble til familiehemmeligheter man ikke snakket om.

Første oppgjørsbølge med fortienelsen kom omkring 1970. Det var en aggressiv konfrontasjon mellom 1968-erne og foreldregenerasjonens manglende selvoppgjør i forhold til nazismen. Deres svikt ble framfor alt symbolisert av Kurt Georg Kiesinger som ble valgt til forbundskansler i 1966 til tross for at han hadde vært medlem av nazipartiet like fra 1933 til 1945 og hatt framtreddende posisjoner under naziregimet.

Men selv om forbindelseslinjene tilbake til nazitiden ble aktivt gransket av statsadvokater og historikere fra 1970, var også dette primært et akademisk prosjekt. Innad i den enkelte familie vedvarte i stor grad fortienelsen

omkring foreldres og besteforeldres krigserfaringer. Det er først nå i det siste tiåret siden 2005 stadig flere familier har begynt å løsne på det løkket som har ligget over dette.

Det var i meditasjonsgrupper og kommunikasjonsgrupper vi i Acem først møtte lenge fortiede krigstraumer som kom til overflaten. De meldte seg ganske snart etter at Acem i 2001 hadde begynt å undervise i Acem-meditasjon i Tyskland. Dels kom de traumatiske historiene fra eldre, som selv hadde vært barn under krigen. Men siden de fleste på våre kurs er yngre, var det i særlig grad ettervirkningene hos krigsbarnas barn og barnebarn vi hørte om. De fortalte fra en oppvekst med foreldre som var sterkt belastet av krigen, men hverken ville eller kunne snakke om den - og hvordan de selv var blitt formet av dette.

Så oppdaget vi den tyske journalisten Sabine Bodes bøker om hvordan krigen fortsatt i dag lever videre i tyske krigs- og etterkrigsgenerasjoner. Der så vi at fortielsen og befrielsen vi hadde møtt i våre grupper, i dag er en del av et bredt kulturfenomen i Tyskland. Vi inviterte henne til et Acem-forum i Oslo i november 2015 og gjengir her foredra-

get hun holdt, hvor hun setter bruddet på krigsfortielsen inn i en bredere kultursammenheng.

Deretter ble vi interessert i å gå tettere inn på noen menneskeskjebner som er blitt avgjørende preget av krigen og sporene den har satt. Ingrid Rentel og Karin Eizenhöfer var blant dem som kom tidlig inn i det framvoksende Acem-miljøet i Tyskland. Ingrids far var blant de 14 millionene tyskere som i 1945 ble fordrevet fra Øst-Europa. Les om hans dramatiske flukt, og hvordan hans bakgrunn var med på å forme datterens liv.

Dialogen mellom krigsbarna og deres barn er i dag relativt forsonlig og langt på vei preget av en felles interesse av å se og forstå de sporene krigen har satt. Langt mer fjernt og aggressivt var forholdet mellom generasjonene i 1968. I artikkelen «1968 mot Hitler-generasjonen» får vi hos forfatteren Michael Brenner del i hans personlige historie fra 1968-oppgjøret med nazi-foreldrenes samfunn.

En av livets utfordringer er å kunne frigjøre seg tilstrekkelig fra vertikale lojalitetsbånd til foreldre og slekt for å kunne utvikle ny og likeverdig horisontal lojalitet til en partner og til sin egen

lille kjernefamilie. Det mener en av den moderne familierapiens grunnleggere - den ungarsk-amerikanske psykiateren Ivan Boszormenyi-Nagy som er kjent for sine tregenerasjonsterapier. Belastede og uforløste foreldre er vanskeligere å frigjøre seg i forhold til. Dette stemmer godt overens med Sabine Bodes observasjon om at vanskeligheter med å etablere nære forhold og få barn er utbredt i tyske etterkrigsgenerasjoner. I det ligger også at bearbeidelse av ens egen emosjonelle historie er noe som ikke bare tjener en selv, men også ens barn og kommende generasjoner - og at det gjelder enten historien er dramatisk som hos tyske krigsbarn eller mer harmonisk som i norske familier.

God lesning!



Rolf Brandrud

Tyske krigs- og etterkrigsgenerasjoner

«Generasjon» brukes ofte synonymt med samfunnsvitenskapenes «kohort» - i betydningen «mennesker som opplever de samme sentrale begivenheter innenfor en gitt tidsperiode».

Andre verdenskrig er en slik sentral, felles og generasjonsformende begivenhet. Sabine Bode har skrevet bøker om tre tyske generasjoner. Vi legger her til en fjerde - generasjonen som var voksen under krigen.

Oppgjørsbølger	Foreldrene	Deres barn
1970, 1968-ere i konfrontasjon med «Hitler-generasjonen»	1) Krigsvoksne født 1905-28 I 1940: 15 til 35 år I dag: 90 til 110 år, de fleste døde	3) Etterkrigsgenerasjonen født 1945-60 I 1940: Ennå ikke født I dag: 55 - 70 år
2005 - krigsbarn og krigsbarnebarn i felles erindringsbølge	2) Krigsbarn født 1928-45 I 1940: De eldste opptil 12 år I dag: 70 - 87 år	4) Krigsbarnebarn Født 1960-75 I 1940: Ikke født ennå I dag: 40 - 55 år

Hva var felleserfaringene som kom til å prege disse generasjonene?

1) De krigsvoksne. Mennene var soldater under krigen, kvinnene i stor grad hjemmeværende med oppgave å oppfostre neste generasjon etter nazistiske idealer for barneoppdragelse. Ønsket etter krigen å legge den vonde fortiden bak seg, se framover og bygge landet.

2) Krigsbarna som var for små til å bli delaktige i nazismen, men store nok til å bli traumatisert av bomberegn, fordrivelse og flukt. Følte seg helt fram til 2000-tallet ikke berettiget til å snakke om sine traumer, led i stillhet og kom til å skape et følelsesfattig oppvekstmiljø for sine barn.

3) Etterkrigsgenerasjonen - i andre land gjerne kalt 1968-erne, Oppvekst i velstand, fikk utdannelsen foreldrene ikke fikk, gjorde fra 1970 opprør mot foreldregenerasjonens fortielser omkring egen delaktighet i - eller manglende motstand mot - nazismens ugjerninger.

4) Krigsbarnebarna vokste opp med krigen som et fenomen alltid var tilstede i familiene, men som ikke kunne snakkes om - og de ble selv i en viss utstrekning følelsesforflatet av fortielsen. Er i dag pådriverne for å utforske krigstraumene som formet deres foreldre, deres oppvekstmiljø og dem selv.



TURID SUZANNE BERG-NIELSEN

om erindringer som hadde vært
begravet og dukket opp i meditasjonen

Vondt i baken

-Jeg får så vondt i baken når jeg mediterer, sier en kvinne som var på en av de første ukesretrettene vi hadde i Tyskland. La oss kalle henne Ella. Hun kom rett fra 3 timer meditasjon på rommet, og jeg hadde henne i veiledningsgruppe.

Så hadde hun så vondt, hun satt så vondt, når hun mediterte, og det var så vondt, hun tok puter og alt mulig, men hun hadde så vondt i baken når hun satt. Og hun kunne ikke skjønne det, det var ikke harde senger og det var bløte puter og det var god stol å sitte å meditere i og hun skjønte ikke helt.

Og så spurte jeg: -Er dette noe du har hatt tidligere, er dette noen plager du kjenner igjen?

Så ble hun helt stille lenge.

- Hva tenker du på?

Og så forteller hun at hun hadde et ganske alvorlig brannsårl på baken som barn. - Jaha, hva var det da?

- Jo, du skjønner at vi bodde på en bondegård og jeg kan ikke ha vært mer enn en 4 år, men jeg husker det fordi...

- Ja, bodde dere - var det en gård hvor dere bodde...

- Nei, vi var på flukt.

Så kommer hele historien - at de var på flukt, hun og moren og en lillebror. De flyktet og hadde ikke mat og ikke noe å spise - det var russerne de flyktet fra. Det var bare mor og to barn og de var avhengige av vennlige folk på sin vei. Og da fikk de overnatte - jeg vet ikke hvor mange netter eller hvor lenge på en bondegård. Men de måtte sove i låven og det var kaldt og noen ganger fikk de komme inn



ACEM DEUTSCHLAND

Ole Nygaard, norsk journalist og Acem-instruktør (i midten foran på bildet fra en tysk retrett i 2005), begynte fra 2001 å holde kurs i Acem-meditasjon i tyske byer.

Senere kom flere skandinaviske instruktører med, og etter hvert er det blitt utdannet tyske moderatorer og instruktører.

Organisasjonen har nå faste avdelinger i Hamburg, Berlin og Köln. Det holdes hvert semester begynnerkurs i en rekke byer og retretter over en weekend eller en uke for hele Tyskland 1-2 ganger i året.

Så langt har om lag 4000 tyskere lært Acem-meditasjon.

Les mer om organisasjonen og metoden på www.acem-deutschland.de

i kjøkkenet for å varme seg og sånn og så fikk de noen matrester å spise.

Men hun husker at denne bondekona var så sinna - og at hun en gang hadde vært så sinna på henne. Hun husker ikke hvorfor og hva hun hadde gjort. Men så hadde hun tatt henne og plassert henne oppå ovnen - en sånn gammeldags ovn. Hun hadde fått svidd baken.

Og så var det ingen der til å trøste. Hun fikk skjenn av moren, og det gjorde så vondt, og hun kunne ikke ligge på ryggen, måtte ligge på maven og fikk ikke sove, og så torde hun ikke si hvor vondt det var, og det der å ha vondt i baken og ikke helt skjønner hva hun har gjort galt og...

Så dro dette med seg hele flukthistorien, og det å være sulten og kald, og ikke vite om du får sove neste gang.

Det er en historie jeg husker. Og det var jo ikke et tørt øye i den gruppen. Heller ikke hos meg.

Etterpå sa hun: - Så rart, dette har jeg ikke fortalt før til noen. Hun var gift, var fortsatt gift og hadde tre voksne barn og barnebarn og alt sånn. - Ikke til min mann en gang.

Dette gir inntrykk av at her var det erindringer som bare hadde vært begravet, og som da dukker opp i meditasjonen. Og selvfølgelig kommer det ikke bare av at hun har litt vondt i baken når hun mediterer. Det er jo åpningen innover skapt gjennom meditasjonen, som bringer dette fram. ■

TURID SUZANNE BERG-NIELSEN FORTELLER TIL ROLF BRANDRUD

om prosessen som utviklet seg med
en del av de tyske mediterende på retretter

En skadet foreldregenerasjon

Før vi helt skjønnte fenomenet vi hadde foran oss, registrerte vi at mange kursdeltakere hadde alkoholiserte fedre og emosjonelt avstengte mødre. Hva var dette? Var det et veldig spesielt utvalg av tyskere som kom til oss? Ikke fordi de nødvendigvis var så belastet selv, men vi fikk innblikk i så mange familier hvor ting var fortiet, hvor det var så mye som ble feiet under teppet og ikke ble snakket om.

Så begynte det å komme krigshistorier fra noen eldre som selv hadde vært småbarn under krigen. De kunne dukke opp som en flyktig erindring, en situasjon eller et bilde. Når de bare fortalte det, så merket vi hvordan et lite fenomen i meditasjonen plutselig kunne dra med seg en hel kaskade av minner. Ellas historie om smertene i baken under meditasjon er et eksempel.

SKADDE FORELDRE

De fleste av våre deltakere var yngre enn Ella, men alle hadde foreldre som hadde vært barn, ungdom eller unge voksne under krigen. De fortalte om foreldre som aldri sa noe om sin fortid eller hadde rare reaksjoner når noe kom opp. Vi kom etter hvert til å spørre, til å begynne med litt tilfeldig:

«Ja, du nevnte at faren din hadde vært i krigen». Eller: «Han våknet med mareritt hver natt og skrek og drakk, sa du». Så kom det fram historier om fedre som hadde vært i russisk fangenskap fram til 1956, og som kom hjem med varige sår på sjelen - om ikke fra krigen og fra hva de var ansvarlig for der, men i alle fall fra fangenskapet etterpå. Og som psykologisk sett var åpenbart ødelagt - brå og eksplosive.

Så begynte vi å nøste. Der vi ante det lå ladede temaer, spurte vi helt konkret. «Hvor var din far eller hvor var din mor under krigen?» Ja, nei, de flyktet fra Sudetenland, og det var forferdelig. Det bare rullet opp historier, det var ingen som ikke hadde en historie å fortelle. Det handlet mye om hvordan

det var å vokse opp med psykologisk belastede foreldre.

// På 1950-tallet var det heller ikke i Norge kultur for å snakke om vanskelige følelser

Det typiske var at så mye om fortiden ble fortiet. Det ble ikke snakket om, det skulle ikke snakkes om, man skulle legge det bak seg, la fortid være fortid, man skulle se fremover, det var ingen vits i å snakke om, det var ikke noe å rippe opp i. Foreldrene ville ikke snakke om det, aktivt ville ikke. På 1950-tallet var det heller ikke i Norge noe særlig kultur for å snakke om vanskelige følelser.

SØKING ETTER TRYGGHET

Mange fortalte om foreldre sterkt preget av krigen. De ble i ettertid svært opptatt av å skaffe seg en slags materiell trygghet. Det var ikke nødvendigvis å bli velstående. Det var mer å verne om hjemmet. Ha det pent og ordentlig. "Dette er hjemmet vårt. Vi har hus og lønn. Vi har alt". Det var det viktigste i verden.

Når disse belastede voksne skulle begynne på etterkrigslivet sitt, var det som om de måtte gjøre alt for å gjøre det trygt for seg og sine. Da trengte man en "trygg havn" innenfor hjemmets fire vegger for å forsvare seg mot alt det farlige der ute. Det betydde å unngå å snakke om det som var vanske-

lig. For da ble det utrygt. Du ødela noe, du knuste glass om du snakket om noe som hadde med en smertefull fortid å gjøre.

REAKSJONENE HOS BARN

Hvordan har det vært å vokse opp med traumatiserte, fortiende og trygghetsnarkomane foreldre? Reaksjonene hos barna deres kan gå i mange retninger. Én er opprør. I sin trygghetssøken går de rett inn i alle verdiene 1960-tallets hippie- og opprørsgenerasjon foraktet. Michael Brenners fortelling (se side 29) gir et bilde av opprørerholdningene. På den andre siden har du de som ble veldig hensynsfulle, ordentlige, skikkelige og skyldbe-tyngede, går og tripper rundt og gjerne vil ta litt vare på foreldrene og beskytte dem, eller i hvert fall hjelpe dem med å beskytte seg selv. Du har de litt oversensitive, oversamvittighetsfulle, som må passe på at alt fungerer og som tar på seg mer ansvar enn det barn skal bære. Og som blir veldig nervøse for at man ikke skal være fornøyd med dem. Det ligger et behov for å være ordentlig og at ting skal være forutsigbart og skikkelig. Det er også hos barna et element av trygghetssøken. Så når man ikke gjør opprør mot det, så er man liksom tro mot foreldrenes prosjekt med å skape trygghet i livet sitt.

STOR SMITTEEFFEKT

Vi syntes de tyske gruppene ofte ble raskt emosjonelle. Det gjaldt særlig når vi var såpass få som vi var de første årene - vi kunne være bare 20 stykker på en ukes sommerretrett, og gruppene kunne



Når de begynner på etterkrigslivet sitt, må de framfor alt gjøre det trygt for seg og sine.

være på bare 4-5 deltakere. Vi ble nærmest en stor familie i løpet av uka. Det var veldig emosjonelle grupper, med svært gripende historier som smittet. Smitteeffekten var stor, for alle kunne gjenkjenne noe i det som ble fortalt - om ikke hos sine egne foreldre, så i hvert fall hos tante eller onkelen eller moren til bestevenninnen eller andre. Alle kjente igjen temaet om en skadet foreldregenerasjon.

Hva deltakerne sa om gruppeprosessen? De sa det jeg synes mange sier om å være med i grupper i Acem: På den ene siden er det smertefullt, men samtidig er det midt oppe i det hele også litt lettelse. Det skapte og skaper et utrolig samhold på tvers av generasjoner og på tvers av alt. Man kjente stort sett ikke hverandre fra før, men man kjente igjen noen i sin familie i det den andre fortalte. Slik kom man tett innpå hverandre.

Gripende var det også at det var førstegangsfortellinger som ble fortalt. Veldig ofte får man ferdigtyggede historier i slike grupper. Men det var det ikke her. Deltakerne famlet etter ord og det var som om de prøvde å lete i tåka. Så kom emosjonaliteten og plutselig var de midt i det - det var gripende.

Det er ikke tilfeldig at dette foldet seg ut på Acems sommerretretter i Tyskland tidlig på 2000-tallet. Dels har det med meditasjon å gjøre. Acem-meditasjon er en åpnende teknikk som gir nærmere tilgang til det som rører seg i oss - både over og under overflaten. Dette foregår på retretter, hvor deltakerne mediterer mye, 3-4 timer daglig hver dag gjennom en uke. Det skaper en åpning innover. Derneft er det en prosess som trenger tid - retretterne går gjennom en uke med lange meditasjoner og veiledningsgrupper hver dag. Det tredje er selve gruppene - med ledere som hjelper deltakerne til å utforske egne temaer og en økende gjensidig tillit blant deltakerne gjennom uka. Kombinasjonen av meditasjon, tid og drøftelser skaper forutsetninger for at prosessen kan gå i dybden.

Å BLI TATT IMOT KAN VEKKE SAVN

Det var begeistring for Acem-prosessene blant barna og barnebarna til den psykologisk belastede krigsbarngenerasjonen. Jeg gjorde meg noen tanker om hvorfor det ble slik. Det var noe frosent som tinte opp i disse gruppene. De fortalte om barndommer, hvor en ante at det lå mye under overflaten. Men så ble det ikke satt ord på det.

Det ble ikke snakket om det. Noen forsøkte å ta det opp, men så ble det feid til side. Barna ble så veldig klart avvist at man spurte ikke lenger.

// Sårbart fordi det vekker så sterke lengsler

Så kom de som voksne inn i en nær relasjon - til en partner eller for en ukas tid i en meditasjonsgruppe i Acem. Hva er det en nær relasjon gjør? Jo, den gir deg noe godt. Og hvis du aldri før har fått så mye godt, så kan det også være en slags påminnelse - eller det kan dra frem et veldig gammelt savn som også er smertelig og som gjør deg veldig sårbar. Fordi det vekker så sterke lengsler. Og som kan gjøre det vanskelig.

ORDFATTIGE TYSKERE

Tyskere kan også være ganske ordfattige når de skal snakke om sin emosjonalitet. Jeg tenker at det er fordi disse krigsbarnebarna har vokst opp hos foreldre som ikke har hatt noe språk, ikke hatt ord for følelser, eller ord for nyanser på følelser og ikke visst helt hvordan man skal snakke om det.

Så der har de vært litt ubehjelpelige på det å kunne snakke nøkternt om at når du gjør slik og slik, blir jeg skuffet eller lei meg eller sint. Det er som om det er en ferdighet man ikke har lært og ikke fått anledning til å lære. Når emosjonaliteten så kom, kunne den lett bli litt overveldende - og man måtte lete etter ordene. Mer etter ordene enn følelsene, for når følelsene kom, var de der.

Reisen til Berlin

Så kan man tenke at når en har vokst opp med en følelsesmessig belastet foreldregenerasjon som har gitt lite, så blir en begeistret over å ta i bruk en åpnende meditasjonsteknikk og delta i grupper hvor det åpnes opp og tas imot med aksept og ledighet. Man kan tenke at dette treffer behov og savn, for slik har de ikke vært vant til å bli tatt imot - at det de gjør er greit, og at de er OK. Jeg tror at dette treffer ganske dypt hos mange. På flere plan - i hvert fall på det psykologiske. Og at det skjer uten at de nødvendigvis skjønner det selv. Når Acem-meditasjon har blitt særlig godt mottatt i Tyskland, kan det også være knyttet til dette.

MER EMPATI, MINDRE PROJEKSJON

Hvilken betydning Acems virksomhet i Tyskland har? Tallmessig betyr vi ikke så mye - siden 2001 har om lag fire tusen tyskere lært Acem-meditasjon. Men prosessene vi inviterer dem som vil ta del i til, er viktig. For de gir bedre kontakt innover til det som rører seg i oss, større evne til å leve seg inn i andres verden - og framfor alt mindre behov for å legge ting ut og gi andre skylden for alt som er galt i verden. Når du ser nazismen og fascismen med psykologiske øyne, framstår de som projiserende ideologier, hvor det var viktig å lokalisere ondskaper utenfor seg selv. Alt det forkastelige, alt det svake og alt som er dumt - det er i hvert fall ikke deg, det er noen helt andre enn akkurat deg.

Derfor er det bra om mange tyskere lærer å meditere slik at nye generasjoner kan utvikle en større evne til introspeksjon og kanskje ikke vil ha det samme behov for å legge ting ut. ■■

|TURID SUZANNE BERG-NIELSEN



Turid Suzanne Berg-Nielsen, Oslo. Fungerende forskningssjef ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse i Oslo og professor i psykologi ved NTNU. Meditasjonslærer i Acem. Leder for Acem Tyskland.

|ROLF BRANDRUD



Rolf Brandrud, Oslo. Redaktør av Dyade. Meditasjonslærer i Acem. Forfatter av bøker om norsk naturfølelse. Har i tre tiår arbeidet i NRK som journalist, redaktør, internettsjef, digital rådgiver og organisator av tre årlige mediekonferanser, bl.a. Radiodays Europe.



Reisen til Berlin

FØRSTE FORSØK

Hun sto i gangen, med kofferten i den ene hånden og husnøkkelen i den andre. Og hun beveget seg ikke. Hun ble stiv i kroppen, det gikk ikke. Hun kunne ikke reise. Det var umulig. Hun visste ikke hvorfor, men det gikk ikke.

Så kjentes det allerede bedre. Lettet fastslo hun at hun nå igjen kunne bevege seg. Hun tok sin mobil og ga beskjed via SMS om at hun ikke ville komme. Det ga de andre liten mulighet for å reagere. Og hun var likeglad med hva de andre ville si.

Nå kjentes alt riktig igjen. Nå var alt bra. Langsamt kledde hun av seg. Utmattet, men tilfreds med sin beslutning la hun seg til sengs. Hun forlot den ikke på tre dager.

ANDRE FORSØK

Å bestille hotellrom pr telefon; en pine; må kjøpe billett: Tre forsøk før hun lyktes.

Oppringningen: Kommer du denne gangen?

Svaret: Jeg forsøker, men jeg kan ikke love noen ting. Når jeg får det til, har jeg klart en personlig grenseoverskridelse.

Taushet på den andre siden, og så: Det er halvannen time til Berlin. Hva er problemet?

Hun: Jeg vet ikke, jeg vet det ganske enkelt ikke, men jeg har en helvetes angst.

Svaret: Vi er sinna på deg. Vi forstår det ikke. Vi

kan ikke stole på deg.

Hun: Jeg kan forstå dere. Men jeg kan bare forsøke, jeg kan ikke love dere at jeg kommer.

Hun la på telefonrøret. Hvordan forklarer man andre diffus angst, når de selv ikke kjenner den? Men denne gangen vil hun klare det. Hun vil ikke la de andre i stikken en gang til.

Hun snakker med seg selv som med et lite, engstelig barn: Kom, skritt for skritt, min lille. Vi klarer det. Vi pakker bare ganske lite i ryggsekken slik at vi kan løpe fort. I Berlin går vi rett til taxiholdeplassen, den finner vi, og reiser med taxi til hotellet. Det kan ikke skje oss noe.

På en gang har hun bildet av en liten 13-årig gutt for seg, som leier sin lillebror og har leker for sin elskede bror i ryggsekken. Hun begynner å fryse. Hun merker kulden fra det østprøyssiske havet i sine lemmer. Hun hører lyden av bombene fra himmelen. Hun merker hvordan den 13-årige gutten i løpet av flukten må gi slipp på sin brors hånd, for alltid. Hun føler hans fortvilelse, kjenner hvordan han stivner til.

Og hun forstår det nå: Når hun drar til et fremmed sted, drar hun ikke på en reise. Hun gjentar sin fars flukt, denne engstelige og samtidig så tapre lille 13-årige gutten.

Denne gangen kom hun seg til Berlin. ■■

Foto: Arthur Grimm, Haus der Geschichte (Bonn)



INGRID RENTEL

FORTELLER TIL ROLF BRANDRUD

om familien Rentels flukt 18. februar til 12. mars 1945

Navnet mitt ble markert med F for flyktning

Jeg har alltid problemer med å reise. Mye angst i forkant og bestandig på jakt etter en grunn til ikke å reise. Jeg er alltid glad når jeg kan bli hjemme i min lille leilighet. Det er det beste.

Problemet er at frykten ikke vil forsvinne. Det er slik det er. Etter noe tid kan jeg se at det er en følelse jeg har, men at realiteten kan være noe annet. Jeg kan være i stand til å reise og ha utbytte av det. For jeg er en nysgjerrig kvinne, og jeg liker å se nye ting og møte nye personer. Det er den andre siden av meg. Jeg forstår det mer og mer.

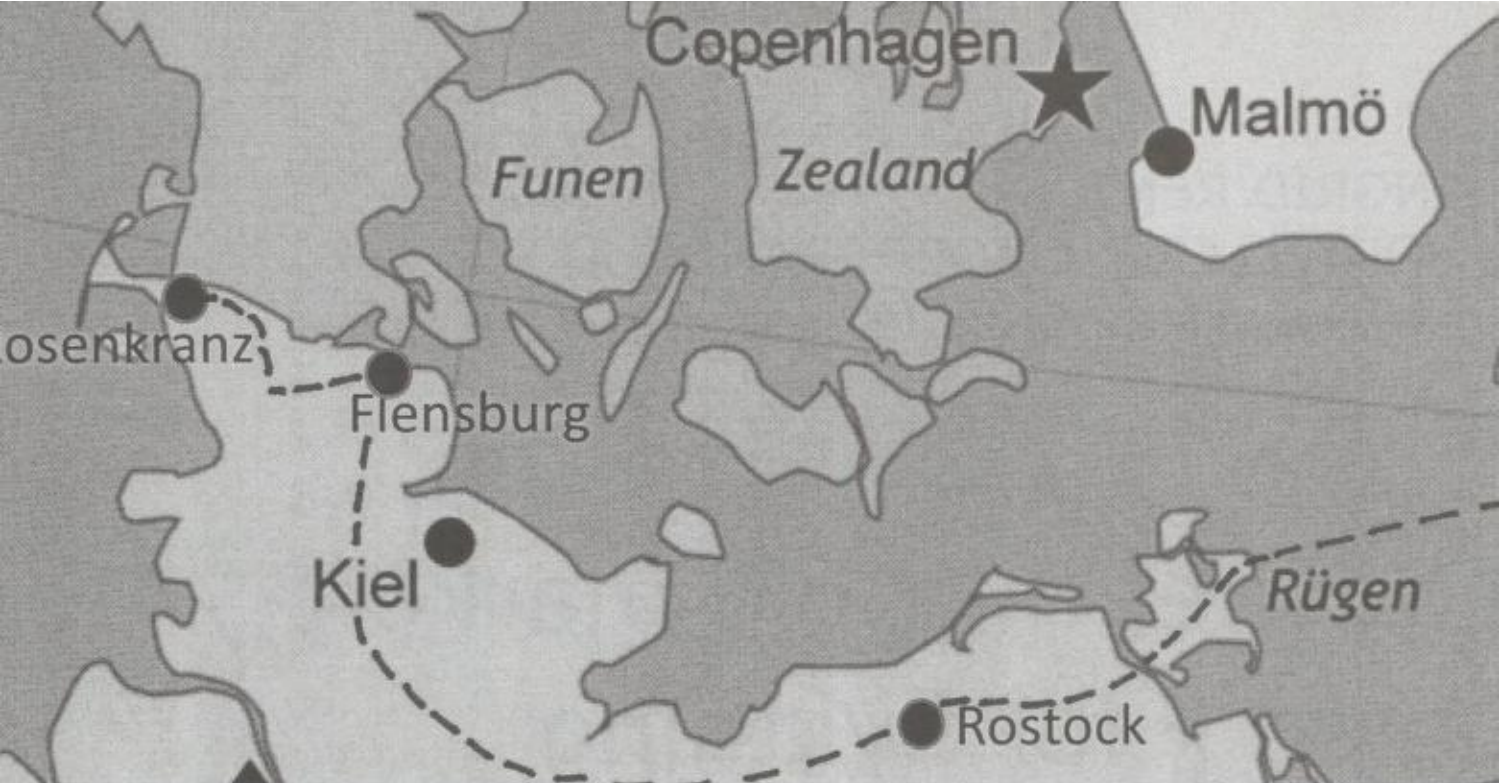
Jeg kan forsøke som i Acem-meditasjon å si lyden så godt jeg kan. Også der er det mange følelser og spontane tanker jeg ikke liker, men jeg er i stand til å fortsette å tenke lyden ganske lett likevel. Og det er mulig også når jeg skal ut på reise. Det er det jeg lærte - at jeg kan ha alle disse følelsene og tankene om at det vil skje forferdelige ting, og at jeg aldri vil klare det. Men at jeg samtidig kan forsøke, være aktiv, gjøre det på min måte, gjøre det steg for steg. Ha tålmodighet med meg selv.

Fantasien er at jeg vil miste alt jeg har. Jeg vil aldri komme tilbake. Men det er ikke det verste. Det er at jeg også vil miste alt jeg er. Jeg har følelsen av at jeg vil miste meg selv.

FARS FLUKT FRA ØST-PREUSSEN

Min far var 13 år i 1945 - slutten av verdenskrigen. Mine besteforeldre måtte forlate sitt hjem i landsbyen Waltersdorf i Øst-Preussen i nærheten av Königsberg, som i dag heter Kaliningrad og ligger i Russland. De flyktet med tre barn - storesøster Ilka på 14, far Konrad på 13 og lillebror Joakim på 2.

Tyskerne hadde gjort mye forferdelig mot russerne - det var i Sovjetunionen de gjorde det verste - og de visste at russerne ville gjøre det samme mot dem. Så nå måtte de komme seg vekk, før russerne kom. Og russerne var nær. Angrepet mot Øst-Preussen startet 13. januar, all togforbindelse vestover ble sperret fra 22. januar og etter 27. januar var ferden over isen på Frisches Haff den eneste åpne fluktveien.



FAMILIEN RENTELS FLUKT 18. FEBRUAR – 12 MARS 1945

Til fots fra Waltersdorf over isen på Frisches Haff under russisk bombing og beskytning. Med båt til Pillau, videre til Gotenhafen (Gdynia) og så sammen med 10 000 flyktninger på skipet "Deutschland" til øya Rügen. Med tog som ble bombet to ganger av britene på ferden fra øya Rügen til Flensburg ved den danske grensen. Og til slutt med bil til grenselandsbyen Rosenkranz, hvor flyktningene var svært lite velkomne.

Flukten startet 18. februar. Flyktningekolonnen bega seg ut på isen - noen på lastebiler, andre med hest og vogn, og den lille familien Rentel til fots. Russiske fly bombet og beskyt kolonnen, lastebilene sank gjennom isen, og mange flyktninger druknet.

BOMBEN PÅ ISEN

Om turen over isen forteller tante Ilka, som den gang var 14 år, denne historien: Familien Rentel var svært fattige, reiste med få eiendeler og går til fots. Men de hadde venner som hadde mer penger, og som reiste med hest og vogn. Så kom det en bombe. Far og bestefar la seg ned på isen. Men familien i vogna kunne jo ikke så raskt gjøre det. Etter bomben kom det forferdelige skrik fra barna i vogna, og så ser de at moren i vogna ikke lenger hadde noe hode.

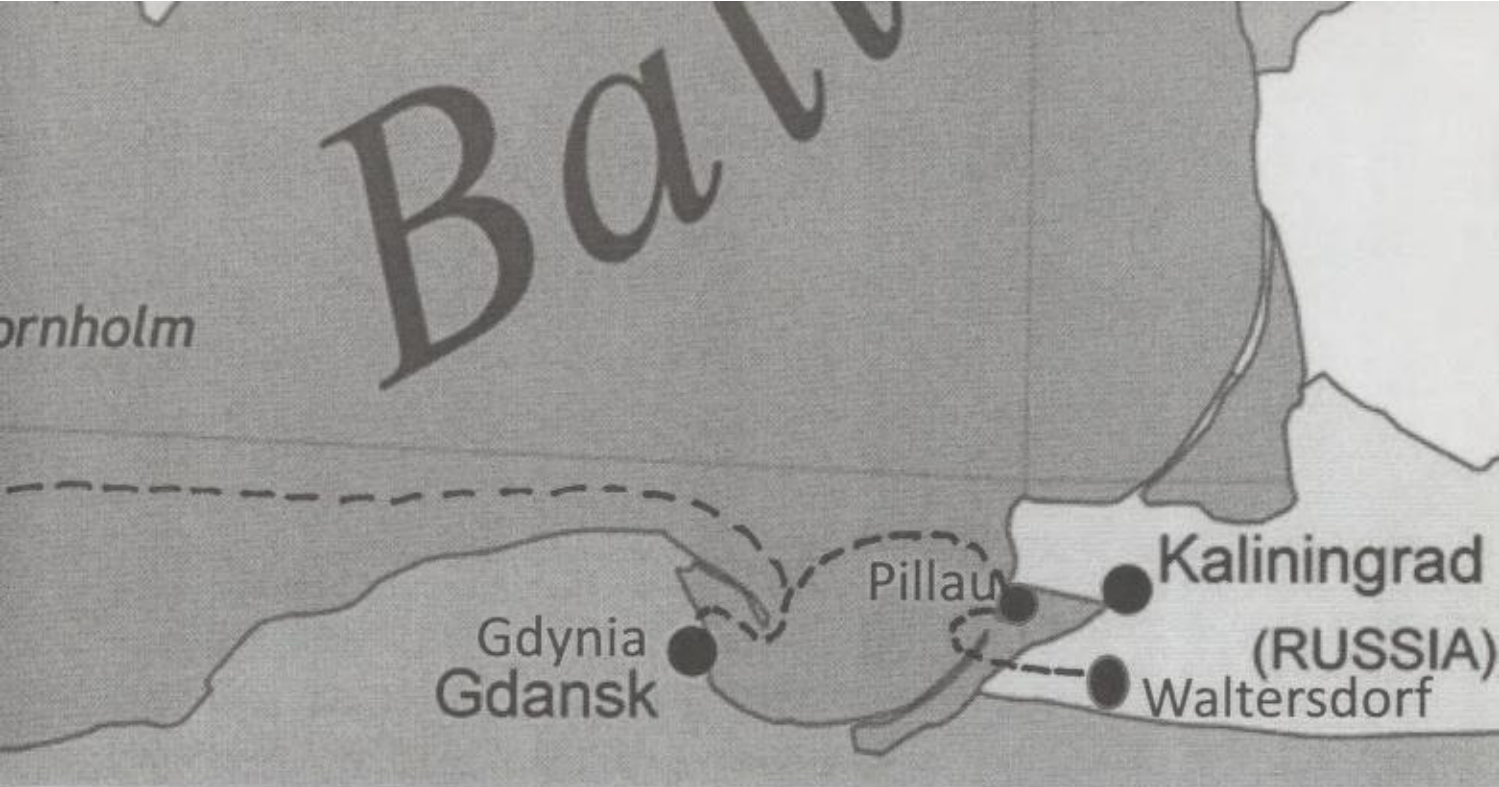
Etter det var far fullstendig lamslått, ute av stand til å bevege seg eller spise eller drikke noe som helst. Storesøster Elke holdt om ham og prøvde å få i ham

litt mat og drikke. I dag vet vi at dette er en form for traume, men det visste de ikke den gangen. Hun hjalp ham til å komme over dette.

Baktroppen i kolonnen ble fanget av russerne. Blant dem var min oldefar Rentel, som ble skutt, fordi russerne ville ha støvlene hans. Men den lille kjernefamilien Rentel kom seg over isen på Frisches Haff til den lange sandtungen Frische Nährung. Derfra var det et stykke åpen sjø over til småbyen Pillau, som i disse månedene var «Porten til friheten» for alle Øst-Preussens tyskere. Rentel'ene kom seg med i en overfylt og synkeferdig småbåt, som med nød og neppe ble dratt over av en slepebåt.

9000 FLYKTNINGER SENKET

I Pillau oppholdt de seg på en skole, mens de ventet på skipsfrakt videre. Den første muligheten glapp for dem - og det ble mange dager uten mat før den neste kom. Den brakte dem til Gotenhafen (idag



Gdynia i Polen). Derfra hadde det tidligere cruiseskipet «Wilhelm Gustloff» en snau måned tidligere lagt ut med kurs vestover, blitt torpedert underveis av en russisk ubåt og senket med omkring 9000 flyktninger ombord. Det er denne tragedien Günter Grass skrev om i romanen *Im Krebsgang*, som kom ut i 2002. En måned etter reiste 10 000 flyktninger sammen med familien Rentel med et annet tidligere cruiseskip, «Deutschland».

Denne gangen gikk det bra - og de kom fram til øya Rügen adskillig lengre vest. Derfra var det fortsatt intakte togforbindelser videre. Der ble de sammen med en mengde andre flyktninger satt på et tog, mens man ventet på lokomotiv. Vognene hadde store Røde Kors-markeringer på taket, men britisk etterretning visste at det i en av vognene var våpen for tyskerne. Så de bombet alle vognene. 500 døde. Familien Rentel var heldige og overlevde. Toget veltet. Storesøster Ilka ble liggende under og måtte trekkes frem. Min far og hans far måtte trekke likene ut av vognene.

Fra Sassnitz på Rügen kom de seg med tog til Rostock. Der ble også dette toget bombet av britene. De flyktet ut av toget, la seg flatt på markene omkring og sto

det over. Men i oppstandelsen mistet de alle sine papirer, også identitetspapirene - noe som senere skapte vanskeligheter.

IKKE DANMARK!

Neste togetappe gikk til byen Flensburg nær den danske grensen - og meningen var at flyktningene skulle sendes videre inn i Danmark. Men det var mars, krigen var ennå ikke slutt og alle på dette toget visste at danskene hatet tyskerne. Så flyktningene - også min bestefar, bestemor og de tre barna - nektet å gå på toget til Danmark. Da må dere drepe oss! sa de. Etter det diskuterte de engelske soldatene lenge og kom omsider tilbake med at «OK, dere kan få dra til Nord-Friesland», som ligger på Atlanterhavssiden av Tyskland.

Toget gikk så til byen Niebüll hvor de som trengte det, fikk komme på sykehus. Det trengte lillebror Joakim på to år. I likhet med de andre hadde han i lange perioder ikke fått mat eller drikke. Han hadde spist sine fingre, blitt inntørket av for lite væske og døde på sykehuset etter to måneder. Det var for sent å redde ham. Det var det tyngste slaget for min far. Han kom aldri over det.

Fra Niebüll gikk ferden videre i åpen bil. Det var iskaldt da de kom fram til den lille byen Rosenkranz den 12. mars - etter 22 dager underveis. De engelske soldatene ga ordre om at bøndene omkring Rosenkranz måtte innkvartere flyktningene i husene sine. Det var den eneste muligheten. Men bøndene ville ikke og stengte dører og vinduer. Blant dem som sto igjen utenfor, var også min lille Rentel-familie. Heller ikke de rike bøndene ville åpne husene sine. Men en fattig enke med et lite hus sa at de ikke kunne håndtere dette slik. Hun åpnet huset for min familie. Og etterhvert ble det klart at også de andre måtte ta inn flyktninger. De måtte hjelpe til på gårdene uten betaling - så bøndene fikk i alle fall gratisarbeid ut av dette.

Flyktningene var svært lite velkomne i Nord-Friesland. Nordfrieserne så på dem nærmest som kriminelle og polakker, snarere enn som tyskere. Rosenkranz lå bokstavelig talt på grensen - faktisk med Tyskland på den ene siden av gaten og Danmark på den andre. Etter krigsslutt kom alle de tyske soldatene i Danmark over som krigsfanger. Også danske partisaner kom. De hatet tyskere og var svært brutale. Storesøster Ilka forsto ikke det. Hverken hun eller min far hadde gjort noe.

FARS TILVÆRELSE ETTER FLUKTEN

Et overraskende trekk ved min far var at han - som hadde sett så mye forferdelig- alltid sang og plystret. Mot alle odds var det mange som etter hvert likte ham godt. Jeg vet ikke om dette var hans måte å takle alle de skrekkelige opplevelsene. For syngin-

gen og plystringen var noe han fortsatte med også senere. Men han kunne også i perioder være svært deprimeret. Han hadde begge sider i seg.

// Mors søster forsøkte å drepe min far med øks

Så kom han seg på skolen, og senere lærte han et yrke som selger. Det siste lærte han hos en søster av min mor. Hun hadde en butikk, hvor også min mor arbeidet. Far og mor ble sammen i 1950 da han var 18 og hun 22. Hun ble snart gravid. På den tiden var det en katastrofe for en kvinne å bli gravid uten å være gift, og enda verre å være gravid med en flyktning. Min mors familie ville ikke at de skulle gifte seg. Det var store diskusjoner i familien - det gikk til og med så langt at mors søster forsøkte å drepe min far med øks. Heldigvis var han for sterk for henne.

Omsider tok en av mors brødre til fornuften. Morfars kone hadde dødd i 1949, morfar trengte mor til å stelle for seg på gården. Hun fikk droppe gymnas og utdanning og komme hjem. Far måtte få lært seg et yrke, slik at han kunne tjene penger, og inntil han hadde det på plass, måtte hele familien bo på et rom på morfars gård og jobbe gratis der. Og så måtte de gifte seg.

Slik ble det. Men barnet døde to uker etter fødselen. Mor hadde et nyreproblem, som gjorde at fostrene hennes fikk mye gift i seg. Det skjedde på ny i 1956, og var også et problem i 1954, da jeg ble født. Men

jeg var sterk nok til å overleve. Da jeg kom til verden, var mine foreldre fortsatt fattige. De første tre-fire årene bodde jeg sammen med mor hos morfar på gården hans. Far så jeg bare en gang i måneden - han var borte i en annen by for å utdanne seg som tollere.

Senere fant morfar seg en ny kone, far ble tollere, og vår lille familie kunne flytte for oss selv. Først var han stasjonert ved sonегrensen mot Øst-Tyskland, men etter noen år fikk han stilling som tollere i Rosenkranz. Tollerefunksjonen inkluderte all grensekontroll av personer og varer, innebar å være utstyrt med våpen og ha sjefsansvar for åtte tollere.

Da han døde, var det mange som gjorde mye for å komme i hans begravelse. De fortalte at han i det stille hadde gjort svært mye for dem, uten å snakke med noen om det.

DU KAN MISTE ALT

Jeg fikk cerebral parese da jeg var ganske liten. Det rammet hele venstresiden av kroppen. For meg var det ikke noe problem. Jeg kunne leve med det. Jeg var en liten jente som likte å bevege meg - jeg klatret i trærne og likte å gå og løpe, og det hjalp meg til å trene opp bena. Men jeg gjorde ikke så mye med hendene - der var det mulig å finne triks for å løse oppgaver på andre måter uten å bruke begge hendene. Derfor kan jeg den dag idag ikke bruke venstrehånden f.eks. til å skrive på datamaskin.

Det var mine foreldre og de voksne som hadde problemer med min cerebral parese. Det var det jeg følte.

Det var noe galt med meg. Det var også vanskelig på skolen når vi hadde gymnastikk, fordi vi hadde mange lærere med bakgrunn i nazitiden. Senere forsto jeg at mine foreldre hadde så store problemer med handicapet, fordi de var blitt opplært under nazistene, og jeg var ingen god arier. Det var et problem for dem - og det ble et problem for meg, fordi jeg følte på mine foreldres emosjoner.

DEN FØRSTE KVINNEN SOM STUDERTE

For dem var det også uhyre viktig at jeg skulle få meg en utdannelse. Nazistene hadde et bilde av hvordan en kvinne måtte være. Det fikk min far og mor inn mens de var barn. I Tyskland var det på den tiden ikke normalt at en kvinne tok artium. En kvinne hadde bare middelskolen, og så måtte hun gifte seg og få barn. Dette var det bildet mine foreldre hadde av et godt liv for en kvinne. Men siden jeg hadde et handicap, var min eneste sjanse - ifølge far - at jeg måtte lære mye. Så jeg ble den første kvinnen i vår familie som tok artium og studerte. I dag er dette det normale i vår familie, men den gangen var det slett ikke normalt at en jente som meg kunne og ville gå denne veien.

**// Jeg var ingen god arier.
Det var et problem for dem**

Så sent som da jeg begynte på gymnaset, ble navnet mitt markert med en F i navnelisten. Jeg spurte aldri noe om det, selv om jeg visste at det sto for «Flyktning». For etter min mening var jeg nordfrieser. Da

jeg hadde tatt min artium (Abitur på tysk) med godt resultat, sa skolelederen at han var overrasket over at jeg hadde klart det. Han hadde en idé om at når du hadde en flyktningefar, så hadde du ingen sjanse.

Far var svært stolt over min artium, og at jeg gikk videre til å studere fransk og tysk litteratur. En setning han ofte siterte, lød slik: «Du kan miste alt, unntagen din intelligens og din evne til å lære og reflektere.» Han var også opptatt av å lære nye ting hele livet. Han sluttet aldri med det.

ALT ER I MEG

De første fire årene av livet bodde mor og jeg hos morfar, mens far gikk i tollerlære og bare kom hjem en weekend i måneden. Jeg likte ikke morfar. Lenge visste jeg ikke hvorfor, men etter hvert er det blitt klart for meg at grunnen var at han ikke var god mot mor - og at mor alltid var redd ham, fordi hun var avhengig av ham. Og jeg var sint på vegne av mor. Far var derimot empatisk, godlynt og ikke sint. Det var ikke nødvendig å frykte ham. Så jeg har fra tidlig av vokst opp med to ganske forskjellige mannsbilder.

Frykt og mot er også to motpoler jeg har med meg. Jeg har mye frykt i meg. Jeg har følelsen av at det er min fars frykt, min tantes Ilkas frykt og lille Joakims frykt. Alter i meg. Det er Rentel-familiens frykt. Men jeg har også med meg styrken fra min mors side. Jeg har frykten for å reise, men jeg kan også gi meg i vei på egen hånd slik jeg gjorde i Hellas, da det kom til konflikt der med en partner jeg bodde en tid sammen med. Jeg har to sider - frykt og styrke.

Siden jeg begynte å meditere har disse to sidene begynt å komme mer og mer sammen. Begynner å få en balanse. Jeg har kommet en lang vei med Acem-meditasjon. Jeg er mer åpen. Jeg er mer i stand til å gjøre det jeg ønsker, til tross for all min frykt. Og mer og mer har de sterke sidene av meg kommet inn i hverdagslivet. I nye situasjoner er det alltid slik at jeg må gå gjennom all frykten på ny. Noen ganger tenker jeg at jeg vil bare leve med kjente og vante situasjoner, og ikke prøve meg på noe nytt. Men da ville det være som om livet mitt skulle være slutt. Nesten som å være død. Ikke enkelt.

// Noen ganger tenker jeg at jeg vil bare leve med kjente og vante situasjoner, og ikke prøve meg på noe nytt

DU MÅ IKKE MISTE DEG SELV

Jeg var blant de første som lærte Acem-meditasjon da kursene kom i gang i Tyskland i 2001. Jeg hadde mye å gjøre på den tiden. Jeg tenkte at du trenger noe godt som du kan gjøre for deg selv. Du må ikke miste deg selv. Du trenger å finne noe for det. Jeg snuste på mye forskjellig. Jeg gjorde yoga og mye annet. Så prøvde jeg å lære meg å meditere for meg selv. Det var en form for konsentrasjonsteknikk. Jeg fikk ikke så mye ut av det. Og jeg skjønnte at jeg trengte en lærer. Så leste jeg om Acem i planen for Volkshochschule i Hamburg. Der fant jeg ut at Acem-meditasjon er uten religiøs tilknytning, og at metoden kom fra

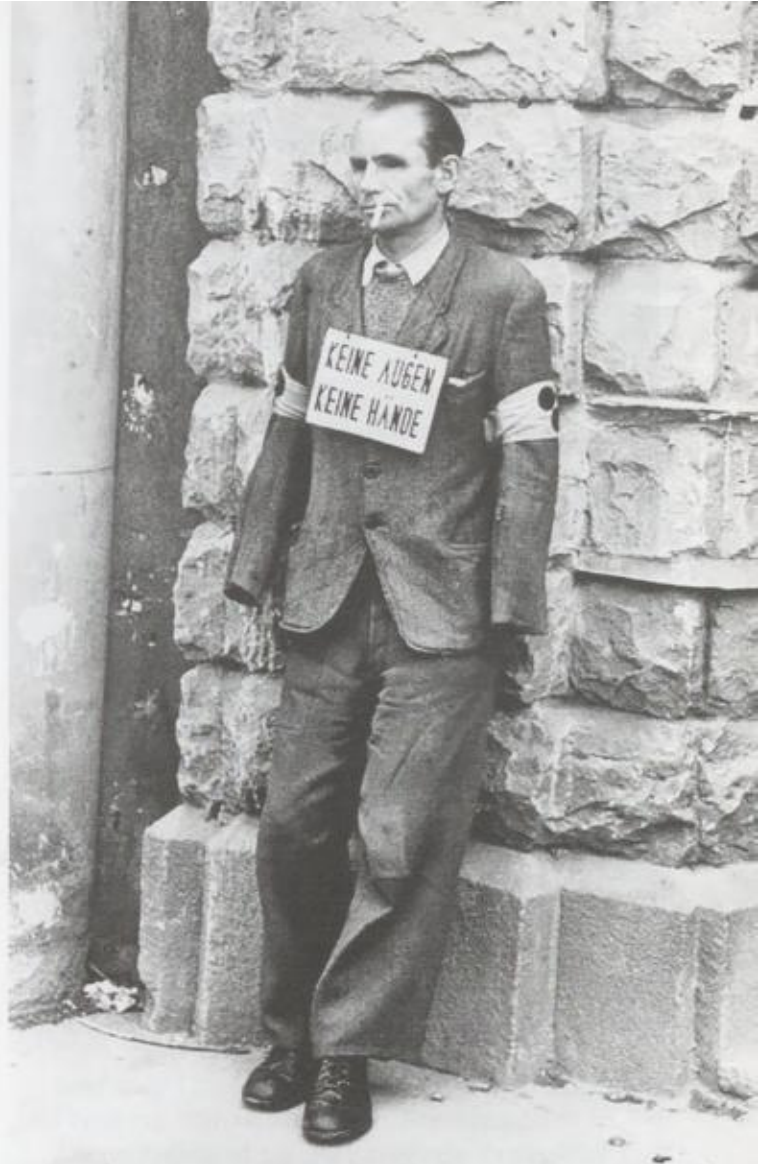
Norge. Det syntes jeg var bra. Jeg prøvde det, og fra første gangen jeg mediterte, opplevde jeg at «Nå er jeg hjemme». Nå har jeg funnet det jeg har lett etter.

IKKE ENKELT, MEN DET GÅR OVER

Et stort tema for meg var mye frykt/angst. Det var en frykt for mange ting - og det var en frykt jeg ikke forsto hvor jeg hadde fra. Det startet med tre måneder med depressive stemninger. I denne perioden snakket jeg diverse ganger på telefon med meditasjonslæreren. Han sa at dette er ikke enkelt, men det vil gå over med tiden. Og det gjorde det.

// Jeg var ikke lenger en gummi-and, jeg var et levende menneske

Senere fant jeg ut hva de depressive stemningene knyttet seg til. På den tiden - når jeg våknet om morgenen, følte jeg ingenting. Jeg var som en gummi-and. Det var litt som å være død. Etter denne depressive perioden våknet jeg opp om morgenen med frykt. Det var heller ikke særlig behagelig. Men det hadde mer av livet i seg. Jeg var ikke lenger en gummi-and, jeg var et levende menneske. Denne frykten har jeg levd med videre. Den er ikke borte, slik depresjonen og gummi-and-følelsen er det. De er aldri kommet tilbake. Men jeg er i stand til å gjøre det jeg ønsker å gjøre - også når denne frykten er der. Det er forskjellen. Før sa jeg til meg selv: Nei, du trenger ikke å gi deg i kast med denne utfordringen - du har det ok som du har det. Men det var ikke sant. For jeg ønsket å gå videre, men jeg kviet meg på grunn av frykten.



Bilder fra en barndom 1946. Foto fra Bundesministerium für Arbeit und Soziales

IKKE ET NYTT, MEN ET BEDRE LIV

Før *var* jeg frykten - og det var ikke noe annet enn frykt der. Nå *har* jeg frykten. Og det er forskjellen. Det er ikke et nytt liv, men det er et bedre liv.

Jeg så mye frykt også hos andre tyskere - ikke bare hos meg selv. At de er svært stressede i sitt liv og har vanskelig for å finne en god balanse mellom å arbeide og ha fri. Jeg tror det kommer fra nazistene - at du bare er en god person når du har godt arbeid. «Arbeit macht frei!» Det er derfor jeg tror mange har så vanskelig for å finne denne balansen.



Hva gjorde du i Norge? Ikke spør. Foto fra museumsyndicate.com

Når jeg møter tyskere som er mer enn 70, begynner de ofte å fortelle om sin barndom. Om bombene de hørte, og om nettene i tilfluktsrommene. De snakker også om fedre som plages av at de tapte krigen. De er deprimerte fordi Hitler ikke vant.

Krigen var et ladet ikke-tema også i vår familie. Min far var bare 13 år da krigen sluttet. Men mine onkler på morssiden var i krigen - i Norge, Frankrike og Afrika. Det samme gjaldt mange av deres venner. Det første vi så fra krigen, var at en av dem hadde bare ett bein. Andre hadde bare én arm. Det var normalt i vår barndom å se slike menn. Noen hadde heller ikke noe ansikt, men en slags jernmaske. Vi så det og når vi spurte «Hva er det med den mannen, mor?», var gjerne svaret »Å, det er noe som har med krigen

å gjøre». Så forsto vi ut fra tonen i mors stemme at vi ikke skulle spørre mer. Da vi ble eldre, ville vi vite «hva gjorde onklene våre under krigen? Hva gjorde de i Norge, Frankrike og Afrika?» Men vi fikk ikke vite det, for alle signaliserte at vi ikke skulle spørre.

EN NY TYSK ÅPENHET

Mange sier det har utviklet seg en ny åpenhet i Tyskland i det siste tiåret. Det opplever jeg også. Før hadde jeg noen ganger fornemmelsen av at jeg ikke levde mitt, men mine foreldres liv. Jeg hadde noen ganger følelsen av at dette er ikke min frykt. Dette er en annen persons frykt, ikke min. Og jeg var alene med det. Så har alle disse bøkene om krigsbarn og krigsbarnebarn kommet. Og diskusjonene på krigsbarnebarnkongresser om muligheten for at også de neste generasjoner kan få med seg de problemene som forrige generasjon hadde.

Da ble det mulig å snakke med andre som hadde de samme følelsene. «Det er ikke mitt liv, det er ikke mine følelser. Er jeg gal, eller hva er dette?» Da det ble mulig å snakke om dette, hjalp det. Men det var ikke mulig før, for tyskerne har gjort så forferdelige ting på den tiden at det ikke var mulig å se på seg selv som et offer.

Min far så aldri på seg selv som offer. Han sa alltid at vi ikke har rett til det. Men så kom nobelprisvinneren Günter Grass i 2002 med romanen *Im Krebsgang* om skipet «Wilhelm Gustloff» som ble torpedert av russerne med 9000 flyktninger ombord.

Far var glad i de tidligere bøkene til Günter Grass. I denne boka om «Wilhelm Gustloff» sier Günter Grass gjennom en av romanfigurene at også tyskerne var ofre noen ganger. Far var så lykkelig over at han skrev det. Det hjalp ham mye å høre denne setningen fra denne store forfatteren. Jeg tror det var nødvendig å kunne se også Tyskland på denne måten. Å se også denne siden av historien om krigen.

// Det hjalp ham mye å høre denne setningen fra denne store forfatteren

Men nå har vi mange flyktninger i Tyskland. Det fører til at de eldste blant oss, som min tante, tenker mye på gamle dager og de får igjen de vonde drømmene. De har vanskelig for å forstå at flyktningene idag har fine klær og smarttelefoner, og at de får leilighet. Så de sier at de ikke er flyktninger som dem. Og det er jo sant - de er ikke flyktninger som dem. Frykten i Tyskland er at det er for mange flyktninger - hvordan skal vi klare å håndtere det? Og det er mange mennesker som gjerne vil finne enkle løsninger. Men det er ikke mulig. Så det er folk som slutter seg til partiet AFD (Alternative für Deutschland) - jeg tenker det er et parti som nazistene. De fikk 24% av stemmene i et delstatsvalg. Og de fleste av dem hater flyktningene. Men de fleste tyskere er demokrater. De tror ikke på at det er mulig å finne enkle løsninger.

Jeg håper den gode siden av tyskerne vil vinne. ■■

| INGRID RENTEL



Ingrid Rentel, Hamburg. Payroll manager i et internasjonalt selskap. Bachelor i business administration, Master i tysk og fransk litteratur. Styremedlem i Acem Tyskland og assisterende instruktør i Acem-meditasjon.

Flukten og den hvite død

Dette er sitatet fra Günter Grass som kom til å bety mye for flyktingen Konrad Rentel:

Det plager den gamle.

Egentlig, sier han, hadde det vært hans generasjons oppgave å sette ord på de østprøyssiske flyktingenes elendighet: de vinterkalde flyktingetogene mot vest, døden i snøfjellene, folk som kreperte i veigrøfter og råker, når det islagte Frisches Haff begynte å briste etter bombenedslag og under vekten av hestevognene, og det likevel kom strømmende stadig flere mennesker over de endeløse snøflatene fra Heiligenbeil av frykt for russernes hevn... Flukt... Den hvite død...

Aldri, sier han, hadde man måttet tie om så mye lidelse, bare fordi ens egen skyld var så overveldende og bekjennende anger så maktpåliggende i alle de årene, og det forbudte temaet overlatt til de høyrevridde. Denne forsømmelsen var bunnløs...

Vi har sviktet - og forsømmelsen var bunnløs, lar Günter Grass «den gamle» si her. Vår



Günter Grass (t.h.) 16 år i 1944. Han døde i 2015, 87 år gammel. Foto: Karl-Heinz Kalkbrenner

oppgave var å sette ord på de øst-prøyssiske flyktingenes elendighet. Men vi har likevel tiet om det «fordi ens egen skyld var så overveldende og (behovet for) bekjennende anger så maktpåliggende».

Dette var også hans eget tema. Han ble født i 1927, gikk inn i Hitler Jugend som 14-åring i 1941 og meldte seg 17 år gammel frivillig til tjeneste i Waffen SS. Den siste krigsvåren tjenestegjorde han tre måneder som panservognskytter, inntil han ble såret og havnet i amerikansk krigsfangenskap.

Dette skyldtemaet holdt han skjult like fram til 2006 - fire år etter utgivelsen av *Im Krebsgang*. Han medga: "Helt til slutten i 1945 mente jeg at vår krig var en rettferdig krig." I flere tiår hadde han vært en nokså frittalende kritiker på venstresiden av Tysklands manglende evne til



Günter Grass (t.v.) og den vest-tyske kansler Willy Brandt 28 år senere, i 1972

å ta inn over seg sin nazistiske fortid. Joachim Fest, den tyske historikeren og Hitler-biografen, sa til *Der Spiegel* etter Grass' innrømmelser om sin fortid som SS-soldat: "Etter 60 år kommer denne tilståelsen litt for sent. Jeg forstår ikke hvordan en som i flere tiår har villet fremstå som moralsk autoritet - og attpåtil en nokså overlegen en - kunne gjennomføre dette."

Den tyske forfatteren Rolf Hochhuth mente det var nokså avskyelig at den politiske korrekte Günther Grass offentlig hadde kritisert kansler Helmut Kohl og president Ronald Reagan for å ha besøkt en militær gravlund i 1985, fordi også SS-soldater var begravet der.

Günther Grass var en av de første tyskerne som ble marsjert gjennom konsentrasjonsleiren Dachau for å se hva for et inferno dette hadde vært. Han glemte ikke. Hans romankarakterer

er framfor alt overlevelseskunstnere. Samtidig kjente han flyktningenes verden. Han kom fra Danzig, som idag heter Gdansk og ligger i Polen. Etter krigen ble han og hans familie - i likhet med nesten hele Danzigs tyske befolkning - fordrevet fra hjembyen og kom som flyktninger til Vest-Tyskland, etter at moren var blitt voldtatt av russiske soldater. Han anslår at 80% av det Danzig han kjente, ble bombet til ruiner.

I hans forfatterskap kom fortrenghningen av minnene om nasjonalsosialismen og hendelsene under andre verdenskrig til å bli et stadig tilbakevendende tema. Han er mest kjent for sin første roman *Blikktrommen* (1959) og fikk Nobelprisen i litteratur i 1999.



Deichmanske bibliotek

MICHAEL BRENNER FORTELLER TIL ROLF BRANDRUD

om oppveksten med krigsforeldre

Som milliarder av mennesker var jeg tilfeldig til stede. Mer var det ikke.

2. juni 1967 ble et vendepunkt i Michael Brenners liv. Under en demonstrasjon mot sjahen av Persias besøk i Berlin blir studenten Benno Ohnesorg skutt bakfra av en sivilkledd politimann, som senere blir frikjent. For Michael og hans meningsfeller var dette dagen da det unge demokratiet Tyskland mistet sin uskyld. Generasjon Hitler lot masken falle og myrdet igjen.

"Dette var overdrevet", sier Michael Brenner når jeg treffer ham i Hamburg sommeren 2016, "men det var slik vi følte det den gangen".

Med fødselsår 1951 hører han til 1968-generasjonen. Han var politisk aktivist i årene opp mot 1970. Deretter med på det han kaller "See me, feel me, touch me, heal me"-bølgen på 1970-tallet. I dag er han coach og arbeider med prosjektutvikling i offentlige virksomheter.

I 2015 utga han boka *Nachkriegsland - Eine Spurensuche* (Etterkrigsland - å følge et spor). Der beskriver han sin egen historie i sammenheng med Tysk-

lands etterkrigshistorie. "Hvorfor skriver du om dette? Alle vet jo at det var slik det var!" har flere av hans eks-venninner sagt om hans egen historie. Det tar han som et tegn på at hans erfaringer er typiske for hvordan mange opplevde denne tiden. Når det gjelder beskrivelsen av Tyskland, mener han den gir et bilde av hvor autoritært, rigid og fortsatt nazi-preget det tyske 50-tallet var fram til mye kom i bevegelse med ungdomsopprøret utover på 1960-tallet.

"Hitler-Tyskland var resultatet av alle tyskeres holdninger", sier Michael Brenner. "Det ble lenge benektet: "Vi visste ingenting, vi gjorde ingenting".

Men alle som var voksne under krigen var på et eller annet vis involvert. Vest-Tyskland var på 50- og 60-tallet fullt av personer med nazi-bakgrunn i sentrale posisjoner. Den gang var det så kontroversielt at ingen sa noe om det. I dag er det så allment kjent at vår innenriksminister nylig snakket om det på TV som en selvfølge. Det fremste symbolet på det manglende oppgjøret med nazismen var Kurt Georg Kiesinger som ble valgt til forbundskansler for perioden 1966 - 69. Han var medlem av nazi-partiet like fra 1933 til 1945 og hadde framtrede posisjoner i naziregimet.

// Han snakket aldri om sin nazi-fortid og gjorde aldri opp med den. For oss var han Nazi-kansleren

Jeg kan ikke påstå at han videreførte naziholdninger som forbundskansler. Men han snakket aldri om sin nazi-fortid og gjorde aldri opp med den. For oss var han Nazi-kansleren".

ØLKNEIPENE - 50-ÅRENES KATEDRALER

Hans eget 1950-tall var preget av foreldre som på ulike vis var sterkt merket av krigen. Da de møttes i 1949, var moren Magda 17 og faren Karl 33 år. "Det var ei ung, forlatt, traumatisert jente og en eldre, desillusjonert og nederlagstynnet soldat", sier Michael. De giftet seg 6 måneder før han selv ble født i 1951. Faren hadde et ustyrlig raseri, som kunne slå til når som helst. Han hadde tapt to ganger - først som soldat i krigen og så som menneske i

etterkrigstiden. Han hadde en aggressiv overflate, og under fantes det en ensom, fortvilet og dypest sett såret mann. Det var i ølkneipene han søkte tilflukt - de var femtiårenes katedraler. For ham var det også en rød klut at mor Magda arbeidet like til pensjonsalderen. Det viste at han ikke var i stand til å forsørge sin familie alene - slik han burde. At hun også støttet sosialdemokratene (SPD) var en annen provokasjon - bortimot landsforræderi i hans øyne.

Moren Magda ble født i 1932 og en bror i 1934. Arbeiderfamilien levde i nød og elendighet, inntil hennes mor dør i 1940. Hennes far var ikke i stand til å ta hånd om barna. De ble sendt omkring til diverse pleieforeldre i regi av nazistenes *Kinderland-verschickungen*, som hadde til oppgave å gjøre gutter til Hitlerjugend og jenter til gode tyske mødre.

DØDSOPPDRAK SOM FALLSKJERMJEGER

Faren Karl hørte til 1915-17-årgangene som ble innkalt da Hitler innførte allmenn verneplikt i 1935. I 1939 var han fortsatt soldat. Han var blitt yrkes-soldat og søkte åpenbart en militær karriere. Han ble sendt i dødsopdrag som fallskjermjeger ved fronten i Belgia. Fikk Jernkorset og var underoffiser i juli 1940.

Først da Michael begynte å grave i 2005, fant han mer om hva faren hadde gjort mellom 1940 og 1944, da han kom i britisk krigsfangenskap. Det viste seg at faren hadde *die grossen Arier-Ausweis*, som dokumenterte at hans forfedre tilbake til 1780



Jeg vil ha en voldelig, dominerende, uredd og grusom kommende generasjon. De må kunne tåle smerte. De må overhodet ikke vise tegn på svakhet eller medynk. Det frie og storslagne rovdyr må påny lyse fra deres øyne.

— Adolf Hitler —

alle var rene ariere. Alle SS-folk måtte ha det. Han var også i noen timer den siste tyske *Stadtkommandant* i Brüssel. I disse timene hadde han brent alle tyske belastende dokumenter og dernest satt seg og ventet på britene. Sa han selv. Men ifølge andre kilder var det heftige kamper til siste slutt.

Ut fra denne posisjonen må han ha visst hva som foregikk. Fra Belgia ble 140 000 menn sendt på tvangsarbeid, 18000 i konsentrasjonsleir. Og fra Belgia og den okkuperte delen av Frankrike, som sorterte under samme kommando, ble 75000 jøder sendt av gårde – bare 3000 av dem overlevde.

Hvorfor ble han nazist? Hitler skapte forventninger om bedre tider. Han fikk arbeidsløsheten vekk fra gatene. Han ga bedre tilgang til utdanning selv for de fattigste. Og han ga arbeiderne gratis «Kraft durch Freude» feriereiser. Selv Winston Churchill var tiltrukket av nazisme i unge år. De var sultne, unge menn.

Det var ingen spor fra tiden i Brussel. Men senere fant Michael et bilde. Det var av faren som stolt tysk soldat med en vakker kvinne og en liten gutt. Slik hadde han aldri sett faren sin. Det må ha vært den lykkeligste tiden i livet hans, antar Michael.

Elsket han Yvonne og Louis som de het, mer enn Michael, søsteren og moren? 16 år etter krigen, i forbindelse med en fotballkamp med Hamburger Sportsverein i Brüssel, oppsøkte han og traff henne igjen. Moren fikk aldri vite om dette forholdet.

UTDANNELSE FOR ET BEDRE LIV

Karl var import/eksport-kjøpmann og Magda sekretær, men de var likevel lutfattige til langt ut på 1950-tallet. Familien bodde i trange leiligheter i en av Hamburgs fattigste bydeler - med farsforeldrene i en kolonihage-hytte noen hundre meter borte. De holdt høns og kaniner, dyrket grønnsaker og frukt som matauk. Det bodde enda fattigere flyktningefamilier i samme gate. Karl snakket om dem med hat - de minnet ham om krigsnederlaget.

// Krigen ble innhyllet i den store taushet, men fortiden var likevel alltid til stede

Michael var foreldrenes håp. Alle foreldrenes drømmer ble lagt på ham. Han kom godt igjennom fattigårene, men sier at han ikke kjenner noen taknemlighet overfor foreldrene. Det var et hjem med strid, skriking og kulde - ingen fortrolighet, nærhet eller kjærlighet. Barna ble sjelelig underernært, og til tross for at alt om krigen ble innhyllet i den store taushet, var fortiden likevel alltid til stede.

De fire første årene gikk Michael på skolen i fattigbydelen, fikk gode karakterer og ble ansett for å

være en begavet gutt. Men det var trange nåløyer for å komme videre med utdannelsen. Av de 36 i klassen var det bare seks som fikk slippe til på opp-taksprøven på gymnaset. Av dem kom fem igjen-nom. Blant dem var Michael, til stor glede og fei-ring i familien. Det var uhyre viktig for Michaels far. Han sa igjen og igjen: «Du skal engang få det bedre», men også «Klarer du ikke prøven sender jeg deg på barnehem».

ET FORTVILET BARN 1963-66

Fra femte klasse - 12 år gammel i 1963 - kommer han nå over på en gutteskole i et fint, borgerlig boligstrøk. Gymnaset var en elitær oppdragelses-anstalt fra før første verdenskrig og hadde diverse gamle lærere fra nazitiden med tilhørende hold-ninger. Michael ble dårlig behandlet, men forel-drene grep ikke inn. Han var - sier han selv - et fortvilet barn 1963-66. Farens ubønnhørlige krav var at «Du er ikke som de andre, du er bedre!» Det var utenkelig at Michael ikke skulle ta Abitur, som svarer til artium i Norge.

Michael var fattig blant de rike og ble en vanskelig elev. I klassen ble det hvert år slått opp rangorden for elevene fra bestemann til verstemann, og han kom ofte langt ned på listen. Lærerne ville sile ham ut. Men faren kjempet igjen og igjen med nebb og klør for at han skulle få beholde plassen. Ingen skulle få hindre sønnen i å få utdanning!

Sommeren 1966. Michael er så langt ikke inter-essert i politikk, men i jenter, fotball, svømming,

romfart, The Beatles og The Rolling Stones. Drømmene gikk bort fra Tyskland. Det å være tysk var ubehagelig og deprimerende. Ungdommen ville ikke bli som foreldrene.

Så kom det lange håret hos guttene og miniskjørtene hos jentene. Førstemann med langt hår på det autoritære gutteskolen hadde så gode karakterer at han ikke kunne kastes ut - og i løpet av et par måneder hadde alle langt hår. Vi var, skriver Michael, den første generasjonen som ble sosialisert og globalisert gjennom popmusikk.

ET OPPRØRSK BARN

Michael refererer i dag til transaksjonsanalyse, som sier at ungdom som ofte blir såret, enten blir engstelige og overtilpasset. Eller utvikler seg til et opprørsk barn. Han hørte definitivt til de siste. "I foreldrehjemmene våre hadde vi i årtier fått høre: "Så lenge du stikker føttene under mitt bord, har du å gjøre som jeg sier. Når du bor hjemme, må du høre etter. Du må yte noe før du åpner munnen. Vi har gjenoppbygd landet. Av deg blir det ingenting. Du duger ikke til noe.""

"Fra midten av 60-tallet var jeg fast forankret i min egen generasjon", sier Michael. "For foreldre og lærere var jeg ikke lenger innenfor rekkevidde. Opprøret ga mulighet til å frigjøre oss fra deres makt over oss."

Opprøret rettet seg ikke mot foreldrene. "Jeg kunne ikke gå til far og spørre hvor mange han hadde

skutt under krigen - eller til mor med spørsmål om hun ble voldtatt av russerne. Det var det ingen som gjorde." I stedet ble den oppdemmede aggresjonen rettet mot samfunnet foreldre-generasjonen hadde skapt og Vest-Tysklands manglende selvoppgjør med arven fra nazismen.

// Jeg kunne ikke gå til far og spørre hvor mange han hadde skutt under krigen

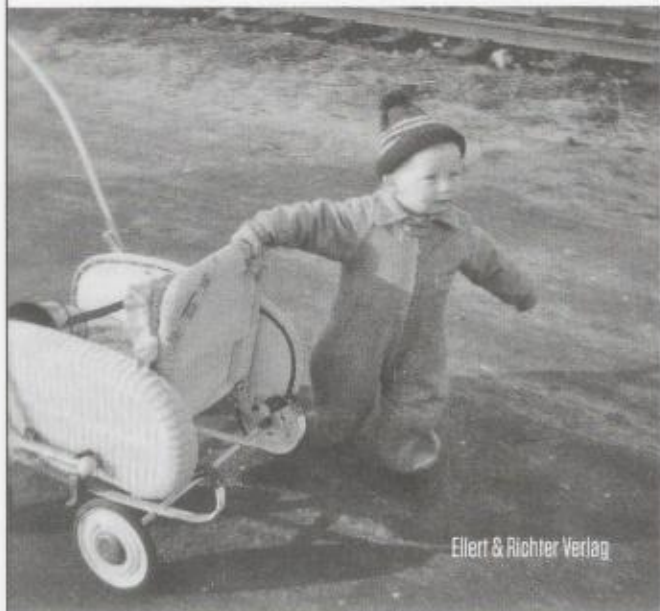
I niende klasse kom Michael Brenner med i en politisk skoleringsgruppe hos anarko-syndikalistene. Det handlet om revolusjon, Marx, Engels, Lenin og Mao og møtestedet var et okkupert hus. Så spiset det seg til omkring ham. Det begynte med at kollektivaktivisten Fritz Teufel kastet en pudding i ansiktet på en politiker. Senere kom demonstrasjonene mot den persiske sjahens besøk i 1967 og drapet på demonstranten Benno Ohnesorg.

-MINE TANKER FIKK EN STEMME

15 år gammel høsten 1967 gikk Michael som en selvfølge til studentbevegelsens aktiviteter - alle Vietnam-demonstrasjonene. Det var på universitetet det sanne livet fantes - ikke på gymnaset eller i familien. På en teach-in hørte han Rudi Dutschke - marxistisk sosiolog og lederskikkelse i studentbevegelsen i Berlin og Vest-Tyskland. "Han ga meg og mine tanker en stemme", sier Michael. "Rudi Dutschke sa: Mennesker besitter hvert sekund friheten til å bestemme og handle. Vi er ingen håpløse

Nachkriegsland Eine Spurensuche

Michael Brenner



idioter av historien. Det var sprengstoff mot dem vi kalte Hitler-generasjonen." Dutschke ble hardt angrepet i avisene og særlig i Springerpressen. 11. april 1968 ble Rudi Dutschke skutt av Josef Erwin Bachmann - en overbevist leser av *Bild-Zeitung*. I lommen hadde han en av deres artikler om Dutschke da han ble arrestert. Dutschke overlevde.

1968 var året da alt skjedde. Martin Luther King og Robert Kennedy myrdet. Attentatet mot Rudi Dutschke. Parisopprøret. Praha-våren, den sovjetiske innmarsjen i Tsjekkoslovakia og Jan Palachs selvbrenning. Kulturrevolusjonen i Kina var i full gang. Vietnamkrigen og My Lai-massakren hvor 504 sivile ble drept. «For oss var Vietnamkrigen like stygg som våre foreldres forhold til Hitler - og det var bare 20 år mellom Nürnberg-prosessene og Vietnam-krigen», skriver Michael.

BAADER-MEINHOF KUNNE VÆRT MEG

Etter det ebbet opprøret ut for Michael, som for de fleste i hans generasjon. Han støttet Willy Brandt og sosialdemokratene i valget til forbundskansler høsten 1969, ble elevrådsformann, militærneker og student som i mange år levde i kollektiver. Det meste av det han hadde kjempet for, var blitt selvfølgelig.

Mange giftet seg og fikk barn. Noen ble sosialdemokrater. Men noen ble også ekstremister. "På sekstitallet hadde våre politiske aktiviteter begynt i lystfylt selvbestemmelse", skriver han. "For de politiske aktivistene på 70-tallet var det helt annerledes. Deres liv i de såkalte kadergruppene var som tilstanden hos fanger etter hjernevask. Lidelsen over den tyske fortid og den vesttyske etterkrigsrepublikk hadde ledet dem inn på terrorismens villspor. Flertallet av medlemmene i Rote Armé Fraktion kom fra samfunnets sentrum. Mange av oss kunne ha landet der. Alle kjente noen som kjente noen som kjente noen som var engasjert i feltet omkring RAF. Hva som brakte dem dit? Desperasjon", sier Michael Brenner i dag. "Dette var unge mennesker to-tre år eldre enn meg. De mente samfunnet måtte forandres, opplevde at de ikke kunne forandre, og desperasjonen gjorde dem til terrorister".

SEE ME, FEEL ME, TOUCH ME, HEAL ME

Etter det snudde trenden innover. Mot gruppedynamikk og selvforståelse. Humanistisk psykologi. Befrielse fra destruktive familiestrukturer. Kamp

med sjelelig underernæring fra etterkrigsårene. Nå gjaldt det emosjonell vekst og oppdagelse av Jeg og Kropp.

Michael Brenner forteller om allsidige eksperimenter i dette feltet. Inntil han slår fast at "i andre halvdel av syttitallet begynte store deler av eksperimentene å gli over i esoteriske aktiviteter." Blant annet hos den indiske guruen Bhagwan og hans OSHO-bevegelse, hvor etter hvert 250 000 fra Vesten skal ha kommet. For sin egen del sier han at han etter det antiautoritære opprøret var immun mot ideologisk og religiøs påvirkning.

Hans *Sporøk i Etterkrigslandet* ender på 1980-tallet, med *die Wende Ost* hvor gjenforeningen av Tyskland igjen gjør landet til en stormakt i Europa. Og med *die Wende West*, hvor de konservative kommer til makten etter 13 år med sosialdemokratene Willy Brandt og Helmut Schmidt som kanslere. "Helmut Kohl forsøkte å rulle Tyskland tilbake til slik det var før 1960-tallsrevolusjonen, men lyktes ikke", sier han idag - og framhever at det positive som skjer i dag omkring kvinner, flyktninger, homofile og miljø, har sitt utspring i 1960-tallet.

Og han avrunder sitt *Sporøk* i egen historie med: "Berømt og viktig har jeg ikke blitt. Tingenes utvikling har jeg ikke hatt innflytelse på, ikke ytet noe fremragende. (...) Som milliarder av andre mennesker var jeg tilfeldig tilstede. Mer var det ikke". ■

MICHAEL BRENNER



Michael Brenner, Hamburg. Aktivist i studentdemonstrasjoner på 1960-tallet, nå rådgiver, coach og forfatter. Utga i 2015 *Etterkrigsland. Et søk etter spor*, hvor han setter sin livshistorie inn i samtiden.

Nachkriegsland Eine Spurensuche



Die Gruppe vor dem zerstörten Haus in Nürnberg, die von zwei Brüdern des Nürnberg-Pharmazieprofessors Hermann Wagner-Wolff geleitet wird.

Die Gruppe vor dem zerstörten Haus in Nürnberg, die von zwei Brüdern des Nürnberg-Pharmazieprofessors Hermann Wagner-Wolff geleitet wird.

SABINE BODE

om de tyske krigsbarna og krigsbarnebarna.

Foredrag i Acem-forum 5.11.2015

Krig slutter ikke når våpnene blir lagt ned

La meg begynne med litt informasjon om meg selv.

Født i 1947 regner jeg meg selv som et fredsbarn, men preget av de lange skyggene av Nazi-Tyskland og den andre verdenskrig. Mine foreldre hadde imidlertid sin beste tid under krigen. De var unge nazister. Far ledet en våpenfabrikk i det okkuperte Polen. Mor fødte tre sønner det ene året etter det andre. Mine foreldre var krigsprofitører, noe som forklarer deres frustrasjon da krigen ble tapt. De forsvarte Hitler-Tyskland nesten til slutten av sine liv.

Jeg er journalist. I nittiårene ble jeg interessert i de tyske krigsbarna, født 1930 til 1945. Det hele begynte med krigen på Balkan, lidelsene til barna vi så på TV. Jeg ble grepet av spørsmålet: Hvordan går det med de tyske krigsbarna idag, når de blir gamle? Jeg trodde jeg hadde funnet et tema av generell interesse, men overraskende nok virket det som om ingen var interessert. Den manglende interessen var landsomfattende.

Vi snakker om en periode i Vest-Tyskland hvor forskning og utdanning fokuserte på ofre for forbrytelsene til nazi-regimet, en prosess som begynte på 1970-tallet. Det var sterke forsøk på å se fortiden i øynene – å forlate en æra hvor de fleste tyskere forsikret: "Vi visste ingenting" og

"Vi var alle ofre", uansett hvor sterkt de hadde vært involvert i Hitler-Tyskland. Å være opptatt av tyskerne som ofre var ikke lenger mainstream. Det var ikke et tabu, men det ble ikke hilst velkommen.

Men det å benekte skyld og skam avsluttet ikke saken. Følelsene gikk videre over til neste generasjon. Den antatte skyld var svært vanlig i Tyskland. Den avgjørende byrden for krigsbarna var ikke volds handlingene i krigen, men holocaust. Skam og følelsen av å være skyldig blokkerte tilgang til deres egne traumer og mentale forstyrrelser. 90% av personene jeg kontaktet, ville ikke reflektere over ettervirkningene av krigshendelsene. De ønsket bare å snakke om nazi-forbrytelsene.

KOLLEKTIV FORTIELSE

Dette var i begynnelsen hovedinnvendingen mot mitt prosjekt. Jeg kaller krigsbarna i Tyskland for "Den glemte generasjon", som er tittelen på boken jeg ga ut i 2004. Jeg ser dem som nøkkelgenerasjonen. I dag er de mennesker på fra 70 til 85 år. Jeg begynte å arbeide med dem for 20 år siden.

Det nye ved "krigsbarn"-temaet er ikke krigens redsler. Forskning har forlenget etablert at barn lider spesielt mye under kollektiv vold. Det nye er derimot at vi i Tyskland ser en stor gruppe mennesker som har opplevd forferdelige hendelser i sin barndom – og at de fleste av dem levde videre i mange tiår uten å oppfatte at de hadde opplevd noe forferdelig. Inntil de ble gamle, hadde de ingen emosjonell kontakt med disse opplevelsene og dermed overså de det som framfor alt karakteriserer dem.

// De fleste av dem levde videre i mange tiår uten å oppfatte at de hadde opplevd noe forferdelig

Hva skyldtes dette? Når livsbetingelser er kontinuerlig uutholdelige, overlever barn gjennom strategier for å dempe følelsene og nå en emosjonell nummenhet. Da var ordtaket "En indianer kjenner ingen smerte" til hjelp. Det var en del av deres identitet. De opplevde ikke sine egne lidelser. Typiske sitater: "Det skadet oss ikke". "Våre foreldre led mye. Men vi? Nei! Vi var barn! Det var normalt

for oss!" Det er måten barn tenker om kollektive katastrofer. For de aller fleste av dem var dette noe de ikke stilte spørsmålsteget ved i sitt senere liv. De kunne ikke føle at noe virkelig ille hadde rammet dem. Og de visste ikke det vi vet idag: Krig slutter ikke når våpnene blir lagt ned. Krig skaper forstyrrelser i evnen til framtidig relasjonsbygging, i familier og i samfunn.

LANGSIKTIGE ETTERVIRKNINGER

Svært lite forskning var gjort på sene ettervirkninger av krigen i den tyske befolkning. Betegnelsen "traume" ble brukt om ofrene for nasjonalsosialismen, først og fremst om overlevende etter holocaust. Offentlig interesse for emnet "tyske krigsbarn" eksisterte ganske enkelt ikke. Temaet oppnådde først å få oppmerksomhet da den første krigsbarn-kongressen ble holdt i Frankfurt i 2005. Massemedienes konsentrasjon om nasjonalsosialismen ble plutselig supplert av et tematisk kompleks av tysk historie – den skremmende opplevelsen av bombeangrepene og fordrivelsen fra øst sett fra barns ståsted. Det ble snart tydelig at disse møtene med krigens grusomhet og tap av egne hjem hadde langsiktige ettervirkninger, til tross for at krigsbarna ikke hadde opplevd bevisst hvordan de var blitt påvirket av hendelsene.

KRIGSBARNAS ERINDRINGSBØLGE

Men nå – som eldre eller gamle – har mange av dem kommet i kontakt med det og begynt å stille spørsmål. De håndterer ofte sine følelser ved å skrive ned sine barndomsminner. Utallige eldre

mennesker har det idag travelt med å skrive ned sine memoarer. Mange i deres generasjon har følelsen av at de må gjøre det, fordi de opplever at det blir vanskeligere med alderen å undertrykke sine minner. Det er derfor ingen overdrivelse å si at vi er vitne til en erindringsbølge.

// 10 prosent av dem som opplevde krig og fordrivelse som barn, har nå psykologiske plager

I dag har ting endret seg. Det er gjort forskning. Flere studier har kommet fram til lignende resultater: Åtte til ti prosent av de som opplevde krig og fordrivelse som barn, lider nå av psykologiske plager, spesielt av post-traumatisk stresslidelse (PTSD). Det står i kontrast til Sveits, et land uten krig, hvor bare 0,7% av eldre borgere lider av PTSD. Ytterligere 25% av eldre tyskere er påvirket av sene ettervirkninger i mindre grad, men fortsatt i klart gjenkjennelig utstrekning.

FORANDRINGER STRESSER

Mange eldre borgere er fulle av mistro, dypt usikre og lett stressbare og ønsker derfor ikke å bli utsatt for nye opplevelser eller nye idéer. Dette påvirker selvsagt forholdet til den yngre generasjon, og deres relasjoner er gjerne lite emosjonelle. Forandringer i livsbetingelser kan stresse dem sterkt. De har også en tendens til å tenke i svart/hvitt og har sterkt behov for materiell trygghet. Forskningsfunn har vist at mennesker som ikke har kommet

over sine traumer, har unormalt høye kortisolnivåer, som gjør dem mer utsatt for stress. Flytokter, eksplosjoner, tap av familiemedlemmer, fordrivelse og sult – alt dette kan utløse fysiske og mentale ettervirkninger.

Noe å merke seg: Tyskland – og spesielt Vest-Tyskland – har vært ekstremt opptatt av prosessen med å få et forhold til sin fortid gjennom de siste 30 årene. Men det skjedde akademisk og var først og fremst et arbeid for historikere og publisister. I de fleste familier rådet det fortsatt en fortid uten stemme. Skyld og skam hindret det å kjenne på følelser og forholde seg til traumatiske erfaringer. Det er bare noen få år siden den emosjonelle prosessen med å forholde seg til fortiden startet. Og hvor ellers skulle den begynne om ikke i ens egen familie.

KJØLIGE FAMILIER

Det bringer meg over til arven krigsbarna har etterlatt seg til neste generasjon. I Tyskland er det nå en voksende bevegelse i aldersgruppen 40 til 60 år. De kaller seg selv krigsbarnebarn (Kriegsenkel = barna til krigsbarna) og har begynt å utfordre familiemytene ved å stille foreldre og besteforeldre nærgående spørsmål og søke i arkiver. Det framstår som en sen oppvåkning. På grunn av taushet om familiefortid og manglende emosjoner i måten minner er blitt overlevert til neste generasjon har krigsbarnas barn vært langt borte fra å se og forstå foreldrenes barndomsdramaer. Men 70 år etter slutten på den andre verdenskrig har en rekke medieprogrammer fokusert på gruppen krigsbar-



Her var pappa, og han overlevde, men det snakker vi ikke om. Dresden brannbombet i februar 1945

nebarn og sett på hvordan ettervirkningene fra krigen påvirker familierelasjoner idag.

Som regel er det en personlig krise det er vanskelig å komme over, som starter prosessen med å bryte tausheten. Krigsbarnebarn opplever at de har problemer med manglende selvtillit og tillit til livet. De har problemer med å ta avgjørelser og er derfor langt fra et selvberende liv. De har angstproblemer – som inntil nylig ikke ble oppfattet som en arv fra foreldrene. De er sterkt avhengige av sine foreldres kommentarer og humør – også når de er uenige. De fleste krigsbarnebarn sier de på et vis hadde en god barndom, men at de vokste opp i et heller kjølig klima, i familier med lav temperatur

i sine relasjoner. Mange krigsbarnebarn idag ser – slik de fortalte meg – at deres livsenergi er blokkert, de lider av depresjon.

FAMILIEN SCHNEIDER

Det er på tide å se nærmere på en av disse familiene. Mens jeg arbeidet med "Den glemte generasjon" gikk mine tanker stadig tilbake til familien Schneider (navnet er endret). I nabolaget hvor jeg en gang bodde, var det to eldre mennesker som bodde to etasjer under meg. Barna deres besøkte dem nesten daglig. Særlig de eldste barna kom ikke bare innom, men ble for å drikke kaffe og snakke om sin hverdag. De fortsatte å snakke selv når de sa farvel i trappeoppgangen. Det var virke-

lig en familie med uvanlig tette og sterke familie-bånd, tenkte jeg. Da jeg nevnte dette en gang for fru Schneider, svarte hun strålende: "Gudskjelov, vi er en intakt familie!"

Hun var en liten, tykk dame med grått, krøllet hår og raske bevegelser. Selv om våre møter var korte, var de samtidig ganske informative, slik at jeg etter hvert fikk god kjennskap til Schneiderfamilien. Samtalen deres handlet for det meste om hva som skjedde i hverdagen. Vilje til å hjelpe hverandre var den viktigste fellesnevneren. Ingen ble forlatt ute i kulden – om bilen brøt sammen, eller om noen ble forlatt av sin ektefelle.

// Hver gang de brakte opp et vanskelig emne i hennes nærvær, vellet tårene opp i øynene hennes

Faren var en administrativ leder som hadde gått tidlig av med pensjon. Han var hjerteslagspasient. Jeg oppdaget senere at familien forsøkte å skjerme ham for dårlige nyheter så langt det var mulig. Barna så heller ikke på sin mor, hjemmевærende husmor, som særlig hardfør. Hver gang de brakte opp et vanskelig emne i hennes nærvær, vellet tårene opp i øynene hennes. Jeg opplevde det selv en gang da jeg fortalte henne at blomsterbutikken på hjørnet skulle stenges.

Tydeligvis kunne hun ikke bli konfrontert med noe negativt. Ikke en gang med problemfylte filmer på fjernsyn. Hun kunne slappe av med stille musikk,

kryssord og nye utgaver av *Reader's Digest*. Hun var en søt, varmhjertet person. Ingen ønsket å skade henne. Så de holdt det vanskelige borte fra henne.

Jeg antar at familien Schneiders tragedie var at moren holdt alle i sjakk. Hun bestemte hvilke emner som var tillatt, og hvilke som ikke var det. Det var definitivt ikke tillatt å snakke åpent om – selv om alle barna visste om det – det faktum at datteren konstant hadde økonomiske problemer, fordi hun stadig lånte elskeren sin store beløp for å holde ham flytende. For hennes foreldre var "deres Doris" en som ganske enkelt ikke kunne håndtere penger, og de gikk stadig inn med støtte for å holde hennes bankkonto i balanse.

// Det er bare når jeg er ruset jeg holder ut atmosfæren i familien

Og ingen våget å snakke høyt om det faren kan ha gjettet, og de tre søsknene visste godt, nemlig at den yngste sønnen brukte narkotika jevnlig. En kveld jeg møtte ham på puben på hjørnet, fortalte Klaus meg hvorfor: "Det er bare når jeg er høy jeg holder ut atmosfæren i familien." Noe som også var grunnen til at han som det eneste barnet av og til ikke tok del i fellesritualet. Men da bare med en lam unnskyldning, aldri med begrunnelser som tydeliggjorde distansen. Når du så ham, kunne du ikke fange opp at han var stoffmisbruker. Han var en lite iøynefallende, konvensjonelt kledd mann midt i trettiårene, forsikringsagent, gift uten barn.

De eldre søsknene hadde ingen barn og var alle skilt. Det virket som de alle ikke hadde hellet med seg i forhold til relasjoner. Hver av deres tidligere ektefeller hadde blitt hilst hjertelig velkommen inn i familien. De var blitt praktisk talt overøst med oppmerksomhet og vilje til å hjelpe. Men når ekteskapene mislyktes, ble svigerdøtrene og –sønnene umiddelbart utestengt fra familien. De fikk skylden for at relasjonene ikke holdt. Og enhver som ikke holdt seg 100% innenfor familien Schneiders linje, falt raskt i unåde.

// Plutselig avslørte disse vennlige, omsorgsfulle menneskene sine fiendtlige og bitre sider

Som Klaus, den yngste sønnen, avslørte under våre samtaler på puben, så Schneiderfamilien alltid årsakene til nederlag utenfor familien. Og dette ga opphav til mengder av samtaleemner ved midtdagsbordet, hvor alle hisset seg opp over hvor uforskammet noen oppførte seg, hvor urimelig sønnens sjef var, hvordan datterens avdelingssjef diskriminerte henne, hvor ille verden var og hvorfor en venstre-grønn regjering ville være en katastrofe for Tyskland. Plutselig avslørte alle disse vennlige, omsorgsfulle menneskene sine fiendtlige og bitre sider. Et familiefort hvor pilene fløy fra alle skyteskår.

En dag hjalp jeg den eldste sønnen med å taue bilen sin til et verksted. De sa de ville reparere bilen

med en gang, vi kunne vente der. Peter framsto som ganske sjenert. Da jeg spurte ham hva han arbeidet med, unngikk han spørsmålet og mumlet noe om import-eksport. Jeg hadde fått vite fra Klaus at foreldrene aldri hadde forstått hvorfor ingen av deres barn var blitt akademikere. For både moren og faren hadde gått ut med Abitur (som svarer til norsk artium), mens deres tre barn aldri nådde så langt.

”Mor får tårer i øynene med en gang hun kommer inn på vanskelighetene vi brukte å ha i skolen”, fortalte Klaus meg. Han var sammen med henne da en bekjent spurte henne hva som kunne være grunnen til at hennes barn mislyktes i skolen. Hun svarte: ”De er sannsynligvis late bloomers”. Skulle alle tre være det? Det kunne knapt være mulig!

Fru Schneider kom fra Sudetenland, som idag er en del av Tsjekkia. Hun ble tvunget til å flykte med sin familie da hun var fem år gammel. Hennes mann, tre år eldre enn henne, hadde vært barneflyktning fra Schlesien og hadde overlevd ødeleggelsen av Dresden. Som en lett kan tenke seg, var også foreldrenes barndom under krigen et tabutema i familien Schneider. De to sønnene og datteren hadde aldri engang forestilt seg hva de kunne bli belastet med fra foreldrenes fortid. Da jeg nevnte dette for Klaus, skiftet han umiddelbart tema. Tydeligvis spilte alle i familien Schneider ”Blind Man’s Buff” – med alvorlige konsekvenser.

Ingen av de tre voksne barna endte med å klare seg selv. De fikk ingen egne barn. Den yngste søn-



Normal familie! Fra Frankfurt på ferie i 1954. Der Beweis, "es geschafft zu haben".

nen tok narkotika, datteren lurte foreldrene økonomisk, den eldste sønnen mistet jobben sin to ganger i løpet av et år, moren var alltid på randen av å bryte sammen i gråt, og faren kunne dø snart. Og alle klamret seg til troen på at "Vi er gudskjelov en intakt familie".

// Alle klamret seg til troen på at "vi er gudskjelov en intakt familie"

FESTNINGSFAMILIER OG HAVNEFAMILIER

De framstår for meg som en stresset familie. En festningsfamilie, som er et svært vanlig mønster i familier med utstøting og andre traumatiske erfaringer. Å tilhøre en festningsfamilie kan skape ek-

strems vanskeligheter i prosessen å skape et selvstendig liv i forhold til sine foreldre. De som søker å gå sine egne veier, har en tendens til å lide av sterk skyldfølelse. Så snart de våger å gå over grensen kan de bli sparket ut av festningen.

// En historie som mange kjenner seg igjen i

Det jeg foretrekker, er havnefamilier. De sier: Vår havn er trygg, men den gir oss en mulighet til å møte utlendinger. Det trenger vi for personlig utvikling og gode forretninger. Døtre og sønner som oppdras i havnefamilier, fortsetter å verdsette sine foreldres oppfatninger. Som voksne liker de å rådføre seg med dem. De ønsker å snakke om detaljer

Die vergessene Generation

Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen



før de tar beslutninger på høyt nivå. Derfor liker de å komme hjem for å kunne – hva jeg kaller – legge til havn.

På møter jeg har holdt om krigsbarn og krigsbarnebarn de siste 12 årene, har jeg alltid presentert familien Schneider. Det har vist seg å være en historie som mange kjenner seg igjen i.

JEG ER ET KRIGSBARNEBARN!

For kort tid siden ble jeg kjent med en kvinne på omkring 40. Hun snakket til forsamlingen med polsk aksent. Hennes familie var av tysk opprinnelse og hadde forlatt Polen bare et par år tidligere. Hun sa hun alltid hadde sett på seg selv som en forstyrret person. Hun hadde også et par helseproblemer, bl.a. var hun døv på det ene øret. Etter at

hun hadde lest *Den glemte generasjon*, begynte prosessen med å forstå og snakke om familiefortiden. Alle i familien begynte å føle seg bedre og opplevde at de fikk bedre relasjoner. For første gang i livet snakker faren om sin barndom. Som liten gutt snakket han bare tysk, ikke polsk – og derfor ble han tvunget til å gå på en skole for døvstumme. Datteren fortalte oss: "Muligheten til å kunne kommunisere og reflektere skapte en frihetsåpning for oss alle i familien. Jeg hadde selv mindre helseproblemer. Øret leget seg og idag kan jeg høre godt." Og hun la til: "Jeg er lykkelig over å bo i Tyskland, ellers ville jeg aldri ha oppdaget at jeg er et krigsbarnebarn". Jeg fortalte henne at i mellomtiden hadde betegnelsen "krigsbarnebarn" krysset grensen og nå eksisterte den også på polsk.

Sist vår hadde jeg sjansen til å presentere Schneiderfamilien på en internasjonal konferanse i Sarajevo/Bosnia. Folk fra 10 forskjellige nasjoner lyttet til den – og igjen var det mange som kjente seg igjen.

// Det ikke uvanlig for krigsbarns barn å vite mer om sine foreldre enn foreldrene vet om seg selv

HVILKEN ANGST HAR JEG FÅTT MED MEG?

Igen: De kaller seg selv "krigsbarnebarn" og følger ennå ubesvarte spørsmål om sin egen identitet. Hvordan ble jeg den personen jeg er idag? Hvor er mine røtter? Hvilken angst har jeg fått med

meg fra mine foreldre og besteforeldre – og hvilke talenter? Som et resultat av prosessen er det ikke uvanlig for krigsbarns barn å vite mer om sine foreldre enn foreldrene vet om seg selv.

Proessen for emosjonell gjennomlevelse av fortiden har pågått i omkring fem år. De fleste av historiene som er referert i min bok om krigsbarnebarn, gjelder familier med flyktningebakgrunn. Så jeg har gradvis begynt å tro at den nye kulturen som tar imot flyktninger idag, på en eller annen måte er relatert til den nye åpenheten overfor fortiden. Når vi sammenligner med mottakelsen av flyktningene fra Balkan på 1990-tallet, er den avgjørende forskjellen at idag er det frivillig støtte som uttrykk for empati og ikke – slik det for 20 år siden hadde mer preg av - la oss kalle det moralsk forpliktelse.

La meg legge inn et siste poeng. Overføring av traumer fra generasjon til generasjon har i mellomtiden blitt et tema det er voksende interesse for over hele verden. Særlig er det studier på feltet epigenetikk som hjelper til å forstå hvordan overføringen skjer. Fra et vitenskapelig synspunkt er det klargjort at posttraumatisk stresslidelse (PTSD) har en innvirkning på genetisk materiale. Barna viser større sårbarhet for stress. Men ikke bare det. Sosiale og kulturelle faktorer kan hjelpe – ikke til å bli kvitt, men til å redusere stresssymptomer. Ellers ville folk og nasjoner aldri komme seg fra kollektive traumer. ■

SABINE BODE



Sabine Bode, Köln. Startet som redaktør i *Kölner Stadt-Anzeiger*. Har siden 1977 levd som frilansjournalist og forfatter i Köln og arbeidet hovedsaklig for radioens kulturredaksjoner i Westdeutsche Rundfunk i Köln og Norddeutsche Rundfunk i Hamburg. Siden 2004 har hun utgitt fire bøker om hvordan senvirkningene av krigstraumer lever videre i tyske etterkrigsgenerasjoner. Etter en treg start har hennes bøker de siste 2-3 årene nådd opp i salgstall på 800.000 i Tyskland.

Et år før den tyske krigsforfatteren Sabine Bode døde.

FOR ELDERNE FÅR OG MOR IKKE VISTE

En familiehistorie som viser hvordan krigstraumer lever videre i tyske etterkrigsgenerasjoner. Mange har kanskje aldri hørt om krigstraumer før, men det er en historie som har vært en del av tyske kultur og historie i mange år. Det er en historie som har vært en del av tyske kultur og historie i mange år.



Karin Eisenhöfer: Darf ich sein? Collage

KARIN EIZENHÖFER

- et krigsbarnebarn forteller

Får jeg leve?

Mine foreldre var barn da verden falt fra hverandre og ble et utrygt sted å være. De fikk oppleve flukt, tap av hus og hjem, sosial isolasjon og død for en av foreldrene. Det kom til å forme deres liv og også mitt.

Far overlevde en bombenatt da han var sju år gammel. I mars 1945 ble hjembyen truffet av mer enn tusen tonn bomber. Nesten nøyaktig en måned senere ble hans far skutt på vei hjem på permisjon. Han var en «Volkssturm-mann» - menn mellom 16 og 60 som ble rekruttert til siste runde i forsvaret av Tyskland. Han var bare 43 år da han døde.

Mor har østerrikske røtter og er halvt foreldreløs som min far. Hennes mor døde kort etter at mor ble født. Da var hun 30 år gammel og etterlot seg en barneflokk på fem - min nyfødte mor og søsken på 2, 9, 10 og 12 år. Noen få år senere giftet far seg med en kvinne fra Sudetenland. Hun ble snart

gravid og trengte avlastning. Da ble mor, 4 år gammel, sendt til stemorens barnløse søster i Sudetenland. Det var meningen at dette skulle være bare for noen måneder. Men på grunn av krigen og fordrivelsen fra Sudetenland kunne mor ikke vende tilbake til familien i Østerrike. Det kom til å gå hele 12 år før hun fikk se sin far og sine søsken igjen.

FØLELSENE FAR OG MOR IKKE VISTE

I samtalegrupper i Acem har jeg stadig møtt skjebner som mine foreldres. Mange har snakket med mye sorg om sine traumatiske erfaringer under krigen. Gjennom dem har jeg kunnet se mine foreldre. De har for meg gitt mine foreldre en stemme

og følelser som mine foreldre aldri viste. Det gjorde det mulig for meg å oppleve min familiehistorie som syntes å være frosset ned til noen få fakta. Det har rørt meg, og disse øyeblikkene har åpnet for å komme i kontakt med mine foreldre på en helt ny måte - det vil si som et voksent menneske, som kan oppleve dyp empati, fri fra skyld. Slik kan kanskje krigsbarn også forstå mer av krigsbarnebarna - og dermed av deres egne barns følelser - gjennom mine fortellinger om savn av emosjonell støtte og empati.

Samtalene i gruppene åpnet en dør inn i en verden som hadde vært lukket for meg før. Jeg opplevde også hvor sterkt vi er knyttet til hverandre, og hvor mye fortiden fortsatt påvirker oss.

// Mine foreldre virker underlig avstumpede og lite bevisst hva de sier

Mange krigsbarn har hatt traumatiske erfaringer, som de i årtier ikke har vært i stand til eller ikke har tillatt seg å snakke om. Når mine foreldre nå sier litt om de få minnene de er i stand til å snakke om, slår det meg at de virker underlig avstumpede og lite bevisst hva de sier.

BOMBENATTEN

Et eksempel på en slik situasjon er det når mor forteller at hun har blitt slått mye, og at hun har lovet seg selv at hun vil slå sine barn også. Eller når hun forteller at som mor var hun forventet å elske sine

barn, men kunne ikke. Denne fjernheten forsvant bare én gang da hun snakket om sine uforståelig sterke hjemlengsler etter sin far og sine søsken i Østerrike. Bare en gang i livet har jeg sett min far gråte. Det var da han snakket om sin dødsangst i bombenatten og de brennende menneskene han så den gangen.

HISTORIENE SOM IKKE HENGER SAMMEN

Min far kan ikke huske sin far. Han vet ikke om han savnet ham, og han vet heller ikke hva slags person han var. Hans mor snakket ikke mye om faren. Det var bare en historie hun fortalte sine barn igjen og igjen: Deres far hadde båret en stor veske full av leker på ryggen, da han ble skutt på vei hjem.

Min far fortalte også denne historien til oss barna, og la til at som barn hadde han lovet seg selv at hans barn aldri skulle få praktiske ting, men bare leker som julepresanger. Vi elsket den historien. Den brakte vår fraværende bestefar nærmere oss, men vi elsket den også fordi far hadde holdt sitt løfte. Og selv følger jeg også det løftet - riktignok noe mindre bevisst: Jeg gir aldri praktiske ting som presang. Men i realiteten kan ikke denne historien om en veske full av leker være sann, og idag sier selv min nå 78-årige far at det er noe som ikke stemmer i den historien.

Det samme kan sies om mange historier som blir fortalt i vår familie. De virker enten merkelig avskårede eller ufullstendige. Eller henger ikke helt

sammen når en ser nærmere på dem. Som for eksempel historien om min bestemor, min fars mor. Hun hadde et jødisk familienavn, og familien overlevde bare takket være forfalskede papirer. Svaret på spørsmålet om det jødiske opphavet står fortsatt åpent idag. Er det en historie som trengtes for å frigjøre dem fra skyld, siden den eldste sønnen, min fars bror, meldte seg til SS med et forfalsket fødselsår?

// Fant de min mor i min bestemors blod?

Men også dødsfallet til min østerrikske bestemor, min mors mor, rommer en hemmelighet. Min mor fortalte at hennes mor hadde dødd mens hun fødte henne. Men da jeg undersøkte dette nærmere, fant jeg ut at hun døde av indre blødninger en dag senere. Hvorfor hadde hun da ikke blitt brakt til sykehus? Noen sier det var krig og bomber falt på Donau-broen. Men i det døgnet var det ingen bombing. Andre fortalte meg at min bestemor hadde barrikadert seg i rommet og født sitt barn alene. Da andre omsider klarte å komme inn i rommet, hadde de funnet min mor i min bestemors blod. Men hva som faktisk hendte den dagen, kan ikke rekonstrueres. Alle har sin egen sannhet om det.

Noen historier og erfaringer fra vår familie ble fortalt ofte. Noen ble fortalt hviskende. Og noen kunne høres selv om de ikke ble fortalt. De var som skygger over mitt eget liv og etablerte seg taust i kroppen - mørke og tunge.

FÅR JEG LEVE?

Jeg føler en spesielt sterk tilknytning til min mors skjebne, siden jeg også hadde en dårlig begynnelse på livet. Umiddelbart etter min fødsel ble jeg skilt fra min mor i flere måneder. Det var en svært traumatisk erfaring for meg og sikkert også for min mor. Hennes fjerne måte å fortelle om hendelsen på vekker mistanke om at problemene etter min fødsel reaktiverte hennes egen fødselsopplevelse - som et spøkelse fra fortiden. Til forskjell fra henne mistet jeg ikke min mor, men det føltes slik. Spørsmålet «Får jeg leve?» ble et tema, for meg, og jeg forestiller meg at det har vært og er et livstema for min mor også.

INGENTING MOT DET DE HADDE OPPLEVD

Siden mine foreldres omsorgspersoner ikke var i stand til å møte sine barns frykter og behov med kjærighet og ømhet, kunne heller ikke mine foreldre utvikle følelse for mitt indre selv. Uansett hva jeg opplevde og hvor redd og bekymret jeg var, så de det som ingenting sammenlignet med hva de selv hadde opplevd. «Du forstår ganske enkelt ikke hvor bra du har det!». Det var en setning som viste deres skjulte lidelser, men som også skulle tøyte meg. Jeg skulle være fornøyd og takknemlig og ikke kreve så mye av livet. En som ikke er så krevende, vil ikke bli skuffet. De var ikke i stand til å støtte meg i mine ønsker og behov, og alle forsøk fra min side på å tilfredsstille mine behov ble opplevd av dem som trusler og manglende lojalitet. De var etablert i sine liv, og det beskyttet dem å oppleve så få endringer som mulig i sine omgi-



Karin Eisenhöfer: Zerissen. Montasje

velser. Allerede som barn merket jeg deres sårbarhet og behov - uten egentlig å forstå det. Jeg syntes synd på dem, følte meg skyldig og ble slitt mellom tilpasning og selvhevdelse. Mine foreldre led fordi

jeg er som jeg er. Skam og eksistensiell angst plaget meg når jeg fulgte mine egne behov, og når jeg ønsket å gå mine egne veier.



VELKJENTE MOTSPILLERE

Jeg møter alt dette og også min familiehistorie med alle sine aktører både i meditasjon og i livet ellers. Det blir særlig tydelig når mine velkjente motspil-

| KARIN EISENHÖFER



Karin Eizenhöfer, Stuttgart.
Kunstner. Arbeider med
voksenopplæring. Styremedlem i Acem
Tyskland og assisterende instruktør
i Acem-meditasjon.

lere og formanere dukker opp: eksistensiell angst, følelser av hjelpeløshet, tomhet og følelsesløshet, skyld og skam. Enten i ren form eller mer tildekket. For eksempel når jeg knytter nevene, biter tennene samme eller holder pusten. Når jeg ikke går videre med et planlagt prosjekt eller avbryter en intens aktivitet. Eller når jeg blir mer likeglad med å gjenta metodelyden eller kikker på klokken under meditasjon.

Så lenge jeg kan huske, har jeg kjempet med «Ja, jeg får leve», kjempet med mine nektede behov og betydningen av mine egne hemmelige erfaringer - om min sannhet, mitt indre selv. For meg er meditasjon en vei i retning av mitt «Ja, jeg får leve» - uten å vite hva dette «Jeg får leve» egentlig betyr. Det er en frigjørende tilnærming. Heller enn å forbli taus, engasjerer jeg meg i en indre ikke-verbal dialog mellom det som har vært og det som er nå. Det er en tilnærming som ikke forsøker å kvitte seg med fortiden, men som hjelper fortiden til å tre fram tydeligere og muligens i en ny form. Det er også en tilnærming som hjelper meg til å gå videre i prosessen. ■■



TURID SUZANNE BERG-NIELSEN

om epigenetikk, stress og arv

Lett stressbar? Kanskje på grunn av det din mormor opplevde?

Og vi som trodde vi visste at vårt arvemateriale, DNA, er oss gitt ved unnfangelsen. Det avgjørende lille øyeblikket, etter at én sædcelle har svømt fortere enn hundre millioner andre, opptil 45 km i timen sies det, og funnet frem til den største menneskelige celle som finnes i kroppen (kvinnernes eggceller).

Ingen selvfølge likevel at noen når frem, for det er sannelig et maratonløp. Selv om distansen til eggcellen bare er ca 10 cm, er sædcellen mikroskopisk liten. Hvis en sædcelle hadde vært på størrelse med en (glad) laks, ville den tilsvarende lengden å svømme vært 69 km! Hver maratonløper har med seg 23 enkeltkromosomer (strenger av DNA) og vinneren får matche sine kromosomer med eggcellens 23 kromosomer og så begynner et nytt unikt menneske å vokse med 46 kromosomer i matchede par på 23. Er man et menneske, har man alltid 46

kromosomer, halvparten fra mor og halvparten fra far. Hver eneste celle som vokser frem i den nye lille menneskekroppen inneholder akkurat de samme 46 kromosomene i sin cellekjerne. Dette er da riktig, er det feil da å tro at vi arver alt i unnfangelsesøyeblikket?

En av de store oppdagelsene i forståelsen av menneskets utvikling så langt i dette 21. århundre er at DNA slett ikke er så gitt en gang for alle, det er foranderlig. Endringene skjer gjennom prosesser



Hva er det som går i arv? Russiske soldater med tysk kvinne i Berlin 1945

som finner sted etter unnfangelsen og kalles derfor epigenetikk (epi = etter). Selve DNA-sekvensen endres riktignok ikke, men hvilke gener som kom-

mer til uttrykk, kan endres, altså genuttrykket. Det som arves i unnfangelsesøyeblikket, er muligheter og begrensninger. I hvilken grad genene vil gjøre

seg gjeldende, kan i stor grad avhenge av omgivelsene. Det som fører til endringene i genuttrykket, kan være f.eks. at moren røyker eller er dårlig ernært, det kan være ytre forhold som f.eks. sprøytemidler eller eksos, eller etter fødsel kan det også være mangelfull foreldreomsorg.

// Det som arves i unnfangelsesøyeblikket, er muligheter og begrensninger

HVORDAN ENDRES GENUTTRYKKET?

Forenklet kan man si at genuttrykket endres ved grovt sagt to prosesser: At noen medfødte gener «tennes på» (det kalles *acetylering*) dvs de blir manifeste i løpet av livet, f.eks. en tilbøyelighet til å utvikle diabetes, mens andre gener kan bli slukket (*metylering*), f.eks. et musikalsk talent. Denne av-og-på skruingen av gener skjer særlig før og i tiden etter fødsel, det kan også skje spontant siden, men jo eldre barnet er, desto sjeldnere forekommer det. Tidlige epigenetiske endringer i fosterliv og spebarnstiden har vist seg å spille en stor rolle for folkesykdommer, som kan oppstå langt senere i voksen alder, som hjerte-kar sykdommer, diabetes og psykiske lidelser. Alt dette peker i retning av at den første levetiden er langt viktigere enn man hittil har tenkt.

SKJEBNESVANGERT STRESS

Stress er ikke bare stress. Epigenetiske endringer skjer også som følge av påvirkning fra stresshor-

moner. Dette er spesielt tydelig ved tidlige traumer hos barn, f.eks. krigserfaringer, men også tidlig og vedvarende relasjonsstress, dvs stress som oppstår i barnet som følge av insensitiv omsorg. Hvis cortisol, et av stresshormonene som utløses i kroppen i stressende situasjoner, er for høyt over lengre tid, kan det være skadelig, særlig hos de minste, fordi det hemmer dannelsen av noen celler i hjernen, glucocorticoide reseptorer. Disse nervecellene gjør det lettere å regulere ned stressaktivering. For mye stress for tidlig i livet betyr altså at man tåler mindre siden, fordi man er dårligere til å regulere stressreaksjoner. Ubalanse i stressregulering henger sammen med en rekke psykiske vanskeligheter.

JO, DET KAN ARVES

Kan epigenetisk påvirkning på genene gå i arv? En håndfull solide forskningsstudier de siste 10 årene indikerer at epigenetiske endringer kan arves fra en generasjon til en annen. M. Skinner skrev allerede i 2005 i det velrenommerte vitenskapelige tidsskriftet *Science* om hvordan genene til gravide mus hadde blitt endret som følge av eksponering for sprøytemidler. Det var ikke noe nytt, men det oppsiktsvekkende var at han fant de samme epigenetiske endringene hos deres avkom. Disse endringene hos avkommet førte til økt infertilitet hos hannmusene. Denne effekten varte i påfølgende fire generasjoner etterpå, uten at noen av dem hadde blitt eksponert for sprøytemidler. Rodgers et al. (2013) skapte epigenetiske endringer hos i utgangspunktet ikke spesielt stressbare hannmus ved å påføre dem vedvarende stressende situasjo-

DER SIEG ÜBER DIE GENE

Klüber,
gesünder,
glücklicher:
Wie wir
unser
Erbgut
überlisten
können



www.spiegel.de

Ja, la oss for all del seire over genene.

ner. Det førte til dysfunksjonell atferd når de mye senere kom i situasjoner hvor de ble stresset. Men ikke bare det, den dårlige stressreguleringen arvet så deres avkom. Dias & Ressler (2014) utsatte mus for stressbare hendelser, som samtidig var knyttet til en bestemt lukt (acetone). Etter en stund reagerte musene med å bli stresset bare de kjente acetone lukten. Deretter ble de parret, og det interessante er at i de påfølgende to generasjonene etterpå reagerte avkommet med stress når de kjente den samme lukten (som de aldri hadde kjent tidligere).

HOLOCAUST-ARVINGENE

Denne stressreaksjonen forekom ikke hos mus hvis foreldre/besteforeldre ikke hadde blitt utsatt for lukten samtidig som de ble påført stress. Yehuda et al. (2015) påviste for første gang at epigenetiske endringer hos mennesker som følge av ekstrem stress, kunne gå i arv. Hun undersøkte holocaust overlevende og deres barn som ble født etter kri-

Joe Klein:
The CIA's
Afghan Disaster

Yemen: The
New Center
Of Terror

Why the Recession
Hasn't Been Cool
To Teens

TIME

WHY YOUR DNA ISN'T YOUR DESTINY

The new science of epigenetics
reveals how the choices you
make can change your genes
—and those of your kids

BY JOHN CLOUD

gen og fant de samme epigenetiske endringene hos barna som deres foreldre hadde.

// Hvis funnene bekreftes i studier med mennesker, blir det mildt sagt oppsiktsvekkende

Hvis funnene i disse studiene bekreftes gjennom mange flere studier (med mennesker), blir det mildt sagt oppsiktsvekkende. For over 200 år siden, hadde den franske vitenskapsmannen Jean-Baptiste Lamarck (1744-1829) hevdet at ervervede egenskaper kunne arves, men hans teori ble aldri anerkjent av samtiden, og han døde som en fattig mann. Charles Darwin (1809-1882) videreførte mange av Lamarcks tanker om artenes utvikling, men forkastet teorien om arv av ervervede egenskaper, til fordel for hypotesen om naturlig seleksjon. Senere ble Lamarcks tanker også tilbakevist av genetikkens far Gregor Mendel (1822-1884).

Men kanskje Lamarck blir den som ler sist: i dag drøfter forskere seriøst om ikke noen av hans teorier om arv av ervervede egenskaper likevel kan være gyldige, siden forandringer i DNA, som ikke innebærer endringer i deres sekvens, likevel kan være arvelige gjennom epigenetiske mekanismer.

KAN EPIGENETISKE ENDRINGER REVERSERES?

Spørsmålet forskes iherdig på for tiden og man har ikke kommet helt frem til et entydig svar. Men de fleste studier som foreligger viser at det er mulig å hindre videreføring av en epigenetisk endring. Blant annet skal man hos mus ha funnet at epigenetiske endringer som følge av traumatiske forhold tidlig i livet lar seg reversere ved at de lever i et rikt, forutsigbart, stabilt og godt miljø siden.

// Da hun ble gravid som 17-åring under krigen med en tysk soldat, var hennes fortvilelse bunnløs

LENGRE LIVSNARRATIVER

Våre livsnarrativer kan dermed strekke seg lengre tilbake enn vi kanskje trodde, ikke bare egen historie kan forme oss. Slektsforskningen kan også bli en måte å forstå seg selv bedre. Følgende tankeeksperiment: Til tross for en rimelig stabil, forutsigbar oppvekst, omgitt av vennligsinnede voksne, er du en person som opplever at du ganske raskt kan bli stresset, du skulle så gjerne vært «kulere» i en del situasjoner, til tross for at du har mediterert noen år.

La oss si at du hadde en mormor som døde før du ble født. Hun levde visst under dårlige kår før krigen med fattigdom, alkoholisert far og seks søsken. Da hun ble gravid som 17-åring under krigen med en tysk soldat, var hennes fortvilelse bunnløs. De stresshormonene som ble utløst i den spe kroppen hennes under svangerskapet, førte til epigenetiske endringer hos fosteret, som siden i livet skulle bli din mor. Og din mor er en omsorgsfull og vennlig person, men som lett blir overveldet. Hun har bl.a. vært utbrent i en periode.

REAKSJONSMÅTER VI IKKE KAN FORSTÅ

Det kan godt hende at din egen stressbarhet opprinnelig ble skapt i din mormor pga av hennes sterke livshendelser før, under og etter siste verdenskrig, og på sin måte lever den stressbarheten videre i deg. Således bærer vi kanskje med oss restene av noe vi ikke kan nå med egen hukommelse, reaksjonstilbøyeligheter vi har, som er uforståelige for oss. Akkurat som musene ikke kunne vite hvorfor de ble så stresset av å kjenne en lukt de aldri hadde kjent før (aceton). Uansett, hvis forskningsfunnene blir bekreftet i videre studier, at noen ervervede karakteristika kan arves, vil det radikalt endre forståelsen av hva det er som former vår utvikling. ■

DER SPIEGEL

DER SIEG
DIE GENE



ROLF BRANDRUD

om at Tysklands emosjonelle etterkrigshistorie tydeliggjør noe allment

Det fortrengte vender tilbake - i generasjoner

For tyske krigsbarn og -barnebarn var det traumatiske krigserfaringer og et følelsesfattig oppvekstmiljø. For oss i det fredelige og oljerike Norge har det vært helt andre utfordringer. Det kan være alt, like fra tap av nære, av helse, jobb eller kjærlighet – og ned til stress og rester fra en travel hverdag. Det viktige er ikke innholdet i utfordringene i seg selv, men hvordan vi evner å møte dem og gradvis lære å mestre dem. Tysklands emosjonelle etterkrigshistorie tydeliggjør allmenne trekk i ethvert menneskes arbeid med å mestre sitt livs utfordringer.

Fortielse får ikke uforløste følelser til å forsvinne. Det kan fjerne innholdet som samtaletema, men de uforløste følelsene lever videre i sinnet – om ikke på det bevisste plan, så i understrømmene som dukker opp i nattlige mareritt, avslappede situasjoner og i overreaksjoner på bagateller som vekker minner.

Traumene lever også videre i de neste generasjoner, skriver sosialpsykologen Angela Moré, professor ved universitetet i Hannover:

Traumatiske erfaringer som ikke blir bearbeidet og integrert, blir ikke bare en livslang belastning

for dem som ble rammet. De viser seg også hos etterkommere i drømmer, fantasier, selvbilder, følelsesreaksjoner og ubevisst styrte handlinger. Og dette gjelder enten de uforløste følelsene knytter seg til dramatiske krigshendelser som krig, bombing og flukt, eller mer allmenne hendelser i livet som ulykker og tap av jobb, helse eller nær familie.

Dette er det også biologiske forutsetninger for, som Turid Berg-Nielsen skriver i den foregående artikkelen om epigenetikk og generasjonsoverføring av stresstoleranse.

FRA FORTIELSE TIL ÅPENHET

I dag er Tyskland inne i en erindringsbølge hvor det kommer stadig nye bøker om krigsbarnas og krigsbarnebarnas erfaringer. Tiden kan være én faktor. 70 år etter krigsslutt har gitt en avstand til krigserfaringene som kan gjøre det lettere å snakke om dem. Krigsbarnas alder er en annen – i spennet mellom 70 og 85 år er tiden i ferd med å renne ut for å gjøre opp status for sitt liv og se på hva som kom til å forme det.

// Krigsbarna er mellom 70 og 85 år, tiden er i ferd med å renne ut for å gjøre opp status

En tredje faktor kan være alliansen mellom krigsbarn og krigsbarnebarn i å se på hva som har formet deres liv. 1968-erne gikk til angrep på "Hitler-generasjonen" av krigsvoksne for deres mangel på

selvoppgjør. Det førte til rettsgransking av samfunnstoppers nazifortid og innskriving av holocaust i skolens historiebøker, men i liten grad til en mer allmenn selvransaking i tyske familier. I 2005 var de krigsvoksne som var delaktig i nazismen, stort sett døde. Krigsbarna var ofre, og deres barn var ofre for det oppvekstmiljø krigsbelastede foreldre var i stand til å skape. Og de har en felles interesse i å forstå mer av det.

En ny kulturell åpenhet kan sees som en fjerde faktor. Den startet med Günter Grass' roman *Im Krebsgang* (2002) hvor han skildret tyskere også som krigsoffer, fortsatte med Sabine Bodes *Den glemte generasjon. Krigsbarna bryter sin taushet* (2004) og er etter hvert blitt etterfulgt av en lang rekke erindringsbøker. Krigstraumene var ikke lenger noe en måtte leve med alene.

ACEM-MEDITASJON GIR TILGANG

Tallmessig er bidraget Acem-meditasjon har gitt til Tysklands vei fram mot en ny åpenhet omkring sine krigstraumer, svært lite: 4000 tyske Acem-mediterende utgjør ikke mer 0,005% av landets 80 millioner innbyggere. Men det har vært et vesentlig bidrag for dem som har blitt berørt. Og som en selvadministrert teknikk for å komme i kontakt med og åpne for bearbeidelse av uforløste følelser, er Acem-meditasjon interessant både i forbindelse med tyske krigstraumer og mer generelt.

I essens er Acem-meditasjon en mental teknikk som gir det som spontant spiller seg ut i sinnet

av tanker, inntrykk og stemninger, maksimal frihet – og hvor utøveren med sin viljestyrte aktivitet samtidig blander seg minst mulig opp i å styre, registrere eller analysere innholdet i denne spontanaktiviteten.

// Tilgang også til deler av det som normalt ikke er tilgjengelige for den bevisste tanke

Utøvelse av metoden gir økt tilgang til eget indre liv – også til deler av det som normalt ikke er tilgjengelige for ens egen bevisste tanke. Etter meditasjonen har utøveren dette med seg i form av minner om fragmenter, stemninger, bilder eller tanker – og kan i veiledningsgruppen assosiere omkring dette og gradvis gjenkalle noe som etter hvert kan bli til mer helhetlige minner og historier knyttet til formende erfaringer i livet.

Og dette gjelder enten de aktuelle utfordringene man står overfor, er å utvikle en ny åpenhet overfor senvirkninger av tyske krigstraumer eller helt andre typer spontant innhold i sinnet.

FRA VERTIKAL TIL HORISONTAL LOJALITET

En av livets sentrale utfordringer er å frigjøre seg tilstrekkelig fra sine vertikale lojalitetsbånd til foreldre for å kunne utvikle nye horisontale lojalitetsbånd til en partner og kunne etablere sin egen lille kjernefamilie. Det sier den ungarsk-amerikanske psykoterapeuten Ivan Boszormenyi-Nagy (1920

– 2007). Han regnes som en av grunnleggerne av moderne familierapi og er kjent blant annet for sine tre-generasjonsterapier.

Synspunktet er relevant i denne sammenheng. Et gjennomgående trekk ved krigsbarnas barn, sier Sabine Bode med basis i utallige møter med denne generasjonen, er at svært mange av dem har vanskeligheter med å etablere nære forhold. Og om de gjør det, opplever de ofte forholdene som ubehagelige, og de utsetter i det lengste å sette barn til verden. Dette ser hun i sammenheng med lojalitet overfor krigsbelastede foreldre – jfr "festningsfamilien" Schneider, s. 40. Når to individer møtes, skriver Nagy, er det ikke bare to enkeltindivider som kommer sammen. Det er også to slekter med hver sine sett av normer og idealer som møtes. Resultatet blir ofte at den ene slektens verdensbilde kommer til å dominere over den andre, mens det ønskelige ville være at paret maktet å utvikle et mer likeverdig forhold preget av gjensidig respekt.

Dette avspeiler seg også i hans terapier. Han er opptatt av det han kaller «relasjonell etikk». Hans siktemål er ikke å frigjøre individet fra sin sammenheng, men å utvikle bedre relasjoner i den videre konteksten individet inngår i. Og med bedre relasjoner mener han større grad av likeverd, åpenhet, tillit og respekt.

LOJALITET – I OMSORG OG OPPRØR

Barn av belastede foreldre blir enten beskyttende eller opprørske i forhold til dem, sier Michael Bren-



Han er glad i meg likevel. Foto fra tagesspiegel.de

ner, som selv regner seg som en av de opprørske. Ingrid Rentel og Karin Eizenhöfer har – som vi har lest – derimot i større grad tatt inn sine foreldres verdensbilde og en beskyttende holdning av dem og seg selv mot en truende verden der ute. Tilsynelatende er dette stikk motsatte valg.

Likevel er foreldre/barn-relasjonen hos alle tre preget av sterke vertikale lojalitetsbånd. Den vertikale lojaliteten er minst opplagt hos Michael Brenner. I sin bok skildrer han sin far sterkt kritisk som en nedbrutt, bitter og alkoholisert mann etter sine dobbelte nederlag – i krigen og i etterkrigstiden. Michael brøt selv kontakten med dem i tenårene og reserverer seg mot enhver forsoningstanke i foreldrerelasjonen. Men samtidig legger han ikke

skjul på at han selv var familiens håp om en bedre framtid og skildrer foreldrenes og særlig farens intense kamp overfor rikmannsskolen som ville kaste ut den opprørske og uregjerlige fattiggutten han var. Og når han så blir arrestert av politiet i en av alle Vietnamdemonstrasjoner han var med på, møter faren fram hos politiet og sier at "Det er min sønn. Jeg tar ham med meg hjem" – og han er ikke sint.

Om det ikke var overraskende at en så autoritær, eksplosiv og vanskelig mann som faren ikke ble rasende i denne situasjonen? "Nei. Han var glad i meg. Han hadde ikke fått den sønnen han ønsket seg. Men han var glad i meg. Jeg var aldri i tvil om det," sier Michael Brenner.

Her er det som om far og sønn møtes i en felles konflikt med verden. Faren er nazisten som er blitt sviktet av alle - først av Hitler som tapte krigen, og så av en etterkrigstid full av fordømmelse overfor slike som ham. Og sønnen er ungdomsopprøreren i kamp mot politi og øvrighet. På meningsplanet sto de steilt imot hverandre - nazisten mot nesten-kommunisten. Men strukturelt sto de i en felles relasjon - som den ene mot de mange, den ene mot samtidens autoriteter. Og kanskje var det derfor «faren likte ham».

OG MORALEN ER

Om det nå er slik at barn av belastede foreldre har særlig vanskelig for å gi slipp på sine vertikale lojalitetsbånd, så vil vi kunne vente at disse barna vil ha

ekstra utfordringer i det å etablere nye nære relasjoner, parforhold og egne kjernefamilier. Det er nettopp det Sabine Bode har registrert. Det er også slående at en av bestselgerne på det tyske bokmarkedet i 2016 er *Generation Beziehungsunfähig* (Generasjonen uten evne til å etablere nære relasjoner) av Michael Nast.

Moralen som kan trekkes ut av dette, er at det å bearbeide egne uforløste emosjonelle konflikter er noe som ikke bare tjener ens eget velvære og utviklingsmuligheter i livet. Det gjør også livet lettere for egne barn og kommende generasjoner. Og om tilstrekkelig mange har et mer bearbeidende forhold til sitt eget liv, kan man anta at det også skaper et bredere grunnlag i kulturen for mer nyansert refleksjon over sentrale temaer i menneskers liv. ■

Lesetips

60 års fortielse om krigen:

To ferske tyske filmer gir gode innganger til å oppleve hvor gjennomgående fortielsen var, og hva den gjorde med mennesker.

Im Labyrinth des Schweigens. 2015 Universal Pictures Germany. En journalist og statsadvokat graver i samfunnstoppers nazifortid anno 1958.

Hannas schlafende Hunde 2016. Barnet Hanna er vitebegjærlig og stiller spørsmål, som driver fram avsløringer av slektas fortiede hemmeligheter fra krigens dager.

Den tyske erindringsbølgen

Günter Grass: *Im Krebsgang. Eine Novelle / I krabbegang* (Gyldendal 2002)

Dette var den skjellsettende romanen fra Nobelprisvinneren og tidligere Waffen-SS-soldaten Günter Grass, som gjorde det legitimt å skrive om tyskere også som ofre under krigen. Romanen skildrer torpederingen av flyktningskipet "Wilhelm Gustloff" som sank med 9000 flyktninger den 30. januar 1945.

Sabine Bode:

Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen / Den glemte generasjon. Krigsbarna bryter sin taushet. Klett-Cotta 2004.

Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation / Krigsbarnebarna. Arven fra den glemte generasjon. Klett-Cotta 2009.

Nachkriegskinder. Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter / Etterkrigsbarn. 1950-årgangene og deres soldatfedre. Klett-Cotta 2011.

Disse bøkene er basert på intervjuer og møter med utallige personer fra disse tre generasjonene – og tegner tilsammen et slående bilde av hvordan senvirkningene av krigstraumer videreføres gjennom generasjoner. Ifølge Sabine Bode var motstanden mot å gå inn i disse temaene massiv, mottakelsen av bøkene var i utgangspunktet forbeholden, og det er først de to-tre siste årene det har tatt av og salget har nådd 800.000 eksemplarer i Tyskland.

Michael Brenner: *Nachkriegsland. Eine Spurensuche / Etterkrigsland. Et søk etter spor.* Eilert & Richter, 2015. En selvbiografisk bok av en 1968-opprører, som ser på sin personlige utvikling i sammenheng med samfunnstrender i etterkrigstidas Tyskland

Annette Grossbongardt, Uwe Klussmann, Norbert F. Pötzl (Hg.): *Die Deutschen im Osten Europa. Eroberer, Siedler, Vertriebene. / Tyskerne i Øst-Europa. Erobrere, nybyggere, fordrevne.*

Dette er en av mange bøker som skildrer det Øst-Europa 14 millioner tyskere flyktet fra i årene omkring 1945. En artikkelsamling som gir et godt bilde av tyskernes rolle i øst i fjern og nærmere fortid, og også av hvordan forholdet til de tapte landområdene har vært et ladet tema i tysk kultur nesten like fram til idag.

Acem-meditasjon

Are Holen: *Psychology of Silence.* 2016. Denne grunnboken om Acem-meditasjon kom ut på norsk i 1976, er blitt oversatt til en rekke språk og er i år kommet i en sterkt revidert engelsk utgave. Det er idag den best oppdaterte framstillingen av Acem-meditasjon.

Epigenetikk om overføring mellom generasjoner

En morsom video om epigenetikk på 5 minutter utgitt av det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo: <https://www.med.uio.no/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2016/epigenetikk-pa-fem.html>

Bioteknologirådet har skrevet på sine nettsider letteste og oppdaterte innføringer om epigenetikk og hvordan epigenetiske mekanismer kan gå i arv: <http://www.bioteknologiradet.no/temaer/arv-og-genetikk/>
<http://www.bioteknologiradet.no/2015/11/vonde-opplevelser-kan-arves/>

Vertikale og horisontale lojalitetsbånd

Ivan Boszormenyi-Nagy and Geraldine M. Spak: *Invisible Loyalties. Reciprocity in intergenerational Family Therapy.* 1984. Dette er grunnboken fra den ungarsk-amerikanske psykoterapeuten, som regnes som en av grunnleggerne av moderne familierapi.

Halvorsbøle



Etter overtagelsen i 2003 er Halvorsbøle blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende laktovegetarisk mat.

Lundsholm



Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen Mangen 25 km nordøst for Arvika i Sverige, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er nylig oppgradert med et nytt innkvarteringsbygg. Det inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbeltrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.

ISSN 0332-5790

0 3



9 770332 579031

119685

DEICHMANSKE BIBLIOTEK HOVEDBIBLIOTEKET
VOKSENAVDELINGEN/ 28905059
PB. 8924, ST. OLAVS Plass
0028 OSLO

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:

IIACEM

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo



119685
DEICHMANSKE BIBLIOTEK HOVEDBIBLIOTEKET
VOKSENAVDELINGEN/ 28905059
PB. 8924, ST. OLAVS Plass
0028 OSLO

Du er 5 år og bor med dine foreldre i sentrum av Hamburg. Det er den siste juli-uken i 1943. Bortimot 1000 britiske og amerikanske fly slipper tonnevis av bomber over byen. Bygninger raser sammen, mennesker skriker. 42 000 dør denne uka, 39 000 såres og 900 000 blir hjem- og husløse. Du er livredd, men overlever.

Det særegne ved tyskernes krigstraumer var at man ikke kunne snakke om dem. Hitler-Tyskland hadde begått så grusomme forbrytelser at det å snakke om tyskeres lidelser i bomberegner og på flukt, var for bagateller å regne.

Fortielsen varte like fram til 2005. Da brøt de første krigsbarna tausheten, opplevde det som en befrielse og utløste en veritabel erindringsbølge og en åpnere tysk kultur.

Denne nye åpenheten møtte Acem spirene til fra 2001 da organisasjonen tok til å undervise i Acem-meditasjon i Tyskland. Les om dette møtet, om menneskene som har levd med traumer og fortielse, om hvilke virkninger dette har hatt, om hvordan disse overføres gjennom generasjoner og om hvordan bearbeidelse av uforløste følelser kan åpne for et friere liv.