Platz für Ihre Notizen und Fragen

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin, Supervisorin
European **C**ertificate of **P**sychotherapy
Lehrtherapeutin, Lehrsupervisorin
Online-Aufstellungen/ Stärkung EigenRaum

Seit **1993** arbeite ich selbständig in eigener Praxis als Gestalttherapeutin, Supervisorin, Coach und Consultant.

Ich begleite Menschen durch Krisen und schwierige Lebenssituationen, auf der Suche nach (Neu-)Orientierung, nach Sinnhaftigkeit, Weite und Tiefe, nach Antworten auf drängende Fragen im Umgang mit sich selbst und anderen, auf der Suche nach Erfüllung und Erfolg, bei der Entwicklung der Fähigkeit von Akzeptanz und Annahme dessen, was ist.

Die Bewältigung von Trauer, Depression und Ängsten (oft in Verbindung mit traumatischen Erfahrungen wie z.B. sexualisierte Gewalt), der konstruktive Umgang mit Aggression, das Einrichten von Frei- & SpielRäumen, die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und Freude im Leben, die Klärung von z.B. beruflichen Rollen, von Werten und Maßstäben für das eigene Leben/die berufliche Arbeit, sind nur einige der Themen, mit denen wir uns dabei befassen.

Wenn Sie mehr erfahren u./o. meine Leistungen in Anspruch nehmen möchten, so rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich freue mich darauf, Sie und Ihre Lebens(T)Räume kennenzulernen.

Luitgard Gasser

Am Pappelweiher 32
52066 Aachen
Tel. 0241 / 57 93 51
info@luitgard-gasser.de
www.luitgard-gasser.de

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

Online - Jahresgruppe für

Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen
Das Kriegserbe in der Seele erkennen und gut handhaben.

ab Mittwoch 16. Juli 2025 mtl.

„Was außen längst nicht mehr sichtbar, wirkt innen bis heute fort.“ (LG)

Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen

Das Kriegserbe in der Seele erkennen
und gut handhaben.

Zum Thema:

Die Folgen von Krieg(en) wirken in Menschen, Familien, und Gesellschaften auch dann noch fort. Viele von uns haben dies in den Herkunftsfamilien, in Institutionen und am eigenen Leib erlebt. Es können diejenigen besonders viel erzählen, deren Eltern den 2. Weltkrieg als Kinder und Jugendliche erlebt haben. Vor einigen Jahren hat sich für diese Generation der Begriff Kriegsenkel bzw. Kriegsenkelin etabliert.

Viele von ihnen erleben in den letzten Jahren, verstärkt zuerst durch die Pandemie und dann durch den fortdauernden Ukrainekrieg, dass Kriegsthemen mit dem Älter- und Altwerden von Eltern, Verwandten oder Freundinnen eine Art „Wiederbelebung“ erfahren.

So sehr wir uns möglicherweise danach gesehnt haben, innerhalb der Generationen miteinander zu sprechen, so sehr sind wir dann doch überrascht, ungelenk oder auch ratlos im Umgang mit dem, was wir hören, an Gefühlen wahrnehmen oder selbst spüren.

In der Forschung geht man davon aus, dass 2/3 der Bevölkerung in Deutschland mit Spätfolgen zu tun hat.

Mich selbst begleitet das Thema seit meiner Grundschulzeit durch die von Eltern und Großeltern schon früh erzählten Geschichten, aber auch durch deren erst viel später erkannten Ängste oder Krankheiten.

Die Kriegserfahrungen der Eltern präg(t)en ihre Haltung zum Leben, ihren Umgang mit Gefühlen und den eigenen Kindern sowie die Beziehung zu sich und anderen Menschen. Auch wenn dies von ihnen selbst oft vehement und bis ins hohe Alter abgelehnt wird. Dieses Feld ist seit langem Thema in Beratung und Coaching. So berichten z.B. Menschen in Heil- und Pflegeberufen vom vermehrten „Auftauchen“ von Kriegserinnerungen ihrer Patienten.

Mit der Gruppe habe ich einen Ort geschaffen, an dem das Thema in meiner GESTALT - Praxis seinen ganz eigenen Platz erhielt. Sie besteht seit November 2015.

Infolge der Corona-Pandemie hat sich auch eine Onlinegruppe zum Thema entwickelt. In der Gruppe hat Platz, was die Teilnehmer und Teilnehmer-innen zum Thema beschäftigt und in die Gruppen einbringen. Das können Kindheitserfahrungen sein, die Beziehung zu den (alten) lebenden oder verstorbenen Eltern, (übernommene) Scham- und Schuldgefühle, unerklärliche Gefühle oder Träume, Sprach- oder Kontaktlosigkeit, Sorgen oder Ängste (auch wieder neu ausgelöst durch den Krieg zwischen Russland und der Ukraine oder auch durch die weltweiten aggressiven Geschehen), Bindungsprobleme, Kontaktabbrüche, Rast- und Heimatlosigkeit, Depression u.v.m.

Ganz typische Fragen aus den Gruppen lauten:

„Was gehört davon wirklich zu mir und was habe ich eventuell übernommen?“ und

„Wie schaffe ich meinen eigenen LebensRaum? Wie schütze ich ihn?“ oder auch:

„Lässt sich das alles abschließe? oder

Wie kann ich damit leben, ohne es ständig präsent zu haben?“

Den Teilnehmer*innen bieten die Gruppen einen verlässlichen Ort des Austausches. Unterstützt werden innere Klärung und Stabilität. Dies geschieht durch die Wirkkraft der Gruppe und kleine Übungseinheiten auch online, durch anregende Fragen, Informationsaustausch u.v.m. Für alle die mögen, ist eine zusätzliche Co-Coachingeinheit, d.h. ein ritualisiertes Gespräch je zweier Teilnehmer*innen zwischen den Gruppentreffen möglich. Sie erhalten dazu eine Anleitung.

Stimmen ehemaliger Teilnehmer*innen:

„Ich lese noch viel zum Thema. Die unendliche Last auf meinen Schultern aber ist schon sehr viel leichter geworden.“

*„Ich freue mich immer wieder auf die Gruppe. Hier finde ich endlich Gesprächspartner*innen, die verstehen, wovon ich spreche. Das entlastet mich sehr.*

Ein dritter wird nicht müde uns immer wieder wissen zu lassen: *„Bei Euch kann ich atmen!“*

Ort und Organisatorisches

ONLINE - Gruppe für sogenannte Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen.

Sie können sich selbst nicht zuordnen? Gehören zu einer nachfolgenden Generation? Schreiben Sie mir und wir vereinbaren einen Telefon- oder Onlinetermin zum Kennenlernen.

Online - Termine ab 16.07.2025

11 Folgetermine:
12.08.25, 03.09., 08.10., 12.11., 10.12.25,
07.01.26, 04.02., ./:, 15.04.,06.05., 10.06., 08.07.26
Gesamt: 12 Termine, max. 8 TeilnehmerInnen.

Teilnahme:
Wenn wir uns noch nicht kennen, nehmen Sie vorab mit mir Kontakt per E-Mail oder Telefon auf und vereinbaren Sie ein kostenfreies Kennenlerngespräch. Dauer ca. 15-30 Min.

Teilnahmebetrag:
45€ incl. 19% MwSt. / je Abend von 19-21.15h, (3 Ustd.). Sie erhalten dazu eine Gesamtrechnung. Sprechen Sie mich bitte an, wenn Sie monatliche Zahlung vorziehen.

Anmeldung:
Schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular.

WICHTIG zu WISSEN:
Gemäß dem gestalttherapeutischen Verständnis der Verantwortung für das eigene Leben, ist der Beitrag auch dann fällig, wenn Sie erkrankt oder aus anderen Gründen an der Teilnahme verhindert sind. Aus vertraulichen und gruppendynamischen Gründen ist der Einsatz von Ersatzteilnehmern nicht möglich.

Beachten Sie weitere Infos auf dem Anmeldeformular!

Anmeldeformular
(Zutreffendes bitte ausfüllen)

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

Name	
Straße	
PLZ Ort	
Telefon	
E-Mail	
Beruf	
Alter	

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu: Onlinegruppe bzw. Präsenzgruppe für Menschen der Generation Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen. Kriegsfolgen erkennen und gut handhaben. Selbsterfahrungsgruppe, monatliche Treffen ab 16.07.2025, 19.00 - 21.15h (3 Ustd.) bis 08.07.2026. Kosten je Treffen: 45€ incl. 19% Mwst.
Ich erkläre, dass ich mich in der Lage fühle an der Gruppe/Weiterbildung teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Die Teilnahmebedingungen kenne und akzeptiere ich.

Ort, Datum, Unterschrift	

Vertragsbedingungen:

1. Anmeldung
Schriftlich mit obigem Formblatt. Vergessen Sie nicht, dieses zu unterschreiben.
2. Zahlungsweise
Der komplette Kurs umfasst 12 Abende zu je 3 Ustd. à 45 Minuten. Die Teilnahme ist en bloc zu zahlen, Sie erhalten dazu eine Rechnung. Sprechen Sie mich an, wenn Sie monatliche Zahlung wünschen.
3. Rücktritt durch die Teilnehmerin
Der Rücktritt während der Veranstaltung muss wie die Anmeldung schriftlich erfolgen und mit 8 Wochen Vorlauf (d.h. Sie nehmen vor dem Ausscheiden aus der Gruppe noch an 2 Terminen teil).
4. Rücktritt durch die Veranstalterin
Falls nicht ausreichend (mind. 6) Anmeldungen vorliegen, kann sich der Anfangstermin verschieben. Sie werden dann von mir informiert. Bereits gezahlte Seminargebühren werden vollständig erstattet, wenn die Gruppe nicht stattfinden sollte. Sonstige Schadensersatzansprüche bestehen nicht.
5. Ersatztermine
Sollte wegen momentaner Arbeitsunfähigkeit eine Seminareinheit ausfallen, wird ein Ersatztermin in Absprache mit allen TeilnehmerInnen angeboten. Die Wirksamkeit des Teilnahmevertrages bleibt hiervon unberührt.
6. Psychotherapie
Falls Sie sich in psychotherapeutischer Einzeltherapie befinden, sprechen Sie Ihre Teilnahme an der Gruppe bitte mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ab.
7. Die Selbsterfahrungsgruppe
ist KEIN ERSATZ für eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung. Diese wird von mir nicht angeboten.