

**„Warum fühle ich mich immer ein bisschen zwischen den Welten?“
Das unsichtbare Erbe der Kriegsenkel:innen**

Kriegsenkel:innen, die Kinder von Kriegskindern des 2. Weltkrieges, wachsen oft mit emotional abwesenden oder traumatisierten Eltern auf. Gleichzeitig gehören sie zu einer Generation des Aufbruchs, die neue Lebenswege gesucht und gestaltet hat.

Viele erleben jedoch bis heute ein Gefühl von „Dazwischen“: biografische Brüche, innere Unruhe und die Frage, wo sie wirklich hingehören.

Aus diesen Brüchen entstehen oft existenzielle Fragen: *Wozu das alles? Wo ist mein Platz in der Welt?* Hier eröffnet sich ein klassisch spirituelles Feld, im Sinne einer Suche nach Bedeutung und Verbundenheit. Manche erleben es als tiefes Eingebundensein in größere Zusammenhänge oder als „seelisches Gedächtnis“ der Familiengeschichte.

Der Vortrag zeigt, wie aus diesen Erfahrungen nicht nur Belastungen, sondern auch besondere Ressourcen entstehen: Empathie, Reflexionsvermögen, Krisenkompetenz und kreative Anpassungsfähigkeit.

Eine Einladung, das eigene Erbe in einem neuen Licht zu sehen!

Ingrid Meyer-Legrand

Berlin im März 2026

In freier Praxis in Berlin, Brüssel und online tätig, Systemische Therapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG), Coach, Hypnotherapeutin, Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde; HP Psychotherapie, Europäisches Zertifikat Psychotherapie (ECP),

Studium der Sozialwissenschaften und Geschichte, 20 Jahre Lehrbeauftragte an der EHB (Ev. Hochschule für Soziale Arbeit Berlin),

Autorin zahlreicher Fachveröffentlichungen zum Thema Kriegsenkel. Autorin von: „Die Kraft der Kriegsenkel“ (2016), „Kriegsenkel: Endlich ankommen! Neue Zukunftsperspektiven durch die Versöhnung mit deiner Geschichte“ (erscheint im Herbst 2026) Europa Verlag.