

ERHASCHT //



© Cdrlik

„Es regnet in Strömen, ich muss jede Menge Post öffnen, ich habe die Nase schon jetzt voll von diesem Geburtstag!“

Schauspielerin Brigitte Bardot anlässlich ihres 90. Geburtstags am 28.09.2024 in einem Interview mit der Nachrichtenagentur AFP.



„Mit hoher Wahrscheinlichkeit hat wohl jeder erwachsene Narzisst in seiner Kindheit eine bittere Lektion gelernt: Ich werde nicht um meiner selbst willen geliebt.“

Psychologin Ursula Nuber, fazmagazin, 29.06.2024



„Jeder darf sich Coach und jeder darf sich Therapeut nennen. Aber bevor man fremden Menschen sein Geld und seine Probleme anvertraut, ist es nie verkehrt, sich den Lebenslauf anzuschauen.“

constanze\_constantinopel, 06.10.2024



„Leben bedeutet, Dinge auszu- probieren, um zu sehen, ob sie funktionieren.“

Ray Bradbury

INTERVIEW //



© Claudia Fahlbusch

In die Vergangenheit eintauchen

**Anne Krämer** ist systemischer Coach und Ahnenforscherin in Aachen. Sie hat sich auf die Suche nach ihren eigenen Wurzeln begeben und ist dabei tief in die Vergangenheit eingetaucht – und das mit so viel Erfolg, dass sie ihr Wissen mit anderen teilt, die ebenfalls mehr über ihre Ahnen herausfinden möchten. [www.meine-wurzeln.com](http://www.meine-wurzeln.com)

■ **Wie bist du darauf gekommen, deine Familiengeschichte zu recherchieren?**

Geschichte und Biografien haben mich schon immer interessiert. Vor Jahren erhielt ich den „Ahnenpass“ einer verstorbenen Großmutter, der jahrelang im Schrank schlummerte. In der Pandemie hatte ich plötzlich mehr Zeit und begann, mich intensiver mit meiner Familiengeschichte zu befassen. Ich wollte herausfinden, wie weit ich zurückgehen kann und ob meine Vorfahren „nur“ aus den mir bekannten Regionen stammen. Zufällig fand ich hilfreiche Kontakte und sogar entfernte Verwandte. Ich war erstaunt, wie viele Informationen ich in kurzer Zeit entdecken konnte.

■ **Welche Erkenntnisse können Menschen durch die Aufarbeitung ihrer Familiengeschichte gewinnen?**

Die Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte zeigt oft wiederholte Muster innerhalb der Familienzweige auf. Häufig entdecken Klient:innen bisher unbekannte Herkunftsorte oder Familienmitglieder, über die nicht gesprochen wurde. Themen wie die transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen oder Verhaltensmuster treten oft zutage, Stichwort: Kriegskinder und Kriegsenkel. Gleichzeitig können positive Erkenntnisse, wie Erfolge der Vorfahren, sie zu Vorbildern werden lassen!

■ **Wie geht man mit unangenehmen Entdeckungen oder alten Wunden um?**

Zu Beginn einer Recherche frage ich meine Klient:innen, warum sie sich auf die Suche begeben und bereite sie darauf vor, dass wir nicht wissen, was wir finden werden. Mir ist es wichtig, dass sie mir vertrauen und sich damit wohl und sicher fühlen, dass ich als Fremde in ihre Familie eintauche und wir uns zu den Recherchen regelmäßig austauschen. Wir schauen gemeinsam, ob wir an gewissen Punkten weiter forschen wollen oder ob die erlangten Informationen ausreichen. Coachingtechniken wie der „sichere Ort“ unterstützen Klient:innen dabei, mit neuen Erkenntnissen umzugehen. Ein familienbiografisches Coaching ist hilfreich, um übertragene Themen zu lösen oder den Umgang damit zu erleichtern. EMDR kann helfen, Ängste oder sogar Traumata zu lösen. Aus eigener Erfahrung betrachte ich verstorbene Familienmitglieder jetzt milder und versöhnlicher.

■ **Welche Herangehensweisen oder Datenbanken empfehlst du?**

Ich nutze Onlinedatenbanken, z. B. Ancestry und Geneanet und bin Mitglied in der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde e.V. Eine Recherche startet mit der Ausgangsperson, z. B. einem Elternteil und arbeitet sich rückwärts im Stammbaum vor. Datenbanken und Ämter liefern Informationen wie Sterbe- oder Heiratsurkunden, die weitere Hinweise geben. Ahnenforschung ist eine Kombination aus Recherche, investigativer Arbeit und Glück, vor allem, wenn Dokumente noch nicht der Aufbewahrungsfrist zum Opfer gefallen sind oder Kriege überstanden haben. Je intensiver ich in eine Familie „einsteige“, desto mehr wird diese lebendig.