

BUT SHE WAS LIKE I CAN'T DO THIS

Ein Interview mit
Gabriele Baring

Annette Weisser: Frau Baring, mich interessieren Ihre Erfahrungen in Bezug auf die Weitergabe traumatischer Erfahrungen von einer Generation zur nächsten. Ich habe in den letzten Jahren zu Traumaforschung recherchiert; unter anderem hat mich ausgehend von meinem eigenen Erleben die Frage beschäftigt, wie sich eine Traumatisierung „zweiter Ordnung“ – also durch die Rezeption von Abbildungen grausamer Ereignisse – auswirkt. Ich habe zum Beispiel in der Installation *Alle Tage Abstraktion* versucht, mich diesem schwierigen Thema zu nähern. Susan Sontag schreibt, wie etwas in ihr zerbrochen sei, als sie im Juli 1945 zum ersten Mal die Fotografien der Alliierten nach der Befreiung der Konzentrationslager sah.¹ Obwohl ich und sehr viele andere Menschen in der Folge eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, scheint es über diese Art der „Verwundung“ keine gesellschaftliche Diskussion zu geben, zumal nicht hier in Deutschland. Es scheint ausgemacht, dass die Auseinandersetzung mit eigener psychischer Beschädigung automatisch die Empathie für die Opfer des Nationalsozialismus schmälert. Ich persönlich denke,

¹ Sontag, Susan: *Das Leiden anderer betrachten*, München 2003.

dass das Gegenteil der Fall ist. Wie sind Sie im Zusammenhang Ihrer therapeutischen Arbeit auf das Thema „Kriegstraumata“ gestoßen?

Gabriele Baring: Das begann vor etwa zwei Jahrzehnten. Ich nahm an vielen Aufstellungsseminaren teil, wo wir versuchten, die unterschiedlichen Problematiken der Teilnehmer/innen – selbstschädigende Verhaltensweisen, belastende Gefühle oder physische Erkrankungen – zu bearbeiten, indem wir nach den Grunddynamiken ihres Verhaltens suchten. Und dabei habe ich festgestellt, dass man in über achtzig Prozent der Fälle bis zu zwei Generationen zurück fündig wird. Und das heißt für uns Deutsche wie auch für die meisten anderen europäischen Nationen: Wir landen mitten im 2. Weltkrieg. Das bedeutet Unterdrückung, Verfolgung, Bombenterror und Vergewaltigung, eine äußerst kalte, zynische Kindererziehung, Massenmord. Wir wissen seit Freud, dass sämtliche Informationen über ein Familiensystem immer vorhanden sind, entweder bewusst oder unbewusst. Und das, was nicht „gewusst“ wird, ist das, was uns am meisten beschäftigt und blockiert. Wir haben uns einzufühlen in die persönliche Geschichte der einzelnen Mitglieder unserer Familien. Um mit Freud zu sprechen: „Die Gegenwart kann man nicht genießen, ohne sie zu verstehen und man kann sie nicht verstehen, ohne die Vergangenheit zu kennen.“

AW: Wie kann es sein, dass Traumata, die Eltern oder Großeltern widerfahren, das Leben von Menschen meiner Generation so stark beeinflussen wie Sie das in Ihrem Buch *Die geheimen Ängste der Deutschen*² darlegen? Wie sind hier Ihrer Meinung nach die Übertragungswege?

GB: Das passiert auf verschiedenen Ebenen, von denen einige noch nicht vollständig erforscht sind. Es ist offenkundig, dass ein traumatisches Erlebnis Gefühle und Verhalten der betroffenen Person beeinflusst. Das gilt gleichermaßen für vor- wie nachgeburtliche Traumata. Sämtliche Interaktionen mit engen Verwandten, Kindern vor allem, sind davon betroffen. Ich habe

2 Baring, Gabriele: *Die geheimen Ängste der Deutschen*, München 2011.

das in meinem Buch am Beispiel der „kalten Mutter“ – das ist eine Frau, die eine Depression unterdrückt – dargelegt. Mittlerweile weiß die Wissenschaft, dass mütterliche Depressionen während der Schwangerschaft mit kortikalen Veränderungen beim Kind assoziiert sind, die später zu Verhaltensauffälligkeiten und psychiatrischen Problemen führen können.³ Frühe Traumata schwächen das Immunsystem und können Angststörungen auslösen. Das führt auf der physiologischen Ebene unter anderem zu Infektionen oder Übergewicht. Zu den psychologischen Folgen gehören Depression, antisoziales Verhalten, Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch. Unsere Gene verändern sich durch Umwelteinflüsse, man spricht da von Epigenetik. Die problematischen frühen Lebenserfahrungen unserer Vorfahren haben Folgen für unsere Gesundheit und unser Verhalten über die gesamte Lebensspanne. Besonders in den USA und in Deutschland wird dazu intensiv geforscht.⁴

AW: Neben diesen wissenschaftlich belegten Zusammenhängen sprechen Sie von der „energetischen Übertragung“ traumatischer Erfahrung. Können Sie das näher erläutern?

GB: Da begeben Sie sich vielleicht auf Glatteis! [*Lacht*]
Ein Beispiel: Ein Kollege von mir, der auch mit Aufstellungen arbeitet, hat seine Gehirnströme messen lassen, während er sich auf einen Klienten einschwingt, der ebenfalls verkabelt war. Es stellte sich heraus, dass die beiden EEGs absolut identisch waren. Und genauso müssen wir uns vorstellen, dass sich Kinder auf ihre Eltern einschwingen. Das müssen sie tun, um dazuzugehören, um zu überleben. Wenn nun diese Eltern traumatisiert sind, stellt sich das auch auf dieser Ebene dar und das Kind tritt dazu in Resonanz.

AW: Kinder tun also alles, um den Erhalt des Familiensystems zu gewährleisten, selbst wenn sie sich selbst damit schaden?

3 Heim, Christine et al., in: *The American Journal of Psychiatry*, Nr. 170 (2013), S. 616–623.

4 Zu den führenden Forschungseinrichtungen gehören die University of Miami, die Emory University, das Max-Planck-Institut für Psychiatrie, die McGill University, die University of California Irvine, die University of North Carolina, die Universität Helsinki und die Charité Universitätsmedizin Berlin, dort insbesondere Prof. Dr. Christine Heim und Prof. Dr. Claudia Buß.

GB: Ja. Und zwar bis ins hohe Alter.

AW: Darauf spielt auch der Titel meiner Ausstellung im Kunstverein Langenhagen an: „He had a killer body and he was an awesome dad but she was like I can't do this“. Ich beobachte bei mir selbst und bei vielen Menschen in meinem Umfeld, dass wir uns vieles von dem, was andere selbstverständlich für sich in Anspruch nehmen – zum Beispiel ein „erfolgreiches“ Leben mit dem „perfekten“ Partner – unbewusst nicht zugestehen. Meine Vermutung ist, dass es sich hierbei um eine Blockierung handelt, auf die wir nur bedingt Einfluss haben und die ihren Ursprung außerhalb des persönlichen Erfahrungshorizonts hat.

GB: Hier kommt das Familiengewissen ins Spiel und der Respekt vor der älteren Generation. Es erfordert eine ungeheure Chuzpe, sich mehr Glück zu gönnen, als den Eltern bzw. Großeltern zuteil wurde. Kinder haben ein intuitives Gespür für die innerfamiliäre Rangordnung und stellen sich hinten an. Es erfordert ein hohes Maß an Reflexion und auch Großzügigkeit seitens der Elterngeneration, zu sagen: Seid glücklicher als wir es waren. Es gelingt nur den wenigsten, sich ohne eine Therapie aus diesen Verstrickungen zu befreien. Wie viele andere Begriffe wurde der Begriff der „Familie“ durch den Nationalsozialismus diskreditiert, weswegen sich die 1968er-Generation stark davon distanzierte. „Gesellschaft“ wurde als alleinige Bezugsgröße akzeptiert. Dadurch wurden Problematiken, die ihre Wurzeln im Familiensystem haben, nicht mehr adressierbar. Trotzdem hat jeder Mensch einen Vater und eine Mutter, Großeltern, eventuell Onkel und Tanten oder Geschwister – das lässt sich nicht einfach wegideologisieren.

AW: Die Methode der systemischen Familienaufstellung ist von Therapeut/innen in mehreren Ländern, unter anderem in Kalifornien, über mehr als vier Jahrzehnte hinweg entwickelt worden. Können Sie erläutern, wie sich in Ihrer Arbeit diese Methode mit der spezifischen Erfahrung des Nationalsozialismus verbindet?

GB: In der therapeutischen Arbeit ist das nur ein Aspekt unter sehr vielen, aber ich glaube, ich gehöre zu den wenigen, die

diesen Aspekt nicht ausblenden.⁵ Das liegt natürlich auch an meiner eigenen Biografie. Ich bin Diplomvolkswirtin, war dann lange Jahre Kulturredakteurin und bin viel gereist. Dann habe ich fünfzehn Jahre als Mutter gearbeitet und das genauso ernst genommen wie alle anderen Aufgaben, die ich als meinen Beruf betrachtet habe. Seit dreißig Jahren bin ich mit einem Professor der Zeitgeschichte⁶ verheiratet, der lange Zeit in den USA und Großbritannien geforscht und gelehrt hat. So hatte ich Gelegenheit, Menschen aus sehr unterschiedlichen Kreisen kennenzulernen. Dadurch habe ich einen anderen Blick auf Deutschland und seine Geschichte bekommen. Es braucht meiner Meinung nach eine gewisse Distanz, um einen unbefangenen Blick auf uns selbst zu werfen.

AW: Seitdem ich 2006 nach Los Angeles umgezogen bin, hat sich mein Blick auf Deutschland ebenfalls verändert – allerdings eher in die umgekehrte Richtung. Ich kann nicht sagen, dass ich unbefangener geworden bin, vielmehr ist mir meine unausweichliche Befangenheit in Hinblick auf unsere Geschichte überdeutlich bewusst geworden. Ich kann deshalb Ihre Schlussfolgerungen nicht teilen, wonach die Familie den primären Ort gesellschaftlicher Erneuerung – oder Heilung – darstellt. Bei aller notwendigen Kritik an der Generation von 1968: Politisches Engagement ist doch nicht mit der Gründung intakter Kernfamilien zu ersetzen!

GB: Die Rangfolge ist das Entscheidende. Ich beobachte in meiner Praxis junge, intelligente Menschen, die sich so dem gesellschaftlichen Engagement verschreiben, dass sie es völlig versäumen, ein Nest zu bauen. Das eigene Lebensglück rangiert hier nach dem gesellschaftlichen Engagement, das finde ich

5 Eine weitere Autorin, die in Deutschland zu diesem Thema publiziert, ist zum Beispiel Sabine Bode. In der neueren Kunstgeschichte ist insbesondere Griselda Pollock zu erwähnen. In ihrem 2013 erschienenen Buch *After-effects | after-images* fragt Pollock nach Möglichkeiten einer ästhetischen Transformation traumatischer Erfahrungen im Kontext einer feministischen Kunstgeschichte. Dabei zieht sie explizit auch traumatisierende Ereignisse in Betracht, die eine oder mehrere Generationen in der Vergangenheit liegen. Pollock, Griselda: *After-effects | after-images, Trauma and aesthetic transformation in the virtual feminist museum*, Manchester 2013.

6 Es handelt sich um den deutschen Historiker Arnulf Baring.

grundfalsch! Das eine geht nicht ohne das andere, sonst sind seelische Verhärtungen die Folge. Diese Haltung geht auf eine Generation von Historikern und Sozialforschern – Stichwort „Bielefelder Schule“ – zurück, welche die Familie negiert und stattdessen alle Hoffnung auf die Gesellschaft projiziert hat. Das hatte natürlich auch mit den eigenen familiären Verstrickungen während der Zeit des Nationalsozialismus zu tun.

AW: Ebenfalls in diese Zeit fällt das Erscheinen des Buches *Die Unfähigkeit zu trauern* von Alexander und Margarete Mitscherlich,⁷ die mit einem psychoanalytischen Ansatz das Schweigen der Deutschen in der Nachkriegszeit zu erklären versuchten. Sehen Sie Ihre eigene Arbeit als eine Weiterführung?

GB: Da gibt es doch entscheidende Unterschiede. Im Gegensatz zu den Mitscherlichs versuche ich *alle* Opfer des Nationalsozialismus zu sehen. Die Mitscherlichs waren natürlich Kinder ihrer Zeit und sie propagierten eine selektive Trauer um bestimmte Opfergruppen. Darum kann es heute nicht mehr gehen. Außerdem halte ich die Methode der Psychoanalyse für überholt. Sicherlich ist es nach wie vor richtig und wichtig sie zu studieren, aber in der Praxis haben wir heute bessere und effizientere Methoden zur Hand. In den Schriften der Mitscherlichs erkenne ich auch etwas Menschenverachtendes. So resümieren sie – ich zitiere: „Es ist keinesfalls entschieden, ob der Mensch nicht einen der folgenschwersten Fehlwege der Evolution darstellt, durch den das Prinzip des Lebendigen seine Aufhebung findet.“ Ein Satz wie ein Todesurteil, finden Sie nicht?

AW: Sie setzen sich dafür ein, dass neben dem Gedenken an die Opfer des deutschen Faschismus die Leiden auf deutscher Seite – durch Bombardierung, Vertreibung, Massenvergewaltigungen – gewürdigt werden müssen. Auch meiner Meinung nach ist es notwendig, diese Diskussion öffentlich zu führen, allein schon deshalb, weil sonst ein Vakuum entsteht, welches vor allem seit der „Wende“ von reaktionären bis neofaschistischen Akteuren besetzt wird – ich denke zum Beispiel an die Instrumen-

⁷ Mitscherlich, Alexander und Margarete: *Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens*, München 1967.

talisierung der Bombardierung von Dresden durch Rechtsradikale. Es müsste auch im Interesse von linker Politik sein, die gesellschaftliche Diskussion um den Umgang mit dem Erbe des Nationalsozialismus in eine neue Richtung zu lenken, wiederzubeleben und zu befreien aus den erstarrten Ritualen der Generation der nun über Sechzigjährigen. Wir bewegen uns hier allerdings auf einem schmalen Grat. Sie sind seit einiger Zeit eine öffentliche Vertreterin dieser Debatte, waren Gast in verschiedenen Talkshows. Wie waren Ihre Erfahrungen diesbezüglich?

GB: Ich bin natürlich als Revanchistin beschimpft worden!

AW: Wie kommt man da weiter?

GB: Durch Unbefangenheit. Tun Sie das, was sich für Sie richtig anfühlt. Sprechen Sie an, was Sie wahrnehmen. Das war jedenfalls mein Weg, sonst wäre ich verrückt geworden.

Ich hatte kurz nach diesem Gespräch Gelegenheit, an einem Aufstellungsseminar unter Anleitung von Gabriele Baring teilzunehmen. In einer kleinen Gruppe haben wir uns ein Wochenende lang in ihrer Praxis in Berlin-Charlottenburg intensiv miteinander und mit unserer eigenen Familiengeschichte auseinandergesetzt. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht mit dieser Methode in Kontakt gekommen bin, war ich überrascht von den Dynamiken, welche bei mir selbst und den anderen Teilnehmer/innen in Gang gesetzt wurden. „Make Yourself Available“ – hier verstanden einerseits als das unbewusste Sich-zur-Verfügung-stellen für zurückliegende Traumata aus dem Familienzusammenhang, andererseits ganz konkret als Medium für ungewusste Aspekte der Familiengeschichte einer anderen Person im Prozess der Aufstellung.



Installationsansicht Kunstverein Langenhagen
Installation view Kunstverein Langenhagen

BUT SHE WAS LIKE I CAN'T DO THIS

Interview with
Gabriele Baring

Annette Weisser: Ms. Baring, I would like to talk about your research regarding the transmission of traumatic experiences from one generation to the next. In my own research, starting from my own experience, I have been interested, for example, in the effects of “second order” trauma through exposure to images of atrocity. My installation piece *Alle Tage Abstraktion* (Every Day Abstraction) deals with this difficult subject. Susan Sontag, in her essay *Regarding the Pain of Others*,¹ writes how, when she first saw the photographs taken by the Allies after the liberation of Nazi concentration camps, something broke inside her. Even though I and many other people have had similar emotions in seeing these pictures, there seems to be no public debate around this kind of “injury,” especially not here in Germany. There seems to be a silent agreement that turning toward one’s own damaged psyche implies a lack of empathy for the true victims of National Socialism. Personally, I think the opposite is the case. How did you, in connection with your therapeutic work, come across the subject of “war traumas”?

1 Susan Sontag, *Regarding the Pain of Others*, New York 2003.

Gabriele Baring: It started about two decades ago. I took part in a number of “family constellations” therapy seminars, where we tried to work on the various problems of the participants—self-harming behaviors, depressive feelings, physical ailments—by looking for the underlying dynamics of their behavior. In doing so, I found that in over eighty percent of cases, we were able to discover things going back up to two generations. And that means for us Germans, as well as for most other European nations: right in the middle of the Second World War. This means oppression; persecution; the terror of air raids; rape; an extremely cold, cynical way of raising children; mass murder. We know since Freud that all information about a family system is always present, either consciously or unconsciously. And that which is not “known,” is what most occupies and blocks us. We must empathize with the personal stories of individual members of our families. To quote Freud: “The present cannot be enjoyed without being understood, and it can’t be understood without knowing the past.”

AW: How can it be that war traumas that happened to our parents or grandparents so strongly influence the lives of people from my generation, as you state in your book *Die geheimen Ängste der Deutschen* (The Secret Fears of Germans)?² What are the routes of transmission here?

GB: It happens on various levels, some of which haven’t yet been fully researched. It’s obvious that a traumatic experience influences the feelings and behavior of the person who is affected. This applies similarly to prenatal and postnatal traumas. Every interaction with close relatives, especially children, is affected by it. In my book I demonstrate this in the example of the “cold” mother—that is, a woman suffering from depression. Meanwhile scientists know that maternal depressions during pregnancy are associated with changes in the child’s cortex that can later lead to behavioral disorders and psychiatric problems.³ Early traumas weaken the immune system and can cause anxiety disorders. On

2 Gabriele Baring, *Die geheimen Ängste der Deutschen*, Munich 2011.

3 Christine Heim et al. in *The American Journal of Psychiatry*, no. 170 (2013), pp. 616–23.

the physiological level, this can lead to, among other things, infections or obesity. Among the psychological consequences are depression, antisocial behavior, post-traumatic stress disorder, and substance abuse. Our genes are changed by environmental influences; this is called epigenetics. The problematic early life experiences of our forebears have consequences for our health and our behavior throughout our entire life spans. This is being intensively studied in the US and in Germany.⁴

AW: In addition to these scientifically researched connections, you speak of the “energetic transmission” of traumatic experience. Could you expand on that?

GB: I might be skating on thin ice here! [*Laughs*] An example: a colleague of mine who also works with family therapy had his brainwaves measured while he responded to a client who was also hooked up. It turned out that the two EEGs were totally identical. And that’s exactly how we have to imagine that children respond to their parents. They have to do it, to belong, to survive. If the parents have experienced trauma, it also shows on this level, and the child is resonating with it.

AW: So children do everything they can to ensure that this family system is upheld, even when in doing so they damage themselves?

GB: Yes. And even into old age.

AW: The title of my exhibition at the Kunstverein Langenhagen alludes to this: “He had a killer body and he was an awesome dad but she was like I can’t do this.” I notice, in myself and in many people around me, that we unconsciously don’t allow ourselves many of the things that others take for granted—a “successful” life, for example, with the “perfect” partner. I suspect that the origins of this kind of blockage lie outside our actual field of experience, and that we therefore have little influence over it.

4 Among the leading research institutions are the University of Miami, Emory University, the Max-Planck-Institute for Psychiatry, McGill University, the University of California Irvine, the University of North Carolina, the Helsinki University and the Charité University Clinic Berlin—there, especially, Prof. Dr. Christine Heim and Prof. Dr. Claudia Buß.

GB: That's where the family conscience comes into play, and respect for the older generation. It takes enormous chutzpah to allow oneself more happiness than one's parents or grandparents had. Children have an intuitive sense for the inner-family ranking, and join the end of the line. It would take a great deal of reflection and generosity on the part of the parents to say: be happier than we were. Only very few manage to free themselves from this conundrum without therapy. Like many others, the term "family" was discredited by National Socialism, which is why the 1968 generation strongly distanced itself from it. "Society" was the only acceptable category. With that, problematics with roots in the family system could no longer be addressed. But every person has a father and a mother, grandparents, perhaps uncles and aunts or siblings—that can't be ideologized away.

AW: The method of systemic family constellations therapy has been developed over four decades by therapists in several countries, including in the US, in California. Could you talk about how, in your work, you've linked this method to the specific experience of National Socialism?

GB: In my therapeutic work this is only one aspect among many, but I believe I'm one of the few who doesn't shy away from it.⁵ This is of course also due to my own biography. I'm holding a diploma in political economy, and I worked for many years as an arts editor and traveled a lot. Next I worked for fifteen years as a mother, an assignment I took just as seriously as every other job I had so far. For the past thirty years I've been married to a professor of contemporary history⁶ who has done a lot of research and teaching in the US and in the UK. So I had the opportunity to get to know people from very

5 Another author who is writing about these subjects in Germany is, for example, Sabine Bode. In recent art history, Griselda Pollock should be given special mention. Pollock poses questions about the possibilities of an aesthetic transformation of traumatic experiences in the context of a feminist art history. In doing so she explicitly considers traumatic events that lie one or more generations in the past. Griselda Pollock, *After-effects | after-images: Trauma and Aesthetic Transformation in the Virtual Feminist Museum*, Manchester 2013.

6 The German historian Arnulf Baring.



Aus: *Zehn Empfehlungen*, Holzschnitt auf Papier, 65 × 96 cm, 2011
From: *Ten Recommendations*, woodcut on paper, 65 × 96 cm, 2011

different walks of life. And this changed my view of Germany and its history. In my opinion, we need a certain distance in order to look at ourselves in an unbiased way.

AW: Since I moved to Los Angeles in 2006, my perspective on Germany has changed, too, although with a different result. I cannot say that I look at Germany in a more unbiased way. If anything, I became more aware of my entanglement with Germany and its history. As such, I can't completely agree with your conclusions. You see the family as the primary site of societal renewal. Granted the necessary critique of the 1968 generation's agenda, I don't believe that political engagement can be replaced with the creation of intact nuclear families!

GB: The ordering of priorities is what matters here. I see in my practice many young, intelligent people who are so committed to political engagement that they completely neglect to build a nest. Their own happiness is prioritized after political activism, and I believe that's completely wrong. You can't have one without the other; the consequence is a kind of psychological hardening. This goes back to a generation of historians and social scientists—the “Bielefeld School”—who negated the family and projected all hopes onto society. It was partly a result of their own familial histories during the period of National Socialism.

AW: That was also the period when the book *Die Unfähigkeit zu trauern* (The Inability to Mourn), by Alexander and Margarete Mitscherlich,⁷ appeared, which tried to explain the German silence in the postwar era using a psychological approach. Do you see your work as building on theirs?

GB: But there are clear differences. In contrast to the Mitscherlichs, I try to look at *all* the victims of National Socialism. The Mitscherlichs were of course products of their time, and they propagated a selective mourning around certain groups of victims. Today that's no longer possible. I also think psycho-

7 Alexander and Margarete Mitscherlich, *Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens*, Munich 1967.

analysis as a method is outdated. Certainly it's still important to study it, but in practice today we have better and more efficient methods available. I also find something misanthropic in the Mitscherlichs' writings. They sum up, and this is a quote: "It has in no way been decided that the human being doesn't represent one of the most fatal of the false paths of evolution, through which the principle of living beings finds its abolition." Kind of a death sentence, don't you think?

AW: You support the idea that in addition to commemorating the victims of German Fascism, the suffering of the Germans—through the bombings, the forced displacement, the mass rapes—should be acknowledged. I'm also of the opinion that this discussion should be conducted openly, if only because when it isn't, a vacuum is created that, especially since the fall of the Wall, is then filled by reactionary or even neo-Fascist elements—I'm thinking, for example, of the instrumentalization of the bombing of Dresden by the radical Right. It's also in the Left's interest to steer the public discussion about dealing with the legacy of National Socialism in a new direction, to reanimate it and free it from the congealed rituals of the generation of people who are now over sixty. But we're walking a fine line here. For some time now you've been a public advocate of this debate, you've been a guest on a number of talk shows. What were your experiences like?

GB: I was attacked, of course, as a revanchist!

AW: Where do we go from here?

GB: We must be unencumbered. Do what feels right to you. Talk about your experiences. That, at any rate, was my strategy. If I hadn't, I would have gone mad.

Shortly after this interview I had the chance to participate in a "family constellations" seminar led by Gabriele Baring. In a small group, we spent the weekend in her office in Berlin's Charlottenburg neighborhood grappling intensively with each other and with our own family

histories. Since at that time I hadn't yet come into contact with this method, I was surprised by the dynamics that were set in motion in me and in the other participants. "Make Yourself Available" is understood here as both making your unconscious available to your own family-related traumas from previous generations, as well as, in a very concrete sense, being available as a medium for unknown aspects of the family history of another person in the therapy group.