



Intergenerationele schaamte helen

Hoe wordt collectieve schuld doorgegeven van generatie op generatie? Hoe wordt schaamte over wandaden die je niet zelf hebt gepleegd toch j  uw schaamte? En welke invloed heeft dat gegeven op je ontwikkeling? Pien Bos vertelt haar verhaal over intergenerationele schaamte.

Auteur: Pien Bos

Mijn persoonlijke reis met schaamte is onlosmakelijk verbonden met de geschiedenis van mijn Duitse grootmoeder, mijn gevoel van verbondenheid met haar en mijn nieuwsgierige aard. Binnen mijn familie moest de oorlog echter zoveel mogelijk onbesproken blijven. Zwijgen was beter. Jarenlang probeerde ik mijn oma te laten vertellen over de oorlog, omdat ik voelde dat er veel ongezegd bleef. Ik wilde begrijpen, context creëren. Oma's antwoorden bestonden uit halve zinnen, losse

woorden waaruit ik zelf een verhaal moest construeren.

Ik toetste mijn interpretaties bij haar of bij andere familieleden en ontdekte zo stukje bij beetje nieuwe details. Ontbrekende puzzelstukjes vulde ik aan met mijn fantasierijke verbeelding en online research.

Tot die ene dag, die mij leerde over hoe verborgen schaamte is en hoe dit doorsijpelt. Maar eerst even wat meer achtergrond.

Verboden liefde in tijden van oorlog

Mijn opa, een Nederlander, werd tijdens de oorlog als onderdeel van de Arbeitseinsatz tewerkgesteld op een boerderij in Nordhorn, Duitsland. Daar, in zware omstandigheden, ontmoette hij mijn oma. Het was een verboden liefde. Beide families veroordeelden de relatie. Hij was een 'kaaskop', zij een 'rotmof'. Toen oma zwanger raakte, volgde een haastig huwelijk. Vlak na de bevrijding werd mijn moeder in Nordhorn geboren en het jonge gezin woonde daar nog enkele jaren. Vanwege opa's Nederlandse nationaliteit hadden ze geen recht op de schaarse Duitse voedselbonnen die na de oorlog werden uitgedeeld. Gelukkig hielp de boer bij wie opa werkte hen met melk, eieren en kaas, en af en toe schoof een vriendelijke buurvrouw wat verse groenten toe. Uiteindelijk verhuisden ze naar Nederland, waar opa ging werken aan de grootschalige Zuiderzeewerken.

In Nagele (Flevoland) vond het, inmiddels uitgebreide, gezin een nieuw thuis. De littekens van de oorlog waren nog vers en er was veel haat tegen de Duitse verliezers. Op beslagen ramen van het huis werd de tekst 'rotmoffen' geschreven. Het hele gezin werd gepest. Kinderen uit de buurt mochten niet met de kinderen van het gezin spelen. Vanwege haar onmiskenbare accent werd oma in winkels niet geholpen; men keerde haar resoluut de rug toe. Ze voelde zich in die tijd diep eenzaam en verdrietig, en vaak was ze ziek, vertelde mijn moeder mij later.

Diepe verwantschap met oma

Ik bezocht mijn grootmoeder graag. Met oma voelde ik een diepe verwantschap. We liepen beiden graag buiten de lijntjes, waren stout en tegendraads. Ik plukte eens narcissen uit de tuin van de koster bij een kerk, iets waar oma hartelijk om moest lachen. En oma, met haar eigenzinnige humor, stopte ooit een thermometer in haar thee zodat ze zogenaamd nog koorts had en in het ziekenhuis kon blijven waar haar

vriendinnetje ook lag. Oma (ondertussen weduwe geworden) was halverwege de tachtig en genoot erg van bezoek in haar aanleunwoning bij een verzorgingshuis.

Ze was een markante verschijning, altijd modieus gekleed, met haar roodgeverfde haren en dat charmante, onmiskenbaar Duitse accent. Haar papegaai Coco nestelde zich dikwijls liefdevol op haar schouder. En soms, te midden van alle verhalen en de geur van koffie, speelde ze mondharmonica of trekzak als ik dat vroeg. Of ze jongleerde met wel zes ballen. Onder die opvallende verschijning bleek echter schaamte verborgen te zitten.

Ze stak sterk af bij haar tijdgenoten in het verzorgingshuis waardoor contact maken ingewikkeld werd. Hoewel ze deelnam aan de gezamenlijke koffiebijeenkomsten en activiteiten merkte ze opnieuw dat mensen haar meden of hun stoelen verplaatsten, waarbij soms het woord 'mof' viel. Ze was deze afwijzing gewend, maar het bleef lastig. De vergelding ging door tot haar dood in 2010.

Onverwachte onthulling

Op een dag bezocht ik mijn oma. Deze keer nam ik een vriendin mee; ik was ongeveer vijfendertig jaar en wilde haar laten zien wat voor een bijzondere oma ik had. We werden warm onthaald met *Kaffee und Kuchen*. Dit bezoek zou onuitwisbaar blijken. Ik vroeg oma opnieuw naar haar herinneringen aan de oorlog. Dit keer antwoordde ze: "Ik kan je wel wat vertellen. Iets wat ik nog nooit heb

De vergelding ging door
tot haar dood.

gedeeld." Onrustig schoof ik heen en weer op de bank. Ik voelde spanning in de lucht hangen. Oma vroeg me een mapje uit haar kledingkast te pakken. Het lag diep weggestopt tussen de kreukvrije witte hemden. Ik nam het mee, gaf het aan haar en nam weer mijn plek op de bank in. 'Wist je wel dat je oma heel goed was in atletiek?' vroeg ze met een lichte glinstering in haar ogen. Dat was compleet nieuw voor me. Nieuwsgierig vroeg ik in welk onderdeel ze uitblonk. Ze zocht even naar het Nederlandse woord en haar ogen lichtten op: 'Discuswerpen.' Voor mij was ze al een heldin, maar nu steeg ze nog verder in mijn achting. Ze vertelde dat ze als tiener excelleerde en dat zelfs onbekenden speciaal naar haar kwamen kijken. Ze haalde een vergeelde oorkonde uit de map en hield deze trots omhoog. 'Kijk, dit hebben die mensen mij toen gegeven. Mijn naam staat erop', zei ze, terwijl ze me verwachtingsvol aankeek. In plaats van naar haar naam te kijken gingen mijn ogen de andere kant op. Bovenaan het papier stond een hakenkruis afgebeeld. Al het andere vervaagde. Er leek een kortsluiting in mijn hoofd te ontstaan. "Doe dat weg, oma!" zei ik met luide stem. De uitdrukking op haar gezicht veranderde abrupt van trots naar diepe teleurstelling. Een koud, onbehaaglijk gevoel bekreep me. Mijn vriendin probeerde het ongemak te verzachten, maar de sfeer was definitief omgeslagen. Oma vouwde de oorkonde voorzichtig op en stopte

hem weer in de map. "Ik leg het wel terug," zei ik met harde stem en pakte het document uit haar hand. In de slaapkamer bestudeerde ik het oude papier en ik hoopte dat dit niet de laatste keer was dat ik het zag.

Het hakenkruis op de oorkonde stond symbool voor deelname aan een sportkamp van de Hitlerjugend. Dat mijn oma daarbij had gezeten, was nooit ter sprake gekomen. Ik kon me daar ook niets bij voorstellen, maar het voelde wel als iets dat niet met iedereen gedeeld moest worden. Terug in de woonkamer, keek ik mijn vriendin aan en fluisterde: "Sorry, ik wist het niet."

Wat er op dat moment met mij gebeurde, houdt me tot op de dag van vandaag bezig: hoe kan het dat ik, als derde generatie en buitenstaander bij wat er is gebeurd, toch een schuldgevoel ervaarde? Waarom zei ik zo snel sorry tegen mijn vriendin en reageerde ik zo brutaal op mijn geliefde grootmoeder? Waarom schaamde ik me op dat moment zo diep? Waarom voelde het alsof ik ergens medeschuldig aan was? Ik kijk met gêne terug op mijn reactie naar mijn geliefde oma op dat moment. Op haar kwetsbare toevertrouwen om ons iets te willen laten zien wat zo verborgen in haar kast lag, reageerde ik vanuit schaamte richting mijn vriendin. Ik wees mijn oma af, haar eigen kleindochter. Daar stond ze, als zo vaak in haar leven, weer alleen. En nu door mij. Ik wist toen niet beter.

Niet alleen uit 'kwaad bloed'

Als ik vroeger over mijn Duitse achtergrond sprak, voelde ik de noodzaak er direct aan toe te voegen dat mijn Friese pake en beppe toentertijd onderduikers in huis hadden. Onbewust wilde ik daarmee aantonen dat ik niet uitsluitend uit 'kwaad bloed' voortkwam. Zo viel ik, onbedoeld, mijn Duitse familie af – inclusief mijn geliefde oma, die noodgedwongen haar eigen, eenzame pad moest volgen, haar broertje in de oorlog verloor en later ook een kind. Eerlijk gezegd doe ik dat nog steeds. Ik lach

Schaamte heeft
zachte ogen nodig.

mee met flauwe grappen over Duitsers, alsof ik me zo kan distantiëren van het verleden. In mijn jeugd hoorde ik vaak: "Vraag die Duitser of je de fiets van je opa terug mag". Ook nu maken we nog wel eens 'Hitler-grappen'. Ik doe er, vooral in besloten kring met mijn neven, hard aan mee. Een van hen heeft een goudkleurige Mercedes: "Toch dat Duitse bloed, hè". We zijn belast met die erfenis; erom lachen is onze manier ermee om te gaan. Het ongemak voor willen zijn, niet 'opnieuw' het mikpunt van spot worden. Het is manoeuvreren tussen distantiëring en acceptatie, loyaliteit en zelfbescherming.

De impact van onuitgesproken schaamte

Ik vraag me de laatste tijd af wat die belasting behelst. Wat de kosten zijn van het verbergen van schaamte en hoever dat doorwerkt in andere aspecten van het leven. Bijvoorbeeld in gewoonten die niet helpend zijn. De verborgen kosten van schaamte manifesteren zich binnen mijn familie als een gebrek aan verbinding, stress en – in het bijzonder bij mijn grootmoeder – diepe eenzaamheid. Dit illustreert de impact die onuitgesproken schaamte kan hebben op individuen én systemen. Bij mij rees de vraag: hoe wordt collectieve schuld doorgegeven van generatie op generatie? Dit is schaamte die gaat over een volk of land en niet over een persoonlijke wandaad. Wat voor invloed heeft dat in families, tot op de dag van vandaag?

Het voelt pijnlijk spijtig dat ik destijds niet in de terechte trots van oma kon delen, dat ik me liet leiden door de zware symboliek van het verleden, die morele code die ons door onze omgeving is aangeleerd. Nooit eerder had ze het iemand durven laten zien, en mijn reactie had die kwetsbaarheid afgestraft. Rationeel weet ik dat ik niet verantwoordelijk ben voor de daden van eerdere generaties. Toch heeft deze geschiedenis mijn leven, zowel bewust als onbewust, diepgaand beïnvloed. Hoe ouder ik word, hoe meer puzzelstukjes op hun plek vallen. Daarom volgde ik onlangs een sessie over

intergenerationeel trauma. Ik kwam erachter, hoeveel ik in me draag dat niet van mij maar van mijn oma is, terwijl het me wel behoorlijk in de weg kan zitten. Door er met aandacht naar te kijken, naar boven te halen wat al generaties verborgen is, kunnen angsten oplossen en vastgeroeste patronen worden doorbroken. Het is geen toeval dat ik sociaal werker ben geworden. Ik voel een diepe drijfveer op te komen voor de underdog, voor kwetsbare mensen die moeite hebben mee te komen in de systemen die we met elkaar hebben bedacht. Ook mijn zussen kozen een dienend beroep.

Wanneer we de moed vinden die eigen kwetsbaarheid onder ogen te zien en haar uiteindelijk te omarmen, creëren we ruimte voor diepere verbinding met onszelf en de ander. En als vanzelf vermindert de greep van schaamte. Dit proces, waarin je je eigen verhaal doorgrondt, is fundamenteel voor de aanwezigheid die we als coaches nodig hebben. Het stelt ons in staat met nog meer empathie en inzicht onze cliënten te begeleiden, hen te helpen hun eigen kwetsbaarheden te omarmen en zo ook meer verbinding en minder gevoelens van schaamte te ervaren.

Mijn vriendin reageerde na het bezoek bij oma erg verrast op mijn gevoel van schaamte. 'Dat ging toen zo, daar kun jij toch niets aan doen', was een beetje de strekking.

Tot mijn spijt heb ik er nooit meer met oma over gesproken. Het is jammer dat ik haar nooit heb kunnen vertellen dat ik trots op haar ben. Dat ik hoop dat ik, naast haar creativiteit, ook iets van haar kracht en doorzettingsvermogen heb geërfd.

Schaamte heeft zachte ogen nodig om je verhaal te kunnen vertellen. Ze kan ons kan leiden naar onuitgesproken verhalen en verlangens. De reactie van de ander is slechts de aanleiding; de echte reis begint bij wat we zelf voelen en waarom. ■

Pien Bos is Trajectcoach in Welzijn & schrijver.