

Vortrag „Seelische Trümmer - Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas“

Mein besonderes Interesse gilt seit vielen Jahren dem Einfluss psychotraumatischer Erfahrungen auf die seelische Entwicklung von Menschen, insbesondere auf die Beziehungs- und Bindungsentwicklung.

Seit vielen Jahren schon beschäftigt mich immer wieder die Thematik der transgenerationalen Weitergabe traumatischer Erfahrungen.

Können die folgenden Generationen Erfahrungen der vorherigen, positive wie auch Belastende „erben“? Ja, sie können. Schon im Alten Testament heißt es bei Ezechiel: *„Die Väter haben saure Trauben gegessen und den Kindern sind davon die Zähne stumpf geworden“* - ein über 2000 Jahre altes Wissen über transgenerationale Weitergabe. Auch der kollektive Aspekt - die heute noch spürbaren Folgen für die, ich nenne es mal Gestimmtheit unserer Gesellschaft - ist für mich von Interesse. Wie leben wir in Deutschland mit den seelischen Trümmern unserer kollektiven Vergangenheit, mit unserem psychischen Erbe? Ich selber erlebe die Begegnung damit als einen sich fortsetzenden Prozess des emotionalen Aufwachens, als ein in der Tiefe langsames Realisieren.

Die in den 50er und 60er Jahren Geborenen, die heute 40-60-Jährigen, haben als Gemeinsamkeit, dass ihre Eltern den 2. Weltkrieg und den Nationalsozialismus als Kinder, als Jugendliche, als junge Erwachsene erlebten.

Die Eltern gehören jetzt der ältesten Generation unserer Gesellschaft an. 14, 8 Millionen heute in Deutschland lebende Menschen haben ihre Kindheit und Jugend während der Kriegsjahre des 2. Weltkrieges verbracht. Was tragen Menschen heute noch in sich von den seelischen Erschütterungen dieser Zeit? Wie wurden Erfahrungen verarbeitet oder auch nicht verarbeitet, wie wirkt die Vergangenheit ins Jetzt? „Unsere Eltern und Großeltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg – wir, die nächste Generation, sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt“ sagt eine 52-jährige Frau. Können wir dieses Bemühen um Integration, um Transformation wahrnehmen und anerkennen?



Als Individuen haben wir eine Geschichte, unsere Familie hat eine Geschichte, die jeweilige Generation als Kollektiv hat eine Geschichte und auch die Geschichte der Nation möchte erkannt werden. Als Menschen reagieren wir auf die im Laufe unseres Lebens gemachten Erfahrungen, sie prägen unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln. Unsere Träume, unsere Ängste und unsere Hoffnungen werden davon mit bestimmt. Ein wesentlicher Grundgedanke der Tiefenpsychologie besagt: Vergangene Erfahrungen sind in uns gespeichert und dadurch lebendig. Sie bilden den psychischen Hintergrund, vor dem wir die Gegenwart erleben und gestalten, so wie ein Bühnenbild in einem Theater auf das Schauspiel selbst wirkt und ihm seine Färbung gibt. Dieses innere Bühnenbild braucht unser Interesse - nur damit können wir unser Fühlen, Denken und Handeln und das von anderen Menschen mit dem jeweiligen Erfahrungs- Hintergrund verbinden und verstehen. Und auch seelisches Leid, seelische Verstörung, können auf diese Weise eine Einordnung finden.

Auch die Frage nach dem Hintergrund aus einer vielleicht ganz anderen, längst vergangenen Zeit

kann zu einem Verständnis beitragen. So erhält die Seele ihr Recht zu Sein – ein Recht, das in den Paradigmen des Nationalsozialismus gnadenlos aberkannt wurde. Die Soziologin Sigrid Chamberlain nennt dies „Die Verweigerung des Antlitz“. Die nationalsozialistische Ideologie war dabei in ihrem Grundsatz nicht etwa seelenlos, sie sprach vielmehr - z.T. über magisch anmutende Rituale - in den Menschen verschüttete Bereiche an: Suche nach Selbstwert, pervertiert zu narzißtischer Grandiosität, Suche nach Halt und Lebenssinn, kanalisiert in Aufopferung an Führer und Volk, Suche nach Gemeinschaft, für Propagandazwecke missbraucht und zum Teil bis heute vergiftet

Seelisches Leben braucht einen Raum des Seins und des Ausdrucks, der während eines Krieges wahrscheinlich kaum zur Verfügung steht. Das betrifft nicht nur die Vergangenheit, sondern gilt auch für jeden aktuellen Krieg in dieser Welt.



Ein Bericht des Pentagon z.B. teilt mit, dass die Suizidrate unter den im Irak stationierten US - Soldaten erstmals die Anzahl der gefallenen Soldaten übersteigt. In der Süddeutschen Zeitung wird in einem Artikel über Traumafolgestörungen bei Bundeswehrsoldaten ein 22-

jähriger Soldat zu seinem Einsatz in Afghanistan zitiert. Nach einem Selbstmordattentat, bei dem Kameraden von ihm ums Leben kamen, habe er beschlossen, ab jetzt keinem Menschen mehr zu trauen, denn: *„Anders kann man nicht durchs Leben kommen.“*

Für diese heute eingesetzten Soldaten gibt es kaum Raum für Emotionen, keinen Raum für Seele. Umso bemerkenswerter ist, dass dies ausgesprochen wird und dadurch ins öffentliche Bewusstsein gelangt - aus psychotherapeutischer Sicht ein kollektiver Heilungsschritt.

Nehmen wir das Wissen aus der Trauma - Forschung und die Erkenntnisse über Langzeitfolgen auch für die nächsten Generationen ernst, kann sich unser Bewusstsein und unser Menschenbild weiter entwickeln.

In meinem Buch kommen in den 50-er und 60-er Jahren geborene Menschen zu Wort. Sie haben sich Gedanken zu ihrer Familiengeschichte bezüglich des 2. Weltkriegs und des Nationalsozialismus gemacht. Wir haben gemeinsam zum Teil fragmentarisches Wissen und Erfahrungen zusammengetragen, wir haben Annäherungen und Verstehen gesucht. Ich möchte hier exemplarisch Auszüge aus 2 Interviews vorlesen.

Franka ist 1964 geboren und Gymnasial - Lehrerin für Politik und Geschichte. Einer ihrer Kernsätze lautet :



„Der Krieg kostet den Soldaten 5 Jahre seines Lebens –
aber kostet der Krieg nicht überhaupt das Leben?“

„Der Krieg kostet den Soldaten 5 Jahre seines Lebens - aber kostet der Krieg nicht überhaupt das Leben?“

„Meine Eltern erzählten immer viel von der Kriegszeit, aber es gibt Tabus, da frage ich besser nicht nach. Mein Vater ist 1922 geboren, und er durchlief die ganze nationalsozialistische Erziehung. Mit 18 ging er als Soldat nach Russland. Meine Mutter erlebte den Krieg als Kind. als älteste war sie zuständig für das Besorgen von Lebensmitteln. Schon mit zehn Jahren fuhr sie allein mit der S-Bahn durch Berlin.

Oft erzählte sie vom Fliegeralarm, nachts mussten sie aus den Betten und saßen im Luftschutz - Keller. Bis heute kann sie keine Sirenen heulen hören. Es gab auch ein bis heute wirkendes Angstbild vor den Russen, eine diffuse Lebensbedrohung, verbunden mit der Furcht vor Soldaten und vor Männern überhaupt. So schwang bei uns früh ein negatives Männerbild mit, von Männern drohte Vergewaltigung.

Die Familie litt viel Hunger - darüber spricht sie oft. Für mich als Kind waren diese Erzählungen unheimlich und befremdlich, sie entstammten einer anderen Welt, ich wollte damit nichts zu tun haben. Oft hatte ich Schuldgefühle, und ich konnte doch nichts dafür!

Ich nahm vieles von den Erfahrungen meiner Eltern in mich auf, die Familiengeschichte prägte mich sehr.

Im Kontakt mit meiner Mutter heute spüre ich immer noch ihre Verstörung. Es ist, als habe sie mit dem Krieg aufgehört zu leben - ein Teil von ihr hat aufgehört zu leben. Sie wehrt und wertet vieles ab, was mit der Gegenwart zu tun hat. Auch ich fühle mich dadurch abgelehnt, denn ich lebe jetzt und ich habe eine Zukunft. Sie aber bleibt in der Vergangenheit.

Mein Großvater verhielt sich sehr hart, ein Nazi wie ich ihn mir vorstelle. Noch heute habe ich das Gefühl, mich vor dem braunen Sumpf der Familie zusammenziehen zu müssen und als Jugendliche fühlte ich mich oft ohnmächtig - was sollte ich dazu sagen, was sollte ich machen? Ich konnte nur da sitzen und staunen oder verzweifeln. Oft froh ich innerlich. Leblosigkeit war während meiner Kindheit ein Grundgefühl, isoliert sein und einsam.

Vor längerer Zeit sah ich ein altes Foto von meinem Vater, aufgenommen kurz nach dem Krieg. Ich weinte fast, so sehr rührte mich dieses Bild. Es gibt einen Spruch in unserer Familie: „Der Krieg kostet den Soldaten fünf Jahre seines Lebens“. Es ist ein merkwürdiger Spruch, denn kostet der Krieg nicht überhaupt das Leben? Auf diesem Photo sieht er so aus, als habe es ihn das Leben gekostet.



Gedenkstätte der Stadt Essen
für die Opfer von Krieg und Gewalt

Meine Eltern sind beide sehr mitteilungsbedürftig. Wenn ältere Verwandte kommen, wird fast nur über den Krieg gesprochen. Ich erinnere mich an Konfirmationen, wo pausenlos Lieder aus Pommern und Ostpreußen gesungen wurden. Es gab darin einen familiären Zusammenhalt, vielleicht auch eine Schicksalsgemeinschaft.. Manchmal ringe ich um meine Abgrenzung. Und doch finde ich es enorm wichtig, meine Familiengeschichte zu verstehen. Manchmal kaufe ich mir Bücher über die Kriegs - Zeit. Ich bin in einem Literaturkreis und vor kurzem erzählte der Dozent, er sei aus Königsberg und als Kind „irgendwie noch weggekommen“. In solchen Momenten werde ich ganz wach, ich merke dann: Hinter jedem Menschen steht eine Geschichte.“

Der Kernsatz der 1958 geborenen Erzieherin Miriam lautet im Interview:

„Ich trage einen Schmerz, der meiner ist und doch nicht meiner“

„Meine 1929 geborene Mutter fing erst an zu erzählen, als ich Fragen stellte, mit Beginn meiner Pubertät. Ich wollte wissen, wie sie gelebt hatte in der Zeit. Sie hatte nie das werden können, was sie eigentlich wollte, Lehrerin. Am Tag der überstürzten Flucht im Winter 1944/45 aus Ostpreußen versuchte sie noch, zu ihren Eltern zu kommen, aber sie verpassten sich und trafen sich erst viel später wieder.

Schwer war für sie, alle ihre männlichen Freunde zu verlieren. „Wieso hast du erst so spät geheiratet, mich so spät bekommen?“ „Na ja, meine Freunde sind gefallen, die Jungen in meinem Alter mussten im letzten Kriegsjahr noch zum Militär, es ist kaum einer wieder gekommen.“

Sehr geprägt wurde sie von der ersten Zeit im Sauerland nach der Flucht. Noch Mitte der 60er Jahre sagte eine Nachbarin einmal vom Balkon aus zu einer anderen über unsere Familie: „Das ist ja alles Pack aus dem Osten“. Dieser Satz verfolgt meine Mutter bis heute, sie ist froh, dort nicht mehr zu wohnen

Ich glaube, dass ihre Vergangenheit sehr auf unsere Beziehung gewirkt hat. Ein großes Thema in unserer Familie war: Bloß nicht auffallen, nichts Besonderes sein, nicht laut sein, immer schön bescheiden, sich am besten gar nicht rühren. Das lernte ich von Kind an. Und

ich war der Sonnenschein meiner Mutter, das war auch eine Last. Sie war auf ihre Art sehr depressiv, obwohl sie immer kämpfte und weiter arbeitete - aber sie trug eben sehr viel Traurigkeit in sich. Ich war wichtig für sie und ich fühlte mich gefangen. Und ich fühlte mich schuldig, für die Verbrechen der Deutschen.

Erst mit 14 Jahren erfuhr ich: Ich gehöre bezüglich der Vergangenheit meiner Familie nicht nur zur Täterseite, ich gehöre auch zur Opferseite. Mein früh gestorbener Vater war Jude gewesen, er war Ingenieur und seine Firma schickte ihn in eine Niederlassung nach Sumatra.. Er überlebte dort in einem Internierungslager. Meine bei Kriegsbeginn 9 Jahre alte Tante wurde in einem katholischen Nonnen-Internat unter falschem Namen versteckt, meine Großeltern überlebten irgendwie in einer schwer zugänglichen Dienstboten - Wohnung in Berlin. Als Jugendliche in den 70er Jahren dachte ich manchmal: „Ich brauche mich nicht nur zu schämen für meine familiäre Vergangenheit.“ Es hat etwas Absurdes - das Verfolgungs-Leid der väterlichen Linie gab mir ein besseres Lebensgefühl als Deutsche.

Schon als Kind spürte ich vieles von der Last meiner Familie, ich trage sie richtig in mir. Sie sind kein Teil meiner ganz persönlichen Erfahrung, aber sie sind nicht weit weg von mir und ich konnte mich nicht davor schützen. Ich finde es auch nicht unbedingt schlecht, es ist ja meine Familie, aber oft denke ich: „Wie dicht das noch alles ist“. Oft fühle ich einen Schmerz in mir, der meiner ist und doch nicht meiner. Und auf der anderen Seite gibt es auch die Freude, das Leben kann so schön sein! Auch diese starken Gegensätze wurzeln in meiner Familien - Geschichte. Ich glaube, meine Generation ist da sehr nah dran. Wir hören nicht nur die Geschichten unserer Eltern, wir fühlen sie auch und wir haben sie immer gefühlt.“

45 Millionen Menschenleben kostete der 2. Weltkrieg weltweit, 6 Millionen jüdische Mitbürger wurden ermordet 1945 lagen weite Teile Europas in Trümmern, lag Deutschland in Trümmern.

Und wir hatten am Ende des 2. Weltkriegs ein in seelischen Trümmern liegendes Land. Die Humanität lag in Scherben durch die unfassbare Zerstörung der Nationalsozialistischen Täter und des Krieges.



Holocaust Mahnmal Tel Aviv

Durch die Täterschaft war das Leid der deutschen Bevölkerung einer Benennung und Verarbeitung nur schwer zugänglich. Ächtung und Verurteilung von außen sowie Schuldgefühle und Verleugnung von innen wirkten auch auf die nächste Generation. In der Nachkriegsgesellschaft kam es zu Prozessen kollektiver Verdrängung und Abspaltung des Erlebten, zu kollektiver Depression und zu aggressiven Aufladungen in deutschen Elternhäusern. Die Trauer jedoch, die gemeinsame Bewältigung der erlebten Schrecken und der erlebten Zerstörungskraft, fanden in der Nachkriegszeit kaum Raum. Nicht selten entstand Suchtverhalten als Abwehrversuch und als Suche nach Halt und Beruhigung mit all seinen destruktiven Folgen. Alkoholkonsum kann Erinnerungen an traumatische Erlebnisse abwehren und ist laut Prof. Sachsse dafür „*eines der besten Medikamente*“. Ein bis

heute sichtbares überbewertetes Konsumverhalten kann verstanden werden als Ausdruck eines emotionalen Hungers, der anders keine Antwort zu finden scheint.

Krieg ist ein Man-made Disaster. Das Wissen über die auch transgenerational wirkenden Langzeitfolgen kann unser Bewusstsein und unser Menschenverständnis erweitern.



Mahnmal Platz des Sieges
Minsk, Weißrussland

Krieg ist ein sogenanntes *man-made-disaster*: Ein von Menschenhand initiiertes Katastrophen-Szenario.

Es wirkt anders als traumatische Erfahrungen durch z.B. Naturgewalten oder Unfälle. Hier werden ebenfalls Bedrohung und Ohnmacht erlebt. Die Menschen bleiben jedoch in innerer Gesamtheit beieinander. Der Tsunami im Winter 2004 in Sri Lanka z.B. weckte als ein Ausdruck davon eine vorher nie dagewesene globale Hilfsbereitschaft der Menschen-Welt-Gemeinschaft.

Ein *man-made-disaster* jedoch trennt Menschen voneinander. Es gibt Täter und Opfer, es gibt Sieger und Besiegte, es gibt Profitierende und Verlierer. Das Vertrauen in andere Menschen wird tiefgreifend erschüttert. Als soziale Wesen leben wir in Gemeinschaft mit anderen und beziehen daraus Sicherheit, Hoffnung und Lebenskraft. Dies gilt insbesondere für Kinder.

Die 1963 geborene Kinderärztin Corinna berichtet:

Einmal erzählte meine Großmutter, daß nach dem Einmarsch der russischen Soldaten Frauen wie Freiwild behandelt wurden, viele wurden vergewaltigt. Sie galten als Feindesweib. Sie selbst hatte rote Haare und Sommersprossen, und da gibt es folgende Geschichte: Als klar war, dass Soldaten ins Haus kommen, flocht sie sich Zöpfe und legte sich mit ihren 4 Kindern ins Bett, zog sich die Decke bis zur Nasenspitze und sagte: „Unsere Mama ist nicht da“. Die Soldaten glaubten ihr und sie wurde verschont. Als Jugendliche waren diese Geschichten für mich unvorstellbar. Das sollten meine Großmutter und meine Mutter erlebt haben?“

Und der 1958 geborene Sebastian erzählt:

„Mein Großvater war bekennender Kommunist und wurde lange von der Gestapo gesucht und so schwebte jahrelang eine große Angst über der Familie. Meine Mutter hielt als Kind mit Wache. Und doch wurde er 1943 geschnappt, ein katholischer Priester aus dem Dorf verriet ihn. Meine Mutter war zu der Zeit 12 Jahre alt und die jahrelange Angst wurde plötzlich zur bitteren Wahrheit. Alle Kommunistenwaren in Konzentrationslagern inhaftiert. Ich weiß nicht, was er dort erlebt hat. Als Jugendlicher saß ich oft mit ihm zusammen. Heute würde ich sicher andere Fragen stellen, mehr was er erlebt und empfunden hat. Ein sicheres Zuhause zu haben war lange bei uns ein Familienthema, und ist es auch in mir immer noch.

Entspannung habe ich nicht gelernt. Ohne Tätigkeit zu sein war wie „Du bist nichts“. Es war für mich ein Schritt zu lernen, dass „nichts tun“ auch gut und gesund sein kann.

Der 1935 geborene Altersforscher Hartmut Radebold*, Professor für Klinische Psychologie, sagt: *„Bagatellisieren, Abschwächen und bewußt Vergessen und Verdrängen lautete die Devise in den Nachkriegsjahren. Wie hätte man überleben sollen, wenn man sich ganz und gar Verzweiflung und Kummer hingegeben hätte? Das Land richtete sich in einer manchmal pathologischen Normalität ein.“*

Die pathologische Normalität kostete jedoch ihren Preis. Standen auf der einen Seite

Funktionieren und Durchhalten für das Weiterleben und den Wiederaufbau, so gab es auf der anderen Seite Betäubung, innere Leere und Ignorieren seelischer Bedürfnisse. Daraus resultierende depressive Grundstimmungen oder immer wieder aufflammende Aggression wirken bis heute. Nach einer Studie der Universität Leipzig über die seelischen Folgen des 2. Weltkriegs leiden jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann der Befragten aus der Kriegskindergeneration an Angstattacken im Zusammenhang mit Kriegs -Erfahrungen. Zur Bewältigung der Schrecken und Zurücksetzungen, die die Kriegskinder erfuhren, würde man heute ein Heer von Kinderpsychologen und Beratungsstellen aufbieten.

Und da ist auch gut so. Geschieht heutzutage ein Unglück wie z.B. der Amoklauf des Schülers in Winnenden 2009, so erfolgen schnell psychologische Betreuungsangebote. In einigen Bundesländern gibt es bereits einen "Psychotherapeutischen Bereitschafts- dienst" um eine Erstversorgung für akut traumatisierte Menschen sicher zu stellen. Dies sind gute Entwicklungen,

Von vielleicht noch größerer Bedeutung ist die Sensibilisierung unseres Bewußtseins für die seelische Zerstörungskraft von Gewalt und damit von Krieg bis in die nächsten Generationen hinein.

Einige Gedanken zum psychologischen Thema **Bindung**:

Bindung ist von Lebensbeginn an ein menschliches Grundbedürfnis, eine Grundmotivation im Leben und auch vielen Tierarten eigen.



Für ein Kind sichert eine gute Bindung zu den Eltern den nötigen Schutz, die Versorgung und die Zuwendung, die es für sein Leben braucht. Es gibt ihm darüber hinaus ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft. Es erlebt eine Familie, ein Dorf oder eine Stadt, ein Volk, eine Religionsgemeinschaft. Auch die Zugehörigkeit zur Welt und zur Natur als Gemeinschaft der Lebewesen kann auf einer übergeordneten Ebene als gute Bindung erlebt werden.