

Transgenerationale Weitergabe von Traumata

Die Folgen des 2. Weltkriegs aus Sicht der Kriegsenkel

Ein Vortrag von Dorothe Eisenstecken

Kriegsenkel

Als Kriegsenkel werden die Geburtsjahrgänge 1960-1975 bezeichnet. Es handelt sich dabei um die Kinder der Kriegskinder, um Friedenskinder, die in Zeiten des Wohlstands aufgewachsen und im Grunde mit allen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben ausgestattet sind. Es ist aber auch die Altersgruppe, die am stärksten Psychotherapie in Anspruch nimmt, die demnach eine große Unzufriedenheit zu verspüren scheint, die in lange Zeit unbeachteten generationsspezifischen Gemeinsamkeiten zum Ausdruck kommt:

- diffuse Identität: Gefühl, nicht zu wissen, wer sie sind, wohin sie wollen, nicht das eigene Leben zu leben
- diffuse Ängste (Zukunfts-/Versagens-/Existenzangst)
- Blockaden
- Gefühl der Schwere; Fehlen von Leichtigkeit
- tief sitzende Verunsicherung
- Selbstzweifel
- Gefühl der Einsamkeit
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Hang zum Perfektionismus: wird sichtbar in Fleiß oder lähmender Entscheidungsschwäche
- Bindungsschwierigkeiten, fehlender Mut zur Familiengründung, Kinderlosigkeit
- Gefühl der Fremdheit den Eltern gegenüber, dennoch Sehnsucht nach ihrer Nähe
- Schwierigkeiten und Unverständnis zwischen den Generationen
- Gefühl, Potenziale nicht auszuschöpfen, hinter den eigenen Fähigkeiten zurückzubleiben, gebremst zu sein
- leicht zu irritierende Wahrnehmung
- Gefühl, nirgendwo zuhause zu sein
- enormer Leistungsdruck trotz Sehnsucht nach innerer Ruhe, dem Wunsch, im eigenen Leben anzukommen
- trotz Höchstleistungen kein Gefühl der Befriedigung, stattdessen Erschöpfung
- quälende Selbstermahnungen: Stell dich nicht so an. Reiß dich mal zusammen. Dir geht es doch gut. Anderen geht es viel schlechter. Du hast doch alles.

Wie kann das sein? In den meisten Familien gibt es im Grunde wenig Spektakuläres zu berichten. Die Eltern waren weder sonderlich streng, noch hatten sie ihre Kinder vernachlässigt. Es gab Familienurlaube und zu Weihnachten Geschenke. Viele Kinder der Kriegsenkelgeneration hatten ein normales Familienleben mit normalen Problemen und Spannungen.

Hypothese: Die Ursache dieses Phänomens sind die nicht verarbeiteten Erlebnisse der Kriegsgeneration.

Transgenerationale Weitergabe

Katastrophen, Krieg, Flucht und Vertreibung, Gewalterfahrungen lösen oft traumatische Erfahrungen aus, die die Betroffenen ein Leben lang belasten und die sie nicht selten an die Nachkommen weitergeben, obwohl diese selbst keinen derartigen Traumata ausgesetzt waren. Bei deren Kindern oder sogar bei den Enkeln der Betroffenen können diese unverarbeiteten Erlebnisse und Gefühle zu seelischen Störungen führen. Traumata können über Generationen hinweg weitergegeben werden, man spricht hier von "transgenerationalen Weitergabe". Bezogen auf den 2. Weltkrieg ist es das Gefühl der Entwurzelung bei den Vertriebenen, die Beklemmung der Verschlütteten, die Angst der von Tieffliegern Gejagten, die Einsamkeit der Kinderlandverschickten.

Kriegskinder

Um die Bedeutung der transgenerationalen Weitergabe zu verstehen, ist es wichtig, zu wissen, wer die Kriegskinder sind.

Kriegskinder sind die Geburtsjahrgänge 1930-1945. Sie werden auch als vergessene Generation bezeichnet, weil ihnen nicht bewusst war und ist, dass sie ein besonderes Schicksal eint, dass sie kriegstraumatisiert sind. Ein Großteil von ihnen hat in frühen Jahren verheerende Erfahrungen (Bombenkrieg, Vertreibung, Verlust und Trennung von Angehörigen, Gewalterfahrung, Todesangst, Hunger, Kälte, Heimatverlust) gemacht, ohne das Gefühl zu haben, etwas Schlimmes erlebt zu haben.

Typische Sätze dieser Generation: Das war für uns normal. Andere haben es schlimmer gehabt. Das hat uns nicht geschadet. Es war nie langweilig. Wir haben in der Zeit auch viel Schönes erlebt.

Bisher standen in erster Linie die Opfer der NS-Verbrechen im Fokus und wurden mit dem Begriff Trauma in Verbindung gebracht. Die Deutschen und insbesondere auch die im Krieg geborenen Kinder als Opfer zu sehen ist neu und galt lange als Relativierung der deutschen Schuld. Ihr Schicksal war erstmals auf dem ersten großen Kriegskinderkongress in Frankfurt 2005 öffentliches Thema.

Kinder haben eine gute Antenne für die Gemütsverfassung der Eltern, selbst für deren verdrängten und unverarbeiteten Erlebnisse. Es ist ein Irrglaube, die Kriegsschrecken könnten Kindern nichts anhaben, sie seien immun dagegen und würden diese schnell vergessen.

Je kleiner die Kinder zum Zeitpunkt der Traumatisierung, desto größer die Spätfolgen.

Die größten Beeinträchtigungen finden sich in den Geburtsjahrgängen der Vierzigerjahre, die kaum oder gar keine bewussten Erinnerungen an die Kriegszeit haben.

Michael Ermann (Leiter der Abteilung Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik München) stellte 2009 eine Studie zum Thema 'Kriegstrauma bei Kriegskindern' fertig. Die bislang (Stand 2010) größte Studie zum Thema "Kriegskindheit" ergab u.a.:

- Kriegskinder leiden bis heute weit häufiger unter psychischen Störungen wie Ängsten, Depressionen und psychosomatischen Beschwerden als der Bevölkerungsdurchschnitt.
- Rund ein Viertel der befragten Kriegskinder zeigte sich stark eingeschränkt in der psychosozialen Lebensqualität.
- Jeder Zehnte war traumatisiert oder hatte deutliche traumatische Beschwerden, zum Beispiel wiederkehrende, sich aufdrängende Kriegserinnerungen, Angstzustände, Depressionen und psychosomatische Beschwerden wie Krämpfe, Herzrasen und chronische Schmerzen.

Der Psychiater und Psychotherapeut Hartmut Radebold geht sogar von 60-70 Prozent traumatisierter Kriegskinder aus.

Folgen der Traumatisierung nach Michael Ermann:

- tiefe Verunsicherung
- vermeiden neuer Erfahrungen und neuer Gedanken
- Kontakt zu der Welt der Jüngeren daher eingeschränkt, wenig Interesse z.B. für den Beruf der Kinder
- Oberflächlichkeit, Gespräche über Alltägliches und Banalitäten
- wenig emotionale Beziehungen
- Gefühllosigkeit, Gefühlskälte
- Veränderungen bedeuten enormen Stress
- unhinterfragte Alltagsrituale und Routine
- allgemein hohe Stressanfälligkeit
- Schwarz-Weiß-Denken
- hohes Bedürfnis nach materieller Sicherheit
- extremes Sicherheitsbedürfnis
- Ich-Bezogenheit
- Wiederholung der immer selben Geschichten zur eigenen Stabilisierung
- Wut als einzige Ausdrucksform von Ärger
- Tüchtigkeit: Wer sein Innenleben nicht spüren kann, sucht die Aktion in der Außenwelt. Bestätigung von außen schafft Linderung. Bricht die Tatkraft im Alter weg folgt Depression.

Inzwischen weiß man, dass es sich dabei um Posttraumatische Belastungsstörungen handelt. Erkenntnisse aus der Traumaforschung in den USA wurden in Deutschland leider lange Zeit ignoriert, kamen erst mit 15 Jahren Verspätung hier an. Da die Beschwerden überwiegend losgelöst von Bildern von Kriegsschrecken oder Träumen auftauchen, wurde bis vor Kurzem kein Zusammenhang zu Kriegserlebnissen hergestellt und die Symptome blieben rätselhaft.

Nicht selten nehmen die traumatischen Beschwerden im Alter zu oder werden im Ruhestand stärker wahrgenommen als zuvor in der Zeit der Berufstätigkeit. Verdrängen wird immer schwerer. Manche Menschen erleben eine Traumareaktivierung: Sie erinnern sich plötzlich wieder an früheres Leid, was z.B. durch Fernsehbilder von jeweils aktuellen Kriegen ausgelöst werden kann wie z.B. Golfkrieg (1991) oder Irakkrieg (2003). Plötzlich werden Menschen eingeholt von ihrer Vergangenheit. Die Kriegskinder spüren, dass sie sich ihren Erinnerungen und dem Verdrängten zuwenden müssen, zunehmend verbalisieren sie das Unausprechliche, um in ihrem letzten Lebensabschnitt ihren inneren Frieden finden zu können. Daher die zunehmende Aktualität.

So dringt das Leid der Kriegskinder immer mehr in das Bewusstsein. Das psychische Erleben und das Empfinden rücken erstmals in den Fokus. Die Wut und die Trauer über die verpasste Kindheit, die Gefühle von Hilflosigkeit, Einsamkeit und Angst. Es wird sich nicht mehr länger ausschließlich mit der moralischen Ebene des Kriegs auseinandergesetzt.

Fragen danach lösen oft Ärger und Schweigen aus oder die immer gleichen „Kriegsanekdoten“.

Bei den Kriegsanekdoten handelt es sich um sogenannte Deckerinnerungen, einer Version der Erinnerung, mit der sich leben lässt, die vom eigentlich traumatischen Geschehen ablenkt und sich um Nebensächlichkeiten dreht. Sie erklären nicht, sondern vernebeln und verschweigen, was schwelt und schmerzt. Die Kriegskinder spalteten Gefühle ab, die sie nicht verkraften konnten und hielten sich an den schönen Erinnerungen fest.

Die Folge: Trügerische Ruhe, die sich in Depressionen oder scheinbar grundlosen Wutausbrüchen entlädt.

Auch ist zu beachten, dass es eine große Kluft gibt zwischen den weitergegebenen Familiengeschichten und den historischen Fakten: Im Familiengedächtnis herrscht das Bild vor, dass die Bösen immer die anderen waren.

Der Sozialwissenschaftler Harald Welzer hat in einer Studie Kinder und Enkel der Kriegsgeneration befragt. Darin heißt es, dass 26% der damals erwachsenen Bevölkerung Verfolgten geholfen hat, 13% im Widerstand aktiv waren und 17% immer den Mund aufgemacht haben, wenn es darum ging, Unrecht beim Namen zu nennen und Drangsalierte zu verteidigen.

Geburtsmedizin und frühkindliche Erziehung in der NS- und Nachkriegszeit

Neben den nicht verarbeiteten Kriegserlebnissen ist es wichtig, die damalige Geburtsmedizin und frühkindliche Erziehung bewusst zu haben, um ein besseres Verständnis für das Aufwachsen der Kriegskinder und Kriegsenkel zu erlangen.

Insbesondere sind in diesem Zusammenhang die Erziehungsratgeber von Johanna Haarer („Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, 1934) und Rudolf Degwitz („Über die Erziehung gesunder Kinder“, 1946) zu nennen. Interessant ist, dass das Buch der Lungenfachärztin, nicht etwa Kinderärztin, Johanna Haarer noch weit über den Krieg hinaus, bis 1987 aufgelegt wurde. Das Buch unterstützte das Erziehungsziel der Nazis, Kinder zu Opferbereitschaft, Gehorsam und Härte zu drillen und zu dressieren.

Geraten wurde:

- zu Distanz zum Kind: Geburt unter Medikamenten und damit nicht bewusst; nach der Entbindung Ruhe vor dem Kind und Trennung vom Kind; Kind durfte nur zum Füttern zur Mutter; Bindung zwischen Mutter und Kind nicht erwünscht
- zu rigiden Fütterungszeiten nach Plan und nicht nach Bedarf
- Kinder brüllen, sich müde schreien lassen, deren Willen brechen, damit diese sich beruhigen und nicht zu unsozialen und rücksichtslosen Menschen werden
- zu früher Sauberkeitserziehung bevor dies überhaupt physisch möglich war
- Kinder sich möglichst selbst zu überlassen; mit dem Kind nicht zu spielen, da dies schädlich ist
- dem Kind zu vermitteln, dass Unlustgefühle zum Lebensalltag gehören und ohne Gefühlsausbrüche und Belästigung der Umgebung ertragen werden müssen
- bei Nahrungsverweigerung die Nase des Kindes zuzuhalten und die Nahrung dabei in den Mund zu flößen; trödelte das Kind, sollte das Füttern abgebrochen werden, damit es sich zu beeilen lernt
- zu strafen, d.h. das Kind über Stunden und Tage nicht zu beachten, zu übersehen oder in einen leeren Raum zu stellen
- elterliche Zuneigung nicht zu zeigen, da dies als „Affenliebe“ galt.

Die Folge: Kinder in Todesangst, die nicht abschätzen können, ob sie je wieder Nahrung und Zuwendung erhalten. Kinder, die zum Teil bis ins Erwachsenenalter alles tun, eigene Wünsche und Bedürfnisse sowie Gefühle und Wahrnehmungen (Hunger, Schmerz, Kälte) unterdrücken, um nicht wieder von den Eltern verlassen zu werden.

Nachkriegskinder

Der Vollständigkeit halber erwähne ich auch die Nachkriegskinder. Das sind die Geburtsjahrgänge 1946-1960. Die Beziehungen zwischen den Nachkriegskindern und ihren Eltern weisen Gemeinsamkeiten mit denen der Kriegskinder und Kriegsenkel auf.

So überwiegen bei den Jahrgängen bis 1953 die Parallelen zu den Kriegskindern; bei den Jahrgängen 1958-1964 überschneiden sich die prägenden Erfahrungen mit denen der Kriegsenkel. Daher vernachlässige ich die Nachkriegskinder und fasse nur kurz die wesentlichen Punkte zusammen.

Im Unterschied zu den Kriegskindern haben die Eltern der Nachkriegskinder den Krieg als Erwachsene erlebt. Den Nachkriegskindern war deutlicher bewusst, dass die Eltern Schlimmes erlebt haben.

Auch nach dem Krieg ging das Leid weiter: 1950 litten noch 9 Millionen Kinder in Westdeutschland unter unzulänglichen, menschenunwürdigen Bedingungen. Kindern gegenüber herrschte Engherzigkeit.

Auffällig bei der Nachkriegsgeneration sind die vielen parentifizierten Kinder, die sich anpassen und sich schwer abnabeln können, die sich für die Eltern verantwortlich fühlen, sie zu trösten versuchen sowie Kinder, die als Partnerersatz dienen, den Vater ersetzen mussten. Stärker als bei den Kriegskindern sind in dieser Generation stellvertretende Schuld- und Schamgefühle für die Kriegsverbrechen der Eltern ausgeprägt. Die Kernfrage ist die nach den Soldatenvätern. In den Familien herrschte diesbezüglich große Sprachlosigkeit. Diese sorgte möglicherweise aber auch gleichzeitig dafür, dass Familien nicht auseinanderbrachen.

Anmerkung: Die Einteilung in Kriegskinder, Nachkriegskinder und Kriegsenkel ist nicht dogmatisch zu sehen. Vielmehr ist wichtig, welcher Gruppe man sich aufgrund der eigenen Lebenszusammenhänge zugehörig sieht.

Das Erbe der Kriegsenkel

Keine deutsche Familie ist von den Auswirkungen des Kriegs verschont geblieben. Seit Jahrzehnten herrscht darüber Schweigen. Über die Angst wird nicht gesprochen. Es wird nicht getrauert. „In der Kriegsgeneration war es geradezu verpönt, über Ängste zu sprechen“, sagen die Traumatherapeuten Udo Baer und Gabriele Frick-Baer.

Die Kriegsgeneration und ihre Kinder verschlossen sich vor ihren Erinnerungen und damit vor sich und ihren Nachkommen. Wie können Kriegsenkel begreifen, dass sie traumatisiert sein könnten, wenn nicht einmal die Kriegskinder das von sich sagen?

Die Kriegsenkel haben gespürt, dass es ihren Eltern schlecht geht und übernehmen zum Teil bis heute die Verantwortung dafür. Kinder vermuten die Verantwortung für das Wohlergehen der Eltern instinktiv bei sich. Sie fühlen sich dafür zuständig, ihre Eltern glücklich zu machen (durch Leistung, Wohlverhalten, Unkompliziertheit). Sie führen ein Leben nach Plan, entsprechen den Erwartungen ihrer Eltern. Im Vordergrund steht die Pflicht, nicht die Lust (Erst die Arbeit, dann das Vergnügen). Und trotzdem können sie das Leid der Eltern nicht heilen.

Not, Schwere und Mühsal haben das ganze Erleben der Kriegskinder eingenommen. Die Kriegsenkel erleben dies so, als würde ihnen ihr Glück nicht gegönnt, als ob nichts gut sein darf. (Das steht Dir nicht zu. Das kann nicht gutgehen. Es geht Dir zu gut. Du arbeitest nicht hart

genug.). Es ist für sie eine doppelte Realität: Die der sichtbaren Welt des materiellen Wohlstands und die unsichtbare der verschwiegenen Nöte. Beides passt nicht zusammen. Schuldgefühle kommen auf. Die verdrängte Wut darüber wird kanalisiert, zeigt sich in enormem Leistungsdruck und Arbeitswut. Beides kann in die totale Erschöpfung führen und ist vielleicht eine Ursache für Burnout.

Eltern, die in ihrer Identität und ihrem Lebensgefühl verunsichert sind, denen es an Stabilität und Reife fehlt, können ihren Kindern nicht ausreichend Halt und Orientierung geben und wenig Vertrauen ins Leben vermitteln. So fehlt auch den Kriegsenkeln Orientierung darüber, was es heißt, sich wie ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau zu verhalten, was eine Erklärung für den fehlenden Mut zur Familiengründung und für die Kinderlosigkeit sein könnte.

Eltern, denen alles zu viel ist, was über das Alltägliche hinausgeht und die daher gestützt werden müssen, lenken ihre Kinder durch den stillen Hinweis auf Schwäche und Überforderung (Aufheben der Generationsgrenze/Parentifizierung der Kriegsenkel/Kinder als Partnerersatz). Die Mütter unter den Kriegskindern haben gelernt, dass mütterliche Liebe nicht bedingungslos ist. Bei Nichtgehorsam folgte Liebesentzug, z.B. Schweigen. Dahinter steckt ein nicht erwachsen gewordener Mensch, der sich auf kindliche Art Zuneigung ertrotzen will, weil er selbst als Kind keinen eigenen Willen haben durfte. Wird dies bei den eigenen Kindern weitergeführt, führt dies zu unsicher gebundenen Kindern und Bindungsstörungen.

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann sagte schon 1961: Eine derartige Erziehung hat übermäßige Selbstkontrolle, ständige Zweifel und quälendes Sich-nicht-entscheiden-können zur Folge. Bei jeder Entscheidung wird überlegt: Darf ich ich selbst sein, tun, was ich will oder muss ich gehorchen, den Erwartungen anderer entsprechen? Dahinter steckt die Angst vor Bestrafung und Zurückweisung verbunden mit Schuldgefühlen. Bereits belanglose Entscheidungen werden so zum Problem, weil eine falsche Entscheidung Ablehnung bedeuten würde. Es muss immer die richtige Lösung sein, sonst setzt Angst ein. So geprägte Kinder leiden später möglicherweise zeitlebens unter unerklärlicher Angst (führt zu Perfektionismus, Selbstzweifeln, Entscheidungsschwäche). Das Gefährliche daran, diese Angst ist unbewusst, da frühkindliche Erfahrungen nicht an Bilder geknüpft sind.

Kriegsenkel bleiben sich, wie die eigenen Eltern, selber emotional fremd. Wer als Kind nicht gesehen wird, entwickelt keinen Blick für sich selbst, kann sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen. Ein Kind, das nicht lernt, mit den eigenen Gefühlen umzugehen, bleibt sich fremd. Es versteht nicht, dass es ängstlich, wütend oder traurig ist, weil ihm kein Verständnis entgegengebracht und es ihm nicht erklärt wird. Gefühle werden verdrängt, abgespalten, bei sich selbst und in der Folge dann auch bei den eigenen Kindern nicht mehr wahrgenommen. Wer nicht fühlt, kann nicht mitfühlen. Werden Gefühle wie Angst und Wut verdrängt, werden auch Gefühle wie Ekel, Trauer, Freude, Lust und Glück abgespalten. Dies könnte eine Erklärung für die Gefühlskälte der Kriegskinder und das eingeschränkte Gefühlsempfinden der Kriegsenkel (Fehlen von Leichtigkeit und Lebenslust; fehlende Wahrnehmung für sich und die eigenen Bedürfnisse) sein.

Das Erinnerungstabu in den Familien führt zu unklaren Ahnungen und offenen Fragen über die familiäre Biografie und sich selbst, was zu einer Verunsicherung der eigenen Wahrnehmung führt und ein Gefühl der Identitätsverwirrung hervorruft.

Kriegsenkel haben Schwierigkeiten, sich von den eigenen Eltern abzugrenzen, Negatives bei den Eltern klar zu benennen. Diese Loyalität gegenüber den eigenen Eltern führt zu Blockaden, bremst

aus, steht der Unabhängigkeit und somit der eigenen Entwicklung der Kriegsenkel im Weg. Das Brisante daran laut Sabine Bode: Nicht die Kriegserlebnisse haben den Kriegsenkeln geschadet, sondern die eigenen Eltern, wenn auch unwillentlich, was viele als Verrat an den Eltern empfinden (Sie haben getan, was sie konnten. Sie wussten es nicht besser. Das kann ich ihnen nicht antun.). Die Eltern wiederum können das Unglück ihrer Kinder nicht wahrnehmen und erst recht nicht die eigene Beteiligung.

Wichtig: Es geht nicht darum, die Eltern schuldig zu sprechen, sondern darum, das Schweigen zu brechen, um so das Schweigen nicht wieder in die nächste Generation zu tragen. Die Kriegskinder selbst wurden mit ihrem Leid allein gelassen, was dazu führte, dass sie kaum in der Lage waren, auf die inneren Nöte und Ängste ihrer Kinder einzugehen und diese damit alleine zurechtzukommen mussten. Dies ist vor allem auch vor dem Hintergrund zu sehen, dass, die psychischen Bedürfnisse der Kriegsenkel in Kindheit und Pubertät in keinem Verhältnis zu den existentiellen Problemen der Kriegsgeneration standen. Die Folge für die Kriegsenkel: Seelischer Schmerz wurde als „Problemchen“ abgetan (Stell Dich nicht so an! Reiß dich mal zusammen!). Es wurde beschwichtigt, gewitzelt, nicht getröstet oder die eigene Angst und Unsicherheit offenbart. Vielleicht wurden sich Nöte und Ängste angehört, oft folgten aber keine Konsequenzen, es wurde nichts unternommen. Dinge wurden auf sich beruhen gelassen (Ihr braucht keine Angst zu haben. Nehmt das doch alles nicht so schwer!).

Die Gemeinsamkeit von Kriegskindern und Kriegsenkeln liegt im Schweigen der Eltern und in den dahinter verborgenen Ängsten, im Normalzustand einer oft lieblosen Kindheit ohne ein Anrecht auf Leiden. Es gab kein Trost für die Kinder, weil die Eltern selbst untröstlich waren. Das Dilemma der Kriegskinder besteht nach Ansicht des Psychoanalytikers Werner Bohleber darin, dass sie den Wunsch nach Aufklärung bezüglich der Fehler, Lügen und Verbrechen der Eltern hatten, aber nur, wenn sie selbst nicht von schlechten Eltern waren. Nur so konnten sie sich selbst als gut und liebenswert wahrnehmen. Damit die Eltern gut blieben, wurde nichts hinterfragt, die Tabus der Eltern respektiert. So wurde die Zeit verdammt und nicht die Eltern.

Anmerkung: Die beschriebenen Schwierigkeiten treffen sicherlich nicht auf alle Kriegsenkel und Kriegskinder zu. Die Rede ist vielmehr von Auffälligkeiten innerhalb bestimmter Altersspannen, von gesellschaftlichen Mustern. Es ist schwer, genau zu sagen, welche Defizite im Verhalten von Eltern auf Kriegserlebnisse zurückzuführen sind oder anderen Faktoren geschuldet sind. Es gab durchaus Kinder, die stabile Erwachsene mit Geduld und Einfühlungsvermögen als Eltern hatten. In diesem Vortrag geht es aber um die Kinder, deren Eltern die gesamte Kraft für das Überleben der Familie brauchten und aufgrund von Traumatisierung emotional versteinert waren. Faktoren wie Bildung, beruflicher Erfolg, robuste Gesundheit und eine stabile Partnerschaft konnten helfen, frühes Leid zu kompensieren.

Was bedeutet das Wissen für die Kriegsenkel, für ihre Rolle als Eltern und somit auch für die Kriegsurenkel?

Traumaforscher sagen, Kriegsenkel müssen sich ihren Ängsten und deren Ursachen stellen, damit das Trauma nicht in die nächste Generation weitergetragen wird. Bestenfalls gelingt es ihnen, die hinter den Deckerinnerungen verborgene Geschichte zu rekonstruieren. Ihre Energie wird so nicht länger für das Verdrängen und Beschönigen benötigt, was ihnen Schwere nimmt und sie dazu befähigt, ihr Potential zu entfalten, Blockaden aufzulösen und ihr eigenes Leben zu leben. Sie können die Sorge für das eigene Wohlergehen übernehmen, die eigenen Bedürfnisse besser

wahrnehmen und eigene Grenzen akzeptieren lernen.

Hilfreich ist es hierfür, einen Dialog zwischen den Generationen entstehen zu lassen, sich auseinandersetzen, in Diskurs zu treten.

Damit die Kriegsenkel das Erlebte verstehen können, bedarf es der Bilder und der Gefühle der Kriegskinder, was sich am besten über eine persönliche Beziehung transportieren lässt. Reines Geschichtswissen ist zu abstrakt.

Oftmals zeigt sich auch, dass die Kriegskinder gelassener mit ihren Enkeln sind. Die Unbefangenheit der Kriegsurenkel kann eine Chance sein und den Austausch erleichtern.

Es ist an der Zeit, dass sich die Kriegsenkel selber wichtig nehmen und in den Fokus stellen, dass sie den Auseinandersetzungen mit den Älteren nicht länger aus dem Weg gehen. Konflikte schaffen klare Verhältnisse und helfen, Prioritäten zu setzen. Der Psychotherapeut Jürgen Müller-Hohagen sagt: Wahrheit entsteht durch Widerspruch.

Der Austausch ermöglicht auch ein besseres Verständnis für sich und die Eltern sowie zwischen den Generationen. Möglicherweise entsteht auf diese Weise wieder ein bisschen mehr Nähe und Frieden.

Aber auch in Familien, in denen kein Austausch möglich ist, kann die transgenerationale Weitergabe durchbrochen werden, allein schon durch das bessere Verständnis. Dies kann auch durch Familienaufstellungen erlangt werden.

Es erleichtert, die Beziehung zu den Eltern zu akzeptieren, wie sie ist. Die Kriegsenkel können den Versuch aufgeben, die eigenen Eltern emotional erreichen zu wollen, etwas zu fordern, was die Eltern aus eigenem Mangel nicht geben können. Es gelingt, Abschied zu nehmen von der Hoffnung auf mehr Nähe und Gemeinsamkeit mit den Eltern.

Das Verstehen ermöglicht die Bilder der Eltern im eigenen Kopf zu verändern und nicht die Eltern selber.

Dazu gehört es, die zwiespältigen Gefühle und Haltungen gegenüber den Eltern auszuhalten: Den Respekt für die Leistung der Eltern und das Wissen um das Unverzeihliche, was sie den Kriegsenkeln zugemutet haben. Beides kann und darf gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Es bedarf letztendlich nicht aller Fakten der Familiengeschichte. Entscheidend ist nicht, was genau passiert ist, sondern wie die Kriegsenkel ihre Erfahrungen und Erlebnisse wahrgenommen und empfunden haben. Der Traumatherapeut Udo Baer spricht hier von der Wertschätzung der eigenen Wahrnehmung. Es geht darum, zu akzeptieren, dass das Verhalten der Eltern Verletzungen ausgelöst hat und die Trauer darüber zuzulassen.

Es geht darum, nicht mehr nur zu denken, sondern zu fühlen. Trauern, Mitgefühl mit sich selbst und Trost helfen, erlebtes Leid zu verarbeiten und dies als Teil der eigenen Identität anzunehmen.

Luise Reddemann sagt, Mitgefühl für sich selbst ist die Voraussetzung für Mitgefühl mit anderen, beispielsweise mit den eigenen Kindern.

Im Hinblick auf die eigenen Kinder ist es wichtig, die Wahrnehmung und das Empfinden der Kinder anzuerkennen. Seelische Verletzungen an den eigenen Kindern können heilen, wenn Eltern fähig sind, ihren Kindern gegenüber Fehler einzugestehen, wenn sie mit eigenen Gefühlen wie Frustration, Wut und Trauer umgehen und Ratlosigkeit zulassen können.

Eine klare Identität ermöglicht es, der nachfolgenden Generation Orientierung und Halt zu geben.

**„Die Elterngeneration krepelt die Ärmel auf, um die äußeren Trümmer zu beseitigen.
Die seelischen Trümmer zu beseitigen - das ist die Aufgabe der Kriegsenkel.“**

Formel auf dem Kriegsenkel-Kongress, Göttingen 2012

Literatur

Bode, Sabine: Kriegsenkel - Die Erben der vergessenen Generation. Klett-Cotta, Stuttgart. 6. Auflage, 2013

Bode, Sabine: Die vergessene Generation - Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Klett-Cotta, Stuttgart. 13. Auflage, 2014

Bode, Sabine: Nachkriegskinder - Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. Klett-Cotta, Stuttgart. 5. Auflage, 2014

Matthias Lohre: Das Erbe der Kriegsenkel - Was das Schweigen der Eltern mit uns macht. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2016

Weiterführende Literatur

Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele: Kriegserbe in der Seele - Was Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration wirklich hilft. Beltz, Weinheim 2015

Bode, Sabine: Kriegsspuren - Die deutsche Krankheit *German Angst*. Klett-Cotta, Stuttgart 2016

Reddemann, Luise: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten - Eine Annäherung. Klett-Cotta, Stuttgart 2015

Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. Ernst Reinhardt, München 1961

Welzer, Harald: Opa war kein Nazi - Nationalsozialismus und Holocaust im Familiengedächtnis. S. Fischer, Frankfurt/Main 2002