

Der lange Schatten der Kriegstraumata und wie man die Seelentrümmer beseitigt

Von Dorothea Kurz-Kohnert

Die jüngste Fachtagung der Telefonseelsorge Lübeck setzte sich mit Vorträgen, Workshops und der Möglichkeit zur Fortbildung mit der transgenerativen Weitergabe von Traumatisierungen durch die NS-Zeit in Deutschland auseinander und zeigte Lösungswege auf. Die Tagung fand am 15. und 16. März 2019 in Lübeck statt.

Wahrnehmen, erinnern, heilen

Ist es möglich, dass sich die Schatten der Vergangenheit selbst 70 Jahre nach Kriegsende in den Seelen der „Friedenskinder“ manifestieren? Und welche Möglichkeiten gibt es, diesen Kreislauf zu durchbrechen? Mari Böhrk-Martin, Leiterin der Lübecker Telefonseelsorge und Moderatorin der Veranstaltung, zitierte in ihren sehr persönlichen Begrüßungsworten den Propheten Hesekiel: „Die Väter essen die sauren Trauben und den Kindern werden die Zähne stumpf.“ Eine Grundvoraussetzung, um die fortgesetzte Traumatisierung aufzulösen, sei das gemeinsame Wahrnehmen und Erinnern. Böhrk-Martin appellierte an die Zuhörerinnen und Zuhörer: „Das wollen wir heute tun!“.

Der Historiker Dr. Stephan Linck von der Evangelischen Akademie Nordkirche sowie Frauke Eiben, Pröpstin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Lübeck-Lauenburg richteten Grußworte an das Publikum. Linck ließ in die Abgründe der Traumatisierung blicken, indem er davon berichtete, dass die Kriminalstatistik 1947/48 eine massive Steigerung des sexuellen Missbrauchs von Kindern verzeichne. Er sagte: „Das war die Zeit, in der die deutschen Soldaten aus ihrer Kriegsgefangenschaft als Kriegsverlierer nach Hause zurückgekehrt sind.“ Die gehäuften Fälle sexuellen Missbrauchs von Kindern und Vergewaltigungen seien dann 1948/1949 wieder rückläufig gewesen.

Pröpstin Frauke Eiben machte darauf aufmerksam, dass die Medien erfreulicherweise verstärkt das Thema „Traumaweitergabe“ aufgriffen – in TV-Serien wie jüngst in „Charité“ oder Filmen wie „Das Wunder von Bern“. Und es gebe immer mehr Literatur, die sich mit dem unbewussten Erbe auseinandersetze. Sie appellierte daran, die „Kette der unbewussten Weitergabe zu durchbrechen“ und gab sich überzeugt: „Seelen können heilen!“ Dies sei „Friedensarbeit“ und beschere ein „neues Herz und einen frischen Geist.“

Großes Echo auf „German Problem“

Experten beleuchteten im Verlauf der Tagung aus verschiedenen Blickwinkeln, wie der Nationalsozialismus in Deutschland, der Krieg, seine Auswüchse von Gewalt und die massive Gewalterfahrung bis heute nachwirken und die nachkommenden Generationen belasten. Lösungswege aus der unverschuldeten Verstrickung wurden aufgezeigt. Dass die Beschäftigung mit diesem unseligen Kapitel deutscher Vergangenheit („German Problem“) nach wie vor unter den Nägeln brennt, zeigte die große Resonanz: Mehr als 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllten den Saal der Gemeinnützigen an der Königstraße, Ort der Tagung. Neben Fachkräften aus dem psychosozialen Bereich, der Theologie und der Seelsorge waren auch zahlreiche interessierte Laien (Betroffene) gekommen, angereist aus der gesamten Bundesrepublik.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Transgenerative Weitergabe von Kriegstraumata“ ist selbst in Fachkreisen noch verhältnismäßig jung. Es steht erst seit ungefähr 15 Jahren im Fokus. Im kollektiven Bewusstsein bedarf es noch der Verankerung, dass es sich um ein ernst zu nehmendes gesellschaftspolitisches Thema handelt. Denn der Einfluss des Zweiten

Weltkrieges auf unsere Gesellschaft und die Nachgeborenen ist massiv. Autorinnen wie Bettina Alberti („Seelische Trümmer“, 2010) oder Sabine Bode („Die vergessene Generation“, 2004 und „Nachkriegskinder“, 2011) haben eindrücklich analysiert, welche tiefgreifenden, verstörenden Spuren die Tabuisierung der NS-Vergangenheit bei den Nachkommen der Kriegsgeneration hinterlassen haben.

Betroffen sind die „Kriegskinder“ selbst, also die während des Krieges Geborenen. Die Kriegskinder sind heute hochbetagt oder bereits verstorben. Betroffen sind die Kinder dieser Kriegskinder. Es sind diejenigen, die in den späten 1940er, 1950er und 1960er Jahren zur Welt gekommen sind und ihre Kindheit und Jugend in der Nachkriegszeit erlebt haben. Sie sind heute Eltern oder bereits Großeltern, die heutigen „Senioren“. Betroffen sind die „Kriegsenkel“. Das sind die Kinder der sogenannten Nachkriegsgeneration. Es handelt sich um die Jahrgänge 1975 und jünger – die Generation der heute zwischen 30- und um die 40-Jährigen. Diese Gruppe meldet sich verstärkt zu Wort.

(In einem Interview sagte Bode, man gehe davon aus, dass ungefähr ein Drittel der Bevölkerung von belastenden Phänomenen betroffen sei. Mehrere Studien kämen zu dem Ergebnis, dass rund zehn Prozent der heutigen Senioren eine posttraumatische Belastungsstörung haben und erkennbar psychisch krank seien. Dann gebe es ein weiteres Viertel der Bevölkerung mit abgestuften Graden. Sie seien nicht ganz so schwer belastet, zeigten aber sonderbare Verhaltensweisen: reduzierte Beziehungsfähigkeit, wenig Zugang zur Welt der Jüngeren, hohes Sicherheitsbedürfnis, Schwarz-Weiß-Denken. Damit könne man immer noch ein erfolgreiches Leben führen und eine gute Lebensbilanz vorweisen. Der Generation der Kriegskinder falle das nicht auf, weil sie auch von ihren Eltern nichts anderes geerbt haben. Zitiert nach „Millionen Deutsche leiden an Weltkriegs-Traumata“ in „Die Welt“ vom 26.9.2014 –Anmerkung der Verfasserin.)

Die Betroffenheit der Kriegsenkel

Matthias Lohre, Jahrgang 1976, ist einer der Kriegsenkel, die Einblicke in ihr Seelenleben geben. Der Journalist und Autor aus Berlin las als Referent der Lübecker Tagung aus seinem Buch „Das Erbe der Kriegsenkel“, in dem er sich auf die Suche nach seinen verstorbenen Eltern begibt. Der 43-Jährige zeigt exemplarisch, dass er einer Generation angehört, der es „eigentlich“ gut geht, die jedoch trotzdem extrem gebeutelt ist: Die jungen Männer und Frauen, aufgewachsen in Frieden und Freiheit, kämpfen mit einem mangelnden Selbstwertgefühl, mit Schuldgefühlen und einer diffusen Angst vor der Zukunft, Angst vor dem Leben. Diese Verlorenheit führt Lohre auf die nie verarbeiteten traumatischen Kriegserlebnisse der Eltern zurück.

(Nahezu druckfrisch ist das Buch „Das Unglück schreitet schnell“, erschienen am 15. März bei Ullstein, von Johannes Böhme. Der freie Journalist, aufgewachsen im Kreis Pinneberg, ist Jahrgang 1987. Mit dem Roman über seine Großmutter lässt der 32-Jährige das Kriegstrauma einer ganzen Generation lebendig werden. Böhme zeigt darüber hinaus, wie die unbearbeiteten Traumata der Kriegsgeneration auch die nächsten Generationen noch überschatten. Quelle für sein Buch waren Liebesbriefe, die „ein gewisser Hermann Bartens“ aus dem Krieg an seine Oma geschrieben hat. Der letzte Brief stammt aus Stalingrad im Januar 1943. Der Autor sagt: „Ich weiß eigentlich gar nicht, ob es irgendjemanden gibt, der in der Lage ist, damit umzugehen, mit diesem Ausmaß an Schrecken und Gewalt, das eine ganze Gesellschaft durchzogen hat. Ich glaube, das war ein Versagen, das nahezu notwendig

war, das auch nicht zu vermeiden war, dass auch meine Großmutter an dem, was da passierte, scheitern musste."

An verschiedenen Orten haben sich in jüngster Zeit Kriegsengelgruppen gebildet, und es gibt den „Kriegsenkel e. V.“. 2012 fand ein psychohistorischer Kongress an der Universität Göttingen unter dem Titel „Die Kinder der Kriegskinder und die späten Folgen des NS-Terrors“ statt. 2013 hieß es auf der Nachfolge-Veranstaltung: Die Elterngeneration habe die Ärmel aufgekrempelt, um die äußeren Trümmer zu beseitigen. Die seelischen Trümmer zu beseitigen – das sei Aufgabe der Enkel. 2018 lautete das Kongress-Thema „Gewalt und Trauma: Direkte und transgenerationale Folgen für Individuen, Bindungen und Gesellschaft - Kriegsengel, Kinder aus neuen Kriegen, Betroffene familiärer und institutioneller Gewalt“ – Anmerkung der Verfasserin.)

Verfolgt vom Traumaschatten

Die Diplom-Psychologin Dr. phil. Marianne Rauwald vom Frankfurter Institut für Traumabearbeitung führte mit ihrem Vortrag „Transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen“ in das Thema ein. Die Fachfrau machte deutlich, dass Eltern, das weitergegeben, was sie selbst nicht verarbeiten können. Sie sprach von „Traumaschatten“. Das Dilemma für die Kinder: Traumatisierten Eltern können einem Kind schwerlich ein „Aufgehobensein in der Welt“ vermitteln, die frühe Bindung geht schief. Die Basis für die erfolgreiche Bindungsfähigkeit eines Menschen steht auf wackligen Füßen. Die Traumafolgen: der Glaube an die eigene persönliche Unverletzbarkeit ist zerstört, das Selbstwertgefühl gleich null, die Welt wird nicht als sinnvoller Ort erlebt. Diese pessimistischen Grundeinstellungen zum Leben werden an die Kinder unbewusst weitergegeben. Rauwald. „Das Trauma und die Schuldgefühle der Eltern werden zu denen der Kinder.“

Die Referentin beschrieb verschiedene mögliche Beziehungsmodi zwischen traumatisierten Eltern und ihren Kindern - beispielsweise übermäßiges Verwöhnen oder das Gegenteil: Kontrolle bis hin zur Grausamkeit, das Kind als „Container“ oder „Sündenbock“ benutzen. Rauwald benannte Symptome, die auf eine Weitergabe der Traumata hindeuten. Dazu zählen etwa Angst und Misstrauen gegenüber der Welt, Trauer und Depression oder letztendlich die Wiederholung der elterlichen Traumata. Die Expertin beschrieb, dass je nachdem, welche Ressourcen ein Kind mitbringe, es ihm mehr oder weniger gelinge, ein eigenes Selbst zu entwickeln.

Fortsetzung der NS-Gewalt nach 1945

Nach der Mittagspause referierte Dr. phil. Jürgen Müller-Hohagen über „Die seelischen Nachwirkungen der NS-Zeit, die Folgen und Spätfolgen in Politik, Gesellschaft und den Kirchen“. Der psychologische Psychotherapeut und Leiter des Dachau-Instituts Psychologie und Pädagogik ist 1946 geboren. Er schlug von seiner persönlichen Lebensgeschichte einen Bogen zum Phänomen der kollektiven Verleugnung und Verdrängung. Über die Gräueltaten, die die Kriegsbeteiligten als Mitläufer oder Täter, erlebt oder verursacht haben, breiteten sie den Mantel des Schweigens. Das Verdrängen und Verleugnen, an dem sich auch die Kirche beteiligt habe, habe die die Nachkriegszeit geprägt. Müller-Hohagen sagte: „Wir können nicht davon ausgehen, dass das 1945 beendet war.“ Er sprach von der „Fortsetzung der NS-Gewalt“ – in der Arbeitswelt, in den Kinderheimen, als sexualisierte Gewalt in Gestalt von Vergewaltigungen und des Missbrauches von Kindern. Der Fachmann nahm Bezug auf den Film „Shoa“ von Claude Lanzmann. Der französische Regisseur verankerte mit seinem neunstündigen Dokumentarfilm von 1985 den Holocaust in

der Gegenwart. Lanzmann zeigte keine erschütternden Archivbilder, keine Leichenberge, sondern befragte die Überlebenden, die Opfer. Müller-Hohagen: „Befreien können wir uns erst, wenn wir wissen, was war.“ Er lud jeden einzelnen dazu ein, sich auf Spurensuche zu begeben: Wie hätte ich mich damals verhalten? Wie steht es mit meiner Täterhaftigkeit? In seinem persönlichen Schlusswort forderte er ein „großes Umdenken und eine grenzüberschreitende Solidarität“. Er schloss mit den Worten: „Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst!“

Heilung vom Trauma ist möglich

Mit Spannung wurde der Vortrag von Dr. med. Katharina Drexler erwartet. Die Fachärztin für Psychiatrie sowie psychosomatische Medizin und Psychotherapie hat sich auf Traumatherapie spezialisiert. Nach ihrer oberärztlichen Tätigkeit seit 2000 hat sie sich in Köln mit einer eigenen Praxis selbstständig gemacht. Drexler betonte ebenso wie ihr Vorredner Müller-Hohagen: „Nur was wir kennen, können wir erkennen und was wir erkennen, können wir auch heilen.“ Die von ihr entwickelte Therapiemethode greife jedoch „nur“ bei Menschen, die ein Trauma nicht selbst am eigenen Leib erlebt haben, sondern, die es „ererbte“ hätten. Heilen könne man damit das Übertragene. Dr. med. Drexler: „Dabei geht es nicht um Wahrheitsfindung.“ Sie betonte, dass selbst, wenn die Eltern oder ein Elternteil, ihr Trauma überwunden hätten, das Kind Traumaanteile in sich tragen könne.

An Fallbeispielen stellte sie ihr Modell vor, das sich als Mischung aus Rollenspiel und Familienstellen (Rituale), darstellte, wobei sie betonte: „Wir gehen nicht mit dem Vater in den Schützengraben, sondern konfrontieren den Patienten mit dem Vater, der überlebt hat – der sichere Abstand ist wichtig!“ Aus ihrer Erfahrung berichtete sie, dass es sich um eine äußerst effektive Methode handele. Drexler bot am Folgetag der Fachtagung eine Fortbildung an, die die Methode in der Arbeit beim Vorliegen transgenerationaler Traumatisierungen mit Fallvignetten, Lehrvideos und Live-Demonstrationen veranschaulichte.

Angekündigt als „kreativer Schlusspunkt“ hatte die Lübecker Wortwerkerin HannaH Rau einen fulminanten Auftritt. Geistreich und wortgenial ließ sie mit ihrem „Slamrecording“ die Tagung noch einmal Revue passieren, benannte die Probleme und Lösungswege („German Problem und German Solution“). Ihr Schlusscredo lautete: „Lasst uns Menschenfreunde sein und der nächsten Generation unfassbare Glücksmomente vererben!“ Die Tagungsteilnehmerinnen und –teilnehmer spendeten minutenlangen Applaus.