

Wolfgang Neumann

Kriegskinder in der Psychotherapie heute – die verspätete Wucht der Erinnerung

Psychotherapie ist Hilfestellung bei der Bewältigung seelischer Probleme mit sehr unterschiedlichen Methoden. Nach meiner Ansicht beinhaltet sie über die Symptombehandlung hinaus, Fragen nach dem Wie, dem Warum und dem Wozu. Wie bilden sich Symptome und Probleme in der therapeutischen Beziehung und in der Lebensrealität der Betroffenen ab? Warum haben sie sich so entwickelt, was es ihre lebensgeschichtlichen Gründe? Und wozu dient die psychische Erkrankung in momentanen Lebensphase? Ich teile damit die Sichtweisen und Ansätze der humanistischen Psychotherapien wie sie u. a. von Viktor Frankl, Carl Rogers und Irvine Yalom entwickelt wurden.

Vor meinem personenzentrierten Hintergrund illustriere ich im Nachfolgenden anhand einiger Beispiele, wie mir das Thema „Kriegskinder“ in der Praxis begegnet, wie es sich entfaltet, wie es behandelt werden kann und welche Bedeutung es in der jetzigen Lebensphase haben kann.



Wolfgang Neumann
Wolfgang.Neumann1@uni-bielefeld.de

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Ausbilder in Gesprächspsychotherapie, Autor

Unheimlich wie Bomben

Sarah K. ist 69 Jahre alt, Jüdin und hat das Dritte Reich mit ihrer Familie in einem Versteck in Berlin überlebt. Sie kommt wegen eines aktuellen Partnerkonfliktes in die psychologische Praxis. Sie ist eine sehr geschmackvoll gekleidete und gut aussehende Frau. Sie sagt, sie fühle sich von ihrem Mann nicht mehr so gut verstanden wie früher. Ihr Mann, ein Amerikaner, ist etwas jünger als sie. Vor mehr als 10 Jahren hat er sich sexuell – als seine Frau an einer chronischen Bandscheibenerkrankung litt und deshalb der Geschlechtsverkehr zu schmerzhaft wurde – anderen Frau zugewandt. Damals sei diese Lösung, wie beide versichern, mit „vollem gegenseitigen Einverständnis“ gefunden wor-

den. „Wir führen eine moderne Ehe“, sagt Frau K. Ihren Hauptberuf als Direktorin einer Gesamtschule hat sie aus Altersgründen beenden müssen, sie gebe aber nebenberuflich weiterhin Musikunterricht „auf hohem Niveau“, wie sie betont.

Nun träten „wie aus heiterem Himmel“ – um nicht zu sagen bei „Bombenwetter“, denke ich – massiv „Verlustängste“ auf, bei denen sie vollständig die Kontrolle über ihre Emotionen verliere. Als ich frage, seit wann sie solche Ängste kenne, sagt sie, dass sie „spontan“ an Fliegerangriffe in Berlin denke, an „entsetzliche Angst“. Damals sei es um Leib und Leben gegangen und heute aber sei sie doch sicher.

Es kämen diese „gut verpackten“ Erlebnisse wieder hoch

„Die Amerikaner sind später als Befreier gekommen“, sage ich und Frau K. sagt erklärend: „Mein erster Mann ist auch Amerikaner gewesen“, und zu ihrem Mann, „Du tust viel für mich und dennoch bin ich manchmal unsicher, ob du dich nicht auch an die andere gebunden hast!“ Das sei all die Jahre kein Problem gewesen, sie sei so sehr in ihrem Beruf aufgegangen!

Ich frage sie, ob sie die Andere kenne und sie verneint, sie wolle sie auch nicht kennen lernen, die sei ein „Phantom“. „Unheimlich wie die Bomben?“ frage ich und sie nickt. „Würden Sie mir beschreiben, was die Amerikaner bei der Befreiung von Berlin mitgebracht haben?“ frage ich, und sie erzählt mit strahlenden vom Lächeln farbiger Soldaten, von Schokolade und Munitionskisten, die als Stuhlersatz dienten. „Die waren überhaupt nicht gefährlich!“ sagt

sie, und wir überlegen, ob sie die reale Gefährlichkeit des „Phantoms“ herausfinden möchte.

In der nächsten Therapiestunde berichtet Frau K., sie sei mit der Ehe weit zufriedener, aber sie gerate immer dann in Panik, wenn er – was selten passiere – zu viel Whisky tränke. Wir sprechen wieder über den Krieg, dass Arbeit das beste Mittel gegen Angst wäre, und sie erinnert sich an eine Situation als die Bomben fielen, dass sie sich mit einer Gruppe einen Unterstand gesucht hätten, sie aber draußen bleiben musste, weil es nicht genug Platz gegeben hätte. Da hätte sie gerufen, an die Bomber gerichtet: „Warum werft ihr nicht die Bomben auf Gott, warum auf uns!“ Alle hätten gelacht, und ich schlage Frau K., vor, dass sie, wenn ihr Mann einmal wieder zu viel Whisky getrunken hätte, zornig rufen solle: „Bomb the fucking God, not me!“ Ihr Mann sagt, dieses Signal werde er sofort verstehen und seiner Frau beistehen.

Die Rastlosigkeit löst sich in neuen Zielen auf

Herr M. ist ein rastloser Zeitgenosse. Er ist 1936 geboren, also heute 73 Jahre alt, in Köln aufgewachsen und war als Pfarrer während seiner Dienstzeit viel im Ausland tätig. Wegen „unerklärlicher“ Schmerzzustände und permanenter innerer Anspannung, unter denen er und seine erheblich jüngere Frau sehr litten, kommt er in die Therapie und sagt: „Ich merke immer mehr, wie sehr ich vom Krieg Ängste eingepägt bekommen habe!“ Mit der Steigerung von Aufmerksamkeit auf die eigenen Lebenserinnerungen mit zunehmendem Alter gäbe es – und er lacht dabei bitter – eine „Steigerung von Schmerzen!“. Nach unserem ersten Gespräch sendet er mir per E-Mail folgenden „Brief an den, dem ich alles das verdanke!“

*„Lieber Herr Hitler!
Heute Nacht hatten wir Fliegeralarm und wir lagen kaum in den Betten, als die Sirenen laut wurden drüben beim Böcking. Der Vati war im Werk, als Mutti uns schnell anzog, Rainer auch*

und mich, wie sie Ulla im Bettchen und uns in den Keller trug.

*Dann hat das Haus schrecklich gewackelt und der Keller füllte sich dicht mit Staub. Wir mussten husten und hatten Angst. Der Rainer weinte und Mutti tröstete uns. Als ich nach dem Alarm nach oben kam als alles ruhig war, kam ein brennendes Schiff auf dem Rhein herunter getrieben. Es sah aus, als liefen Männer durch die Flammen und es knallte an Bord wie Füße laufen. Da fürchtete ich mich. Ich schreibe Dir, weil dann der Krieg aufhörte.
Hebbes Aus Köln-Mülheim“*

Im Laufe der folgenden Gespräche entdeckt Herr M. allmählich, dass er seine „wahren“ Emotionen hinter einer Fassade von Ironie versteckt hat. Er beginnt eine persönliche Spurensuche, indem er sich mit kirchengeschichtlichen Fragen des Widerstands im dritten Reich beschäftigt. Er recherchiert in Kölner Archiven und findet heraus, dass sein Vater – in seiner Funktion als Presbyter – sich im kirchlichen Bereich betätigt hat. Herr M. – bislang Hobbymaler – engagiert sich darüber hinaus künstlerisch und legt sich mit dem Aufbau eines Objektes kämpferisch mit der Kunsthalle Bielefeld an, wobei sein Thema: „Spuren der Gewalt“ heißt. So bekommt seine Rastlosigkeit neue Ziele, und er selbst fühlt sich in seiner jetzigen Lebensphase „sinnerfüllt“. Seine Schmerzzustände und Spannungen verschwinden weitgehend und er sagt, er fühle sich „wie neugeboren“.

Er fühlt sich „wie tot“

Herr H. ist 72 Jahre alt, er sagt in der Sprechstunde, er leide seit drei Jahren unter einer schweren Depression verbunden mit einer massiven Angstsymptomatik, weshalb er sich in verschiedene psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungen begeben habe, ohne bislang jedoch einen durchschlagenden Behandlungserfolg gehabt zu haben. Auslöser der Angst- und Panikstörung ist wahrscheinlich, dass seine geliebte Tochter einen schweren Verkehrsunfall hatte. Einige Tage später reagierte er mit einem „Ner-

venzusammenbruch“. Er macht einen sehr unsicheren Eindruck, sagt, er habe vor allem Angst, verlasse das Haus nicht mehr. Habe Angst Auto zu fahren und könne nicht unter Menschen. Er ist sehr passiv im Gespräch, seine besorgte Frau, die ihn im Erstgespräch begleitet, sagt, ihr Mann leide wohl noch immer darunter, dass er ohne Eltern aufgewachsen sei. Sein Vater hat sich nach dem Zweiten Weltkrieg und der Flucht aus Niederschlesien nicht mehr bei der Familie gemeldet, er wurde in Heimen groß. Er sei zwar immer verschlossen gewesen, nun aber sei er ganz „wie tot“. Ich bitte ihn um einen Vaterbrief.

*„Lieber Vater,
mit Dir wäre mein Leben sicher anders verlaufen. Warum wolltest Du keinen Kontakt mit mir? Ich hätte Dich gerne kennen gelernt. Da Mutter schwer krank war, musste ich einige Jahre in Kinderheimen verbringen. Vielleicht hättest Du mir das ersparen können. So musste ich allein durch das Leben gehen. Mutter hat mir nichts von Dir erzählt. Später bekam ich einen Stiefvater, der mich nicht gut behandelt hat. Warum hast Du nicht auf meinen Brief geantwortet, ich hätte Dich gerne einmal gesehen. Mutter ist früh gestorben und ich war ganz allein. Das Leben war nicht immer leicht für mich. Jetzt, wo ich krank bin, denke ich oft darüber nach.“*

Herr H. verhält sich sehr mechanisch, er spricht monoton, geht langsam, die Schultern hängen, er hat keine Vitalität im Leibe. Das Leben sei trist und lohne sich nicht mehr, sagt er. Ich lasse mich zunächst davon beeindrucken. Wir sprechen über die Flucht aus Schlesien, über sein Vaterlosigkeit, über die einsamen Jahre in Heimen, dann aber rücke ich ihm auf den Pelz. Lasse ihn seine Depression ausdrücken, indem ich ihm meine Hand anbiete. Ich bitte ihn, sie so heftig wie möglich zu drücken, er aber drückt nur schwach, ich feuere ihn an, „Scheiße“ soll er laut sagen, die Vision, er sei auf der Flucht, die Russen seien ihm und seiner Familie auf den Fersen, soll ihm helfen, er solle sich beeilen. „Ich will nur meine Ruhe“, sagt er, ich aber lasse ihn nicht in Ruhe, bitte ihn, zu joggen,

schnell zu gehen, mache ihm Druck, er kommt fast täglich zu mir, bekommt Gesichtsfarbe, sagt, es ginge ihm besser, er spricht von sich aus, lächelt. Ist er gettet?

„Stellen Sie sich vor, Sie sind sechs Jahre alt, Sie sind auf der Flucht vor den Russen, es ist Winter, Ihnen ist kalt, Sie spüren die Angst Ihrer Begleiterinnen, Ihrer Mutter, Ihrer Großmutter, Sie sind in Eile, Sie hören die Front, Sie müssen den Zug erreichen, den Zug nach Westen!“

Die weiteren Termine verlaufen ähnlich, ich feuere ihn an, er kämpft. Immerhin schafft er es unterdessen, ohne Begleitung in die Praxis zu kommen. Ich verspüre ein großes Mitgefühl mit ihm, ahnt man doch das Ausmaß der Verlassenheit in ihm. Seine Angst wird allmählich geringer, er plant einen Urlaub auf Wangerooe, er wolle dorthin auch dieses Jahr wieder fahren, wohin er seit vielen Jahren gereist ist. Es hilft ihm, sein Lebensmotto „ich lasse mich nicht unterkriegen“ zu beleben, und er sieht einen deutlichen Zusammenhang zwischen Flucht, Vertreibung, nicht Gehaltensein, Väterverlust, Heimaufenthalten und nun dem drohenden Verlust seiner Tochter. „Ich muss zeigen, dass man mit viel Schwerem fertig werden kann, schon wegen meiner Frau, meiner Tochter und meinen Enkelkindern“, sagt er über seinen Lebenssinn, „die lieben ihren Opa!“ lacht er munter.

Es lauert etwas Gefährliches

Herr S., Jahrgang 1937 (heute 72), hat – obwohl es ihm finanziell gut geht – immer wieder unbegründete Existenzsorgen, auffällig ist, dass seine Sorgen besonders dann unvermutet aufblitzen, wenn es ihm richtig gut geht, wenn er in seiner Ehe zufrieden ist, es seinen Kindern und Enkeln gut geht und er sich keine Sorgen machen müsste. Dann, wenn er zufrieden sein könnte, wird er ängstlich und fällt in tiefe Depression, kapselt sich ab und wirkt im Kontakt wie erstarrt. „Irgendetwas Gefährliches lauert!“ sagt er. Ich erschrecke über den plötzlichen Gefühlswandel.

Ich frage ihn, wie alt diese Unzufriedenheit und Angst seien und er sagt spontan: „Seitdem ich denken kann, befürchte ich, dass das, was gerade so gut ist, schlecht werden wird, das sitzt mir in den Knochen!“ Ich überlege mit ihm zusammen, wie und vor allem wem gegenüber er diese starke Gefühlsambivalenz ausdrücken könnte. „Ich schreibe dem Hauptverursacher einen Brief“, sagt er zornig.

„Lieber Adolf, als ich 1937 geboren wurde, war ich Dir dankbar, dass ich das Großdeutsche Reich erleben durfte. Alle waren stolz und frohen Mutes, denn wir Deutschen hatten ja gerade angefangen, uns zu vergrößern, zu verbessern, uns zur Weltmacht zu entwickeln. Deshalb war es auch in Ordnung, dass mein Vater bei meiner Geburt im Krieg war, der Krieg, der uns die Seligkeit bringen wird. So glaubten alle und ich spürte das als kleines Kind, denn alle um mich herum waren guter Dinge. Das änderte sich jedoch allmählich, denn die Vergrößerung unserer Macht, unseres Wohlstandes, alles, was Du uns versprochen hattest, gingen an zu bröckeln. Mein kleines Leben bekam Angst, weil die anderen Menschen auch Angst, Sorgen hatten. Es wurde unheimlich, die „bösen“ Feinde bedrohten uns und ich fühlte, wie aus meiner großdeutschen Hoffnung eine menschliche Angst wurde. Ich bekam nicht genug zu essen. Wir lebten im Dunklen, äußerlich wie innerlich und heute bin ich dankbar, dass Dein Großdeutsches Reich kaputt gemacht wurde und wir neu anfangen konnten. Das habe ich auch mitgemacht. Doch ist alles vergessen, was ich in den ersten sieben Jahren meines Lebens erlebt habe?“

Carsten

Es ist meine Schuld, dass ich alles, was Adolf machte, mit getragen, mit meinen Eltern befürwortet und selbst als Baby und Kleinkind (unbewusst) bejaht habe.“

Durch den Brief entwickelt Herr S. mehr Verständnis für die möglichen psychischen Wurzeln seiner chronischen Unzufriedenheit, Angst und Depression.

„Es erwächst alles aus dieser Schuld, davon muss ich mich freisprechen!“ sagt er entschlossen und lacht befreit. „Unglück genügt, die Schuld brauchen Sie nicht noch dazu zu packen, die versperrt Ihnen nur den freien Zugang zur Trauer!“ Herr S. erleichtert sich durch Weinen. In der Befreiung von den unangemessenen Schuldgefühlen der Opfer liegt der Sinn seiner Problematik.

Schweigen ohne Reue

Als ich vor einigen Tagen mit einem Kollegen über dieses Thema sprach, sagte er mir, er habe mit seinem Schwiegervater darüber geredet, dass es aus psychologischer Sicht Untersuchungen über NS-Folgen bei Kriegskindern gäbe. Sein Schwiegervater, Jahrgang 1929 (heute 80), ein sehr differenzierter Mann, habe für ihn überraschend sehr brüsk reagiert und zwar in dem Sinne: Davon hätten doch die nachfolgenden Generationen überhaupt keine Ahnung! Warum aber haben wir uns – die Vertreter der nachfolgenden Generationen – so mit den NS-Folgen beschäftigt bzw. beschäftigen müssen? Doch auch, so möchte ich einmal ebenfalls brüsk erwidern, weil wir wenig von den Kriegskindern und schon gar nicht von unseren Vätern und Großvätern, der Tätergeneration, über die Kriegszeit erfahren haben, weil letztere geschwiegen haben – viele Jahre bis heute – weil sie kein Mitgefühl mit den Opfern geäußert haben, weil sie die Verantwortung für den Holocaust nicht übernommen haben, keine Reue gezeigt haben.

Im Auftrag der US-Regierung bereiten der Journalist J. Stern und der Lyriker W. H. Auden im Sommer 1945 Deutschland. Bei ihrer Rückkehr stellten sie auf die Frage der Presse: „Did the Germans express any feelings of guilt?“ fest: „Definitely no!“ Die Menschen seien betäubt gewesen, komplett unfähig zu denken oder die Wahrheit zu sagen, die Parole habe geheißen: „Schweigen statt siegen“. Diese Parole sei auch im Rheinland, als die Amerikaner dort einrückten, an Häuserwänden zu lesen gewesen.

Die Betäubung der Kriegsgeneration, ihre Denk- und Wahrheitsblockierungen, ihr Schweigen hatten und haben massive, auch psychische Folgeprobleme für die damalige Generation der Kriegsbelegten und für deren Kinder und Kindeskiner, die sich in unterschiedlichsten Formen im Leben des Einzelnen, in seinen Lebensthemen und emotionalen Befindlichkeiten, in seiner Art und Weise das Leben zu bewältigen bis hin zur „Wahl“ ihrer Krankheiten und Symptomatiken zeigen. Darüber habe ich in meinen Untersuchungen „Spurensuche als psychologische Erinnerungsarbeit“ – veröffentlicht im DGVT-Verlag – berichtet.

Deponierte Schuld

Heute, weitere zehn Jahre später, beginnen die Kriegskinder zu sprechen, sie stellen Zusammenhänge zwischen ihren akuten Problemen und den Redeverboten ihrer inzwischen verstorbenen Eltern und Großeltern fest, sie lösen sich aus der Schuldthematik. „Die Spuren des Nationalsozialismus sind heute noch in allen Bereichen der Gesellschaft zu entdecken, bis in die Sprache und die Institutionen hinein“, so schreibt der Psychoanalytiker Tilmann Moser, in einem Artikel in der „Psychologie Heute“ (Juni05) mit dem Titel: „Eine Vergangenheit, viele Erinnerungen“

Bei den „Spuren“ der NS-Zeit in der Psychotherapie handelt es sich bei den Kriegskindern – das sind die zwischen 1928 und 1945 Geborenen – vielfach um Defizite im Äußern von Gefühlen, sie wurden in den Familien der Täter und Mitläufer emotional überfordert und überfrachtet, weil sie oft von ihren psychisch geschwächten Eltern parentifiziert, d. h. in Elternrollen gedrängt worden sind. Heute kann es zu Retraumatisierungen kommen, d. h. zum Wiederaufleben der unverarbeiteten seelischen Überbeanspruchung, dann

nämlich, wenn die eigenen Kräfte – altersbedingt – nachlassen, die Zukunft sich verkürzt, wenn sie keine soziale Anerkennung mehr über erbrachte Leistung bekommen, wenn sich Gefühle der Ohnmacht und Abhängigkeit verstärken und sich der Mangel an eigener gelebter Emotionalität schmerzlich bemerkbar



macht. Die zweite Generation kämpfte oft vergebens gegen die verheerenden Folgen des mörderischen Schweigens in den Familien der Täter und Mitläufer an, sie kann unter Schuld und Scham leiden, weil bei ihr Schuld und Scham ihrer Eltern deponiert worden sind, gegen verheerende Gewalt stummer Trauer, gegen die volle Wucht verschwiegener Familiengeheimnisse, mit Protest und Ablehnung, ja, mit Gegengewalt, nach dem Motto: Macht kaputt, was euch kaputt macht.

Ich finde weitere „Spuren“ und „Spurensucher bzw. Spurensucherinnen“ aus der Kriegskindergeneration bis hin zur dritten Generation nach dem Krieg. Und zeige auf, wie Wege zur Bewältigung destruktiv wirkender Spuren mittels psychotherapeutischer Hilfe aussehen können.

„Lerne leiden ohne zu klagen!“

Herr A. ist 74 Jahre alt und wird von seinem Hausarzt wegen – wie er sagt – „Depressionen“ in die Praxis überwiesen, verbunden mit dem Hinweis, Gespräche solle er führen, die Tabletten würden nicht helfen. Aber, was das bringen solle zu reden, das frage er sich. „Sie können auch mich fragen, ich bin der Experte hier“, sage ich, und als er darauf nicht sofort eingeht – welcher Mann dieser Generation, der gelernt hat, unauffällig zu funktionieren, will sich schon gerne helfen lassen? – frage ich: „Gibt es denn mehrere davon?“, wobei ich mich auf den Plural „Depressionen“ beziehe.

Vielleicht gibt mir Herr A. damit unbewusst ja einen kleinen Hinweis. Auch wenn Männern dieser Generation – ich gehöre ja auch fast dazu – das Sprechen über

Internes schwer fällt, so geben sie uns doch dauernd Hinweise, legen Spuren, die zum Inneren führen. Herr A. jedoch besteht darauf, mir zunächst seine Eintrittskarte – sprich: die Vorgeschichte seines Kommens – zu zeigen: Er wurde von seiner Frau betrogen und verlassen und schließlich auch noch von seiner Tochter. Als Fazit seiner Lebensgeschichte höre ich ihn sagen: „Ich wurde schwer enttäuscht“. „Es gibt also mehrere Enttäuschungen in Ihrem Leben, so wie es auch mehrere Depressionen zu geben scheint; vielleicht sind Sie ein Mensch, der besonders leicht schwer zu enttäuschen“

schen ist“, mutmaße ich. Herr A. starrt mich an, ist etwas konfus, fragt dann fast beleidigt, was das denn jetzt solle. Ich erkläre ihm, dass ich darüber nachgedacht hätte, wenn so etwas oft mit ihm geschähe, ihm immer wieder zustoße, dann vielleicht, weil er es den anderen leicht mache, so fies mit ihm umzuspringen.

Herr A. ist plötzlich aufmerksam im Gespräch, er sieht mich an – eine Premiere – nickt dann und sagt: „Da haben Sie recht, ich lasse mich schnell ausnutzen. Da habe ich schon was gelernt. Donnerwetter!“ „Vorsicht“, sage ich, „gelobt zu werden, macht so einen Erfolgsdruck“.

Herr A. stutzt. Vielleicht überlegt er, ob er sich rechtfertigen soll oder entschuldigen, dann aber sagt er leise und nachdenklich: „Das verstehe ich. Bei Enttäuschung und Erfolg fällt mir spontan meine Schulzeit ein. Ich war Schüler in einem NS-Elite-Internat. Als die Amis kamen, bin ich von meinen Lehrern extrem enttäuscht worden, die haben nämlich einfach gesagt: „So, jetzt geht mal alle schön nach Hause!“ „Mein Zuhause war weit weg, ich war doch fast noch ein Kind, es war doch Krieg! Die haben uns einfach im Stich gelassen! Ja, vorher war immer nur die Rede von Volksgemeinschaft, dass man sich hilft, zusammenhält wie Pech und Schwefel!“ Nach einer Pause sagt Herr A.: „Das habe ich übrigens noch nie erzählt, ich meine, das mit der Enttäuschung. Meine Eltern, die waren doch nur mit dem Wiederaufbau beschäftigt, wen interessierte denn so etwas?“

„Und wie ist es, wenn Sie es jetzt mir erzählen, und wenn ich Ihnen sage, dass es mich interessiert, um nicht zu sagen, dass Sie mich interessieren, ganz persönlich“, frage ich, „und dass ich hoffe, Sie werden von mir nicht enttäuscht, so wie ich auch nicht von Ihnen enttäuscht werden möchte?“ „Das tut gut“, sagt er und hat Tränen in den Augen. „Ach ja“, sagt er dann, putzt die Tränen weg und seufzt, „gelernt habe ich bei der Elite, dass man keine Gefühle zeigen darf“. Herr A. ist durch das Ende des Krieges, die erlittene Enttäuschung sehr getroffen und gekränkt, wurde nicht getrös-

tet – was typisch für die Gefühlsrealität der Kriegskinder war, denn die Eltern waren ihrerseits auf die eine oder andere Weise traumatisiert, waren emotional erstarrt, wehrten Gefühle ab – und so nimmt Herr K. diese Kränkung bis ins Alter weiter mit, funktioniert und funktioniert, bis es zu einer Art von Retraumatisierung durch das erneute Verlassenwerden kommt. Dass er sich helfen lassen könnte und dann noch durch einen Dialog, durch Sprechkontakt ist ihm sehr fremd. „Lerne leiden, ohne zu klagen“, so lautet sein Lebensmotto. Für seine derzeitige Lebenslage wird ihm klar, dass er oft Menschen in Not helfen will, sie dann oft enttäuschen muss, weil er z. B. zuviel verspricht.

„Der Wiedergutmacher“

Herr T. ist 66 Jahre alt. Er komme wegen einer akuten Krise in die Praxis. Er leide unter Weinausbrüchen, Panikanfällen und Wutattacken und sei seit vielen, „endlosen“ Tagen in einem „äußerst desolaten Zustand“. Er schwanke dauernd zwischen Trauer und Wut.

Er sei in der Pharmaindustrie beschäftigt und sei seit vielen Jahren aktiv in der Aussöhnung mit Russland, besonders seit der Wende, tätig, weil er sich „schuldig“ fühle. So brachte er Medikamente nach dort, die erschwinglich waren, er wollte doch so gerne helfen. Ca. drei Wochen bevor er in die Praxis kam, habe er einen „fürchterlichen Wutanfall“ erlitten, er sei außer sich gewesen und habe die gesamte Patenschaft mit einer Niederlassung seiner Firma in Kiew „Knall auf Fall“ beendet. Er habe entdecken müssen, dass seine russischen Geschäftspartner ziemliche „Schlitzohre“ seien, denen es doch auch nur um das Geld von hier gehe und dass sie zum Beispiel an seinem Problem ein Täterkind zu sein, null Interesse hätten. Er habe sich immer vorgestellt, dass er, wenn er in Kiew zu Besuch oder zu Vertragsverhandlungen war, durch eine Erde voll von Blut getränkt, durch die deutsche Armee an der Zivilbevölkerung verursacht, gewatet sei. Er habe dort nicht oder nur wenig schlafen können und habe die Schuld „dauernd zentnerschwer“ gefühlt. Jetzt

aber sei Schluss, er wolle endlich befreit werden. Sein Vater war im Krieg Flieger gewesen und in den letzten Kriegstagen gefallen. Herr T. hat 30 Jahre nach dessen Tod dessen Feldpostbriefe gefunden, in denen sein Vater sich über „erfolgreiche Partisanenbekriegung aus der Luft riesig gefreut“ habe.

In Urlaub ist Herr T. meistens in den Osten gefahren und hat dort Gräberfelder, Erinnerungsstätten und andere Spuren der NS-Herrschaft besucht und nie richtig unbeschwert Urlaub machen können. Es sei wie ein Zwang gewesen, es seien immer wieder neue Versuche gewesen, sich „von der immensen Schuld seines Vaters und seines Vaterlandes rein zu waschen“. „Und dabei habe ich doch nichts Böses getan!“ sagt er verzweifelt und weint dabei bitterlich.

Ich sehe sein Leiden, sehe seine Opferposition, vermute auch einen starken Täteranteil, ein so genanntes Introjekt – so deutlich greifbar ist seine Wut – und ich lasse ihm Raum für seinen Wunsch nach Befreiung. So frage ich ihn zum Beispiel, ob es ein Land in Europa gäbe, wo er keine NS-Bunker oder Gräberfelder vermute. Gemeinsam suchen wir etwas in der Geographie und in unseren Geschichtskennntnissen herum, plötzlich lächelt Herr T. und vermutet Mallorca.

Wir sprechen darüber, wie die Selbstquälerei ein Ende haben könnte. Als er mir Briefe vorliest, die er voll Bitterkeit an seinen verstorbenen Vater geschrieben hat, frage ich ihn, ob ich anstelle des Vaters über dessen vermutete Gefühle sprechen könne und, als Herr T. einwilligt, übernehme ich im Rollenspiel die Als-Ob-Position seines Vaters und erzähle ihm von meinen Gefühlen von Scham und Betroffensein über meine Kriegsverbrechen, dass ich sein Leiden sehe und ihn davon befreien möchte, er solle nicht meine Schuld tragen, ich nähme sie auf mich. Nach einer Weile wird Herr T. weicher, ruhiger und gelassener. Am Ende unserer Gesprächsreihe von sechs Kontakten packen wir ihm noch einen Notfallkoffer für seinen Mallorca-Urlaub (Sicherer Ort, Panikatmung, Schutzengel etc.) für seine Panikattacken und wir sind uns einig, dass

man nicht jedes Erbe antreten muss. Wie der Fall zeigt, leidet Herr T. seit vielen Jahren extrem unter dem Zwang, etwas wieder gut zu machen, dieser bestimmt in starkem Maße sein Leben und erst im Zusammenhang mit einer persönlichen Enttäuschung wird es ihm möglich, seine Emotionalität auszudrücken, zu seinen traurigen und wütenden Gefühlen zu kommen und sich aus dem Würgegriff des Zwangs zu befreien.

„Der Krieg ist in mir!“

Zur zweiten Generation gehört Frau D.. Sie ist 52 Jahre alt und macht einen freundlichen, liebenswerten und lebensstüchtigen Eindruck, sie ist als Krankenschwester tätig und kommt in die Therapie, weil sie sich noch einmal mit fachlicher Unterstützung, wie sie sagt: „Mein Erbe aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs ansehen will“. Zu Beginn des Erstgesprächs fragt sie mich, ob ich einen aktuellen Film über einen Behinderten gesehen hätte, der bei seinem Unfall fast ertrunken wäre und der sagt: „Das Meer ist in mir!“ „Ich könnte sagen“, meint Frau D. unter Tränen, „der Krieg ist in mir!“ Ihre Eltern sind früh gestorben, ihr Vater nach einer Bagatell- OP an Lungenentzündung, ihre Mutter hat sich wegen einer chronischen Depression, drei Jahre später – nach mehreren Suizidversuchen – umgebracht.

Im Krieg war der Vater von Frau D. bei einer berittenen Spähtruppeinheit. Er hat ein Kriegstagebuch geführt, in dem er ziemlich distanziert nur Fakten aufgeschrieben hat, aber die letzte Eintragung lautet: „Wir haben den Befehl erhalten, drei junge Partisaninnen zu erschießen“. Ihr Vater hat darüber zu Hause oft gesprochen, hat es seinen beiden Mädchen immer wieder erzählt.

Er sei eines Tages mit sieben Kameraden zusammen dazu gezwungen gewesen, denn hinter ihnen hätten mehrere andere Soldaten mit entsichertem Gewehr bereit gestanden, damit der Befehl nicht missachtet werden konnte. „Das hat ihn umgebracht“, sagt Frau D.

Nachts hätte der Vater immer Alpträume gehabt und geschrien. Sie habe viel Mitleid mit ihm gehabt, auch wegen der fünf Jahre, die er in russischer Gefangenschaft bleiben musste, da sei er viel gedemütigt worden und habe an Hunger gelitten. Sein Essen habe er zu Hause immer schnell, schnell hineingestopft.

Sie habe nun eine Anfrage an eine Dokumentationsstelle in Berlin gestartet, um zu erfahren, in welchem Lager ihr Vater in Russland gewesen war. „Ich glaube, mein Vater hat in uns Mädchen immer die Mädchen gesehen, die er erschießen musste. Das eine Mädchen sei nicht sofort tot gewesen und habe gesagt: „Ich lebe noch, noch einmal schießen!“ Und gesungen hätten die Mädchen vor der Hinrichtung. Frau D. weint viel während der Gespräche. Sie berichtet, sie sei Vaters Liebling gewesen, während er ihre sieben Jahre ältere Schwester abgelehnt und viel geschlagen habe. Die Ehe der Eltern sei mehr als unglücklich gewesen, „ein stummer Ehekrieg“, sagt sie und fügt hinzu, „schon wieder Krieg!“

Frau D., die mit ihrem Leben ansonsten sehr zufrieden ist, sie hat drei Kinder, einen guten Beruf und einen Mann, der sie liebt und den sie liebt, kann sich „nur“ ihre dauernde Unsicherheit und Trauer nicht erklären. „Ist wohl im chronischen Krieg so“, sage ich und fühle mich noch ganz gefangen in ihren Schilderungen. Nach dem Gespräch ruft sie ihre Schwester an und sie sprechen zum ersten Mal „so richtig“ über ihre gemeinsamen Erfahrungen mit dem „Krieg zu Hause“. Sie berichtet, sie habe vorher wegen Erbgeschichten Streit mit ihrer Schwester gehabt. „Nun haben wohl Friedensverhandlungen begonnen“, sage ich und freue mich mit Frau D.

Hier wurden die Mädchen mit Schuld- und Trauergefühlen beladen, die sie ihr ganzes Leben mit sich herumtragen. Sie wurden unzureichend geschützt, ganz im Gegenteil, sie wurden benutzt, um Vaters Leid und Schrecken zu mildern, das Grauen, was sie und ihn absolut überfordert hat. Heute weiß man, welchen Einfluss frühe Traumatisierungen auf die Entwicklung von Kin-

dern haben. Ich stelle deshalb im letzten Beispielfall ein Kriegsbaby vor, weil diese Gruppe bisher wenig Erwähnung fand.

Gefühlskälte

Herr B. ist 65 Jahre alt, also mein Jahrgang 1944. Wir arbeiten schon einige Zeit therapeutisch zusammen und mögen uns. Er kam mit großen Arbeitsstörungen – er arbeitet als leitender Angestellter – Unlust, Burnout-Symptomen und vermehrten Panikattacken. Er erlebe seine Lebenssituation zu Hause mit seiner Frau, wie er sagt, „oft als Krieg“, will oder kann sich aber nicht trennen: „Ich halte aus, allein würde ich verkommen, regelrecht untergehen!“ sagt er. Wir haben beide unklare Erinnerungsfetzen an Bomben und Zerstörung.

Herr B. konnte viele Jahre keinen Motorenlärm von Flugzeugen ertragen: „Panik pur, die habe ich aber auch, wenn meine Frau mich angreift!“ Er sei dann stocksteif und könne keinen klaren Gedanken fassen. (Ich erinnere mich im Zusammenhang mit einer Asthmaattacke vor einigen Jahren an nächtliche Phantasien mit Fliegeralarm-Assoziationen). „Mir wirft sie Gefühlskälte vor, dass ich keine Konflikte austrage, immer weglaufe!“ sagt er weiter. Wir sprechen darüber, ob wir als Baby, bzw. Kleinkind, die ja hilflos sind – total angewiesen auf die Erwachsenen, Eltern, Verwandte, inmitten einer Welt permanenter seelischer und realer Erschütterungen, umgeben von der dauernden Bedrohung durch Bomben usw. – wohl davon etwas in unserer Körpererinnerung gespeichert haben, was einer kollektiven Traumatisierung entspräche. Ich trage seit einiger Zeit selbst einige Panikgefühle in mir, die sich eng an meine Körperbehinderung koppeln und entwickle zusammen mit Herrn B. einige Ideen zu dem Thema.

Die Elemente dieser Erinnerungswelt könnten folgende – für mich noch unklare – Nachwirkungen gehabt haben: Wir erkunden zusammen, dass wir gelernt haben „gut“ auszuhalten, wobei wir uns dadurch helfen, indem wir uns unsere Gefühle vom Leibe halten (Ge-

fühlsdistanzierung bis zur „Gefühlskälte“, wie Herr B. es nennt), weil die realen Gefühle in der Welt damals nicht ertragbar gewesen waren, außerdem, wir können keine Konflikte ertragen, sie sind „lebensbedrohlich“, wir werden starr und steif, ziehen uns ins Schneckenhaus zurück, weil Konflikte ja Trennung bedeuten könnten und Trennung damals wäre tödlich gewesen. Wir sind nicht besonders gut allein handlungsfähig (waren es damals nicht), suchen intuitiv nach „starken“ Frauen, denen wir dann nicht gewachsen sind, von denen wir uns dann aber auch nicht trennen können, obwohl wir es eigentlich doch müssten, wenn „Krieg“ herrscht. Heute könnten wir ja handeln, aber das könnte auch für den Körper bedeuten, sich zu erinnern, zu re-traumatisieren, nach dem Motto: „Ich kann nichts tun, vielleicht tue ich besser nichts, stelle mich tot!“

Am Ende des Gesprächs deutet Herr B. mir an, er wolle über diese möglichen Zusammenhänge eigentlich gar nicht nachdenken, das sei ihm zu bedrohlich. Ich merke, dass ich mich selbst in die Gedanken zu sehr hineingesteigert habe, evtl. bin ich zu weit gegangen und nehme mir vor, seine Rückmeldung ernst zu nehmen, ich sollte auch mich mehr „schonen“. In der nächsten Stunde kommt Herr B. von sich aus auf das Kriegsthema zurück und stellt Zusammenhänge zu seinem Alltag heute und seinen Symptomen her. Seine Mutter und er seien verschüttet gewesen, es habe Tote und Verletzte gegeben, sie hätten sich retten können, aber er habe heute regelmäßig „massive Beklemmungen“, wenn er zum Beispiel in einem Hotelzimmer an der Wandseite des Bettes schlafen solle oder im übertragenden Sinne, wenn ihn „seine Frau wieder einmal anprangere, ja, an die Wand drücke“, dann bekomme er solche Panikanfälle, dass er am ganzen Körper zittere.

Symptome zeigen sich oft im Rentenalter

Nach Ergebnissen von Langzeituntersuchungen von AMCHA, einer psychosozialen Beratungsorganisation für

Überlebende des Holocausts in Israel, zeigt sich, dass Betroffene, sobald sie das Rentenalter erreicht haben, dazu neigen, vermehrt psychische Störungen auszubilden, die – evtl. bislang verborgen – nun, da sich das soziale und berufliche Netz in Folge des Ruhestands verändert hat, an die Oberfläche kommen: Angststörungen, Depressionen und Belastungsstörungen. Das scheint in Deutschland nicht anders zu sein.

Mitverantwortliche Gründe für die Entstehung von Symptomen in der dritten Lebensphase scheinen u. a. in der Bewältigung folgender Begleiterscheinungen des Alters- und Rentnerdaseins zu sein:

- Verluste persönlicher und sozialer Kontakte
- Sinnkrisen
- Nicht mehr abgelenkt sein durch berufliche Aktivitäten
- Nicht mehr gefordert sein
- Veränderung der Tagesstrukturen
- Vermehrte Ohnmachtgefühle
- Auftreten körperlicher Gebrechen
- Nachlassende öffentliche Anerkennung

Außerdem scheint ein allmähliches Sich lösen von familiären Schweigegebotsen stattzufinden, was das Aussprechen und Benennen, aber auch Wahrnehmen von Kriegserlebnissen fördert. (Hinweis auf den Film „Der Junge im gestreiften Pyjama“)

Für alle Betroffene gilt eine Zeile aus einem Rilkegedicht: „Die Zeit wird schwer von dem, was man verschweigt“. Mit den Gespenstern der Vergangenheit verhält es sich nicht anders als mit den Spukgestalten im Märchen: Sie ertragen das Tageslicht nicht. Wenn die Wahrheit zum Vorschein kommt, verlieren sie an Macht.

„Die Zeit wird schwer von dem, was man verschweigt“

Nach einem Vortrag zum Thema „Spurensuche als psychologische Erinnerungsrbeit“ im Herbst 1997 kam ein älterer Mann zu mir an den Vortrag-

stisch. Er sagte, er habe als deutscher Jude das KZ Buchenwald überlebt und wolle mir „nur folgendes“ sagen: Vor einigen Wochen habe er seinen besten Freund beerdigt, mit dem er zusammen im Lager Buchenwald gewesen war. Mit diesem habe er niemals – „all die Jahre nicht“ – über die gemeinsamen Lagererinnerungen gesprochen, „niemals“, das sei ihm während meines Vortrages „schmerzlich“ bewusst geworden.

Zuletzt noch einen kurzen Beitrag zur psychischen Langzeitwirkung aus dem Jugoslawienkrieg in der GT-Supervision.

Eine Ausbildungskandidatin stellt eine „schwierige Klientin“ in der Supervision vor. Die Klientin ist 45 Jahre alt, stammt aus Serbien und leidet unter Depression und Angstattacken. Die Ausbildungskandidatin berichtet, die sehr attraktive Frau, die sich sehr geschmackvoll kleide, habe „Schlimmes“ während des Krieges in Jugoslawien seitens der Kroaten erlebt, könne es aber nicht genau erinnern. Sie lehne seitdem massiv ihre Weiblichkeit ab, fürchte sich vor jeder Form von Intimität und habe einen „ausgeprägten Männerhass“, der nur noch vom „Selbsthass“ übertröfen werde. Immer wieder werde sie von Alpträumen heimgesucht. Die Ausbildungskandidatin fragt um Hilfe, sie sei mit ihrem Latein am Ende. Ich schlage vor, dass sie ihrer Klientin mitteilt, was immer da Furchtbares passiert sei, der Angriff, die Gewalt habe „nur“ der Serbin gegolten, nicht ihrer Attraktivität, die sei überhaupt nicht gemeint gewesen, es sei um die Nationalität gegangen, wahrscheinlich nicht einmal um die Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht. So könne sich die Klientin unbedroht schön kleiden und sich anziehend verhalten, auch Intimität müsse sie nicht mehr vermeiden, denn der Krieg sei vorbei und die Serben seien kein Freiwild mehr. In diesem Staat sei seit 1949 die „Würde des Menschen unantastbar“ (Artikel 1 des Grundgesetzes der BRD aus dem Jahre 1949)