

Claudia Wielander

Nie wieder Krieg!

Transgenerationale Weitergabe von Kriegserfahrungen

„Das Bauen heiler Welten und damit der unbewusste Verzicht der Kinder der Kriegskinder auf ein eigenes Leben stellt die stärkste Abwehr von Schuld in Deutschland und Österreich dar.“¹



© Harald Heinzle

Wir alle haben Familien vor uns und jene nach uns.

Diese Zeilen dienen der Würdigung derer, die in beiden Weltkriegen (über)leben mussten oder starben und derer, die noch heute mit den Folgen umgehen müssen. Angesichts der Aktualität von Kriegshandlungen in der Welt, mutet mein Titel naiv und unrealistisch an. Und doch, es ist ein Wunsch, der von Herzen kommt. Krieg bringt immer sinnloses Leiden für Erwachsene und Kinder, heute und in Zukunft. „Kämpfen“ wir also für den Frieden! Welch eine Doppeldeutigkeit unserer Sprache.

Jeder Mensch ist einzigartig, jedes Schicksal, jede Geschichte individuell. Das Thema ist nicht nur 70 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges bedeutend, es lässt sich der Zweite auch nicht ohne den Ersten Weltkrieg denken.

Nicht erst heute wird von transgenerationaler Weitergabe gesprochen. Allerdings können wir nun diese Prozesse besser erforschen und belegen. Schon in der Bibel steht im 2. Buch Mose geschrieben, dass Gott niemanden ungestraft lässt, „sondern sucht die Missetat der Väter heim an Kindern und Kindeskindern bis ins dritte und vierte Glied!“

Epigenetiker/-innen sprechen heute davon, dass sich Erfahrungen durch „abgeschaltete Genpaare“ vererben und bis in die vierte Generation nachweisen las-

¹ Siehe dazu den Vortrag von Andreas Bachhofen zum Thema „Heile Welten – Der unbewusste Verzicht der Kriegsenkel auf ein eigenes Leben“ im Rahmen der 26. Jahrestagung der Gesellschaft für Psychohistorie und Politische Psychologie (GPPP) „Die Kinder der Kriegskinder“ in Göttingen, 30.3. bis 1.4.2012.

sen.² „Die Epigenetik beschäftigt sich mit der Weitergabe von Eigenschaften an Nachkommen, die nicht auf Abweichungen in der DNA-Sequenz zurück gehen, sondern auf eine vererbte Änderung der Genregulation und Genexpression. Volkskrankheiten sind nach gängiger Vorstellung multifaktoriell bedingt, also Ergebnis eines Zusammenspiels exogener Einflussfaktoren mit einer genetischen Basis vieler Gene. Eine zunehmende Anzahl von Befunden zeigt, dass die Genaktivität sowohl durch exogene Faktoren, aber auch durch Verhalten beeinflusst werden kann.“³

Epigenetische Muster werden abhängig vom elterlichen Geschlecht an die nachfolgenden Generationen weitergegeben. Wenn durch Verhaltensweisen und emotionale Erlebnisse, sowie in ökonomischen Kontexten einzelne Genpaare durch die Anreicherung von Methylgruppen ans Genpaar abgeschaltet werden können, und nachweisbar diese abgeschalteten methylierten Genpaare weitervererbt werden (streng nach den Mendel'schen Erbgesetzen), dann legt dies nahe, dass dies bei Traumatisierung ebenso geschieht. Und die Epigenetik weist dies bereits durch viele Untersuchungen z. B. über erhöhten Cortisolspiegel bei traumatisierten schwangeren Frauen nach, der dann bei ihren Kindern ebenso erhöht ist.⁴

Vergegenwärtigen wir uns also die Situation des Zweiten Weltkrieges: Sechs Jahre lang wurde gekämpft, denunziert, deportiert, gemordet. Mitmenschen wurden ausgegrenzt aus der Gesellschaft und in ihrem Menschsein abwertend in Frage gestellt. Unvorstellbar viele Menschen haben nicht überlebt. Hiermit musste die Bevölkerung nach dem Kriege zurechtkommen. Einerseits mit ihrer Schuld, andererseits mit ihrem Leid.

Es starben ca. 53 bis 65 Millionen⁵ Menschen (die Hälfte davon waren Zivilisten), davon mehr als 20 Millionen Menschen in der Sowjetunion, gefolgt von China (ca. 13,5 Mio.), Deutschland (ca. sieben Mio.), Polen (ca. sechs Mio. Menschen, davon 3,1 Mio. polnische Juden) gefolgt von Japan, Jugoslawien, Frankreich, England, sowie in allen anderen europäischen Ländern, Kolonien und neutralen Staaten. Es wurden sechs Millionen Juden ermordet, dazu Menschen anderer Nationen oder Volksgruppen, Euthanasieopfer und politisch Andersdenkende.

Zudem entstanden infolge des Nationalsozialismus in Europa zwei Fluchtbewegungen: Rund 320.000 Juden sowie etwa 30.000 politisch Verfolgte waren gezwungen, ihre Heimat zu verlassen, wovon lediglich 20.000 nach 1945 zurückkamen.

2 Siehe dazu den Vortrag von Klaus Zerres zum Thema „Epigenetik – Zwischen Anlage und Umwelt“ im Rahmen des Seminars bei den Lindauer Psychotherapiewochen 2010.

3 Zit. nach der Seminaranschreibung der Lindauer Psychotherapiewochen 2010.

4 Bernhard Kegel, Epigenetik. Wie Erfahrungen vererbt werden. Köln 2009.

5 Variiert nach Quelle.

Sie trafen auf ca. zwölf Millionen Menschen, die auch aus ihrer Heimat vertrieben worden waren, obwohl diese dies nicht unbedingt als Folge des Nationalsozialismus deuteten. Auch die Nachkriegsgesellschaft nahm die Lebensgeschichten beider Fluchtgruppen nicht zur Kenntnis. Dies hätte die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit vorausgesetzt und immer wieder neu begründet.

„Damit verbunden ist eine Neubestimmung der Begriffe Heimat und Fremdsein. Die Auswirkungen dieser Flucht und Rückkehrbewegungen finden ihren Niederschlag im Familiengedächtnis und deren transgenerationellen Folgen.“⁶

Ich schreibe als „Kriegsenkelin“, also aus der Nachfolgegeneration derer, deren Eltern den Zweiten Weltkrieg als Kinder der Täter/-innengeneration erlebt haben. Diese sind unspezifisch die Geburtsjahrgänge 1955 bis 1975, wobei Sabine Bode⁷ sie auf die Jahrgänge 1958 bis 1967 einschränkt. Damit bin auch ich Erbin dieses Krieges und der Hinterlassenschaften derselben.

Meine beiden Großväter dienten in der Wehrmacht, der eine an den Nordfronten den Krankentransportabteilungen zugeteilt, der andere war Berufsoffizier, meldete sich an die Ostfront und verbrachte anschließend fünf Jahre in Sibirien, während seine Frau mit den Kindern die „Flucht“ antreten musste. Beide überlebten. Der eine litt stark an den Folgen seiner Gefangenschaft und beschäftigte sich in seinen Albträumen mit seiner Mittäterschaft, der andere aber vertrat sein Leben lang weiterhin unwidersprochen Naziparolen. Meine Mutter flüchtete also aus Ostpreußen 1945 als neunjähriges Mädchen mit den jüngeren Geschwistern, ihrer Mutter, Tante und Cousinen. Während des Nationalsozialismus in Österreich musste meine väterliche Großmutter als Alleinerzieherin und spätere Kriegswitwe die Familie alleine durchbringen. Mein Vater wuchs vaterersatzlos auf. Die Hinterlassenschaften, auf die ich im Folgenden eingehen werde, sind nicht willentlich hinterlassen worden. Vor Allem, weil die späteren Vererber an der Seele verletzte Kriegskinder waren. Sie waren Kinder ohne Verantwortung für die Ereignisse und damit selbst Opfer. Viele hatten schon Eltern, die bereits als Kinder im Ersten Weltkrieg traumatisiert wurden.

Dazu kam, dass NS-Deutschland nicht nur für militärische Opfer verantwortlich war. Die NS-Ideologie zielte ab auf die Ermordung des jüdischen Teils der Bevölkerung in Europa und den Roma, zudem richtete sie sich gegen aus ihrer Sicht „unwertes Leben“ wie Arme, Kranke, politisch Denunzierte und viele andere Gruppen.

6 Zit. nach der Seminaurausschreibung Lindauer Psychotherapiewochen 2010; vgl. auch das Seminar von Peter Liebermann zum Thema „Vertreibung - Flucht - Rückkehr“ im Rahmen dieser Veranstaltung.

7 Sabine Bode, Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation. 11. Auflage, Stuttgart 2013.

Der Focus hier liegt aber auf den überlebenden Kindern und deren Beschädigungen, allen Kindern. Ich bezeichne sie als Kriegsoffer. Sie werden mit diesem Opferbegriff⁸ sicherlich einverstanden sein. Vielleicht sind sie selbst eines davon. „Dennoch haben viele dieser Menschen das Gefühl nichts Besonderes erlebt zu haben, denn `es ist ja allen so gegangen`“.⁹

Und dennoch: Menschen, die zwischen 1927 bis 1945 geboren wurden und damit heute über 70 Jahre alt sind, haben eine spezielle Kindheitsgeschichte. Vergewärtigen wir uns genauer, was diese Menschen erlebt haben:

Nach Hartmut Radebold¹⁰ sind geschätzte 35 bis 40 Prozent aller Kinder des Zweiten Weltkrieges (in Deutschland¹¹) durch den Krieg und seine Folgen kaum beeinträchtigt. Weitere 25 bis 30 Prozent aller Kriegskinder lebten unter einschränkenden Lebensbedingungen.

Die dritte Gruppe – also ca. 30 Prozent aller Kinder des Zweiten Weltkriegs – lebte allerdings unter stark beschädigenden Lebensumständen. Das bedeutet, im Kindes- und Jugendalter haben sie leidvolle, schmerzliche Erfahrungen gemacht und körperliche, sowie seelische Verwundungen erlitten oder gesehen, vielfach ohne Trost oder Unterstützung bei Erwachsenen zu finden. Sie haben Hunger, Kälte, Konzentrationslager, Flucht und Vertreibung erlebt, sind elternlos oder mit Müttern, die ihre Kinder durch Zeiten des Mangels, der Heimatlosigkeit, der Lebensmittelrationierungen durchbringen mussten, aufgewachsen. Väter waren nur im Urlaub da, sind gefallen, waren vermisst, oder in Kriegsgefangenschaft geraten. Auch haben sie Gewalt, sexuelle Übergriffe, Bomben und Luftschutzbunker direkt oder indirekt miterlebt. Sie waren damit mit Tod, Angst, Hilflosigkeit und Überforderungen der kriegsführenden Erwachsenen konfrontiert, waren Beobachter, Leidtragende und Stützen derselben.¹² „Für die meisten galt, dass niemand da war, der Schutz bot und Verständnis hatte, dass niemand Zeit, Kraft oder Interesse hatte, sich zu kümmern, nachzufragen, zu wärmen und zu halten. [...], es überhaupt gefährlich war, nach Trost und anderer Unterstützung zu suchen, geschweige denn, sie einzufordern. Für die Soldaten war es Wehrkraftzersetzung, für die Jugendlichen, die Hilfsdienste bei der Flak oder bei der Trümmerbeseitigung leisten mussten, ebenso.“¹³

8 Siehe dazu allgemein die Literatur von Dan Bar-On und Gabriele Rosenthal.

9 Hartmut Radebold, *Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit – Hilfen für Kriegskinder im Alter*, 5. Auflage 2014.

10 Hartmut Radebold (Hg.), *Kindheiten im II. Weltkrieg und ihre Folgen*. Gießen 2004.

11 Vergleichbar mit Österreich.

12 Claudia Wielander – Bettina Ganahl, *Meine Geschichte ist immer dabei. Hilfen für Kriegskinder im Alter und deren Angehörige*, in: *Connexia Zeitschrift „Da-Sein“*, 1/2013, S. 6–8.

13 Udo Baer – Gabriele Frick-Baer, *Wie Traumata in die nächste Generation wirken. Untersuchungen, Erfahrungen, Therapeutische Hilfen*. Neukirchen-Vluy 2010.

Heute sprechen wir davon, dass etwa ein Drittel der über 70-Jährigen an Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden, die mit aufdrängenden (Kindheits-) Erinnerungen, mit Alpträumen, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen und Depressionen einhergehen und in der Folge auch mit körperlichen Erkrankungen.

Als typische Verhaltensweisen dieser ehemaligen Kriegskinder, die aus Mangelenerfahrungen entstanden, benennt H. Radebold¹⁴ zusammengefasst folgende:

Das Aufheben von Essen und Essensresten
Hohes Sicherheitsstreben
Gutes Funktionieren im Alltag
Sparen und Kämpfen um den Erhalt des Eigentums
Kämpfen um die eigene Autonomie
Suche nach Wärme und Geborgenheit
Ständig wachsende Angst, wichtige Menschen zu verlieren
Mangelnde Selbstfürsorge
Schwierigkeit zu trauern und Gefühlen Ausdruck zu geben
Innerlicher Rückzug bis zur inneren Erstarrung

Eine vorsichtige, skeptische bis misstrauische Einstellung gegenüber der Umwelt.

Hilde Heindl spricht von der „stummen“ Generation der Kriegskinder.¹⁵ „Schrecken ohne Worte, Verluste ohne Trauer und Schmerzen ohne Trost sind jeweils Erfahrungen von Leere. Die Angehörigen der ersten Generation¹⁶ konnten über ihre traumatische Erfahrung nicht reden, erlebten weder gemeinsame Trauer noch Trost, sie haben also selbst in der „Zeit danach“ diese Leere-Erfahrung und die Leere weitergegeben.“¹⁷

Die Auswirkungen liegen gesamtgesellschaftlich deutlich sichtbar vor uns und heißen: Sprachlosigkeiten in den Beziehungen, Gefühlslosigkeiten, dafür Ewig-Wachstum mit den entsprechenden Wirtschaftskrisen und Leistung bis zum Umfallen, Burnout eben, dabei waren wir noch nie so reich wie heute. Bindungsstörungen, Depressionen, Angststörungen. Dabei waren wir noch nie so sicher wie heute. An Stelle von Spüren der eigenen Bedürfnisse stehen Ersatzbefriedigungen durch Konsum mit allen negativen Auswirkungen.

14 Radebold, Kindheiten im II. Weltkrieg und ihre Folgen.

15 Hilde Heindl, Nachdenken über Nachkommen der Täter(innen) und Mitläufer(innen) im Nationalsozialismus, abrufbar unter http://kriegenkel.at/wp-content/uploads/2012/01/nationalsozialismus_HeindlH.pdf, 15.1.2015, 17:48 Uhr, Mozilla Firefox.

16 Die Generationsbezeichnungen unterscheiden sich je nach Literatur.

17 Baer – Frick-Baer, Wie Traumata in die nächste Generation wirken.

„Man muss zunächst herausfinden, welche Ingredienzien es gibt, und dann kann man daraus eine Mahlzeit bereiten. Ingredienzien sind unsere eigenen Gefühle, Sehnsüchte, Ängste, Wahrnehmungen, die ganze Situation, in der man sich gemeinsam mit anderen findet, sagt Glassman. „Wir müssen die Ingredienzien wahrnehmen, das, was in jedem Augenblick geschieht. Wenn wir uns nicht darum kümmern, werden wir auch nicht angemessen handeln können.“¹⁸ Auch die Angst vor den oder dem/der Fremden – Ausländerfeindlichkeit – kann hier benannt werden.¹⁹

Aber was bedeutet dieses für den Einzelnen? Dazu muss erst deutlich sein, was Kinder für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Sie benötigen Sicherheit und Stabilität durch sichere, erwachsene Beziehungspartner/-innen, Deutlichkeit und Verbindlichkeit, sowie ausreichende, gesunde und nahrhafte warme Nahrung. Einen Ort zum Wohnen und Spielen und das Glänzen in den Augen der Pflegepersonen (Stichwort: Spiegelneuronen), die die Entwicklungsschritte des Kindes wahrnehmen und erkennen. Bindungsfähigkeit und emotionale (innerpsychische) Regulierung wird dann umso besser entwickelt, je störungsfreier diese Prozesse verlaufen. Im Weiteren brauchen Kinder auch Freiräume, um Eigenerfahrungen machen zu können und Regeln, die Sinn machen, um vor Gefahren geschützt zu sein. Sie benötigen auch die Förderung ihrer Fähigkeiten, Bildung und die Anerkennung für die erbrachten Leistungen. Die Neurowissenschaften belegen heute eindrücklich den Prozess des Lernens. Ohne die emotionale Resonanz der Erwachsenen speichern wir Neues im Gehirn kaum ein. Lernen ist immer ein gemeinsamer Prozess von Inhalten und Gefühlen. Die Neugier und Aufmerksamkeit sind ihr wichtigster Motor. Die Bildung der inneren Sicherheit und der eigenen Persönlichkeit, sich also erkannt zu fühlen als der/die man ist, geschieht über einen komplexen Prozess. Dieser spielt sich zwischen Pflegeritualen, übertriebenen Lauten der Erwachsenen, liebevollen Gesten und Hinwendung zum Säugling, Sprach- und Kulturentwicklung ab, in dem die Spiegelneuronen des Erwachsenen gleichsam wie die des Kindes aktiviert sind. Tomasello spricht von der Entwicklung der Sprache und Kultur in „Szenen gemeinsamer Aufmerksamkeit“.²⁰ Das ermöglicht seelische Gesundheit! Da kann das Kind wachsen, da wird es motiviert die Welt zu erproben, gefördert, gefordert und geliebt und eins nicht, nämlich alleine gelassen. Kriegskinder mit traumatischen Erfahrungen wurden vielfach mit sich allein gelassen und entwickelten folgedessen das Gefühl „verloren zu sein“. Kinder, die „nur“ ihren „Partner-Ersatz-Dienst“ für den nicht anwesen-

18 Ursula Baatz, Vom Standpunkt der Nicht-Dualität. Über den Zen-Meister Bernard Glassman, in: Brennstoff, Nr. 37/2014, S. 11f.

19 Arno Gruen, Der Fremde in uns. 7. Auflage, Stuttgart 2010.

20 Michael Tomasello, Die kulturelle Entwicklung des menschlichen Denkens. Zur Evolution der Kognition. Frankfurt am Main 2006.

den Elternteil erfüllten, waren aufgrund ihres Alters, ihrer Entwicklung und ihrer Rolle (kein Kind sein zu dürfen) überfordert und fühlen sich oft schuldig, weil sie dieser Rolle nicht gerecht werden konnten.

Kinder lernen also hauptsächlich durch Nachahmung, durch das, was sie durch ihre Sinne erleben. Und was erlebt man als Kind in einem Krieg? Wenn schon keine Grausamkeiten wie Vergewaltigungen, wie Hunger und Tod, Erniedrigung anderer, dann doch zumindest erschöpfte, ratlose, verängstigte Erwachsene, man lernt still sein im Bunker, angepasst und brav auf der Flucht, denn für anderes ist kein Platz, kein Ohr, keine Zeit. Die fehlende Unterstützung führte oft zu sehr früher Selbstständigkeit dieser Kinder. Und das kindliche Bemühen, wahrgenommene elterliche Not zu „verstehen“, füllte das schwarze Loch des Schweigens durch „Fantasie“.²¹

Zudem hielten sie sich an die Werte und Normen der Erwachsenen, die zu dieser Zeit und oft bis heute an den NS-Ideologien orientiert waren. Das ist wohl das perfideste Erbe des Naziregimes, wenngleich diese Werte nicht hier ihren Ursprung haben.²² Eine Hysterie zum Gleichschritt, durchgestylt durch die verpflichtenden Jugendorganisationen. Die Kriegskinder waren diesen Werten in ihren prägendsten Entwicklungsjahren ausgesetzt. Pflichterfüllung wurde buchstäblich mit der Muttermilch eingesogen, Widerrede hatte keine Chance, Eigenbewegungen des Kindes waren nicht vorgesehen. Anpassung war die Normalität. Gefühle fanden innerhalb dieser Beziehungen keinen Ausdruck und keinen Platz.

Was haben sie also weitergegeben? Selbst Eltern geworden, wollte die (traumatisierte) Kriegskindergeneration, dass es ihren Kindern (den sog. Nachkriegskindern und Kriegsenkeln) besser gehen solle und sie setzten dabei auf Leistungsprinzipien, auch weil sie selbst nichts anderes kennengelernt hatten. Der Volksmund zeugt davon in vielerlei Schattierungen: „Wer rastet, der rostet!“, „Langes Fädchen, faules Mädchen“, „Schnell angreifen, schnell auslassen“. Pausen, Erholung und Entspannung wurden nicht vorgelebt. Hierin lag deshalb Härte – oft gegen sich selbst – manchmal Kampf und Gewalttätigkeit. Der Krieg hat sich in die Familien hinein verlagert.²³ Zur Bewältigung ihrer Sorgen und Nöte (die ja in Relation zu ihren Eltern keine „wirklichen“ waren) haben auch sie, die Kriegsenkel, keine Worte und keinen Trost erfahren, denn „der Indianer kennt – ja bekanntlich – keinen Schmerz“.

21 Gabriele Rosenthal (Hg.), *Der Holocaust im Leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoah und von Nazi-Tätern*. Gießen 1997.

22 Die eigene Erziehung der kriegsführenden Erwachsenen des Zweiten Weltkriegs war geprägt durch die wilhelminische Kaiserzeit, deren Werte durch die NS-Ideologie verstärkt oder abgelöst wurden.

23 Sigrid Chamberlain, *Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Über zwei NS-Erziehungsbücher*. Gießen 1997.

In der NS-Ideologie ging es darum, sich von Kindern nicht „tyrannisieren“ zu lassen, Widerrede zu unterbinden, Unterwürfigkeit und bedingungslosen Gehorsam zu fordern. Darauf wurden sie mit Liebesentzug und der Verweigerung von seelischer Wärme und Körpernähe vorbereitet.²⁴ Diese Werte und Haltungen waren „normal“ bis weit in die 1970er Jahre.

Adolf Hitler hatte sich selbst gegen „Affenliebe“ und gegen Verweichlichung der Jugend ausgesprochen. Es brauchte eine Erziehung zum Kampf. Der Nazi kennt nur Sieg oder Niederlage, entweder – oder. Hitler wendet sich gegen so genannte „Halbheiten“ um objektive Standpunkte einzunehmen, er will keine Kompromisse. Und welche Missachtung des „eigenen“ Volkes angesichts der Niederlage, wenn er am 19. März 1945 seinem Rüstungsminister Albert Speer erklärte: „Wenn der Krieg verloren geht, wird auch das deutsche Volk verloren sein. Es ist nicht notwendig, auf die Grundlagen, die das deutsche Volk zu seinem primitivsten Weiterleben braucht, Rücksicht zu nehmen. Im Gegenteil, es ist besser, selbst diese Dinge zu zerstören. Denn das Volk hat sich als das schwächere erwiesen, und dem stärkeren Ostvolk gehört ausschließlich die Zukunft. Was nach diesem Kampf übrigbleibt, sind ohnehin nur die Minderwertigen, denn die Guten sind gefallen.“²⁵

Negative seelische Folgen entstehen dann, wenn eine „Mutter“ ihr Kind nicht „spiegeln“ kann, sich das Kind in den Augen der Mutter nicht findet und sich nicht adäquat beantwortet fühlt. Das geschieht dann, wenn der (traumatisierte) Blick der „Mutter“ nach innen anstatt auf ihr Kind gerichtet ist. Man könnte es seelische Sprachlosigkeit nennen. Dazu kam natürlich auch eine faktische Sprachlosigkeit, weil dem Kind, das das Erlebte nicht psychisch verarbeiten konnte, ebenso die Worte fehlten. Wenn beispielsweise jede Regel „immer“ eingehalten werden muss, oder sonst „alles“ zusammenbrechen wird, entsteht Stress und Angst. Es fehlt der Möglichkeitsraum, sich auszuprobieren, an den Grenzen zu rütteln, Erfahrungen zu machen, was passiert, wenn sie übertreten werden. Ein höchst bedeutender Reifungsprozess des Menschen!

Unsere Kriegskindereltern haben von uns vielfach und unreflektiert die komplette Anpassung an ihre elterlichen Normen gefordert. Sie haben uns mit ihren kämpferischen (und sinnfreien!) Erziehungsätzen sich „am Riemen zu reißen“, ansonsten „windelweich geschlagen zu werden“, wenigstens jedoch „die Zähne zusammenzubeißen“ oder die „Ohren steif zu halten“ regelrecht „bombardiert“. Sie waren oft erfolgreich und haben uns meistens materiell gut versorgt und uns Ausbildungen ermöglicht, die ihnen selbst verwehrt waren. Allerdings haben sie sich selbst nicht von ihren Eltern abgelöst, haben sie kaum je in Frage gestellt, ihre

²⁴ Michael Haneke, *Das weiße Band – Eine deutsche Kindergeschichte* (Spielfilm, 2009).

²⁵ Das große Heldenopfer, in: ZEIT online, Ausgabe 08/2013, abrufbar unter <http://www.zeit.de/2013/08/Goebbels-Sportpalastrede-1943/seite-3>, 15.1.2015, 18:21 Uhr, Mozilla Firefox.

Rolle als Täter/-innen, Mitläufer/-innen nicht nach Fakten recherchiert, etwas das die Nachkriegsgeneration sehr viel besser konnte! Gespräche über die Kriegsvorgänge in ihren Familien waren selten möglich. Unsere Eltern haben gelernt zu bagatellisieren, sich unklar auszudrücken, keine Stellung zu beziehen, also keinen eigenen Standpunkt zu haben, um ihn uns vorzuleben.²⁶

Diese Dinge haben wir als ihre Kinder oftmals übernommen, also nachahmend erlernt, und erst sehr spät begonnen, unser eigenes Ich, unsere Identität zu entwickeln. Die Schwierigkeit, die sich für diese Generation heute stellt, ist die Diffusität der Gefühle, mit der sie oft durchs Leben geht. Da unsere Eltern als Kinder traumatisiert wurden, konnten sie uns wenig Gefühlsraum zur Verfügung stellen. Im Grunde deckt auch die Erklärungsweise der Psychoanalyse bereits sehr viel ab, die besagt, dass die Übertragung von Traumata über innerpsychische Abbilder/Introjekte der traumatisierten Elternteile erfolgt. Dies können Opfer- und Täter/-innen-Introjekte sein. Es können aber einfach auch Anteile von nicht gelebter Trauer um verlorene Angehörige oder andere Gefühle als inneres Bild vorhanden sein, die dann im eigenen Leben „auf die Bühne“ des Lebens gebracht werden.

Worunter leiden die Kinder dieser Kinder, die Kriegsenkel heute? Gleichgewicht der Emotionen, Identität und Autonomie sind die drei Themenbereiche,²⁷ in denen sich die Störungen der Kriegsenkel zeigen. Und zwar gleichermaßen auf Täter/-innenseite als auch auf Opferseite.

Nachkommen der Täter/-innen leiden vielfach unter Gefühlen des Nicht-Genügens (fehlender Anerkennung) und damit neigen sie zu einer extremen Leistungsbereitschaft, die nicht selten bis zum seelischen Zusammenbruch führt. Auszeiten, Pausen, Leerzeiten zur Regeneration werden zu wenig wichtig genommen. Auch fehlt Klarheit in den Meinungen und damit ein Einstehen für sich selbst. Kriegsenkel/-innen sind oftmals in helfenden Berufen zu finden und kennen es kaum, sich deutlich von Forderungen anderer abzugrenzen, also auch mal „nein“ zu sagen. Sie haben oft das Gefühl, nicht das eigene Leben zu leben, sondern eher den ungelebten Wünschen ihrer Eltern zu entsprechen. Dazu gesellen sich nicht selten Schuldgefühle (ohne eigener Schuld und Überlebensschuld), diffuse Ängste z. B. die eigene Vitalität auszudrücken und den eigenen Bedürfnissen zu folgen, sowie Trauer. Nicht nur ich gehe davon aus, dass diese abgewehrte, nicht ausgelebte Trauer unserer Vorfahren von uns wieder in den konkreten (und vergangenen) Bedeutungszusammenhang gestellt und ausgedrückt werden muss. Schuld wurde vor allem durch das „Bauen heiler Welten“ abgewehrt und innerfamiliär kaum benannt. Desweiteren werden Phänomene der Heimatlosigkeit benannt. Das Gefühl,

²⁶ Rosenthal (Hg.), Der Holocaust im Leben von drei Generationen.

²⁷ Siehe dazu das Seminar von Peter Liebermann zum Thema „Vertreibung – Flucht – Rückkehr“ im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen 2010.

nicht am richtigen Ort zu sein bzw. nicht dazu zu gehören. Viele Umzüge, Rastlosigkeit und fehlendes Vertrauen in andere Menschen seien hier erwähnt. Ebenso sprechen Kriegsenkel/-innen von Gefühlen innerer Leere, die oft in Partnerschaften inszeniert werden und nicht selten zu Trennungen führen. Diese Symptome sind ohne fachliche Hilfe oft schwer zu fassen oder zuzuordnen.

Worin besteht die „Behandlung“ der transgenerativen kollektiven Traumata? Nach Mitscherlich²⁸ gelingt bei historischen Katastrophen die therapeutische Aufarbeitung transgenerativer Traumata nur, wenn Rekonstruktion, Erinnerung, Lockerung der psychischen Abwehr und Anerkennung von Schuld das Trauma in einen neuen Kontext stellen. Dies war unseren Eltern vielfach aber nicht möglich. Die Aufgabe der heute 40- bis 55-Jährigen besteht daher in der individuellen Rekonstruktion der Familienbiografie durch historische Fakten, die erst den Abstand zu den Emotionen ermöglichen. Die Beschäftigung mit der Geschichte der Weltkriege durchaus in den persönlichen Kontexten, sowie Reisen an diese Orte. Eigene psychische Belastungen auch als Möglichkeit verdrängter Schuld der Täter/-innengeneration unserer Großeltern zu sehen, ermöglicht es, schmerzliche Erinnerungsarbeit zu leisten. Die eigene Welt als weniger perfekt, dafür mit Emotionen und menschlichen Unzulänglichkeiten gefüllt zu erfahren, kann ein heilsamer Seelenschritt sein. Auch Gedenkdienste und Erinnerungsarbeit stellen mögliche Formen der individuellen Bearbeitung des kollektiven Traumas dar. Es müssen also klare Worte gefunden werden, um das geschehene Unrecht zu beleuchten. Die Schuld der Großelterngeneration muss auch innerhalb der Familien benannt und als diese anerkannt werden und ja, es muss getrauert werden!²⁹

28 Alexander Mitscherlich – Margarete Mitscherlich, Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens. München 1967.

29 Weiterführende und unterstützende Informationen finden sich unter: www.kriegsenkel.at in der Rubrik Claudia Wielander, MSc Psychotherapeutin / integrative Gestalttherapie, Vorarlberg.