

Udo Baer & Gabriele Frick-Baer

# KRIEGS- ERBE IN DER SEELE

Was Kindern und Enkeln  
der Kriegsgeneration wirklich hilft

**BELTZ**

Leseprobe aus: Baer, Frick-Baer, Kriegserbe in der Seele, ISBN 978-3-407-85740-8

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85740-8>

## KAPITEL 1

# *Wie Sie sich besser verstehen*

Viele Menschen leiden als Kinder oder Enkel von Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg oder andere Kriege erlebt haben, unter den Folgen dieser Zeit. Die Angehörigen der Kriegsgeneration mögen damals Erwachsene oder Kinder gewesen sein, manchmal sogar Säuglinge – die meisten von Ihnen haben schlimme traumatische Erfahrungen machen müssen, unmittelbar als Opfer oder als Zeugen, wie andere Schlimmes erfahren mussten. (Was ein Trauma ist, wie es nachwirkt und wie es an die nächsten Generationen weitergegeben wird, beschreiben wir im Kapitel »Antworten auf häufige Fragen« am Ende dieses Buches.)

Die Folgen, unter denen die Kinder oder Enkel der Kriegsgeneration leiden, beziehen sie selbst nur selten auf die traumatischen Erfahrungen der Eltern oder Großeltern. Stattdessen verstehen sie *sich* nicht (vor allem, wenn die Kriegserfahrungen verschwiegen wurden) und kämpfen manchmal geradezu verzweifelt und »irgendwie« gegen ihre Gefühle oder ihr Verhalten. Sind Sie vielleicht einer dieser Menschen? Wir zeigen Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie sich besser verstehen können. Sie sind nicht »falsch« oder gar »verrückt«, wenn Sie unter den Folgen kriegstraumatischer Erfahrungen der Eltern oder Großeltern leiden. Sich zu verstehen und so besser zu akzeptieren ist der erste Schritt der Veränderung und Hilfe. Würdigen Sie, was ist: Ihre Gefühle und Ihr Körpererleben, Ihre Krankheitssymptome, Ihre Einfälle, Gedanken und inneren Bilder. Auch wenn Ihnen

manches davon »seltsam«, »merkwürdig« oder »unerklärlich« vorkommt!

Sie werden sich bestimmt nicht in allem wiedererkennen, was wir im Folgenden beschreiben. Doch vielleicht in diesem oder jenem Beispiel.

### **Angst – ohne zu wissen, warum**

*Irene Jul (alle Namen in diesem Buch sind geändert) war immer schon ängstlich, solange sie sich erinnern konnte. Doch in den letzten Monaten wurde es immer schlimmer. Dass die Kriegsbilder aus Syrien und dem Irak in der Tagesschau ihr Angst machten, konnte sie nicht nur verstehen, sondern fand es »normal« (wie wir auch). Auch dass sie sich ängstigte, wenn ihre Tochter zu spät nach Hause kam. Aber die Angst kam auch »über sie«, ohne dass es einen Anlass gab, »wie aus dem Nichts heraus«. Sie konnte keine innere Verbindung zwischen Ereignissen aus ihrem Leben und der Angst herstellen. Mal hier, mal da – sie konnte sich noch so sehr zusammenreißen, die Angst kroch durch alle Ritzen und schlug unvermittelt zu.*

Falls es Ihnen ähnlich geht, kann Ihre Angst aus den Erfahrungen Ihrer Eltern oder Großeltern herkommen. Wer Krieg und damit verbundene schlimme Erfahrungen durchmachen musste, musste viele Ängste durchleben und überleben. Schüsse, Bomben, Flucht, Vergewaltigungen – all das macht Angst. Angst ist als Gefühl dazu da, Menschen zu beschützen, dafür zu sorgen, dass sie sich vor einem bedrohlichen Geschehen hüten, ihm ausweichen oder vor ihm fliehen. Eine traumatische Situation ist eine solche Bedrohung. Doch die Eltern und Großeltern konnten nicht oder nur selten aus dieser Situation fliehen. Oder sie versuchten, zu fliehen, erlebten aber auf der Flucht weitere

traumatisierende Bedrohungen. Also blieb die Angst in diesen Eltern oder Großeltern feststecken.

Und noch etwas kam dazu: In der Kriegsgeneration war es geradezu verpönt, über Ängste zu sprechen. Angst hatte »man« nicht zu haben. Und Trost gab es in den Nachkriegsjahren nicht und während der Kriegsjahre sowieso nicht. Also wurde über die Angst nicht geredet. Auch die Eltern von Irene Jul waren voller Angst, insbesondere die Mutter. Diese stand ihr näher als der Vater und hatte so den größten Einfluss auf sie. Doch nach außen hin galt für die ganze Familie die Fassade, die Angst wurde nicht gezeigt. Die kleine Irene nahm die Angst auf wie die Muttermilch. Die Angst sickerte in Irene Jul ein und wurde zu ihrer Angst. Einer Angst ohne Worte.

*Als Irene Jul hörte, dass wenigstens ein Teil ihrer Angst möglicherweise nicht aus ihr heraus entstanden sein könnte, sondern zu ihren Eltern gehörte, war sie schon etwas erleichtert. Ihr fiel ein, dass ihre Eltern nie Angst gezeigt hatten und nie über Angst geredet hatten. Angst war ein Tabu in der Familie, Angst gab es nicht und hatte es nicht zu geben. Äußerte sie als Kind Angst, wurde die Angst ignoriert und damit die kleine Irene. Deswegen hatte sich Irene Jul immer etwas geschämt, wenn sie sich ängstigte. Sie kam sich so »anders« vor.*

*Ihr helf nun, sich bei ihren Angstgefühlen immer zu fragen, ob sie einen »Grund« oder »Anlass« für ihre Ängste finden konnte oder nicht. Wenn die Tochter später als verabredet von der Geburtstagsparty bei der Freundin nach Hause kam, verbuchte sie das als »Anlass« für ihre Angst. Wenn sie aber mitten in der Nacht aufwachte und große Angst hatte, etwas vergessen zu haben (was sie schon erledigt hatte oder eine relativ belanglose Kleinigkeit war), dann bewertete sie das als »Angst ohne Grund«. Diese Angst bezeichnete sie für sich auch als »Mutter-Angst«.*

Wenn Sie sich wiederholt ängstigen, ohne zu wissen, warum, und ohne das mit einem konkreten Ereignis in Ihrem Leben in Verbindung bringen zu können, können Sie mit Recht vermuten, dass diese Angst von den Ängsten der Eltern und Großeltern herrührt. Das *muss* nicht sein, das *kann*. Dies zu wissen erleichtert. Es ist umso wahrscheinlicher, als über Ängste und deren Quellen bei den Eltern, Großeltern oder anderen nahestehenden Personen nicht gesprochen wurde. Wir begegneten auch Menschen, bei denen im Elternhaus viel Angst die Atmosphäre prägte und oft über sie gesprochen wurde. Doch die Quellen, aus denen die Angst herrührte, sodass die Angst für das Kind irgendwie nachvollziehbar und verständlich geworden wären, waren tabu.

Wenn es Hinweise gibt, dass Ihre Angst sich auch aus den Ängsten der Kriegsgenerationen speist, dann ist es wichtig, zwischen den Anlässen Ihrer Angst zu unterscheiden. Wenn Sie einen konkreten Anlass finden, dann können Sie versuchen, an dem Angstauslöser etwas zu verändern. Frau Jul ängstigt sich, wenn ihre Tochter die Verabredungen nicht einhält. Dann kann sie mit ihrer Tochter sprechen und sich bemühen, das Verhalten ihrer Tochter zu verändern. Oder sie kann mit ihrer Tochter Regelungen vereinbaren, die ihre Angst verringern oder im Schach halten. Zum Beispiel, dass ihre Tochter bei einer Verspätung eine SMS schickt, dass mit ihr alles o. k. ist.

Doch wenn sich für die Angst kein Anlass finden lässt, dann liegt deren Quelle nicht in konkreten Geschehnissen, sondern in traumatischen Erfahrungen der Kriegsgeneration.

Wir werden später darauf eingehen, wie Sie damit umgehen können.

**Bitte beachten Sie:** Bei Ängsten ist es in einem ersten Schritt wichtig, zu unterscheiden, ob es einen Anlass gibt oder nicht und ob das Ausmaß Ihrer Angst dem Anlass entspricht. Ob das so ist, können nur Sie selbst wirklich beur-

teilen. Angst, ohne zu wissen, warum, deutet auf eine Übernahme elterlicher oder großelterlicher Ängste hin.

## Die Schwierigkeit, zu trauern

*Wenn Stefan Durm von seiner Frau gefragt wurde, ob er traurig sei, dann antwortete er meist mit einer Gegenfrage: »Wieso denn?« »Weil du so traurig aussiehst«, meinte seine Frau. Schroff wies er sie ab: »Ich bin nicht traurig! Was du immer hast?!« So war es häufig. Denn seine Frau gab nicht auf, sich liebevoll für ihn zu interessieren. Zu trauern war nicht seine Sache. Er war nicht traurig. Punkt. Das war für Stefan Durm selbstverständlich. Bis sein Vater starb. Auch da war er nicht traurig, aber es geschah etwas mit ihm. Es brodelte in ihm, das spürte er. Aber mehr wusste er nicht. Er verstummte und zog sich zurück. Immer mehr. Auch seine Frau erreichte ihn nicht mehr und machte sich Sorgen, dass er depressiv würde.*

So weit muss es nicht kommen, dass sich aus ungelebter Trauer eine Depression entwickelt. Doch dass Trauer nicht oder nur wenig gespürt wird, ist bei vielen Menschen verbreitet. Dabei ist Trauer doch so ein nützliches, so ein wichtiges Gefühl. Trauer ist das Gefühl, das das Loslassen begleitet. Wir Menschen müssen immer wieder etwas loslassen. Das Trauern hilft uns dabei.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die nicht so gut trauern können. Das mag daran liegen, dass Sie dafür keine guten Vorbilder hatten, oder andere Gründe haben. Möglicherweise wurzelt es darin, dass Sie dieses Symptom von der Eltern- oder Großelterngeneration übernommen haben. Wer den Krieg und die unmittelbare Nachkriegszeit miterlebt hat, musste vieles loslassen: die Heimat, Angehörige, Freude und Lebensglück, Gesundheit, Wertvorstellungen, Ideale und vieles andere mehr.

Eigentlich hätte angestanden, dass die Menschen trauerten. Doch das geschah nicht. Solche Gefühle zu leben war in der Naziideologie verpönt. Doch die Unfähigkeit, zu trauern, lag auch und vor allem daran, dass ca. zwei Drittel der Menschen in der Kriegs- und Nachkriegszeit traumatisiert wurden. (u. a. Ra-debold 2005) Sie waren danach unter Schock. Erstarrt. Betäubt. Da war kein Platz zum Trauern.

Weder bei den einzelnen Menschen noch in der Gesellschaft. Auch da wurden über Jahrzehnte die Schleier des Verschweigens und Vergessens über die schrecklichen Kriegserfahrungen gelegt. Doch das Vergessen gelingt nicht vollständig, die Trauer schwelt unterirdisch weiter.

*Der Vater von Stefan Durm war als 16-Jähriger 1945 in den »Volkssturm« eingezogen und an die Front geschickt worden. Als einer von wenigen aus seiner Ausbildungsgruppe hatte er überlebt. Mehrere Freunde hatte er verloren, seine Mutter und seine Schwester waren bei den Bombardierungen umgekommen. Darüber hatte er nie gesprochen und nie getrauert. Nach dem Krieg und der Wiederkehr aus der Gefangenschaft hatte er gearbeitet, dann eine Ausbildung absolviert und dann wieder gearbeitet und gearbeitet. Für seine Familie, für sich, vielleicht auch, um zu vergessen.*

*Stefan Durm hatte seinen Vater nie traurig gesehen, geschweige denn weinend. Das war für ihn undenkbar. Er liebte und verehrte ihn und nahm ihn sich zum Vorbild.*

Also kannte auch Stefan Durm keine Trauer. Seine Frau spürte, wenn er traurig war, doch er selbst nahm es nicht wahr. Wie ihm erging es vielen Menschen mit ihren Eltern aus dieser Generation. Nicht das Trauma bzw. die Traumaereignisse – hier die vielen Verluste seines Vaters – werden weitergegeben, aber die *Traumafolgen*. Und eine davon ist bei vielen die Unfähigkeit, zu trauern.

*Als Stefan Durms Vater gestorben war, war er wie betäubt. Er funktionierte oder versuchte es zumindest. Er spürte nicht die Trauer um den Verlust des Vaters, eher eine Betäubung und vor allem eine große Schwere. Nach einiger Zeit begann er in den Unterlagen seines Vaters zu stöbern. Er fand zu seiner Überraschung eine alte Kladde. Sie enthielt Bilder der Mutter und der Schwester seines Vaters, die dieser ihm nie gezeigt hatte. Und ein Kindheitsbild seines Vaters, als er 15 war. Jung, schwächlich, mit großen Augen. »Und dieses Kind musste ein Jahr darauf in den Krieg ...«, dachte er. Und da kam die Traurigkeit. Wie eine große Welle stieg sie in ihm empor, und er dachte, er müsse in ihr ertrinken. Doch er »überlebte«. Nach einer Weile ging er zu seiner Frau und zeigte ihr die Bilder, und sie sprachen und sprachen ...*

Manchmal bricht die Traurigkeit aus einem Menschen heraus. Oft reicht dazu ein Anlass. Hier war es das Kindheitsfoto des Vaters, bei anderen ist es eine Szene im Kino- oder Fernsehfilm, eine Musik, ein Satz in einem Roman ... Die Trauer ist nicht verschwunden, sondern eingesperrt. Das ist wichtig zu wissen.

Wenn Sie auch elterliche oder großelterliche Vorbilder hatten, die nicht trauern oder ihre Trauer nicht zeigen konnten, dann nutzen Sie jede Gelegenheit, danach Ausschau zu halten, was diese Menschen loslassen mussten. Denn danach fing wahrscheinlich Ihre verborgene Traurigkeit an. Falls Sie diese Menschen direkt befragen können, fragen Sie nicht nach deren Traurigkeit, denn diese Frage werden sie abwehren. Fragen Sie nach den Verlusten und nach dem, was vorher war. Zum Beispiel nach der Kindheit vor dem Krieg. Wenn Sie nicht mehr unmittelbar die Menschen der Kriegsgeneration befragen können, suchen Sie nach Hinweisen und vertrauen Sie Ihren versprengten Erinnerungen. Das kann Türen zur ungelebten und unverstandenen Traurigkeit öffnen und Ihnen das Trauern ermöglichen.

Wenn Sie zu den Menschen gehören oder mit Menschen zu-

sammenleben oder befreundet sind, die große Hemmungen haben, zu trauern, dann ist es sinnvoll, sich selbst und diesen Menschen zu sagen, dass sich die Trauer nicht wirklich liquidieren lässt. Und das ist gut so, denn wir wollen hier der lebendigen Trauer das Wort sprechen.

Wenn sie hervorbricht, dann scheint es so, als käme eine Welle, die alles verschlingt, oder als würde man im Meer der Tränen ertrinken. Die so lange zurückgehaltene Trauer erscheint maßlos, und das ist verständlich. Wie kann denn auch ein Gefühl, das so lange nicht gelebt werden konnte, ein Maß haben?

Wenn es Ihnen so gehen sollte, dann suchen Sie Kontakt mit jemandem, der oder dem Sie vertrauen. Wie Herr Durm, der mit den Fotos und mit seiner Traurigkeit zu seiner Frau ging. Das Schlimme am Trauern ist nicht das Traurigsein. Das Schlimme ist das Alleinsein mit der Traurigkeit. Wir versichern Ihnen: Wir haben noch keinen Menschen erlebt, der bedroht war, im Meer der Tränen zu ertrinken. Wohl aber Menschen, die in ungeliebter und ungeteilter Trauer zu ersticken drohten. Trauer braucht, dass sie geteilt wird. Dann wird sie nicht zu Ihren Lieblingsgefühlen gehören, aber sie ist aushaltbar und sie kann den Schmerz über Verlorenes in Ihnen lösen und den Weg freimachen für eine neue Lebendigkeit. Geteilte Trauer ist halbe Trauer.

Schenken Sie der nachfolgenden Generation, der Generation Ihrer Kinder und Enkelkinder, Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, zu trauern. Nehmen Sie die Chance wahr, die Generationenfolge der Unfähigkeit, zu trauern, zu unterbrechen.

**Bitte beachten Sie:** Ungelebte Trauer verschwindet nicht, sie friert allenfalls ein. Um sie aus der Erstarrung zu lösen, in der sie in den vorherigen Generationen und vielleicht in Ihnen überwintert hat, halten Sie Ausschau nach dem, was losgelassen werden musste. Denn Trauern ist das Gefühl des Loslassens. Lassen Sie Trauer zu und teilen Sie Ihr Traurigsein mit anderen.

## Schrecken ohne Worte

*Peter Kräuter verstand sich selbst nicht mehr. Er stand doch mitten im Leben, wie er oft sagte, und war ein forscher Typ. Doch in der letzten Zeit ertappte er sich dabei, dass er häufig erschrak. »Ich kenn mich selbst nicht mehr. Ich werde richtig schreckhaft«, erzählte er seinem Freund Stefan. Der Schrecken kam, wenn eine Tür knallte, wenn der Strom ausfiel oder wenn sich eine Hand unvermittelt von hinten auf seine Schulter legte. Er fühlte sich immer dünnhäutiger. Wenn er in der Tagesschau Meldungen über Krieg und andere Katastrophen sah, überfielen ihn große Ängste. Er war immer weniger in der Lage, diese Ängste »wegzustecken«, wie er es nannte.*

Sicherlich wird es Situationen geben, in denen auch Sie erschrecken. Das ist normal. Störend wird es, wenn es einen »Bedeutungsüberhang« oder eine Intensität des Schreckens gibt, die für den Anlass nicht mehr angemessen ist. Der Schrecken gewinnt dadurch ein Übermaß an Bedeutung für das Leben und Erleben eines Menschen.

Manchmal steigert sich die Schreckenanfälligkeit allmählich, wie bei Peter Kräuter. Sie kann Sie dann so bestimmen und in Beschlag nehmen, dass Sie schon Angst bekommen, wenn Sie daran denken, dass Sie der Schrecken ein weiteres Mal überfallen könnte. Wenn das der Fall ist, könnte es ein Hinweis dafür sein, dass sich Folgen kriegstraumatischer Erfahrungen früherer Generationen in Ihnen breitgemacht haben.

Vieles Schreckliche und Erschreckende musste die Generation der Eltern und Großeltern in der Kriegs- und unmittelbaren Nachkriegszeit erleben. Da schiefen die Menschen in ihren Betten angezogen mit der gepackten Tasche daneben, und plötzlich heulte der Luftalarm und sie schreckten hoch. Da gab es Explosionen, Kampfhandlungen und andere Ereignisse, die die Men-

schen in Angst und Schrecken versetzten. Da gab es Stimmen und andere Laute, die anzeigten, dass Nachbarn verschwunden waren oder dass Angehörige und andere plötzlich völlig verstört oder im Schrecken erstarrt wieder auftauchten. Und oft und allzu oft wurde über diesen Schrecken und über das Erschrecken nicht gesprochen. Diese Generationen machten das »mit sich selbst ab« und versuchten, ihr Erschrecken zu verbergen.

So konnte das Erschrecken »als solches«, abgekoppelt von den traumatischen Ereignissen, ungefiltert und ungewusst in die Kinder und Enkel »hineinsickern«. Sie spüren den Schrecken der Eltern und teilen ihn, ohne dass sie wissen, was den Schrecken ausgelöst hat. Denn bei den Eltern und Großeltern hat sich die Erfahrung des Schrecklichen oft darin verfestigt, dass sie chronisch schreckhaft wurden und besonders intensiv, mit Bedeutungsüberhang, erschrecken und erschrecken. Dies hat Herr Kräuter übernommen, und dies beunruhigt ihn, da er nicht weiß, warum er so fühlt.

Den Zusammenhang dieser Schreckhaftigkeit mit traumatischen Erfahrungen der Eltern oder Großeltern zu erkennen ist ein erster Schritt, besser mit dem Erschrecken umzugehen. Für manche Menschen nimmt dies schon etwas von der Gewalt des Erschreckens.

*Als Herr Kräuter erfahren hatte, dass sein Erschrecken ein Bestandteil der Traumaweitergabe durch seine Vorfahren war, erleichterte ihn das ein wenig. Oder eigentlich sehr, wie sich später im Gespräch mit ihm herausstellte. Denn das Wissen um diese Quellen seiner Schreckhaftigkeit war die Voraussetzung dafür, sich zu verstehen. Und erst, als er sich selbst nicht mehr fremd war und aufhören konnte, mit sich zu hadern, konnte er an Veränderungen denken.*

*Denn die Schreckhaftigkeit war damit selbstverständlich noch nicht verschwunden. Er nahm sich als Erstes vor, Situatio-*