



Leseprobe

Bettina Alberti

Seelische Trümmer

Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des

Kriegstraumas. Mit einem Nachwort von Anna Gamma - Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 16. Dezember 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Traumata und seelische Verletzungen der Nachkriegsgeneration verstehen

2020 liegt das Ende des Zweiten Weltkriegs 75 Jahre zurück. Doch noch heute leiden viele Menschen unter vielfältigen Traumata. Selbst bei den längst erwachsenen Kindern der Kriegskinder zeigen sich Gefühle von Einsamkeit, Unsicherheit, Angst und Entwurzelung. Menschen, die in den 1950- und 1960er-Jahren geboren sind, tragen häufig eine kollektiv anmutende seelische Verletzung in sich, die durch die besondere Bindungs- und Erziehungserfahrung der Nachkriegszeit begründet ist.

Bettina Alberti lässt in ihrem Buch viele der heute 50- bis 70-Jährigen zu Wort kommen und zeigt an deren Beispiel, welche Folgen das kollektive deutsche Kriegstrauma auf diese Generation hatte und mit welchen besonderen Aufgaben sie betraut war – erschwert durch die selbst erlebte Phase des Kalten Krieges und der Teilung Deutschlands. Eine 1959 Geborene formuliert diese Aufgabe so: »Unsere Eltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg – wir, die nächste Generation, sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt.«

Die Autorin zeigt darüber hinaus, wie es mit psychotherapeutischer Begleitung möglich ist, die Hintergründe der eigenen seelischen Verletzung zu verstehen, die Familien- und die kollektive Geschichte zu betrauern, die Sprache der Seele wiederzufinden und psychische Weiterentwicklung zu ermöglichen.

In die erweiterte Neuauflage hat die Autorin Eindrücke und Rückmeldungen aus den vielen Vorträgen der vergangenen Jahre zum Thema dieses Buches aufgenommen, außerdem einen Bezug zur aktuellen Flüchtlingsthematik der vergangenen vier Jahre hergestellt sowie den

Bettina Alberti
Seelische Trümmer



Bettina Alberti

Seelische Trümmer

Geboren in den 50er- und 60er-Jahren:
Die Nachkriegsgeneration
im Schatten des Kriegstraumas

Mit einem Nachwort von Anna Gamma

Kösel

Inhalt

Einleitung	9
Was weiß ich über meine Eltern?	15
Erwachsene Kinder kriegsbelasteter Eltern erzählen	15
»Ich trage einen Schmerz, der meiner ist und doch nicht meiner« · Miriam, geb. 1959, Erzieherin, erzählt	22
»Krieg ist das Schlimmste« · Corinna, geb. 1963, Kinderärztin, erzählt	28
Psychisches Trauma und seine Auswirkungen auf die Seele	35
Die Folgen des kollektiven deutschen Kriegstraumas	44
»Der Krieg kostet den Soldaten fünf Jahre seines Lebens – aber kostet der Krieg nicht überhaupt das Leben?« · Franka, geb. 1965, Lehrerin, erzählt	47
Die Bedeutung von Bindung für die seelische Entwicklung	53
»Meine Eltern wollten nichts als leben« · Barbara, geb. 1959, Psychotherapeutin, erzählt	54
Bindung als Entwicklungsraum	58

»Es sind Werte entstanden, ein einfaches Leben zu führen – und wir halten zusammen« · Sebastian, geb. 1958, Diplom-Pädagoge, erzählt	65
Das Leid der Kriegskinder.	71
»So viel Kummer und so viel Glück« · Joachim, geb. 1944, Soziologe, erzählt	75
Kindheit und Krieg	80
Bindung und Nationalsozialismus	87
Staatlich verordnete Bindungstraumatisierung: Die Hitler-Jugend	93
Die Folgen der NS-Erziehung für die Bindungs- entwicklung	96
Beziehung und Erziehung mit belasteter Seele	99
Kriegskinder als Eltern	100
Die Unüberbrückbarkeit der Welten	101
Der schwierige Umgang mit dem Fühlen	105
Mitgefühl: Ohne Fühlen kein Mitgefühl	110
Funktionieren	111
Transgenerational vermittelte Angst	113
Angst als Kontrollmittel	117
Die ganz alltägliche Gewalt	118
Nicht mit euch und nicht mit mir – Seelische Einsamkeit als Normalzustand	125
Emotionell missbräuchliche Bindung: Wenn Kinder versuchen, den Schmerz der Eltern zu heilen	127
Transgenerationale Schuld und Scham	135
Stolz und Selbstbewusstsein – das verbotene Gefühl der Deutschen	141

Kriegsfolgen: Leben mit dem Kalten Krieg, leben mit der Teilung Deutschlands	145
Der Kalte Krieg und seine Auswirkungen auf die Generation der in den 50er- und 60er-Jahren Geborenen	146
Zwei Staaten – ein Deutschland	153
»Nie wieder werde ich einer Ideologie trauen, das ist sicher« · Susanne, geb. 1968, Krankenschwester aus Thüringen, erzählt	162
»Da ist das Brüchige, das Beschädigte, das Ringen um das, was bleibt ...« · Andrea, geb. 1968, Produktmanagerin, erzählt	166
»Leben in der ›Diktatur des Proletariats‹« · Martin, geb. 1973, Landschaftsarchitekt, erzählt	170
Wege aus transgenerationaler Traumatisierung – die Verleugnung der Seele überwinden.	177
Die Ermächtigung zum Fühlen	179
Das Verstehen von Zusammenhängen	180
Alte Eltern heute	183
Frieden mit der familiären Vergangenheit, Frieden mit sich selbst	186
Flucht damals – Flucht heute: Ist die aktuelle Flüchtlingskrise eine Krise der Humanität?	193
Ausblick: Die nächste Generation	199
Ausklang.	203

Ein-Blick von außen – ein Nachwort von Anna Gamma	209
Anmerkungen	217
Bibliografie	221

Einleitung

Warum ein Buch über die in den 50er- und 60er-Jahren Geborenen aus Sicht der Psychotherapie? Menschen dieser Generation tragen häufig eine kollektiv anmutende seelische Verletzung in sich: Sie spiegelt ihre durch die Nachkriegszeit geprägten Bindungs- und Erziehungserfahrungen wider. In der Psychotherapie mit diesen Kindern der – meist – Kriegskinder, manchmal auch ehemaligen Kriegsteilnehmer, zeigt sich eine oft tief empfundene Einsamkeit, ein diffuses, depressives Lebensgrundgefühl, eine Unsicherheit, sich selbst sein zu dürfen, die immer wiederkehrende Frage nach dem eigenen Wert und die Angst vor Gefühlen. Dies ist mir und meinem Mann Heiner Alberti in Gesprächen über unsere seit über 30 Jahren praktizierte psychotherapeutische Begleitung von Menschen deutlich geworden. Und so sind viele Gedanken und Ausführungen zur Thematik dieses Buches in der Zusammenarbeit zwischen uns entstanden.

Die Folgen der elterlichen Kriegsbelastung für die erwachsenen Kinder verbergen sich oft hinter einem gut funktionierenden Pseudoselbst. Denn eine Botschaft in den 50er- und 60er-Jahren war auf seelischer Ebene eben ihre Verleugnung: Die Kriegstraumatisierung der Familien war unverarbeitet, das Erleben von existenzieller Not, von unfassbarer Zerstörung, von Verlust, von tiefer Schuld, Beschämung und seelischer Entwertung wirkte nach. Die zu Eltern gewordenen ehemaligen

Kriegskinder hatten es teilweise schwer damit, die Seele ihrer jetzt eigenen Kinder in ihrem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung anzunehmen. Sie selbst waren in einer Zeit aufgewachsen, die die seelische Dimension des Lebens eingeschränkt oder zerstört hatte. Die nationalsozialistische Doktrin mit ihrer Idee des »unwerten Lebens« beanspruchte für sich das Recht auf Vernichtung auch bezüglich geistigen und seelischen Seins.

Traumatische Erfahrungen können in Menschen lange weiterwirken und das Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Aus der Traumatherapie wissen wir, wie viel Mut und schmerzvolle Einsicht, aber auch Befreiung es bedeutet, die eigene Seele wieder öffnen zu lernen, wieder lieben zu können und zu dürfen und Entspannung zu finden. Die Kinder der Kriegskindergeneration blieben zwar von den realen Schrecken des Krieges verschont, in der äußeren Welt herrschte wieder Frieden, nicht aber in der inneren, seelischen Welt. In deutschen Familien spielten sich in den 50er- und 60er-Jahren andere Kriege ab. Der Versuch, mühsam aufgebaute seelische Überlebensstrategien aufrechtzuerhalten, hatte seinen Preis. Erfolgreiche Filme wie *Das Wunder von Bern*¹, *Teufelsbraten*² und der schon in den 70er-Jahren produzierte und in der Bundesrepublik zunächst abgelehnte, im Ausland jedoch sehr anerkannte Film *Deutschland bleiche Mutter*³ versuchen, diese Dynamik aufzuzeigen. 2019 beeindruckte die hohe Zahl der Zuschauer des in den 60er-Jahren spielenden autobiografischen Films *Der Junge muss an die frische Luft*. Die Geschichte des kindlichen Hape Kerkeling zeigt einen Jungen, der vergeblich versucht, seine durch Kriegserfahrungen schwer depressiv gewordene Mutter emotional zu retten und sich als versagend und schuldig erlebt.

Nicht zu fühlen, was ist, ist einer unserer wichtigsten Überlebensmechanismen bei Bedrohung. Funktionieren, verdrängen,

verleugnen, sich zurückziehen, nichts mehr zeigen von der inneren Wirklichkeit – ohne diese Fähigkeiten könnten Menschen in einer traumatischen Situation geistig und seelisch nicht überleben. Krieg ist aber eine der traumatischsten Situationen in dieser Welt, und so verschlossen diejenigen, die den Zweiten Weltkrieg erlebt hatten, oftmals ihren inneren Seelenraum. Dies wirkte transgenerational auf die nächste Generation. Die Kriegstraumatisierung und die Prägung durch die NS-Paradigmen brachte viele Eltern dieser Zeit dazu, der Seele ihrer Kinder nicht begegnen zu können, was bei diesen Selbstverleugnung, Einsamkeit und Lebensangst bewirkte. Der Bindungssehnsucht Raum zu geben und das eigene Selbst zu besetzen, ohne in Narzissmus abzudriften, ist für die Generation der in den 50er- und 60er-Jahren Geborenen vor dem Hintergrund ihrer kriegsbelasteten Familienbiografie eine kollektive Aufgabe. »Unsere Eltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg – wir, die nächste Generation, sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt«, sagt eine 1959 Geborene. Das braucht Anerkennung.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist transgenerational vermittelte Schuld für die Verbrechen des Nationalsozialismus. Die Tätergeneration ist bis auf wenige Ausnahmen inzwischen nicht mehr am Leben. Im Juli 2015 wurde einer der wahrscheinlich letzten Prozesse gegen einen 94-jährigen ehemaligen Aufseher in Auschwitz unter Anhörung von noch lebenden ehemaligen Opfern vor dem Landgericht Lüneburg unter großem öffentlichem Interesse verhandelt. Kollektive Schuld wandelt sich langsam zu Verantwortung für das Bewahren von Erinnerung. Joachim Gauck konstatierte zum 70. Jahrestag der Befreiung von Auschwitz 2015: »Auschwitz gehört zur deutschen Identität.« Als Ausdruck einer sich verändernden politischen Landschaft

beklagte der AfD-Bundestagsabgeordnete Marc Jongen 2019 zu diesem Thema: »Unsere Jugend wird systematisch zu Schuld und Scham über ihr Deutschein erzogen.«

Der Zustand der Außenwelt in Kindheit und Jugend der in den 50er- und 60er-Jahren Geborenen hinterließ seine Spuren. Kein Kriegsgeschehen mehr in Deutschland, zum Glück, aber ein chronischer politischer Spannungszustand. Ein dazu 2008 herausgegebenes Heft »Spiegel Special Geschichte« trug den Titel »Der Kalte Krieg – Wie die Welt das Wettrüsten überlebte«. Wie aber wurde das Wettrüsten seelisch überlebt? Die nukleare Bedrohung war vielen über einen langen Zeitraum hinweg gegenwärtig. Die Friedensbewegung der 80er-Jahre in der Bundesrepublik und der kollektiv vermittelte Wunsch nach Frieden in der DDR boten neben der politischen Zielsetzung die Möglichkeit, der Kriegsangst in einer Gemeinschaft Ausdruck zu verleihen. »Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin« wurde zum geflügelten Wort, das die politische Situation ad absurdum führte.

Im August 1968 war ich durch die berufliche Tätigkeit meines Vaters zufällig in Prag, als die sowjetische Armee die Stadt besetzte. Ein kurzer Geschmack von Krieg, der mich als achtjähriges Mädchen erschütterte. Die plötzlich wieder erlebte Bedrohung durch »die Russen« war für meine 1945 als Kind aus Ostpreußen geflüchtete Mutter und für meinen 1959 aus der DDR geflohenen Vater, ebenfalls Kriegskind, unaussprechlich. Für mich also eine Ahnung von Krieg – und welch ein Glück, kein Kriegskind gewesen zu sein, sondern nur ein Kind kriegstraumatisierter Eltern, nur ein Kind des Kalten Krieges!

Eine weitere unmittelbare Folge des Krieges wirkte weit in die Nachkriegszeit bis 1989: die Teilung Deutschlands. Diejenigen, deren Familien getrennt worden waren, die Eltern oder Geschwister, Freunde und Kollegen im anderen Teil Deutschlands

hatten, wurden damit konfrontiert. Kollektiv konnte die Kriegswunde der Spaltung nicht heilen und wird neben aller Freude über die Wiedervereinigung noch einige Zeit des gemeinsamen seelischen Heilungsbemühens brauchen.

Eine neue Ost-West-Spaltung ist im Jahr 2019, 30 Jahre nach der Wende, spürbar. Mangelndes Verständnis füreinander, mangelndes Wissen voneinander und eine Wiedervereinigungspolitik, die für viele DDR-Bürger neben guten neuen Erfahrungsmöglichkeiten auch zu Frustration und Identitätsverlust führte, scheint dazu beizutragen. Die Folgen der noch heute wirkenden politischen Systemtraumatisierung, der viele in der DDR lebende Menschen ausgesetzt waren, werden relativ wenig thematisiert.

Wie erlebt die mittlere Generation die alten Eltern heute, ihre nicht nur altersbedingte Bedürftigkeit? Wie begegnen die heute 50- bis 70-Jährigen der Aufgabe des Generationenvertrages? Geht es hier auch um Versöhnung, um Annäherung, um ein Annehmen des gravierend unterschiedlichen Erfahrungshintergrundes dieser beiden Generationen? Trennt die Kriegserfahrung unwiderruflich die jetzt älteste und durch den Krieg primär traumatisierte Generation von ihren Kindern, die von transgenerationaler Traumatisierung betroffen sind?

Die Folgen für eine seelische Integrität beeinflussen nicht nur das Schicksal eines Menschen vor dem Hintergrund seiner individuellen Biografie. Sie initiieren darüber hinaus ein in die Gesellschaft hineinwirkendes kollektives Geschehen. Das Verstehen von Zusammenhängen, das Betrauern der Familien- und der kollektiven Geschichte, das Erlauben der Sehnsucht und die Wiederermächtigung der Seele können Wege der psychischen Weiterentwicklung ermöglichen. Die Sprache der Seele will wiedergefunden, der innerseelische Krieg beendet werden.

Seit 2014 kommen wir auf neue Weise in Berührung mit Kriegsgeschehen in der uns umgebenden Welt. Angesichts der humanitären Aufgabe, von Krieg und Verfolgung bedrohte Flüchtlinge aufzunehmen und zu unterstützen, stellt sich die Frage nach unseren humanitären Werten. Ein Rückbezug zu Gefühlserbschaften von Fluchterfahrungen in Deutschland im Kontext des Zweiten Weltkriegs ist sinnvoll.

Auch die nächste Generation, die Generation eines wiedervereinigten Deutschlands ohne Kalten Krieg, ist sicherlich noch geprägt von der Suche ihrer Eltern nach seelischer Befreiung, nach Identität und Einbindung und trägt die kollektive Traumaverarbeitung mit. Gemeinsam mit ihrer Eltern- und Großeltern- generation haben die heutigen jungen Erwachsenen darüber hinaus andere Aufgaben durch neue kollektive Bedrohungen. Es gibt jedoch auch andere Spielräume der Lebensgestaltung und Lebenserfüllung. Der wiederzugewinnende Raum für die Seele mag dabei allen Generationen hilfreich sein.

Was weiß ich über meine Eltern?

Erwachsene Kinder kriegsbelasteter Eltern erzählen

»Natürlich weiß ich, wie meine Eltern im Zweiten Weltkrieg gelebt haben. Aber vermag meine Seele dieses Wissen zu fassen? Und wenn nicht, bleiben sie dann unberührt und bleibe ich letztlich mit ihnen unverbunden? Was bedeutet das für meine Seele, bleibt sie dann leer und auf der Suche nach Verbindung und Einklang? Die Kriegserlebnisse meiner Mutter und meines Vaters als Kriegskinder wurden nicht wirklich mitgeteilt, sie kamen manchmal wie nebenbei zur Sprache. So wurde meiner Tochter vom Großvater beim Essen erzählt, wie es war, zu hungern und Kartoffelschalen zu essen. Oder wie er Angst hatte vor den Besatzungssoldaten, als er als Junge 1946 Kohlen klauen ging – sie hatten zu Hause nichts zum Heizen. Meine Mutter erzählte so gut wie gar nichts: ›Lasst mal, es ist lange her, seid froh, dass ihr das nicht erleben musstet‹, war meist ihre Antwort auf unsere Fragen.«

Petra, geb. 1959, Lehrerin

»Mein Vater erzählte immer von seiner behüteten Kindheit, die Mutter habe gut für ihn gesorgt, er habe wohl nicht gelitten im Krieg. Sein Vater war nicht da, aber das störte ihn nicht, er kannte ihn ja eigentlich nicht. Eines Tages las ich seine von ihm auf-

gezeichnete Biografie und erfuhr mit Entsetzen eine ganz andere Wahrheit: Seine Schwester war an Hungerödemen gestorben, mit fünf Jahren verbrachte er Stunden allein im Luftschutzbunker, als die Mutter gerade bei Nachbarn war. Mehrere Kinderlandverschickungen ohne Kontakt zur Familie zeichneten seinen Weg.«

Uwe, geb. 1963, Sozialarbeiter

»Bei mir war es so: Gewalt war wohl normal in der Familie meines Vaters. Mein Großvater quälte gerne Tiere und später bei der SA dann Menschen. Das wurde erzählt, ohne dass es etwas Besonderes war, auch dass mein Vater am Stuhl angebunden wurde, wenn er nicht aufessen wollte. Den Willen des Kindes zu brechen, gehörte zur Erziehung. Mein Vater prügelte mich jahrelang gnadenlos, das habe ich später als Erwachsener damit in Zusammenhang bringen können – was es nicht besser machte.«

Wolfgang, geb. 1956, Wirtschaftsinformatiker

Übermittelte Geschichten, fragmentarisches Wissen und diffuse Eindrücke zur Kriegsvorgeschichte der Eltern oder auch Großeltern sind aus vielen Gesprächen mit in den 50er- und 60er-Jahren geborenen Menschen hier zusammengetragen. Mit einigen gab es ausführliche Interviews, die in diesem Buch zu lesen sind. Die Fragen, die uns in diesen Gesprächen bewegten, lauteten:

- Was weiß ich von der Lebenssituation meiner Eltern zur Zeit des Zweiten Weltkriegs? Wie und wo lebten sie während der Kriegsjahre?
- Was erlebten sie während der Kriegsjahre?
- Waren sie belastenden Erfahrungen ausgesetzt und wie wurden diese verarbeitet?

- Haben die Kriegserfahrungen meiner Eltern Auswirkungen auf mich gehabt, auf unsere Beziehung, auf meine seelische Entwicklung?
- Spüre ich das in meinem Leben jetzt?
- Gibt es davon Spuren in der Folgegeneration, bei meinen Kindern?

Die Aussagen der Interviewpartner vermitteln einen Eindruck über Wissen und Nichtwissen, über viel Fühlen, vielleicht Fühlmüssen, über wenig Fühlen, vielleicht nicht Fühlendürfen. Sie beschreiben die Auswirkungen der Kriegsgeschichte der Eltern und Großeltern auf die eigene Persönlichkeit.

Einige weitere Beispiele:

»Ich habe mich immer gefragt, warum meine Mutter so hart zu uns Kindern war. Meine Großeltern mütterlicherseits waren herzliche Menschen, sie hatte wohl eine schöne Kindheit auf einem Bauernhof in Pommern. Meine Oma war meine Vertraute, oft wunderte sie sich über das Erziehungsverhalten meiner Mutter mir gegenüber. Wenn ich weinte, wurde ich in eine Kammer gesperrt. Bei Krankheit musste ich trotzdem zur Schule – einmal schickte mich die Lehrerin nach Hause, ich hatte hohes Fieber und eine beginnende Lungenentzündung. Dann fand ich ein Tagebuch meiner Großmutter von der Flucht 1945, meine Mutter war damals zwölf Jahre alt: ›Die Kindheit meiner Tochter ist mit dem heutigen Tag beendet. Ich muss sie jetzt zwingen, erwachsen zu sein, jede Gefühlsduselei gefährdet unser Leben. Wenn wir durchkommen wollen, dürfen wir nicht mehr weinen.‹ Das hat mir das Verhalten meiner Mutter mir gegenüber verständlich gemacht. Gefühle zeigen, Gefühle haben – das ging nicht. Und

die Gefühle ihres Kindes, meine, wurden zur Gefahr für ihre traumatisierte und verschlossene Seele. Mein Weinen, meine Angst, meine Schwäche – das bedrohte sie.«

Anita, geb. 1958, Physiotherapeutin

»Ich erinnere mich an Kriegsgeschichten am Kaffeetisch, es wurde auch erzählt, wie mein Großvater einen Juden einer deutschen SS-Kompanie auslieferte. Eine Geschichte, über die alle lachten, der dumme und gutgläubige Jude! Der pflichtbewusste Großvater! Ich musste hinterher kotzen und zwischen mir und den anderen entstand eine Wand, die ich erst sehr viel später einreißen konnte.«

Klaus, geb. 1966, Arzt

»Ein Familientreffen, 75. Geburtstag der Mutter. Alle sind gekommen, mein Bruder, drei Schwestern, die Enkelkinder, noch lebende Geschwister der Eltern. Es gibt Essen in einem bayerischen Gasthof, gestärkte Tischdecken, Kerzenleuchter, Platzkarten. Die Kernfamilie sitzt zusammen, Vater, Mutter, fünf erwachsene Kinder.

›Eleonore, das Fleisch ist zäh.‹ Der Vater brüllt, die Mutter zuckt zusammen. ›Wer hat das ausgesucht, Eleonore?‹ Alle schweigen, schauen auf ihre Teller, kauen. Der Vater ruft nach dem Kellner: ›Nicht mal zum Fünfundsiebzigsten gibt's was zum Essen, ja sind wir denn noch im Krieg?‹ Ich bin 48 Jahre alt und mir gefriert das Blut in den Adern. Kindheitserinnerungen kommen, an das früher häufige Schreien des Vaters am Mittagstisch, das Weinen der Mutter, an die Ausweglosigkeit, den noch eben gemeinsamen Moment. Fragil wie eine Glaskugel ist er schon zersprungen – durch nichts lässt er sich in meiner Seele wieder zusammensetzen.«

Katja, geb. 1961, Ergotherapeutin

»Eine Weihnachtseinladung. Mutter verteilt den Gänsebraten, sie selber nimmt nur trockenes Brot, sorgsam gesammelt von den Vortagen. Vater versucht sie zum Essen zu bewegen, schließlich habe sie doch die ganze Arbeit des Kochens gehabt. ›Ich brauche nichts, ich kann auch von trockenem Brot leben. 44, 45, da war es doch auch so. Glaubt nicht, dass es da mehr gab, warum soll es heute mehr geben?«

Mir bleibt wie jedes Weihnachten der Gänsebraten im Hals stecken. Auf einmal verstehe ich, warum ich so leicht verzichten kann und was es mir so schwer macht, Wünsche zu äußern. Ich bin 1966 geboren, bin 43 Jahre alt, nicht in Hungerszeiten, sondern im deutschen Wirtschaftswunder aufgewachsen. Sonntags gab es meistens einen Braten mit Kartoffeln und brauner Soße, und doch betonte Mutter immer wieder, wie dankbar wir sein müssten. Oft fühlte ich mich schuldig angesichts des gedeckten Tisches. Niemand schien froh darüber zu sein, dass es zu essen gab, die Eltern aßen mit starrer Miene ihre Bratenstücke. So früh ich konnte, flüchtete ich aus dieser bleischweren Sonntagsstimmung, machte sogar freiwillig den Abwasch, um mich wieder zu spüren. Und mit jedem Wasserstrahl wusch ich die aggressive Trauer der Eltern und meine Verzweiflung von den Tellern. Heute weiß ich, dass meine Mutter Weihnachten 1944 als 15-Jährige vergeblich auf ihren Vater wartete, er sollte Fronturlaub bekommen. Er ist dann nie mehr gekommen.«

Hildegard, geb. 1966, Journalistin

Der familiäre Austausch zwischen den Generationen ist normalerweise geprägt von Geschichten und Anekdoten aus der Vergangenheit. Gemeinsames Stöbern in Fotoalben lässt Erinnerungen aufleben und hilft, sie zu bewahren. Bei Treffen mit Familienmitgliedern über meist drei Generationen zu besonde-

ren Anlässen können die Kinder teilhaben am kollektiven Familiengeschehen und -gedächtnis. Es vermittelt ihnen eine Zugehörigkeit zu ihrem Familienstamm, und das gibt Verwurzelung. Die Eltern zeigen dabei den Kindern ihre eigene Einordnung in den Familienverband: Sie werden selbst sichtbar als Kinder der Großeltern, zu Bruder und Schwester von Tante und Onkel. So können die Kinder die Kontinuität innerhalb ihrer Herkunftsfamilie spüren und die Kontinuität des Lebens selbst.

Neben einer positiven Verankerung kann es Kindern auch helfen, ungesunde Abhängigkeiten von den Eltern zu relativieren. Sind die Eltern in ihren fürsorglichen Fähigkeiten begrenzt, können konkrete Bindungsangebote von Verwandten an das Kind für seine Entwicklung große Bedeutung haben und es vor seelischer Belastung schützen. Oft spielen die Großeltern eine wichtige Rolle, meist verfügen sie über Zeit und fühlen sich nicht mehr verantwortlich für die Erziehung des Kindes. Menschen, die an einem unsicheren oder traumatisierenden Bindungsverhalten der Eltern litten oder noch leiden, erzählen oft, wie wichtig einzelne, sie unterstützende Familienmitglieder für sie waren und noch sind:

»Besuche bei meinem Opa waren für mich die Highlights des Jahres, er ging mit mir angeln, zeigte mir Tiere und Pflanzen im Wald, nahm sich einfach Zeit für mich – etwas, was mein Vater nie hatte. Ich fühlte mich von ihm ernst genommen – auch etwas, was meinem Vater mir gegenüber ganz abging. Aber schließlich musste er ja auch arbeiten«, erzählt der 1959 geborene Peter.

Und Maria, Jahrgang 1964, sagt dazu: »Ohne die Schwester meines Vaters wäre ich am Leben verzweifelt. Da meine Mutter immer wieder psychische Zusammenbrüche hatte, war ich oft unendlich traurig. Meine Tante bekam das mit und unterstützte mich so gut sie konnte, ich hatte bei ihr ein zweites Zuhause, je-

denfalls für meine Seele. Sie ist jetzt schon 80 und ich besuche sie immer noch gern.«

Die lebendige Weitergabe der familiären Vergangenheit wurde in den 50er- und 60er-Jahren durch die Kriegserfahrungen erschwert. Die traumatisierten Eltern hatten durch den Krieg oft Familienmitglieder verloren, bei vielen betraf das die Väter. Eine 1950 erstellte Statistik zur Vaterlosigkeit der Kinder in Deutschland spricht von drei Millionen gestorbenen und zwei Millionen vermissten Vätern – aber auch Großeltern, Geschwister der Eltern, eigene Geschwister und Mütter starben während des Krieges. Die Einbindung in die Großfamilie war nicht mehr gesichert. Lässt man in den 50er- und 60er-Jahren Geborene einen Familienstammbaum zeichnen, wie es in einer Psychotherapie manchmal gemacht wird, fällt auf, wie oft Großeltern und andere Familienangehörige kriegsbedingt nicht erlebt werden konnten, und erschreckend oft fehlen wichtige Informationen.

Der Dialog über die familiäre Vergangenheit zwischen den Generationen wirkt verschleiert oder verstummt. Im Vergleich zu unbelastet aufgewachsenen Menschen scheint die Fähigkeit, sich wirklich mitzuteilen, von einer kollektiven Sprachlosigkeit im Nachkriegsdeutschland überlagert zu sein. Der für viele notwendige seelische Rückzug führte manchmal auch zum Abbruch noch vorhandener Großfamilien-Zusammenhänge.

Sabine, 1964 geborene Juristin, empfindet darüber oft Trauer: »Meine Mutter ist 1944 geboren, im letzten Kriegsjahr. Sie hat sieben Geschwister, sechs ältere und ein jüngeres. Der Vater kam aus dem Krieg nicht wieder, meine Großmutter blieb allein mit acht Kindern. Meine Mutter erzählte wenig von ihrer Kindheit, nur, dass es hart war. Ihre sehr belastete Mutter gab wenig Geborgenheit und die Geschwister konkurrierten um die wenige Zuwendung. Auch heute gibt es kaum Zusammenhalt in dieser

Großfamilie. Ich habe ungefähr 25 Cousins und Cousinen, kenne aber nur einen davon, von den Tanten und Onkeln nur zwei. Meine Mutter war immer ängstlich und leidend. »Mama geht es schlecht« war ein häufiger Satz in meiner Familie. Mein Bruder und ich haben beide keine Kinder. Erstaunlich bei dieser Großfamilie – aber eigentlich auch wieder nicht.«

Das folgende Interview mit der 1959 geborenen Erzieherin Miriam vermittelt einen Eindruck über die Komplexität der Traumatisierung ihrer Eltern und über die daraus entstandene und auf sie wirkende Familiendynamik. Im Interview danach berichtet Corinna vor allem von den Auswirkungen der Kriegstraumatisierung ihres Vaters auf seine Erziehungshaltung und im darauffolgenden Kapitel geht es um Grundlagenwissen zur Thematik psychischer Traumatisierung unter Bezugnahme auf Kriegstraumata als sogenanntes Man-made-Disaster.

»Ich trage einen Schmerz,
der meiner ist und doch nicht meiner«

Miriam, geb. 1959, Erzieherin, erzählt

»Bei uns zu Hause wurde viel erzählt vom Krieg. Es gab hauptsächlich Geschichten von meinem Großvater mütterlicherseits, er war Jahrgang 1896 und schon im Ersten Weltkrieg Soldat gewesen. Im Zweiten Weltkrieg wurde er durch seine Kriegsversehrtheit nicht mehr eingezogen. Meine Großeltern lebten bei uns, mein Vater war früh gestorben. Mein Opa erzählte immer wieder von der Flucht aus Ostpreußen im Winter 1944/45, sie waren Hals über Kopf aufgebrochen. Sie wussten an dem Tag nicht, wo meine damals 18-jährige Mutter sich gerade aufhielt,

