

# Traumata und Re-Traumata

*Psychische Probleme in den heutigen Generationen als Folge der Weltkriege und gelebter Traditionen*

von Rosemarie Bork



**Mit diesem Beitrag soll die Aufmerksamkeit auf ein Thema gelenkt werden, welches überwiegend von psychologischer Forschung, Historikern und Journalisten bearbeitet wird.**

**Es geht um Traumata und Re-Traumata, welche in der Kriegs- und Nachkriegszeit erlebt wurden. Bei Re-Traumata werden die traumatischen Erfahrungen unbewusst, transgenerational an die folgenden Generationen weitergegeben.**

In der Folge des 2. Weltkrieges gab es in Deutschland keine Aufarbeitung der psychischen Folgen, unter denen die Menschen damals litten. Denn bis in die 1960er Jahre ging man in der Medizin davon aus, dass psychische Leiden infolge von extremen Gewalterfahrungen nur auf Grund von anlagebedingten Schwächen entstehen können. Es gab in der Medizin keine psychischen Leiden ohne körperliche Ursachen.

Ab Mitte der 1960er Jahre begann langsam ein psychosozialer Durcharbeitungsprozess zu den psychischen Auswirkungen der Shoah für ehemalige KZ-Häftlinge und ihre Nachkommen. Mitte der 1980er Jahre begann die Aufarbeitung der psychischen Folgen für Täter und Mitläufer des NS-Regimes und deren Nachkommen und erst ab Mitte der 1990er Jahre hat man die Auswirkungen der Weltkriege für die Kriegsgeneration und ihre Nachkommen im Blick. Diese Aufarbeitung hat dazu geführt, dass sich in Deutschland Vereine von Kriegskindern und Kriegsenkeln gegründet haben und es eine Vielzahl von Literatur zu diesem Thema gibt.

**„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“**  
Mit diesem deutschen Sprichwort möchte ich beginnen. Dieses Sprichwort suggeriert uns, dass auf Menschen, die schweigen, Verlass ist. Wenn wir meditieren und uns im Schweigen unserem Inneren zuwenden, dann ist es nützlich. Somit kann Schweigen hilfreich sein. Im Nationalsozialismus und später in der DDR wurden viele Menschen denunziert und darum wurde damals auch viel geschwiegen.

Aber die andere Seite des Schweigens ist, dass Erlebnisse und Erfahrungen aus Angst oder Scham verschwiegen werden. Wenn man traumatisiert ist, kann man manches nicht mehr aussprechen, da man sich selbst schützen will. In der

### **Nach einer Studie der Universität Leipzig aus dem Jahr 2011 entdeckten die Forscher bei 12 Prozent der über 60-Jährigen Anzeichen für Traumatisierungen.**

Nachkriegszeit war das Schweigen über Gefühle in vielen Familien Alltag.

Es geht darum aufzuzeigen, wie das Schweigen der vorherigen Generationen über unverarbeitete Traumata wie: Krieg, Flucht, Vertreibung, Hunger und Gewalt in der Erziehung in den heutigen Generationen zu seelische Wunden führen kann.

Über einen großen Teil unserer NS-Geschichte wurde ein Mantel des Schweigens gebreitet. Die 68er Generation hat begonnen nachzufragen. Sie wollten, dass Eltern und Erzieher zu ihrer Schuld stehen oder erklären, warum sie mitgemacht und sich nicht gewehrt haben. Allerdings haben nicht nur die Täter und Mitläufer geschwiegen, sondern auch die Opfer. Vermutlich hätte es in einigen Familien weniger Leid gegeben, wenn man mehr miteinander gesprochen hätte.

Phänomene, die große Teile der Gesellschaft prägen, sind interessant. Um dem Problem eine Dimension zu geben, wurde nach Zahlen gesucht. Nach einer Studie der Universität Leipzig aus dem Jahr 2011 entdeckten die Forscher bei 12 % der über 60jährigen Menschen Anzeichen für Traumatisierungen. Je nach Studie fanden sie bei bis zu 4 % eine posttraumatische Belastungsstörung.

Die Übermittlung traumatischer Erfahrungen von einer Generation auf die andere bezeichnet man als Re-Traumata. Oft in einer sehr frühen Phase der kindlichen Entwicklung nimmt das Kind die unverdaute traumatische Erfahrung der Eltern in sich auf. Die Kinder schreiben

sich die im Bereich der unbewussten Fantasie erlebten Ereignisse selbst zu. Auf diese Weise verbindet Eltern und Kinder unbewusst die traumatische Erfahrung. Die Eltern oder Großeltern geben ihre unbearbeiteten Traumata an die Kinder oder die Enkel weiter.

Die Auswirkungen, die aus den unbearbeiteten Traumata der Eltern- generation erwachsen, sogenannte abgeschaltete Gene, wirken in den folgenden Generationen weiter. Traumatische Ereignisse können Schalter im Erbgut umlegen und so die Aktivität der Gene verändern. Diese veränderten Gene können bei der Zeugung an die Kinder weitergegeben werden. Die Erinnerung an das schreckliche Kriegserlebnis lebt dann nicht nur in den Betroffenen weiter, sondern auch in ihren Nachkommen.

Das Psychotrauma hat sich in das Erbgut eingebrannt. Psychotraumatologen bezeichnen diese überaus komplexen Vorgänge auch als transgenerationale Traumatisierung: eine unbewusste Weitergabe von seelischen Verwundungen. Die seelischen Verletzungen können durch einmalige Reizsignale wie zum Beispiel: Schüsse, Explosionen, Schmerzensschreie, Angst oder Stress wieder abgerufen werden.

Aber auch andere Reize, die den Erlebnissen auf banale Weise ähneln wie der Knall eines platzenden Luftballons, der Schrei eines Kindes oder eine Schnittwunde, können den epigenetischen Schalter umlegen, so dass der Betroffene aus unerklärlichen Gründen plötzlich austickt. Ende der 1940er und in den

### **Die seelischen Verletzungen können durch einmalige Reizsignale wie z.B. Schüsse, Explosionen, Schmerzensschreie, Angst oder Stress wieder abgerufen werden.**

1950er Jahren, gab es eine Vielzahl von Männern, die unter plötzlichen Wutanfällen litten. Es waren Väter oder Lehrer, die damit auch ihre Mitmenschen belasteten oder quälten. Einiges darüber berichtet Sabine Bode in ihren Büchern.

Trauma-Folgen wie Depressionen, Angstzustände und Panikattacken werden nicht nur auf der Gen-Spur weitergegeben. Psychische Eigenschaften und alltägliche Handlungsmuster werden auch interaktionell - als ein wechselseitig aufeinander bezogenes Handeln von Personen übertragen und somit erlernt.

Das Verhalten von Eltern und Großeltern prägt das Verhalten der Kinder und der Enkel. Wenn ein Elternteil wegen eines unverarbeiteten Traumas latent in Alarmbereitschaft ist und bei der kleinsten Anspannung durchdreht, kann dies unbewusst an die Kinder weitergegeben werden. Menschen tragen häufig ihr Leben lang seelischen Ballast mit sich herum. Die Schreckensbilder, die Väter aus den Weltkriegen mit nach Hause brachten, haben sie ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln tradiert. Das Grauen der Konzentrationslager ist in den Genen und im Verhalten der Nachkommen der Holocaust-Opfer tief verwurzelt. Genauso haben die Erfahrungen von Flucht, Vertreibung und Hunger Menschen traumatisiert.

Leider wurden die Kriegsteilnehmer und Opfer nach dem Krieg nicht psychisch behandelt. Beispiele von Folgen die in den nachwachsenden Generationen auftreten können:

- Bindungsstörungen,
- Übernahme der elterlichen Fürsorge (Parentifizierung)
- Störung der Unterscheidung von Selbst und Objekt
- Konflikte in der Autonomieentwicklung (Selbstbestimmung, Selbständigkeit)
- Geringes Selbstwertgefühl
- Essstörungen
- Desorganisation (Ich bekomme

nichts hin)

- Schuld- und Schamgefühle (ich bin falsch, statt ich habe etwas falsch gemacht)
- Rast- und Heimatlosigkeit, (sich fremd- oder ausgeschlossen fühlen)
- Der emotionale Zugang zu den eigenen Eltern fehlt.

Aber es reicht nicht aus nur auf den Krieg zu schauen, sondern auch auf die Zeit davor und auf die autoritäre Erziehung, die Menschen zu Untertanen machen wollte. Diese Erziehung wurde schon zu Kaisers Zeiten durchgeführt. Danach wurde sie von den Nationalsozialisten perfektioniert. Teile dieser Erziehung werden noch heute in manchen Familien gelebt.

Die Erziehungsratgeber von Frau Dr. Johanna Haarer, welche Sigrid Chamberlain ausgewertet hat, wurden leicht abgeändert noch bis in die 1980er Jahre in Deutschland verkauft. In dieser Erziehung ging es um Abhärtung in körperlicher und in psychischer Weise. Es war eine Erziehung zu Bindungslosigkeit, denn es gab kein Mitleid mit sich selbst und den Mitmenschen. Menschen wurden zu funktionierenden Untertanen erzogen. Diese Erziehung gehörte zum Zeitgeist und wurde bis in die 1960er Jahre propagiert. Wenn man die Lebensgeschichte von Frau Dr. Haarer liest, sieht man welchen Kampf es für sie als Frau bedeutete, die höhere Schule in einem Internat zu besuchen und Medizin zu studieren. Sie wollte als Ärztin arbeiten, was ihr als verheirateter Mutter nicht möglich war und so konnte sie nur durch das Schreiben der Bücher Geld verdienen. Sie hat auch ihre Kinder in diesem Sinne erzogen, weil es für sie normal war. Nur bei der letzten Tochter hat diese Erziehung nicht funktioniert. Bei ihren Enkeln hatte sie eine geänderte Sicht auf Erziehung.

In der deutschen Erziehung herrschte bis Ende der 1960er Jahre in den Familien, den Schulen und Heimen

sehr viel Gewalt. Über die Folgen für die Heimkinder wird heute viel berichtet, aber ähnliches haben Kinder auch in den eigenen Familien erlebt.

In der Nachkriegszeit mussten die älteren Kinder überwiegend ihre Mütter unterstützen, um Nahrung für die Familie zu finden. Durch Hamstern, wobei Dinge für das Überleben getauscht und teilweise unrechtmäßig organisiert wurden. Die Jungen übernahmen häufig die Rolle der Väter, die oft erst Anfang bis Mitte der 1950er Jahre aus der Kriegsgefangenschaft zurückkamen, worauf es in den Familien große Probleme gab. Zu diesem Thema gibt es eine Vielzahl von Büchern und Filmen. Die jüngeren Kriegskinder, als Kinder der Soldatenväter und Kriegsenkel als Kinder der älteren Kriegskinder, erlebten die Nachkriegszeit mit ihren Belastungen.

Die Eltern dieser Zeit hatten häufig ihre Gefühle abgeschaltet und darum fehlte ihnen das Mitgefühl für ihre Kinder. Die Gefühle der Kinder waren bedeutungslos. Einige der häufigsten Sätze aus dieser Zeit waren: „Stell Dich nicht so an!“ oder „Dir geht es doch gut, du hast ein Dach über dem Kopf und zu essen!“ Die eigenen Gefühle der Kinder zählten nicht, denn die Erwachsenen hatten Schlimmeres erlebt.

Wir Kinder, die wir in der Nachkriegszeit geboren wurden, wurden in unserer Gefühlswelt in sehr großen Teilen zur Bedeutungslosigkeit verdammt. Die Kinder waren teilweise traumatisiert durch die Gewalt, die in der Erziehung in vielen Familien herrschte. Auch wenn ihre Eltern nicht gewalttätig waren, konnten die Kinder traumatisiert sein, durch ihr Wissen, dass niemand Kindern half. Denn sie sahen, wie die Kinder der Nachbarn misshandelt wurden und niemand - auch die eigenen Eltern - half. Man mischte sich nicht ein. Beispiele dazu finden sich in dem Buch von Ingrid Müller-Münch „Die geprügelte Generation“.

Für Vertriebene und Flüchtlinge ist Trauern ein ganz großes Thema. Man durfte nicht um das Verlorene trauern, denn der Krieg, den Deutschland begonnen hatte, war schuld an dem Verlust der Heimat. Dies führte aber zu Heimatlosigkeit, auch bei den Kindern, die erst nach dem Krieg geboren wurden, obwohl diese nichts verloren hatten. Bei vielen dieser Kinder entstand häufig Bildungshunger, denn Bildung ist das einzige Gut, das man nicht verlieren kann. In der Kindheit angelegte Heimat als Erweiterung des Urvertrauens fehlte diesen Kindern oft. Sie sind häufig auch als Erwachsene bodenlos und nicht verwurzelt. Dies führt häufig zu Getriebenheit, sodass man oft umzieht und immer wieder etwas Neues beginnt. Beispiele dazu im Buch von Hilke Lorenz „Heimat aus dem Koffer“.

Es ist wichtig, sich Problemen zu stellen, denn durch Bewusstmachung können die Probleme verarbeitet werden. Nur so kann man sich aus den Verstrickungen der Familie befreien. Allerdings ist das Nachfragen heute schwierig geworden, da die Kriegsgeneration zu großen Teilen verstorben ist.

Die Kinder der Nazis wuchsen in einer verlogenen Umwelt auf und diese wurde für sie zur Normalität. Wenn man bei dieser Kriegskindergeneration heute nachfragt, wird mit Generalisierungen (die Zeit war halt so) oder mit Abwehr reagiert. Häufig haben sie heute auch vergessen, wie sehr sie ihre Kinder misshandelt haben. Manche Kriegskinder sind heute dement und leben in Altenheimen, wo sie große Ängste zeigen, denn alte Ängste können im Alter zurückkommen.

Die Kriegsenkelin Alexandra Senfft bringt mit ihrem Buch: „Der lange Schatten der Täter. Nachkommen stellen sich ihrer NS-Familiengeschichte“ das Thema in die heutige Zeit. Sie zeigt Zusammenhänge mit der heutigen politischen Geschichte.

Der Psychologe Jürgen Müller-Hohage zeigt in seinem Buch „verleugnet, verdrängt, verschwiegen“ auf, welche therapeutischen Möglichkeiten es für Betroffene gibt. Nach Müller-Hohage muss auf das Weiterwirken der Nazi-Einstellungen geachtet werden, die auch noch in den nachfolgenden Generationen zu finden sind. Diese sind: Perfektionismus, Selbstüberschätzung, Schwarz-Weiß-Denken, Arroganz, Verweigerung von Mitgefühl.

Natürlich ist nicht die gesamte deutsche Gesellschaft traumatisiert. Viele Menschen haben ein hohes Maß an Resilienz und können somit schreckliche Erlebnisse angstfrei überstehen. Wie Untersuchungen zeigen sind Teile unserer Gesellschaft betroffen und deshalb sollte man auf diese Hintergründe schauen, auch im Hinblick auf die Flüchtlinge, die nach Deutschland kommen, denn viele damit verbundene Ängste können mit den unbearbeiteten Familienängsten zusammenhängen.

#### Literatur

- Bode, Sabine (2009): Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation, Stuttgart  
 Bode, Sabine (2010): Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Stuttgart  
 Bode, Sabine (2014): Nachkriegskinder. Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter, Stuttgart  
 Bode, Sabine (2016): Kriegsspuren. Die deutsche Krankheit German Angst, Stuttgart  
 Chamberlain, Sigrid (2010): Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Über zwei NS-Erziehungsbücher, Gießen  
 Haarer, Johanna; Haarer, Gertrud (2012): Die deutsche Mutter und ihr letztes Kind, Hannover  
 Huber, Florian (2017): Hinter den Türen warten die Gespenster, München, Berlin  
 Lohre, Matthias (2016): Das Erbe der Kriegsenkel. Was das Schweigen der Eltern mit uns macht, Gütersloh  
 Lorenz, Hilke (2013): Heimat aus dem Koffer. Vom Leben nach Flucht und Vertreibung, Berlin  
 Müller-Hohagen, Jürgen (2014): verleugnet verdrängt verschwiegen. Seelische Nachwirkungen der NS-Zeit und Weg zu ihrer Überwindung, München  
 Müller-Münch, Ingrid (2014): Die geprügelte Generation. Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen, München  
 Senfft, Alexandra 2016: Der lange Schatten der Täter, München Berlin Zürich



**Rosemarie Bork,**

Jahrgang 1951, Diplomsoziologin, Rentnerin und Freiberuflerin mit Vortragstätigkeiten. Die letzten Berufsjahre als Beraterin und in der psychosozialen Betreuung von arbeitslosen Menschen tätig. In dieser Zeit beobachtete sie die Zunahme von psychischen Erkrankungen bei ihren Klienten und beschäftigte sich mit Auslösern der Erkrankungen. Als Spätberufene hat sie Soziologie von 1994 bis 1999 studiert.