

Kriegstraumatisierungen und deren Folgen auf die nachfolgenden Generationen

Ein Krieg wirft lange Schatten ...

Wenn wir unseren Blick auf jene Generationen werfen, welche als Kinder und Jugendliche Krieg, Vertreibung, Verlust der Heimat (z. B. bei der Option), Hunger, Kälte erlebt haben, müssen wir uns mit sehr frühen Traumatisierungen auseinandersetzen. Diese Erlebnisse haben, wie heute auch die Traumaforschung immer mehr bestätigt, einen prägenden Einfluss auf die Biografie eines Menschen und darüber hinaus auf die nächsten Generationen, da diese Traumatisierungen meist unverarbeitet geblieben sind.

Was geschieht, wenn ein Kind täglich katastrophalen Kriegseignissen ausgesetzt ist, wenn es erlebt, dass ihm nahestehende Personen getötet, verletzt, verstümmelt werden? Auch hierzulande waren in vielen Familien die Väter nicht mehr anwesend und kamen, wenn überhaupt, traumatisiert aus dem Krieg zurück. Erwachsene, welche eigentlich Schutz bieten sol-

len, funktionieren nur mehr, da sie Gefühle von Angst, Verzweiflung, Ohnmacht oder Wut, Scham, Schuld verdrängen müssen.

Da ist verständlich, dass dieses Kind „abschaltet“ und sich so verhält, als sei das alles nicht wahr, als geschehe es nicht wirklich, wobei sich dieses Ausblenden der Realität verfestigen kann. Dieses Abspalten, in der Fachsprache **Dissoziation** genannt, stellt in dieser Situation einen wichtigen **Schutzmechanismus** dar, welcher jedoch bewirkt, dass auch im späteren Erwachsenenalter eigene Gefühle und die Gefühle der anderen nicht wahrgenommen werden und womöglich jede Kontaktaufnahme mit anderen Menschen als bedrohlich erlebt wird. Die Nervenärztin und Traumapexpertin **Prof. Luise Reddemann** bezeichnet dieses Ausblenden des Erlebten und das Fehlen einer angemessenen Verarbeitung als ein **kollektives Problem**.

Sie zitiert dazu Margerete und Alexander Mitscherlich, welche es die „**Unfähigkeit zu trauern**“ nannten. „Denn trauern können“, sagt Reddemann, „setzt eine gewisse Stärke voraus, um den Tatsachen des Lebens ins Auge zu schauen, Traumatisierungen setzen diese Fähigkeit jedoch herab.“

Viele Kriegskinder reagierten auf die unbewusste Angst und Verunsicherung mit Anpassung, Pflichterfüllung, Bravsein und viele auch mit einer unerbittlichen Härte gegen sich selbst. **Sabine Bode** zitiert dazu in ihrem Buch „Die vergessene Generation“ Sätze wie „... es hat uns nicht geschadet“, was Ausdruck davon ist, dass diese Generation vielfach über Jahrzehnte nicht das Gefühl hatte, etwas besonders Schlimmes erlebt zu haben. Es hieß „...vergiss alles. Sei froh, dass du lebst. Schau nach vorn“. Daran hat sich diese Generation auch gehalten. „Bloß nichts fühlen“, sagte eine Frau, sei das



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

Gebot der Stunde gewesen. Man habe sich und seinen Kindern das Fühlen ausgezogen, es wurde nicht geklagt, nicht geweint und nicht getrauert.

In der Nachkriegszeit haben viele das Leid verdrängt, Gefühle von Schuld und Scham wurden häufig nicht zugelassen, es ging nicht um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Durch unermüdliches Arbeiten ist es vielen dieser Generation gelungen, ihr inneres Elend auf Abstand zu halten. Es war eine Zeit des Aufbaus und Wiederaufbaus, wodurch sich eine starke Leistungsorientierung entwickelte. Aus meiner Erfahrung zahlreicher Therapiegespräche, in denen meine Klienten sich ihrer Familiengeschichten erinnerten, drängte sich mir der Eindruck auf, dass sich die Kriegs- und Nachkriegsgeneration ihre Existenzberechtigung regelrecht durch Leistung verdienen mussten.

Durch die starke Beziehungslosigkeit, welche sich in den Familien breitgemacht hatte, fühlte sich der Einzelne überhaupt nicht gesehen, geschweige denn wertgeschätzt, wodurch viele eine starke Wertlosigkeit ihrer Person verinnerlicht haben. Dadurch haben sie ge-

lernt, alles mit sich selbst auszumachen.

C. G. Jung schrieb: „Nichts hat psychologisch gesehen einen stärkeren Einfluss auf ihre Umgebung und besonders auf ihre Kinder als das ungelebte Leben der Eltern.“

Aufgrund dieses **ungelebten Lebens** einer ganzen Generation, konnte man der nachfolgenden Generation ihr unbeschwerteres Leben und deren Beschäftigung mit „oberflächlicheren“ Dingen nicht gönnen. Durch dieses fehlende Wohlfühlen, diese emotionale Distanziertheit und Erstarrung haben sich die in den 1960er und 1970er Jahren geborenen Kinder und deren Eltern, welche in den 1930ern geboren sind, vielfach nur mehr angeschwiegen. Die Kinder der Kriegskinder fühlten sich sehr durch das Schweigen und auch durch Familiengeheimnisse belastet und konnten ihre Eltern emotional nicht erreichen, wodurch sie mit ihren Ängsten und inneren Nöten völlig allein gelassen waren.

Sabine Bode beschreibt das in ihrem Buch **Kriegsenkel** sehr eindrücklich. Die Kriegsenkel haben von klein auf die Bedürftigkeit, das verunsicherte Lebensgefühl der eigenen Eltern gespürt, wodurch sich vielfach die Rollen verkehrt haben und die Kinder angefangen haben, sehr viel Fürsorge für die eigenen Eltern zu entwickeln. Diese Generation entwickelte vielfach eine außergewöhnliche Loyalität den eigenen Eltern gegenüber, welcher sie teilweise ihre eigene Entfaltung und ihr Bedürfnis nach mehr Unabhängigkeit unterordneten.

Nach Prof. Reddemann verstärkt dieses **kollektive Schweigen** in den Familien noch mehr die Tendenz, sich zuzuschütten, denn sonst müsste man sein Leid hinaus schreien, und das will ja niemand hören. So kann man auch das bei uns in Südtirol stark verbreitete Phänomen der alkoholabhängigen Väter besser verstehen, welche ihre Kinder mit brutaler Gewalt misshandelten und emotional völlig vernachlässigten.

Diese sind teilweise durch Kriegserfahrungen/Kriegsgefangenschaft traumatisiert und litten dadurch unter einem innerlich stark erhöh-

ten Stressniveau. Heute würde man vielen dieser Männer eine posttraumatische Belastungsstörung bescheinigen. Ich bin in meiner Tätigkeit als Psychotherapeutin vielen alkoholabhängigen Männern begegnet, welche von ihren Vätern brutal misshandelt und geschlagen wurden, welche ihre Reizbarkeit und ihre Ängste durch Alkohol zu bewältigen suchten. Sie alle litten unter einer sehr starken Selbstverachtung, ja geradezu an einem Selbsthass, und viele hielten sich für einen grundsätzlich schlechten Menschen.

Ein sehr tragisches Beispiel ist der Dichter und Schriftsteller **Norbert C. Kaser**, bei dem der Zusammenhang zwischen frühkindlicher Vernachlässigung und späterer Suchterkrankung augenscheinlich ist. Er schreibt selbst: „der balg musste heimlich auf großmutterns befehl in brixen zur welt kommen & wurde bei den grauen schwestern belassen ... diese nonnen ließen mich tagelang in nassen windeln liegen bis mein kleiner hintern fleischig war & man mich nach kastelruth in

Pflege gab.“ Er starb mit nur 31 Jahren an einer alkoholbedingten Leberzirrhose. Die beginnende Erkenntnis dieser Zusammenhänge rund um das Thema Trauma/Kriegstrauma ist meines Erachtens deshalb so wichtig, damit wir uns aus der **kollektiven Stigmatisierung von psychischen Störungen, aber auch aus der strengen Unterscheidung zwischen Opfern und Tätern** langsam herausentwickeln können. Meiner persönlichen Erfahrung nach kann dieses Wissen dazu beitragen, dass die unterschiedlichen Generationen etwas mehr Verständnis füreinander entwickeln können. Denn ich glaube, wir müssen auch hierzulande bekennen, dass viel mehr Familien von Traumatisierungen betroffen sind, als man glauben möchte. Der Begriff der Schuld schwimmt vor dem Hintergrund dieser komplexen Zusammenhänge. Was bleibt, ist die eigene Verantwortung, das heißt die bewusste Aufarbeitung bzw. Verarbeitung der eigenen ganz individuellen Prägung bzw. der Prägung der eigenen Generation.

Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Bei der Traumaverarbeitung unterscheidet man verschiedene Phasen, wobei Phasen des Aufschreis, der Verleugnung und wiederkehrenden Erinnerungen in Phasen des Durcharbeitens und der Integration, d. h. der Einordnung des Erlebten in einen Gesamtzusammenhang, ineinander übergehen.

Bei der posttraumatischen Belastungsstörung handelt es sich um einen Zustand **vegetativer Übererregung** als Zeichen der anhaltenden Stress- und Alarmreaktion, was sich in **Überwachsamkeit, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit** und in **Konzentrationsstörungen** zeigt. Es handelt

sich im Wesentlichen um ein Bestehenbleiben der beschriebenen Mechanismen, d. h. es findet weiterhin eine starke Auseinandersetzung durch **Alpträume, Flashbacks** (überwältigende und höchst beunruhigende Erinnerungen) oder durch **Körpererinnerungen** statt. Bei vielen Betroffenen ist auch ein starkes „**Dichtmachen**“ zu beobachten, dabei wird alles vermieden, was irgendwie an das Trauma erinnern könnte.

In der Folge kommt es oft zu Symptomen wie **Ängsten, Depression, Schmerzen, Zwängen, Essstörungen** oder **Suchtverhalten** (ca. 80 Prozent der Patienten mit einer

posttraumatischen Belastungsstörung haben mindestens eine weitere psychische Störung). Der stark verbreitete Missbrauch von Alkohol, Drogen und Medikamenten ist dabei als Selbstheilungsversuch anzusehen, da er die Funktion hat, sich vor den überwältigenden Gefühlen der Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu schützen. Frau Prof. Luise Reddemann hat in ihrer langjährigen klinischen Erfahrung beobachten können, dass fast alle der Patienten mit einer posttraumatischen Belastungsstörung einmal im Leben auch Selbsttötungstendenzen hatten.



Foto: Shutterstock