



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ZU DIESEM BUCH

Terror und Ideologie der NS-Zeit, die Schrecken des Zweiten Weltkriegs und die Nachkriegszeit mit massenhaften Vertreibungen, Hunger und Entbehrungen haben tiefe Spuren im individuellen wie kollektiven Gedächtnis hinterlassen. Vieles davon ist bewusst, doch Scham, Schuldgefühle und auch Todesangst sorgten dafür, dass in den Familien manches bis heute nicht an die Oberfläche kommen durfte. Über die Generationen hinweg, das zeigt die bekannte Psychotraumatologin in diesem Buch, bleiben schwere Erfahrungen virulent und können noch in der Enkelgeneration psychische Probleme verursachen. Das Buch vereinigt viele Hintergrundinformationen zu den traumaauslösenden Situationen, ausführliche Fallbeispiele für eine sensible Erinnerungsarbeit mit PatientInnen verschiedener Generationszugehörigkeit und eigene Kriegskindheitserfahrungen.

Die fünfte Auflage des Buchs enthält erstmals das Kapitel: *Fremd und ungewollt im eigenen Land: Flucht und Trauma in der deutschen Geschichte*.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Luise Reddemann

Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie

Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs
erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © kuco/fotolia.com

Gesetzt aus der Minion von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89222-2

Fünfte, erweiterte Auflage, 2018

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Für Bertold, Theo und Olaf, meine Söhne
und für meine Enkelinnen Jana, Lena und Helena
und meinen Enkel Milan

Inhalt

Einleitung	9
1. KAPITEL	
Erfahrungen durch und mit der NS-Zeit	17
Der andere Krieg	17
Hinweis für die therapeutische Arbeit	35
Zur Behandlung von »Kriegskindern«	46
Therapie der Opfer	47
2. KAPITEL	
Kriegskindheiten und die Therapie von Kriegskindern	51
Ein Behandlungsmodell und eine Behandlungsgeschichte	51
Der Behandlungsansatz der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT)	53
Zur Behandlung von Scham und Schamvermeidung	66
Der Krieg nach dem Krieg	80
Einige allgemeine Konsequenzen für die therapeutische Praxis	83
3. KAPITEL	
Mütter und Väter der Kriegskinder: Gehorsam, Schuld und Verdrängen – ein Versuch, zu verstehen	86
Was hat Opa im Krieg gemacht?	93
Frauen als Mittäterinnen	99
Das Schweigen über leidvolle Erfahrungen von Frauen	101
Psychohistorische Betrachtungsweise	111
Einige Empfehlungen für die Praxis	113

4. KAPITEL	
Kriegsenkel	115
Kriegsenkel erzählen	116
»Verletzte« Introjekte	120
Wie kann man die Probleme der 3. Generation einordnen? ...	127
Unterschiede zwischen Kriegskindern und Kriegsenkeln	133
5. KAPITEL	
Trauern und Neubeginnen heute – oder: »Nach dem Sturm«	136
Einige Hypothesen zum Trauerprozess	139
Erinnerungskultur	140
6. KAPITEL	
Zusammenfassung der Konsequenzen für die psychotherapeutische Arbeit	153
7. KAPITEL	
Frau H.s Geschichte	158
8. KAPITEL	
Fremd und ungewollt im eigenen Land: Flucht und Trauma in der deutschen Geschichte	176
Nachwort	194
Danksagung	197
Literaturempfehlungen	199

Einleitung

*Die Wahrheit, die wir suchen,
schließt eine geistige Annäherung an das Geschehen mit ein,
ein Verständnis für Opfer und Täter, mit dem sich leben lässt.*

Ruth Klüger¹

*Wir sind eine gefährliche Erfindung, wir Menschen,
wir müssen alle aufpassen.*

Anita Lasker-Wallfisch²

Die Zeit scheint für heute tätige PsychotherapeutInnen gekommen, in ihrer Arbeit dem Schatten der kollektiven Vergangenheit mehr Raum zu geben, als dies bisher der Fall gewesen zu sein scheint³. Es geht darum, nicht nur zu wissen, sondern auch sich erschüttern zu lassen, um zu trauern und die Vergangenheit zu akzeptieren, wie sie war, um schließlich gegenwärtiger sein zu können. Nicht akzeptiertes und integriertes Vergangenes hindert am Gegenwärtigsein, darüber belehren uns Psychoanalyse und Traumaforschung seit Längerem und spirituelle Traditionen seit Jahrtausenden.

Es gibt sowohl Forschung als auch jahrzehntelange Erfahrungen in der Behandlung von Holocaustopfern und deren Nachkommen. Dass die NS-Zeit und der Zweite Weltkrieg auch in der Mehrheitsgesellschaft, also beim Großteil der Deutschen, bei Tätern und »Mitläufern«⁴,

¹ Was ist wahr? von Ruth Klüger, DIE ZEIT № 38/1997, 12. September 1997

² Anita Lasker-Wallfisch, Auschwitz-Überlebende, am Ende eines Interviews mit Markus Lanz, ZDF, 20.1.2015

³ Allerdings gab es in den letzten Jahren eine Reihe von Fachpublikationen, die jedoch nicht weitgehend genug rezipiert werden. So erlebe ich in vielen Seminaren Erstaunen und Erleichterung, wenn ich das Thema anspreche, so als gäbe es noch immer ein diesbezügliches Tabu.

⁴ Der Begriff »Mitläufer« ist problematisch, so spricht Hilberg von »Zuschauern«, hebt aber hervor, dass aus seiner Sicht, »jeder deutsche Zeitgenosse in irgendeiner Weise in den Nationalsozialismus involviert gewesen sei und dass es keinen geometrischen Ort

die 1945 am Leben waren, traumatische Spuren hinterlassen hat, weil auch Täterverhalten traumatisieren kann, weil Täter und »Zuschauer«⁵ – z. B. im Krieg – auch Opfer gewesen sein können, war lange Zeit als Sichtweise verpönt, ist es teilweise immer noch. Aus verständlichen Gründen! Denn es entsteht leicht der Eindruck, die Deutschen wollten sich aus ihrer Verantwortung für die Verbrechen jener Zeit stehlen. Und schlimmer noch, dies ist auch geschehen und geschieht.

Siebzig Jahre nach Ende der NS-Herrschaft und des Krieges scheint es möglich, die damaligen Gegebenheiten und auch ihre traumatisierenden Folgen in den Blick zu nehmen und z. B. den Kindern von damals, die heute alt sind, zuzugestehen, dass sie durch die Erfahrungen jener Zeit belastet, zum Teil extrem belastet, waren und jetzt im Alter durch die Folgen es teilweise immer noch sind. Denn nach heutigem Wissen haben sowohl die NS-Zeit wie der Zweite Weltkrieg und die Nachkriegszeit tiefe Spuren im individuellen, familialen und kollektiven Gedächtnis hinterlassen. Vieles davon ist bewusst, doch vermutlich ebenso vieles unbewusst. Die Spuren haben mit Scham und Schuld zu tun, aber auch mit Todesangst und Ohnmacht, um nur die wichtigsten Gefühle zu nennen, die verständlicherweise häufig durch Schutzmechanismen im Unbewussten bleiben. Vieles spricht außerdem dafür, dass Unerledigtes und Unverarbeitetes an nächste und übernächste Generationen weitergegeben wird und diese belastet, teilweise stark belastet. So mag eine Auseinandersetzung, wie sie hier angestoßen wird, nicht nur individuell zur Klärung beitragen, sondern auch Kindern und Enkeln zugutekommen und den Austausch zwischen den Generationen unterstützen. Verstehen wir unsere Eltern und Großeltern besser, so ist dies auch für uns selbst hilfreich. Aber auch das Verständnis der Älteren für die Jüngeren kann erleichtert werden.

Meine Erfahrungen in Psychotherapien deuten darauf hin, dass nicht wenige der nach dem Krieg Geborenen nicht ausreichend über die Geschichte ihrer Eltern und Großeltern und teilweise die Geschichte des 20. Jahrhunderts informiert sind. Die traumatischen Er-

der Beobachtung und des Nichtbeteiligtseins gebe, daher behalte ich den Begriff bei«. Zitiert bei Wilhelm Schwendemann, Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research, Vol 4, № 2 (2003). Unter Tätern verstehe ich auch diejenigen, die zwar nicht aktiv gemordet haben, jedoch durch Beeinflussung anderer diese zu Taten motiviert haben.

⁵ Siehe Anmerkung 4

fahrungen des Krieges und von Flucht und Vertreibung könnten dazu geführt haben, dass nicht nur diese dem Vergessen anheimfallen, sondern auch alles, was damit zusammenhängt. Scham hat ebenfalls dazu beigetragen. So wissen manche heute nicht oder nicht mehr, wo und welche Verbrechen stattgefunden haben, aber z. B. auch nichts über die Grenzen des Deutschen Reiches vor Ende des Zweiten Weltkrieges, was helfen könnte, Dinge einzuordnen. Das kann bedeuten, dass jüngere KollegInnen mit einem Geburtsort aus den früheren deutschen Ostgebieten nichts verbinden und ihre PatientInnen daher auch nicht anregen können, hier genauer zu forschen.

Die langen Schatten der Vergangenheit stellen andererseits für viele eine Realität dar, der sie nicht ausweichen möchten und können. So habe ich im letzten Jahr ein zunehmendes Interesse bei der sogenannten Kriegs-Enkelgeneration festgestellt, ein Bedürfnis, zu fragen und zu verstehen. Die Generation der »Kriegskinder« sei der Auseinandersetzung mit der familialen Vergangenheit ausgewichen, meint Gabriele Rosenthal. Darunter versteht sie mehr als die häufig gestellte Frage, »warum habt ihr das zugelassen«, sie meint konkretes Nachfragen wie z. B. »was hast du gemacht, gedacht, gefühlt, als der Nachbar verschwunden ist?« Es geht also um psychische Schwierigkeiten, sich mit einer Tätervergangenheit der Eltern zu konfrontieren^{6, 7, 8}.

Den Dialog der Generationen gibt es zum einen natürlich – mehr oder weniger – im privaten Kontext, und er ist lange bekannt und wird seit Jahrzehnten vor allem in systemisch-familienthérapeutischen Ansätzen praktiziert, allerdings auch hier nicht in erster Linie bezogen auf Familiengeschichte im Kontext historischer und politischer, sondern privater Gegebenheiten. Alle psychotherapeutischen Settings können von einer historisch geprägten Sicht profitieren. Für viele, die bereits in früheren Jahrzehnten in Psychotherapie waren, steht eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Thema NS-Zeit und Zweiter Weltkrieg noch an. Ältere Menschen um die 70 kommen oft erst jetzt in

⁶ Rosenthal, G. (1992): Der Holocaust im Leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoah und von Nazi-Tätern. Gießen, Psychosozial-Verlag, S. 29

⁷ Anita Lasker-Wallfisch, die mit ihrem Enkel Simon im Interview bei Markus Lanz war, erzählt, dass Simon der einzige ihrer Enkel war, der gefragt habe.

⁸ Ob die Fragen nach Gefühlen beantwortet worden wären, möchte ich aufgrund der Kenntnisse des Umgangs mit Emotionen, wie ich sie im 5. Kapitel beschrieben habe, infrage stellen.

einen inneren Kontakt mit dem Einfluss der NS-Zeit und ihren (Kriegs-)Kindheiten und mit den dort herrschenden menschenverachtenden Einstellungen in vielen Formen, die mit den historischen Ereignissen aufs Engste verwoben sind. Deren Kinder wiederum sind häufig in großer Sorge um die Eltern, waren von Kindheit an parentifiziert und suchen nach Erklärungen. Schließlich gibt es die Gruppe derer, deren Eltern den Krieg als (junge) Erwachsene erlebt haben, die vor allem in den ersten Jahrzehnten nach dem Krieg unter den Folgen der Belastungen der Eltern litten. Ein Hauptthema scheint hier häufig Gewalt in der Familie zu sein⁹.

Es geht mir daher um individuelle Lebensläufe *im Kontext gesellschaftlicher und historischer Zusammenhänge*. Und es erscheint mir wünschenswert, dass diese Auseinandersetzung bei den TherapeutInnen selbst und ihrer eigenen Geschichte beginnt, um PatientInnen angemessen begleiten zu können.

Dieses Buch basiert auf einer Vorlesung bei den Lindauer Psychotherapiewochen 2014. Die Reaktionen machten mir deutlich, dass vieles noch zu bearbeiten und in klärenden Gesprächen auszutauschen ist. Daher habe ich mich entschlossen, das Material der Vorlesung für ein Buch zu bearbeiten und vor allem zu ergänzen. Als Orientierungsrahmen behalte ich im Buch die Reihenfolge der Vorlesungen bei, nicht zuletzt deshalb, weil die historisch und gesellschaftlich bedingte Umgebung Auswirkungen auf die Psyche hatte und hat.

Meine Annäherung ist keinesfalls vollständig. Leserinnen und Leser werden möglicherweise ihnen wichtige Themen vermissen.

Wie die Vorlesung ist dieses Buch als *Einführung* gedacht. Es geht um eine *erste Annäherung*, die sich in Kreisen einer angewandten Psychotherapie eher langsam entwickelt hat und einen schwierigen Diskurs über die kollektive Last der deutschen Vergangenheit und was es heute für Menschen, die eine Psychotherapie anstreben, bedeuten kann, sich anzunähern.

Es gibt inzwischen sowohl wissenschaftliche wie belletristische wie journalistische Literatur in großer Fülle zum Thema. In der Zeit seit

⁹ Dazu vielleicht als sehr krasses Beispiel die Geschichte von Andreas Altmann (2012): Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend. München, Piper Verlag.

der Vorlesung im April 2014 bis April 2015 sind zu den bisherigen noch zahlreiche neue und wichtige Arbeiten erschienen. Ich beziehe mich darauf, und zum Teil reflektiere ich eigene Erfahrungen, sowohl persönliche wie solche als Psychotherapeutin. Arbeiten, wie man *konkret* in der Psychotherapie mit der Thematik umgehen kann, gibt es bis jetzt kaum, so will ich den Versuch unternehmen, hier einige Vorschläge zu machen.

Ich beschränke mich in meiner Betrachtung auf einen Blickwinkel, der vor allem Erfahrungen der deutschen Mehrheitsgesellschaft reflektiert, der Täter, »Zuschauer« und »Mitläufer«¹⁰, deren Kinder und Enkel, und die Folgen aus diesen Erfahrungen. Die Betrachtung der Folgen für Verfolgte der NS-Zeit wird von ihnen und deren Nachkommen bereits seit Langem geleistet. Es gibt Berufenere als mich, hierüber zu schreiben. Allerdings bemühe ich mich im ersten Kapitel um eine Reflexion meiner Begegnungen mit diesen Gegebenheiten.

In der Psychotherapie tragen Geschichten häufig mehr als eine ausschließliche Beschäftigung mit Fakten zum tieferen Verstehen bei. Daher berücksichtige ich beides und beschreibe, wie schon im Rahmen der Vorlesung, einige meiner persönlichen Erfahrungen und Erschütterungen, soweit sie mir für Erkenntnisprozesse hilfreich erscheinen.

Als Ergänzung gibt es zwei Kapitel, zunächst eines mit allgemeinen Empfehlungen für die Psychotherapie vor allem unter dem Aspekt der Berücksichtigung der Würde der PatientInnen und ein zweites, in dem eine Geschichte erzählt wird, die man als Krankengeschichte lesen kann, aber nicht muss, weil es ebenso eine Geschichte über seelische Widerstandskraft ist. »Frau H.« kommt selbst zu Wort. Sie hat mir ihre Aufzeichnungen mit dem Wunsch zur Verfügung gestellt, dass vor allem die sehr jungen Kriegskinder in ihrer damaligen Not mehr wahrgenommen werden. Diese Aufzeichnungen scheinen mir das Erleben des (Kriegs-)Kindes deutlicher zu machen, als dies in vielen üblichen Fallbeschreibungen geschieht. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus narrativen und reflektierten Erfahrungen über ein in den letzten Kriegsjahren geborenes Kind; um die Auswirkungen der heute kaum vorstellbaren Härte im Umgang mit kleinen Kindern, die etwas von der damals herrschenden Gewaltverherrlichung und dem Mangel an Mit-

¹⁰ S. Anmerkung 4

gefühl mit Kindern ahnen lassen, sowie den Konsequenzen des Krieges – sowohl des Weltkrieges, aber auch des »anderen Krieges«, siehe das erste Kapitel – im individuellen Leben der Frau H. aus einer ganz und gar persönlich geprägten Sicht. *Wer möchte, kann diese Geschichte auch als Einstimmung zuerst lesen.*

Ich gehe hier der Frage nach, was die so sozialisierten Menschen an ihre Kinder und Enkel weitergegeben haben und wie dies in der Psychotherapie Raum finden kann.

Nehmen wir an, es käme eine Patientin in die Praxis, Anfang 70. Sie leide seit Kurzem wieder einmal unter massiven Schlafstörungen, sei unkonzentriert, und immer wieder habe sie Panikattacken. Depressionen kenne sie schon ihr ganzes Leben. Dann sprudelt es nur so aus ihr heraus: Ihre Eltern seien Nationalsozialisten gewesen, ihr Ideal Härte. Solche PatientInnen gehören zu einer Generation, die, größtenteils anders als die vorige, der Psychotherapie nicht gänzlich ablehnend gegenübersteht; daher könnten sie, so meine Annahme, vermehrt in Psychotherapie kommen und davon profitieren.

Nehmen wir an, es käme ein Mann zwischen 40 und 50 Jahren in Therapie. Er klagt über Angstzustände, somatoforme Beschwerden, allgemeine Unsicherheit und großes Misstrauen. Vielleicht wäre Letzteres ein Hinweis auf traumatische Erfahrungen. Aber wer würde sich als Erstes die Frage stellen, ob es sich hier möglicherweise um die Übernahme von Problemen der Elterngeneration handelt? Ich habe in den letzten Jahren festgestellt, dass vieles, wenn selbstverständlich nicht alles, bei dieser Generation mit unverarbeiteten Schwierigkeiten ihrer Eltern zusammenhängen kann. Es gilt daher, daran zu denken und entsprechend anteilnehmende anamnestiche Fragen zu stellen, um im weiteren Verlauf der Behandlung gegebenenfalls damit zu arbeiten.

Äußere Erfahrungen hinterlassen ihren Niederschlag im Inneren und werden auf sehr unterschiedliche Weise »metabolisiert« und verarbeitet. So hat sich in den letzten etwa zehn bis fünfzehn Jahren die Einsicht entwickelt, dass es für das Gelingen einer Psychotherapie wichtig sein kann, die historischen und gesellschaftlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen; auch bei der nächsten Generation, die ja nur noch indirekt betroffen ist, was die damaligen Geschehnisse angeht, aber direkt, was die Konfrontation mit den belasteten Eltern angeht.

Mit diesem Buch möchte ich die Leserinnen und Leser einladen, in ihrer eigenen Lebensgeschichte im Bewussten und/oder im Unbewuss-

ten nach mehr oder weniger genauen Spuren der Jahre von 1933 bis 1945 und der Nachkriegszeit zu forschen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich damit zu beschäftigen, um in der Folge herauszufinden, mit welchen Kenntnissen einem Patienten oder einer Patientin begegnet werden könnte. Die Fülle der hier angesprochenen Themen ist groß und mag manchmal unübersehbar erscheinen. Ich will mit einigen gut bekannten Fakten beginnen, um dann mehr und mehr in individuelle Lebensläufe einzutauchen.

Auch Psychotherapien sind zeitgebunden und konzentrieren sich auf Themen, die zu einem gegebenen Zeitpunkt als relevant betrachtet werden. Und das kann sich im Lauf der Zeit erheblich verändern! So berichteten Patienten in den 70er- und 80er-Jahren relativ häufig vom Aufwachsen in Familien, in denen es keine männlichen Bezugspersonen gab. Damals wurde dann vor allem die hoch ambivalente Mutterbindung bearbeitet, was sicher nicht falsch war. Aber es wurde der Tatsache relativ wenig Bedeutung beigemessen, dass diese Mutter mit anderen Frauen allein für die Kinder zuständig war. Und was dies für sie selbst und vor allem für das (männliche) Kind bedeutete.

Eine der Problematik angemessene Sprache zu finden, empfand ich häufig als schwierig. Wie korrekt und aussagekräftig sind etwa Begriffe wie »Mitläufer«, »Zuschauer«, Täter, Opfer, transgenerationale Weitergabe, Transmission, »Kriegskinder«, »Kriegsenkel«? Alle diese Worte sind zwiespältig und lösen zwiespältige Reaktionen aus. Insbesondere die Einteilung in Opfer und Täter könnte als oberflächlich erscheinen, da sie der Komplexität des Verhaltens der jeweiligen Menschen nicht immer gerecht wird. In einer Psychotherapie wäre ich in jedem Fall mit all diesen Bezeichnungen vorsichtig. Hier verwende ich sie dennoch, weil ich im Rahmen der Überlegungen, um die es mir geht, auf Worte zurückgreifen will, die im aktuellen öffentlichen Diskurs – bei allen Bedenken – häufig verwendet werden.

Vieles, was ich zur Verfügung stellen möchte, kann sehr schmerzhaft für die Leserinnen und Leser sein. Einige befreundete KollegInnen, die den Text vorab gelesen haben, haben mir das rückgemeldet. In der Vorlesung habe ich die ZuhörerInnen eingeladen, in sich ein Bild, einen Klang oder Vergleichbares zu erspüren, das als tröstlich erlebt wird und zu dem immer dann innerlich gependelt werden kann, wenn die Themen als überwältigend belastend erlebt werden. Ich lade Sie, die Leserin, den Leser, ein, dies auch zu tun, wenn Ihnen das einleuchtet.

Oder mit der Lektüre aufzuhören und sich Pausen zu gönnen, wenn es Ihnen »zu viel« wird. Bitte lassen Sie sich Zeit für Ihren Verarbeitungsprozess! Sie ist nötig für eine »geistige Annäherung an das Geschehen«, in deren Kontext Ruth Klüger die Suche nach der Wahrheit ansiedelt (s. Anmerkung 1).

Jedes Kapitel wird mit einer Geschichte eingeleitet, die behandlungsrelevante Themen aufgreift, um deutlich zu machen, was in Psychotherapien auftauchen und bearbeitet werden kann. Im Kapitel über die Kriegskinder stelle ich exemplarisch ausführlich eine Behandlung einer Patientin dar und verdeutliche meine Herangehensweise und Behandlungsphilosophie als einen möglichen Ansatz in der therapeutischen Arbeit.

Frau H. hat mir Folgendes mit auf den Weg gegeben:

Bitte

*Ihr, die ein lächelnder Gott
in die Hände liebender Eltern gab,
die ihr empfangen wurdet in Zärtlichkeit,
hütet euch davor*

*zu meinen ihr wüsstet,
wie es ist, schon als Neugeborenes
Hass und Ablehnung
zu widerstehen.*

*Ihr werdet niemals wissen,
wie der Schrei der Verzweiflung
im Herzen klingt,
vielleicht könnt ihr ihn
nicht einmal ahnen.*

***Seid behutsam,
das wäre genug.***