

# „Mozart und Springerstiefel“

## Die Zeit heilt nicht alle Wunden: Deutsche Kriegsschicksale und das lange Schweigen

Es ist Schulfest, das Schulorchester spielt Mozart. Viele nette junge Musiker(-innen) sind ganz bei der Sache. Mein Blick fällt auf die Flötistin, eine zarte junge Frau in einem schwarzen Sommerkleid, die ihrem Instrument so schöne Töne entlockt – an ihren Füßen Springerstiefel. Ihr Gesicht wird von einer tiefen Traurigkeit überschattet. Ich frage mich, welches Schicksal es in ihrer Familie wohl gegeben hat. Gut ein halbes Jahr später kommt ihre Mutter zu mir in Therapie. Sie hat einen tieftraurigen Gesichtsausdruck. Seit Jahren leidet sie an starken psychosomatischen Beschwerden. Damit scheint sie die Symptome anderer Menschen zu übernehmen, deren Krankheitsgeschichte sie anrührt. Aus Angst, ernsthaft erkrankt zu sein, hat sie viele eingreifende Untersuchungen über sich ergehen lassen. Sie hat einen liebevollen und verständigen Ehemann und mit ihm drei Kinder.

„Eigentlich habe ich alles, um glücklich zu sein!“ Sie versteht nicht, warum sie immer wieder in so hoffnungslose Traurigkeit verfällt. Sie hat sich bis heute noch „nicht getraut, glücklich zu sein“. Ihre Tochter engagiert sich für multikulturelle Toleranz und gegen neonazistisches Gedankengut und macht sich große Sorgen um ihre Mutter. Als ich nach besonderen Schicksalen in ihrer Familie frage, erzählt die Klientin von ihrem Vater. Er war acht Jahre, als es in seiner Heimatstadt in Norddeutschland wieder Bombenalarm gab. Mit seiner Mutter ging er in den Luftschuttkeller. Als sie herauskamen, war das Elternhaus zerstört. Von seinem Vater, der auf das Haus aufpassen wollte, fanden sie nur noch Körperperften.

Während ihres dritten bis zwanzigsten Lebensjahres erlebte die Klientin, dass ihr Vater alle drei Monate depressiv wurde und trank. Ihre Mutter und sie mussten sich dann schützen. Oft war es die Klientin, die den Notarztwagen rief und ihren Vater ins Krankenhaus begleitete. Immer wieder versprach er, es nie wieder zu tun, lange hoffte sie umsonst. Erst sehr viel später wagte er, über sein traumatisches Erlebnis zu sprechen. Trauer hat er bis heute nicht zugelassen, es war doch nichts Besonderes, als Kriegskind seinen Vater verloren zu haben.

In den Gesprächen lernte die Klientin zunehmend zwischen ihrer persönlichen Lebensgeschichte, dem Schicksal ihres Vaters und dem anderer zu differenzieren. Sehr hilfreich war, dass sie als teilnehmende Beobachterin zu einem Aufstellungsseminar kam. Als Stellvertreterin konnte sie sehr intensiv gefühlsmäßig und räumlich erfahren, dass man in fremde Schicksale hineingehen und auch wieder heraus-treten kann.

Ihrer Tochter geht es besser, seitdem sie sich keine Sorgen mehr um ihre Mutter machen muss.

Es ist jetzt gut ein Jahr her, dass mich das traurige Gesicht des jungen Mädchens anrührte. Die Geschichte ihrer Familie zeigt, dass ein Schicksalsschlag des 2. Weltkrieges Auswirkungen auf vier Generationen hatte. Dass diese Auswirkungen auch heute, fast 60 Jahre nach Kriegsende, so aktuell sind, hat mich bewegt, die vielen Kriegsgeschichten, die mir in der Arbeit mit meinen Klient(-inn)en begegnet waren, systematisch durchzuschauen. Dabei interessierten mich Auswirkungen auf Einzelne bis heute und mögliche trans-generationale Dynamiken, die durch bestimmte Kriegsschicksale ausgelöst werden können. Meine Aufmerksamkeit bei der jetzigen Sichtung galt Familien, deren Alltag in Deutschland viele Jahre vom Krieg geprägt wurde, der Zivilbevölkerung, die unter den zerstörerischen Auswirkungen des 2. Weltkrieges auf Deutschland gelitten haben. Darüber zu reden war angesichts der Taten und der Schuld der Deutschen während der Zeit des Nationalsozialismus lange ein Tabu.

Als systemische Therapeutin und Familienstellerin integriere ich diese Ansätze und ebenso hypnotherapeutische Zugangsweisen in meine therapeutische Arbeit. Gerade im Umgang mit generationsübergreifenden Auswirkungen des Krieges erweisen sich die unterschiedlichen therapeutischen Zugänge als hilfreiche Ergänzung durch verschiedene Perspektiven und methodische Alternativen.

## Das lange Schweigen in deutschen Familien

Unmittelbar nach dem Krieg wurde das ganze Ausmaß der NS-Verbrechen und die weltweiten zerstörerischen Auswirkungen des 2. Weltkrieges deutlich. Es war für viele Deutsche zu der Zeit schwierig, die Frage nach ihrer individuellen Mitwirkung, Mitverantwortung und Schuld richtig zu beantworten. Es schien am einfachsten, kollektiv zu schweigen und auch in den Familien über das Geschehene möglichst wenig zu sprechen.

„Sei froh, dass du lebst“ war das Motto der Nachkriegszeit. Sich mit dem Geschehenen in seiner Komplexität auseinander zu setzen war fast unmöglich. Es war wenig Zeit nach-zudenken. Das tägliche Überleben musste organisiert werden und nahm alle Kräfte in Anspruch. So hatten auch persönliches Leid und Trauer im Nachkriegsalltag vieler deutscher Familien wenig Raum. Schweigen machte Sinn. In Zeiten des Wirtschaftswunders wollte sich niemand mehr beklagen, vergangener Schmerz spielte bei vielen keine Rolle mehr. Die 68er-Bewegung wollte hinschauen, hinter-

fragen. Auch hier kam es wenig zum Dialog innerhalb der deutschen Familien, weder über Täter und Opfer noch über persönliches Leiden. Zu sehr trennten Scham und Schuld die Generationen.

Viele bisherige Veröffentlichungen zum 2. Weltkrieg beschäftigten sich mit den Schicksalen der rassistisch und politisch Verfolgten, mit den Folgen der Kriegsverbrechen, mit Fragen nach Tätern und Opfern. Sie regten damit wichtige Auseinandersetzungen an, begleiteten öffentliche Eingeständnisse von Schuld und machten Mut zu Versöhnlichem. Es scheint, als hätten erst die zähen und teilweise beschämenden Verhandlungen über die Zwangsarbeiterentschädigungen abgeschlossen sein müssen, bevor auch über die Schicksale deutscher Familien öffentlich geschrieben und geredet werden durfte.

In unserem therapeutischen Alltag zeigt sich, dass manche Dynamiken in Familien erst zu verstehen sind, wenn sie im Zusammenhang mit gerade diesen Auswirkungen des Krieges gesehen werden. Der frühe Tod wichtiger Familienmitglieder, der Verlust der Heimat, die Schrecken der Flucht, die Scham des Flüchtlingsstatus, „innerlich abwesende“ Eltern sind Schicksale, die bis heute in manchen Familien ungelöst sind.

Als ich meine Beobachtungen im März 2004 erstmals in einem Arbeitskreis vorstellte, verdeutlichten die unterschiedlichen Reaktionen der anwesenden Psychotherapeut(inn)en, welche Ambivalenzen sich mit einem solchen Fokus verbinden. Für einzelne Kolleg(inn)en war es nur denkbar, sich mit den persönlichen Kriegsschicksalen deutscher Familien zu beschäftigen, wenn auch eine Aufarbeitung der Täterschaft mit einbezogen würde. Ein Kollege fand, dass es doch vorrangig eine Aufgabe der Kriegsgeneration sei, sich diesem Thema zu stellen. Die meisten zeigten jedoch Interesse, bei ihren Klient(inn)en aufmerksamer hinzuschauen und mögliche Zusammenhänge wahrzunehmen. Einige Kolleg(inn)en fanden einen neuen Zugang zu eigenen Themen.

Auch ich habe während der Arbeit an dem Thema immer wieder meine eigene Ambivalenz gespürt. Darf man nach einem von Deutschland begonnenen Krieg angesichts von 62 Millionen toter Zivilisten und Soldaten weltweit, davon 27 Millionen in Russland, auch die gut 5 Millionen deutschen Toten Opfer nennen? Ist es nicht unmöglich angesichts der Kriegsverbrechen, angesichts des Holocaust, angesichts der Zwangsarbeiterschicksale?

Ich habe das lange Schweigen in vielen deutschen Familien besser verstanden.

Viele Menschen der Kriegsgeneration und ihre Familien haben gute Wege gefunden, mit den Kriegsereignissen umzugehen und sie in ihre Familiengeschichte auf angemessene

Weise zu integrieren. Manche von ihnen waren vom Kriegsgeschehen weniger betroffen, andere hatten hilfreiche Bewältigungsmöglichkeiten.

Es gibt aber heute noch eine schwer einzuschätzende Zahl von Menschen der Kriegsgeneration, die an den Spätfolgen des Krieges leiden und/oder deren Schicksale noch Auswirkungen auf Kinder und Kindeskinde haben. Hier ist es wichtig, zu reden und hinzuschauen.

Dazu soll mein Beitrag einladen.

Im Rahmen eines solchen Artikels ist es nicht möglich, der Komplexität des Kriegsalltags deutscher Familien und der Komplexität der Klientengeschichten gerecht zu werden. Die Reduktion auf wichtige Dynamiken und Auswirkungen soll zum Finden neuer lösungsorientierter Hypothesen anregen und keinesfalls als Einladung zu linear-kausalem Denken missverstanden werden.

### Der neue Mut hinzuschauen

In den Medien zeichnet sich eine Veränderung ab. Seit zwei Jahren wird zunehmend über Auswirkungen und Nachwirkungen des Krieges in Deutschland geschrieben und gesprochen.

Auch der Film „Das Wunder von Bern“ sei hier erwähnt. Sein Erfolg ist sicher nicht nur die Erinnerung an den Gewinn der Fußballweltmeisterschaft, ein Sieg, der für die Deutschen eine erste internationale Anerkennung nach dem Krieg bedeutete. Ebenso wichtig scheint die Erzählung der Geschichte einer Nachkriegsfamilie, in die der Vater nach langer Gefangenschaft zurückkehrt. Er vergräbt das erlebte Schwere in sich und findet keinen Zugang zum Alltagsleben seiner Familie. Als die Situation in der Familie eskaliert, gelingt es einem Geistlichen, den Vater zu ermutigen, vorsichtig von seinen Kriegserlebnissen zu erzählen. Es entsteht ganz langsam ein Dialog in der Familie, der das gegenseitige Verständnis weckt und die Beziehungen nachhaltig verändert und stabilisiert. Vielleicht fließen so viele Tränen im Publikum, weil erstmals der Schmerz der Nachkriegszeit gewürdigt wurde und weil manche in ihren Familien bis heute hilfreiche Gespräche miteinander vermissen.

Einige ältere Menschen finden erst jetzt den Mut, über manche Lasten und manche Trauer oder Familiengeheimnisse, die sie nicht mit aufs Sterbebett nehmen möchten, zu sprechen. Oft fällt es ihnen leichter, mit Menschen, die nicht zur Familie gehören, darüber zu reden. Pfarrer setzen sich mit dieser seelsorgerlichen Herausforderung zurzeit sehr auseinander. Auch Therapeut(-inn)en hören von ihren älteren Klient(-inn)en „Ich habe noch nie mit einem Menschen darüber gesprochen.“ Manche schließen sich in Zeitzeugenkreisen zusammen. Die Schrecken des Krieges sollen nicht in Vergessenheit geraten, das Erbe an die Jüngeren lautet: „Nie wieder Krieg!“



Wenn Kinder und Enkel spüren, dass sie jetzt fragen dürfen, gelingen auch nach so vielen Jahren noch gute innerfamiliäre Gespräche.

Unter den vielen Veröffentlichungen möchte ich auf ein besonderes Buch hinweisen, das mir hilfreiche Anregungen für meine therapeutische Arbeit und für diesen Artikel gegeben hat: Hilke Lorenz: „Kriegskinder – das Schicksal einer Generation“.

In der BRD leben heute 14,8 Millionen Menschen, die zwischen 1930 und 1945 geboren wurden. Sie waren Kinder im Krieg. Hilke Lorenz interviewte einige der ehemaligen Kriegskinder und fasste ihre Berichte unter Themenschwerpunkten zusammen. Ihre Geschichten und Schicksale rühren an und nehmen Nachgeborene ein Stück mit in die bedrohende und zerstörende, von unberechenbarer Gewalt gekennzeichnete Zeit. Es wird verständlich, dass das damals Erlebte in manchen Familien bis heute so tief greifende Nachwirkungen hat.

### **Die Auswirkungen des Krieges auf Einzelne und Familien bis heute – Beispiele aus meiner therapeutischen Praxis**

#### **Erschütterung des Familienlebens**

Mit Beginn des Krieges mussten zunehmend auch Väter an die Front. Die Mütter blieben allein mit der Bewältigung des Alltags und der Verantwortung für ihre Kinder zurück. Die ständige Sorge um ihre Männer und der durch den anhaltenden Krieg immer schwieriger werdende Alltag brachten sie emotional und kräftemäßig oft an ihre Grenzen. Immer mehr Väter starben an der Front, andere kehrten verstümmelt oder schwer krank zurück. Die Kinder spürten die zunehmende Verunsicherung der Erwachsenen, manche empfanden sie als stärkste Erschütterung ihrer bisherigen Kindwelt. Nicht wenige Kinder versuchten, wo sie konnten, Verantwortung zu übernehmen und die Mütter zu entlasten und so auf ihre Weise für die Erwachsenen zu sorgen.

Die Bombardierung deutscher Städte wird zur Normalität. Ab Frühjahr 1942 begann die Bombardierung deutscher Städte, dadurch nahm die Erschütterung des Familienlebens erheblich zu. Für viele hieß es, ständig in Alarmbereitschaft zu sein, immer wieder aus dem Schlaf gerissen zu werden und in Bunker zu flüchten. Müdigkeit, Hunger und Angst bestimmten die Tage und die Nächte. Die Bilder brennender Städte, manchmal Berge von oft zur Unkenntlichkeit verkohlten Toten, über die man steigen musste, prägten sich lebenslang ein. Viele verloren ihren Wohnraum und Besitz, die Grundlagen ihrer familiären bürgerlichen Existenz. Liebe Angehörige und wichtige Freunde starben in den brennenden Städten. Persönliches Abschiednehmen und Trauern fielen oft ganz aus. Nur ganz selten

waren noch improvisierte individuelle Beerdigungen möglich, häufig wurden nur noch Massengräber gefüllt.

Unter der zunehmenden Bedrohung der Zivilbevölkerung kam es zur Einrichtung der „Landverschickung der Jugend luftgefährdeter Gebiete“. Diese erfolgte anfangs noch auf freiwilliger Basis zunächst zum Schutz der Kinder und Jugendlichen. Ab 1943 wurden die Kinder im Klassenverband mehr oder weniger zwangsevakuiert. Die Reichsjugendführung nutzte die Situation zunehmend zur politischen Umerziehung. Anstelle des Schulunterrichtes traten Appelle und militärischer Drill, individuelle Entwicklung war unerwünscht. Mit den Jugendlichen sollten Hilfstruppen rekrutiert werden, die bereit waren, für Deutschland zu sterben. Insgesamt waren etwa 2 Millionen Kinder und Jugendliche von ihren Eltern getrennt, viele litten unter dem Verlust des familiären Schutzraumes. Manche von ihnen mussten am Ende des Krieges eine lange Flucht ganz auf sich alleine gestellt bewältigen.

#### **Kriegspubertät**

Vor kurzem bat mich ein Großeltempaar, beide um die 80 Jahre alt, um eine Erziehungsberatung. Vor einigen Jahren hatten sie eine Enkelin aufgenommen. Bisher waren sie der Erziehungsaufgabe gut gewachsen und hatten aneinander viel Freude gehabt. Jetzt verunsicherte sie die, in meinen Augen ganz normale, Pubertätsentwicklung ihrer Enkelin. Ich fragte sie nach Erinnerungen an ihre eigene Pubertät. Herr F. wurde im Rahmen der Kinderlandverschickung mit 13 Jahren aus dem Ruhrgebiet nach Pommern zwangsevakuiert. Der Beginn seiner Pubertät war bestimmt von einem vorgegebenen Tagesablauf und Befehlen. Die politische Umerziehung glich dem Versuch einer Gehirnwäsche, da er im Elternhaus christlich-humanistisch geprägt worden war. Für individuelle Entwicklung war kein Platz. Mit 16 Jahren muss er Hunderte Kilometer Flucht auf sich allein gestellt bewältigen.

Seine Frau war in der Zeit eingespannt, kriegsdienstliche Hilfsarbeiten zu leisten. In ihrer Freizeit strickte sie warme Sachen für die Soldaten im Osten und packte Pakete. Sie kommentiert „Das war so anders, das kann man mit heute gar nicht mehr vergleichen.“

#### **Mutterseelenallein**

Frau Z. war eine sehr erfolgreiche Geschäftsfrau, seit drei Jahren jetzt im Ruhestand. Sie kam wegen zunehmender Panikattacken und Angstzuständen. Sie entwickelte in ganz alltäglichen Situationen das Gefühl, restlos überfordert zu sein. Sie spürte, dass dieses Gefühl seinen eigentlichen Ursprung nicht in der gegenwärtigen Situation hatte. Panik und Traurigkeit waren Gefühle, die sie seit der Kindheit begleitet hatten.

Sie wuchs als Jüngste von 5 Kindern auf. Der Vater starb im Krieg, als sie 8 Jahre alt war. Kurze Zeit später wurde sie mit der Kinderlandverschickung in eine Pflegefamilie evakuiert, in der sie wenig willkommen war. Hier war sie mit ihrer Trauer „mutterseelenallein“. Bei der Rückkehr war das Elternhaus überfüllt mit Flüchtlingen, einer ihrer Brüder seit einem Jahr in Russland vermisst. Die Mutter war hoffnungslos überfordert, sie konnte sich nicht noch um ihre jüngste Tochter kümmern, die sich so sehr nach der Liebe der Mutter sehnte. In dieser Situation entwickelte die Klientin das Gefühl, es der Mutter nie recht zu machen. In einer Figurenaufstellung ihrer Ursprungsfamilie stellte sie für sich eine kleinere Figur ihren Eltern gegenüber, alle Geschwister stehen nahe bei den Eltern und schauen sie auch an. Es wurden ihre kindliche Bedürftigkeit und ihr mangelndes Zugehörigkeitsgefühl deutlich.

Der Blick auf die Auswirkungen des Krieges in ihrer Familie, ließ sie vieles besser verstehen. Mit fast 70 Jahren fand sie endlich innerlich einen guten stabilen Platz bei ihren Eltern. Es schlossen sich noch einige Paargespräche an, in denen die Angst der Klientin, ihr Mann könne vielleicht vor ihr sterben – sie wäre also wieder „mutterseelenallein“ –, angesprochen wurden. Miteinander gelang es ihnen, ihren Freiraum als Ruheständler wieder zu genießen. Die Klientin erfüllte sich einen Kindheitstraum, sie kaufte sich ein Klavier und nahm Unterricht. Der Ehemann bezeichnete die Gespräche abschließend als „Nivea für die Seele“.

Zurzeit werden Bilder der Bombardierung deutscher Städte häufig in Fernsehdokumentationen gezeigt und sind Thema in Zeitzeugenkreisen. In der Arbeit mit meinen Klient(-inn)en waren sie bisher kaum von Bedeutung. Nur wenige meiner Klient(inn)en sind so alt, dass sie als Kinder die Bombennächte noch selbst erlebt haben.

Der Gerontopsychiater Hartmut Radebold beschreibt bei seinen Patient(inn)en insbesondere nach Ausbombungen Symptome meist partieller, posttraumatischer Belastungsstörung. Auch Peter Heintz beobachtete traumatisierende Folgen der Bombennächte bei seinen Klient(inn)en.

### Die vielen Toten des Krieges

Mehr als 5 Millionen deutsche Soldaten und Zivilisten starben während des Zweiten Weltkrieges. Viele Familien hatten nahe Angehörige verloren. Väter, Großväter, Brüder waren an der Front gestorben oder für immer vermisst geblieben. In den Städten und auf der Flucht starben die Menschen durch Bomben und andere kriegerische Gewalttaten sowie durch Unterernährung, Erschöpfung und Krankheiten. Es gibt Familien, in denen bis heute die Kraft und der Mut fehlten, trauernd Abschied zu nehmen. Der Schmerz über den Tod dieser Familienmitglieder ist immer noch spürbar und wurde häufiger an nachgeborene Generationen delegiert.

### Väter im Krieg gefallen

Eine 72-Jährige und eine 69-Jährige, meine bisher ältesten Teilnehmerinnen, nahmen „zufällig“ gemeinsam an einem Aufstellungsseminar teil. Beide sind „Kriegskinder“, ihre Väter fielen im Krieg, als sie wenige Jahre alt waren.

Frau H. wünscht sich einen Platz im Leben, an dem sie gesehen und geachtet wird. Sie wollte gerne die häufig sehr angespannte Beziehung zu ihren erwachsenen Kindern verbessern.

In der Aufstellung ihrer Ursprungsfamilie wurde deutlich, dass ihre Mutter so gefangen in dem Schmerz um ihren gestorbenen Mann war, dass sie ihre Tochter kaum wahrnehmen kann. Der Vater war für die Klientin wie ein Fremder. Erst als sie ihren Schmerz über seinen frühen Tod zuließ und sein Schicksal achtete, fand sie für sich einen Platz, an dem sie sich als Kind von den Eltern gesehen fühlte. An diesem Platz spürte sie, wie sie von ihren Kindern oft erwartet hatte, ihr diese elterliche Liebe und Aufmerksamkeit zu ersetzen.

Auch die andere Klientin war noch ein Kind, als ihr Vater im Krieg fiel. Ein Freund ihrer Eltern wurde für sie zum Vaterersatz. Der Frage nach der Beziehung zu ihrem Vater sei sie bisher immer ausgewichen, aber sie spüre, dass es ihr damit zunehmend schlechter ginge.

Es kostete sie sehr viel Mut aufzustellen. Die Stellvertreterin der Mutter wollte ihren toten Mann nicht ansehen oder sich ihm annähern, sie schaute an ihm vorbei, wendete sich von ihm ab, suchte wieder Distanz. Der Klientin gelang es ganz langsam, sich ihrem Vater anzunähern, und sie spürte die wohlthuende Zugehörigkeit. Ihre Loyalität zur Mutter, für die es immer ein Tabu war, über den Vater zu sprechen, und die Loyalität zu ihrem „Ersatzvater“ machten es ihr noch schwerer, den guten Platz der Zugehörigkeit zu ihrem Vater dauerhaft einzunehmen.

### Der vermisste Großvater

Eine 35-jährige Frau, erfolgreich in leitender Position in einem größeren Unternehmen, mit Beziehungsproblemen, vermutete, dass wiederkehrende Phasen entmutigender Traurigkeit in ihrem Leben in Zusammenhang mit ihrer Familiengeschichte stünden.

Sie war als Säugling mehrere Wochen lebensbedrohlich erkrankt. Trotz maximaler medizinischer Behandlung waren sich die Ärzte nicht sicher, ob sie ihr Leben retten könnten. Die Mutter der Klientin war wenige Monate alt, als ihr Vater als junger Soldat nach einer großen Schlacht als vermisst galt. In der Aufstellung ist die Stellvertreterin der Mutter von tiefer Traurigkeit gefangen und möchte sich zu ihrem toten Vater legen. In diesem Augenblick begann die Klientin, die die Aufstellung bisher von außen beobachtet hatte, heftig

zu schluchzen. Es scheint, als habe es eine lange Sorge um die Mutter gegeben und das stille Versprechen „Lieber gehe ich“.

Zum Wendepunkt wurde die Bitte der Klientin an die Mutter: „Bitte halte mich als dein Kind, damit ich bleibe.“ Sie konnte sich fallen lassen in die Umarmung ihrer Mutter und holte in dieser Bewegung auch ein Stück unterbrochener Hinbewegung nach. Sie erlebte es als sehr befreiend zu wissen, dass sie die Trauer der Mutter nicht länger tragen konnte und musste. Mit dem Schicksal ihres Großvaters fand sie einen achtsamen Umgang und spürte erstmals eine enge familiäre Verbindung zu ihm.

### Verhungerte Geschwister

Ihr Psychotherapeut riet der 40-jährigen Klientin zu einer Familienaufstellung. Sie war bei ihm seit längerem wegen einer Essstörung und depressiver Phasen in Behandlung. Sie war die Jüngste, ein Nachkömmling, von fünf Geschwistern. Zwei ihrer Geschwister waren am Ende des Krieges von Hunger ausgezehrt an banalen Infekten gestorben. In der Aufstellung wirkten alle Familienmitglieder steif und beziehungslos. Es blieb schwer für die Stellvertreterin der Klientin, einen guten Platz zu finden. Als die Klientin selbst in die Aufstellung kam, wollte sie sich sofort zwischen die verstorbenen Geschwister legen. Sie fühlte sich dort sehr wohl und genoss den engen Kontakt. „Hier ist es so lebendig“, war ihr Kommentar. Nach einer Weile spürte sie, dass sie zwar zu ihren Geschwistern, aber nicht zu den Toten gehörte. Sie war traurig, ihre Geschwister nicht kennen gelernt zu haben, und versprach ihnen, sie in „lebendiger“ Erinnerung zu behalten. Dies wurde der Zugang zu einer neuen Verbundenheit mit ihren Eltern. Einige Zeit später hörte ich von ihr, dass ihre Eltern sich ganz verändert hätten und sie sich in ihrer Ursprungsfamilie so wohl und zugehörig fühle wie nie zuvor.

Die Klient(inn)en berichten oft zuerst über eins der folgenden Themen:

- Traurigkeit als Lebensgefühl, Zeiten depressiven Verhaltens,
- Todessehnsucht bis hin zu Suizidversuchen,
- mangelnden Mut zu Erfolg und Glück, Gefühl der Schuld des Überlebens,
- Körperschmerzen.

### Flucht und Vertreibung

Nach dem 2. Weltkrieg gab es mehr als 14 Millionen deutsche Flüchtlinge und Vertriebene. Sie hatten Heimat und Besitz und damit oft lange familiäre Verwurzelungen zu-

rückgelassen. Manche hatten Abschied nehmen müssen von alten und kranken Angehörigen, die für die Anstrengungen der Flucht zu schwach waren. Die Fluchtwege waren zum Teil über tausend Kilometer lang, manche Flucht dauerte mehrere Monate.

Oft waren die Mütter mit der ganzen Verantwortung und ihrer Angst allein. Die älteren Kinder versuchten so gut wie möglich Verantwortung mit zu übernehmen. In den verwirrenden Verhältnissen gingen Kinder verloren oder wurden verschleppt. Viele fanden, wenn auch manchmal erst nach langer Zeit, zu ihren Familien zurück, andere nie. Kriegerische Überfälle auf die Flüchtlingstrecks, Vergewaltigungen, Hunger, Kälte und Krankheiten bedeuteten für viele den Tod. Schätzungen gehen davon aus, dass 2 Millionen Menschen auf der Flucht starben.

### Alte Angst und Schmerzen

Frau M., 70 Jahre, verheiratet, eine erwachsene Tochter, kam zunächst wegen Schmerzen am ganzen Körper zur Akupunktur in meine Praxis. Sie fühlte sich sehr erschöpft und hatte schon morgens beim Aufstehen „furchtbare Lebensängste“, nachts konnte sie wegen quälender Alpträume nicht mehr schlafen. Sie mochte nur andeuten, dass es mehrere lebensbedrohliche Situationen in ihrem Leben gegeben habe, die Erinnerung sei mit starken Ängsten verbunden.

Ich bot ihr begleitende therapeutische Gespräche an. Es verging einige Zeit, bis sie um einen Gesprächstermin bat. Als 11-jähriges Mädchen war sie mehrere Wochen mit ihrer kranken Mutter und vier jüngeren Geschwistern auf der Flucht. Die Hauptlast für die kleinen Geschwister lag bei ihr und ihrem etwas jüngeren Bruder. „Ohne uns hätten die nicht überlebt.“

Seit 60 Jahren hatte sie niemandem erzählen können, dass ihre Mutter sich mehrmals in tiefster Verzweiflung umbringen wollte. Die 11-Jährige, selbst in panischer Angst, konnte durch langes Bitten und Flehen die Mutter daran hindern. Nach dem ersten Gespräch ging es der Patientin nicht gut. Nach einigen weiteren Gesprächen ist sie heute dankbar, dass sie über ihre lange in sich verschlossene Not reden durfte. „Die alten Ängste sind weg.“

Auf die Flucht hatte sie zwei Lieblingsbücher mitgenommen. Sie hat damals darin gelesen, wann immer sie konnte, und sich für kurze Zeit in eine andere Welt versetzt. An diesem „sicheren Ort“ konnte sie Kraft schöpfen und hatte eine gute Distanz zu der Bedrohung um sie herum. Von hier aus konnte sie für ihr eigenes Überleben und das ihrer Geschwister und ihrer Mutter wieder sorgen. An diese Ressource konnte sie jetzt wieder anknüpfen. Sie empfand erstmals Wertschätzung für ihre Leistung und Lebenstüchtigkeit und traute sich wieder zu, den weiteren Lebensherausforderungen und auch dem Sterben gewachsen zu sein.

## Die verlorene Heimat

Herr B. verließ sehr jung sein Elternhaus und arbeitete mit aller Energie daran, erfolgreicher zu werden als sein Vater. Als anerkannter Manager hatte er es zu einigem Wohlstand gebracht und war glücklicher Familienvater. Er hatte seine Lebensziele erreicht. Dennoch gelang es ihm immer weniger, sich Freiräume ohne Arbeit zu schaffen. Das hatte zu einem so starken Erschöpfungszustand geführt, dass er mit 48 Jahren akut nicht mehr arbeitsfähig war. Er kam zur systemischen Einzeltherapie.

Sein Vater musste mit 16 Jahren alleine aus dem Osten fliehen. Seine Heimat, insbesondere die Wälder, hatte er lebenslang vermisst. Er fand nur Arbeit als Hilfsarbeiter unter Tage im Bergbau. Geld war immer knapp in der Familie. Der Alkoholkonsum des Vaters nahm ständig zu. Schließlich starb er an den Folgen eines schweren Sturzes im Rausch. Die Vater-Sohn-Beziehung sei „immer stressig“ gewesen.

Auf Nachfrage erinnerte sich Herr B. jedoch an Ausnahmen. Wann immer er konnte, sei sein Vater mit ihm, als er ein kleiner Junge war, auf dem Fahrrad sonntags in den Wald gefahren. Er habe ihm dessen Schönheit erschlossen und ihm beigebracht, auf Grashalmen zu pfeifen.

Herr B. begann seinen Vater mit seiner Geschichte und seiner lebenslangen Sehnsucht nach der Heimat anders zu sehen. Auf langen Fahrradfahrten in die umliegenden Wälder fühlte er sich seinem Vater verbunden. Er besuchte das Grab seines Vaters und nahm auf wertschätzende und ver-söhnliche Weise noch einmal Abschied von ihm.

Danach hatte er Kraft, sich den akuten Themen seines Alltags zu stellen und seine Berufstätigkeit wieder aufzunehmen.

## Flüchtlingsstatus

Am Ende ihrer Flucht waren die Flüchtlinge heimatlos, mittellos, arbeitslos und ohne Wohnraum. Untergebracht in Auffanglagern und Notunterkünften, wurden sie zu „Menschen zweiter Klasse“. In ihrer neuen Heimat waren diese „Habenichtse“ wenig willkommen, sie gehörten nicht dazu. Ihr einzig verbliebenes Kapital waren Intelligenz, Leistungsbereitschaft und Fleiß. Minderwertigkeitsgefühl und Scham führten oft zu einem lebenslangen, teilweise krank machenden Leistungsdruck.

## Der Krieg ist vorbei

Herr W., 48 Jahre, kam zur systemischen Einzeltherapie. Er war sechs Jahre, als er an der Hand seiner Eltern floh. Seine Familie hatte sich der Vertreibung mehrere Jahre widersetzt. Dann wurde die Situation politisch so bedrohlich, dass die Eltern sich entschlossen, alles zurückzulassen und mit dem kleinen Sohn und einer etwas jüngeren Toch-

ter zu fliehen, um ihr Leben zu retten. In der BRD kamen sie für zwei Jahre in ein Flüchtlingslager. Danach lebte die Familie sehr zurückgezogen. „Wir sind keine Leute, die man vorzeigen kann.“

Mit Mut, Kreativität und extremer Leistungsbereitschaft nutzte Herr W. seine Chancen, er studierte und bekam einen immer größeren Verantwortungsbereich in einem angesehenen Unternehmen. Privat hatte er viele Kontakte. Vor einigen Jahren begann er, nach einer schwierigen Trennung in Stresssituationen mit Angst zu reagieren. Zunehmend kam es dann zu Panikattacken, die von psychosomatischen Herzsymptomen mit Todesangst begleitet wurden. Ganz normale Auseinandersetzungen mit Kollegen erlebte er als „bedrohlich“ und wollte in diesen Situationen am liebsten „fliehen“. Bei einem Kollegen hat er das Gefühl, dass dieser ihn „verfolge“ und ihn „vernichten“ wolle. Seine Sprache legte eine innere Verbindung zwischen seinen jetzigen Verhaltensweisen und psychosomatischen Symptomen und den Fluchterlebnissen nahe. Er bestätigte, dass die heutigen Ängste sich genauso anfühlten wie damals und dass er auch die Körpersymptome noch aus der bedrohlichen Situation kenne, die damaligen Bilder und Gefühle seien oft ganz präsent.

Wir suchten nach einer hypnotherapeutischen Ankerung dafür, dass er sich nicht mehr auf der Flucht befand. Es war der schlichte Satz „Der Krieg ist vorbei“. Als ob es eine ganz neue Information für ihn war, erlebte er eine starke körperliche Entspannung und konnte seine Angst- und Panikattacken als unangemessene Reaktionen auf seine heutigen Situationen einordnen. In ihm bedrohlich erscheinenden Situationen half ihm das Aktivieren des Wissens „Der Krieg ist vorbei“ und die damit verbundenen Gefühle und Körperempfindungen, neue Handlungs- und Gefühlsoptionen zu nutzen.

Weitere Themen wurden sein schleichender sozialer Rückzug, seine Mutlosigkeit in Bezug auf Beziehungen und sein ständiger Leistungsdruck. Sie machten Sinn im Kontext seiner Selbsteinschätzung als „Habenichtse“, die angesichts seiner beruflichen Erfolge nicht verständlich war. Sie bekam Sinn als Ausdruck einer tiefen Loyalität zu seinen Eltern. Eine Aufstellung seiner Ursprungsfamilie machte dies deutlich. Indem er seine Eltern achtete und wertschätzte, was sie auch seinetwegen auf sich genommen hatten, wurde er frei zu einem eigenen Weg der Lebensgestaltung.

## Geerbte Träume

„Ich bin so froh, dass unsere Familie vom Krieg verschont worden ist“, hatte die junge Designerin in dem Aufstellungsseminar gesagt, in dem sie ihre Ursprungsfamilie aufgestellt hatte. Ein Jahr später kam sie mit ihrem Mann zur Paaraufstellung. Kurz danach bat sie mich um ein Gespräch, da sie seit der Aufstellung „schreckliche Träume“ habe.

Sie träumte von Fluchtsszenen, Schussgefechten und Bomben. Inhalte, die keinen Sinnzusammenhang mit der Aufstellung ergaben. Als ich fragte, ob jemand in der Familie etwas Ähnliches erlebt habe, erzählte sie von der langen Flucht ihrer Großmutter mit drei kleinen Kindern, der Älteste ihr Vater. Eine Flucht mit sehr vielen Bedrohungen. Zu dieser Großmutter hatte sie ein sehr inniges Verhältnis. Kurze Zeit nach dem Gespräch starb die Großmutter. Es ist, als habe die Enkelin die Albträume ihrer Großmutter geträumt. Die Klientin konnte nicht mehr verstehen, wie sie je behaupten konnte, die Familie sei vom Krieg verschont worden. Das Thema war in der Familie tabuisiert.

Krank machender Leistungsdruck, der insbesondere von ihrem Vater ausging, war ein zentrales Thema in ihrer ersten Aufstellung gewesen. Jetzt wurde dies verständlicher. Am Ende der Flucht war die zuvor angesehene wohlhabende Familie mittellos. Flüchtlinge, die niemand haben wollte. Die Großmutter musste ständig um die Existenz der Familie kämpfen, der Großvater wurde erst einige Jahre nach Kriegsende aus der Gefangenschaft entlassen. Der Vater, der seine Kinderjahre in schambesetzter Armut lebte, nahm die Herausforderung an. Mit viel Fleiß und Leistungsbereitschaft gelang es ihm, ein erfolgreiches Unternehmen aufzubauen. Das Recht auf Anerkennung hat bei ihm nur verdient, wer rund um die Uhr arbeitet und erfolgreich ist.

„Ich möchte nicht mehr kämpfen“, ist der Wunsch der Klientin. Es ist einer der letzten Sätze, den ihre Großmutter kurz vor dem Tod zu ihr gesagt hatte.

Mit liebevoller Achtung lernt die Klientin, dass das Schicksal ihrer Großmutter und ihres Vaters ein wichtiger Teil ihrer Familiengeschichte ist, aber nicht ihr Schicksal. Sie findet zunehmend Mut, eigene Ideen für ihre Lebensgestaltung zu entwickeln. In den Fokus ihrer Aufmerksamkeit dürfen jetzt auch ihre Ehe und ihr Kinderwunsch kommen.

Nachwirkungen der Flucht können sich bei den betroffenen Klient(inn)en in folgenden Symptomen äußern:

- Angstzustände und Panikattacken, psychosomatische Herzbeschwerden, schmerzhaftes Muskelverspannungen bis hin zu Ganzkörperschmerzen,
- Verfolgungsideen, Fluchttendenzen, starkes Absicherungsbedürfnis,
- (Lebens-)Kälte, (Lebens-)Hunger, Sammelbedürfnis bis hin zu Messie-Verhalten,
- Nachlässigkeit in der Sorge für sich selbst,
- Minderwertigkeitsgefühle, Scham, sozialer Rückzug,
- Stress durch sehr hohen persönlichen Leistungsanspruch, Familienehre vor persönlichem Glück.

## Schwieriger Neuanfang nach dem Krieg

Nach dem Krieg standen die Deutschen vor vielen Trümmern. Mit dem Aufräumen der Trümmer in den Städten begann man schnell. Äußerlich ging manches rasch voran. Nach wenigen Jahren erlebten die Kriegsverlierer ihr Wirtschaftswunder.

Innerlich war das Geschehene deutlich schwerer oder gar nicht zu sortieren. Das ganze Ausmaß der Verbrechen der NS-Zeit und deren Opfer sowie die zerstörerischen Auswirkungen des Krieges weltweit ließen sich nicht einfach „aufräumen“.

Kriegskinder und Nachkriegskinder erlebten ihre Eltern oft als innerlich abwesend.

In Aufstellungen begegnen uns die Themen, auf die die Aufmerksamkeit der Eltern innerlich ausgerichtet war, Trauer um früh gestorbene (Ehe-)Partner und Angehörige, Sehnsucht nach der verlorenen Heimat, Auseinandersetzung mit persönlicher Schuld, Verstrickungen mit Tätern und Opfern. Manche ihrer Kinder litten und leiden oft bis heute unter der fehlenden körperlichen und emotionalen Nähe und wünschen sich bis heute, gesehen und geliebt zu werden. Einige haben die Not ihrer Eltern als Herausforderung gesehen, gut für ihre Eltern zu sorgen, in der Hoffnung, sie retten zu können.

Mir begegnen diese Menschen, wenn sie durch diese „Doppelbelastung“ in der Mitte ihres Lebens erschöpft sind oder ihre Beziehungen nicht gelingen, weil sie sich vom Partner die Erfüllung ihrer kindlichen Bedürfnisse erhofft hatten.

## Therapeutische Zugänge

Ich schätze die Aufstellungsarbeit sehr. Aufstellungen helfen, Verstrickungen zu erkennen und zu lösen sowie (Generations-)Grenzen zu ziehen zwischen eigenem und fremdem Schicksal. Trauerrituale können nachgeholt werden, Nachgeborene können sich mit verstorbenen Angehörigen, die sie nie kennen lernen konnten, verbinden und sie als zugehörig erleben. Unterschiede sind in Aufstellungen intensiv visuell, akustisch, emotional und durch veränderte Körperempfindungen wahrnehmbar, und gerade diese Unterschiedlichkeit eröffnet neue Lösungsoptionen.

Manchmal kann es jedoch hilfreicher sein, mit kleineren Unterschieden zu arbeiten. Dies gilt meiner Ansicht nach insbesondere für Klient(inn)en, die traumatisierende Erfahrungen gemacht haben. Es ist gut, ihre Vorsicht Situationen und Bildern gegenüber, die Panik und Ängste und das Gefühl hilflosen Ausgeliefertseins sowie psychovegetative Körperreaktionen auslösen könnten, wertzuschätzen. Hier finde ich systemische Psychotherapie und hypnotherapeutische Zugangsweisen oft hilfreich, den Klient(inn)en einen Zugang zu ihren Kompetenzen, mit denen sie sich schützen

können, zu eröffnen und ihre Ambivalenzen und Loyalitäten zu verstehen sowie ihr eigenes Tempo der Veränderung zu bestimmen.

Die Klientengeschichten konnten vielleicht die Unterschiedlichkeit der Menschen und ihrer Anliegen verdeutlichen, die mir in der Praxis begegnen. Sie alle haben vom Wissen der Aufstellungsarbeit über transgenerationale Dynamiken und Loyalitäten profitiert, aber nicht jeder von ihnen hätte unbedingt von einer Aufstellung profitiert.

Ich danke meinen Klient(inn)en für ihr Vertrauen, ich durfte von und mit ihnen viel lernen über transgenerationale Auswirkungen deutscher Kriegsschicksale in Familien bis heute.

Aaron, Soarzig: Klaras NEIN

Friedenau Presse, Berlin 2003

Baitinger, Heidi: Traumatherapie: Aufstellungsarbeit und die energetische Therapie nach Dr. Fred Gallo, Praxis der Systemaufstellung 2/2003

v. Bulow, Gabriele: Erfahrungen bei der Integration der Mehrgenerationen - Perspektive in der psychoanalytischen Arbeit, Praxis der Systemaufstellung 1/2004

Brunner, Claudia, v. Seltmann, Uwe: Schweigen die Täter, reden die Enkel, Büchergilde Gutenberg, Frankfurt a. M. 2004

Heinl, Peter: „Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg ...“, Kösel, Kempten 2003

v. Lehndorf, Hans Graf: Ostpreußisches Tagebuch dtv, München 1967

Lorenz, Hilke: Kriegskinder, das Schicksal einer Generation List Verlag, München 2003

Radebold, Hartmut: „Kriegskinder“ im Alter. Bei Diagnose historisch denken, Dtsch. Arztebl. 2004, 101: A1960–1962 [Heft 27] 2004

Römmele, Johanna, Vocilka, Julia: Auswirkungen von „Kindertransport“ und „Erweiterte Kinderlandverschickung“ auf die kindliche Entwicklung und das spätere Leben

Scheib, Asta: Sei froh, dass du lebst!

Rowohlt, Berlin 2001

Schwan, Gesine: Der Mitläufer

Universitas, Nr. 693 u. 694, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, Leipzig 2004

v. Schwerin, Esther Gräfin: Kormorane, Brombeerranken Langen Müller, München, Wien 1986

Stadt Bergkamen (Stadtmuseum u. VHS) (Hrsg.): „Wir hätten alle tot sein können“. Bergkamen im Bombenhagel, Zeitzeugenberichte.

Bergkamen gestern und heute, Heft 18, 2004

Timm, Uwe: Am Beispiel meines Bruders

Kiepenheuer & Witsch, Köln 2003

Ulsamer, Bertold: Trauma-Arbeit und Familienaufstellungen – unvereinbar, überschneidend, ergänzend, bereichernd?

Praxis der Systemaufstellung 2/2003

Weber, Frank: Die Generation der „Kriegskinder“. Eine Aufgabe für die Seelsorge

Dt. Pfarrerblatt, Heft 5/2003 [www.deutsches-pfarrerblatt.de](http://www.deutsches-pfarrerblatt.de)