



Thema: Die seelischen Leiden der Kriegskinder

Schreiben als Therapie

Ein Drittel der Kriegskinder-Generation leidet unter Angst und Depressionen / Heide Brinkschulte verarbeitete ihre Erlebnisse in einem Buch

Von Jens Wiesner

Osnabrück. Sie waren zwar sehr jung, aber alt genug, um die Gräueltaten miterleben zu können. Mittlerweile haben sie das Rentenalter erreicht. Doch viele haben noch immer an den schrecklichen Erlebnissen zu tragen.

Heide Brinkschulte war erst fünf Jahre alt, als der Zweite Weltkrieg endete. Auf den ersten Blick zu jung, um sich an Wesentliches erinnern zu können. Doch den Tag, als eine Brandbombe große Teile des Elternhauses vor ihren Augen in eine lodernde Feuerwand verwandelte, hat sie nie vergessen. Während die heute Siebzjährige allerdings lernte, mit diesem Bild zu leben, gehen aktuelle Studien davon aus, dass etwa ein Drittel der Kriegskinder-Generation noch immer unter Angstzuständen oder Depressionen leidet, rund 20 Prozent sogar unter einem posttraumatischen Stresssyndrom.

Wird die Erinnerung an den Zweiten Weltkrieg thematisiert, lässt sich seit einigen Jahren ein neuer Trend in den Medien beobachten: Nach Tätern und Widerständlern richtet sich der Fokus nun auf eine bislang eher unbeachtete Gesellschaftsgruppe: die der Kriegskinder. Menschen, die zwischen 1935 und 1945 geboren wurden und den Krieg als Kinder erleben mussten – noch zu jung, um sich selbstständig für oder gegen die Nationalsozialisten zu positionieren, aber durchaus alt genug, um seine Gräueltaten in voller Härte miterleben zu können. Bei vielen von ihnen wirken die schrecklichen Erfahrungen von damals bis heute nach. Die Formen der unverarbeiteten Kriegstraumata sind vielfältig: plötzliche Angstzustände, Schlaflosigkeit, Alpträume oder die generelle Schwierigkeit, Vertrauen zu anderen Mitmenschen zu fassen.

Warum findet dieser „Boom“ gerade jetzt statt, immerhin 70



Traumatische Erlebnisse wie Flucht und Vertreibung haben die Kriegskinder-Generation geprägt.

Foto: dpa

Jahre nach Kriegsende? Birgit Westermann vom Therapeutischen Beratungszentrum Osnabrück sieht ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren am Werk: „Der Zweite Weltkrieg rückt im kollektiven Gedächtnis der Gesellschaft immer weiter in die Vergangenheit.“ Der zunehmende zeitliche Abstand schaffe eine emotionale Distanz, mit der es leichter falle, in einen gemeinsamen Dialog über die Kriegserlebnisse zu treten. Die Kriegsteilnehmer fühlen sich nach einem langen Leben in demokratisch-stabilen Verhältnissen weniger bedroht von ei-

ner möglichen Wiederholung der Ereignisse. Die Kinder- und Enkelgeneration hingegen ist durch Schulunterricht und Bildungsangebote mit dem Thema vertraut. Zudem schließt sich langsam ein Zeitfenster, nämlich Zeitzeugen nach ihren Kriegserlebnissen befragen zu können.

Verschüttete Erinnerungen kommen zum Vorschein

Mittlerweile haben sämtliche Personen, die den Krieg als Kind oder junge Erwachsene erlebten, das Rentenalter erreicht. Gera-

de zu Beginn dieses letzten Lebensdrittels, wenn die Kinder das Elternhaus verlassen haben und viele Menschen in ihren Wohnungen vereinsamen, steht Zeit plötzlich wieder im Überschuss zur Verfügung – und der Wunsch, die eigene Lebensbilanz zu ziehen. Zwangsläufig kommen dann auch alte, bislang verschüttete Kriegserinnerungen wieder ans Tageslicht – und gemeinsam mit ihnen die erlittenen Traumata.

„Nach Kriegsende standen die Zeichen der Zeit erst einmal auf Neuanfang und Wiederaufbau, danach war man jahrzehntelang

fest in den eigenen Familien- und Berufsalltag eingebunden“, erinnert sich Heide Brinkschulte. Bei so viel Aktivität blieb keine Zeit mehr für eine tiefergehende Auseinandersetzung mit traumatischen Kriegserlebnissen. Die beängstigenden Nächte im Luftschutzbunker, die Fliegerangriffe, der Verlust der Eltern oder die langen Fußmärsche der vertriebenen und verwaisten „Wolfskinder“ waren der Aufbruchstimulation der Wirtschaftswunderzeit hinderlich und wurden dementsprechend in die hintersten Ecken des Gedächtnisses verbannt.

Heide Brinkschulte ist dem gegenwärtigen „Boom“ zuvorgekommen: Aus Anlass des 50-jährigen Kriegsendes veröffentlichte sie schon 1995 mit ihren Kollegen aus der Seniorenredaktion der Volkshochschule Osnabrück das Buch „Tage der Angst“. Jedes Redaktionsmitglied schrieb damals über seine eigene, ganz persönliche Erinnerung an den Zweiten Weltkrieg. „Es war nicht einfach, sich zu Hause an den Schreibtisch zu setzen“, gesteht Brinkschulte. „Aufschreiben heißt schließlich, sich wieder erinnern zu müssen.“ Oft war es die Erinnerung an eine schmerzhaft, von Leid und Tod geprägte Vergangenheit.

Tränen während der Redaktionssitzung

Eine ältere Frau, die als Kind gleich zweimal hintereinander ihr Zuhause durch Bombenangriffe verloren und seither nie wieder über diese traumatischen Erfahrungen gesprochen hatte, brach bei der Redaktionssitzung in Tränen aus. Doch der gemeinsame Austausch von Kriegserfahrungen sollte die Gruppe stärken. „Als die einzelnen Geschichten vorgetragen wurden, haben wir gemerkt, dass wir mit unseren Erfahrungen gar nicht so allein sind, wie wir immer dachten“, sagt Brinkschulte. Auf diese Weise wurde das Schreiben ganz nebenbei zur Therapie – und zu einer Möglichkeit, die Erinnerung an den Krieg zu verarbeiten.

Doch nicht immer reicht es aus, gemeinsam mit der Familie, Freunden oder Menschen mit ähnlichen Erfahrungen über das Erlebte zu reden oder es aufzuschreiben. „Das ist natürlich der Königsweg“, erklärt Westermann. Wird das Trauma allerdings von belastenden psychosomatischen Erscheinungen wie Alpträumen, zwanghaftem Verhalten oder Schlafstörungen begleitet, die das eigene Leben maßgeblich behindern, sei es unbedingt ratsam, sich zusätzliche professionelle Hilfe zu suchen.

Eltern übertragen Traumata auf ihre Kinder

Die Beratungsstelle des Diakonischen Werks in Osnabrück rät, auch im Alter noch über Kriegserlebnisse zu sprechen

Osnabrück. Jutta Kallschmidt ist Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werkes in Osnabrück. Die Beratungsstelle ist die einzige im Osnabrücker Raum, die sich unter anderem auf die Bearbeitung traumatischer Erfahrungen spezialisiert hat.

Was genau ist ein Trauma und wie viele Menschen der Kriegsgeneration sind davon betroffen?

Traumata sind Verletzungen, die entstehen, wenn ein Mensch mit überwältigenden, höchst bedrohlichen Lebensereignissen konfrontiert wird, die immer auch mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Panik und Todesangst verbunden sind. Praktisch jeder Mensch, der zu Kriegszeiten am Leben war,

hatte in irgendeiner Form ein traumatisches Erlebnis. Besonders schwer wiegen Traumatisierungen allerdings im Kindesalter, da ein Kind weniger Möglichkeiten als ein Erwachsener besitzt, aktiven Einfluss auf das Geschehene zu nehmen. Am schlimmsten ist es für diejenigen, die als Kind ihre Familie verloren haben und plötzlich ganz auf sich alleine gestellt waren. Andersherum ist es auch möglich, dass Kinder – sofern sie sich als Kind geborgen und gut aufgehoben gefühlt haben – die Kriegsjahre relativ unbeschadet überstanden haben.

Warum scheinen manche Menschen traumatisierende Erfahrungen leichter verarbeiten zu können als andere?

Die meisten Menschen schaffen es, ihre Traumatisierung ohne professionelle Hilfe zu verarbei-



„Begegnung, Ermutigung“ heißt die Lieblingskulptur von Psychologin Kallschmidt. Foto: Jens Wiesner

ten. Es ist erstaunlich, wie stark die innerpsychischen Widerstandskräfte der Menschen sind. Selbst im Krieg mehrfach schwer traumatisierte Menschen haben es geschafft, ein dennoch gutes und erfülltes Leben zu führen. Manchmal gerät ein traumatisches Ereignis allerdings komplett in Vergessenheit und bleibt unbearbeitet. Beispielsweise ein Fernsehbericht, ein Geruch oder ein Geräusch können selbst Jahrzehnte später noch eine unbewusste Erinnerung an dieses Trauma auslösen, die zu einer panischen, für den Betroffenen unerklärlichen Reaktion führt. Diese Personen fühlen sich dann nur schrecklich, haben aber keine Ahnung, wieso. Wichtig ist es dann, ihnen eine Erklärung für ihr Verhalten an die Hand und damit die Kontrolle über ihr Leben zurückzugeben. Eine wichtige Rolle spielt das eigene sozi-

ale Umfeld. Wer sich in seinem Familien- und Freundeskreis geborgen fühlt, schafft es leichter, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten. Interessanterweise hat sich auch die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft, der Glaube, als ein wichtiger Einflussfaktor bei der Traumabewältigung herausgestellt.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Vielen hilft es schon, vom Erlebten zu erzählen oder es in Form eines Tagebuchs zu Papier zu bringen. Im Gegensatz zu klassischen Behandlungsformen, die sich oft auf die schlechten Erfahrungen konzentrieren, leiten wir die Menschen dazu an, sich darauf zu besinnen, was ihnen nach der traumatischen Erfahrung geholfen hat, weiterzuleben. Besonders im Alter, wenn sich die

Menschen mit dem Verlust ihrer langjährigen Aufgaben oft sinnlos fühlen, ist es wichtig, ihnen die eigenen Stärken und Erfolge bewusst werden zu lassen.

Warum sollte man sich auch im Alter noch behandeln lassen?

Erst einmal führt eine erfolgreiche Traumabewältigung natürlich zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität. Daneben gilt es mittlerweile als erwiesen, dass sich Traumata auch auf die nachfolgenden Generationen übertragen können, sozusagen von den Eltern an die Kinder weitergegeben werden. Obwohl diese das traumatische Ereignis nicht persönlich erlebt haben, leiden sie darunter und entwickeln ähnliche psychische Symptome wie ihre Eltern.

Interview: Jens Wiesner