

Wie aus Narben Stärke wächst

In ihrem Buch „Die Kraft der Kriegsenkel“ schreibt die Berliner Psychotherapeutin und Coachin Ingrid Meyer-Legrand über die Weitergabe von Traumata über Generationen. Wir haben sie gefragt, wie es gelingen kann, mit familiären Wunden umzugehen und im eigenen Leben anzukommen.



Was bedeuten die Erfahrungen von Krieg, Flucht und Vertreibung für Familien?

MEYER-LEGRAND: Die Deutschen haben seit dem Nationalsozialismus und dem Krieg eine der verbrecherischsten Geschichten des 20. Jahrhunderts im Rücken. Statt sich damit auseinanderzusetzen, waren sie in der Nachkriegszeit mit dem Wiederaufbau und mit dem Vergessen beschäftigt. Man blickte nach vorne, nicht zurück. Zugleich spielten sich in den Familien große Dramen ab. Bereits kurz nach dem Krieg sprach man von der Krise des Mannes, der Krise der Familie. Viele kamen schwer traumatisiert aus dem Krieg zurück: Nicht nur die Soldaten und die Frauen, die vornehmlich die Flucht und später die Familienzusammenführung organisiert haben, sondern auch die Kriegskinder, von denen rund 60 Prozent traumatisiert waren.

Die Kriegskinder – das sind die Männer und Frauen, die zwischen 1928 und 1946 geboren wurden – fanden kein Gehör für ihr Leid.

Sie waren mit ihren inneren Verletzungen ebenso alleine wie die aus dem Krieg heimkehrenden Väter und die Mütter. Es kam zu einer Umkehr der Rollen: Die Kinder versorgten die Eltern emotional, waren vernünftig wie kleine Erwachsene und lernten, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen – bis dahin, dass sie diese gar nicht mehr wahrnahmen. Erst um die Jahrtausendwende kam die Auseinandersetzung mit dem Leid »der vergessenen Generation«, den Kriegskindern, in Gang – durch die Recherchen und Bücher der Kölner Journalistin Sabine Bode.

Was genau belastete die Kriegskinder?

Die Kriegskinder – also die Eltern der Kriegsenkel – erlebten ihre Eltern in der größten Krise ihres Lebens, ausgelöst durch den Nationalsozialismus, die Verfolgung Andersdenkender, den Krieg, die Flucht und die Vertreibung. Sie waren selbst Augenzeugen von Vergewaltigungen, erfuhren Situationen voller Angst, Schrecken und Schutzlosigkeit, zum Beispiel, wenn sie vor den Bomben in den Keller fliehen mussten.

Wie gingen Familien mit diesen Traumata um?

In den wenigsten Familien wurde über diese schweren Verletzungen gesprochen. Das hatte auch gesellschaftliche Gründe: Im Land der Täter durfte es keine Opfer geben. Den Kindern wiederum sprach man die Leidensfähigkeit ab: »Du warst ja noch so klein und hast nichts mitgekriegt«, hieß es.

Und wie sieht es heute aus, mehr als 70 Jahre später?

In manchen Familien ist die Vergangenheit immer noch tabu. Man will nicht an den alten Wunden rühren. In anderen wird permanent darüber geredet, wie man die Flucht gemeistert hat. »Ich bin eigentlich in Danzig groß geworden«, sagte mir einmal eine Kriegsenkelin, die meine Praxis aufsuchte.

Ihre Eltern hatten bei jeder Gelegenheit über die alte Heimat gesprochen. Beide Strategien sind verständlich und Bewältigungsversuche, die man wertschätzen sollte. Ob sie wirklich erfolgreich sind, um innerlich zur Ruhe zu kommen und seinen Platz in der Welt zu finden, ist fraglich.

Wie kann das gelingen?

Durch eine vorsichtige Annäherung, empathisches Zuhören oder auch durch professionelle Hilfe. Ein unvorsichtiger Umgang mit schmerzhaften Erfahrungen kann die Wunden vertiefen.

Die Kriegsenkel haben das Leid ja nicht selbst erlebt. Wie überträgt es sich von Generation zu Generation?

Kinder spüren es, wenn die Eltern in Not sind und helfen ganz natürlich. Der Mensch ist ja mit einem neuronalen Instrumentarium ausgestattet, mit den Spiegelneuronen. Diese tragen zum Wissen darüber bei, wie es einem anderen geht. Was jemand erlebt hat, teilt sich aber auch über die Kommunikation mit: Wer ein Trauma erlitten hat, wird ein Gespräch etwa an bestimmten Stellen abbrechen oder das Kind mit einem verstörten Blick anschauen: Jede weitere Nachfrage kann dann bedrohlich sein. Über diese feinen Kanäle übertragen Eltern aber nicht nur Ängste und Verletzungen, sondern auch Stärken. Im Aufwachsen und in der Auseinandersetzung mit traumatisierten Eltern haben die Kriegsenkel besondere Kompetenzen erworben.

Welche sind das?

Sie haben von Kindesbeinen an gelernt, für die Familie Verantwortung zu übernehmen. Sie haben häufig den »ganzen Laden« gemanagt. Sie haben gelernt, zuzuhören und zu trösten. Viele haben eine besondere Empathie mit den Marginalisierten dieser Gesellschaft oder ein besonderes Gerechtigkeitsempfinden entwickelt. Aus dem, was sie in den Familien erlebt haben, haben viele später einen Beruf gemacht. Darin sehe ich eine Stärke der Kriegsenkel. Zugleich können wir dies auch als große Loyalitätsleistung gegenüber den Eltern begreifen: Sie haben versucht, deren Wünsche und Aufträge zu erfüllen und in gewisser Weise das wieder gut zu machen, was durch Krieg und Vertreibung verloren gegangen ist.

Die Kriegsenkel sind in den 1970er, 80er und 90er Jahren aufgewachsen. Welchen Einfluss hatte gesellschaftliche Entwicklung dieser Zeit?

Sie hat dazu beigetragen, dass Kriegsenkel dem Wunsch ihrer Eltern nachkommen konnten, der zugleich ein Auftrag war: »Du sollst es einmal besser haben!« Die Bildungsexpansion und der Slogan »Mehr Demokratie wagen« hat viele Kriegsenkel auch aus Arbeiterfamilien motiviert, Abitur zu machen und zu studieren. Darüber hinaus lebten viele nach dem Motto: »Das Private ist politisch!« Sie haben sich endlich selbst in den Blick genommen, neue Lebensentwürfe entwickelt und Konventionen aufgebrochen. Viele von ihnen schauen auf eine reiche Phase von Experimenten in ihrem Leben zurück.

Einige sehen heute allerdings nur eine wenig ertragreiche Zick-Zack-Biografie.

Das stimmt. Sie beklagen angefangene und abgebrochene private Beziehungen oder Berufsausbildungen. Aber ich begreife es auch als Potential dieser Generation, wenig sinnvolle Jobs aufzugeben oder Beziehungen zu verlassen, die nicht guttun. So wird auch die Frage vieler Kriegsenkel »Wo ist mein Platz im Leben?« wieder sinnvoll und produktiv!

Wie kann man den Zugang zur eigenen Geschichte finden?

Bei meiner Methode »My Life Storyboard« steht die Frage »Wie bin ich die geworden, die ich bin?« im Vordergrund. Wir fragen, was jemand in der jeweiligen Familie erlebt und was er oder sie daraus gelernt hat. Damit haben wir sowohl das Leid im Blick, als auch die Stärken, die aus der Auseinandersetzung mit dem Erlebten entstanden sind. Dadurch können die Einzelnen die eigene Geschichte neu erzählen – und zwar mit dem Schwerpunkt darauf, was ihnen Kraft gibt und wo etwas aufblühen kann.

Heute sind die Kriegsenkel erwachsen und habe alte Eltern.

Ja, darin liegt eine große Chance. Wir können anders mit den Erzählungen der Eltern umgehen: Sie trösten, gemeinsam weinen. Außerdem können die erwachsenen Kinder das Gespräch über das erlittene Leid erneut aufnehmen. Allerdings bin ich nicht der Ansicht, dass Kinder ihren Eltern alles verzeihen müssen. Wo Eltern gewalttätig waren, bis hin zum sexuellen Missbrauch, kann es sehr sinnvoll sein, eine klare Grenze zu ziehen und den Kontakt abubrechen. Es gibt Konflikte, die lassen sich nicht lösen.

Wird das immer weitergehen – wie sind Ihre Erfahrungen mit den Kindern der Kriegsenkel?

Es kommt darauf an, wie wir Beziehungen gestalten. Ob wir Kindern erlauben, Kinder zu sein, nahe und vitale Begegnungen zulassen, die Empathiefähigkeit weiter pflegen. Viele junge Mütter und auch Väter möchten mehr Zeit mit ihren Töchtern und Söhnen verbringen und leben das auch. Die junge Generation ist, ähnlich wie die Eltern, auf der Suche nach dem Sinn des Ganzen – beruflich und privat. Ich bin daher sehr zuversichtlich, dass die Kriegsenkel ein schönes Erbe weitergegeben haben.