

Triada Beiträge

Wiesbaden

Januar 2017

Nr. 12

Kriegskinder des Zweiten Weltkriegs in der Gestalt- und Körperpsychotherapie Jahrgänge ca. 1930 – 1945 bewältigen ihre Traumata

Frauen und Männer, die etwa in den Jahren zwischen 1930 und 1945 geboren worden sind, haben ihre ganz eigene Geschichte. Ihre Kindheit haben die meisten in einem dramatischen Umfeld verlebt: NS-Zeit, Vorkriegszeit, Kriegszeit und Nachkriegszeit. Ein Großteil hat Schlimmstes erlebt. Sie wurden geprägt durch Trennung und Verlust von Eltern, Verwandten oder Geschwistern. Hinzu kamen Tod, Verletzungen, extreme Unsicherheit, Zerstörung, Gewalt, Hunger, Kälte und Krankheit. Für viele war Verfolgung, Flucht, Vertreibung und der Kampf um das Überleben prägend. Heute befindet sich diese Generation in der Lebensphase des Altwerdens und Altseins. Und jetzt mit dem zunehmenden Rückgang von Kraft und Energie treten viele unverarbeitete Belastungen wieder in das Bewusstsein und beeinträchtigen das Leben. Sie suchen nach Hilfe und bemühen sich darum, friedvoll die alten Wunden zu schließen.

Das Thema Kriegskinder in der Öffentlichkeit

Seit etwa 2005 wird das Thema der sog. Kriegskinder- generation in der Öffentlichkeit, in der psychologischen Forschung und der Psychotherapie verstärkt beachtet. Veröffentlichungen und Studien nehmen vergleichsweise rasant zu. Gerade auch der 70. Gedenktag zum Ende des Zweiten Weltkriegs hat in den Medien dazu geführt, sich der aktuellen Situation der Jahrgänge von etwa 1930 bis 1945 zu widmen.



Die Jahrgänge von ca. 1930 bis 1945 haben heute großen Bedarf an der Verarbeitung ihrer belastenden Kindheits- und Jugenderfahrungen.

Vergessen oder verdrängen

Diese Entwicklung ist gut und dringend notwendig. Die Autorin Sabine Bode hat eines ihrer Bücher „Die vergessene Generation“ genannt. Ein sehr treffender Titel. Denn darin kommt zum Ausdruck, dass das Leid, die schweren Lasten und erlittene Traumata dieser Generation über Jahrzehnte hinweg geradezu vergessen wurden. Inwieweit die schlimmen Erlebnisse wirklich vergessen sind, wird nur jede und jeder Betroffene für sich persönlich beantworten können. Auffällig ist allerdings das Verschweigen und Tabuisieren der psychischen Folgen. Dafür war lange, viel zu lange, kein Raum. Weder politisch, gesellschaftlich noch psychotherapeutisch.

Genommen, gegeben und gelungen

Einem großen Teil der sog. Kriegskinder wurde viel genommen. Zuerst ihre Kindheit. Heute ist allgemein bekannt, wie wichtig eine gesunde Entwicklung in der Kindheit ist. Damit ist die körperliche und auch die seelische Unversehrtheit gemeint. Die ersten Jahre sind prägend. Das wird heute nicht mehr ernsthaft angezweifelt. Genau diese Phase war für die hier im Vordergrund stehende Generation extrem schwierig. Sie konnten oftmals eben nicht unbeschwert Kind sein. Genommen wurden einer Reihe von ihnen der Vater, die Mutter, das Geschwister, die Großeltern, Verwandte und Freunde. Genommen wurden Millionen von ihnen ihr Heim, wie Wohnung oder Haus. Genommen wurden ebenfalls Millionen von ihnen ihre Heimat durch Verfolgung, Flucht und Vertreibung. Genommen wurde vielen eine adäquate Schulausbildung. Hinzu kommen all die vielen kindlichen Verluste, wie z.B. des geliebten Spielzeugs, Kuscheltiers oder der Puppe. Sie sind immer ganz individuell und einzigartig.

Im Gegenzug wurde den Kriegskindern vieles mit auf den Weg gegeben und aufgebürdet. Manche sorgten, meist unfreiwillig und intuitiv, für ihre Eltern, besonders häufig für ihre überforderten und beschädigten Mütter oder die kleineren Geschwister. Damit wurde ihnen die Aufgabe der Fürsorge übertragen. In der Nachkriegszeit mussten sie teilweise sogar die Beschaffung von Lebensmitteln übernehmen. Sie trugen also elterliche Verantwortung. Das sind Aufgaben von Erwachsenen und nicht von Kindern. Sie erlebten Hunger, Not, Kälte, Gewalt, Unsicherheit und immer wieder und wieder unerträgliche Angst.

All das hat dazu geführt, dass auch in Deutschland Millionen dieser Kinder durch schlimmste Erlebnisse traumatisiert wurden. Und bis heute haben viele keinen Weg gefunden ihre Traumata und furchtbaren Erlebnisse zu verarbeiten.

Was wird unter „Trauma“ verstanden?

Als Trauma wird ein Ereignis bezeichnet, das von dem Betroffenen als extrem belastend oder katastrophal empfunden wird. Ein solches Ereignis ist charakterisiert durch schwere Bedrohung von Leib, Leben und Seele.

Auch das Beobachten von extrem bedrohlichen Situationen kann zu einem Trauma führen. Traumatische Ereignisse können z.B. Naturkatastrophen, von Menschen verursachtes schweres Unheil, Kampfhandlungen, Krieg, schwere Unfälle, Folter, sexuelle und andere körperliche Gewalt, Missbrauch und seelische Grausamkeit sein. Die Folgen solcher Ereignisse sind vielfältig: Gefühle von Betäubung, innerer Leere, sozialer Rückzug, Verzweiflung, Angst, Panik, Ärger, Besorgnis, Überforderungsgefühle, Hilflosigkeit, Aggressivität, gedrückte Stimmung, Depression, Anspannung, Herzklopfen, Zittern, Schlafstörungen, Suizidgedanken und Suizidhandlungen.

Bei all dem Furchtbaren hat sich ein großer Teil der dann später jungen Heranwachsenden als kraftvoll, zäh, fleißig und verantwortungsvoll entwickelt. Sie haben viel gearbeitet, zum sog. „Wirtschaftswunder“ beigetragen und einen neuen Staat aufgebaut. Das Streben nach einem neuen Anfang hat diese Menschen zudem geprägt. Ihnen ist viel gelungen, und sie haben außerordentlich viel in der Zeit des Aufbaus geschafft. Über lange Jahre konnte ein Großteil seine Traumata und Belastungen verdrängen oder verschweigen. Gegenüber sich selbst und auch anderen. Von außen wurden sie für ihre Tabuisierung sogar anerkannt. Das zeigt sich etwa bei Ausdrucksweisen wie etwa:

- ▶ über das Schlechte wollen wir mal nicht reden,
- ▶ uns hat das alles ja nicht geschadet,
- ▶ man muss nur einfach immer nach vorn schauen,
- ▶ eigentlich hatten wir es ja ganz gut,

und noch vieles mehr. Doch dieser lang eingeübte Mechanismus funktioniert bei vielen Betroffenen nicht mehr. Bei einigen wirken sich die alten unverarbeiteten Erlebnisse zunehmend deutlicher aus. Andere haben über viele Jahre die Erinnerungen an das unheilvolle Geschehen unterdrückt. Doch das ist jetzt anstrengender und schwieriger.

Vertrauen und verarbeiten

Immer mehr Menschen der starken Generation des Aufbaus fassen heute Vertrauen in einen anderen Weg des Umgangs mit ihren Kindheitserlebnissen und erlittenen

nen Traumata. Sie möchten quasi jetzt reinen Tisch machen, seelisch aufräumen. Ihnen ist bewusst, viel Zeit bleibt nicht mehr.

Einige Klienten wundern sich mitunter über die Plötzlichkeit ihrer Schwierigkeiten. Sie berichten, über viele Jahre hinweg absolut frei von Beschwerden und leistungsfähig gewesen zu sein. Sie haben mit Freude am Leben teilgenommen. Ihre schwere Kindheit haben viele ganz lange nicht mehr als so extrem empfunden. Für einige war sie sogar gar nicht mehr belastend. Jetzt im Alter nehmen jedoch Angst, Depressionen und andere psychische Beeinträchtigungen zu. Dies ist ein durchaus bekanntes Phänomen von Traumata. Unverarbeitetes wirkt nach und gelangt unvorbereitet ins Bewusstsein. Da lange hierüber nicht öffentlich gesprochen wurde, war eine solche Entwicklung in der Gesellschaft eher unbekannt.

Andere Klienten berichten demgegenüber, sich „immer schon irgendwie“ eingeschränkt gefühlt zu haben. Einige haben versucht, diese Emotionen vor ihrem sozialen Umfeld – und mitunter auch vor sich selbst – zu verbergen. Vielen ist das nicht gelungen. Sie fühlten sich in ihrem Leben häufig schlecht mit ihrer vermeintlichen Schwäche.

Wie auch immer der individuelle Umgang war, beide Gruppen wünschen sich vielfach einen guten Weg für sich selbst und auch für ihre Nachkommen. Sie suchen nach Möglichkeiten der vertrauensvollen Verarbeitung.

Traumaarbeit in der Gestalt- und Körperpsychotherapie

Gerade im fortgeschrittenen Alter befürchten Klienten, die Bewältigung ihrer Belastungen nicht mehr zu schaffen. Sei es zeitlich oder aufgrund ihrer reduzierten Energie. Diese Befürchtungen sind nur zu verständlich. Sowohl Zeit als auch Energie sind für die meisten der zwischen ca. 1930 und 1945 Geborenen tatsächlich begrenzt. Zudem äußern sie oft die Sorge, eine Psychotherapie „reißt sie emotional nur auf und, sie könnten eine Heilung nicht erreichen“. Die Gestalttherapie und die Körperpsychotherapie haben das Potenzial diesen Befürchtungen verständnisvoll zu begegnen. Es sind geeignete Methoden, Traumatherapie und Traumaarbeit

sinnvoll zu integrieren. Als sog. humanistische Therapieformen sind sie darauf ausgerichtet eine aktive, lebendige und schöpferische Selbstbestimmung zu fördern. Es geht darum, die persönlichen Stärken und Kräfte (also die Ressourcen) des Klienten bewusst zu machen. Anschließend werden sie für Therapie und Alltag genutzt. Das ist ein ganz wichtiger Schritt. Denn mit den ureigenen Ressourcen lassen sich alte Wunden versorgen. Auch wenn einige Klienten wegen ihrer Kriegserlebnisse bezweifeln über Ressourcen zu verfügen, sind diese Potenziale durchaus vorhanden. Daher kann hiermit die Therapie und Begleitung gut gelingen.

Beide Methoden haben den Blick auf aktuelles Erleben und aktuelle Beschwerden vor dem Hintergrund der persönlichen Vergangenheit. Insofern bedarf es in aller Regel keiner jahrelangen Therapie, die eine unter Umständen 80-jährige Lebensgeschichte Stück für Stück analysiert. In der Gestalt- und Körperpsychotherapie geht es ganz klar nicht darum, in dem Schmerz „herumzuwühlen“ und alte Wunden aufzureißen. Kern ist, genau zu schauen, was benötigt wird, um Bedürfnisse zu stillen und den Schmerz zu versorgen. Wunden sollen geschlossen und geheilt werden. Kennzeichnend ist ein behutsames und stärkendes Vorgehen. Besonders wertvoll sind Techniken und Übungen, die sich auf Fühlen und Erleben konzentrieren. Hierdurch lassen sich neue Erfahrungen sammeln. Neue Schlüsse können gezogen werden. Es kann sehr gut gelingen, unabgeschlossene Erlebnisse abzuschließen. Nicht betrauerte Erfahrungen können betrauert werden. Individuelle Schutzmechanismen lassen sich entwickeln, die als Kind hätten wachsen sollen und es nicht konnten.

Mit Gestalttherapie, Körperpsychotherapie und Traumaarbeit können Kriegskinder ihre Belastungen auch noch Jahrzehnte später bearbeiten. Auch in dieser Lebensphase ist es sehr befreiend alte Lasten abzugeben. Es tut gut echte Entlastung zu erleben. Vielen Klientinnen und Klienten gelingt es endlich nach so langer Zeit ihren inneren Frieden zu finden.

Jeder Mensch hat ein Geburtsrecht auf Glück, Liebe, Freiheit und Frieden. Und das gilt für jede einzelne Lebensphase genauso wie für jedes Alter.