

Triada Beiträge

Wiesbaden

Juni 2016

Nr. 11

Kriegsenkel

Heutige Auswirkungen auf die Generation nach dem 2. Weltkrieg



Zunehmend berichten die in den Jahrgängen zwischen ca. 1960 bis 1975 Geborenen von bestimmten Phänomenen in ihrem Leben: belastendes Schweigen in der elterlichen Familie, eigene diffuse Ängstlichkeit, latente Gefühle der Unsicherheit, zermürbende Konflikte im Privatleben, unverständliche Krisen im Beruf oder eine unerklärliche innere Leere sowie vieles mehr.

Der Zweite Weltkrieg wirkt heute noch nach

Die in Friedenszeiten und im Wohlstand Geborenen der Jahrgänge zwischen ca. 1960 bis 1975 erleben seit vielen Jahren bestimmte Phänomene in ihrem Leben, die ihnen lange Zeit unerklärlich gewesen sind. Heute sind diese Zusammenhänge sowohl im Privat- als auch im Berufsleben bekannt als Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs. Selbst 70 Jahre nach Kriegsende. Die Belastungen ihrer Eltern haben sich somit auf die eigene Generation übertragen.

Lange Zeit war nicht bekannt, wie – beziehungsweise dass überhaupt – die schlimmen Erfahrungen der dama-

ligen Kinder während des Zweiten Weltkriegs einen Einfluss auf deren Kinder hat. Mittlerweile hat sich die Sicht grundlegend geändert.

Wenn die heutigen ca. 40 bis 55 Jährigen von ihren Wahrnehmungen von belastendem Schweigen in der elterlichen Familie, eigenen diffusen Ängstlichkeit, latenten Gefühlen der Unsicherheit, zermürbenden Konflikten im Privatleben, unverständlichen Krisen im Beruf oder einer unerklärlichen innere Leere und vielem mehr berichten, so wird inzwischen der Zusammenhang zu den Erlebnissen deren Eltern als sog. transgenerationale Belastungen anerkannt.

Kriegseltern, Kriegskinder und Kriegsenkel

Die Begriffe für die jeweils betroffenen Generationen, die sich zunehmend etabliert haben, helfen bei der Zuordnung der Personengruppen innerhalb dieses Themas. Gleichzeitig sind sie als Orientierung zu verstehen, die immer auch individuelle Abweichungen haben. Als „Kriegseltern“ wird die Generation bezeichnet, die während des Zweiten Weltkriegs Erwachsene gewesen sind und Eltern waren. „Kriegskinder“ sind hingegen die in den Jahren ca. 1930 bis 1945 Geborenen, die also den Krieg als Kinder erlebt haben. Die dritte Generation, die zwischen ca. 1960 bis 1975 geboren worden sind, gelten in der Zuordnung als „Kriegsenkel“.

Diese Gliederung bezieht sich auf ein Generationenmodell aus dem Blick der Geschehnisse des Zweiten Weltkriegs und ist, wie eben betont, eine Orientierung. Natürlich gab es während des Kriegs neben Erwachsenen und Kindern auch Jugendliche und Heranwachsende. Und die nach dem Krieg zwischen 1946 bis 1959 Geborenen werden oft als „Nachkriegskinder“ eingeordnet.

Transgenerationale Belastungen

Interessant sind jedoch die besonderen Häufungen von Belastungen bei den Kriegskindern und den Kriegsenkeln, die heute immer klarer Zutage treten. Daher konzentriert sich die momentane Diskussion v.a. auf diese beiden Gruppen. Am Verwunderlichsten erschien dabei die lange Zeit nicht wahrgenommene Transgenerationalisierung. Ihr wird nun ein angemessener Stellenwert eingeräumt.

Die Jahrgänge zwischen ca. 1960 bis 1975 haben insbesondere während der Schulzeit den Krieg und die NS-Zeit historisch und faktisch aufgearbeitet. Was jedoch den meisten Kriegsenkeln fehlte, war die emotionale Auflösung. Viele ihrer Eltern haben über ihre Erlebnisse nicht sprechen, ihre Gefühle und Nöte nicht ausdrücken können. Die oft traumatischen Erfahrungen blieben unbearbeitet. Für die Kriegsenkel, deren Eltern Bombenhagel, Flucht und Vertreibung, Hunger, Kälte und Gewalt erlitten haben, ist ein emotionales Vakuum entstanden. Das Ausbleiben jeglicher Aufarbeitung und Problemintegration hat zu einem bestimmten Verhalten geführt, deren sich die Eltern der Kriegsenkel meist nicht bewusst waren. Schweigen, zwanghaftes Verhalten, Beschönigen, Distanzieren, subtiles Agieren, indirektes Taktieren, Aufbau äußerer Fassaden etc. wurde der Kriegskindergeneration

ein oft unbewusstes Mittel, mit ihrer eigenen Not, ihren Ängsten und inneren Konflikten irgendwie fertig zu werden. Damit haben die meisten ungewollt ihre Belastungen auf ihre eigenen Kinder, auf die nächste Generation, übertragen, also transformiert. Die Kinder der Friedenszeit und des Wohlstands haben somit Erfahrungen ihrer Eltern in sich aufgenommen, die sie selbst nie gesammelt haben.

Entlastung schaffen und Frieden finden

Die Übernahme von Erfahrungen aus der vorausgegangenen Generation, also der transgenerationalen Belastungen, führt bei den meisten Menschen zu inneren Konflikten. Die Generation der Kriegsenkel lässt sich auch als die Generation der Suchenden bezeichnen. Sie fühlen sich mit ihrem gelernten Verhalten, ihren Sehnsüchten und Wünschen, ihren eingepflanzten Wahrnehmungen und Wertvorstellungen zunehmend im Widerstand. Unbewusst spüren sie, da steckt und wirkt etwas in ihnen, das nicht ihres ist. Und doch finden sie die Hintergründe oft nicht und suchen mitunter an den falschen Stellen, wie neuen Partnern, neuen Freunden, immer neuen Hobbys, neuen Arbeitsstellen oder auch Süchten vielfältiger Art. Entlastung zu schaffen und wahren inneren Frieden finden gelingt denjenigen, die sich mit den emotionalen Vorgängen des Kriegs, der Nachkriegszeit und der eigenen Familienkonstellation auseinandersetzen. Ein Aufspüren der Hintergründe in der eigenen Familiengeschichte ermöglicht ein Verstehen und ein Auflösen der transgenerationalen Belastungen durch

- ▶ Verstehen der Auswirkungen des Kriegs auf die Eltern
- ▶ Wahrnehmen der Einflüsse auf sich selbst
- ▶ Aufdecken der Belastungen in der eigenen Familie
- ▶ Finden von Antworten auf ungestellte oder unbeantwortete Fragen
- ▶ Gewinnen von Klarheit über eigene erlebte Phänomene
- ▶ Auflösen unverarbeiteter Generationskonflikte

Transgenerationale Belastungen sind durch verschiedene Methoden auflösbar. Besonders hilfreich sind für viele gemeinsame Gruppen, in denen die Begegnung mit Gleichgesinnten gelingt. Zeigen sich schwerwiegende und stark verstrickte Ausprägungen in der eigenen Lebensgeschichte, können auch Therapie oder Coaching in Einzelterminen sinnvoll sein.