

BU: NN Foto: Marion Böhrk-Martin

Titel: „Erinnerung ist das Geheimnis der Erlösung“

Unterzeile: Die Telefonseelsorge Lübeck rückt die Weitergabe uralter psychischer Verletzungen in den Blick

Vorspann: Die Telefonseelsorge Lübeck veranstaltet Mitte März ein Treffen mit Vorträgen und Workshops dazu, wie schwerwiegende Erlebnisse aus Kriegszeiten noch heute als Traumata weitergegeben werden – und was man dagegen tun kann. Unser Redaktionsmitglied Thorge Rühmann sprach mit der Leiterin der Telefonseelsorge, Pastorin Marion Böhrk-Martin.

Frau Böhrk-Martin, aus welchem Anlass veranstalten Sie das Symposium?

B-M.: Ich hatte im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums der Telefonseelsorge – wir bestehen seit 1962 - Recherche betrieben. Und habe dabei festgestellt, dass es immer wieder verzwickte, verwirrte Familiengeschichten gibt: Ältere Menschen beklagen sich über die Undankbarkeit ihrer Kinder, die wiederum wissen nicht, was sie anfangen sollen mit ihren Eltern. Es geht um dieses Gefühl der Kriegsenkel-Generation ‚Ich weiß nicht wirklich, wer ich bin.‘ 2014 haben wir ein erstes Symposium zum Thema Kriegskinder veranstaltet – nun rücken wir die Kriegsenkel in den Fokus.“

Kriegskinder und Kriegsenkel - welche Generationen sind das eigentlich?

B-M.: „Von den Kriegskindern spricht man bei den Jahrgängen 1929 bis 1945, die in dieser Zeit ihre Kindheit erlebt haben. Und dann kommt die Nachkriegsgeneration, deren Väter Soldaten waren. Die Menschen, die zwischen 1955 bis 1980 geboren und deren Eltern Kriegskinder waren – das ist die Generation der Kriegsenkel.“

Wen sprechen Sie damit an?

B-M.: Die Not und die furchtbaren Erlebnisse aus dem Krieg, die sind zwar gut weggepackt worden im Sinne des Funktionierens, des Wiederaufbaus – aber Schock und Lebensbedrohung haben sich im Gehirn und Gedächtnis eingebrannt und kommen auch irgendwann wieder zutage. Damit, dass man das verdrängt und verleugnet, ist es nicht einfach weg. Sondern es inkarniert sich in den Seelen der Nachkommen wieder – das ist die Weitergabe der Traumata.“

Welche Traumata haben die Kriegsenkel? Manifestiert sich das in bestimmten körperlichen Symptomen?

B-M.: Körper und Seele gehören ja immer zusammen, sind sehr eng verbunden miteinander. Bei Matthias Lore, der auf dem Symposium einen Vortrag hält, äußerte sich das in einem Burnout-Syndrom, durch Depressionen, Schwindelattacken, ständig Nackenstarre. Er befragte Dorfnachbarn dazu, wie diese seine Eltern damals erlebt hätten, und stellte letztlich fest, dass er stets seinen Kopf einzog, weil er unterbewusst Schläge erwartete.“

Was eint die Kriegsenkel-Generation?

B-M.: Das ist dieses Gefühl, man habe zuhause wenig Einfühlsamkeit und Zärtlichkeit gekriegt, wurde kaum in den Arm genommen. Jemand, der eigentlich zwei Persönlichkeiten in einer ist: Nach außen freundlich, loyal, sehr leistungsorientiert. Aber im Inneren halten sich diese Menschen eigentlich für

unfähig und denken ‚Hoffentlich merkt keiner, dass ich eigentlich nix kann‘. Auf Dauer werden diese Menschen immer verzweifelter.“

Wie werden die Traumata weitergeben?

B-M.: „Das ist ein multikausaler Vorgang. Es sind direkte Erziehungsprinzipien, etwa die übertriebene äußere Ordnung – das sind unbewusste Botschaften wie ‚Bloß nicht auffallen‘ und ‚Ein erfülltes Leben steht uns nicht zu‘. Noch fataler sind die Wirkungen der Spiegelneuronen im Gehirn: Aus der Traumaforschung weiß man, ob die Mutter früher missbraucht wurde oder das Kind selbst – das spielt für das Gefühl des Kindes absolut keine Rolle. Denn das kindliche Gehirn erlebt die Bilder und Gefühle der Eltern – und gerade auch verdrängte Erlebnisse – wie eine eigene Erfahrung.“

Was können Fachleute dagegen tun?

Das nennt man in der Traumaforschung posttraumatisches Wachstum. Durch das Überleben schrecklicher und überfordernder Erfahrungen können Fähigkeiten entstehen, die wir ohne diese Erfahrungen niemals erworben hätten. Und die kann man nutzen, um die Traumata zu überwinden.“

Wichtig sei aber auch die Hilfe eines erfahrenen, verständnisvollen, zuhörenden Gegenübers, denn der Mensch versteht sich nicht von allein. Es soll auch bereit sein, einen Trauerprozess durchzuhalten.

Eine Therapie ist ein Weg, sich der Traumata anzunehmen. Was jeder für sich selbst machen kann, ist, sich einmal wirklich der eigenen Familiengeschichte anzunehmen. Woher kommen meine Großeltern und Geschwister? Woher stammen die Urgroßeltern? Wie sind sie aufgewachsen? Auch die Tabus aufzubrechen, ist wichtig – etwa wenn es um die Schuld der Soldatenväter geht. War Opa eben doch ein Nazi?

Ich behaupte: Erinnerung ist das Geheimnis der Erlösung. Wer sich darum nicht kümmert, um das Geheimnis seiner Herkunft, der kann sich auch emotional nicht aufarbeiten und weiß nicht wirklich, wer er ist.“

Die Wurzellosigkeit der Kriegsenkel ist schlimm, sie können sich nirgendwo verorten. Sie sind immerzu auf der Suche. Es ist wichtig, mit noch lebenden Verwandten ins Gespräch zu kommen – das ist auch für die alten Leute sehr entlastend. Und auch in einen wirklichen Gefühlskontakt zu kommen, echte Nähe aufzubauen. Diese Sehnsucht nach echter Nähe haben nicht nur die Kinder. So kann auch das Unrecht, das in der Erziehung zugefügt wurde, besser zu verzeihen sein.“

Reinszenierung spielt auch eine Rolle: Eine Mutter, die kriegsbedingt als Säugling allein gelassen wurde, tut dies nicht selten bei ihrem eigenen Kind genauso. Das sind dramatische Fälle, wenn die Mutter die Nähe zu ihrem Kind nicht aushalten kann.“

Durch die Epigenetik innerhalb der Gehirnforschung weiß man, dass die Schaltung der DNA-Stränge unseres Erbguts verändert wird – Traumata können so tatsächlich auch vererbt werden.“ Das äußere sich auch in Verhaltensmustern, die in belastenden Situationen auftreten: etwa Magenschmerzen, Herzflattern – das kann tatsächlich vererbt werden.“

Hat die Traumaforschung auch einen biblischen Bezug?

Der alttestamentarische Prophet Ezeziel wetterte gegen ein Sprichwort, das damals unter den Israeliten umging: ‚Die Väter haben die sauren Trauben gegessen, und den Kindern werden die Zähne stumpf‘. Auch damals ging es um Kriegsfolgen. Er gab das Wort Gottes weiter: ‚Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist‘ – und damit wird neues Verhalten möglich. Das heißt: Neuanfang.“

Das Symposium zur transgenerationalen Traumaweitergabe findet vom 13. bis 16. März an verschiedenen Orten in Lübeck statt. Auf dem Programm stehen am Eröffnungstag ein moderierter Kinoabend, mehrere Vorträge und Workshops sowie ein Abschlussgottesdienst in der St.-Petri-Kirche. Mehr Infos sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden sich unter Telefon 49 451 77502 sowie auf www.telefonseelsorge-luebeck.de.