

Von einem Krieg, der niemals endet

Was, wenn Mutter oder Vater etwas Schlimmes in ihrem Leben zugestoßen ist, eine Wunde, die in ihrem Leben nicht heilen konnte? Vor 75 Jahren ging der Zweite Weltkrieg zu Ende, doch bis heute tragen manche Kinder der Traumatisierten schwer am Schicksal der Familie.

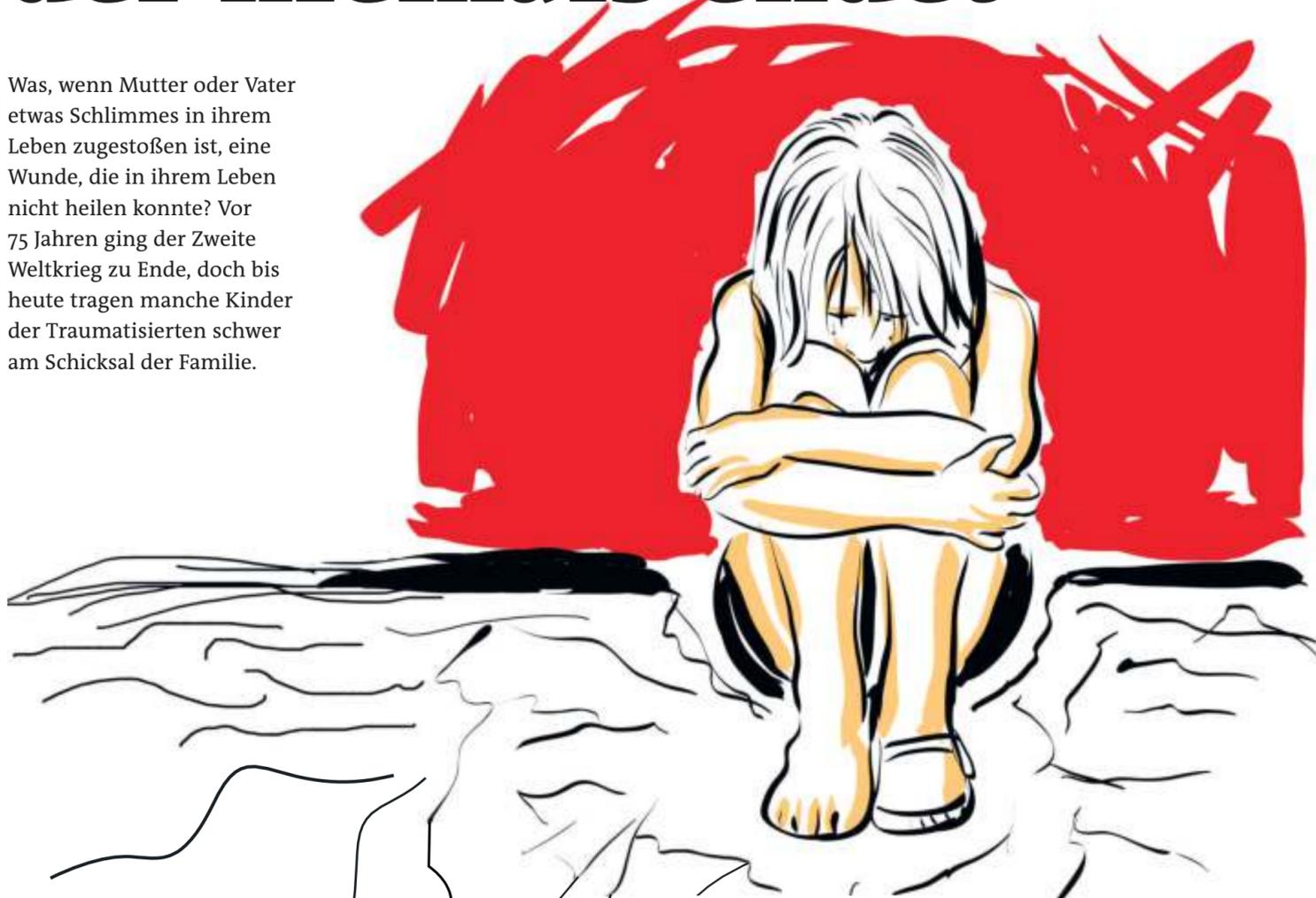


Illustration: Adobe Stock/mademoh, NWE

VON
BRITTA ROTSCHE

Wenn sie über Flohmärkte spaziert, muss sie sich übergeben. Sie gerät in Panik, wenn es modrig riecht wie in einem Erdkeller. Ausgeliefert und hilflos fühlt sie sich heute noch, mit 49 Jahren, bei Ärzten. Wie ein langer Schatten ziehen sich dunkle Erinnerungen durch ihr Leben, die nicht ihre sind, aber ihr Leben zeichnen. Durch die Wohnung zieht an diesem Tag der Duft von Räucherstäbchen. Sie lehnt an der Spüle in der Küche und schenkt Tee ein. Hier in der österreichischen Provinz, in der Nähe von Linz, lebt sie seit zweieinhalb Jahren gemeinsam mit ihrem Mann. Sie heißt sie, weil ihr Schicksal für viele steht und sie im Artikel lieber anonym bleiben möchte.

Auf der langen Suche nach ihrer Identität und zur Aufarbeitung des Traumas ist sie Psychotherapeutin geworden. Sie wollte bis ins Letzte verstehen, was all die Ängste und all die Ohnmacht in ihrem Leben zu bedeuten haben. Sie leidet an einem generationsübergreifenden Trauma. Nicht sie hat schlimme Erfahrungen gemacht, sondern ihre Mutter. Ängste, die eigentlich nicht ihre sind, begleiten sie schon ein ganzes Leben. Wie viele Menschen an einer solchen vererbten Wunde leiden, sei der Forschung noch unbekannt, sagen Trauma-Experten. Man wisse, dass solch eine Weitergabe besonders die zweite Generation von Holocaust-Überlebenden treffe.

Ihre Mutter kam während des Zweiten Weltkriegs als damals Zweijährige mit ihrer Familie nach Lackenbach – dem sogenannten Anhaltelager für Sinti und Roma im österreichischen Burgenland. Etwa die Hälfte der 1938 in Österreich lebenden Sinti und Roma wurde von den Nazis bis Kriegsende ermordet. Auch der größte Teil von ihrer Verwandtschaft überlebte diese Zeit nicht. Ihre Mutter und deren Eltern hatten Glück.

Ihre Mutter aber schwieg lange über diese Zeit und erzählte ihrer Tochter erst, als diese schon erwachsen war, dass zu genau der Zeit ihrer Inhaftierung viele Kinder in Lackenbach waren. Kinder, die nur knapp mit dem Leben davorkamen. Sie überlebten, weil sie für weitere Dienstleistungen eingespannt wurden. So konnten sie nicht in weitere Lager ab-

transportiert werden, wo sie sterben sollten. Was genau aber dort passierte und um welche Dienstleistungen es sich handelte, darüber weiß die Tochter nichts Konkretes. Immer wieder stellte sie zwar Fragen zu der Inhaftierung, wollte mit ihrer Mutter über die Gefangenschaft sprechen, diese blockte aber nur ab. Vor knapp zwei Jahren starb ihre Mutter, und mit ihrem Tod enden alle lebhaften Erinnerungen, die noch nicht erzählt sind.

„Mir ist es psychisch immer schlechter gegangen. Ich habe mich nie verstanden gefühlt. Wenn ich meine Ängste und Gefühle äußerte, hörte ich oft von anderen, dass ich mir das nur einbilde und jeder mal so fühlt. Aber ich war schon so eingeschränkt in meinem Handeln, in meinem Leben“, erzählt sie rückblickend.

Erst in ihren späten Dreißigern erfährt die heutige Psychotherapeutin, was der Grund für all die dunklen Gefühle ist: Eine „transgenerationale Weitergabe eines Traumas“, so nennen Psychologen das Phänomen. Einer dieser Experten für dieses Thema ist Professor Klaus Mihacek, der ärztliche Leiter der Ambulanz „Esra“ – ein Zentrum für traumatisierte Menschen in Wien. Mihacek und sein Team aus Fachärzten, Psychologen, Therapeuten und Krankenpflegern wollen Menschen wie ihr dabei helfen, über ihre seelischen Wunden zu sprechen, die sie von ihrer Familie geerbt haben. Vor allem Verfolgten des Nationalsozialismus und deren Angehörigen bietet die Einrichtung Beistand.

Wie kann sich eine solche Trauma-Weitergabe entwickelt haben? „Wenn ein Mensch ein traumatisches Ereignis erlebt, das seine Bewältigungsstrategien übersteigt, kann er das Erlebte nicht verarbeiten“, erklärt Mihacek. Er werde dann im Laufe der Jahre eine Traumafolgestörung entwickeln, die bis in die zweite oder dritte Generation weitervererbt werden könne. „Und zwar deswegen, weil Menschen psychisch so belastet sind durch die Traumafolgestörung, dass diese als Eltern dann oft nicht in der Lage sind, ihre Elternrolle adäquat auszufüllen“, sagt er. Mutter und Vater seien entweder emotional nicht erreichbar für die Kinder oder die Eltern seien so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie zu wenig Zeit haben und ihren Kindern nicht genug Fürsorge geben können. Auch sie er-

innert sich, dass ihre Mutter oft geistig abwesend war. „Manchmal ist sie nachts schweißgebadet aufgewacht. Sie hat sich dann in das dunkle Bad gestellt, ohne das Licht anzumachen.“

Nach Klaus Mihaceks Erfahrung reagieren Menschen nach traumatischen Ereignissen in der Familie sehr unterschiedlich. Die einen schweigen weiter. Andere wiederum wollen über das Vergangene sprechen, lesen Bücher zum Thema, finden sich in Berufen wieder, die etwas damit zu tun haben, und versuchen so, die Vergangenheit für sich aufzuarbeiten. Leid im Krieg mit ansehen. Krieg überhaupt überleben. Eltern haben, die solch schwere Erfahrungen durchleben und damit klarkommen mussten. Das kann ein Mensch nur schwer verkraften. „Die zweite Generation wurde nicht entlassen, ihr eigenes Leben zu führen. Kinder glauben, dass sie nicht glücklicher sein dürfen als ihre Vorfahren“, erklärt die Psychotherapeutin Cristina Budroni, die unter anderem auch im Zentrum Esra arbeitet.

Heilung passiert, wenn man es zulässt

Die Angst begleitet die zweite Generation durchs ganze Leben, Schritt für Schritt. „Darf ich das tun? Darf ich glücklich sein?“, fragten sich die Kinder der zweiten und teilweise dritten Generation, je nachdem, ob die zweite das Erlebte verarbeitet habe oder eben nicht. Scham und Schuld kleben an ihnen. „Scham, weil es sie gibt. Schuld, weil die Kinder es besser haben als ihre Eltern“, erklärt die Psychotherapeutin. Kinder bekämen alle Gefühle der Eltern mit – egal, ob darüber gesprochen wird oder nicht. Man spricht von „Epigenetik“, wobei sich die Wissenschaftler dabei noch uneinig sind. Heilung passiert, wenn man es zulässt. Auch wenn sie ihr Leben nicht ändern kann und eine Wunde vererbt bekam, hat sie jetzt zumindest eine Erklärung für ihre Gefühle gefunden. Ihre Mutter sprach kaum über das Erlebte und konnte ihr Leben nicht leben. Ihrer Familie soll es künftig anders gehen.

Tipps

Gerade jetzt brauchen wir Bücher, Spiele und Tipps: Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen, Lesen und Anschauen. Und wenn Sie jetzt etwas im Internet bestellen, schauen Sie doch nach, ob der lokale Laden das nicht auch liefern kann.

Vorlesen

Wenn Sie dieses Jahr nur ein Kinderbuch verschenken würden (was ja sehr unwahrscheinlich ist), dann nehmen Sie bitte das: Der gesamte Gewinn wird an Initiativen gespendet, die sich so verhalten wie das Schaf im Buch. Das Schaf lebt mit anderen Schafen auf einer schönen, sattgrünen Wiese. Es ist ein ganz wunderbares Leben. Eines Tages kommt ein Schaf über das Meer in einem Boot. Es sieht etwas anders aus, aber es ist ein Schaf. Was tun? Weiterlesen darf nur, wer die Augen nicht geschlossen hat. Was für ein gutes Buch! NJA



Schmidt/Német:
Eine Wiese für alle.
Klett Kinderbuch,
ab 4 Jahren, 14 Euro.

Lesen

Rosalie bekommt ab und an Briefe von ihrem Vater. Es ist im Winter 1916 in Frankreich; der Papa ist im Krieg, die Mutter arbeitet in der Fabrik. Das fünf-einhalbjährige Mädchen mit den roten Haaren und roten Schuhen (was für zauberhafte Illustrationen!) spielt Spionin, wenn sie in der Schule abgegeben wird. Sie erlebt auch schöne Tage wie etwa jenen, als es so stark schneit, dass ihre Mutter nicht zur Arbeit kann und sie im Haus Verstecken spielen. Es ist ein zärtlich erzähltes Buch, eine wahnsinnig traurige Geschichte. NJA



De Fombelle/Arse-nault:
Rosalie - als mein Vater im Krieg war.
Gerstenberg,
ab 9 Jahren, 15 Euro.

Digitales Spielen

Hase, Schnecke, Murmeltier und Maulwurf lassen es sich auf ihrer Picknickdecke schmecken, als plötzlich ein gefräßiger Wolf auftaucht. Sie müssen flüchten! Doch wohin? Hier kommt der kindliche Nutzer ins Spiel, der sie mit seinem Finger durch immer neue Labyrinth führt. Denn der Kerl taucht immer wieder auf. Bis sie auf die rettende Idee kommen, ihn zum Picknick einzuladen. Das 2019 mit dem BolognaRagazzi Digital Award ausgezeichnete Spiel für kleine App-Einsteiger ist formal wie farblich reduziert und intuitiv zu bedienen. INE



Hungrig wie ein Wolf.
Reggio Emilia: minibombo,
2,29 Euro für iOS und Android. Ab 3 Jahren.

Für Eltern

Kompaktes Wissen für Papas auf knapp 200 Seiten: Michael Schöttler, Betreiber des Online-Magazins „papa.de“, bereitet Väter mit diesem Ratgeber auf die Zeit bis zur Einschulung ihres Kindes vor. Hilfreich sind dabei ein Crashkurs zu den ersten Lebensjahren, konkrete Tipps für typische Konfliktsituationen zwischen Eltern und Kindern sowie Informationen zu Recht, Finanzen und Kinderausstattung. Grundlagen zur Erziehung auf Augenhöhe runden den Ratgeber ab. SIS



Michael Schöttler:
Der praktische Papa Ratgeber.
Humboldt Verlag,
19,99 Euro.