

Hartmut Radebold

# **Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit**

Hilfen für Kriegskinder im Alter

Klett-Cotta

**Hartmut Radebold**, Univ. Prof. em. Dr. med., ist Arzt für Psychiatrie/Neurologie, Psychoanalyse und Psychotherapeutische Medizin, Lehr- und Kontrollanalytiker (DPV) und Altersforscher. Er hatte von 1976 bis 1998 einen Lehrstuhl für Klinische Psychologie an der Universität Kassel inne und gilt als »Nestor der deutschsprachigen Psychotherapie Älterer« (PSYCHE). Zuletzt befasste er sich mit den Themen »Abwesende Väter und Kriegskindheit – langanhaltende Folgen in Psychoanalysen« und »Kindheiten im II. Weltkrieg und ihre Folgen«. Er ist Mitherausgeber der Fachzeitschrift »Psychotherapie im Alter«.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2005/2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags

Printed in Germany

Umschlag: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagfoto: © [www.photocase.com/dixiland](http://www.photocase.com/dixiland)

Gesetzt aus der Minion von Horst Brühmann, Frankfurt am Main

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94552-2

Dritte, aktualisierte und erweiterte Auflage, 2009

Bibliographische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

## Anstelle eines Vorworts – Ein Briefwechsel

Am 2. Juli 2004 erschien im Deutschen Ärzteblatt mein Artikel »Kriegskinder« im Alter. Bei Diagnose historisch denken«. Darauf erreichten mich etwa 50 Zuschriften, darunter die folgende:

7.7.2004

»Als ich vergangenen Samstag mit wachsender Beklemmung und Ergriffenheit Ihren Artikel gelesen habe, da hat das einen regelrechten Dammbbruch bei mir ausgelöst: Ein Weinkrampf mit furchtbarem Schmerz, Hilflosigkeit und Ratlosigkeit (›Warum?‹), kurz, schrecklich! Gottseidank habe ich eine verständige Frau (Ärztin, deswegen das ›Ärzteblatt‹), die mich zu trösten versuchte. Da sitzt also nun ein 63-jähriger (geboren kurz vor dem Untergang der ›Bismarck‹ 1941), sonst gesunder, berufstätiger Mann in leitender Funktion im Sessel und heult, nach Luft ringend, Rotz und Wasser, und das Schlimmste ist: er weiß nicht, warum. Es gibt da nämlich kein singuläres Datum des Schreckens, nein, aber dennoch kommt da unglaublich soviel Schmerz plötzlich an die Oberfläche, drängt mit Macht heraus. Schon seit einigen Monaten habe ich festgestellt, dass mir bei einer auch nur beiläufigen Erwähnung irgendeiner Jahreszahl, die in meine Kindheit fällt, unweigerlich die Tränen kommen (vielleicht auch, weil sie jetzt – nach dem Tode meiner 90-jährigen Mutter letzten Oktober – ungestraft kommen dürfen? Wer weiß? Weinen war mir nämlich von früh an verboten, war weichlich und unmännlich, und welcher Junge will schon unmännlich sein.)

Es war mir, als hätte sich ein See an Tränen aufgestaut, seit Jahrzehnten, von dem ich nichts gehant habe und der sich jetzt einfach, beim Lesen Ihrer Zeilen, Bahn gebrochen hat. Ich war auch so erstaunt, dass ich nicht ein allmählich senil und senti-

mental werdender Einzelner bin, sondern dass es offensichtlich auch noch vielen Anderen meines Alters so gehen muss, sonst hätte der Herausgeber dieses Thema ja nicht auf die Titelseite genommen. Und ferner war ich erstaunt, als ich die Passage ›Vernachlässigung der Fürsorge für den eigenen Körper: Vorsorgeuntersuchungen werden nicht konsequent wahrgenommen« gelesen habe: Ich war noch nie im Leben bei einer Vorsorgeuntersuchung! Passt genau ins Bild, nicht wahr?

Nun, nach 5 Tagen, geht es mir wieder besser; ich war danach zunächst sehr erschöpft und komme mir vor, wie sich wohl ein Rekonvaleszent in Bad Wörishofen fühlen mag, der langsam über die Kieswege geht, noch etwas unsicher, aber die Heilung zu spüren vermeint.

Wie es weiter gehen soll, weiß ich nicht. Vielleicht war der Weinkampf erst der Anfang, noch traue ich mich nicht recht wieder ran. Aber es ist sicher noch lange nicht alles ›raus«.

Ich wäre Ihnen sehr verbunden für einen kleinen Hinweis, ob und wie ich diese eigenartige unsichtbare Last vor meinem Tode noch vermindern oder gar loswerden kann ...«

14. 7. 2004

»Ich nehme an, dass sich das Datum des Unterganges der ›Bismarck« auf den Tod Ihres Vaters bezieht. In Form des ›regelrechten Dammbrechens« hat sich offenbar Ihr jahrzehntelang abgewehrter gut verdrängter Kummer über den Verlust Ihres Vaters bemerkbar gemacht. Dieser Kummer ist mir sowohl von mir als auch von vielen anderen Männern (aber auch Frauen) gut bekannt als Kummer, Verzweiflung, lebenslang etwas nicht gehabt zu haben, was andere so selbstverständlich haben – und manchmal gar nicht würdigen. Typische Anlässe für derartige ›Dammbüche« sind die eigene Vaterschaft, der Verlust von väterlichen Freunden und jetzt der Tod von Müttern in Verbindung mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben. Diese Mütter zeigten oft keine Trauer, trugen ihr Schicksal ›heldenhaft« und halfen so-

## 11. Kapitel

### Selbsthilfe für Betroffene

*Wie kann ich mit meiner Vergangenheit als »Kriegskind« zurecht-  
kommen? Wie kann ich mir selbst helfen?*

Seit dieses Buch erschienen ist, werden mir solche Fragen von Betroffenen immer wieder gestellt, in vielen Briefen wie auch auf Vorträgen zum Thema; sie werden ständig an Fachleute herangetragen. Wenn man mir diese Fragen stellt, erinnere ich mich nur zu gut an meine eigenen mühevollen, schmerzlichen und mich lange Zeit bedrückenden Bemühungen, Zugang zu meiner eigenen Geschichte als »Kriegskind« zu finden<sup>1,2</sup>. Die damalige Lebenssituation betroffener Kinder und Jugendlicher war von einer spezifischen Botschaft und spezifischen Erfahrungen geprägt. Die Botschaft lautete: *Komme allein mit deinen schrecklichen Erinnerungen, deinem Kummer, deiner Angst zurecht und funktioniere*. Die spezifischen Erfahrungen umfassen: *Man kann scheinbar wirklich allein mit allem fertig werden; Reden über Gefühle bringt nichts – besser schweigt man; schließlich ist man stolz, allein zurechtgekommen zu sein*. Außerdem weiß man als Angehöriger der betroffenen Jahrgänge bis heute eher selten über die Möglichkeiten einer professionellen psychischen Hilfestellung Bescheid. Ihre mögliche Inanspruchnahme passt auch nicht zum Selbstbild der meisten Männer.

Um zu begreifen, warum es einem während des Alterns jetzt seelisch schlechter oder sogar deutlich schlecht geht, bedarf es einer *biografischen Reise* (s. auch S. 135–139).

- Diese zunächst *innere* Reise führt zurück zu den beängstigenden, beunruhigenden, kummervollen, bedrückenden, aber auch zu den sehnsüchtigen, fröhlichen und friedvollen Kindheitserinnerungen;
- auf dieser *inneren* Reise begegnet man zwangsläufig seinen

- damit verbundenen, lange Zeit abgewehrten bzw. abgespaltenen Gefühlen, die sich möglicherweise schon früher bemerkbar machten, jetzt aber immer stärker bis in die Träume hinein andrängen;
- die *innere* Reise kann dann auch zu einer (erstmaligen?) *realen* Reise zu den verloren gegangenen oder verlassenen Orten der Kindheit und Jugendzeit führen, an denen man aufwuchs, Schreckliches und möglicherweise auch Schönes erlebte;
  - schließlich kann diese *reale* Reise auch zu den in der Ferne liegenden Orten führen, wo die gefallenen Väter begraben sind oder wo ihre Gräber vermutet werden.

Erinnern wir uns jetzt bewusst, gezielt und systematischer, so werden unsere oft nur bruchstückhaft vorhandenen Erinnerungen umfassender und sie verknüpfen sich stärker miteinander; die zusätzlichen familiären Berichte verdeutlichen wichtige Zusammenhänge und neue Sichtweisen. Genauere Datierungen und örtliche Zuordnungen (manchmal braucht man eine Landkarte) werden möglich. Allmählich kann man auch die dazugehörigen Gefühle besser zulassen. Schritt für Schritt lässt sich das Erlebte mit Worten beschreiben und zu einem zusammenhängenden Bericht verdichten. Dieser (vorläufig nur *innerlich* vorhandene) Bericht verdeutlicht auch Lücken, (noch) fehlende Kenntnisse oder auch Widersprüche. Manchmal lassen sich diese durch weiteres Nachforschen, mit Hilfe von Nachfragen in der Familie und/oder der Verwandtschaft wie auch mit Hilfe von Dokumenten, Briefen oder Büchern füllen.

Je vollständiger ein solcher Bericht erscheint, desto unweigerlicher stellen sich weitere Fragen: Stimmen meine Erinnerungen überhaupt? Kann es sich wirklich so abgespielt haben, wo doch die Familienaufzeichnungen und die Erinnerungen meiner Geschwister anders lauten? Stimmen die Zeiträume oder war es damals in Wirklichkeit länger oder kürzer? Handelt es sich wirklich um eigene Erinnerungen oder »erinnere« ich mich aufgrund fa-

miliärer Erzählungen?<sup>3</sup> Bei unseren Bemühungen dürfen wir uns aber nicht in die Falle versuchter »objektiver« Geschichtsschreibung« begeben. Unser innerer Bericht verdeutlicht eine individuelle, subjektive Erinnerungs- und Erfahrungsgeschichte. Er wurde durch familiäre Erzählungen ergänzt, erweitert und beeinflusst. Dazu unterliegen unsere damaligen Erfahrungen einer ständigen und lebenslangen Bearbeitung<sup>4</sup>, d. h. bestimmte Anteile wurden in vielfältiger Weise (durch Verleugnung, Bagatellisierung, Verkehrung ins Gegenteil) so verändert, dass sie für uns insgesamt erträglicher wurden, insbesondere im Falle für uns peinlicher, beschämender oder konflikträchtiger Situationen. Wir können uns aber darauf verlassen, dass die erlebten *Fakten*<sup>5</sup> zutreffen, beispielsweise die Erinnerungen an Bombenangriffe, Flucht, Vertreibung, Evakuierung, Kinderlandverschickung, Verluste von Personen, Hunger, Unterernährung, katastrophale Lebensverhältnisse und Gewalterfahrungen. Eher besteht die Gefahr, dass wir schreckliche Erfahrungen so vollständig verdrängt haben, dass sie aus unserem Gedächtnis nicht mehr bewusst abrufbar sind.

Zu den wieder belebten, oft auch zum ersten Mal zugelassenen Gefühlen gehören häufig zunächst solche von Trauer und Sehnsucht. Sie weisen auf einen spätestens jetzt notwendig werdenden – möglicherweise auch schon vorher begonnenen – Trauerprozess hin. Es ist Trauer über das, was man verloren hat (Menschen, Lebensumstände); es sind Sehnsüchte nach Schutz, Sicherheit, Geborgenheit, nach Verwöhnung wie auch nach einer scheinbar sorglosen Kindheit oder nach einer bergenden Heimat. Vielen Menschen fällt es dabei besonders schwer zu akzeptieren, dass zu einem Trauerprozess auch Vorwürfe, Wut und Zorn gehören. Vorwürfe zunächst an das Schicksal, aber in Wirklichkeit an die Adresse derjenigen, die einen nicht (mehr) beschützen, unterstützen oder verwöhnen konnten. Wut und Zorn auf diejenigen, die Schuld daran tragen, dass die eigene Kindheit und Jugendzeit so verlief und häufig weitgehend fehlte. Bewusst Ab-

schied nehmen kann man aber nur, wenn man weiß, was man verloren hat, und darüber trauern konnte. Ein derartiger Trauerprozess dauert Monate; er trägt entscheidend dazu bei, die eigene Geschichte zu vervollständigen und sich allmählich stabiler und wohler zu fühlen.

Die große Anzahl Betroffener verdeutlicht, dass es nicht das »Kriegskind« gegeben hat, und somit gibt es auch nicht die typische »Kriegskindheits-Geschichte«! In Konsequenz heißt das: *Alle zeitgeschichtlichen Erfahrungen sind höchst individuell.* Jeweils individuell muss die persönliche Biografie erkundet werden. Notwendig wird, sich anschließend darüber auszutauschen.

Wie kann die *innere* Reise vonstatten gehen? In der Regel kennt man viele Bruchstücke seiner Geschichte – sei es aufgrund eigener Erinnerungen, sei es aufgrund zusätzlicher familiärer Berichte. Ergänzend wird nun ein Stück längerer Selbstbeobachtung nötig: Anlässlich welcher Situationen und Berichte, anlässlich welcher Fotos oder Filmszenen reagiere ich überhaupt und in welcher – insbesondere gefühlsmäßiger – Weise? Kommt mir etwas davon bekannt vor oder will ich mich im Gegenteil in keiner Weise damit befassen? Bei welchen Erinnerungen bzw. Erzählungen reagiere ich bedrückt, verzweifelt, kummervoll oder fange an zu weinen? Gibt es Gefühle, die ich nur für mich selbst zulassen kann, oder gibt es auch Gefühle, die ich meiner Umwelt zeigen kann, verbunden mit dem Wunsch, getröstet zu werden? Im ersten Fall schämt man sich solcher Gefühle wegen oft, weil sie nicht dem eigenen Selbst- oder Idealbild (als Mann oder Frau) entsprechen. Im zweiten Fall handelt es sich häufig um Situationen, in denen wir erneut oder vielleicht auch zum ersten Mal Schutz und Trost brauchen. Welche Erinnerungen und Einfälle folgen in den nächsten Stunden und Tagen? Welche Themen und Personen tauchen in meinen nächtlichen Träumen auf, welche Erinnerungen verfolgen mich bis in sie hinein? Bezüglich welcher Erinnerungen oder Ereignisse würde ich jetzt gern von

meinen (noch lebenden) Eltern, von meinen Geschwistern oder aus Büchern mehr erfahren?

Diese Reise bietet die Chance, die eigenen individuellen Erinnerungen zu vervollständigen, die damit verbundenen Gefühle besser kennen zu lernen, um sie allmählich als Teil eigener Geschichte zu akzeptieren und im günstigsten Falle zu integrieren. Diese Reisen bergen gleichzeitig auch Risiken! Daher muss man sie gut ausgestattet und in verlässlicher Begleitung beginnen. Wichtig ist zusätzlich die Gewissheit, an einen vertrauten, sicheren Ort zurückkehren zu können. Ohne diese Voraussetzung ist eine derartige Reise zu gefährdet.

*Gut ausgestattet* meint hier, dass man sich selbst in einer stabilen psychischen Verfassung befindet; dass man sich keinen schwierigen Veränderungen oder Verlusten gegenüber sieht und schließlich auch, dass man sich für diese innere wie auch reale Reise genügend Zeit lässt. Leider werden aber gerade ältere Menschen vor allem in Lebenskrisen, oft ausgelöst durch einschneidende Veränderungen (z. B. Ausscheiden aus dem Berufsleben), anlässlich von Verlusten (z. B. der lebenslang Halt gebenden Mutter oder auch schon des Partners oder der Partnerin) oder infolge von die bisherige Selbständigkeit bedrohenden Ereignissen (z. B. schwerwiegenden Erkrankungen, evtl. verbunden mit Behinderungen) von ihrer spezifischen Geschichte eingeholt. Wo sich die eigene Lebenssituation derart verändert, kommt es sehr darauf an, dass man für diese unverändert wichtigen oder gerade jetzt nötig werdenden (Entdeckungs-)Reisen von Anfang an professionelle Hilfe sucht oder sich zumindest einer kurzfristig zur Verfügung stehenden professionellen Hilfestellung vergewissert.

In *verlässlicher Begleitung* heißt, dass man sich im Bedarfsfall auf einen verständnisvollen Menschen stützen kann, der einen selbst schon lange kennt und die Fähigkeit besitzt, zuzuhören: Das heißt, wir brauchen einen Menschen, der auch bereit ist, sich schreckliche, beängstigende ebenso wie sehnsüchtige Erinnerungen und Erfahrungen anzuhören; jemanden, in dessen

Gegenwart wir uns trauen, zu weinen, Ängste zu zeigen, und bei dem wir uns geborgen wie auch getröstet erleben können. Kurzum, wir brauchen einen Menschen, der sich jetzt nicht erschrecken von uns abwendet und der es ertragen kann, uns schwach, voll Kummer und trostbedürftig zu erleben.

Als geeignet für diese Aufgabe können sich der Partner oder die Partnerin, Geschwister oder andere nahe Verwandte wie auch gute gleichaltrige Freunde/Freundinnen erweisen. Ob man eine derartige reale Reise mit seinen eigenen erwachsenen Kindern unternehmen sollte, ist schwierig zu entscheiden. Einerseits möchte man ihnen die eigene, auch sie betreffende Geschichte nahe bringen und andererseits möchte man sie – unverändert selbst in der Eltern-Position – nicht mit Kummer, Schrecken und Angst belasten. So erscheint eine Reise mit Gleichaltrigen günstiger. Keinesfalls sollte man eine reale Reise zu den Orten der Kindheit oder zu Gräbern allein unternehmen, ganz besonders dann nicht, wenn es sich um die erste Reise mit dieser Zielsetzung handelt. Sich erneut völlig hilflos und ausgeliefert und zum wiederholten Male damit alleingelassen zu erleben, kann seelisch hoch gefährlich werden!

Die Möglichkeit der Rückkehr an einen *vertrauten und Sicherheit gebenden Ort* ist wichtig, damit es jetzt im Gegensatz zur damaligen Situation der Kindheit eine vertraute Welt der Gegenwart gibt, in der man sich wohl fühlt und die sich durch vertraute Beziehungen, eine vertraute und befriedigende Umwelt sowie geregelte Lebensbedingungen auszeichnet. Kurzum, zusätzlich ist hilfreich, wenn die heutige Lebenssituation so beschaffen ist, dass man gerne dorthin zurückkehrt.

Dieser Prozess der Selbsthilfe ist damit noch nicht abgeschlossen. Zwei weitere wichtige Aufgaben stehen an: Erstens geht es darum, den »inneren« Bericht zu »veröffentlichen«. Veröffentlichung heißt hier, den bisher nur innerlich vorhandenen Bericht aus sich herauszulassen, d. h. zu erzählen. Diese erste Aufgabe des Erzählens aus der eigenen inneren Welt ist wichtiger Bestandteil