

Ihren Mitmenschen gehe es nicht gut, sagt Gabriele Baring. Flucht, Vertreibung, Vergewaltigung: Die Traumata der Kriegsgenerationen vererben sich bis heute an die Nachfahren. Die Familientherapeutin will das ändern - mit ungewöhnlichen Mitteln

Deutsche Leidkultur

Von Maria Fiedler



Gabriele Baring ist seit 30 Jahren mit dem Historiker Arnulf Baring verheiratet. Sie sagt: „Ohne ihn wäre meine Arbeit so nicht denkbar.“

Foto: Sven Darmer/ DAVIDS

Für einen Moment umweht sie ein Hauch von Strenge. „Ich möchte nicht, dass gesprochen wird. Nur das, was ich vorgebe“, sagt Gabriele Baring. Um sie herum stehen mehrere Teilnehmer ihres Seminars, angeordnet nach einem unsichtbaren Muster, wie

eine lebende Skulptur, die jederzeit ihre Form verändern kann. Baring zögert kurz, verschränkt die Arme. „Da gibt es ein Familiengeheimnis“, sagt sie zu einem der Männer, der am Rand sitzt. „Deshalb ist deine Mutter für dich emotional nicht erreichbar.“

Es ist ein Stück deutsche Vergangenheit, das die 62-Jährige hier bewältigen will. Im Erdgeschoss eines mit Efeu bewachsenen Hauses in Charlottenburg, ihrer Praxis, versucht die Familientherapeutin das zu lösen, was sich ihrer Meinung nach seit dem Zweiten Weltkrieg wie ein dunkler Schleier über die Deutschen legt. Nicht nur die Schuldgefühle, sondern auch das Leid der Kriegsgeneration und ihrer Kinder. „Wir können nur glücklich werden, wenn wir uns mit unseren Wurzeln auseinandersetzen“, sagt sie. Gabriele Baring leitet sogenannte Familienaufstellungen - eine therapeutische Methode, bei der Personen stellvertretend für die Angehörigen eines Klienten stehen. Durch ihre Position im Raum sollen sie Ordnungen, Verbindungen und Verstrickungen in dieser Familie sichtbar machen, sodass Probleme bearbeitet werden können. Eine umstrittene Praktik zwar, aber auch eine, die großen Zulauf erfährt. Vor allem Kriegsenkel kommen in Barings Praxis - die Nachkommen derer, die den Krieg als Kinder oder Jugendliche miterlebten.

Einige Tage vor dem Seminar empfängt Baring - blondiertes Haar, braun gebrannt von ihrem jüngsten Mallorca-Aufenthalt - in ihrer Berliner Altbauwohnung. Das Wohnzimmer ist eingerichtet mit Gemälden, Ohrensesseln und frischen Blumen. Baring nimmt auf einem weißen Sofa Platz, die Arme zu beiden Seiten über die Rückenlehne gelegt, die Beine übereinandergeschlagen. Ihr Blick ist fest. Sie sagt: „Den Deutschen geht es nicht gut. Dieses Land ist voller traumatisierter Menschen.“ Depressionen, Ängste, Bindungsprobleme, Kinderlosigkeit und Selbsthass - das seien die Symptome.

Dass Baring meint, das ändern zu können, ja sogar glaubt, dieses Trauma lösen zu können, liegt nicht nur an ihrer eigenen Betroffenheit, an ihrer eigenen, vom Krieg gezeichneten Familie. Es liegt auch an ihrem Mann. „Ohne ihn“, sagt Baring, „wäre meine Arbeit so nicht denkbar.“ Seit 30 Jahren ist sie nun mit Arnulf Baring verheiratet, einem der bekanntesten deutschen Historiker, der sich jahrzehntelang mit dem Schicksal seines Landes auseinandersetzte. Einem, der selbst als Kind den Krieg erlebte und in Dresden dem Feuersturm nur knapp entkam. „Die Einsichten, die ich in dieser langen Ehe gewonnen habe, prägen natürlich das, was ich tue“, sagt Baring. Nichts, was ihr ihre Klienten erzählten, könne sie ohne den historischen Kontext betrachten.

Wer die ganze Arbeit, das ganze Streben der Gabriele Baring kennenlernen will, bekommt von ihr zunächst einen Auftrag: „Lesen Sie mein Buch!“ Nur dann könne man ja auf Augenhöhe diskutieren. In „Die geheimen Ängste der Deutschen“ beschreibt sie etwa, dass die Deutschen eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dem Leid der eigenen - nicht-jüdischen - Vorfahren lange abgelehnt hätten. „Wir Deutschen haben verinnerlicht, dass wir uns nur als Täter und nicht auch als Opfer der NS-Diktatur sehen und deshalb

nicht trauern dürfen“, sagt sie. Die Deutschen litten unter einem kollektiven „Trauerstau“. Das führe zu Angst, mache krank.

An einem kalten Novembertag sitzen 14 Personen in Barings Praxis auf Holzstühlen, in ihren Händen große Teetassen. Sie blicken gespannt auf Baring, die in der Mitte des sanft beleuchteten Raumes Platz genommen hat. Die meisten von ihnen sind hier, weil sie ihre Familie aufstellen lassen und dabei persönliche Probleme in den Griff bekommen wollen. Ängste, Beziehungsstörungen, berufliche Schwierigkeiten - all das, was Baring als Symptome der deutschen Traumatisierung sieht.

Da ist zum Beispiel Heinrich, der eigentlich anders heißt. Ein gepflegter Mann Mitte 50, dunkelblauer Pullover, weißes Hemd darunter. Er und andere Männer in seiner Familie würden von Angstattacken geplagt, erzählt er, nachdem er auf dem Stuhl neben Baring Platz genommen hat. Sein Vater habe den Zweiten Weltkrieg an der Ostfront als Arzt erlebt und sei gebrochen wiedergekommen. „Emotionen gab es bei ihm nicht“, sagt Heinrich. Während er spricht, macht sich Baring Notizen in ein schwarzes Buch. Sie zeichnet Genogramme. Erweiterte Stammbäume, die Beziehungen und Hintergründe der Familienmitglieder festhalten.

Der Großvater, erzählt Heinrich weiter, wurde nach dem Krieg von sowjetischen Soldaten nach Sachsenhausen gebracht und starb wohl auch dort. Die Großmutter, eine gnadenlose, herrische Übermutter, wurde nach dem Krieg enteignet. Und ihr Bruder, ein Hobbyflieger, dem man nachsagte, er sei homosexuell, stürzte an einem wolkenlosen Sommertag 1933 mitten auf einen Acker. „Meine Oma sprach nie über ihn“, sagt Heinrich. Die Geschichten, die in Barings Praxis zu hören sind, ähneln einander. Die Kriegsenkel erzählen von Vätern, die in den Krieg mussten, von Nazi-Offizieren in der Familie, von Frauen, die von Soldaten der Sowjetarmee vergewaltigt wurden. Sie erzählen von abgetriebenen Kindern. Von Flucht, Vertreibung, Tod. Und vom Schweigen in ihren Familien. Durch Erziehung und Verhaltensmuster haben sich die Traumata der Eltern unbewusst auf sie übertragen.

Barings eigene Geschichte macht da keine Ausnahme. Geboren 1954 ist sie ein unglückliches Kind. Sie leidet unter ihrem Vater, der mit nur einem Bein und ständigen Schmerzen aus der Sowjetunion zurückkam. Ein zur Bitterkeit neigender Patriarch. Zu ihrer depressiven Mutter, deren erster Mann kurz nach der Hochzeit im Krieg gefallen ist, hat sie kein liebevolles Verhältnis. Viele Kriegsenkel würden bis heute unter der emotionalen Kälte in ihrer Kindheit leiden, sagt Baring. Sie könnten Nähe nur schwer ertragen. Bei Baring äußert sich der Mangel körperlich. „Ich litt unter den typischen Symptomen zurückgewiesener Kinder: Depressionen, Dauerschnupfen, Kopfweh, Allergien, Rückenschmerzen, tiefer Verunsicherung und etlichem mehr.“

Baring studiert Volkswirtschaftslehre, arbeitet später als Redakteurin bei einem Magazin. Dort betreut sie mehrere Autoren - einer davon ist ihr späterer Mann, der Professor Arnulf

Baring. Er ist damals Anfang 50 - und damit 22 Jahre älter als sie. Am Küchentisch diskutieren sie über Politik und Geschichte. Baring begreift sich als Mentorin für ihren Mann, schreibt an seinen Büchern mit. In Interviews bringt er auch ihre Ansichten unter. „Mein Mann und ich haben uns als eine Firma betrachtet. Insbesondere er sah uns als eine Gestalt.“ Doch die Einheit hat ihre Schattenseiten: „Es gab mich eigentlich nicht, nur als Mutter. Wenn Baring den Raum betrat, wollten alle Baring, ihn“, erzählt sie.

1999 besucht sie mit ihrem Mann zum ersten Mal eine Aufstellung bei dem ehemaligen katholischen Priester Bert Hellinger, einem von Deutschlands prominentesten, aber auch umstrittensten Familientherapeuten. Von seiner Arbeit ist Baring begeistert. Sie wird Hellingers Schülerin, macht zahlreiche Aufstellungen, um sich mit ihrer Familiengeschichte zu versöhnen. Sie eröffnet ihre eigene Praxis, ihr Buch erscheint, sie spricht auf Konferenzen. „Auch wenn es nie mein Ziel war, bin ich aus der zweiten in die erste Reihe getreten“, sagt sie. Bei Familienaufstellungen in ihrer Praxis ist sie die Regisseurin.

Als Heinrich seine Geschichte beendet hat, bittet Baring ihn, aus der Gruppe Stellvertreter auszuwählen. Für seinen Vater, die Mutter, seine zwei Geschwister, die Großeltern, seine immer wiederkehrende Angst - und sich selbst. Heinrich sieht sich im Raum um und entscheidet sich als erstes für einen schlanken Mann, der ein paar Jahre jünger ist als er selbst: „Darf ich dich bitten, mein Stellvertreter zu sein?“, fragt er ihn. Der Mann nickt und steht auf. Heinrich legt seine Hände auf die Schultern des Stellvertreters, schließt die Augen und schiebt ihn solange im Raum herum, bis er mit der Position zufrieden ist.

Dasselbe wiederholt er mit seinen Verwandten und seiner Angst. Schließlich entscheidet er, auch den Bruder der Großmutter - den verunglückten Hobbypiloten - aufzustellen. Das Standbild gleicht einem Denkmal.

Was folgt, ist schwer zu begreifen. Mal wirkt es wie ein improvisiertes Theaterstück, mal wie eine spiritistische Sitzung, bei der Verstorbene und Abwesende durch die Stellvertreter sprechen. Kurz nachdem die Großmutter ihren Platz eingenommen hat, beginnt sie vor und zurück zu schwanken. Baring wandert zwischen den Personen umher, inspiziert ihr Verhalten. Der Reihe nach fragt sie die Stellvertreter, was sie empfinden. Der Bruder der Großmutter klagt über Schluckbeschwerden. Später beginnt auch Heinrichs Bruder zu schwanken. Der Vater hält sich den Bauch und klagt über Kriegsgeräusche im Ohr. Und die Großmutter erzählt, sie habe plötzlich furchtbare Kopfschmerzen.

Die Wahrnehmung der Stellvertreter, sagt Baring, sei beeinflusst durch ihren Platz, durch den Abstand zueinander und die Blickrichtungen. „Nach meiner Erfahrung handeln sie erstaunlich hellichtig, als könnten sie plötzlich denken und fühlen wie die Personen, die sie darstellen.“ Eine wissenschaftliche Erklärung gibt es dafür nicht.

In den Aufstellungen stellt Baring die Personen um, gibt ihnen Sätze vor, die sie zueinander sagen sollen - um zu sehen, ob sie sich mit den Aussagen identifizieren

können. Oft kristallisiert sich dabei eine besonders problematische Beziehung mit einem Familienmitglied heraus.

Der Bruder von Heinrichs Großmutter, der zuvor über Schluckbeschwerden und Würgegefühle geklagt hat, steht mittlerweile gekrümmt da, hat die Arme um den Körper geschlungen und schluchzt. „Ich fühle mich wie fremdgesteuert.“ Baring schaut ihn interessiert an. Das Wort „fremdgesteuert“ hat sie hellhörig gemacht. Nach einer Weile sagt sie: „Der Flugzeugabsturz war kein Unfall. Er ist ermordet worden. Unter Hitler wurden Homosexuelle umgebracht.“ Dann dreht sie sich zur Großmutter um, die auf dem Boden kauert. „Und sie wusste es.“

Heinrich hält jetzt Blickkontakt mit dem vermeintlich Ermordeten. Rudolf war sein Name. Baring spricht Heinrich die Worte vor. „Rudolf. Jetzt sehe ich dich. Gut, dass wir jetzt um dein Schicksal wissen. Für uns alle hatte es schlimme Folgen.“ Heinrich wiederholt. Später erklärt Baring der Gruppe: „Wenn Rudolfs Schicksal gewürdigt wird, dann hilft das auch Heinrich, seine Ängste in den Griff zu bekommen. Es kann jetzt ein Heilungsprozess beginnen.“

Baring glaubt, dass ausgegrenzte Familienmitglieder oder solche, über deren Schicksal nicht gesprochen wird, im Familiensystem wirken. Nachfahren identifizieren sich unbewusst mit ihnen - und sind in ihrer Entwicklung gehemmt, können sich also nicht glücklich binden oder scheitern im Beruf. Erst wenn diese Familienmitglieder anerkannt würden, sei eine Auflösung der unglücklichen Verstrickung möglich.

Die Grenze zwischen dem, was auch Skeptikern plausibel erscheint und dem, was sich rational nicht mehr erklären lässt, ist fließend. Mittlerweile gibt es zumindest wissenschaftliche Studien, die darauf hindeuten, dass sich Traumata ins Zellgedächtnis einprägen und weitergegeben werden können. So zeigten etwa Forscher von ETH und Universität Zürich an Mäusen, die schwerem Stress ausgesetzt wurden, dass selbst deren Enkel noch ein abnormes Verhalten und einen veränderten Stoffwechsel hatten.

Es gibt auch Schulmediziner, die ihren Patienten in bestimmten Fällen eine Familienaufstellung empfehlen. So zum Beispiel Dietmar Peikert, der in seiner Charlottenburger Praxis schulmedizinische Behandlungen mit alternativen Heilmethoden kombiniert. „Wenn bei jemandem mit schweren psychosomatischen Krankheiten bekannt ist, dass es in der Familie belastende Kriegserlebnisse gegeben haben könnte, dann sollte ergänzend zu anderen Heilmethoden eine Familienaufstellung herangezogen werden“, sagt er.

Baring geht es vor allem um die Zukunft. Darum, ererbte Traumata der Deutschen so zu bearbeiten, dass sie nicht mehr weitergegeben werden. Dazu, glaubt sie, müssen sich die Kriegsenkel mit ihren Vorfahren aussöhnen. Wenn sie verstehen, unter welchen Umständen ihre Eltern und Großeltern aufgewachsen sind und welche Beweggründe sie

für ihr Verhalten hatten, sei das möglich. Baring will ihren Klienten klarmachen, welches Leid ihre Vorfahren durchlebt haben - und Empathie erzeugen. Auch mit der Schuld der Verwandten könnten die Kriegsenkel besser zurecht kommen, wenn sie sie trotzdem als wertvolle Menschen anerkennen. So wie der Mann, dem Baring ein Familiengeheimnis diagnostizierte. Sein Großvater, ein Nazi-Offizier, hat sich möglicherweise schuldig gemacht. Dem Stellvertreter lag der Mann nach der Aufstellung weinend in den Armen.

„Wir sind verantwortlich für die nächste Generation“, gibt Baring ihren Teilnehmern schließlich mit auf den Weg. Dabei denkt sie auch an ihren Mann, der seine Arbeit nicht mehr ausüben kann. Er wohnt in einem Berliner Altenheim schräg gegenüber vom KaDeWe, es geht ihm nicht gut. „Im Grunde“, sagt Baring, „setze ich etwas fort, das er auch wollte.“