



# Die Deutschen im Trauerstau

Von Gabriele Baring

Verlust und Verzicht, Schuld und Scham – die Traumata unserer Eltern bestimmen unser Leben. In einem Krieg gegen uns selbst setzen wir ihre Dramen fort: Perfektionssucht, Übereifer, ständiges Bewerten anderer, Härte gegen uns selbst oder zwanghaftes Zurückstehen für andere erschweren das Leben. Es gibt Wege, um diesen Krieg endlich zu beenden, sich von Schmerz, Enge, Stress, Freudlosigkeit und Krankheit zu befreien.

In den angelsächsischen Lexika können wir einen Begriff nachschlagen, der auf eine offenbar sehr deutsche Eigenart hinweist: die German Angst. Jene, die diesen Begriff prägten, sehen ein Volk, das im Bann tief liegender Ängste, übertriebener Befürchtungen und Schuldgefühle steht. Mit der Diagnose einer German Disease attestieren uns andere Länder seit kurzem gleichsam eine kollektive Störung. Angst, Depression und Mutlosigkeit seien die Kennzeichen dieser sogenannten deutschen Krankheit – und wir müssen zugeben, dass diese Symptome mittlerweile Massenphänomene sind. Nicht von ungefähr haben Depressionen und Burnout den Status von Volkskrankheiten erlangt. Und schlimmer: Ein Drittel aller Schüler werden von der DAK als depressiv eingestuft.

Der Psychoanalytiker Michael Froese nennt »Neigung zur Ängstlichkeit, Umständlichkeit, Risikovermeidung« und »Empfindungen von Unterlegenheit und Minderwertigkeit« als Signale der sogenannten deutschen Krankheit. Sabine Bode spricht von »diffusen Gefühlen des Bedrohtseins«.

## Was ist nur mit uns los?

Folgende Zahlen aus dem letzten Jahrhundert lassen die tieferen Zusammenhänge erahnen.

### I. Weltkrieg:

- ◆ 2 Mio. gefallene oder vermisste Soldaten
- ◆ ein größerer Teil der Kinder wächst als Kriegs- oder Halbwaisen vaterlos auf

### II. Weltkrieg:

- ◆ jeder 8. männliche Deutsche kam ums Leben, das entspricht 4,71 Mio. Todesfällen
- ◆ von den eingezogenen Männern fielen 45% der 20-25jährigen, 56% der 25-30jährigen, 36% der 30-35jährigen und 29% der 35-40jährigen
- ◆ 1 Mio. Männer gelten bis heute als vermisst
- ◆ eine halbe Mio. wurde Opfer des Bombenkrieges, insgesamt waren es 600 bis 800.000 Ziviltote
- ◆ 161 deutsche Städte wurden bombardiert, 850 kleinere Orte
- ◆ zwischen 12 und 15 Mio. Menschen erlebten Flucht oder Vertreibung, d.h. jede achte Frau aus dem deutschen Reichsgebiet
- ◆ zw. 200.000 und 400.000 Personen wurden verschleppt, die Hälfte davon kam um
- ◆ mehr als 2 Mio. Zivilisten kamen auf der Flucht und während der Vertreibung ums Leben, weit mehr als die Hälfte Frauen und Kinder
- ◆ etwa 2 Mio. Frauen wurden vergewaltigt, mindestens 100.000 davon in Berlin. Meist in aller Öffentlichkeit, verbunden mit schweren Gewalttaten
- ◆ etwa 13% der Frauen starben anschließend, viele verübten aus Scham und Schmerz Selbstmord
- ◆ etwa eine Mio. kam in Kriegsgefangenschaft um
- ◆ mehr als 2,3 Mio. Kriegsversehrte des I. und II. WK wurden 1950 im Bundesgebiet gezählt, 1,45 Mio waren versorgungsberechtigte Beschädigte



## Die Gefallenen und Vermissten hinterließen:

- ◆ mehr als 1,7 Mio. Witwen nach dem II. WK
- ◆ fast 2,5 Mio. Halbwaisen und Vollwaisen
- ◆ mehr als 300 000 Kinder lebten direkt nach dem Krieg in Heimen und suchten ihre Eltern
- ◆ etwa 800 000 lebten bis in die Mitte der 60er Jahre in kirchlichen Erziehungsheimen
- ◆ 35,4% aller Kinder erlebten Flucht, Vertreibung
- ◆ 89,4% der Kinder Bombardierung oder Kämpfe
- ◆ 16,2% erlebte den Tod von Geschwistern
- ◆ etwa ein Viertel aller Kinder wuchs nach dem II. WK dauerhaft ohne Vater auf
- ◆ mehr als 25% dieser Kinder erlebten mehrere dieser Belastungen.

Wir Nachfahren sollten wissen, dass Krieg, Flucht, Vertreibung, Gewalt, Vergewaltigung und Vaterlosigkeit auch in den nächsten Generationen für Störungen sorgen können. Wir sind in dieser schlechten Verfasstheit, weil wir die Ängste und Nöte unserer Vorfahren übernommen haben. Diese ererbte Angst, die keinen konkreten Anlass hat, ist zum einen eine Sekundärtraumatisierung durch traumatisierte, also gestörte und verstörte Eltern. Sie zeigt sich u.a. durch Verzicht auf Lebensglück, auf Partnerschaft und Familie. Dazu erfüllen uns die über Generationen unbearbeiteten Themen und Gefühle in unseren Familien, die wir meist nicht einmal kennen, mit Ängsten, mit Trauer, mit Wut, oft auch Hass. Diese übernommenen Gefühle verstecken sich in den unterschiedlichsten Verkleidungen. Irgendwann wird der seelische Druck zu einem körperlichen Symptom, zu einer funktionellen Störung, seien es Asthma, Hauterkrankungen, Herzprobleme, was auch immer. In der Regel folgen daraus dann die chronischen Erkrankungen.

In meiner Praxis stoße ich überwiegend auf Dynamiken, die tief in frühere Generationen zurückreichen. Die heutigen Anliegen der Klienten wurzeln sehr oft in den verdrängten Erlebnissen, den Altlasten der Herkunftsfamilien. Wer würde schon bei der Angst, unter einer Brücke hindurchzufahren, an die Vergangenheit seiner Familie denken? An Flucht, Vertreibung, Bombenhagel, Gefallene, Konzentrationslager? Alle diese Kriegsfolgen werden als ich-synton erlebt, das heißt die Betroffenen vermuten die Ursachen bei sich selber. Sie haben Angst, nicht in Ordnung, nicht richtig zu sein.

## Versäumte Trauer macht krank

Da hilft nur eines: Hinschauen, Annehmen, Trauern, Sprechen. In Deutschland zerbrechen wir daran, dass wir nicht über die richtigen Themen sprechen. Unausgelebte Trauer macht depressiv und krank. Was der Auflösung des deutschen Trauerstaus entgegensteht, ist die Tatsache, dass wir Deutschen eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Leid unserer Vorfahren ablehnen.

Die politische Geschichte der Bundesrepublik ist von Anfang an geprägt durch das Leid und die Verunsicherung der Kriegsgeneration, die ihre Wunden nicht zeigte und nur im Verborgenen litt. Nach wie vor gilt es als nicht opportun, daran zu erinnern, in welchem dramatischem Ausmaß deutsche Familien von schrecklichen Schicksalen betroffen waren und sind. Es ist ein großes Hindernis für unsere seelische Gesundheit, dass wir uns bis zum heutigen Tag nicht auch als Opfer anerkennen dürfen. Dass wir die Tragödien nicht beweinen dürfen, die schuldige wie unschuldige Deutsche erleiden mussten. In jeder Familie gibt es sie, die Ermordeten, die Gefallenen, die Vergewaltigten, die Verschollenen, jene, die auf der Flucht umkamen oder die Odyssee in den Westen nur unter entsetzlichsten Bedingungen überlebten. Unzählige mussten mit ansehen, wie ihr Haus in Schutt und Asche fiel. Unzählige lebten in nackter Angst, hungerten, sahen ohnmächtig zu, wie ihre Kinder starben. Es ist eine unfassbare Zahl von Schicksalen, die in der Geschichte der Bundesrepublik nicht gesehen, betrauert und gewürdigt werden durften.

## Auch die „Kriegsenkel“ sind betroffen

Unterdrückte Trauer betrifft natürlich die Kriegskinder, in gesteigertem Maße aber auch die Nachkriegskinder und ein Jahrzehnt später dann die sogenannten Kriegsenkel. Viele haben nie erfahren, was sich in den letzten Generationen in ihren Familien zugetragen hat. Gerade das Unausgesprochene aber wirkt energetisch fort. Gefühls- und Trauerstau prägen das Leben von uns Nachgeborenen. So fühlen Kriegsenkel sich häufig wertlos. Sie haben Schuldgefühle, wenn es ihnen gut geht, und führen oftmals unbewusst ihr eigenes Scheitern herbei. Sie leiden unter Erfolglosigkeit, Bindungs- und Beziehungsstörungen, Wutausbrüchen, Kinderlosigkeit, Arbeitswut oder Daueranspannung. Oft kommen Süchte hinzu. Sie tun sich schwer, die Fülle des Lebens anzunehmen.

## Ohne Wurzeln keine Flügel

Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Darum geht es. Und das kann ich nur erfassen, wenn ich um alle Familienmitglieder weiß, um ihr Schicksal, ihr Leben; wenn ich die von ihnen übernommenen Anteile, die Verstrickungen erkennen kann. Beginnen wir also endlich, mit neugierigem und wohlwollendem Interesse vorurteilslos unsere Familiengeschichte kennenzulernen und uns einzufühlen. Goethe hat recht mit seinem Satz: Ohne Wurzeln keine Flügel.

**Gabriele Baring** ist Autorin des Buches „Die geheimen Ängste der Deutschen“. Sie ist tiefenpsychologisch orientierte systemische Familientherapeutin und Familienaufstellerin mit eigener Praxis in Berlin. Nächste Seminare: 2./3.11. und 30.11./01.12.13. [www.gabriele-baring.eu](http://www.gabriele-baring.eu). Siehe auch Facebook Gruppe „Kriegsenkel Berlin“