

Wieder Herr im eigenen Haus werden



Gabriele Baring beschäftigt sich schon sehr lange mit den Folgen von 3. Reich und Krieg auf unserer heutiges Leben. Sie arbeitet als Coach, Familientherapeutin und Familienstellerin in eigener Praxis in Berlin und hat ein Buch über die kollektiven Traumata der Deutschen geschrieben. Gundula

Zeit unterhielt sich mit ihr über die vielschichtigen Erkenntnisse aus ihrer Arbeit.

Wie sind Sie zu diesem Thema gekommen? Schon in den 60ern, als 12-jährige, habe ich mich gefragt, warum die Menschen so sind, wie sie sind. Als ich das erste Mal ein Familienaufstellungsseminar erlebt habe, sind mir schlagartig die Zusammenhänge bewusst geworden: Daran tragen die Menschen also so schwer, deshalb schwiegen sie, waren aggressiv usw. Ich wurde selbst Aufstellerin und stellte bald fest, dass die Lösung für Probleme der Klienten zu mindestens 80% in der jeweiligen Großelterneneration liegt, wo die Dynamik begann. Meist wird eine Generation übersprungen. Und die Großelterneneration von heute hat oft unmittelbar Krieg und die Hitlerzeit erlebt ... Seitdem hat mich dieses Thema nicht wieder losgelassen.

Inwiefern hat die Zeitgeschichte die einzelnen Menschen geprägt? Die Ereignisse damals haben viele Menschen leiden lassen. Viele sind Opfer geworden, viele waren verstrickt als Mitläufer oder waren tatsächlich Täter. Es gab viele Kriegstote ... Das vergangene Jahrhundert ist von großem Leid geprägt: 2 Diktaturen, 2 Weltkriege, der Massenmord, der Bombenkrieg, die Euthanasie ... - Historiker sprechen vom Zusammenbruch der Kulturen in Europa. Es wäre ein Wunder, wenn das nicht über Generationen Folgen zeigt. Die Einflüsse können ganz unterschiedlicher Art sein. Wenn z.B. die Großmutter ihren ersten Verlobten im Krieg verloren hat und dann später zwar geheiratet hat, aber ohne die große Liebe für den zweiten Mann, so wird dieser Verzicht oft von der Enkelgeneration wiederholt, die dann nicht heiratet. Das ist nur ein Beispiel von endlos vielen, die ich erlebt habe.

Gibt es Themenbereiche, die sich besonders häufen? Der Verlust von Heimat, von Haus und Hof, führt in der Enkelgeneration oft zu einer Verzichtsneigung. Und die Vergewaltigungen der Großmütter, Großtanten und auch unter Umständen Mütter - die 1945 tausendfach, millionenfach geschehen sind, führen in den nachfolgenden Generationen zu sexuellen Störungen

wie auch Angst vor Männern und Männlichkeit. Zu solchen Übertragungen kommt es, wenn ein Erlebnis nicht verarbeitet wurde. Und die meisten sehr schweren Dinge, die in diesen Jahrzehnten passiert sind, konnten nicht bearbeitet werden. Es war damals viel zu viel. Und wer hätte auch helfen können? Das scheint die Aufgabe der Enkelgeneration zu sein. Die späteren Generationen haben mit den Folgen zu tun: Ihr eigenes Gefühlsleben ist beeinträchtigt. Meist suchen sie die Ursachen bei sich selbst und kommen damit nicht weiter. Sie müssen sich diese Vorgänge bewusst machen, um Herr im eigenen Hause zu werden, Herr über ihre Entscheidungen, um ein glückliches Leben führen zu können, das nicht vom Leid ihrer Vorfahren begrenzt und blockiert wird.

Welche Folgen hat die Kriegszeit auf kollektiver Ebene? Wir haben relativ viele Volkskrankheiten, wie Depression, Burnout und Süchte jeder Art. Ich finde in Deutschland auch die Anzahl der Fehltage aufgrund psychischer Probleme auffällig. Wir sind das kinderärmste Land der ganzen Welt, was unser Volk in den kommenden Jahren drastisch verringern wird. Wir schaffen uns quasi selbst ab. Wir haben keine Lust auf Zukunft, wollen in Europa aufgehen. Deutschland als eigenständige Nation hat sich aufgegeben und verschwindet.

*Der
Kummer,
der nicht spricht,
nagt leis' am
Herzen,
bis es bricht.
Shakespeare,
"Macbeth"*

Womit hängt dies konkret zusammen? Mit fehlender Zuversicht in die Zukunft, tiefleidenden Ängsten und innerer Trauer. Ich bin der Auffassung, dass wir Deutschen in einem „Trauerstau“ leben, ausgebremst sind, weil wir diese Trauer nie ausgelebt haben. Deswegen fühlt sich unser Leben so schwer an. Es gibt in den Familien zu viele Tränen, die nie geflossen sind. Es fehlt der Nachwuchs. Und jetzt setzt man die Hoffnung auf muslimisch geprägte Gruppen mit hoher Kinderzahl ... Dies löst nicht das ursächliche Problem und ich glaube nicht, dass die deutsche Kultur so erhalten werden kann. Die Tatsache, dass wir neben der humanitär wichtigen Aufnahme von Kriegsflüchtlingen auch andere Gruppen von Menschen unkontrolliert in unser Land lassen, ist auch ein Zeichen von Selbstaufgabe. So etwas hat es in der deutschen Geschichte noch nicht gegeben.

Sind aktuelle politische Dynamiken von früher geprägt? Ja, das glaube ich schon. Nachdem die Deutschen den Holocaust akribisch durchgeführt haben, ertrugen sie lange Zeit die pauschale Verurteilung als Täter. So gibt es jetzt eine große Gruppe, die einfach nur als gute Menschen gelten möchten. Dieser Wunsch ist so stark, dass er auch zukunftsorientierte, sachliche Überlegungen verdrängt. Besonders häufig ist dies bei Kinderlosen. Wer Kinder hat, richtet sein Verhalten langfristiger aus, auf die Zukunft der Kinder und der Enkel. Viele unserer Politiker haben keine Familie ... In vielen Debatten und Entscheidungen zeigt sich Hochmut und wenig Demut.

Eigentlich müsste doch nach dem Krieg viel Demut herrschen? Demut fehlt Deutschland, Arroganz und Hochmut überwiegen. Nach der Generation, die im Krieg junge Erwachsene waren, sind die 68er die nächste politisch wichtige Generation gewesen – im Westen. Die 68er, wozu im weitesten Sinne auch die RAF gehörte, versuchten Westdeutschland zu destabilisieren. Sie sind eine Generation der Väterhasser, die sich als etwas Besseres fühlte, besser als ihre Eltern. Später wirkten sie in allen Institutionen und auch heute noch in der Politik. Gerade bei Menschen, die sich dezidiert zu den Guten zählen möchten, beobachte ich häufig, dass sie Täterverhalten an den Tag legen, z.B. in ihrer Art zu sprechen oder dem Abwerten anderer Meinungen. Ich habe den begründeten Verdacht, dass sie nicht selten aus Täterfamilien kommen, wo die Täterenergie nie aufgelöst worden ist und somit weiterlebt. Vielleicht weiß derjenige gar nicht warum, aber er verspürt den Wunsch, besser zu sein und lebt dies mit einer Täterhaftigkeit.

In der DDR waren wir auch die Besseren, die Guten, gleich als ganzes Land ...

Wir sollten anerkennen, dass auch wir heute vom Zeitgeist geprägt sind. Es ist sehr viel verlangt, wenn wir erwarten, dass alle sagen: „was wir damals gemacht und gedacht haben, war alles völlig falsch.“ Sie lebten in Diktaturen. Es ist heute einfach, sich besser zu fühlen, in einer Welt voller Freiheit. Wir sollten unseren Eltern und Großeltern auch Fehler zugestehen und sie annehmen mit all ihrem Leben. Das ist Demut.

Und es ist wichtig, neben der Täterschaft auch das Leid der Deutschen zu sehen. Über Jahrzehnte war dies verpönt und so ist das Leid auch nur wenigen in seinem vollen Ausmaß bekannt. Weder in Therapien, noch in der Politik oder in „intellektuellen Kreisen“ durfte man darüber sprechen. Und in Familien wurde aus Scham geschwiegen. Wenn ich sagte, dass mein Vater Oberschenkelamputiert ist, habe ich sofort zur Antwort bekommen: „Na, wir haben ja auch den Krieg angefangen.“ Solche Argumente sind völlig unempathisch und hochnässig. Das hat mich immer sehr verletzt.

Es ist unsere Aufgabe, jetzt hinzuschauen. Wenn wir nicht hinschauen, dann überlassen wir diese schwere Aufgabe unseren Kindern. Aber von alleine geht es nicht vorbei.

Gabriele Baring

Praxis: Trendelenburgstr. 38, 14057 Berlin – Charlottenburg,
Tel. 030 / 63916091, baring@gabriele-baring.eu
Information und Termine: www.gabriele-baring.eu
Nächste Aufstellungsseminare in Berlin: 9./10. April
30./April/1. Mai | 28./29. Mai | 28./19. Juni



Buchempfehlung: Gabriele Baring: Die geheimen Ängste der Deutschen, Scorpio Verlag, 316 S., geb. 19,95 / auch als eBook und Hörbuch erhältlich

Der Krieg in Zahlen

I. WK, die Urkatastrophe des 20. Jhds.: 13,25 Mio. deutsche Männer müssen in den Krieg ziehen, 2 Mio. fallen oder bleiben vermisst, mehr als 11 Mio. kehren körperlich beschädigt und oft schwer traumatisiert zurück, viele können ihren zu jener Zeit extrem autoritär erzogenen Kindern nun keine Orientierung mehr geben. Viele Kinder wachsen als Voll- oder Halbweisen auf. Das Jahrhundert der Vaterlosigkeit hat begonnen.

II. WK und Massenmord der Nationalsozialisten: Im Namen der Deutschen wurden etwa 4 Mio. Juden in Vernichtungslagern umgebracht, weitere 2 Mio. auf andere Weise.

Außerdem: wurden über 3 Mio. Bürger Polens und der Sowjetunion ermordet, ca. 20.000 deutsche Kommunisten und Sozialdemokraten, ca. 7.000 Homosexuelle, ca. 1.200 Zeugen Jehovas und bis zu 500.000 Roma und Sinti.

Wer nicht selber freiwillig oder unfreiwillig an all diesen Verbrechen beteiligt war, musste nicht selten ohnmächtig zusehen. Nicht nur deshalb entwickelten viele eine Überlebensschuld. Sie konnten ebenso wenig verhindern, dass mind. 260.000 Behinderte und Kranke durch NS-Euthanasie starben und ca. 400.000 Menschen zwangssterilisiert wurden.

Als Soldat im II. WK kam jeder 8. männliche Deutsche ums Leben (4,71 Mio.). 45% der 20-25jährigen eingezogenen Männer fiel, 56% der 25-30jähr., 36% der 30-35jähr., 29% der 35-40jähr. 1 Mio. gelten bis heute als vermisst. Ca. 1 Mio. kamen in Kriegsgefangenschaft um. 1950 wurden im Bundesgebiet mehr als 2,3 Mio. Kriegsversehrt des I. und II. WK gezählt. ½ Mio. Deutsche wurden Opfer des Bombenkrieges, insgesamt 600-800.000 Ziviltote. 161 deutsche Städte wurden bombardiert, 850 kleinere Orte.

12 bis 15 Mio. Menschen erlebten Flucht oder Vertreibung, d.h. jede 8. Frau aus dem deutschen Reichsgebiet. Mehr als 2 Mio. Zivilisten kamen dabei ums Leben.

Frauen: etwa 2 Mio. wurden vergewaltigt, oft in aller Öffentlichkeit, verbunden mit anderen schweren Gewalttaten. ca.13% der Frauen starben anschließend, oft verübten sie auch Selbstmord aus Scham und Schmerz.

Die Gefallenen und Vermissten hinterließen mehr als: 1,7 Mio. Witwen und fast 2,5 Mio. Halbweisen und Vollweisen.

Kinder: 300.000 lebten direkt nach dem Krieg in Heimen und suchten ihre Eltern. Etwa ¼ aller Kinder wuchs auf Dauer ohne Vater auf, 35,4% aller Kinder erlebten Flucht, Vertreibung und Übersiedlung, 89,4% Bombardierung oder Kämpfe, 16,2% den Tod von Geschwistern, 25% mehreres davon.

Mehr als die Hälfte wuchsen bei langanhaltender oder dauerhafter väterlicher Abwesenheit unter beschädigten Lebensumständen auf. Zu den Folgen gehören: eine schwierige und/oder eingeschränkte männliche Identitätsbildung und eine sehr enge bis zu enge sowie zu lang anhaltende Bindung an die (Kriegs-)Mütter (während den fernem Vätern magische Eigenschaften angedichtet wurden), Bindungs- und Beziehungsstörungen, Abhängigkeitsstörungen, innere Einsamkeit und Schutzlosigkeit, ermattetes Abgeschiedensein.