

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Kriegskinder Kriegsenkel

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Hinführung

- 4 Vom Schweigen zum Trauern. Kriegskinder und Kriegsenkel auf Spurensuche *Sebastian Herzog*
- 6 Kriegskinder und Kriegsenkel: Wer sie sind. Was sie verbindet *Doris Noack*
- 7 Literaturhinweise
- 8 Trauma und Posttraumatische Belastung *Heinke Geiter*

Erfahrungen und Folgen

- 10 Hart aber gerecht? ‚Früchte‘ der schwarzen Pädagogik *Inken Richter-Rethwisch & Helene Eißén-Daub*
- 12 Kriegsversehrte Seelen *Doris Noack*
- 14 Die Frage nach der Schuld *Dorothea Eichhorn*
- 16 Kein Sterbenswörtchen – Vom Schutz und Schatten des Schweigens
Helene Eißén-Daub & Inken Richter-Rethwisch
- 18 Vaterlos aufgewachsen *Alexander Kaestner*
- 20 Flucht – Wie der Verlust der Heimat alles verändert *Friederike Kaiser*
- 21 Und am Ende erscheint alles in einem anderen Licht ...? *Elke Seifert*

Arbeitshilfen

- 23 Biografische Arbeitshilfe *Angela Biegler*
- 24 Gespräche mit Kriegskindern (und Kriegsenkeln) *Felicitas Muntanjohl & Britta Tembe*
- 26 Dem Leid der Kriegskinder Raum geben.
Praxisanregungen für Besuchsdienst und Gruppenarbeit *Angela Biegler*
- 28 Geschichten aus Kriegs- und Nachkriegszeit *Helene Eißén-Daub*
- 30 Kontakt und Impressum
- 31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kirchen in Deutschland und in der weltweiten Ökumene haben am 1. September mit zahlreichen Gottesdiensten und Veranstaltungen an den Beginn des Zweiten Weltkriegs vor 80 Jahren erinnert. Dieser Krieg war schrecklich. Er war geplant und mit großer Unterstützung der deutschen Bevölkerung vorbereitet worden. Seine Folgen waren verheerend. Millionen verloren ihre Heimat durch Flucht und Vertreibung. Unzählige verloren ihr Leben auf den Schlachtfeldern oder in den Arbeits- und Konzentrationslagern.

Auch wenn der Beginn des Krieges ein ‚ganzes Menschenleben‘ zurückliegt, sind seine Folgen auch heute noch sichtbar und spürbar. Der Zweite Weltkrieg bestimmt noch immer das Leben von vielen Menschen und Familien, bis in die zweite und dritte Generation hinein. Dazu gehören Kriegskinder und Kriegsenkel hierzulande und auf der ganzen Welt. Ihnen und ihren Angehörigen und Zugehörigen ist diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* thematisch gewidmet.

Zu den Kriegskindern zählt man die Generation, die im Krieg geboren und aufgewachsen ist und ihn samt seiner Folgen miterlebt hat. Diese Kriegskindergeneration ist längst im Ruhestand, die eigenen Kinder sind aus dem Haus. Viele der Kriegskinder sind bereits verstorben, anderen begegnen wir bei unseren Besuchen. Bei manchen dieser Besuchten kommen die Erinnerungen immer noch hervor und mit ihnen auch Ängste, manchmal sogar die unverarbeiteten und traumatischen Kriegserlebnisse.

Die Kinder der Kriegskinder, die Kriegsenkel, sind in den Zeiten des Wohlstandes aufgewachsen. Es hat ihnen an nichts gefehlt. Oder doch? Diese Ge-

neration hat viele Fragen und wenige Antworten: Wieso haben viele das Gefühl, nicht genau zu wissen, wer man ist und wohin man will? Wo liegen die Ursachen für diese diffuse Angst vor der Zukunft? Weshalb bleiben so viele von ihnen kinderlos? Noch ist es für sie ein völlig neuer Gedanke sich vorzustellen, ihre tief sitzende Verunsicherung könnte von den Eltern stammen, die ihre Kriegserlebnisse nicht verarbeitet haben. Ist es möglich, dass eine Zeit, die so lange zurückliegt, so stark in ihr Leben als nachgeborene Kinder hineinwirkt?

Die Traumatisierungen, die Gefühle und die Verhaltensweisen der Kriegskinder und Kriegsenkel ähneln sich sehr stark. Die Themen, die die beiden Gruppen haben, greifen ineinander über. Eine klare Trennung zwischen den Ursachen und den Folgen ist oft nicht möglich. Diesem Umstand Rechnung tragend, haben wir lediglich eine grobe Kapiteleinteilung in dieser Ausgabe von *unterwegs zu menschen* vorgenommen. Dennoch sind die einzelnen Beiträge so angeordnet, dass Sie sich gut zurechtfinden und sich schnell einen Überblick über dieses sehr komplexe Thema verschaffen können. Komplexe Themen, wie das Thema dieser Ausgabe des Besuchsdienstmagazins, bringen es mit sich, dass bei unterschiedlichen Autor*innen eine gewisse Wiederholung bestimmter Gedanken nicht zu verhindern ist.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* hilfreich ist für Ihre Begegnungen mit Kriegskindern und Kriegsenkeln, in der Besuchsdienstarbeit oder im Verstehen der eigenen Verhaltensweisen und unsichtbaren Verletzungen.

Ihre

*Helene Eißer-Daub, Sebastian Herzog,
Raimar Kremer, Doris Noack*

Bitte

Ihr, die ein lächelnder Gott
in die Hände liebender Eltern gab,
die ihr empfangen wurdet in
Zärtlichkeit,
hütet euch davor,
zu meinen ihr wüsstet,
wie es ist, schon als Neugeborenes
Hass und Ablehnung
zu widerstehen.
Ihr werdet niemals wissen,
wie der Schrei der Verzweiflung
klingt,
vielleicht könnt ihr ihn
nicht einmal ahnen.
Seid behutsam,
das wäre genug.

Aus: Luise Reddemann, *Kriegskinder
und Kriegsenkel in der Psychotherapie*,
Stuttgart 2015, S. 16

Vom Schweigen zum Trauern

Kriegskinder und Kriegsenkel auf Spurensuche

Bei Besuchen begegnen uns Geschichten. Die Geschichten, die hier gemeint sind, erzählen sich nicht leicht. Sie handeln von Schwerem, manchmal auch den Erzählenden schwer Zugänglichem. Sie handeln von Kriegserlebnissen, von Gefährdungen, von Verlust und Verletzung. Sie handeln von erschütterten Familien. Verstrickungen in Schuld und Scham können eine Rolle spielen.

Solche Geschichten sind in den wenigen Momenten zu hören, in denen Menschen ihr Schweigen darüber brechen, was sie als Kinder im Krieg und kurz danach erlebt haben. Und dabei fällt es vielen außerordentlich schwer, eine Verbindung herzustellen zwischen den belastenden Gemütszuständen, die sie bis heute erleben, und einer Vergangenheit, die doch schon so weit zurückliegt.

Das Leben geschieht in Geschichten, nicht in Fakten. Aber Fakten können dabei helfen, diese Geschichten besser zu verstehen.

Der lange Atem des Zweiten Weltkriegs in Deutschland

Die Zerstörung und der Zusammenbruch waren deutlich sichtbar. Zerbombte Städte, Ruinen und Trümmerberge, blasse, seltsam teilnahmslose Menschen. Deutschland – ein Ameisenhaufen, in dem Ausgebombte, Geflüchtete, rückkehrende Evakuierte und viele andere durcheinander liefen. Überall waren Hunger, Armut und Orientierungslosigkeit zu beobachten. Zum Nachdenken und Innehalten schien es keine Zeit zu geben. Und das, obwohl der größte Völkermord der Menschheitsgeschichte, der Holocaust geschehen war. Und zahllose Verbrechen an anderen Menschen – die schreckliche Gewalt des Krieges gar nicht mitgerechnet. Die eigenen Verletzungen und Traumata hatten

da kaum eine Chance, verarbeitet zu werden. Lieber nicht daran rühren, nicht an die Verstrickungen in Schuld und Scham, auch nicht an die Schrecken. Lieber keinen Blick zurück, stattdessen atemlose Betriebsamkeit beim persönlichen und öffentlichen Wiederaufbau. So, in sehr knappen Worten, die Situation im Deutschland der Nachkriegsjahre. Man könnte es auch viel drastischer schildern.

2004 erschien das Buch „Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen“ von Sabine Bode. Darin stellt sie eindrücklich dar, welche umfassende und weitreichende psychische Folgen die damaligen Erlebnisse der Menschen haben, die den Krieg und die Nachkriegszeit als Kinder erlebt haben. Diese Folgen, so zeigt sie an Hand zahlreicher Einzelbeispiele, betreffen nicht nur die Kriegskinder selbst, sondern auch die Nachfolgegenerationen.

Hindernisse

Vielen der von Kriegskindschaft Betroffenen war es an der Wende zum 21. Jahrhundert immer noch nicht bewusst, dass sie ein besonderes Schicksal hatten. Sätze wie „es hat uns nicht geschadet“ oder „wir sind noch einmal heil davongekommen“ legen davon Zeugnis ab. Die Gründe dafür, dass dies lange Zeit so blieb, sind vielfältig.

Zunächst einmal bereitete der Umgang mit den Verbrechen der Nazizeit große Schwierigkeiten. Auch wenn wichtige Verantwortliche zur Rechenschaft gezogen wurden, gelang dies an anderen Stellen nicht. ‚Alte Nazisellschaften‘ gelangten erneut an Schlüsselpositionen der Gesellschaft. Zu viele Mittäter, Mitläufer und Mitwisser gab es scheinbar, um angemessen damit umzugehen. Die hektische

Tagesordnung des Wiederaufbaus und die Devise, nach vorne zu schauen, waren für eine tiefgreifende Aufarbeitung der Schuld und traumatischen und belastenden Erlebnisse in der Vergangenheit nicht förderlich. Und der Mantel des Schweigens wurde oft lange nicht oder nie gelüftet.

Die Psychiater und Psychotherapeuten gehörten derselben Generation an wie die Betroffenen. Manche Erkenntnisse z.B. der Trauma-Forschung (siehe Artikel S. 8/9) hatten sich noch nicht durchgesetzt, manchmal vergaßen Expert*innen ihr Wissen, weil sie selbst in den Mustern der Zeit gefangen waren. Und so war man ratlos, wie den nach und nach auftretenden Symptomen zu begegnen sei. Diese erstreckten sich von Angstzuständen, Hoffnungslosigkeit, Panikattacken u.a. bis hin zu körperlichen Beschwerden, für die keine physischen Ursachen ausgemacht werden konnten. Auch Suchtverhalten (z.B. Alkohol, Medikamente, Drogen, Arbeit) war überdurchschnittlich vertreten.

Schwarze Pädagogik

Deutlich spürbar ist der verheerende Einfluss der Erziehungsmethoden, die während der Nazizeit empfohlen wurden. Vor allem der Ratgeber zur Säuglingspflege und frühkindlichen Erziehung von Johanna Haarer („Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“) nimmt eine aus heutiger Sicht traurige Vorrangstellung ein. Hier wurde eine Art „Kind-Dressur“ als einzig gültige Methode vertreten, die von Distanz, Missachtung der kindlichen Bedürfnisse bis zu im Zweifelsfall auch körperlicher Züchtigung – von seelischer ganz zu schweigen – reichte. Das Buch wurde bis weit in die Nachkriegszeit als Standardwerk verkauft (siehe Artikel S. 10/11).

Dass bei dieser Art der Erziehung keine Menschen mit gesundem Selbstbewusstsein heranwachsen, liegt auf der Hand. Ebenso erschwerte sie zusammen mit politischen Umständen eine Aufarbeitung der eigenen Verletzungen. Und ihre Folgen betrafen die nachkommenden Generationen mit.

Dabei waren die Kriegskinder eine tüchtige Generation. Disziplin – auch eiserne – wurde hochgehalten, so hatte man es gelernt. Stolz auf die Fertigkeiten, auch große Katastrophen zu überstehen. Nicht weinen, sich nicht so wichtig nehmen – so lauteten ihre Vorsätze. Aber bei aller Überlebenskunst taten sie sich mit dem ‚normalen‘ Leben vielfach schwer. Für Einfühlsamkeit und Mitleid, aber auch für Selbstliebe und für das Ernstnehmen der eigenen Gefühle war kein Platz.

Erinnerung und Trauer

Sabine Bode tritt in ihrem Buch, auch in dem über die Generation der Kriegsenkel, dafür ein, das so lang anhaltende Schweigen zu brechen und die längst überfälligen Trauerprozesse zu ermöglichen. Dies, so Bode, sei der vernünftige Umgang mit erlebten Schrecken und Verletzungen. Sie zu erinnern, zu betauern und schließlich damit möglichst weitgehend Frieden zu schließen, hilft nicht nur den Betroffenen zu einem beschwerdefreieren Leben, sondern verhindert auch das Verharren in der Opferrolle und das Schwarz-Weiß-Denken und fördert Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.

Dabei wirken öffentliche Trauer- und Gedenkfeiern hilfreich. Sie unter-



stützen die ‚Ermittlungen in eigener Sache‘, indem sie dafür grünes Licht geben. Sie sagen Ja zu den persönlichen Belastungen der Kriegskinder und nachfolgender Generationen, sie üben damit Solidarität und erleichtern es, sich für Erinnerungen Zeit zu nehmen. Zeit zur Bewältigung des Vergangenen, einer Bewältigung, die psychische Energie freisetzt zu trauern. Und das Durchleben der Trauer ermöglicht es vielen, im Alter glücklicher zu leben.

Behutsamkeit im Umgang mit Kriegserlebnissen

Auch 80 Jahre nach Beginn des Zweiten Weltkriegs ist der Umgang mit der Vergangenheit ein sensibles Thema. Dabei sind fast alle davon betroffen. Viele Menschen, die den Krieg als Kind erlebt haben, sind schon verstorben. Anderen begegnen wir bei Besuchen. Zieht man in Betracht, dass das im Krieg Erlebte über Generationen hinweg wirken kann, wächst die Zahl derer, die Belastungen aus dieser Vergangenheit mit sich herumtragen. Auch Besuchende gehören dazu.

So ist es also angezeigt, sich der eigenen Wurzeln bewusst zu sein, wenn es um Kriegsgeschichten geht. Verletzungen können traumatischer Art sein und überfordern vielleicht. Manchmal sind therapeutische Ausbildung und Fachwissen nötig, um angemessen mit Erlebnissen umzugehen. Hier braucht es neben der Einfühlsamkeit eines annehmenden Gesprächs auch eine gewisse Vorsicht und Anerkennung der eigenen Grenzen. Auf jeden Fall ist es hilfreich, sich Gedanken um die Unterstützung von Trauerprozessen zu machen (siehe *unterwegs zu menschen*, 1-2019, Trauer leben).

Sabine Bode kommt zu dem Schluss, dass nach langer Zeit des Schweigens die Bewältigung der persönlichen Verletzungen von Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration begonnen hat, weiterhin andauert und notwendig ist. Auch die Begegnungen bei Besuchen können einen Beitrag dazu leisten.

Sebastian Herzog
Referent im Amt für Gemeindedienst,
Nürnberg (ELKB)

Kriegskinder und Kriegsenkel: Wer sie sind. Was sie verbindet.

Politischer Zusammenbruch, Trümmerlandschaft, umherirrende Menschenmassen, Elend ... Die Situation in Deutschland am Ende des Zweiten Weltkriegs wird oft als ‚Stunde Null‘ bezeichnet. Aber das war sie nicht. Eine ‚Stunde Null‘ gibt es im Leben und in der Geschichte nicht. Wir können Geschehenes nicht ungeschehen machen und Erlebtes aus unserem Gedächtnis und Fühlen nicht löschen.

Dies gilt auch für die Kriegserlebnisse derer, die den Krieg als Kind erlebt haben, der Kriegskinder. Je nachdem, ob man das Ende der Kindheit mit z.B. 12 oder 14 Jahren annimmt, zählen hierzu die Jahrgänge 1933 bzw. 1931 bis 1945. Auch die Jahrgänge 1927-1930 waren zu Kriegsbeginn noch Kinder. Manche Autoren zählen noch die Jahrgänge 1946-1948 dazu, weil auch sie das Nachkriegschaos erlebt haben.

Die Erfahrungen der Kriegskinder waren durchaus verschieden. Je nach Wohnort haben sie andere und unterschiedlich viele Kriegereignisse erlebt und diese je nach z.B. Alter, Elternhaus und Persönlichkeit unterschiedlich. Doch alle wuchsen sie in einer Atmosphäre von Unsicherheit und Anspannung auf. Hunger war verbreitet. Ihre Väter waren überwiegend im Krieg oder gefallen, viele Mütter traurig, erschöpft und überfordert. Häufig trugen Kriegskinder die Verantwortung für jüngere Geschwister und für die Ernährung der Familie ... Nach dem Krieg dann Chaos, Not, Aufbau bis zur Erschöpfung, Wutausbrüche heimgekehrter Väter ... – und Schweigen über die Vergangenheit, wodurch sie das Geschehene und Erlebte nicht verarbeiten konnten.

Diese Kindheitserfahrungen haben das spätere Lebensgefühl, die Lebenshaltung und das Verhalten vieler Kriegskinder dauerhaft geprägt, über die Zeit der Not hinaus, bis heute. Einige typische Merkmale sind: Tüchtigkeit, Disziplin, Härte gegen sich selbst,



tiefe Verunsicherung, unverständliche Stressreaktionen bei Veränderungen, Schwarz-Weiß-Denken, hohes Bedürfnis nach materieller Sicherheit. Sie zeigen wenig Gefühle. Auffallend häufig sind Depressionen, Panikattacken und unerklärliche psychosomatische Beschwerden.

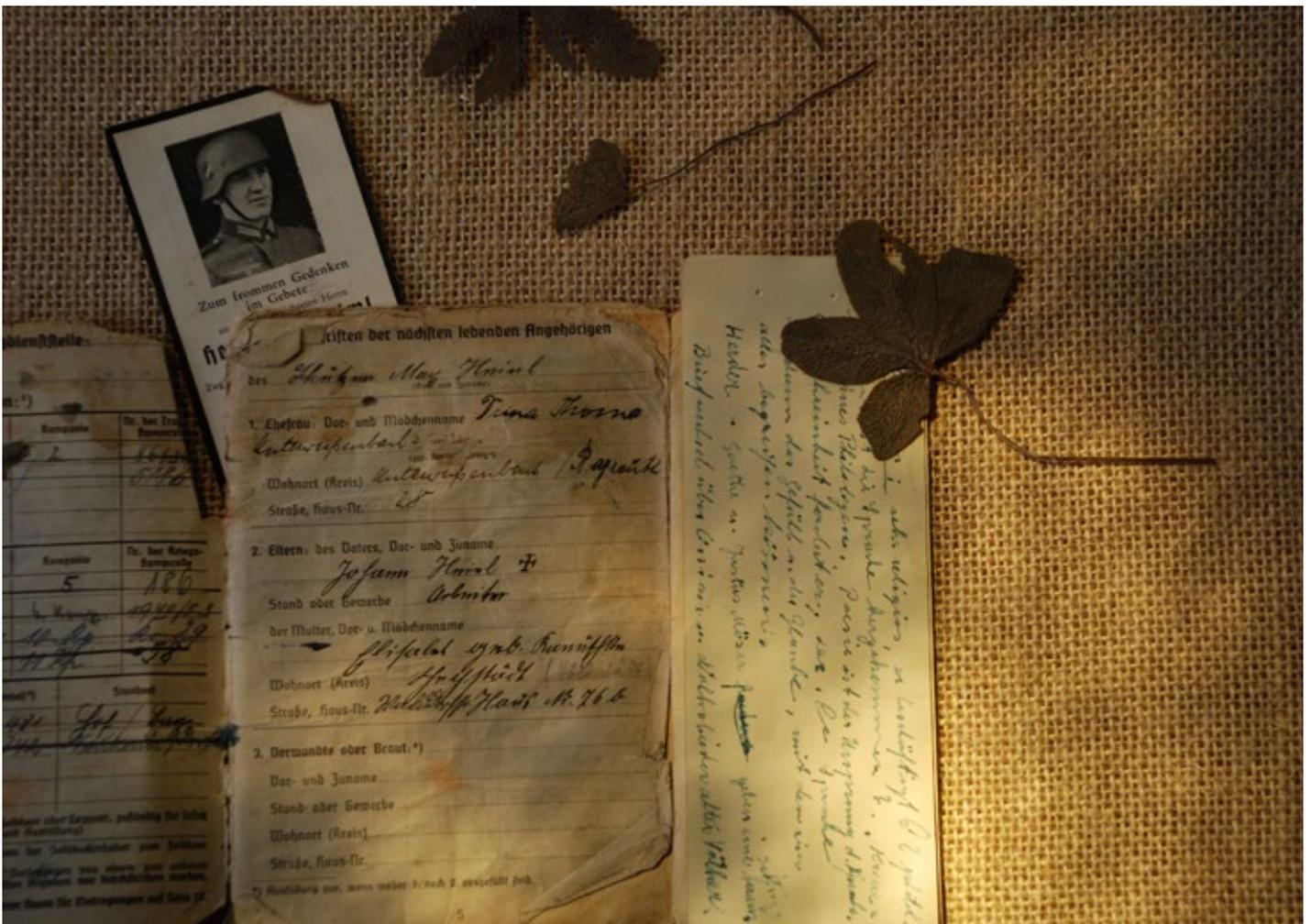
Als die Kriegskinder später selbst Kinder bekamen, haben sich diese Prägungen und Folgen auf diese,

die Kriegsenkel, ausgewirkt, circa die Jahrgänge 1955 bis 1975. Auch die Erziehungsmethoden der Kriegskinder waren hiervon beeinflusst, und möglicherweise wurde manches Erlebte vererbt. Als Folge treten bei den Kriegsenkeln z.B. oft auf: das Gefühl, nie genug zu leisten, Angst vor Fehlern, Identitätskrisen, Trübsinn, Existenzangst, Bindungsschwierigkeiten und das Gefühl, bei den Eltern etwas gutmachen zu müssen.

Das Weiterwirken vergangener Geschehnisse über ihr Ende hinaus und die Generationen hinweg gehört zum Menschsein. Schon die Verfasser der Bibel wussten hiervon. Sie erklärten u. a. es als von Gott ausgehende Strafe und Belohnung: „Denn ich, der Herr, dein Gott, bin ein eifernder Gott, der die Missetat der Väter heimsucht bis ins dritte und vierte Glied an den Kindern derer, die mich hassen, aber Barmherzigkeit erweist an vielen Tausenden, die mich lieben und meine Gebote halten.“ (2. Mose 20,5-6, auch: 2. Mose 34,7)

Das Besondere nach Kriegen ist: Es wird Kriegserleben weitergegeben. Und es ist nicht im Bewusstsein, wie langanhaltend und weitreichend die Folgen sind.

Doris Noack
*Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)*



Literaturhinweise

In den letzten Jahren ist eine Flut von Büchern erschienen. Eine kleine Auswahl präsentieren wir hier:

- Bettina Alberti, Seelische Trümmer. Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas, München 2012
- Sabine Bode, Kriegskinder – die vergessene Generation, München 2004
- Sabine Bode, Kriegsenkel – die Erben der vergessenen Generation, Stuttgart 2009
- Margarete Dörr, Der Krieg hat uns geprägt, Frankfurt a.M. 2007
- Svenja Goltermann: Die Gesellschaft der Überlebenden. Deutsche Kriegsheimkehrer und ihre Gewalterfahrungen im Zweiten Weltkrieg, Stuttgart 2009
- Hartmut Radebold, Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit, Stuttgart 2009
- Luise Reddemann, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie, Stuttgart 2015
- Gabrielle Rosenthal: Der Holocaust im Leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoah und von Nazi-Tätern, Gießen 1999
- Katja Thimm, Vatertage – Eine deutsche Geschichte, Frankfurt a.M. 2011

Trauma und Posttraumatische Belastung

Frau Meier hatte sich im Pflegeheim gut eingelebt. Sie war dankbar für jede Hilfe. Doch heute war alles anders: Schwester Inge war krank und deshalb musste Igor die Pflege übernehmen. Er war vor einiger Zeit aus Russland gekommen und hatte in diesem Pflegeheim eine Anstellung als Pfleger gefunden. Kaum hatte Igor das Zimmer betreten und sich vorgestellt, begann Frau Meier zu schreien und um sich zu schlagen. Igor wollte sie festhalten, damit sie nicht aus dem Bett fiel, aber sie wehrte sich nur noch heftiger. „Nicht Marie! Sie ist doch noch ein Kind!“, schrie sie immer wieder völlig außer sich und begann, hemmungslos zu weinen. Igor bat die Stationschwester um Hilfe. Sie konnte Frau Meier so weit beruhigen, dass diese wie aus einem Albtraum erwachte und sich erschöpft im Bett zurückfallen ließ.

„Das war ein typischer Flashback, wie ich ihn schon bei anderen Bewohnern erlebt habe, die im Krieg oder auf der Flucht Schlimmes erfahren haben“, meinte Schwester Inge und setzte erklärend hinzu: „Frau Meiers kleine Tochter Marie ist während ihrer Flucht von russischen Soldaten erschossen worden, und sie selbst wurde mehrfach vergewaltigt. Ihre Schwester hat mir davon erzählt. Sie selbst hat nie davon gesprochen und jedes Gespräch über ihre Flucht vermieden. Überhaupt war sie sehr ängstlich und schreckhaft und hatte immer wieder depressive Phasen. Aber so wie heute habe ich sie noch nie erlebt. Vermutlich wurde ihre Reaktion durch Igors russischem Akzent ausgelöst. Schlagartig war sie wieder mitten in dem schrecklichen Erleben von damals. Das Gefühl, ohnmächtig ausgeliefert zu sein, grenzenlose Verzweiflung, die Todesangst und das Entsetzen – alles erlebte sie erneut so, als ob es gerade jetzt in diesem Augenblick geschieht.“

Traumatische Erlebnisse

Frau Meyer hat während ihrer Flucht durch den Tod ihrer Tochter und die Vergewaltigungen ein schweres Trauma, eine seelische Verletzung, erlitten. Wir sprechen von einem Trauma, wenn ein Ereignis außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt und bei dem betroffenen Menschen Stressreaktionen auslöst, die er mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht bewältigen kann. Das kann ein Unfall sein, ein Gewaltverbrechen, sexueller Missbrauch, eine Vergewaltigung, eine niederschmetternde Diagnose, die Nachricht vom plötzlichen Tod eines geliebten Menschen, ja eigentlich alles, was so schrecklich ist, dass man sich der Situation nicht mehr gewachsen fühlt.

Posttraumatische Belastungen

Wenn eine Bedrohung zu groß wahrgenommen wird, reagiert das Gehirn mit den aus der Evolution überkommenen Reaktionsmustern ‚Flucht, Kampf oder Erstarrung‘.

Der Blutdruck steigt, der Puls rast, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. In der Situation funktionieren manche Menschen fast automatisch. Sie spüren erst hinterher die typischen Stressreaktionen wie Herzrasen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Kopf- oder Magenschmerzen oder ein Gefühl totaler Erschöpfung. Neben diesen körperlichen Symptomen reagieren manche Betroffene mit Angst, Ge-

reiztheit, Aggression, plötzlichen Wutausbrüchen oder emotionaler Gleichgültigkeit. Sie sind niedergeschlagen, verzweifelt oder machen sich selbst die größten Vorwürfe. Manche Menschen sind dann sehr unruhig und brauchen Bewegung, andere möchten sich eher zurückziehen und zur Ruhe kommen. Manche möchten sich alles Erlebte



von der Seele reden und auf keinen Fall allein sein. Manche reagieren mit übermäßigem Appetit, andere mit Appetitlosigkeit. Auch Auswirkungen auf die Denkfähigkeit der Betroffenen sind zu beobachten. Einigen fällt es schwer, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen, sich zu erinnern oder klare Sätze zu formulieren, einfache Rechenvorgänge zu lösen und Zusammenhänge wahrzunehmen.

Alle diese unterschiedlichen Verhaltensweisen nach einem traumatischen Erlebnis sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis. Solche sogenannten Posttraumatischen Belastungen klingen bei den allermeisten Menschen nach einiger Zeit ab, und sie leben weiter wie vor dem Ereignis.



Posttraumatische Belastungsstörungen und Flashbacks

Sind der Stress extrem und die traumatische Situation ausweglos, kann es zu einer Art Erstarrung kommen. Die Betroffenen erleben die Situation wie durch eine Nebelwand oder so, als ob sie das alles nicht beträfe. Experten nennen dies „Dissoziation“. Sie erhöht die Gefahr einer Posttraumatischen Belastungsstörung, denn die veränderte Informationswahrnehmung

erschwert die Verarbeitung des Erlebten.

Dazu kommt ein weiteres neurobiologisches Phänomen: Die Gefühle und Sinneseindrücke während eines schrecklichen Ereignisses speichert das Gehirn im sogenannten Angstzentrum, der Amygdala. Bilder, Geräusche oder Gerüche sind damit tief im emotionalen Gedächtnis eingegraben. Die Verbindung zur Großhirnrinde, in der normalerweise Sinneseindrücke verarbeitet werden, ist unterbrochen. Dort aber wird zum Beispiel entschieden, ob eine Situation real ist oder eine Erinnerung. Das hat zur Folge, dass in der Amygdala gespeicherte Erinnerungsfetzen jederzeit wieder als gegenwärtiges Geschehen erlebt werden können. Wir sprechen dann von einem ‚Flashback‘. Irgend ein Geruch, Geräusch oder Gegenstand erinnert an das traumatische Erlebnis und dann ist alles wieder da. Genau das hat Frau Meyer erlebt.

Bei manchen Menschen bleibt die Übererregung mit Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und erhöhter Schreckhaftigkeit. Erinnerungen an das Trauma drängen sich auf. Die Betroffenen haben Alpträume, sie vermeiden Orte oder Menschen, die mit dem traumatischen Ereignis zusammenhängen, und können sich oft nur bruchstückhaft an das Ereignis erinnern. Manche ziehen sich immer mehr zurück und verlieren das Interesse an ihrer Umwelt. Sie sind depressiv und

versuchen nicht selten, mit Alkohol und Tabletten oder Drogen ihre negativen Emotionen zu betäuben. Bei ihnen spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Das ist eine ernsthafte Erkrankung, die therapeutisch behandelt werden muss.

Ob ein Mensch daran erkrankt, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Menschen haben eine biologisch unterschiedliche Stresstoleranz. Außerdem hat jeder Mensch im Laufe seines Lebens individuelle Fähigkeiten zur Stressbewältigung ausgeprägt. Auch das persönliche Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Erlebnisses spielt eine Rolle: War der Betroffene schon in einer Stresssituation, wie Frau Meyer während ihrer Flucht, ist es wahrscheinlicher, an einer Posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken. Schwere und Dauer der Traumatisierung spielen ebenfalls eine Rolle.

Nur wenige Menschen, die im Krieg oder während der Flucht traumatische Situationen erlebt haben, konnten diese adäquat aufarbeiten. Man war mit Wiederaufbau befasst und wollte an die ‚Schande des verlorenen Krieges‘ nicht erinnert werden. So wurden ganz viele traumatische Erlebnisse verdrängt und oft ein Leben lang ‚unter der Decke gehalten‘. Mit höherem Alter und zunehmender Gebrechlichkeit gelingt das oft nicht mehr. In Alpträumen kommen die Erinnerungen verstärkt wieder hoch oder es werden durch unterschiedlichste Umstände Flashbacks hervorgerufen. Gut, wenn dann Menschen da sind, die Verständnis haben, auf die Betroffenen beruhigend einwirken und ihnen Schutz und Geborgenheit vermitteln.

*Heinke Geiter
Pfarrerin i.R., Idstein (EKHN)*

Hart aber gerecht? ‚Früchte‘ der schwarzen Pädagogik

Denn in Vater und Mutter können wir spüren und erfahren, wie Gott gegen den Menschen gesinnt ist, darum er sich auch nicht schämt des väterlichen Namens; und gleich wie für uns Gott sorget, uns nähret, schützt und schirmet, lehret und unterweiset, also auch der Vater lehret das Kind, nähret es und versorget es.

Martin Luther

Die prägendste Phase des Lebens ist die Zeit der Kindheit und Jugend. Hierzu schreibt Martin Luther in seinen Gedanken über die Erziehung, dass sich Eltern messen lassen müssen an dem Anspruch, den Kindern etwas von der Liebe Gottes widerzuspiegeln.

Ja, es gilt das 4. Gebot: Wir sollen Vater und Mutter ehren. Die Eltern zu ehren wird allerdings mit dem Anspruch an die Eltern verbunden, Kindern mit Liebe und Gerechtigkeit den Weg ins Leben zu weisen. So dass Kinder an den Eltern etwas spüren und erfahren von dem liebenden und gerechtersprechenden Gott. Würde dieses erfüllt, müssten wir uns nicht sorgen um fatale Folgen von Erziehungsstilen, die den Menschen mehr in seinem Funktionieren als in seinem Wesen wahrnehmen. Es bleibt aber unsere Sorge, die Menschen zu sehen, die langsam und vorsichtig entdecken und wahrnehmen, dass sie wunderbare Wesen sind jenseits von Funktion, Pflichterfüllung und Gehorsam.

Schwarze Pädagogik

Die Prägung vieler der Kriegs- bzw. Nachkriegskinder war durchzogen von einem gemeinsamen Erziehungsstil ei-

ner besonderen Handschrift und wirkte über Jahrzehnte nach. Nicht nur in Deutschland, sondern auch in der gesamten westlichen Kultur, lief die Kindererziehung bis in die 30er Jahre des 20. Jahrhunderts fast überall gleich. Ärzte hatten die Regie in den Kinderzimmern übernommen und gaben zunehmend den Ton an, wie die frühkindliche Sozialisation auszusehen habe. Während Eltern bisher eher zum Beobachten der kindlichen Entwicklung und ihrem Wachsen-Lassen ermutigt wurden, fanden sie sich nun in einem engen Korsett von Ratgebern und Anleitungen wieder, die verhindern sollten, dass ihre Kinder sich zu kleinen Tyrannen entwickeln. Von der Säuglingspflege über die strenge Einhaltung der Wach- und Schlafzeiten bis hin zur Versorgung des Kleinkindes gab es genaue Vorgaben. Diese führten nicht selten zu völlig abstrusen Vorgehensweisen. So erzählt eine junge Frau, die 1988 Mutter geworden war, dass ihre eigene Mutter ihr noch in diesem Jahr den Rat gab, die kleine dreimonatige Tochter in die Garage zu stellen, wenn sie nachts weinte. Denn diese Frau Jahrgang 1927 hatte gelernt, die liebevolle Behandlung von Säuglingen abzulehnen, da sich Kinder früh an Selbstbeherrschung

und Disziplin gewöhnen sollten. Eine der wichtigsten Figuren dieses Stils war die Ärztin Dr. Johanna Haarer, die mit ihrem ‚Erziehungsratgeber‘ „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ Generationen von Müttern beeinflusst und zum Verbot mütterlicher Gefühlsäußerungen gegenüber Kindern aufgerufen hat. Damit sollte von Anbeginn eine gewisse Abhärtung für das Leben eingeübt werden. Dass dabei gleichzeitig eine Willens- und auch Vertrauensbildung des Kindes unterbunden wurde, sollte eine gute und wichtige Voraussetzung dafür sein, sie auf die späteren Aufgaben von Jungen und Mädchen als folgsame Untertanen der Politik des NS-Regimes vorzubereiten.

Wie viele Mütter haben sich über ihren Wunsch, das Baby zärtlich in Armen zu halten und das Zusammensein mit ihm zu genießen, pflichtschuldig hinweggesetzt, weil eben dies vermeintlich ihre Aufgabe zu sein schien. Wie viele Mütter haben Dr. Johanna Haarers Vorschriften folgend Härte gezeigt, wo eigentlich Einfühlung und emotionale Offenheit wichtig gewesen wären? Ja, jede Mutter kennt wohl auch Ambivalenz, Überforderung und Ausgelaut-sein, auch Ratlosigkeit, wenn nicht zu verstehen ist, was das Kind braucht.



Deshalb sind die Väter und andere Unterstützer ja auch so wichtig. Wer aber nach Haarer vorgeht, stellt nicht den jungen Menschen in seinem Heranreifen in den Vordergrund, sondern die Erfüllung der geforderten Aufgabe.

Probleme der Kinder wurden relativiert: „Es gibt viel Schlimmeres! Nimm dich nicht so wichtig!“ Konflikte wurden unter den Teppich gekehrt und nicht geklärt, aus Angst allein gelassen zu werden. Man durfte nicht zu stark sein, aber auch kein Schwächling. Beides wurde mit Schlägen und Gewalt geahndet. Kriegskinder spürten, dass ihre Eltern eine Last mit sich trugen und versuchten alles zu tun, damit ihre Eltern glücklich waren, indem sie sich anpassten, Verantwortung übernahmen und ‚brav‘ waren. Eltern wollten die Kontrolle bewahren und bemühten sich um eine ‚Normalität‘, die von den Kindern nur noch als Druck und Zwang erfahren werden konnte.

Folgen

Die Folgen dieses Erziehungsideals verfehlten und verfehlen bis ins Erwachsenenalter, oft bis zum Lebensende, nicht ihre Wirkungen und werden weitergegeben an die nächsten Generationen. So berichten Menschen, dass sie im Beruf sehr erfolgreich waren, aber immer noch unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden, es nie gelernt haben, ein Lob zu akzeptieren oder auch eines zu erteilen. Leistung stand an erster Stelle. Nie hatte man das Gefühl, fertig zu sein, etwas erreicht zu haben und sich Ruhe gönnen zu dürfen. Gleichzeitig wurde jede gute Leistung abgewertet. Eine Optikerin erzählt, ihr sei von ihrem Chef die Leitung einer Filiale angetragen worden. Sie habe sich sehr geehrt gefühlt und sich diese Aufgabe eigentlich auch zugetraut. Aber nach langem Überlegen hatte die Stimme in ihr wieder gewonnen, die sie immer wieder ermahnte: „Nimm dich nicht so wichtig! Häng dich nicht so



weit aus dem Fenster! Spiel dich nicht in den Vordergrund!“ Und so habe sie das Angebot abgelehnt. Bis heute aber ärgere sie sich darüber, denn sie wisse ganz genau, dass sie diese Aufgabe blendend gemeistert hätte. Aber sie hatte ja von ihren Eltern eingebläut bekommen: Man stellt sich nicht ins Rampenlicht, sondern bleibt in Deckung und macht daraus eine Tugend.

Irgendwann in der zweiten Lebenshälfte des Menschen beginnt zunehmend eine Rückschau, eine Bilanzierung dessen, was im Leben geprägt hat, was getragen hat und was nicht. Im Besuchsdienst werden häufig Themen des Lebens tangiert, die mit frühkindlichen Prägungen, Erziehungsstilen und Lebenszielen zu tun haben. So erzählt eine ältere Dame bei ihrem 85. Geburtstag, wie sehr sie unter der Gefühlskälte ihrer Mutter gelitten habe und wie sehr sie es bedauere, sich nicht mehr mit ihr darüber auseinander setzen zu können. Wichtiges Urvertrauen konnte in ihrem Leben nicht entstehen, da ihre Mutter das Schreien eines Babys als Machtpro-

be, wer nun seinen Willen durchsetze, verstanden habe. Wie sehr sie sich immer einfaches kindliches Vertrauen in die Welt und in das Leben gewünscht habe. Sie erzählt davon, wie schwer es an manchen Tagen war, mit dieser Kälte im Herzen umzugehen. Wieviel Missgunst in ihr aufstieg, wenn sie heutige junge Familien gesehen hat, die scheinbar sorglos ihre Kinder ins Leben geleiten mit Liebe und Wärme. „Die Väter haben saure Trauben gegessen, aber den Kindern sind die Zähne davon stumpf geworden“ (Hesekiel 18,1). Im Buch des Propheten Hesekiel wird die Sehnsucht beschrieben, hinauszufinden aus den überkommenen Mustern. Doch oft finden Menschen nicht den Weg daraus. Im Besuchsdienst gibt es solche besonderen Momente, wo Menschen

sich öffnen und es wagen, solches von sich zu erzählen. Wie kostbar, dann eine gute ZuhörerIn oder einen guten Zuhörer zu haben. Heilsam und wirkungsvoll zugleich: etwas aussprechen zu können und das Ausgesprochene in guter Obhut zu wissen. Oft geschieht es ganz unmerklich in ein paar Momenten und in einem guten Zu- bzw. Hinhören.

Inken Richter-Rethwisch
*Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst, Hannover*

Helene Eißén-Daub
*Pastorin und Referentin für
Besuchsdienst, Hannover*

Kriegsversehrte Seelen

Frieda L., Jahrgang 1943, hat immer viel gearbeitet, ist verlässlich und hilfsbereit. Dafür findet sie in ihrem Umfeld große Anerkennung. Trotzdem sind viele Menschen nicht gern mit ihr zusammen, denn sie ist immer ernst und verkrampft und verbreitet um sich eine angespannte, bedrückte Stimmung. Fröhlich Sein und Lachen sind in ihrer Gegenwart kaum möglich. Erzählt man ihr Kummer, weicht sie schnell auf andere Themen aus. Frieda L. hat zwei erwachsene Kinder. Beide sind im Beruf sehr erfolgreich. Darauf ist sie stolz. Allerdings hat die Tochter oft Depressionen, und ihr Sohn sagte ihr vor fünf Jahren, er müsse sich von ihr befreien. Seitdem haben sie kaum noch Kontakt. Wenn Frieda L. davon erzählt, klingt dies so sachlich, als ob sie ein Kuchenrezept erläutern würde.

Die Stimmungslage und das Verhalten von Frieda L. sind so oder so ähnlich bei einer beachtlichen Zahl der Kriegskinder zu beobachten, der Werdegang und das Ergehen ihrer Kinder bei vielen Kriegsenkeln. Wo und wie ist die Verbindung zum Zweiten Weltkrieg?

Seelische Kriegsverletzungen

Auf der Flucht sterben der Bruder oder der Opa oder die Mutter oder sie alle. Jetzt traurig sein, weinen und Abschied nehmen, könnte den eigenen Tod bedeuten. Schnell die Gefühle verdrängen und weitergehen. – Nach der Entwarnung laufen das Kind und seine Mutter vom Luftschutzbunker nach Hause. Doch: Ihre Straße wurde von einer Bombe getroffen. Alles brennt. Häuserwände brechen ein. Jetzt verweilen und Abschied nehmen wollen könnte das eigene Leben gefährden. Schnell die Gefühle verdrängen und weglaufen. – Todesangst im Luftschutzbunker. Sie zulassen und weinen oder schreien könnte Panik und Aggressionen auslösen. Deshalb schnell die Angst verdrängen ...

Wir haben die Fähigkeit, bei stark Angst auslösenden Ereignissen unsere Gefühle abzuspalten, z.B. beim Tod eines nahestehenden Menschen und in Situationen, in denen unser Leben bedroht ist. Dies ist ein überlebenswichtiger Schutzmechanismus: Hier Gefühle zuzulassen, würde uns überfordern oder könnte das Leben kosten. Um danach wieder Zugang zu unseren Gefühlen zu finden und sie wieder regulieren zu können, brauchen wir Zeit, Sicherheit und Menschen, die auf uns eingehen und uns Geborgenheit geben.

Im Krieg haben viele Kriegskinder mehrere oder auch zahlreiche solche Situationen erlebt, oft kurz hintereinander, manche dauerhaft über Wochen oder Monate. Das Abspalten der Gefühle war Dauerzustand. Nach diesen Erlebnissen war keine Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten, z.B. Verluste zu betrauern. Die Erwachsenen, auch die Eltern, konnten nicht auf die Kinder eingehen und ihnen Geborgenheit geben. Im Gegenteil: Um das eigene Leben und das ihrer Kinder zu retten, mussten sie ihnen Gefühlsäußerungen

verbieten: „Hör auf zu weinen!“, „Reiß dich zusammen!“ Unter diesen Umständen konnten die Kinder den Zugang zu ihren Gefühlen nicht wieder finden. Zudem bekamen sie vermittelt, dass ihre Gefühle unangemessen waren. Dies wurde noch dadurch verstärkt, dass viele andere Gleiches erlebten. Solches Leid war doch normal.

Nach Kriegsende setzte sich dieses Erleben für viele Kriegskinder fort. Angesichts von Not, Hunger, vermissten Angehörigen und Aufbauarbeit wurden die im Krieg erlebten Schrecken und neues Leid weiterhin verdrängt und die damit verbundenen Gefühle abgespalten. Auch jetzt hatten die Erwachsenen keine Zeit, sich um die Gefühle der Kinder zu kümmern. Man hielt es auch nicht für nötig, weil man meinte, dass Kinder schlimme Erlebnisse schnell vergessen. Ein Irrtum. Hinzu kam: Die Eltern hatten es so schwer. Da wollten viele Kinder ihnen keine zusätzliche Last sein. Manche Eltern wünschten von ihren Kindern auch, ihr ‚lachender Sonnenschein‘ in ihrem so schweren Leben zu sein. Auch hierfür verdrängten die Kinder ihre wirklichen Gefühle.

Folgen über den Krieg hinaus

Das dauerhafte Abspalten, Verleugern und Verstellen der Gefühle hatte anhaltende Folgen, bei noch lebenden Kriegskindern zum Teil bis heute. Zum Beispiel:

- Man kann nicht nur einzelne Gefühle abspalten, z.B. Trauer und Angst, und andere Gefühle erhalten. Das Abspalten weitet sich auf alle Gefühle aus. Das gesamte Gefühlsleben wird eingeschränkt, auch positive Gefühle, z.B. Freude empfinden und lieben. Dies blieb bei vielen Kriegskindern nach dem Krieg so. Sie haben nie mehr gelernt, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie zuzulassen, ihnen zu vertrauen und sie auszudrücken. Dadurch wirken sie sachlich, kühl und unnahbar.
- Werden Gefühle immer wieder unterdrückt, stauen sie sich an. Bei manchen Menschen brechen sie dann explosionsartig hervor, z.B. in Wutausbrüchen oder untröstlich erscheinendem Weinen ... Andere betäuben sie mit z.B. Alkohol oder Medikamenten.
- Die betroffenen Kriegskinder konnten nur wenig inneren Halt, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit entwickeln. Einige nutzten andere Menschen als Ersatzhalt und klammerten sich an diese. Viele suchten Halt in Pflichterfüllung und Tüchtigkeit. Beides kann jedoch nur helfen, sich seelisch ‚über Wasser zu halten‘. Ein wirklicher innerer Halt, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit können sich hierüber nicht entwickeln. Daher sind z.B. die Frage nach dem eigenen Wert, ein depressives Lebensgrundgefühl und Unsicherheit, sie selbst sein zu dürfen, Lebensbegleiter vieler Betroffenen.

- Wer keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat, kann auch nur schwer die Gefühle anderer wahrnehmen und sich in andere einfühlen. Und: Zeigen andere Gefühle, z.B. Freude oder Kummer, rührt das an die eigenen eingemauerten Gefühle und kann als bedrohlich erlebt werden. Dann werden Gefühlsäußerungen anderer schnell abgewehrt.

... auch für Kriegsenkel

Als Eltern sorgten die Betroffenen so gut sie nur konnten, materiell für ihre Kinder und deren Zukunft: „Die Kinder sollen es einmal besser haben.“ Doch das Bedürfnis ihrer Kinder nach Gefühlen, Anerkennung und innerem Kontakt zu den Eltern konnten viele von ihnen nicht annehmen. Sie untersagten ihnen das Ausdrücken ihrer Gefühle und forderten auch von ihnen Funktionieren und Leistung. Dadurch konnten auch viele Kriegsenkel kein Selbstwertgefühl entwickeln und keinen angemessenen Umgang mit ihren Gefühlen finden. Da über den Krieg wenig bis gar nicht gesprochen wurde, konnten die Kinder das eingeschränkte Gefühlsleben der Eltern auch nicht einordnen. So löste es bei vielen in der Kindheit Angst und Verstörung aus und langfristig z.B. Selbstverleugnung, Identitätsunsicherheit, Lebens- und Versagensangst. Viele Kriegsenkel suchen daher nach seelischer Befreiung und Identität.

Wege der Bearbeitung

Manche betroffene Kriegskinder haben angefangen zu reden; über die seelischen Folgen des Krieges in der deutschen Bevölkerung kann heute öffentlich gesprochen werden, und in der Psychotherapie werden diese Folgen zunehmend gesehen und können Betroffene Unterstützung finden. Dies alles ermöglicht jetzt, die Zusammenhänge anzuschauen, zu verstehen, sie zu bearbeiten und die seelischen Folgen des Krieges zu lindern. Kommen Gesprächspartner*innen hierauf zu sprechen, können auch Besuchsdienstmitarbeitende bei ihren Besuchen hierzu beitragen.

*Doris Noack
Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)*

Die Frage nach der Schuld

Die These der Kollektivschuld

Die These von der Kollektivschuld der Deutschen im Blick auf die Geschehnisse im Dritten Reich tabuisiert die Frage nach den Kriegstraumata zusätzlich und erschwert damit deren Aufarbeitung. Dahinter steckt die Annahme eines Schuldvorwurfs durch die Siegermächte, der davon ausgeht, dass das deutsche Volk in seiner Gesamtheit schuldig geworden und deshalb von der ‚Weltmeinung‘ zu verurteilen ist.

Wie die Literaturwissenschaftlerin Aleida Assman in ihrem Beitrag „Ein deutsches Trauma? – Die Kollektivschuldthese zwischen Erinnern und Vergessen“ (Magazin Merkur, Dezember 1999, Heft 608, S. 1142-1154) ausführt, wird von einigen Historikern bestritten, dass es eine solche pauschale Verurteilung der Deutschen durch andere Länder zu irgendeinem Zeitpunkt wirklich gegeben hat. Zumindest existiert kein historisches Dokument, das diesen Vorwurf bestätigt. Dennoch wird nicht nur die geschichtliche Auseinandersetzung mit den Kriegsgeschehnissen und deren Folgen davon bestimmt. Ein Beispiel:

In den 1970er Jahren begann in Deutschland mit Spielfilmen, Dokumentationen und ersten Ausstellungen eine Öffnung für das Thema und der Versuch einer Aufarbeitung. Die TV-Serie „Holocaust“ hat in diesem Zusammenhang einen hohen Bekanntheitsgrad erlangt. Ab 1975 habe ich sechs Jahre lang in den Niederlanden gelebt, wo die Serie auch gezeigt wurde. Da kam ich in Situationen, in denen ich hoffte, nicht als Deutsche und damit als ‚Schuldige‘ erkannt zu werden.

Die empfundene Schuld und die damit verbundene Scham verhinderten in der Nachkriegszeit ein Zulassen der Trauer sowie die gemeinsame Bewältigung der erlebten Schrecken. Die Diplompsychologin Bettina Alberti

spricht davon, dass durch die Täterschaft das Leid der deutschen Bevölkerung einer Benennung und Verarbeitung nur schwer zugänglich war (Bettina Alberti: Seelische Trümmer, 2010). Tatsächliche oder vermutete Verurteilung von außen sowie Schuldgefühle und Verleugnung von innen wirkten nach ihrer Einschätzung auch auf die nächste Generation. Kollektive Verdrängung und Abspaltung des Erlebten waren der missglückte Versuch der Nachkriegsgesellschaft damit umzugehen. Sie beschreibt kollektive Depression und aggressive Aufladungen in deutschen Elternhäusern als Folgen daraus.

Täter und Opfer

Aus der Traumaforschung wissen wir, dass das von Menschen verursachte Leid eines Krieges anders und stärker wirkt als beispielsweise die Auswirkungen einer Naturkatastrophe. Bei einer Naturkatastrophe werden Ohnmacht und Bedrohung kollektiv erlebt. Das Zusammengehörigkeitsgefühl bleibt und wird eher gestärkt. Ein Krieg dagegen trennt die Menschen in Opfer und Täter. Durch solche Erlebnisse wird das Grundvertrauen in die Menschheit und die Gemeinschaft erschüttert. Als soziale Wesen sind wir jedoch auf Gemeinschaftsgefühl, das uns Halt und Kraft gibt, angewiesen.

Die Folgen sind für die Nachkommen der Täterinnen und Täter genauso prägend wie für die der Opfer. Gemeinsam ist die Verunsicherung und das Entsetzen darüber, wozu Menschen in der Lage sind. Aber während man den Opfern eines Schicksalsschlags zugesteht zu hadern, zu weinen und zu klagen, ist dies den identifizierten oder vermuteten Täterinnen und Tätern in einem gewollten Krieg, einem Angriffskrieg, nicht möglich.

Der erste Bundespräsident Theodor Heuss sagte am 7. Dezember 1949: „Ein Schlimmes, was Hitler uns an-

getan hat – und er hat uns vieles angetan – ist, dass er uns in die Scham gezwungen hat, den Namen Deutsche zu tragen.“ Schuld und Scham für die Verbrechen der Nazis wurden bis in die zweite und dritte Generation und womöglich darüber hinaus weitergetragen. Während im Geschichtsunterricht in den 1970er Jahren das Thema zunehmend aufgegriffen wurde, hatten die wenigsten Jugendlichen zu dieser Zeit in ihren Familien oder ihrem direkten sozialen Umfeld die Möglichkeit, darüber zu sprechen.

Schuld und Scham

Nach Bettina Alberti entstehen Schuldgefühle, wenn wir Regeln und Werte verletzen, die uns über Familie, Gesellschaft, Kultur und Religion mitgegeben wurden. Schuldig fühlen wir uns auch, wenn wir – vermutet oder tatsächlich – Erwartungen nicht erfüllen, die aus diesen Regeln und Werten resultieren. Angst vor Bestrafung und vor Ausschluss aus der Gemeinschaft sind die Folgen. Diese Angst lähmt uns und kann bis zur Depression führen. Ein Gefühl, das unweigerlich zum Schuldgefühl gehört, ist die Scham. Sie gibt uns das Gefühl des ausgestoßen Seins. Wir haben (vermeintlich) das Recht der Zugehörigkeit verwirkt. Dies verunsichert Menschen als soziale Wesen in ihren Grundfesten.

In ihrem Artikel „Transgenerationale Folgen von Verfolgung und Täterschaft“ spricht die Traumatherapeu-

tin Gabrielle Rosenthal davon, dass bezüglich der Verbrechen des Nationalsozialismus in deutschen nicht jüdischen Familien entscheidend sei, ob und in welcher Weise die Eltern und Großeltern mit Naziverbrechen zu tun hatten. Demnach quälen sich Nachkommen von Täterinnen und Tätern eher mit eigenen potenziellen Täterschaften, während sich den Nachkommen von Mitläuferinnen und Mitläufern die Frage stellt, ob sie in einer ähnlichen Situation wegschauen oder eingreifen würden. (Gabrielle Rosenthal: Transgenerationale Folgen von Verfolgung und Täterschaft, in: Annette Streeck-Fischer u. a. Körper, Seele, Trauma: Biologie, Klinik und Praxis, 2001).

Bettina Alberti berichtet von einer Frau, die sich der Familienvergangenheit erst nähern konnte, als sie feststellte, dass ihr Vater aus einer jüdischen Familie kam. Die Eltern der Mutter waren nationalsozialistisch orientiert. Diese Frau sagt: „Ich gehöre bezüglich der Vergangenheit meiner Familie nicht nur zur Täterseite, ich gehöre auch zur Opferseite.“ Die Identifikation mit der Opferseite wog in ihrem Erleben einen Teil der Schuldseite ihrer Familie auf.

Bewältigung

Die Entwicklungsaufgabe der in den 1950er und 1960er Jahren Geborenen besteht nach Bettina Alberti darin, die kriegsbelastete Bezie-

hung zu den Eltern zu verstehen und zu bewältigen. In einem Interview (www.evangelisch.de/inhalte/103654/13-02-2011/das-vererbte-trauma-die-kinder-der-kriegskinder) spricht sie auch davon, dass sich im Blick auf die Schuldthematik einiges weiter entwickelt hat. In dem Maße, wie die Enttabuisierung und Verarbeitung der Kriegsereignisse vorangehen, sei es den Menschen möglich, sich zu öffnen. Sie geht von einer Differenzierung im Bewusstsein und Denken aus, das nun nicht mehr im gleichen Maße „durch die Massivität des Schreckens und der Zerstörung und durch die real bestehende und kollektiv zugewiesene Täterschaft blockiert“ sei.

Wichtig sei es, so Alberti, überhaupt einen seelisch-geistigen Raum dafür zu öffnen, um die Erfahrungen der Familien und der einzelnen Menschen benennen zu können. Es gehe darum, in einen Dialog zu treten mit der Generation der jetzt alten Menschen, der ehemaligen Kriegskinder und deren Nachkommen, die vieles wissen und fühlen aus ihrer Familienbiografie. Das kann auch leitend sein für den Umgang im Besuchsdienst mit diesem sensiblen Thema. Seien Sie offen dafür, fragen Sie nach, ohne zu bedrängen. Und gehen Sie achtsam mit Ihrem eigenen Empfinden dazu um.

Dorothea Eichhorn
Dipl. Sozialarbeiterin (FH),
Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonisches Werk Fürth (ELKB)



Kein Sterbenswörtchen – Vom Schutz und Schatten des Schweigens Grundlinien aus einem Vortrag von Dr. Christoph Hutter

Kennen Sie diesen Moment? Jemand öffnet sich Ihnen und erzählt von einem Geheimnis in der Familie. Ein langgehegter Schutzraum öffnet sich und jemand nimmt Sie mit hinein. Ein besonderer Zeitpunkt. Eine die Wirklichkeit verändernde Information und hinterher ist nichts wie vorher. Warum ein Geheimnis gerade zu diesem oder jenem Zeitpunkt gelüftet wird, ist nicht zu verstehen. Es ist nicht vorherzubestimmen oder herbeizuführen. Es geschieht manchmal ganz unvorbereitet. Aber es ist hilfreich, wenn wir darauf gefasst sind, wenn Menschen sich auf einmal in so besonderer Weise öffnen.

Seit Jahren gibt es eine Flut an Veröffentlichungen zum Thema „Familiengeschichte während des Krieges“. In Büchern, Artikeln und Forschungen werden Teile von Familiengeschichten aufgearbeitet, die lange Zeit verschwiegen wurden. Zeitzeugen

kommen zu Wort und gewähren Einblicke ins Familienalbum. So auch der ältere Herr bei einem Besuch anlässlich seines Geburtstags. Er, der besonnene, ruhige und eher distanzierte Typ, begann plötzlich, mehr über sich und seine Gefühlswelt zu erzählen. Wie er die Ehe seiner Eltern im Nachkriegsdeutschland erlebt hat. Wie schwer es war, den traumatisierten Vater erlebt zu haben. Wie sich das Schweigen seiner Eltern wie ein dunkler Schleier auf sein Gemüt legte. Wieviel Fremdheit zwischen den Geschlechtern und den Generationen im Alltag spürbar wurde. Und wie sich im Laufe des Lebens das Gefühl langsam verfestigte, lieber zu schweigen und bestimmte Themen zu vermeiden, als darüber zu sprechen. Aber wie nun – im Nachdenken über das Älterwerden – das Bedürfnis entstand, bisher Unausgesprochenes anzusprechen und einmal auszusprechen.

Der rechte Umgang mit dem Geheimnis bleibt eine Herausforderung. Denn das Schweigen und das Reden über die sogenannten Familiengeheimnisse haben jeweils ihre Berechtigung. Nicht alles muss gelüftet werden, nicht alles kann gesagt werden, nicht alles sollte verschwiegen werden, und doch werden manche Geheimnisse einfach stillschweigend mit ins Grab genommen. Spätere Generationen, die dem Geheimnis auf die Spur kommen, haben dann mit der inneren Aufarbeitung zu tun. Einer, der sich sehr gut mit solchen Enthüllungen bzw. Offenbarungen auskennt, ist Dr. Christoph Hutter. Er ist Leiter des Referats für Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück und beschreibt das Phänomen in seinem Vortrag „Kein Sterbenswörtchen“ (Bayrischer Hospiz- und Palliativtag, 17.5.2014 in Regensburg).

Über das Schweigen

Geheimnisse prägen den Alltag von Familien oft mit großer Macht. Der spannende Augenblick, in dem ein Geheimnis zum Thema wird, ist hoch emotional. Und er markiert einen Wendepunkt im Selbstverständnis und in der Normalität einer Familie. Geheimnisse sind gleichzeitig sichtbar und unsichtbar. Wenn sie geöffnet werden, beschäftigen Familien sich immer wieder mit der Frage: „Wie konnten wir so blind sein und diese offensichtlichen Zusammenhänge so lange ignorieren?“ Das Geheimnis ist eng mit der Würde des Menschen verbunden. So gibt es grundsätzlich erst einmal ein Recht, über Erlebtes zu schweigen. Das Geheimnis ist aber auch untrennbar mit der Identität und den Lebensmöglichkeiten der Nachgeborenen verbunden. Deshalb gibt es – und an dieser Stelle wird die Diskussion kompliziert – auch ein Recht zu wissen. Das Schweigen, das für die nachfolgenden Generationen vergiftend wirkt, liegt oftmals entweder begründet in der traumatischen Starre der Opfer, die nicht über die Lippen bekommen, was ihnen angetan wurde, oder aber im Bedürfnis von Tätern, die sich weigern, die Verantwortung für ihr Tun klar und offen zu übernehmen. Die Gefühle von Schuld und Scham werden im Täter so übermächtig oder die Konsequenzen beim Bekanntwerden des eigenen Verhaltens als so bedrohlich erlebt, dass er alles dafür tut, sein Handeln nicht öffentlich werden zu lassen. Auch um einer Strafverfolgung zu entkommen. Begründet wird das Schweigen dann häufig mit dem Argument, die Familie und andere vor diesem Wissen schützen zu wollen.

Auch Schweigen kostet seinen Preis

Im Zusammenhang von der Wirkkraft des Schweigens sollte man aber wissen: „Je verzweifelter, je verbissener verschwiegen wird, desto verlässli-

cher kommen die verdeckten Botschaften in den nächsten Generationen an. Je verdeckter der Dialog in der Familie ist, je mehr verheimlicht wird, desto nachhaltiger wirkt sich die Familienvergangenheit auf die Kinder- und Enkelgeneration aus“ (Gabrielle Rosenthal: Der Holocaust im Leben von drei Generationen. Familien von Überlebenden der Shoah und von Nazi-Tätern, 1999, S. 22).

Wo die Stimmen der Eltern und Großeltern schweigen und wo das eigene Bewusstsein schweigt, dort schreit der Körper. Aber auch dort, wo Verschwiegenes aus der Vergangenheit nicht direkt zu Unbehagen und Krankheit in der nächsten oder übernächsten Generation führt, hat das Schweigen einen Preis, weil es anstrengend ist und zu Loyalitätskonflikten führt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Schweigen fester Bestandteil vieler Paarbeziehungen und war als deren Fundament nicht wegzudenken. Heimkehrende Soldaten und zuhause gebliebene Frauen, die sich nach 1945 als Fremde wieder gefunden haben. Die sich nicht gefragt haben, die nicht erzählt haben, die nicht wissen wollten, oder wenn, dann ein einziges Mal unter dem Versprechen der Verschwiegenheit.

Oft waren es die Frauen, die dieses Schweigen umsetzten, nicht nur weil sie für die selbst erlebten Grausamkeiten kein Gehör beanspruchen wollten oder konnten, sondern auch, weil sie die ‚gegenwärtige Vergangenheit‘ des Krieges in den Familienbeziehungen oftmals nicht wahrnahmen. „In diesem Verstummen manifestiert sich eine durch den Krieg entstandene Fremdheit, sowohl zwischen den Geschlechtern als auch zwischen den Generationen“ (Svenja Goltermann: Die Gesellschaft der Überlebenden. Deutsche Kriegsheimkehrer und ihre Gewalterfahrungen im Zweiten Weltkrieg, 2009, S. 429).

Fazit

Folgt aus diesem Nachdenken über die Auswirkungen vom Schweigen und Verschweigen nicht als Gebot der Stunde, sich und anderen stets die Wahrheit zuzumuten? Doch selbst absolute Transparenz ist nach Hutter gar nicht möglich. Alle Dinge ans Licht der Wahrheit zu bringen, macht den Menschen zugleich auch bewertbar und einordbar und relativiert damit seine Einmaligkeit. Nach C.G. Jung ist der Mensch nicht einmal sich selbst völlig transparent. Tiefere Schichten des Menschen bleiben immer auch rätselhaft und unerklärlich. Dem Rat Hutters zur Folge bleibt es für zuhörende und begleitende Menschen die Aufgabe, das Schweigen wahrzunehmen, zu akzeptieren und auszuhalten. Dennoch aber wach zu bleiben für den besonderen Zeitpunkt, wenn ein Mensch sich öffnen möchte und sein Schweigen bricht. Das bedeutet dann auch, vorbereitet zu sein, wenn ein Mensch sich belastenden Bildern in seinem Leben zuwendet und mit heftigen Gefühlen zu rechnen ist. Dabei können auch Gefühle wie Todesangst, Angst vor Folter und Verhungern erinnert werden. Absolute Grenzerfahrungen in der Existenz des Menschen. Wenn wir uns dann sicher sind, dass wir diese Gefühle aushalten können, können uns Menschen ihre Abgründe zumuten. Ein wissen des „das tut alles so weh“ kann dann als Einladung zu reden genügen.

*Helene Eißer-Daub
Pastorin und Referentin
Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover*

*Inken Richter-Rethwisch
Pastorin und Referentin
Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover*

Vaterlos aufgewachsen

Vom Jahrgang her gesehen zähle ich zu den Kriegskindern. Ich bin im Jahr 1942 in Berlin geboren, also während des Zweiten Weltkrieges. Auf mich trifft die Bezeichnung ‚Kriegskind‘ zu.

Diesen Begriff gibt es noch nicht sehr lange, auch nicht die Aufmerksamkeit für diese Menschen. Ich selbst habe lange gebraucht – genauer: bis zu meinem 60. Lebensjahr – um zu begreifen, was es bedeutet, Kriegskind zu sein. Nach und nach wurde mir durch Gespräche mit anderen und einschlägige Bücher deutlich, welche Eigenheiten von mir daher rühren, welche Themen ich meide, welche Defizite zu mir gehören.

Ich berichte im Folgenden darüber, nicht weil ich so wichtig wäre, sondern weil ich weiß, dass viele Ähnliches er-

lebt haben, ihre Erlebnisse und Erinnerungen aber unter Verschluss halten. Aus gutem Grund! Ihre Erfahrung war, dass sich in der nachfolgenden Generation kaum jemand für ihre Berichte interessierte. Erst die Enkel wurden neugierig und bettelten: „Opa, erzähl mal vom Krieg.“ Ich könnte mir vorstellen, dass im Besuchsdienst eine Gelegenheit besteht, sich diesen Themen zu nähern. Gewiss, viele wollen nicht an diese Zeit erinnert werden. Sie vermeiden das Thema. Aber bei vielen anderen besteht Gesprächsbedarf.

Es gibt keine spezifischen Auffälligkeiten oder Defizite bei mir, unter denen ich leide. Aber sie stehen für mich im Zusammenhang meines Generationenmerkmals ‚Kriegskind‘. Ich kann keine Kriegsfilme ansehen, weder Spielfilme noch Dokumentationen.

Kinder als Akteure in solchen Filmen sind mir zuwider. Vorratshaltung ist mir wichtig, es muss immer schon ein Päckchen (Salz, Zucker, Kakao ...) bereitstehen, bevor das letzte verbraucht ist. Aber auch mein Widerpruchsgeist gehört dazu.

Meinen Vater habe ich nicht bewusst kennengelernt. Er war Oberregierungsrat im Reichsarbeitsministerium – zuständig für die Ostarbeiter, wie man damals sagte. Zwangsarbeiter sagen wir heute.

Nach 1945 arbeitete er auf einem Bauernhof. Seine Arbeitskollegen rieten ihm, in den Westen zu gehen. Er folgte diesem Rat nicht, er habe sich nichts vorzuwerfen, sagte er. Er wurde denunziert und von der russischen Besatzungsmacht in Gotha inhaftiert. Im



russisch geführten KZ Buchenwald ist er verhungert. Ich habe keine eigenen Erinnerungen an ihn.

So bin ich vaterlos, mit der Mutter und einer um neun Jahre älteren Schwester aufgewachsen, ohne männliches Vorbild. Gegenüber Gleichaltrigen fühlte ich mich manchmal im Vorteil. Den Ärger, den Streit mit dem Vater, über den sie berichteten, kannte ich nicht. Der Mutter gegenüber stellte der kleine Knirps stolz fest: „Nicht wahr, Mutti, wir brauchen keinen Vater!“ Dass Vati früh, mit 44 Jahren, gestorben war, wusste ich natürlich. Gefühlt habe ich das nicht.

Aber: Wie macht man das, ein Mann zu sein? Wie streitet man sich mit seinesgleichen? Mir fehlte eine Reibungsfläche, ein Gegenüber, mit dem ich mich messen konnte. Ich gelte als aggressionsgehemmt.

Meine Söhne schmunzeln, wenn ich sie frage, ob sie gemerkt haben, dass ich vaterlos aufgewachsen bin. „Na ja“, sagen sie, „Inge“ – ihre Mutter – „war doch eher die Bestimmerin.“

Meine Mutter war sicher stolz auf den kleinen tapferen Kerl – aber wie hat sie ihre Lage gesehen? Immer wieder beklagte sie, als alleinstehende Frau, als Witwe, gelte man in Gesellschaft nichts mehr. Sie fand keinen Anschluss mehr zur Außenwelt. Sie ging auf im Kreis der Großfamilie, die uns nach der Flucht aus der sowjetisch besetzten Zone aufgenommen hatte. In ihr fand sie Halt.

Ich hatte nie das Gefühl, bei meiner Mutter den fehlenden Partner ersetzen zu müssen. Das ist oft das Schicksal vaterlos aufwachsender Kriegskinder. Ich spürte aber die nicht laut ausgesprochene Erwartung, ein ‚liebes Kind‘ sein zu müssen, das seiner Mutter keine Schwierigkeiten macht. Wie viele Kriegskinder war ich verantwortungsbewusst, ein durch ein

Stirnrunzeln oder die Andeutung von Enttäuschung leicht zu lenkendes liebes Bürschchen. Dass es gelegentlich ähnliche Handbewegungen oder Gesten zeigte, wie der Vater, den er doch gar nicht gekannt hatte, war Ausdruck der heimlichen Verbindung. Die Mutter war dann den Tränen nahe.

Es gab kein männliches Vorbild. Der Schwager meiner Mutter, Onkel E., ein stattlicher großer Mann, Mathematikprofessor, war in der Familie diskreditiert. Er war ein Anhänger Hitlers, blieb das auch über das Kriegsende hinaus. Dem Führer hatte er außerehelich auf dem Hintergrund des Lebensborn e.V. eine Tochter geschenkt – für mich lange ein ‚beschwiegenes‘ Familiengeheimnis.

Als ich 44 Jahre alt wurde, befahl mich ein befremdliches Gefühl: Ich war verstört, wusste nicht warum, war durcheinander. Es war der Zeitpunkt, an dem ich älter zu werden begann, als mein Vater geworden war. Ich überschritt eine Schwelle, die im Alltag meist keine Rolle spielt. Ich stolperte darüber. Ich betrat ein doppelt unbekanntes Land. Es bedurfte professioneller Hilfe, um wieder in die Spur zu kommen. Der fehlende Vater war dennoch noch kein Thema für mich.

Als ich berufstätig war, war ich evangelischer Pfarrer. Im Zuge meiner Bemühung, mich selbst über mich zu verständigen, tauchte immer wieder die Frage nach meiner Berufswahl auf. Warum gerade dieser Beruf, wo doch in der Familie die Kirchenbindung nicht besonders ausgeprägt war? Auch andere fragten.

Eine Spur ist für mich bis heute plausibel: Wer den leiblichen Vater nicht findet, wendet sich an den himmlischen Vater und projiziert auf ihn alle irdischen Erwartungen (und Befürchtungen). Als Vikar und junger Pfarrer hatte ich dann aber große Schwierigkeiten, die himmlische Va-

ter-Autorität anzuerkennen. Jegliche Bevormundung, theologischer oder kirchlicher Herkunft, war mir zuwider. Den Protest der 68er Generation trug ich dann mit voller Begeisterung auch in die Kirche.

Mit 59 Jahren war ich in einer psychosomatischen Klinik. Die aufdeckende Arbeit dort setzte lange verschüttete, man sagt ‚abgespaltene Gefühle‘ frei: meine Sehnsucht nach dem Vater, meine Trauer um ihn und das mir Entgangene. Ich weinte, ich schrie mir die Seele aus dem Leib. Das war gut.

Und dann kamen die Fragen: „Vati, was hast du da gemacht? Was hast du zu verantworten? Wusstest du nicht, dass ... Oder wolltest du es nicht wahrhaben?“

Ich begab mich auf Spurensuche, fragte da und dort nach, recherchierte bei Ämtern. Ich erfuhr viel, aber nichts über die Rolle meines Vaters damals. Kurzum: Meine Recherchen führten zu keinem Ergebnis. Ich hätte ihn so gerne gefragt. Meine Phantasie malte mir schlimme Bilder.

Inzwischen, Jahre später, haben meine Fragen ihren bedrängenden Charakter verloren, auch wenn sie nicht beantwortet sind. Sie verloren ihre Brisanz. Ist es die Gelassenheit des Alters? Es gibt einige wenige Traumbilder, in denen wir, mein Vater und ich, auf Augenhöhe miteinander reden.

*Alexander Kaestner
Pfarrer i.R., Frankfurt (EKHN)*



Flucht – Wie der Verlust der Heimat alles verändert

Dieser Besuch hat mich stark beeindruckt und noch lange beschäftigt. Nachdem ich meine Glückwünsche zum 90. Geburtstag vorgebracht hatte, bat mich der Jubilar zu einem Sekt und ein paar Häppchen. Eine muntere Gesellschaft älterer Frauen und Männer saß bereits zusammen und unterhielt sich über dies und das. Nachdem er mich vorgestellt hatte, lauschte ich den Erzählungen des Seniors. Er erzählte voller Begeisterung von der letzten Reise zu einem Heimattreffen. Ein bisschen nachdenklich meinte er, dass er ja jetzt zu den Ältesten gehöre, und dass sich die meisten gar nicht mehr richtig erinnern könnten.

Und dann erzählte er, wie er damals von der Mutter getrennt wurde. Mit 14 Jahren war er bereits in einer Militärausbildung. „Wissen Sie, mir ging es ja noch richtig gut. Erst wurde für uns alles geregelt. Und dann, als wir

entlassen wurden, musste ich nur einen Amerikaner finden, der mich gefangen nehmen konnte. Ich hatte Glück, denn die Russen waren praktisch auf der anderen Straßenseite. Wir wurden auf Eisenbahnwagen verladen und in Richtung Westen gefahren. Dann lagen wir mit Zigtausend auf dem Feld in Kriegsgefangenschaft. Das Essen hat uns gerade so vor dem Verhungern gerettet. Andere haben es viel schlimmer getroffen. Dass ich überhaupt entlassen werden konnte, verdanke ich einem Freund, den ich dort kennengelernt hatte. Wo hätte ich denn unterkommen sollen? Ich kannte ja niemanden in Hamburg, allein, 17jährig und Hunderte Kilometer von der Heimat entfernt. So wurde ich von seiner Familie wie ein weiterer Sohn aufgenommen. Ich habe mich dort vom ersten Tag an heimisch gefühlt. Da hat sicher geholfen, dass ich auch Plattdeutsch sprechen konnte.

Ich komme ja aus Pommern. Das ist etwa derselbe Landstrich, nur an der Ostsee. Ich staune heute noch darüber, wie das alles gekommen ist.“

In der Zwischenzeit war die Tochter des Seniors, die uns still mit Häppchen und Getränken versorgt hatte, dazugekommen. Sie erzählte, wie sehr ihr selbst die Heimat des Vaters gefehlt habe. „Wenn ich gefragt wurde, wo mein Vater herkommt, sagte ich immer: Pommern – aber das gibt es nicht mehr. Pommern – wissen Sie, damit konnte ich als Kind nichts anfangen. In meinem Atlas war dieses Pommern nicht eingezeichnet. Das kannte ich nur aus dem Kinderlied – ‚Pommerland ist abgebrannt‘. Natürlich hätte ich meinen Vater fragen können. Ich weiß selbst nicht, warum ich das nie angesprochen habe. Aber nach der Wende und als meine Kinder alt genug waren, war es mein Wunsch,

mit meinen Eltern und meiner Familie in die Heimat meines Vaters zu fahren. Ich musste einfach mit eigenen Augen sehen, dass das keine Utopie war, sondern dass es ein normales Land mit Bäumen und Seen und Menschen ist. Deshalb bemühe ich mich auch immer, meinem Vater die Besuche bei seinen Heimattreffen durch meine Begleitung zu ermöglichen.“

Nun mischte sich wieder der Vater ein. Seine Söhne hätten ja gar kein Interesse. Vor zwei Jahren waren die drei Kinder gemeinsam mit dem Vater in der Heimat. Aber die Söhne mussten schnell wieder zurück, nur die Tochter habe sich Zeit genommen. Sie habe ja auch alles organisiert. Darauf warf die Tochter nachdenklich ein: „Ich glaube, das ist schon sehr individuell, wie man das verarbeitet. Meine Brüder sind jünger. Ich weiß gar nicht, ob sie die gleichen Gedanken hatten wie ich. Wir haben nie darüber gesprochen.“

und innerhalb von drei Stunden mussten wir aufbrechen. Ich weiß noch, wie sehr ich geweint habe, weil ich meine geliebten Puppen zurücklassen musste. Aber dafür war einfach kein Platz. Meine Mutter hatte nur einen Koffer und noch unser Federbett auf einen Wagen gepackt. Da konnte ich mich auf dem langen Weg manchmal draufsetzen. Erinnerungsstücke konnten wir nicht mitnehmen. Es gibt keine Bilder aus meiner Kindheit, als hätte es diese Zeit gar nicht gegeben. Das hat mir früher immer gefehlt. Deshalb kann ich mich auch heute von nichts trennen. Als wir dann bei entfernten Verwandten in Bayern angekommen sind, waren wir nicht willkommen. Wir hatten ja nichts. Wir bekamen zwar ein Zimmer, aber für vier Personen hatten wir nur ein Bett. Und als mein Vater aus dem Krieg zurückkam, waren wir sogar zu fünft in dem kleinen Raum. Und verstanden habe ich die Sprache dort auch nicht. Immer wurden wir

kleine Schwester. Als ich gefragt habe, wo das Baby herkommt, hat meine Mutter immer gesagt: „Das hat uns der liebe Gott geschenkt“. Aber meine Mutter war eine harte Frau geworden. Nach dem Krieg hat sie uns nie in den Arm genommen. Ich glaube heute, sie konnte die Berührung nicht mehr ertragen. Ganz schlimm war es dann im Altenheim, als sie von einem Pfleger gewaschen werden sollte. Man kann sich das gar nicht vorstellen, was sie erlebt haben mag.“

Als ich den Geburtstag verließ, war ich sehr bewegt. Ich hatte gerade einen tiefen Einblick bekommen, welche unterschiedlichen Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Verlust der Heimat durch den Krieg verbunden sein können. Hier konnte ich nur zuhören. Das Sprechen und Erzählen kann dieser Generation helfen, Erlebtes auch jetzt noch zu verarbeiten. Viele Jahre waren diese Geschichten tief versteckt, aber sie haben das Leben dieser Menschen geprägt.

*Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin,
Wiesbaden (EKHN)*



Nach einer kurzen Stille meinte eine ältere Frau nachdenklich: „Ich war ja noch ein Kind, damals.“ Erklärend fügt sie hinzu, dass sie aus Schlesien stamme. „Wissen Sie, plötzlich wurden wir zusammengerufen

gehänselt: „Hör mal, wie die spricht“. Da habe ich gar nichts mehr gesagt. Das war schon eine schwere Zeit. Meine Mutter hat nie darüber gesprochen, wie sie die Flucht mit zwei, später drei kleinen Kindern geschafft hat. Plötzlich gab es noch eine

Und am Ende erscheint alles in einem anderen Licht ...?

Obwohl die Zeit vor, im und nach dem Zweiten Weltkrieg Generationen geprägt hat, wird sie in Lebensbilanzen und Lebensrückblicken häufig ausgespart oder wesentliche Details werden ausgeblendet. Ich denke an Beerdigungsansprachen über einige hochbetagte, angesehene und verdienstvolle Personen, deren Lebensleistung am Grab noch einmal gewürdigt werden soll. Dass das Fundament dieser Lebensleistung das jüdische Vermögen bildete, das sie sich nach ihrer Mitwirkung an der Judenvertreibung für ‚einen Apfel und ein Ei‘ aneigneten, wird verschwiegen. Es gab nicht nur Opfer im Krieg, sondern auch etliche Kriegsgewinner, die ihre Karriere aufbauten auf dem Leid, das sie selbst oder andere in der ‚Ausnahmesituation‘ der 30er und 40er Jahre des vergangenen Jahrhunderts anderen antaten. Gehört dies noch einmal gesagt? „Das war eine andere Zeit damals.“ – „Das kann nur der verstehen, der das miterlebt hat.“ Mit solchen Worten versuchen sich die Betroffenen gegen Wertungen zu schützen und ihre Rechtschaffenheit zu bewahren. So wehren sie kritische Fragen ab und kehren wieder ins Schweigen und Verschwiegen zurück – mit gutem Recht? Ich fragte eine alte Dame, was ihr im Rückblick als die schönste Zeit ihres Lebens erschien. Sie antwortete: „Eigentlich darf man das ja gar nicht sagen, aber für mich war die Zeit beim BDM (Bund Deutscher Mädchen) meine schönste Zeit. Das war so eine wunderbare Gemeinschaft. Und wir haben so viele schöne Sachen gemacht. Damals habe ich fest geglaubt, dass mir die Welt offen steht und wir einer wunderbaren Zukunft entgegengehen.“ Wie kann ein guter Umgang mit solchen Äußerungen aussehen? Wann ist die Zeit da, den ‚Finger in die Wunde‘ zu legen, kritische Fragen zu stellen? Und wann ist es besser, ein ‚Mäntelchen des Schweigens‘ oder doch ‚der Verschwiegenheit‘ auszubreiten über Ereignisse, die nicht nur zu den dunkelsten Kapiteln unserer Zeit-

geschichte gehören, sondern oft auch zu den dunkelsten Kapiteln konkreter Lebensgeschichten?

Wozu dienen Lebensrückblicke und Lebensbilanzen? Möchte jemand ehrlich zurückblicken, um Ereignisse besser zu verstehen, sie abzuschließen und daraus eine ‚Lebenslehre‘ zu ziehen – für sich oder seine Nachwelt? Dann ist Ehrlichkeit gefragt. Geht es darum, möglichst in einem guten Licht und in ‚guter Erinnerung‘ stehen zu wollen? Oft ist das Gedächtnis unserer Mitmenschen dann aber doch besser, als wir gehofft haben. Und so bergen unrealistische Lebensbilanzen die Gefahr, dass wir uns lächerlich machen. „Als ich beim Aufräumen in den Unterlagen meines Vaters Bilder gefunden habe, die zeigten, wie er vor Massengräbern Juden erschoss – da habe ich ihn erneut beerdigen müssen. Und die Bilder hat er auch noch aufgehoben!“ Wo das Verschwiegen von dunklen Kapiteln der Lebensgeschichte kollektiv geschieht, verschärfen sich die Problematiken und die Schuld oft noch. Denn sie verschwinden nicht einfach im Dunkel der Geschichte, sondern wirken weiter und tauchen manchmal wie ein Gespenst aus dem Dunkel wieder auf, das Angst und Schrecken verbreitet. Ich erinnere mich an eine Gesprächssequenz mit meiner verstorbenen Tante (Jahrgang 1912), die beim Lesen einer Zeitungsnachricht über einen Raubüberfall in der Fußgängerzone in Dortmund sagte: „Als ich ein junges Mädchen war, konnte man auch abends noch über die Straße gehen, ohne Angst haben zu müssen.“ Ich antwortete: „Das kannst du aber nur sagen, weil du eine Deutsche und blond warst.“ – Sie überlegte: „Da hast du recht, da habe ich noch nie drüber nachgedacht.“

Ich lese gerne Biographien. So nehme ich Anteil an dem Leben anderer und kann aus ihren Erfahrungen lernen. Einen guten Lehrstoff bieten aber nur realistische Biographien. Sie veranschau-

lichen, dass das Leben viel komplexer ist, als es im ersten Moment scheint. Es gibt Gut und Böse – und eine breite Grauzone dazwischen. Fehler, Schuld und schuldig Werden gehören zum Leben – da brauchen wir uns nichts vorzumachen. Dies befreit uns aber nicht von der Aufgabe, nach ‚richtig‘ und ‚falsch‘ zu fragen (Psalm 139; Psalm 1). Es geht dabei nicht um das ‚Wiegen‘ der Schuld. „Richtet nicht, auf dass Ihr nicht gerichtet werdet“, heißt es in der Bibel (Matthäus 7,1). Wenn es uns aber gelingt, aus Fehlern zu lernen – aus unseren eigenen oder aus denen anderer –, bleiben die Fehler nicht mehr sinnlos und helfen uns, sie künftig zu vermeiden. Deshalb ist es so wertvoll, sich auch mit dem ‚Dunkel der Geschichte‘ auseinanderzusetzen und Licht hineinzutragen. Wo wir etwas (wieder-) gutmachen, wird Schuld abgetragen – soweit das geht. Und wo wir ‚ewig‘ in der Schuld anderer bleiben und nichts mehr gutmachen können, sind wir darauf angewiesen, dass Gott unsere Schuld trägt und von uns nimmt.

Einige Propheten in der Bibel haben sich mit der Weitergabe von Schuld von Generation zu Generation befasst. „Die Väter haben saure Trauben gegessen und den Söhnen werden die Zähne stumpf“, so lautete ein altes Sprichwort in Israel (Jeremia 31,29; Hesekiel 18,2). Es verdeutlicht, dass nachfolgende Generationen die Fehler der Vorfahren zu büßen haben. Umkehr und Abkehr von den Fehlern führen jedoch aus dem Schuldkreislauf heraus – zu diesem Schluss kommen Jeremia und Hesekiel. „Habe ich etwa Gefallen am Tod des Schuldigen – Spruch Gottes, des Herrn – und nicht vielmehr daran, dass er seine bösen Wege verlässt und so am Leben bleibt?“ (Hesekiel 18,23). Hier geht es nicht um billige Gnade und Vergebung. Sondern um Aufarbeitung und Umkehr.

*Dr. Elke Seifert
Pfarrerin, Bad Orb (EKKW)*

Biografische Arbeitshilfe

Alltagsgegenstände lassen Erinnerungen wiederaufleben

Um das Erzählen und Erinnern zu fördern, werden verschiedene Dinge (z.B. Alltagsgegenstände, Zeitungsausschnitte, historische Dokumente, Bilder etc.) passend zum jeweiligen Thema ausgelegt. In der Biografiearbeit dienen Gegenstände als ‚Gesprächsanker‘, denn Gegenstände sind immer auch Träger von Erinnerungen und lebensgeschichtlichen Erfahrungen und erleichtern den Einstieg in ein Gespräch. Tipp für Besuchsdienstmitarbeitende: Fragen Sie doch einmal bei Ihren Besuchen nach der Bedeutung von besonders ins Auge fallenden Dingen. Oft entwickelt sich dadurch ein gutes Gespräch.

Beispiel für eine Selbstreflexion:

Was gibt mir Halt, was tröstet mich in schweren Zeiten?

In schweren Zeiten ist für jeden Menschen – egal welchen Alters – Trost und Halt wichtig. Wenn Sie an Ihre Kindheit oder Jugendzeit denken ...

Einzelarbeit:

Welche schweren Zeiten bzw. schwierigen Situationen fallen Ihnen ein?

Wer oder/und was hat Sie getröstet und Ihnen Halt gegeben?

Gruppenarbeit:

Tauschen Sie sich aus, was Ihnen in Ihrem Leben heute Trost und Halt gibt. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede können Sie unter sich feststellen?

Wichtige Gesprächsregeln für die Biografiearbeit

- Selbstbestimmung und Freiwilligkeit. Die Teilnehmenden bestimmen, wieweit sie sich einlassen. Sie haben ein Recht zu schweigen und/oder zu verdrängen. Schweigen oder/und Verdrängen können manchmal hilfreiche Schutzmechanismen der Seele sein!
- Vertraulichkeit und Zuverlässigkeit. Mit persönlichen Daten und Aussagen wird von der Gesprächsleitung und der Gruppe vertraulich umgegangen. Nur dann werden Vertrauen und Offenheit entstehen!
- Wertschätzung und Freiheit von negativer Bewertung. Erzähltes darf nicht negativ oder moralisierend bewertet werden. Dem Erzählten wird grundsätzlich mit Wertschätzung begegnet. Es gibt kein Richtig oder Falsch beim biografischen Erzählen!

(Siehe auch Hubert Klingenberg/ Erika Ramsauer, Biografiearbeit als Schatzsuche, 2017, Seiten 79 und 80)

Beispiel für eine biografische Reflexion:

Sprüche bzw. Redewendungen in meinem Leben

Einzelarbeit:

In jeder Familie gibt es Sprüche bzw. Redewendungen, die einen Wert bzw. eine Überzeugung ausdrücken und die Sie als Kind/Jugendliche*r ggf. immer wieder gehört haben. Wenn Sie zurück denken an Ihre Kinder- und Jugendzeit ...

1. Mit welchem Spruch bzw. welchen Sprüchen (oder auch Gedichten, Psalmen ...) sind Sie aufgewachsen? Gab es einen besonderen Spruch in Ihrer Familie? Welcher war das?
2. Hat Ihnen dieser Spruch damals gefallen oder eher nicht?
3. Welche Bedeutung hat dieser Spruch für Sie heute?
4. Haben Sie heute einen Lieblingsspruch? Falls ja, wie lautet dieser? Was gefällt Ihnen besonders daran?

Gruppenarbeit:

Stellen Sie sich Ihre heutigen Lieblingssprüche (maximal drei) vor und tauschen Sie sich aus:

1. Was gefällt Ihnen an den Sprüchen?
2. Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede gibt es ggf. zwischen Ihren Sprüchen und den Sprüchen der Anderen?

Angela Biegler

*Päd. Mitarbeiterin,
Evangelische Erwachsenenbildung
Niedersachsen, Hannover*

Gespräche mit Kriegskindern (und Kriegsenkeln)

„Wie sind wir denn jetzt darauf gekommen?“ Bei einem Gespräch mit einer 85jährigen anlässlich ihres Geburtstages wurde auf einmal die Darmstädter Brandnacht vom 11. September 1944 Thema. Die Besuchte erzählt, wie sie nur überlebt habe, weil sie mit ihrer Mutter an den nahegelegenen See geflohen sei. Und es folgten weitere Erzählungen über die entbehrungsreiche Nachkriegszeit ‚als alles kaputt war‘. Ausgelöst wurden die Erinnerungen durch die Bemerkung, dass in 85 Jahren einiges an Leben zusammenkommt und sie ja schon auch in jungen Jahren vieles und nicht nur Schönes erlebt habe.

Erinnerungen und Nachwirkungen

Lange dachte man, der Krieg sei vorbei und mit dem Wohlstand sei das Leid vergessen. Die Betroffenen haben oft geschwiegen und die Mehrheit der Deutschen wollte das Kapitel abschließen. Doch in Gesprächen tauchten sie langsam wieder auf: die Erinnerungen an den Krieg. Sie quälten diejenigen, die den Krieg bewusst erlebt haben: Soldaten und Kriegerwitwen, Vertriebene und Ausgebombte. Und in den letzten zehn Jahren zeigte sich: Auch die Generationen der Kriegskinder und sogar Kriegsenkel tragen die Erinnerungen in sich. Sie sind im Unterbewusstsein verankert, zeigen sich in übermäßiger Furcht und Sicherheitsstreben, leben weiter in dem unmäßigen Hunger nach Leben und Spaß und in der tiefsitzenden Angst, wir könnten plötzlich alles Erworbene verlieren.

Dass der Krieg noch immer seine Nachwirkungen hat, wird möglicherweise erst offensichtlich, wenn die Kriegskinder alt werden und zum Sterben kommen: die lange verhaltene Wut – die unverständlichen Verhaltensweisen – der Neid auf die junge Generation: „Ihr könnt euch doch nicht beklagen, euch geht es doch

gut.“ Durch die Jahre der Familienbildung und Berufstätigkeit konnte vieles überdeckt werden und schien überwunden. Erst im Alter oder gar in der Demenz werden die Erinnerungen wieder lebendig und die verhaltenen Gefühle brechen neu auf: die Angst, die Ohnmacht, die Entpersönlichung, Aggressionen und Enttäuschungen. Dann begegnen wir Jüngeren den Betroffenen in einer Zeit, die vor unserer Geburt liegt. Das verstört.

Noch verstörender ist es, wenn Kriegsenkel die Nachwirkungen des Lebens der Kriegsgeneration im eigenen Leben entdecken: die große Sparsamkeit oder ihr Gegenteil, die Unfähigkeit zu singen, das Sicherheitsbedürfnis, die zwanghafte Ordnung. Zum Teil haben sie es so gelernt, und es hatte auch seinen Sinn: „Der Teller wird leer gegessen.“ „Du kannst nur so viel Geld ausgeben, wie du hast.“ Zum Teil aber sind es Ängste und Schamgefühle, Selbstentwertung und apokalyptische Schicksalsphantasien, die nicht im eigenen Leben wurzeln, sondern Ausdrucksformen der Erfahrungen früherer Generationen sind.

Gesprächsaspekte und -möglichkeiten

Kriegskinder und Kriegsenkel erkennen diese Zusammenhänge selten. Sie suchen den Grund in sich selbst. Es kann für sie sehr entlastend sein zu entdecken, dass sie eine Last tragen, die ihnen nicht gehört, sondern von ihnen stellvertretend unbewusst übernommen wurde.

Bei einer 81jährigen Frau, mit einer beginnenden Demenz und eingeschränkter Gehfähigkeit, tauchen immer wieder eine tiefe Traurigkeit und Verzweiflung auf. Der Vater war im Krieg gefallen, die Mutter krank, es gab noch eine ein Jahr ältere Schwester, zu der sie noch heute eine sehr enge

Verbindung hat, ansonsten keinerlei Verwandtschaft vor Ort. Aufgefangen wurden die beiden Mädchen damals von der Kirchengemeinde. Beruflich haben beide ihren Weg gemacht, beide blieben unverheiratet: „Wir beide gegen den Rest der Welt.“ Dieses Lebensgefühl hat sich verinnerlicht und ließ bei zunehmender gesundheitlicher Einschränkung keine vorausschauende und einvernehmliche Zukunftsplanung zu. Der ursprüngliche Plan, im Alter zusammenzuziehen, wurde nicht mehr umgesetzt. Der Kontakt der Schwestern läuft vorwiegend telefonisch.

Was hilft? Vor allem sich einlassen. Und genug Zeit einplanen. Auf die Frage: „Wie geht es Ihnen?“ kommt meist die Antwort „oh, eigentlich ganz gut ...“ und das, was sie erfreut: ihr Kanarienvogel, ihre Wohnung, dass sie noch das Eine und Andere im Haushalt machen kann ... Aber es sei schade, dass sie ihre Schwester nur noch selten sehe. Und dann bricht es aus ihr heraus: „Ach, ich weiß gar nicht, was ich noch soll. Mir wird alles zu viel ...“ Auf die Antwort „ja, Sie haben auch vieles erlebt“, folgen Schilderungen aus der Kindheit und Jugend, das schlechte Gewissen der kranken Mutter gegenüber, wenn sie und ihre Schwester in die Gemeinde ‚geflohen‘ sind. Tränen fließen. Für die Besuchte ist es schmerzlich, aber gut, wenn Gesprächspartner die Trauer zulassen und bei dieser bleiben: „Sie hatten es damals sehr schwer!“ Weiterführend ist es oft auch, die Lebensleistung zu würdigen: „Sie haben schon als Kind viel mittragen müssen“, und dabei auch die Überforderung auszusprechen: „Und oft war es zu viel.“

Auch die Schuldgefühle brauchen Aufmerksamkeit. Die Blickrichtung zu verändern, schafft Entlastung: „Wie gut, dass Sie sich Hilfe in der Gemeinde geholt haben.“ Auch viele, die sich auf der Flucht um ihre jüngeren Geschwister haben kümmern müssen, tragen



heute noch – oder wieder – schwer an ihren ‚Versäumnissen‘, die oft schwerwiegende Folgen hatten. Die Vergebung Gottes als Ansporn, sich auch selbst zu vergeben, kann hier im Gespräch einen guten Platz haben.

Aufhellend ist es häufig – wenn Trauer, Zorn und Schuld(gefühle) zu ihrem Recht gekommen sind – auch die gemeisterten Schwierigkeiten und die Erfolge des gelebten Lebens anzusprechen: „Sie haben so vieles in Ihrem Leben bewältigt und sind trotzdem Ihren Weg gegangen. Das ist beachtlich.“ Das weitet oft auch wieder den Blick für die Zukunft.

Für die Besuchten sind Bewahrung und das ansprechbare Du Gottes immer wieder Schlüsselworte, die sie ermutigen. Manchmal auch ein gemeinsames Vaterunser. „Gut, dass Sie vorbeigekommen sind und ich das mal erzählen

konnte.“ Diese Worte stehen häufig am Ende eines Besuches, bei dem auch schwierige Erinnerungen einen Platz hatten.

Gespräche mit Kriegskindern und Kriegsenkeln können anstrengend sein, für alle Beteiligten. Deswegen ist wichtig, sich auch als Besuchende selbst Rechenschaft abzulegen, in welcher Gestimmtheit ich bin und wieviel Zeit ich habe. Manchmal kann es dann auch besser sein, einen Besuch zu verschieben.

Es gibt mittlerweile ein deutliches Bedürfnis, auch die dunklen Zeiten ans Licht zu bringen. Biografisch angelegte Erzählcafés zur Kindheit und Jugendzeit (im Krieg) können dazu einladen. Aber Vorsicht, sie erfordern viel Fingerspitzengefühl und brauchen professionelle Unterstützung.

„Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen, um zu tun, was jetzt am Tage ist“ (1. Mose 50,20). Für die Kriegskinder und Kriegsenkel kann dieser Vers aus der Josephsgeschichte auch ein segnendes Licht auf ihre Biografie eröffnen. Das zu bezeugen und zu begleiten, ist eine sinnvolle Aufgabe für den Besuchsdienst und für Gesprächsrunden in unseren Tagen.

Felicitas Muntanjohl
Pfarrerin, Altenseelsorge Dekanat
Wiesbaden (EKHN)

Britta Tembe
Pfarrerin, Altenseelsorge Dekanat
Darmstadt-Stadt (EKHN)



Wie dem Leid der Kriegskinder Raum gegeben werden kann Praxisanregungen für Besuchsdienst und Gruppenarbeit

Weder die Gespräche im Besuchsdienst noch die Diskussionsverläufe in Seniorengruppen lassen sich voraussehen oder völlig steuern. Manchmal können sich an scheinbar banalen Themen traurige und belastende Erinnerungen entzünden. Vielleicht gab es eine Bemerkung, die dazu einlud? Oder vielleicht mussten diese Erinnerung und die sie begleitenden Gefühle an diesem Tag einfach mal ‚raus‘?

Wichtige Voraussetzung: Sensibilität

Sollte das Thema Kriegskinder, mit all seinen traurigen und belastenden Facetten, plötzlich zum Gesprächsthema werden, ist es wichtig, erst einmal der/dem Erzählenden Raum zu geben und ruhig zuzuhören. Bereits das ausprechen lassen und Zuhören bedeu-

ten Wertschätzung und Anerkennung des erlittenen Schicksals und kann so ein wichtiger Beitrag zum notwendigen Lebensrückblick sein. Gerade für die Generation der Kriegskinder (Jahrgänge 1930 bis 1947) ist das Angehörtwerden besonders wichtig. Ihr Leid wurde leider lange tabuisiert; sowohl in Familien als auch in der Gesellschaft. Erst mit der Buchveröffentlichung „Die vergessene Generation. Kriegskinder brechen ihr Schweigen“ von Sabine Bode im Jahr 2004 wurde deutlich, wie sehr die Erfahrungen mit Krieg, Vertreibung und Flucht das Leben dieser Generation bis heute beeinflussen. In zahlreichen Interviews für ihr Buch stellte Sabine Bode fest, dass die meistens der von ihr interviewten Kriegskinder eine gewisse Härte gegenüber sich selbst und einen

mangelnden Zugang zu den eigenen Erinnerungen und Gefühlen haben. Sie mussten funktionieren, durften nicht jammern, für ihre Gefühle und ihr Leid war kein Platz. Stattdessen hörten sie: „Darüber spricht man nicht! Sei froh, dass du noch lebst!“ Und: Die Kriegskinder haben größtenteils funktioniert. Der Wiederaufbau ist dieser – häufig auch als tüchtig und unauffällig bezeichneten – Generation zu verdanken.

Aber nach vielen Jahren des Funktionierens kommen bei einigen im Alter die Erinnerungen an das Erlittene und ggf. auch alte Ängste wieder. Manche Ältere möchten nun darüber sprechen, andere aber auf gar keinen Fall! Diese unterschiedlichen Bedürfnisse gilt es, auf jeden Fall zu berücksichti-

gen! Vielleicht sind die, die nicht sprechen möchten, traumatisiert? Vielleicht wirken aber auch bei ihnen die ‚Schutzmechanismen der Seele‘? Auf jeden Fall haben diese Menschen ein Recht auf ihr Schweigen und ihr Verdrängen.

Für das Gespräch über diese schwierige Thematik ist deshalb – sowohl im Besuchsdienst als auch in Seniorengruppen – ein sensibles Vorgehen nötig. Hilfreich kann ein behutsames und vorsichtiges Rückfragen sein (z.B.: „Möchten Sie mehr über das Thema sprechen? Soll in der Gruppe das Thema aufgegriffen werden? Was meinen Sie?“).

Generell sollte das Leid der Kriegskinder nur zum Thema gemacht werden, wenn vorher klar ist, dass es die Beteiligten wünschen und auch Sie als Besuchsdienstmitarbeitende oder Gruppenleitung sich sicher sind, mit diesem Thema und den damit verbundenen Emotionen bei den Erzählenden – und bei sich selbst! – umgehen zu können. Es gilt, die Grenzen von allen Beteiligten gut im Blick zu behalten! Ggf. kann es sinnvoll und entlastend sein, entsprechende Einzelgespräche mit einem Seelsorger/ einer Seelsorgerin zu vermitteln oder für die Gruppenarbeit Fachleute einzuladen.

An positive Erinnerungen anknüpfen

Eine andere Möglichkeit, um dem Thema Kriegskinder indirekt Raum zu geben, besteht in der Wahl eines positiv besetzten Themas. Damit ist ein Gesprächsthema gemeint, das zum Erinnern an schöne Erfahrungen während der Zeit des Krieges – und nicht zum Erinnern an leidvolle Erfahrungen – einlädt.

Drei Beispiele:

- Gerüche in meiner Kindheit: Gab es einen Geruch in Ihrer Kindheit, den Sie besonders mochten? Was war das für ein Geruch? Was verbinden

Sie mit diesem Duft heute? Mögen Sie diesen Duft noch immer?

- Spiele in meiner Kindheit: Was haben Sie in Ihrer Kindheit gern gespielt? Mit wem, wie und wo? Welche Bedeutung haben Spiele in Ihrem Leben? Gibt es Spiele, die Sie heute noch gerne spielen?
- Feste in meiner Kindheit: Welches Fest in Ihrer Kindheit haben Sie in guter Erinnerung? Was wurde wie mit wem gefeiert? Was hat Ihnen besonders daran gefallen? Feiern Sie heute noch gern?

Die zu den Themen genannten möglichen Fragen zeigen, wie verschiedene Frageimpulse die Erinnerungen von der Vergangenheit zur Gegenwart und Zukunft verbinden können. Der ‚freundliche Blick‘ bzw. der Blick auf das ‚halbvoll Glas‘ richtet sich dabei auf alle Zeitperspektiven, um so ggf. frühere Kraftquellen für das Heute oder auch Morgen zu aktivieren.

Ein weiteres mögliches Gesprächsthema ist: ‚Trost und Halt in schweren Zeiten‘. Dieses Thema verbindet positive und leidvolle Erinnerungen der Generation der Kriegskinder. Das Erinnern und Erzählen dazu kann entlastet werden, indem der Frageimpuls den erzählenden Menschen die Rolle der zurückblickenden Beobachter gibt. Dazu ein Beispiel: „In Ihrer Kindheit bzw. Jugend haben Sie viel Schweres erleben müssen. Was meinen Sie, was hat Ihnen – im Nachhinein betrachtet – in dieser Zeit geholfen? Wer oder was hat Sie getröstet und Ihnen Halt gegeben? Geben Ihnen diese stärkenden und guten Erfahrungen heute noch Kraft? Oder haben Sie andere Kraftquellen für sich entdeckt?“

Bei Einzelgesprächen des Besuchsdienstes zu den aufgeführten Themen ist besonders das Aktive Zuhören gefragt. In der Arbeit mit Gruppen muss von der Kursleitung, zusätzlich zum Aktiven Zuhören, immer wieder

noch eine Verbindung zwischen den erinnerten Themen Einzelner und den Themen der gesamten Gruppe hergestellt werden. Dies ist zwar einerseits eine Herausforderung für die Gesprächsführung, kann aber andererseits die große Vielfalt und das Gemeinsame von Lebensgeschichten und ihren gesellschaftlichen Prägungen aufzeigen.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Für die Einzelnen ist es wichtig, die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede in den Lebensgeschichten zu erfahren. Denn das Erkennen von Gemeinsamem tröstet und stärkt („Anderen ging es auch so!“) und das Erkennen von Unterschieden erweitert den Horizont („Das gab es auch noch.“) Das Gemeinsame zu entdecken, entlastet den/die Einzelne/n und fördert das Gefühl von Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Verbundenheit. Diese Erfahrung hat auch für den persönlichen Lebensrückblick eine positive Wirkung, denn das individuell Erlebte kann dadurch besser eingeordnet und verstanden werden. Das erlittene Leid wird dadurch nicht ungeschehen gemacht, aber es kann nun besser angenommen werden. Die Annahme des Geschehenen ist ein wichtiger Schritt für die Entwicklung zu einer „Ich-Integrität“ (Erikson) im letzten Lebensabschnitt. Wie schön, wenn Gespräche des Besuchsdienstes oder Seniorenkreisangebote u.a. dem Leid der Kriegskinder – wo es möglich und gewünscht ist – Raum geben und so ein Stück weit zum versöhnenden Lebensrückblick und damit auch zum inneren Frieden im Alter beitragen können!

Angela Biegler

*Päd. Mitarbeiterin,
Evangelische Erwachsenenbildung
Niedersachsen, Hannover*

Geschichten aus Kriegs- und Nachkriegszeit

Bei den nachfolgenden Geschichten handelt es sich um wahre Begebenheiten, wie sie bei Besuchen begegnen können.

Geheimnis bis zur Hochzeit

Frau E. besucht Frau B. ein paar Tage nach deren 70stem Geburtstag. Beim Rückblick auf das Leben von Frau B. erzählt diese Folgendes:

1972 hätten sie und ihr Mann das Haus gebaut und im Jahr darauf geheiratet. Für ihre Hochzeit im Jahr 1973 brauchte sie ihre Geburtsurkunde und entdeckte beim Sortieren der Unterlagen, dass die Frau, die sie 25 Jahre lang für ihre Mutter gehalten hatte, gar nicht ihre leibliche Mutter war. Ihre leibliche Mutter wohnte eine Straße von ihrem neuen Haus entfernt. Die Geschichte: Ihre leibliche Mutter hatte nach dem Krieg ein Verhältnis mit dem Vater von Frau B. angefangen, während ihr eigener Mann noch in Gefangenschaft war. Als der Mann dann aus der Gefangenschaft kam und feststellte, dass seine Frau von einem anderen Mann schwanger war, stellte er die Bedingung, dass sie das Kind nach der Entbindung nicht mit



nach Hause bringt. So hatte ihr leiblicher Vater Frau B. nach der Geburt aus dem Krankenhaus geholt, zu sich genommen und zunächst gemeinsam mit seinen Eltern und dann mit seiner späteren Frau liebevoll aufgezogen. Zusammen mit zwei Brüdern war sie glücklich und völlig ahnungslos groß geworden. Und nun vor der Hochzeit der Schock und das Gefühl, ein Leben lang verraten worden zu sein.

Sie beschloss, ihre leibliche Mutter aufzusuchen und ein Gespräch mit ihr zu führen. Aber schon mit dem Öffnen der Tür schrie diese los: „Was

willst du hier? Es muss doch mal gut und vergessen sein. Ich will mit keinem darüber reden. Lass mich ein für alle Mal in Ruhe!“ So war es nie zu einer Aussprache gekommen. Frau B. wohnte in der Nachbarschaft mit ihrer leiblichen Mutter und ihren Halbgeschwistern und redete nie ein Wort mit ihnen.

Arbeitsauftrag:

1. Welche Gefühle löst diese Erzählung bei Ihnen aus?
2. Wie würden Sie auf diese Erzählung reagieren?

Hühnerfutter unter der Hecke

Frau B. besucht Frau F. im Seniorenheim. Über dem Bett von Frau F. hängt ein schon vergilbtes Foto von einer jungen Frau. Frau F. erzählt, die Frau auf dem Bild sei ihre Mutter, und sie kommt ins Schwärmen. Ihre Mutter sei für sie bis heute ein großes Vorbild. Eine Frau voller Herzenswärme mit Zivilcourage. Oft habe sie Angst um ihre Mutter gehabt. Im Jahr 1938 sei es ganz schlimm

gewesen. Da habe sie Sorge gehabt, dass ihre Mutter von den Nazis erwischt wurde. Denn sie hatte eine Höhle unter die Gartenhecke gegraben und dort in der Nacht immer für eine jüdische Familie Hühnerfutter versteckt, damit diese ihre Hühner füttern konnten. „Die müssen doch Eier haben!“, sei ihr Spruch gewesen. Sie sei heute noch dankbar, dass ihr Nachbar, ‚der Obernazi‘, das nicht herausbekommen habe. Irgendwann aber habe die jüdische Familie das Fut-

ter nicht mehr geholt. Sie seien ‚weggebracht‘ worden.

Arbeitsauftrag:

1. Wie hätten Sie als Besucher*in auf diese Erzählung reagiert?
2. Kennen Sie ähnliche Geschichten, wie Menschen jüdische Mitbürger unterstützt und den ‚kleinen Widerstand‘ gewagt haben?

Der jähzornige Katholik

Herr M. erzählt aus seinem Leben. Geboren in Tschechien, dann im Krieg vertrieben. Angekommen in Friedland. Später mit dem Zug weiter. An einem Bahnhof in Ostfriesland abgesetzt, dort wo Erntehelfer gebraucht wurden. Er habe sich dann zu Fuß alleine auf den Weg gemacht ins nächste Dorf. Am Straßenrand traf er auf ein Mädchen, etwa sechs Jahre alt, ins Spiel vertieft. Dies habe er gefragt, wo denn ihre Eltern wären. Darauf das Mädchen: „Meine Mutter ist im Stall, Kühe melken. Mein Papa ist nicht da.“ Im Stall fand er dann Frau E. Ab jetzt wurde er bei ihr und ihren Eltern auf dem Hof Erntehelfer. Der Mann

von Frau E. war im Krieg. Lange hatte sie nichts von ihm gehört und sie ging davon aus, dass er nicht wiederkommen würde. Irgendwann wurden Frau E. und Herr M. ein Paar, was die Eltern von Frau E. nicht gerne sahen, weil sie hofften, dass der Ehemann wiederkäme aus dem Krieg, und Herr M. ja auch katholisch war. ‚Katholisch‘ sei immer ein Thema gewesen, sagt Herr M. Irgendwann meldete Frau E. ihren Mann als vermisst und später als verstorben. Danach heirateten Frau E. und Herr M. und Herr M. adoptierte die Tochter von Frau E. Von dem Geld der Wiedergutmachung für Herrn M. und dem Erbe von Frau E. bauten sie sich in einem kleinen Dorf, etwa 20 km entfernt, einen Aus-

siedlerhof. Dort seien sie aber immer die ‚Fremden‘ geblieben, nie so richtig integriert worden. Was Herrn M. aber am meisten zu schaffen machte, sei die Begründung für die latente Ablehnung: „Die Katholiken sind jähzornig!“ Darüber hatte im Dorf Einigkeit geherrscht. Und das würde man ihn bis heute spüren lassen, obwohl er nie einen Anlass zu einer solchen Behauptung gegeben habe. Bis heute sei ihm nicht klar, woher dieses Vorurteil käme.

Arbeitsauftrag:

1. Wie würden Sie als Besucher*in auf diese Erzählung reagieren? Welches Thema würden Sie aufnehmen?

Der Nestbeschmutzer

Bei einem Besuch erzählt Herr L., dass es ihn sehr beschäftigt, dass sein Vater im Krieg Zwangsarbeiter beschäftigt hatte. In jungen Jahren habe er sich immer wieder gefragt, wie es den Zwangsarbeitern während des Kriegs in dem mittelständischen Unternehmen seines Vaters wohl ergangen war. Nach seiner Studienzeit ging er mehr und mehr dieser Frage nach und entdeckte im Archiv des Unternehmens erschreckende Dokumente. Schnell wurde ihm klar, dass auch seine Familie verstrickt war in die Schuldgeschichte des Nazi-Regimes. Herr L. beschloss einen Artikel über die Zwangsarbeiter zu veröffentlichen.

Dieser führte zu Auseinandersetzungen innerhalb der Familie. Für alle Beteiligten ein sensibles Unterfangen, weil die Beschäftigung damit sehr beklemmend war. Dennoch waren sich die meisten der Familienmitglieder ganz einig, dass ein Schweigen zu diesem Thema nicht mehr möglich war. Nach diesem Austausch erhielt Herr L. einen Brief von seinem Onkel. Er warf ihm vor, dass er in seinem Artikel unmögliche Dinge offenbart habe und dass er ein Nestbeschmutzer der Familie sei. Der Onkel von Herrn L. erklärte sich diesbezüglich zu keinem Austausch mehr bereit und brach den Kontakt zu Herrn L. ab. Herr L. fragt sich nun immer wieder, wie man sich innerhalb der Familie in angemessener Form der schuldhaften Geschichte erinnern kann, um offen zu bleiben für die Mahnung, die in solcher Erinnerung steckt.

sener Form der schuldhaften Geschichte erinnern kann, um offen zu bleiben für die Mahnung, die in solcher Erinnerung steckt.

Arbeitsauftrag:

1. Welche Gefühle löst diese Geschichte bei Ihnen aus?
2. Was denken Sie: Hätte Herr L. die Geschichte für sich behalten sollen? Oder war es richtig, den Anstoß zur Aufarbeitung zu geben?
3. Was denken Sie, macht es mit einem Menschen, als ‚Nestbeschmutzer‘ bezeichnet zu werden?

Das Schlafzimmer aus Holland

Nach dem Einmarsch der Deutschen 1940 in die Niederlande begann auch dort die Judenverfolgung. Frau M. erzählt, im Jahr darauf seien Möbel der holländischen Juden in Deutschland sozusagen ‚verschербelt‘ worden. Ihre Tante hätte damals für sehr wenig Geld wunderschöne Schlafzimmerelemente erstanden. Diese seien irgendwann aber in der Garage gelandet. Nun habe sie vor kurzem

Besuch von ihrem Großneffen bekommen. Der habe erzählt, dass er ein so schönes altes Schlafzimmer in der Garage der Eltern gefunden habe und das aufarbeiten lassen und wieder in Benutzung nehmen wollte. Sie hätte ihn dann über die Herkunft der Möbel aufgeklärt. Ihr Großneffe sei furchtbar erschrocken, denn von dieser Geschichte hatte er keine Ahnung gehabt. Sein Fazit sei gewesen: „Dann kommen sie eben auf den Sperrmüll!“

Arbeitsauftrag:

1. Wie hätten Sie auf die Erzählung von Frau M. reagiert?
2. Kennen Sie ähnliche Geschichten?

Helene Eißer-Daub

Referentin für Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg

Pfarrer Lutz Krüger

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer

Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-50, Fax: -51
silke.kehl.zsb@ekhn.de



Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog

sebastian.herzog@afg-elkb.de

Gabriele Stoll

gabriele.stoll@afg-elkb.de

Tel.: 0911 4316-281 und -280
www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt

Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Fachreferentin: Doris Noack

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409

doris.noack@ekkw.de

www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste

Besuchsdienst

Archivstraße 3, 30169 Hannover

Pastorin Helene Eißen-Daub

Tel.: 0511 1241-589

eissen-daub@kirchliche-dienste.de

www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißen-Daub.

Redaktionsbeirat: Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißen-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: Alessandro Terranova* (Titel), goldpix* (S.5), Ulrike Bohländer (S.6,21,28), windbogen* (S.7), Unclesam* (S.8), Michael Klose (S.10,11), andras_csontos* (S.12), Digitalpress* (S.14), Privat (S.16), Pixel-Shot* (S.18), Sigartau* (S.20), effe64* (S.22), Halfpoint* (S.25,26), ©Klett-Cotta Verlag (U4)

*: Adobe Stock

Redaktionsschluss: 15. September 2019

Druckauflage: 5600 Exemplare

ISSN 2195-3147

Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

Einzelpreis: 3,50 €

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (1-2019): Trauer leben
Thema der nächsten Ausgabe (1-2020): Was trägt?

Halbtagesseminar im Kirchenkreis Schwalm-Eder (EKKW)

Erinnerungen im Gespräch

In Kooperation mit der Ehrenamtskoordinations-Stelle im Dekanat Ziegenhain

„Es ging wieder nur um Früher“, klagen Besuchsdienstmitarbeitende oft. Nur? Sich erinnern ist wichtig für unser Selbst-

verständnis, unsere Gegenwart und unsere Zukunft. Inhalte werden sein: Bedeutung des Erinnerns; Erinnerungen anderer im Gespräch aufnehmen, fördern und für das Leben fruchtbar werden lassen.

Termin: 21. März 2020, 14 bis 18 Uhr

Ort: Schwalmstadt-Treysa

Leitung: Daniel Helwig, Alina Busch-Menges, Doris Noack

Anmeldeschluss: 07. März 2020

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Dekanat Ziegenhain

Paradeplatz 3, 34613 Ziegenhain

Tel.: 06691 6055

E-Mail: dekanat.ziegenhain@ekkw.de



Menschen in ihren Lebenswelten sehen – die Fragetasche

Menschen, denen die Mitarbeitenden der Kirchengemeinden bei Besuchen begegnen, haben viele Bezüge. Wie sie wohnen, leben und arbeiten, wie sie ihren Alltag organisieren und gestalten spielt dabei eine wichtige Rolle. Was tun, wenn das eigene Budget keine großen Sprünge erlaubt? Wo muss ich mich hinwenden, wenn ambulante Pflege notwendig ist? Welche Möglichkeiten gibt es, die Einsamkeit zu durchbrechen?

Antworten auf solche und viele andere Fragen finden wir nicht immer im kirchlichen Bereich. Es lohnt sich, den Blick zu weiten. Dafür hat das Amt für Gemein-

dedienst ein Werkzeug entwickelt – die Fragetasche.

Sie ist Impulsgeberin, Orientierungshelferin, Tipgeberin und Reiseleiterin für Erkundungen im Sozialraum. Sie beinhaltet gute Beispiele und bewährte Methoden, Hintergrundinformationen und interessante, vielfach nutzbare Materialien. Alle Inhalte gibt es auch zum kostenfreien Downloaden unter: www.fragetasche.de.

Wenn Sie die Fragetasche bestellen wollen, können Sie dies unter www.afgshop.de tun. Art. Nr. 700800, 78,- € (reine Produktionskosten, bezuschusst von der Landeskirche und dem Amt für Gemein- dedienst).

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an fragetasche@afg-elkb.de.



Neue Vorsorgebroschüre

Ins Gespräch gebracht und gut geregelt. Vorsorge ist sinnvoll.

Die neu erschienene Vorsorgebroschüre erklärt Begriffe wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Testament/Erbsvertrag, Totenfürsorge und Bestattungsvorsorge. Dazu gibt es praktische Formulare und Checklisten, aber auch Hinweise zu Trauergottesdiensten, Begleitung durch kirchliche Mitarbeiter*innen und dem eigenen Trauern. Das Heft der EKD „Christliche Patientenvorsorge“ ist beigelegt.

Bestelladresse:

Besuchsdienst, Haus kirchlicher Dienste, Archivstraße 3, 30169 Hannover, 0511 1241 544, <http://www.hkd-material.de>

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:

Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon: 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn.de



„Jahrzehntelang hatten die Kriegskinder ihre frühen Traumatisierungen verdrängt oder auf Abstand gehalten, doch nun war die Zeit reif, Worte für Erlebnisse zu finden, die bis dahin unaussprechbar gewesen waren. Was dabei sichtbar wurde: Natürlich hat die Begegnung mit Kriegsgewalt und Heimatverlust im späteren Leben Folgen, auch wenn die Betroffenen nicht wahrnehmen, wodurch sie untergründig gesteuert werden.“

Sabine Bode: Die vergessene Generation: Kriegskinder brechen ihr Schweigen, 34. Auflage 2018, S. 11.