

Informationen zur Sendung vom 4. November 2013

### Kinder der Kriegskinder

Bombenhagel auf Hannover. 70 Jahre ist es her. Am 9. Oktober 1943 wurde die Stadt über Nacht in Trümmer zerlegt. Danach war in Hannover nichts mehr wie zuvor, Bewohner traumatisiert. Kann das Trauma unserer Eltern und Großeltern, sich bis in unser Leben auswirken? Prägen die Erfahrungen der Kriegsgenerationen unsere Gegenwart? Das Thema "Kinder der Kriegskinder" ist derzeit brandaktuell. Warum? Darüber habe ich mit Armin Rathmann, Heilpraktiker für Psychotherapie, Dozent und systemischer Familientherapeut aus Sehnde gesprochen. Hert(z)lichen Dank!

*Herr Rathmann, „Kinder der Kriegskinder“. Wer ist damit gemeint?*

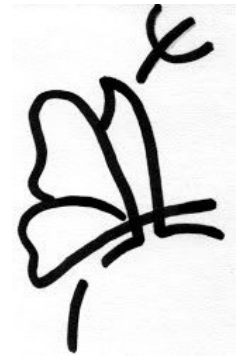
Rathmann:

Als „Kinder der Kriegskinder“ bezeichnet man im Grunde die Nachfahren der Kinder, die im Krieg als Kinder auf die Welt gekommen sind – und diese schrecklichen Geschehen und Ereignisse als Kinder auch live miterlebt haben. Also, wir im Grunde – dazu gehöre auch ich – die Nachfolgeneration der Kriegskinder, betrifft die Jahrgänge von 1955 bis ungefähr 1972 bis '75.

*Diese Generation ist vom Krieg selbst nicht betroffen und auch ihre Eltern waren damals häufig so klein, dass sie sich nicht an den Krieg erinnern können. Können die Erlebnisse, die Kriegserlebnisse der Eltern, sich trotzdem bis in die Gegenwart auswirken?*

Rathmann:

Ja, das weiß man heute. Wie genau das geschieht, weiß man noch nicht. Da ist die Forschung noch dran. Aber man weiß, dass es so was gibt wie einen sogenannten „Generationstransfer“, dass die Erlebnisse und Erfahrungen der Generationen an die nächstfolgende Generation weitergegeben wird. Man muss sich das so vorstellen: Der Mensch lebt im Grunde auf der Basis der Erfahrungen seiner Vorfahren. Denn der Mensch ist das einzige Lebewesen auf dieser Welt, was sich im Bewusstsein weiter entwickeln kann und das kann er nur, weil er von den Erlebnissen der Vorfahren profitiert.



Rathmann:

Tiere, zum Beispiel, können das nicht, die bleiben immer auf derselben Bewusstseinssebene stehen. Und deswegen geht man davon aus, dass die Erlebnisse und Erfahrungen der Vorgeneration an die nächste Generation weitergegeben wird und die muss jetzt sortieren, was ist nützlich und was ist nicht nützlich, was ist sogar behindernd oder schädigend für mein eigenes Leben.

*Warum ist das Thema „Kinder der Kriegskinder“ so brandaktuell?*

Rathmann:

Es ist gerade aktuell, weil die Zeit einfach drängt. Es gibt nur noch wenige Zeitzeugen und wenige Überlebende dieser Zeit. Wir Nachfahren, also wir Kriegsenkel, sozusagen, müssen diese Geschichten kennen. Teilweise wurden sie uns nie erzählt, weil die Eltern von ihren Eltern angehalten worden sind, das Schreckliche zu vergessen, es nicht zu benennen und in ihren Erinnerungen einfach auszulöschen – was aber nicht möglich ist – und diese Geschichten sind enorm wichtig.

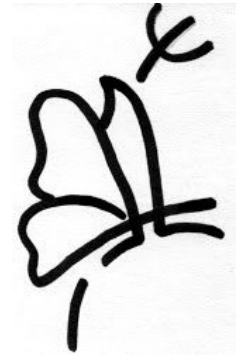
*Warum müssen wir diese Geschichten kennen?*

Rathmann:

Zum Einem, damit sich das, was geschehen ist nicht wiederholt und wir immer daran erinnert werden, was da Schreckliches passiert ist und zum Anderen ist, wenn die Eltern die Erde verlassen – zum Abschied nehmen gehört auch, dass wir Dankbarkeit entwickeln – und Dankbarkeit kann sich nur entwickeln, wenn wir lernen, die Eltern zu verstehen. Also, zu verstehen, dass sie so sind, wie sie sind, oder so geworden sind, wie sie sind, was uns nicht immer gut getan hat. Was uns auch viel Leid gebracht hat in unserer eigenen Kindheit. Aber, wenn wir lernen, was die Eltern durchgemacht haben und durchlitten haben, wird dieses Verständnis größer und dann kann sich irgendwann auch Dankbarkeit entwickeln, so dass wir den Eltern auch dafür danken können, dass sie soviel durchlebt und durchlitten haben und am Leben geblieben sind, damit sie uns auf die Welt bringen konnten.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



*Welche traumatischen Erfahrungen der Kriegskinder wirken sich bis zu den eigenen Kindern aus?*

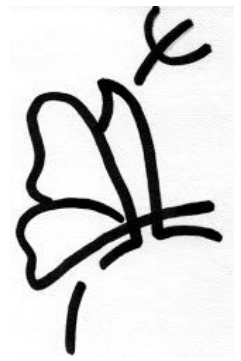
Rathmann:

Also, traumatische Erfahrungen wirken sich generell auf die nachfolgende Generation aus. Ich werde es mal kurz erklären am Beispiel: An meiner Mutter. Meine Mutter ist damals immer... da gab es doch diesen Probealarm, jeden Samstag um 12:00. Da gingen die Sirenen, dann bei uns im Dorf ... und immer wenn es kurz vor 12:00 war, ging meine Mutter irgendwo in Deckung, die war nicht mehr zu sehen, weil sie sich immer an diese Luftangriffe in Berlin erinnert hat. Sie war immer verschwunden, danach wirkte sie immer wie verstört und es dauerte eine Weile, bis sie wieder zu sich kam. Und dann begab es sich zum Einen – die ersten Kassettenrekorder kamen auf den Markt – und man hörte ja damals als Jugendlicher die Musik, die damals gespielt wurde. Ich nahm auf, das Lieblingslied: „The Sweet Block Buster“. Wie man das weiß, beginnt es mit einem Sirenengeheul. Die Batterien waren neu, des Kassettenrekorders. Ich konnte gut Lautstärke fahren und meine Mutter bekam dieses Sirenengeheul mit. Was passierte? Sie riss die Tür meines Zimmers auf und vermöbelte mich mit dem Kleiderbügel, weil sie genau an dieses Thema erinnert worden ist. Ich habe es damals nicht verstanden, warum sie auf mich eindrosch! Später im Laufe meiner eigenen Erfahrung und meiner Aufarbeitung meiner Geschichte wurde mir klar, dass ich in ihr dieses Trauma wieder erweckt hatte und diese damals aufgestaute Hilflosigkeit hat sich in Form von Aggression jetzt auf mich entladen.

*Das Leben mit traumatisierten Eltern... Was macht das mit den Kindern heute? Mit unserer Generation?*

Rathmann:

Es gibt ja verschiedene Varianten, wie ein Kind das aufnimmt und, wie es weiterlebt. Also, als Beispiel könnte ich nennen, dass ein Kind entweder selber gewalttätig wird und das weitergibt oder es wird sehr ängstlich und fürchtet sich vor Menschen, die diese hohe Aufladung in sich tragen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Rathmann:

Also, es wird sensibel gegenüber Menschen, die innerlich so aufgeladen sind, dass sie zwar selber nicht spüren, dass sie gewaltbereit sind, aber das ausstrahlen.

*Wenn ich jetzt aber die Schleife weiterführe, das heißt, man kann ja dann über unheimlich viele Generationen immer wieder Traumata weitergeben und Traumata weiter leben....*

Rathmann:

Ja. Und das ist genau diese Erklärung, für das was wir sagen: „Mehrgenerationstransfer“. So wird es weitergegeben. Von Generation zu Generation, bis eine Generation es schafft, diesen Mechanismus zu durchbrechen.

*Mit welchen Schwierigkeiten haben die „Kinder der Kriegskinder“ jetzt zu kämpfen?*

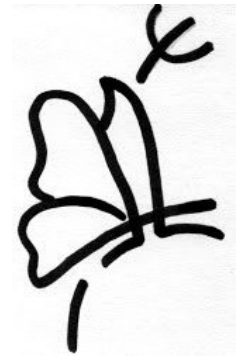
Rathmann:

Ja, das Eine haben wir schon angesprochen: Das war „Angst“ und „Gewalt“. Das andere, was noch sehr wichtig ist – und eigentlich das größte Leiden verursacht – ist „Schuld“. Und zwar nennen wir das „Überlebensschuld“. Das ist die Schuld, die wir in uns tragen, weil wir es einfach besser haben, als unsere Eltern. Denn wir sind nicht in diesen Kriegsgeschehen aufgewachsen, wir haben nicht dieses durchlebt und durchlitten, wie unsere Eltern... . Es geht uns einfach „zu gut“. Und dafür fühlen wir uns schuldig.

*Woran kann ich jetzt erkennen, ob die Probleme, die ich habe „meinen eigenen“ sind, oder ob sie eigentlich „zu meinen Eltern gehören“?*

Rathmann:

Dazu gehört, dass ich mir meine eigene Geschichte einfach anschau: In Form von Psychotherapie oder in psychotherapeutischen Gruppen oder in Beratungsgesprächen, oder wie auch immer. Man kann Familienforschung betreiben oder die eigenen Eltern befragen, was sie durchlebt und durchlitten haben. Um dann zu spüren: *Was trage ich da in mir? Und: Was behindert mich im Leben? Und: Was ist mir nützlich im Leben?* Ich muss das unterscheiden lernen



### *Bei welchen Symptomen muss ich aufmerksam werden?*

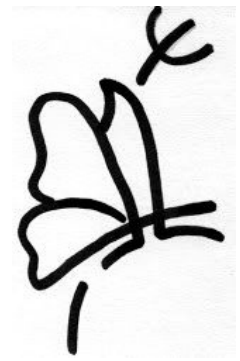
Rathmann:

Wenn ich Schuldgefühle meinen Eltern gegenüber entwickle. Also, wenn ich das Gefühl habe, ich muss bei meinen Eltern wieder etwas gut machen. Also, was die durchlebt und durchlitten haben war so ungeheuerlich und das tragen viele in sich, die auch in meine Praxis kommen und Rat suchen. Ich habe immer das Gefühl gehabt, ich muss meinen Eltern was „zurückgeben“, ich muss wieder was „gut machen“, ich muss was ausgleichen, für das, was sie nicht in ihrem Leben machen konnten, was sie nicht erreichen konnten, was sie verabschieden mussten. Denn viele Kinder, die üben heute Berufe aus, die sie gar nicht machen wollten. Es liegt einfach daran, dass sie den Wunsch der Eltern aufgenommen haben und dann die Berufe ausüben, die eigentlich die Eltern machen wollten, aber aufgrund dieser Kriegsgeschehnisse eben nicht machen konnten. Da ging es nur ums Überleben. Da blieb die Selbstverwirklichung einfach auf der Strecke.

### *Was gilt es zu tun? Wie kann den „Kindern der Kriegskinder“ und gegebenenfalls auch ihren Eltern geholfen werden?*

Rathmann:

Wie ich schon gesagt habe, man muss sich mit der eigenen Geschichte befassen. Man muss den Mut haben, die Eltern auch zu fragen, weil viele Kinder haben gar nicht gefragt. Sie wissen gar nicht, was die Eltern durchlebt und durchlitten haben. Das ging auch nicht. Denn damals waren wir zu klein und konnten die Geschichten der Eltern nicht aushalten. Heute sind wir erwachsen genug und haben innere Stabilität erarbeitet, dass es uns jetzt möglich ist, das Leid in den Geschichten, auszuhalten. Und das ist das, was den Eltern auch hilft. Sie können jetzt noch mal die Geschichten an die nachfolgenden Generationen weitergeben und sind auch sicher, die werden das Leid jetzt aushalten. Die werden uns verstehen und die werden auch nicht in Groll mehr sein, weil wir ihnen eben nicht das geben konnten, was sie gebraucht hätten. Denn, die haben ja selber nichts bekommen. Was der Mensch bekommen hat, kann er nur weitergeben. Und wenn da nichts war, dann gibt er auch nichts weiter.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Welche therapeutischen Möglichkeiten bieten Sie Menschen, die unter der Kriegsvergangenheit ihrer Eltern leiden, in Ihrer Praxis an?*

Rathmann:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, nur die sind individuell für die jeweiligen Betroffenen anzuwenden. Das Eine ist auf jeden Fall die „Familienforschung“, dass sich die Betroffenen aufmachen, diese Geschichten in Erfahrung zu bringen und das Andere ist, diese hohe energetische Aufladung, die sie in sich tragen über körpertherapeutische Maßnahmen zu einer Entladung zu führen. Eine gute Möglichkeit ist die Meditation, diese „innere Schau“: *Wo trage ich Stressfaktoren in mir? Wo bin ich energetisch aufgeladen? Und wo und wie kann ich sie „abfließen“ lassen?*

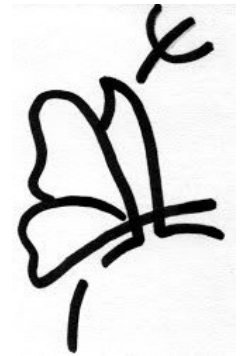
*Was ist nötig, damit die Seelen der „Kinder der Kriegskinder“ und die der „Kriegskinder“ heilen können?*

Rathmann:

An den Enden meiner Vorträge weise ich immer auch die Wichtigkeit hin, Verständnis für die Eltern zu entwickeln. Für das, was sie durchlebt und durchlitten haben. Und, dass wir diese Geschichten auch würdigen und in Ehren in uns tragen. Denn die sind der Nährboden für unser weiteres Leben. Und, dass man sich anschauen muss: *Wo habe ich noch Groll auf meine Eltern? Wo bin ich in einer aufopferungsvollen Pflege meinen Eltern gegenüber?* – Hervorgerufen durch immense Schuldgefühle. – *Wie kann ich das verändern?* So dass, auf beiden Seiten ein Verständnis entsteht. Und, dass man auch die Grenzen wahrnimmt: *Was kann ich leisten? Was ist unmöglich zu leisten?* Jeder kann dazu beitragen. Die betroffene Generation oder auch die Nachfolgegeneration. Wenn wir uns da in ein verständnisvolles Feld bewegen, dann kann man den Frieden spüren und der ist so wichtig. So wichtig, dass die Eltern dann auch in Frieden von dieser Welt gehen können. Und das ist mein Anliegen: Dass wir diesen Frieden finden! Denn ich selbst habe es erlebt und konnte meine Eltern in Frieden verabschieden. Und das ist so ein wohliges Gefühl – jetzt gerade wenn ich spreche, denke ich wieder daran – dass ich all das, was ich in mir getragen habe an Mangel und Entbehrungen nicht weiter mit mir herumschleppe. Denn über dieses Vergeben, ist es einfach nicht mehr da. Und dann kann man die Eltern gehen lassen – ohne, dass man noch viele Worte dafür finden muss.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



### Buchtipp:

„Wir Kinder der Kriegskinder – Die Generationen im Schatten des Zweiten Weltkriegs“ von Anne- Ev Ustorf , Herder-Verlag

### Gast:

Armin Rathmann  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Peiner Str. 13

31319 Sehnde

Tel.: 05138 613386

Web: <http://www.armin-rathmann.de/>

E-mail: [info@rathmannundrathmann.de](mailto:info@rathmannundrathmann.de)

### Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.