

Existenztraumata am Beispiel des Holocaust – unmittelbare Reaktionen

- Tod durch Todesangst
- Selbstmord als Ausweg aus der Ohnmacht
- „Muselmann“-Tod: ein letztes Aufbäumen
- Traumatische Einkapselung im Automatenzustand
- „Kadavergehorsam“, totale Unterwerfung unter die Befehle der Täter
- Überleben im Schutz der Gruppe

Überlebensmechanismen nach der KZ-Erfahrung

- Suche nach Restfamilien
- Wiederherstellung fester Gruppen und Gemeinschaften
- Schnelle Familiengründungen unter den Überlebenden
- Pflichtgefühl zur Wahrung des jüdischen Volkes
- Kinder als idealisierte Hoffnungsträger
- Andauerndes Durchsprechen der traumatischen Erfahrungen in allen Details
- Einkapselung der Erinnerungen, Schweigen
- Wiederherstellung des Glaubens, Bekämpfung von Glaubenszweifeln oder Atheismus

Traumafolgen in der Generation der Holocaust-Überlebenden

- Bleibende emotionale Erstarrung
- Panische Ängste (z.B. bei Geburten)
- Hohe Rate an Fehlgeburten
- Schuldgefühle, überlebt zu haben
- Überängstlichkeit in Bezug auf die Kinder
- Unkontrollierte Wut- und Gewaltausbrüche
- Gefühl, weiterhin durch Deutsche bedroht zu sein

Traumafolgen in der 2. Generation der Holocaust-Überlebenden

- Leben und Aufwachsen in den Traumagefühlen der Eltern
- Rollenumkehr Eltern-Kind
- Schuldgefühle bei Ablösung von den Eltern
- Versuche zur Versöhnung beizutragen durch Beziehungen mit Deutschen
- Suizide

Existentraumata bei Deutschen während des 2. Weltkrieges und deren Folgen

- Kriegserlebnisse der Soldaten
- Bombardements der Städte
- Flucht und Vertreibung
- Naziterror
- Folgen: u.a. Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, unkontrollierte Wut, unterdrückte Schmerz, innere Leere, körperliche Erkrankungen, Suche nach Ablenkung

Die Kriegs- und Nachkriegsgenerationen in Deutschland

- Jahrgänge 1915-25: Soldatengeneration
- Jahrgänge 1925-39: Vorkriegsgeneration
- Jahrgänge 1939-45: Kriegskinder
- Jahrgänge 1945-54: Nachkriegskinder
- Jahrgänge 1955-65: Wirtschaftswunderkinder
- Jahrgänge 1950-75: 68er Generation
- Jahrgänge 1976-2005: Enkelgeneration

Existenztraumafolgen in der Kindergeneration der Kriegsdeutschen

- Begegnung mit gefühlstoten Eltern
- Überschwemmt werden durch unkontrollierte Traumagefühle
- Existenz- und Identitätsunsicherheit, panische Ängste, Haltlosigkeit

Der 2. Weltkrieg und die
offenkundigen Verbrechen im
Namen Deutschlands stellen für
die Deutschen auch ein
Bindungssystemtrauma dar.

Bei einem
Bindungssystemtrauma geht der
innere Zusammenhalt eines
Bindungssystems verloren, das
gemeinsame gute Gewissen.

Das Gewissen ist die Instanz, die innerhalb einer Gruppe bewertet,

- was gut und was böse ist.
- wer das Recht hat, ein Mitglied des Bindungssystems zu sein.
- was gerecht und ungerecht ist.
- Das Gewissen wird von den Eltern bewusst und unbewusst an die Kinder weitergegeben.

Bindungssystemtraumafolgen bei den Deutschen, die den Krieg (mit)machten und erlebten

- Verschweigen und Verdrängen
- Ablenkung durch den Wiederaufbau
- Rechtfertigungsdialog in der Familie
- Erschöpfung und Krankheit als erlaubte Formen, seelisches Leid auszudrücken
- Verleugnung von Täterschaft und Opfersein
- Zusammenbruch der Abwehr im Alter
- Suizide

Bindungssystemtrauma-Folgen für die Nachkriegsgeneration

- Keine tiefere und auf einem offenen Gefühlsaustausch beruhende Bindung zu den Eltern angesichts einer Mauer des Schweigens
- Schuld- und Sühnegedanken (Identifikation mit den Opfern)
- Rebellion
- Aber auch: Festhalten am Gewissen der Eltern

Das Gewissen der Deutschen, die den 2. Weltkrieg mit einem guten Gewissen geführt haben, ist in Widerspruch geraten mit dem Gewissen der nach dem Krieg geborenen Generation.

68er Generation: Ablehnung der
Identifikation mit dem Gewissen
der Vorgängergeneration und
Versuch, ein auf Friedlichkeit
und Toleranz gegründetes
Gewissen gesellschaftlich zu
verankern.

Neonazis: Versuch, das alte
Gewissen der Generation, die den
Krieg geführt hat, zu bewahren
und zu rechtfertigen.

Autoren, die sich u.a. mit der Frage nach der Verarbeitung des Krieges durch Deutsche auseinandergesetzt haben:

- Alexander und Margarete Mitscherlich (1967). Die Unfähigkeit zu trauern.
- Wolfgang Schmidbauer (1998). Ich wusste nie, was mit Vater ist.
- Tilman Moser (1997). Dabei war ich doch sein liebstes Kind. Eine Psychotherapie mit der Tochter eines SS-Mannes.
- Dan Bar On (1996). Die Last des Schweigens

Bindungstraumafolgen in der Enkelgeneration der Kriegsdeutschen

- Identitätsunsicherheit und Suche nach Orientierung
- Stilisierung der Täter in der eigenen Familie zu Widerstandskämpfern, da mit den Großeltern auch gute Beziehungserfahrungen gemacht werden.
- Versuch, das Bindungssystemtrauma auf der familiären Ebene zu heilen. Preis: teilweiser Realitätsverlust
- Unbewusste Identifikation mit Stärke/Gewalt der Tätern (neuer Rechtsradikalismus)
- (vgl. u.a. Welzer, Moller, Tschugnall 2002, Opa war kein Nazi.
- Film „Winterkinder“ von Jens Schanze)

Eine Lösung des Bindungssystemtrauma-Konflikts gelingt nicht durch Anklage und Rechtfertigung. Auch nicht durch das Ausklammern der Gefühlsebene. Nur wenn die Täter ihren Opfern ins Auge sehen und in ihnen den Menschen entdecken, die Nachkommen der Täter und Opfer sich an den Händen fassen und gemeinsam trauern und dann gemeinsam in die Zukunft blicken, kann sich ein seelischer Friede ausbreiten.