

EMOTIONALES ERBE

Wie die deutsche Geschichte, wie Weltereignisse und Katastrophen unsere Familiengeschichten prägen.

Von Maren Keller (aus: Der Spiegel, Nr 51/15.12.2018) Budapest, während des Zweiten Weltkriegs. Robert, von allen nur Roby genannt, liebte die Musik und konnte außergewöhnlich gut singen. Einmal war er für romantische Postkarten fotografiert worden. Und in einem Spielfilm hatte er auf einem Flügel getanzt. Seine Mutter war Katholikin, der Vater, ursprünglich Jude, war zum Katholizismus konvertiert. Beide waren Sozialdemokraten. 21 Jahre war Roby alt, als er zur Flak einberufen wurde, aber das war nicht das Schlimmste. Das Schlimmste, so erzählt es seine Tochter Katharina heute, sei auch nicht gewesen, dass er untertauchen musste mit gefälschten Papieren, nachdem er 1944 desertiert war. Das Schlimmste war nicht, dass er gemeinsam mit dem besten Freund bei einer Razzia in Budapest entdeckt wurde. Das Schlimmste waren nicht die drei Tage Folter, nicht die Verhöre.

Von dem, was für Roby so besonders schwer zu ertragen war, erzählte er nur ein einziges Mal in seinem Leben, im Jahr 1994, dem Jahr seines Todes.

Die ungarischen Faschisten wollten ihn und den Freund nach der Verhaftung erschießen. Sie wurden auf einen Hof geführt. Dort standen die Schützen bereit. Irgendwann, im Gedränge vor der Exekution, tauschten er und der Freund die Plätze. Ein paar Schritte, ein Überholen, das nichts bedeutet hätte, wenn nicht durch Zufall jetzt Roby an der Stelle gewesen wäre, an der sonst der Freund gestanden hätte. Ein Schuss. Ein zweiter. Der Schütze war unerfahren. Die erste Kugel ging durch das Genick in Robys Kiefer. Die zweite traf die Lunge. Keine der Kugeln war tödlich. Roby überlebte. Neben ihm auf dem Hof lag der tote Freund.

Aber was bedeutet das für ein Leben? Was heißt das für die Erzählung einer Familiengeschichte? Heißt es nicht, dass viele Sätze im Konjunktiv beginnen?

Hätte Roby mit dem Freund nicht die Plätze getauscht, dann wäre dieser nicht tot und er nicht am Leben. Dann hätte er nicht 1949 nach Wien gehen können und von dort aus weiter nach Deutschland. Dann hätte er nicht beim Tanzen Rose kennengelernt. Dann wäre seine Tochter Katharina nie auf die Welt gekommen. Ein hübsches Mädchen, mit dem gleichen Talent für Musik, das nachts in seinem Bett in Köln-Weiß liegt und immer mal wieder von seltsamen Alpträumen geplagt wird, an die es sich noch heute, als Erwachsene, gut erinnern kann. In den Träumen ist sie auf der Flucht. An ihrer Seite jemand, den sie liebt. Sie werden gejagt. In manchen der Träume sollen sie erschossen werden. In anderen weiß sie, dass sie getroffen ist und sterben muss. Katharina wacht dann auf, und sie weiß nicht, woher diese Träume kommen. Sind das die Spuren des Krieges, mehrere Jahrzehnte später?

Menschen bekommen Kinder, wollen etwas weitergeben. Die Gene, die Werte, den Familienschmuck. Erst in den vergangenen Jahren ist das Wissen darüber gewachsen, dass auch das emotionale Erbe von Generation zu Generation weitergereicht wird. Nicht allein die Erinnerungen privaten Glücks und Unglücks, die vielen kleinen und größeren Geschichten, die Eltern, Großeltern ihren Kindern oder Enkeln erzählen. Sondern auch die ganz großen Geschichten, die Katastrophen, die Schicksalsschläge, die Traumata. Die Erfahrungen von Krieg, von Verfolgung oder Flucht. Familien-

geschichten sind auf diese Weise untrennbar mit der Zeitgeschichte verwoben. Und eigentlich müssten die Fotoalben im Wohnzimmerregal neben den Geschichtsbüchern einsortiert werden.

Bemerkbar macht sich das vor allem dann, wenn die ganze Familie zusammenkommt, bei Familienfesten oder an Weihnachten. Wenn die Familienmythen, die jede Gemeinschaft ausmachen, erzählt werden oder eben nicht erzählt werden.

»Wir alle stehen in einer Reihe, sind Glieder einer Kette von Generationen, verbunden und verknüpft über vielgestaltig weitergegebene biologische, kulturelle, gesellschaftliche wie familienspezifische Vermächtnisse. Wir werden so in eine bereits bestehende Welt eingegliedert, durch diese geprägt, lange bevor wir uns dieses Einflusses bewusst sind und eine aktive Aneignung dieses Erbes möglich wird.« So drückt es die Psychologin Marianne Rauwald aus, die das Institut für Trauma-Bearbeitung in Frankfurt leitet.

Oder, etwas weniger wissenschaftlich: »Die Geschichte, genauer, die von uns angerührte Geschichte ist ein verstopftes Klo. Wir spülen und spülen, die Scheiße kommt dennoch hoch.« So hat es Günter Grass in seiner Novelle »Im Krebsgang« beschrieben, die vom Untergang des deutschen Flüchtlingsschiffs »Wilhelm Gustloff« handelt und von den Auswirkungen der Vergangenheit auf die Gegenwart.

Der Erste und der Zweite Weltkrieg, der Holocaust, Zerstörung, Flucht, die Erfahrungen zweier Diktaturen haben nicht nur die deutsche Geschichte geprägt, sie prägen auch unsere Familiengeschichten. Und seit Deutschland ein Einwanderungsland ist, seit seine Bevölkerung globalisiert lebt, sind es auch Kriege und Katastrophen in Ländern wie Afghanistan oder ein Terroranschlag wie der vom 11. September 2001, die den Verlauf der Biografien in diesem Land mitbestimmen, die zu Familiengeschichten führen wie den folgenden vier.

Die erste Geschichte handelt davon, was alles aus uns werden kann. Die zweite Geschichte beginnt mit Handtüchern, vielleicht. Die dritte Geschichte ist die eines Goldfischglases. Die vierte erzählt vom blauen Himmel. Und alle sind mehr oder weniger direkt Teil der deutschen Geschichte.

Die erste Geschichte: Was alles mit uns werden kann

Dittelsdorf, 28. Juli 1946. Krieg, das bedeutet Schlachten und Gewalt, Hunger und Not und Vernichtung, aber für Hildegard Menzel in Dittelsdorf in der Oberlausitz bedeutete Krieg hauptsächlich Warten. Und jetzt, 13 Monate nach Kriegsende, wartete sie noch immer. Sie wartete auf Martin, ihren Mann. Der, Justizoberinspektor, NSDAP-Mitglied, war während der deutschen Besetzung Polens im Zweiten Weltkrieg zuerst an das Deutsche Gericht in Lublin versetzt worden; dann nach Krakau in die Hauptabteilung Justiz der Regierung des sogenannten Generalgouvernements, des Reichs der Finsternis in jenem Gebiet, wo heute Polen und die Ukraine aneinandergrenzen. Hier betrieben die Deutschen die Vernichtungslager Belzec, Treblinka, Sobibór und Majdanek.

1945 nahm die Rote Armee Martin Menzel gefangen, er kam in das sowjetische Speziallager Nr. 1 in Brandenburg. Hildegard Menzel wartete. Aber sie wartete vergebens. Im Juli 1946 starb Martin Menzel im Lager an einer Herzerkrankung.

Hildegard Menzel wartete weiter. Es kam der Tag, vier Jahre später, an dem ein Mitgefangener aus dem Dorf ihr Ehering und Todesbotschaft überbrachte. Aber in gewisser Weise wartete Hildegard weiter. Kein neuer Mann, Sohn Rüdiger zog sie allein groß. Es kamen die Siebziger, ihr Enkel Wieland kam auf die Welt, Hildegard wartete weiter. Es kamen die Achtziger, Hildegard blätterte mit dem Enkel die Fotoalben durch. Sie sagte oft: »Wenn jetzt der Großvater käme ...« Und wenn das Gespräch in der Familie auf den Krieg kam, dann sagte sie: »Lublin hat an allem Schuld.« 1986 starb Hildegard Menzel.

Ihr Enkel Wieland wird sich noch als Erwachsener an diesen Satz erinnern und daran, wie seine Kinderwelt zu Teilen aus Rätseln bestand. Er erinnert sich an das Foto an der Stubenwand, das seinen Großvater Martin zeigte, einen ernst dreinblickenden Mann mit braunen Augen, Seitenscheitel und Hakenkreuzemblem am Jackett. Und an das Gemälde aus Lublin im Flur, über das er sich als Kind so gewundert hatte. Warum hängt es dort, wo dieses Lublin doch an allem schuld ist? Und woran genau ist dieses Lublin eigentlich schuld?

Die Antworten auf diese Fragen sollte Wieland Menzel eines Tages finden, wenn auch erst im Jahr 2011. Dem Jahr, in dem sein Vater Rüdiger starb. Wieland Menzel hatte das Elternhaus geerbt. Er machte sich daran, den Nachlass zu sortieren. Auf dem Dachboden entdeckte er einen Karton, den er nie zuvor gesehen hatte. Er öffnete ihn und fand Briefe, die sich seine Großeltern während des Zweiten Weltkriegs geschrieben hatten. Mehr als 1800 Stück aus über vier Jahren. Die ganze totgeschwiegene Familiengeschichte, zu Bündeln verschnürt.

Als Menzel die ersten Briefe las, da habe er geheult, so erzählt er heute. Noch immer geht ihm nach, wie eigentümlich die Situation war. Die kryptische Schrift des Großvaters, die er zuvor nie hatte entziffern konnte – er konnte sie auf Anhieb problemlos lesen. Die Großmutter, die ihm in Teilen so fremd geblieben war – sie war ihm plötzlich so nah, als erzählte sie selbst ihre Geschichte. Er las von Alltagsorgen und Sehnsucht, er las Schilderungen aus dem Lubliner Getto, so selbstverständlich und nebensächlich verfasst wie Beschreibungen des Wetters. Er las, wie viel seine Großeltern gewusst hatten von den Verbrechen des Nationalsozialismus und was sie getan hatten und was nicht. Er las, dass sein Großvater ein korrekter und dienstfertiger Beamter gewesen war, der die Polen von Natur aus für schmutzig hielt und Juden für unterlegen. Der nie selbst jemanden umgebracht hatte, aber das System stützte, bis zum Schluss. Der gegen Ende des Krieges als letzter Beamter in Krakau geblieben war und sich darauf freute, dass seine guten Verbindungen und seine Treue ihm nach dem Krieg in Berlin nützen könnten. Der nach Kanada hätte flüchten können, aber lieber versuchen wollte, bei seiner Frau und dem Sohn zu bleiben. Und der offenbar bis zum Schluss glaubte, dass ihm keine Gefahr drohe, dass er sich nichts habe zuschulden kommen lassen.

Der Enkel ist zu einem überdurchschnittlich reflektierten Mann von 48 Jahren herangewachsen, der sich viele Gedanken darüber macht, wie Geschichte und Gegenwart zusammenhängen.

Als Menzel nach und nach verstand, von welchem Wert die Briefe seiner Großeltern sein könnten, übergab er sie an eine Wissenschaftlerin, die am Hannah-Arendt-Institut für Totalitarismusforschung arbeitet. Sie schlug vor, die Briefe zu editieren und als Buch herauszugeben. Wieland Menzel musste daran denken, was sein Vater Rüdiger kurz vor seinem Tod gesagt hatte: Man sollte ein Buch über uns schreiben, damit

man sieht, was alles mit uns werden kann. Und er tat genau das. In der Einleitung, die Menzel geschrieben hat, steht nun dieser Satz: »Mein Vater hat das Trauma sein Leben lang mit sich herumgetragen. Ich dagegen will das Thema bearbeiten, klären und abschließen.«

Menzel sagt heute, erst als er seine ganze Familiengeschichte kannte, habe er den Vater klarer gesehen. Er hatte zum Beispiel immer gedacht, er wüsste ungefähr, welche Dinge sich im Haus seines Vaters befinden. Erst als er das Haus nach dessen Tod ausräumte und das wahre Ausmaß der Sammelwut seines Vaters überblickte, verstand er, wie groß dessen Verlustängste gewesen sein mussten. Er verstand die plötzlichen Streitereien, die aus jeder Kleinigkeit erwachsen konnten, und die endlos erscheinende Zeit, die jedes Mal verging, bis sein Vater zur Versöhnung bereit war. Als Kind hatte Menzel dieses Verhalten verletzt, als Jugendlicher hatte es ihn wütend gemacht. Nun, als Erwachsener, sah er den Vater als einen an sich liebevollen Menschen, der nie gelernt hatte, mit irgendeiner Art von Schuldfrage umzugehen und sei sie noch so harmlos.

Menzel sagt, er habe sich vorher nicht wirklich vorstellen können, was das Wissen um die Familiengeschichte für einen Unterschied machen kann. Es sei ihm dadurch gelungen, seine Familiengeschichte innerlich abzuheften. Sie habe sich für ihn versachlicht. Und seitdem fühle er sich wie befreit.

»Ob das jetzt ein Trauma im wissenschaftlichen Sinn war, sei mal dahingestellt«, sagt Menzel, »aber mein Vater litt darunter sein Leben lang.«

Der Gedanke, dass ein Mensch Jahrzehnte an den Folgen eines zeitgeschichtlichen Ereignisses leiden kann, ist – gemessen an den vielen Jahrtausenden, in denen die Menschen einander seelische Wunden zugefügt haben – überraschend jung.

Als im Ersten Weltkrieg das Phänomen der Kriegszitterer auftauchte, der Traumatisierten der Schützengräben, war man sich noch weitgehend einig, dass es sich um Drückberger handle, die nicht zurück in den Kriegseinsatz wollten. Die Kriegszitterer waren in den meisten Fällen Soldaten, die einen Angriff miterlebt hatten, vor dem sie nicht flüchten konnten, und deren Psyche die absolute Hilflosigkeit, der sie ausgesetzt waren, nicht verkraftet hatte.

Als nach dem Zweiten Weltkrieg die Frage eines anderen Traumas verhandelt wurde, nämlich die, ob und wie die Überlebenden des Holocausts zu entschädigen seien, kamen Gutachten ernsthaft zu dem Schluss, die seelischen Probleme der Holocaust-Überlebenden seien auf ihre erbliche Veranlagung zurückzuführen, nicht auf die Zeit im KZ. Der Psychologe Kurt Eissler schrieb in seiner fassungslosen Wut im Jahr 1963 einen Aufsatz, der den Titel trug: »Die Ermordung von wie vielen seiner Kinder muss ein Mensch symptomfrei ertragen können, um eine normale Konstitution zu haben?«

Und als nach der deutschen Wiedervereinigung 1990 ehemals in der DDR Inhaftierte auf Entschädigung hofften, wurden nur bei fünf Prozent gesundheitliche Folgeschäden anerkannt.

Erst 1980 war die posttraumatische Belastungsstörung durch das Engagement von Vietnamveteranen als offizielle Diagnose anerkannt geworden.

Der Gedanke, dass womöglich noch die nachfolgenden Generationen an den Folgen einer solchen Belastung leiden, war erst in den Siebzigern aufgekomen. Die psychologische Forschung hatte zaghaft begonnen, sich mit den Nachfahren der Holocaust-Opfer zu befassen.

Es folgten Studien über die Familien von Vietnamveteranen, über Nachfahren der Militärdiktatur in Chile, über Kinder in Kambodscha.

Studien über die Langzeitfolgen des Zweiten Weltkriegs in Deutschland – die folgten sehr lange nicht.

Dafür erschien ein Buch, das in der Rückschau den Blick auf die Geschichte für immer verändert hat: »Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen«.

Dessen Autorin, Sabine Bode, ist inzwischen 71 Jahre alt. Sie lebt in Köln in einer hellen Wohnung im vierten Stock. »Sie können sich ja gar nicht vorstellen«, sagt Bode 14 Jahre nach Erscheinen des Buches, »wie versiegelt damals alles war.«

Die traumatisierten Kriegskinder, sagt Bode, hätten nicht das Gefühl gehabt, etwas besonders Schlimmes erlebt zu haben. Denn sie hatten keinen Zugang zu ihren verheerenden Erfahrungen. Viele von ihnen spüren erst im Alter, wie schrecklich das alles war.

Und man kann es sich tatsächlich kaum noch vorstellen: dass Bode – nachdem sie begonnen hatte, zu diesem Thema zu recherchieren – auf wenig Interesse in den Redaktionen stieß. Dass sie auf der verzweifelten Suche nach Zeitzeugen fremde Menschen in der Bahn ansprach, immer nur Kriegserinnerungen zu hören bekam und niemand bereit war, darüber zu reden, welche Folgen diese traumatischen Erlebnisse für das weitere Leben gehabt haben. Das ewige »Das war damals eben so«. Das ewige »Geschadet hat es uns nicht«. Dass erst 2009 die erste wirklich große Studie über die Generation der Kriegskinder erschienen ist, die bestätigte, was Bode gewissermaßen mit ihrem Buch vorweggenommen hatte: Ein Drittel der Menschen dieser Generation litt ein Leben lang unter den Folgen ihrer frühen Traumatisierung.

Weil die Leserschriften in den Jahren danach nicht abreißen wollten, schrieb Bode ein weiteres Buch, über die Kinder der Kriegskinder. Diese Kriegsenkel, die Generation der in den Sechziger- und Siebzigerjahren Geborenen, sind auch die Hauptleserschaft von Bodes Büchern.

Wenn man Bode besucht, um mit ihr über die Vergangenheit zu reden, dann passiert etwas sehr Schönes: Sie redet voller Optimismus über die Zukunft.

Das Zutrauen, das Bode in die Zukunft setzt, hat viel mit den Wieland Menzels dieses Landes zu tun, der Generation der Kriegsenkel, die als Graswurzelbewegung mit dem befreienden Aufarbeiten der eigenen Familiengeschichte begann – in Abkehr von der Nachkriegsgesellschaft, der das Psychologenehepaar Alexander und Margarete Mitscherlich noch eine »Unfähigkeit zu trauern« attestiert hatte.

Wenn sich Familiengeheimnisse aufklärten und Ungereimtheiten keine Verwirrung mehr stifteten, sagt Bode, dann lösten sich Ängste und Empathielosigkeit, dann schwinde das Gefühl, keine Heimat zu haben, oder die Scheu vor neuen Bindungen.

Krieg, sagt Bode, höre ja nicht auf, wenn die Waffen schweigen. Er beschädigt danach mehr als eine Generation lang

und länger die engen Familienbeziehungen. Darum sei die Aufarbeitung so wichtig.

Mit Wieland Menzel und der Generation der Kriegsenkel ist ein Prozess ins Laufen gekommen, der sich nicht auf Weltkriegsfamiliengeschichten beschränkt.

Die zweite Geschichte: Vielleicht beginnt es mit Handtüchern

Berlin, im Dezember 2018. Eine Frau betritt ein Ladenlokal im Stadtteil Moabit. Die Frau wurde in den Siebzigern in der DDR geboren, Erich Honecker hatte da gerade Walter Ulbricht als SED-Chef abgelöst. Als die Mauer fiel, war sie Teenager. Sie ist nicht ihrer selbst wegen hier, jedenfalls nicht nur. Sie ist hier wegen ihres Vaters. Ein Leben lang konnte sie sich seine plötzlichen Wutanfälle nicht erklären. Seine Stimmungsschwankungen. Seine Explosionen. Vor Kurzem aber hat er das Gespräch mit ihr gesucht. Er habe ihr etwas sagen müssen. Er sei als junger Mensch ins Heim und in einen Jugendwerkhof gesteckt worden.

Die Jugendwerkhöfe der DDR, gegründet als Stätten der Umerziehung, waren berüchtigt für die Zustände, die dort herrschten. Es gibt Berichte von Schlägen, von öffentlichen Bestrafungen, von Isolation, Nahrungsmittelentzug, stundenlangem Still-stehen-Müssen, von Demütigungen, Schikanen und Gewalt.

Seit sie die Lebensgeschichte ihres Vaters kennt, leidet die Frau deshalb unter Schuldgefühlen, die sie bis in die Beratungsstelle Gegenwind in einem Ladenlokal in Berlin-Moabit getrieben haben. Warum, fragt sie sich, hat sie nichts gemerkt? Wie hatte sie die Zeichen nur übersehen können?

Von dem Besuch dieser Frau erzählt Stefan Trobisch-Lütge am Abend desselben Tages in seiner Praxis. Trobisch-Lütge ist Psychotherapeut und Leiter der Beratungsstelle. Er nennt die Frau nur »die Dame«, um ihre Anonymität zu wahren. Trobisch-Lütge hat in einem Drehsessel Platz genommen. Wenn er spricht, schaut er konzentriert auf den Boden.

Anfang der Neunziger, als für ihn die Arbeit mit politisch Traumatisierten der DDR begann, sagt Trobisch-Lütge, habe er geglaubt, dass es maximal fünf Jahre Bedarf für ein Angebot dieser Art geben werde. Seitdem haben mehrere Tausend Menschen Hilfe bei ihm und seinen Kolleginnen gesucht, jeder mit seiner eigenen Geschichte. Manche kommen schon seit Beginn immer wieder, so wie jener Patient, der in den schlimmen Phasen seines Lebens, als er keinen Schlaf finden konnte, manchmal mitten in der Nacht vor dem Ladenlokal stand, nur um sich davon zu überzeugen, dass es noch da war.

Etwa 200 000 Menschen waren in der DDR aus politischen Gründen inhaftiert. Viele von ihnen leiden noch heute an dem, was man Haftfolgeschäden nennt. Sie haben Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen oder eine posttraumatische Belastungsstörung.

Ihr Selbstwertgefühl ist nie zurückgekehrt, sie werden von plötzlich auftauchenden Erinnerungen gequält, schlafen nicht richtig, vermeiden Situationen, die sie an die Vergangenheit erinnern könnten, haben ihre Empathie verloren oder das Zutrauen in die Welt.

Trobisch-Lütge hat von so vielen Biografien erfahren, dass er daraus etwas abstrahiert hat, was er die typische Verfolgtenkarriere nennt. In der DDR konnte solch eine Karriere fast unmerklich beginnen, mit den Handtüchern zum Beispiel. Eines Tages waren alle bunten aus dem Schrank verschwunden. Die einfarbigen lagen noch an ihrem Platz, wie gewohnt. Wie kann das sein? War jemand in der Wohnung? Die verschwundenen Handtücher waren Teil einer Stasimethode, die sich Zersetzungsmäßnahme nennt. Festgehalten in »Richtlinie 1/76 zur Entwicklung und Bearbeitung Operativer Vorgänge«. Die Zersetzung sollte den Glauben an die eigene Vernunft untergraben. Verwirrung stiften. Angst auslösen. Manchmal blieb es dabei. In anderen Fällen spitzten sich die Repressionen zu. Verhaftung, gern in Anwesenheit der Kinder, um den Druck zu erhöhen. Gefängnis. Ausreise in den Westen. Oder Flucht.

Politische Verfolgung, sagt Trobisch-Lütge, habe verheerende Auswirkungen auf die ganze Familie gehabt. Ehen seien zerbrochen. Kinder wurden zur Zwangsadoption freigegeben oder in Heime gesteckt.

In seiner Beratungsstelle hat es Trobisch-Lütge darum oft mit den Nachfahren der Traumatisierten zu tun. Vor einigen Jahren untersuchte er, inwieweit auch die Kindergeneration an Langzeitfolgen leidet. Er kam zu dem Ergebnis, dass man die Nachfahren in vier unterschiedliche Gruppen einteilen kann. »Nur eine der Gruppen«, sagt Trobisch-Lütge, »hebt sich wohltuend ab.« Zu dieser Gruppe gehören die Nachfahren, die mit den Eltern kompetent über die Geschichte reden, sich selbst aber deutlich davon abgrenzen können.

Eine besonders belastende Komponente sei das Schweigen, sagt Trobisch-Lütge. Denn viele Nachfahren erfahren erst spät von ihrer wahren Familiengeschichte – oder nie. Trobisch-Lütge hat schon SED-Traumatisierte kennengelernt, die in Gedenkstätten Wildfremden ihre Lebensgeschichte erzählen, aber mit den eigenen Kindern nicht darüber zu sprechen vermögen. Es ist ein weitverbreitetes Phänomen, dass belastende Ereignisse zu Familiengeheimnissen totgeschwiegen werden. Weil Traumata oft mit Amnesie einhergehen. Weil Kinder sich nicht zu fragen trauen, um die Eltern nicht zu bekümmern. Weil Eltern ihre Kinder schützen wollen.

Die dritte Geschichte: Das Goldfischglas

Afghanistan, Ende der Neunziger. In Herat machten sich Masuma und Abdulrauf Akbarzada Gedanken über Flucht. 1995 hatten die Taliban Herat erobert. Masuma fürchtete die Gewalt. Dazu kam die Armut. Sie fühlte sich manchmal wie ein Fisch in einem Goldfischglas, in dem das Wasser immer schmutziger wird.

Fünf Monate dauerte ihr Weg nach Deutschland – an den meisten Tagen davon liefen sie zu Fuß. Von Afghanistan aus liefen sie in den Iran und von dort aus weiter nach Tadschikistan und von dort aus weiter nach Russland und von dort aus weiter nach Ungarn und von dort aus weiter nach Tschechien. Dann kamen sie in Deutschland an. Sie wohnten in einem Flüchtlingsheim in Hamburg-Altona. Es dauerte nicht lange, dann wurde Masuma schwanger. Ihre Tochter Elmira kam im Jahr 2000 auf die Welt.

Masuma hatte sich überlegt, dass sie ihr nichts erzählen könne von den Taliban und der Armut und den fünf Monaten der Flucht. Sie wollte ihr stattdessen mit einer anderen

Geschichte erklären, warum ihr erstes Zuhause ein Flüchtlingsheim ist.

Die Geschichte vom kleinen Fisch. Sie geht so: Es war einmal ein Goldfisch, der lebte in einem winzigen Glas, das voll mit schmutzigem Wasser war. Aus seinem Glas sah der Goldfisch auf ein Fenster. Und vom Fenster aus sah er das Meer. Er schaute aufs Meer, Tag für Tag, während immer neue Risse sein Glas durchzogen, und er wusste, er würde nicht mehr lange leben. Da passierte etwas Unerwartetes: Plötzlich ergriff ihn eine Hand, hob ihn aus dem Glas, öffnete das Fenster und warf ihn ins Meer. Der Goldfisch war glücklich über die Freiheit, natürlich, aber das Meer, das er bislang so sehnsüchtig betrachtet hatte, kam ihm jetzt auch Furcht einflößend vor, so groß und so fremd.

Inzwischen ist Elmira Akbarzada, das kleine Mädchen aus dem Flüchtlingsheim, 18 Jahre alt. Sie erinnert sich gut an die Geschichte vom kleinen Fisch. Aber sie erinnert sich auch, dass sie bald alt genug war, um zu ahnen, dass diese Geschichte nicht die wahre Geschichte ihrer Mutter sein konnte.

Wenn sie zum Beispiel mit dem Auto durch den Wald fahren, dann sagte Masuma: Weißt du noch? Und natürlich wusste Abdulrauf noch, wie sollte er vergessen.

Weißt du noch, als wir auf der Flucht durch den Wald gelaufen sind, mitten im Winter? Weißt du noch, wie deine Mutter ohnmächtig geworden ist und du losgelaufen bist, um Hilfe zu suchen, während ich bei ihr gewartet habe? Weißt du noch, wie wir unsere Namen gerufen haben, damit ich wusste, wo du warst? Masuma! Abdulrauf! Masuma! Abdulrauf! Masuma! Weißt du noch, wie du plötzlich außer Hörweite warst? Abdulrauf! Stille. Abdulrauf! Stille. Abdulrauf?

Weißt du noch, wie ich ganz allein mit deiner Mutter im Schnee saß und nicht wusste, ob wir einander je wiederfinden?

Als Elmira das erste Mal von dieser Erinnerung hörte, erzählt ihre Mutter Masuma heute, habe das Mädchen ganz fürchterlich geweint. Dabei ist doch alles gut ausgegangen. Die Oma wohnt ganz in der Nähe. Und Elmira besucht heute ein Gymnasium in Hamburg-Wilhelmsburg. Im Frühjahr wird sie ihr Abitur machen.

Elmira ist gut in der Schule, sehr gut. Ihre Eltern sagen ihr oft, dass Bildung nicht selbstverständlich sei. Elmira denkt viel darüber nach, was ihre Lebensgeschichte für ihr Leben bedeutet. Ohne die Geschichte ihrer Eltern, da ist sie sich sicher, würde sie Werte wie Bildung nicht so sehr zu schätzen wissen, wie sie es tut. Elmira will studieren. Sie will etwas aus ihrem Leben machen. Die Flucht der Eltern soll sich gelohnt haben. »Den Druck mache ich mir selbst«, sagt sie.

Und sie hat das Gefühl, dass durch die Flucht ihrer Eltern eine Geschichte existiert, die sie voranbringen muss. Sie sitzt jetzt deshalb oft am Computer in ihrem Zimmer oder holt zwischendurch das Handy aus der Tasche und öffnet die App für Notizen. Sie schreibt die Geschichte ihrer Mutter auf, diesmal die ganze Geschichte.

Jede Familie, davon ist auszugehen, hat ihre eigene Geschichte vom Fisch. Derartige Legenden sind ein Weg, Erinnerungen zumindest verschlüsselt von einer Generation an die nächste weiterzugeben. Sie sind Teil dessen, was der Psychologe Reinhard Plassmann einmal die »Mendel'schen Gesetze des emotionalen Erbganges« genannt hat.

Der zweite Weg der Weitergabe des emotionalen Erbes ist das, was nicht erzählt wird. Die Leerstellen gewissermaßen. Psychologen wissen schon lange, dass Kinder ein feines Gespür dafür entwickeln, was genau nicht gesagt wird.

Der dritte Weg ist die Erziehung.

Und dann kommt, im Fall wirklicher Traumata, ein vierter Weg der Weitergabe dazu, von dem manche – etwa der Psychologe Harald Schickedanz – glauben, er gleiche einer »wissenschaftlichen Sensation, die in ihren Folgen für das gesamte Gebiet der Biologie, Medizin, Psychologie, aber auch Erziehungswissenschaften bis hin zu Bildungs- und Sozialpolitik in ihren Auswirkungen derzeit nur unterschätzt werden kann«.

Denn unsere Familiengeschichten scheinen auch in unsere Körper eingeschrieben zu sein.

Epigenetik heißt der noch junge Zweig der Biologie, der sich unter anderem damit beschäftigt, wie die Umwelt Einfluss darauf nimmt, welche Gene abgelesen und welche stumm geschaltet werden. Viele Ergebnisse sind noch ungesichert. Aber es gibt eine ganze Reihe Studien aus den vergangenen Jahren, die nahelegen, dass auch Erlebnisse, die traumatisierend sind, zu den Umwelteinflüssen gehören, die die Aktivität bestimmter Gene verändern können. Und solche, die belegen, dass Kinder schon im Mutterleib epigenetisch geprägt werden.

Dazu gehört eine Studie aus dem Jahr 2005, in der eine Arbeitsgruppe um die Neurowissenschaftlerin Rachel Yehuda den Kortisolhaushalt von 38 Kleinkindern und ihren Müttern untersuchte.

Kortisol ist ein Hormon, das der Körper bei Stress ausschüttet. Seine Aufgabe ist es, viele Körperfunktionen in normalen und in Stresssituationen aufrechtzuerhalten. Menschen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden, das zeigten Studien, haben niedrigere Kortisolspiegel als Menschen ohne PTBS.

Bei ihrer Untersuchung fand Yehuda heraus, dass die Kinder traumatisierter Mütter niedrigere Kortisolwerte in ihrem Körper hatten als Kinder, deren Mütter keine traumatische Situation erlebt hatten. Eine Erklärung war für Yehuda, dass die Kleinkinder bereits im Bauch der Mütter geprägt worden sind, die ebenfalls über niedrigere Kortisolwerte verfügten.

Denn es waren keine gewöhnlichen Kleinkinder. Es waren die Kinder von Frauen, die am 11. September traumatisiert worden waren.

Frauen wie Elizabeth Turner.

Die vierte Geschichte: Das Blaue vom Himmel

London, am 11. September 2001. Der Himmel war so blau an diesem Tag. Daran würde sich Elizabeth Turner noch lange erinnern. Der Himmel war so blau da draußen, als sie am Morgen zu ihrem Job in die Redaktion von Channel 4 fuhr. Der Himmel war so blau, als sie mit Jane und Ian in die Kantine ging, als sie die Treppen hoch in ihr Büro in der Personalabteilung nahm, als sie den Fernseher sah und im Fernseher die Eilmeldung aus New York. Ein Flugzeug. Rauch. Das World Trade Center. Und irgendwo da, in einem dieser

Gebäude – warum hat sie sich den Raum nicht gemerkt? –, ihr Mann Simon, ein Halbdeutscher mit Wurzeln im rheinischen Remagen und einem Job als Verlagsleiter in London. Geschäftsreise. Eine Konferenz im World Trade Center. Auch in New York war der Himmel blau an diesem Tag, und da bekam sie für einen kurzen Moment Panik und konnte die Informationen nicht richtig zusammensetzen.

Die letzten Erinnerungen an die gemeinsame Zeit: ein Wochenende mit gemeinsamem Bettwäschekaufen und den »Sopranos« im Fernsehen. Ein letzter Morgen, an dem sie Simon dabei beobachtete, wie er sich anzog, lila Hemd, Manschettenknöpfe, Chinohose. Dann der Abschied an der U-Bahn-Station.

Ein Anruf in London. Elizabeth Turners Stimme klingt freundlich und warm. Zehn Tage nach dem 11. September hat sie erfahren, dass ihr Mann Simon tatsächlich unter den Toten war. Zwei Monate nach dem 11. September kam ihr Sohn auf die Welt.

Turner hat ein Buch über den Verlust ihres Mannes geschrieben, »The Blue Skies of Autumn«. Darin schreibt sie, es gehöre zu den am besten gehüteten Geheimnissen unserer Gesellschaft, welche dunklen Gefühle die Trauer für einen Menschen bereithalte. Wie tiefschwarz der Abgrund sei, in den ein Mensch blicken könne. »Ich wollte meinen Sohn nicht an das Schlechte verlieren. Und ich wusste, dass das passieren würde, wenn ich nicht irgendwie mit meiner Trauer und der Wut zurechtkommen würde«, sagt Turner.

Deswegen traf Turner einige Entscheidungen.

»William hatte schon seinen Vater verloren«, sagt sie, »er durfte auf keinen Fall auch noch seine Mutter verlieren.«

Sie nannte ihren Sohn nur mit zweitem Vornamen Simon, damit er niemals das Gefühl haben würde, ein Leben stellvertretend für seinen Vater weiterführen zu müssen. Aber vor allem wusste Turner: Es führte kein Weg daran vorbei, ihre eigene Seele zu heilen.

Turner sagt, sie habe damals, mit 32 Jahren, vor den Scherben ihres Lebens gestanden, und hätte sie diese Scherben lediglich wieder zu ihrem alten Leben zusammengesetzt, hätte sie immer die Bruchstellen gefühlt. Sie fand stattdessen in ein neues Leben.

Sie kündigte ihren Job. Sie probierte zum ersten Mal in ihrem Leben die Heilmethode Reiki aus. Sie studierte noch einmal Psychologie. Heute ist Turner eine Therapeutin, die anderen Menschen nach traumatischen und lebensverändernden Situationen hilft. »Ich könnte dafür nicht besser qualifiziert sein«, sagt sie. Ihr neues Leben ist erfüllender für sie, als es das alte jemals hätte sein können. Und Turner glaubt, dass es den meisten Menschen genauso geht: Man führt ein Leben, das irgendwie okay ist und das reicht, bis irgendetwas im eigenen Leben passiert, was so gravierend ist, dass okay eben nicht mehr reicht.

Mit ihren Patienten erarbeitet sie, wie sehr deren Leben von der eigenen Geschichte geprägt ist, im Guten wie im Schlechten. Und wie sie Verantwortung für ihr Leben übernehmen können, um es so zu verändern, dass es mehr ist als nur okay. Turners Lieblingsbild dabei ist das vom Menschen als Computer. Wir alle, so erklärt sie es, werden mit einer bestimmten Hardware geboren. Aber die Software spielen wir erst im Laufe unseres Lebens auf. Und auf der Hardware

der meisten Menschen laufe im Hintergrund eine alte Software, von der sie gar nichts wüssten.

»Es fühlt sich für mich alles so relevant an«, sagt sie, »als wären dies die Fußabdrücke, die ich hinterlassen kann.«

In Tierversuchen mit Mäusen haben Forscher festgestellt, dass Spuren von Traumata an mindestens vier Generationen weitergegeben werden können. Aber sie haben auch herausbekommen: Bringt man Mäusejunge mit einer ererbten Disposition für stressbedingte Verhaltensänderungen in eine Umgebung, die als sicher und beschützend gilt, kann diese Disposition wieder rückgängig gemacht werden.

Wie also kann verhindert werden, dass eine emotionale Wunde von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird?

Am einfachsten und effektivsten, indem die Eltern tun, was Turner getan hat, als sie in der Zeit ihrer tiefsten Trauer drei verschiedene Therapeuten besuchte und schließlich bei einer Reiki-Therapeutin landete.

Wie also können Eltern verhindern, ihren Kindern ein emotionales Erbe mitzugeben, das sie belastet? Indem sie ihre eigenen Traumata heilen. So sieht das Elizabeth Turner. Und so sieht das auch die Therapeutin Katharina Drexler aus Köln.

Eine schmale Treppe führt in ihre Praxis in der Südstadt hinauf. Ein gemütlicher Raum. Ein Schreibtisch steht an der Wand, ein kleiner Tisch in der Ecke, zwei Ledersessel. Hier arbeitet Drexler. Sie hat sich auf die Therapie von ererbten Traumata spezialisiert und ein systematisches Behandlungskonzept dafür entworfen, über das sie ein Buch geschrieben hat: »Eerbte Wunden heilen«.

Etwa ein Viertel ihrer Patienten trägt an einem Trauma, das aus ihrer Familiengeschichte stammt, viele suchen sie gezielt deswegen auf. Weil sie einen Vortrag von Drexler über das Thema gesehen haben. Oder weil ihr eigener Therapeut sie an Drexler verwiesen hat. Manche nehmen weite Wege auf sich, selbst aus Spanien kommen Patienten zu ihr.

Es gibt zwei Dinge, die Drexler in jeder ersten Sitzung mit einem neuen Patienten macht: Sie erstellt anhand der Angaben ihrer Patienten einen Stammbaum, der einen Überblick gibt über die wichtigsten Konstellationen und Motive in jeder Familie. Und sie verschafft sich einen Überblick über das, was sie die Ressourcen eines Menschen nennt: Fähigkeiten oder Umstände, die ihm helfen, schwierige emotionale Zustände zu bewältigen. Humor zum Beispiel. Sichere Bindungen. Ein schönes Zuhause.

Was Drexler dann macht, kann man am leichtesten verstehen, wenn man sich die Seele des Menschen als eine Theaterbühne vorstellt, auf der sich alle Persönlichkeitsanteile des Menschen versammelt haben. Dort auf der Bühne stehen auch verinnerlichte Bilder wichtiger Bezugspersonen. Unter ihnen ist ein inneres Bild der Bezugsperson, die an der posttraumatischen Belastungsstörung leidet.

Dieses innere Bild des Vaters oder der Mutter, so kann man sich das vorstellen, tritt für die Behandlung nun ganz nach vorn auf der Bühne.

Theoretisch, sagt Drexler, sei es möglich, mit den inneren Bildern nach jeder Methode zu arbeiten, die auch in der Traumaverarbeitung zur Anwendung kommt. Sie selbst arbeitet meist mit einer Traumatherapiemethode, die sich

Eye Movement Desentization and Reprocessing nennt, kurz EMDR. Weil das eine Methode ist, die bei der Traumatherapie unbestritten erfolgreich ist.

Wenn neue Patienten zu ihr kommen, muss Drexler manchmal ein paar Missverständnisse klarstellen: Die Heilung eines vererbten Traumas ist erst dann sinnvoll, wenn eigene primäre Traumatisierungen geheilt worden sind. Die Arbeit heilt nur das innere Bild, das sich ein Patient von einer Bezugsperson gemacht hat, nicht diese selbst. Es ist unerheblich, wie viel der Patient über die wahren Hintergründe der Traumatisierung weiß – es geht um Heilung, nicht um Wahrheit.

Drexler kann sich noch gut an die erste Patientin erinnern, bei der sie mit einer ererbten Traumatisierung in Berührung kam. Die Frau heißt in ihren Fallaufzeichnungen Frau Geiger.

Ursprünglich war Frau Geiger im Jahr 2003 in Drexlers Praxis gekommen, um endlich ihren Platz im Leben zu finden. Drexler erfuhr, dass Frau Geiger einen Bruder hatte, der mit nicht einmal fünf Jahren vor ihrer eigenen Geburt gestorben war. Und dass Frau Geiger als Jugendliche einen Autounfall hatte, und die Mutter damals außer sich geraten war. Die Erinnerung daran belastete Frau Geiger noch immer. In einer traumatherapeutischen Sitzung zum Unfallgeschehen wurde Drexler und der Patienten klar, dass Frau Geiger nicht nur unter den Folgen des Unfalls litt, sondern auch die traumatische Trauer der Mutter übernommen hatte. Danach begann Drexler, sich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen.

Es gibt einen Leitspruch, der Drexler wichtig ist. Er lautet: »Nur was wir kennen, können wir erkennen. Und nur was wir erkennen, können wir heilen.« Der Leitsatz beinhaltet für sie, dass Selbsterfahrung unverzichtbar ist.

Kurz nach der Erfahrung mit Frau Geiger hatte sie einen Kollegen gebeten, nach ihrer Anweisung das ererbte Erschießungstrauma zu lösen, von dem ihr klar geworden war, dass es aus ihrer Familiengeschichte stammt, und nicht aus ihrem eigenen Leben.

Der Selbstversuch gelang. Innerhalb einer Sitzung hatte sich das Trauma gelöst.

Das Ende des Gesprächs. Katharina Drexler steht auf und geht Richtung Treppe. Eine Frau, die nicht gern über ihr Alter spricht, mit Stiefeln und Jeans und einer weichen Stimme.

Groß ist sie geworden, die Tochter von Robert Drexler, den alle nur Roby nannten. Seit ihrem Studium tritt sie als Jazzsängerin auf, ein guter Ausgleich zur Therapie. Sie scheint seine Liebe zur Musik geerbt zu haben.

ÜBER DIE AUTORIN

Maren Keller, Jahrgang 1983, geboren in Bochum, hat in Dortmund studiert und in Hamburg die Journalistenschule besucht. Ihr Großvater hat ihr zur Konfirmation seine aufgeschriebenen Kriegserlebnisse geschenkt.