

PSYCHOLOGIE

„Dir ist was Schreckliches passiert“

Der Altersforscher Hartmut Radebold über die psychischen Spätfolgen von Kriegsräueln, die Macht der verdrängten Erinnerungen und seine eigene Kindheit während des Krieges

SPIEGEL: Herr Radebold, Sie publizieren seit langem über das Leid ehemaliger Kriegskinder. Welche Bedeutung haben diese längst vergangenen Erlebnisse noch?

Radebold: Sie bewegen viele Menschen unvermindert stark. Jedenfalls bekomme ich eine Menge Post. Ein Manager schrieb mir, nach Lektüre einer meiner Artikel habe er einen Weinkrampf mit furchtbarem Schmerz, Hilf- und Ratlosigkeit erlebt. Der Mann ist überrollt worden, weil er sein eigenes Schicksal wiedererkannt hat.

SPIEGEL: Und vorher hatte er darüber nie nachgedacht?

Radebold: Sein Leben kam ihm eigentlich erfüllt und erfolgreich vor. Und doch war er nun schon länger bedrückt, fast depressiv, weinte bei der bloßen Erwähnung bestimmter Jahreszahlen – aber erklären konnte er sich das nicht. Das ist typisch.

SPIEGEL: Typisch für einstige Kriegskinder?

Radebold: Ja. Viele von ihnen kamen mit ähnlichen Symptomen zu mir. Sie suchten psychotherapeutische Hilfe – manchmal auch gegen den Rat ihrer Hausärzte und Angehörigen. Die älteste Patientin war 82. Und bei allen hat sich herausgestellt, dass ihre Beschwerden mit den längst über-

wunden geglaubten Erlebnissen in der Kriegszeit zusammenhingen.

SPIEGEL: Welche Erlebnisse meinen Sie?

Radebold: Flucht, Vertreibung, Krankheit, Ausbombung, Verlust von Vater, Mutter oder Geschwistern. Alle Patienten, die ich behandelt habe, hatten eine solche Geschichte. Aber erst wenn man fragt: „Zu welchem Jahrgang gehören Sie?“, fangen sie an, dies mit ihrem aktuellen Zustand in Zusammenhang zu bringen.

SPIEGEL: Vor 20 Jahren haben Sie damit begonnen, als Kriegskind hinter der Couch Kriegskinder auf der Couch zu behandeln ...

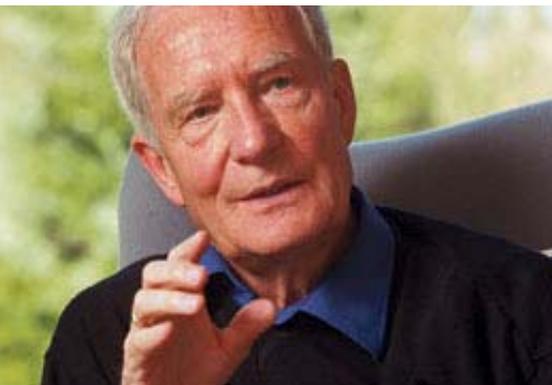
Radebold: ... ja, aber die Kriegsschicksale standen dabei anfangs gar nicht im Zentrum. Bis ich irgendwann bei mir selbst depressives Verhalten verspürt habe. Ich wurde bedrückt, ich habe mich zurückgezogen, schlecht geschlafen. Oder ich habe hinter der Couch geweint, ohne es den Patienten zu zeigen. Aha, dachte ich, das ist also die Midlife-Crisis eines Mannes mit 55. Doch dann träumte ich wieder die typischen Träume meiner Kindheit. Ich wanderte auf endlosen, menschenleeren Straßen, grau, düster, voller Steine. Da habe ich begriffen, dass ich auch eines dieser Kriegskinder bin. Erst dann konnte ich die Angst, Verzweiflung, Panik, Hoffnungslosigkeit meiner Patienten deuten. Genau wie sie hatte ich diesen Teil meiner Geschichte abgespalten. Ich erinnerte mich nur an die Fakten – Fakten ohne Gefühle.

SPIEGEL: Was haben Sie im Krieg erlebt?

Radebold: Wir sind in Berlin ausgebombt worden. Bei der Evakuierung gerieten wir unter Beschuss und haben uns auf einen zugefrorenen See geflüchtet. Nachts sahen wir zu, wie alles ringsum brannte. Nach zwei Tagen kamen wir halb erfroren und verhungert in ein Dorf; in den Bäumen baumelten noch die gehetzten Deserteure. Die Russen haben alle Männer mitgenommen, auch meinen Bruder, der war 15. Sie haben Frauen und Kinder zusammengetrieben und sich jede Nacht die Frauen geholt. Als wir nach Berlin zurückkamen, war ich zehn und der Krieg vorbei. Meine Tante stand dort in Schwarz. Das hieß: Mein Vater war tot. Meine Mutter ist damals erstarbt. Ihr Haar ist völlig weiß geworden; sie hat in ihrem Leben nie mehr



Kinder (in Köln, 1945): „Über ihren Kummer haben die Kinder nicht miteinander geredet“



Hartmut Radebold

ist Arzt für Nervenheilkunde und Psychoanalytiker in Kassel; er gilt als Nestor der deutschsprachigen Psychotherapie Älterer. In seinem soeben erschienenen Buch „Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit“* und in einer interdisziplinären Arbeitsgruppe (www.weltkrieg2kindheiten.de) beschäftigt sich der emeritierte Professor für Klinische Psychologie, 70, mit den Traumata ehemaliger Kriegskinder. Diesem Thema widmete sich jüngst auch ein Kongress in Frankfurt am Main.

* Hartmut Radebold: „Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Ältere Menschen in Beratung, Psychotherapie, Seelsorge und Pflege“. Klett-Cotta, Stuttgart; 236 Seiten; 19,50 Euro.

geweint. Getrauert haben wir nie. Mit uns Kindern wurde darüber nicht geredet. Und auch unter sich haben die Kinder nicht über ihren Kummer gesprochen.

SPIEGEL: Wie sind Sie ihn losgeworden?

Radebold: Ich habe ihn in mir verschlossen. Schon der Junge auf meinem ersten Ausweisfoto von 1947 hat diese typischen Tränensäcke. Ich vermute, es sind die nicht geweinten Tränen. Ich habe dann, wie viele meiner Patienten, massive Verhaltensstörungen entwickelt. Ich habe die Schule geschwänzt und bin in die Phantasiewelt der Bücher geflüchtet oder bin herumgelaufen und habe mit einem Stock alle Blumen geköpft – zack, zack, zack.

SPIEGEL: Und was wurde aus Ihrem Bruder?

Radebold: Irgendwann kam diese berühmte Karte auf dickem, braunem Papier über das Rote Kreuz – mein Bruder war als Zivilgefangener in Russland. Da wussten wir, dass er lebte. Ein Jahr später kehrte er schwer krank zurück. Ich sehe mich noch auf dem Balkon stehen: Meine Mutter kommt mit ihm von der Straßenbahnhaltestelle. Äußerlich waren wir drei wieder zusammen. Aber innerlich blieb etwas Trennendes: Ich fand, mein Bruder hatte von meinem Vater und dem Frieden viel mehr gehabt als ich; aber er sagte: Ich war in Russland, und du warst zu Hause.

SPIEGEL: So wie jeder von Ihnen beiden sein eigenes Leid für schwerwiegender hielt, glaubten auch viele Eltern damals, sie hätten unter dem Erlebten mehr zu leiden als ihre Kinder.

Radebold: Die meisten hofften, dass Kinder schnell vergessen, dass sich die Erinnerungen an das Grauen auswachsen, wie es so schön heißt ...

SPIEGEL: ... aus heutiger Sicht völlig falsch.

Radebold: Natürlich. Kinder bekommen Angst, Panik und Schrecken sehr wohl mit. Sehr frühe traumatisierende Erinnerungen lasten auf ihrer Entwicklung. Die Kinder sind damals mit einer doppeldeutigen Botschaft groß geworden: Die Erwachsenen haben zu ihnen gesagt: „Alles halb so schlimm“ – und gleichzeitig haben die Kinder die traurigen, seufzenden, erstarrten Mütter erlebt. Wenn der Vater doch irgendwann als gebrochener Mann aus der Gefangenschaft kam, gingen oft die Ehen kaputt. Die Kriegskinder sind also auch die erste Gruppe der Scheidungskinder.

SPIEGEL: In vielen Familien wurde über all das Leid kaum gesprochen. Warum wird das Schweigen nun langsam gebrochen?

Radebold: Es ist in Deutschland heute eher akzeptiert, auch über das eigene Leid zu

sprechen. Außerdem kommen die Kriegskinder jetzt in ein Alter, in dem sie mehr Zeit zum Nachdenken haben. Oft bedrückt sie ihre Lebensbilanz. Die eigenen Kinder sind längst aus dem Haus. Alles, was bisher identitätsstiftend wirkte, ist weg. Und noch etwas kommt hinzu: Die Mütter sterben. In engen Mutter-Kind-Beziehungen geben die Mütter lebenslang Schutz. Wenn das entfällt, brechen die Verletzungen auf – und der eigene Tod rückt näher. Also wächst der Druck: Was muss ich noch



Altenpflege (in Hamburg): „Ein paar Jahre ohne Alpträume zählen viel“

klären, was weitergeben an die nächste Generation?

SPIEGEL: Viele Kinder der Kriegskinder hören nun zum ersten Mal die Geschichten, die ihre Eltern zu den Menschen gemacht haben, die sie sind.

Radebold: Ja. Oft sind sie allenfalls mit Andeutungen schrecklicher Familiengeschichten aufgewachsen. Aber es gibt auch eine Scheu nachzufragen, weil man insbesondere seine Eltern als stabile Menschen sehen möchte, nicht als vom Leid gebrochene. Das Gleiche gilt für die Ehen: Oft haben die Partner nichts von den Kriegserlebnissen des anderen hören wollen, um ihn als intakt ansehen zu können.

SPIEGEL: Und diese Verdrängungsstrategie funktioniert nun nicht mehr?

Radebold: Augenblicklich sehen wir ja, wie durch aktuelles Erleben bei vielen ehemaligen Kriegskindern Panikzustände, Angstattacken und Unruhe wieder aufbrechen. Wir nennen das eine Trauma-Reaktivierung. Der Irak-Krieg etwa, all die Bücher oder Serien über das Kriegsende können das Unbewusste aufwühlen. Eine Frau, die die Bombennächte in Kassel erlebt hatte, rief am Morgen nach dem Kriegsbeginn im Irak panisch bei ihrer Tochter an: „Kommt sofort da raus! Frankfurt ist umstellt, der Vati kommt und holt euch.“

SPIEGEL: Bedarf es zu einer solchen Reaktivierung immer Bilder aus dem Krieg?

Radebold: Nein. Manchmal kann auch ein Unfall reichen oder ein Handtaschenraub.

Eine meiner Patientinnen litt seit einem eher harmlosen Autounfall an massiven Angstzuständen, in denen sie immerzu nacherlebte, wie sie und ihre Mutter im Zug von englischen Tieffliegern beschossen werden und sich nicht in Sicherheit bringen können. Der Zug fährt auf einer Brücke und wird durchsiebt von MG-Salven. Solche Patienten haben ihre Erlebnisse schon als Kinder sorgfältig abgekapselt. Trotzdem bleibt aber ein Gefahrenherd, und beim Erlebnis der Hilflosigkeit, wie bei diesem Unfall, bricht der Beton auf.

SPIEGEL: Ist denn jeder über 60-Jährige traumatisiert?

Radebold: 70 Prozent der Geburtsjahrgänge von 1927 bis 1946 haben offenbar nichts oder nur wenig Gravierendes erlebt. Aber rund 30 Prozent kann man als mehrfach Beschädigte, teilweise als Traumatisierte ansehen. Wir vermuten, dass etwa drei bis fünf Prozent der über 60-Jährigen an einer vollständigen Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, die seit damals anhält. Ein weitaus größerer Teil leidet an diffusen Beschwerden wie Depressionen, Ängsten und eingeschränkter Funktionsfähigkeit.

SPIEGEL: Rühren manche Verhaltensweisen, die wir als typisch für Ältere erachten, in Wahrheit von Kriegererfahrungen her?

Radebold: Sicherlich. Zum Beispiel die fehlende Rücksichtnahme auf den Körper. Sie kennen ja Hitlers Leitsatz für die Jugend: Hart wie Kruppstahl, zäh wie Leder, flink wie die Windhunde. Dazu gehört die Härte gegen sich selbst, die Sparsamkeit ...

SPIEGEL: ... viele zeigen eine auffällige Sammelwut; sie horten Gummibänder, benutzte Alufolie, Kerzenstummel ...

Radebold: ... und der Kühlschrank! Ich kann bis heute kein Essen wegwerfen.

SPIEGEL: Aber mit solchen schrulligen Eigenarten kann man ja ganz gut leben.

Radebold: Durchaus. Allerdings missachten manche ihren Körper so, dass sie nicht zu Vorsorgeuntersuchungen gehen. Und wenn sie abhängig werden von Hilfsmitteln und Pflegemaßnahmen, dann kämpfen sie massiv um ihre Autonomie. Sie lehnen alle Hilfsangebote rundweg ab. Sie wollen auf keinen Fall wieder eine Situation erleben, in der sie so hilflos sind wie in der Kindheit.

SPIEGEL: Manche Mädchen mussten erfahren, dass auch ihre Eltern hilflos waren und sie nicht schützen konnten, zum Beispiel vor Vergewaltigung.

Radebold: Gerade da sind die Langzeitfolgen leider kaum erforscht. Die Scham hat es verhindert. Ich hatte eine Patientin, die mit 14 Jahren von den Russen mehrfach vergewaltigt wurde. Sie kam blutend zu ihrer Mutter, und die sagte: „Stell dich nicht

so an, das geht uns doch jetzt allen so.“ Später hat sie sexuelle Beziehungen immer als Zwang erlebt und fühlte sich in ihrer Identität als Frau immer minderwertig. Es bedeutete eine langanhaltende innere Zerstörung.

SPIEGEL: In Ihrem Buch beschreiben Sie auch eine alte Frau, die im Krankenhaus liegt und sich nachts von den Pflegern angegriffen fühlt.

Radebold: Ja, das passiert immer wieder. Die Nacht in Krankenhäusern und Pflegeheimen ist für viele bedrohlich. Vielleicht unterhalten sich Menschen in einer fremden Sprache, es gibt Schritte auf dem Flur. Und wenn ein Pfleger eine Frau ausziehen will, um sie zu waschen, dann kann das von dementen Patientinnen leicht uminterpretiert werden und schreckliche Erlebnisse wachrufen. Wir vermuten, dass gerade bei Demenzerkrankungen Kriegsereignisse besonders stark nach oben drängen. Die Verdrängungsmechanismen erweisen sich zunehmend als schwächer.

SPIEGEL: Lässt sich den Patienten helfen?

Radebold: Oft hören die Ängste sofort auf, wenn in den Frauenabteilungen nur Frauen Dienst tun. Außerdem müssten Altenpflegekräfte ein zeitgeschichtliches Training bekommen. Es wäre eine Kleinigkeit,



Junge vor zerstörtem Elternhaus*: *Alles halb so schlimm?*

bei der Aufnahme in ein Heim neben den Namen der Angehörigen und einzelner Lebensstationen auch Kriegserlebnisse wie Flucht, Vertreibung oder Ausbombung zu erfragen. Das würde helfen, einschätzen zu können, warum einer auffällig, depressiv, ängstlich oder aggressiv reagiert.

SPIEGEL: Pflegekräfte beobachten, dass der nahende Tod Erinnerungen an Todesängste aus der Vergangenheit wachrufen kann.

* In London nach einem V-2-Angriff, 1945.

Radebold: Ja, manche alte Männer, die noch aktiv am Krieg teilgenommen haben, drehen sich am Lebensende einfach auf die Seite und sagen nichts mehr. Wenn sie sterben, hört man manchmal aus den Familien: Der Vater stirbt im Krieg. Er erlebt noch in den letzten Tagen den Terror des Schützengrabens nach.

SPIEGEL: Wie kann man diesen alten Männern beistehen?

Radebold: Licht in der Nacht, stabile Bezugspersonen oder ein Gespräch: „Sie waren gerade im Krieg, was war denn da los?“ Jemand, der sich eine Geschichte anhört, kann eine große Hilfe sein.

SPIEGEL: Lohnt es sich, diese Erlebnisse im Alter noch therapeutisch aufzuarbeiten?

Radebold: Unbedingt. Auch ein über 60-Jähriger kann seine Trauer noch nachholen. Und selbst ein 75-Jähriger kann noch lange leben. Ein paar Jahre ohne Kummer, Verzweiflung und schreckliche Träume zählen viel. Manchmal reichen dazu sogar Kurztherapien von 15 bis 20 Stunden.

SPIEGEL: Worum geht es da?

Radebold: Um das Abschiednehmen von früher – mit aller Wut, allen Enttäuschungen und Vorwürfen. Intellektuell lässt sich diese Aufgabe nicht bewältigen. Ich selbst war erst nach einer kurzen Musiktherapie

in der Lage, meinem gefallenen Vater Grabreden zu schreiben: eine sehnsuchtsvolle, eine vorwurfsvolle und eine traurige.

SPIEGEL: Kann eine Therapie nicht erst recht unkontrollierbare Ängste verstärken?

Radebold: Das ist eher die Angst der Jüngeren. Diese älteren und alten Menschen haben ja den Schrecken überlebt. Vielen hilft es bereits, wenn man ihnen sagt: „Dir ist etwas Schreckliches passiert, und du bist nicht schuld an diesem Schicksal.“

SPIEGEL: Ein kollektives Schicksal zudem. Macht das die Verarbeitung für den Einzelnen schwerer oder leichter?

Radebold: Es hat das Überleben leichter gemacht, aber auch das Verdrängen. Es fragt sich, was aus Deutschland geworden wäre, wenn das ganze Land in Verzweiflung und Schuldgefühlen erstarrt wäre, statt die Kräfte des Abwehrens und Verleugnens zu mobilisieren. Möglicherweise hätte sich das Land nicht so schnell erholt.

SPIEGEL: Die Kriegskinder haben beim Wiederaufbau ja vorbildhaft funktioniert.

Radebold: Und das tun sie bis heute. Der Kanzler ist ein typisches Kriegskind, er hat den gefallenen Vater nie kennen gelernt und wuchs in völliger Armut auf. Bundestagspräsident Thierse ist mit seiner Familie aus dem brennenden Dresden geflohen; er wollte Fleischer werden, weil er immer Hunger hatte. Joschka Fischers Vater ist Vertriebener, der nach dem Krieg nie mehr

reüssiert hat; Johannes Rau war zwölf, als er in Wuppertal nach dem Bombenangriff schreiende und sterbende Menschen sah. Horst Köhler war als Kleinkind drei Jahre lang auf der Flucht. Eine meiner Wunschvorstellungen ist, dass einmal jeder im Kabinett über seine Kriegsvergangenheit spricht; darüber, wie sie ihn geprägt hat. Wir würden dann eher verstehen, aufgrund welcher Erfahrungen dieses Land regiert wird.



FRITZ STOCKMEIER / BILDFOKIO

Radebold beim SPIEGEL-Gespräch*

„Es sind die nicht geweinten Tränen“

SPIEGEL: Diese Beispiele zeigen aber doch, dass die Kriegskindheit einen Menschen auch widerstandsfähig und erfolgsorientiert machen kann.

* Mit den Redakteurinnen Katja Thimm und Beate Lakotta in seinem Haus in Kassel.

Radebold: Das ist richtig. Zudem braucht natürlich nicht jeder für die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte eine Therapie. Wir vermuten, dass auch öffentliche, kollektive Trauerrituale wie in Dresden helfen können. Die ganze Identität dieser Stadt hat ja viel mit Trauern zu tun.

SPIEGEL: Im englischen Coventry gedenkt die Bevölkerung schon seit langem regelmäßig der Schrecken des Krieges. Ergeht es den Kindern der Sieger da besser als denen der Verlierer?

Radebold: Ich glaube nicht. In Russland und in vielen anderen Ländern, da bin ich sicher, geht es ehemaligen Kriegskindern ähnlich. Es gibt darüber aber keine umfassenden Studien. Wir brauchen internationale Forschungen, um Folgen von Kriegstraumata für Kinder und Jugendliche besser kennen zu lernen.

SPIEGEL: Was erwarten Sie von dieser sicher auch schmerzlichen gemeinsamen Vergangenheitsbewältigung?

Radebold: Sie trägt hoffentlich zum psychischen Zusammenwachsen Europas bei. Eine Voraussetzung dafür ist, dass wir uns in Deutschland unser Leid zugestehen dürfen. Das ändert nichts an unserer Verantwortung, denn erst dann können wir auch das Leid, das wir anderen zugefügt haben, wirklich nachvollziehen.

SPIEGEL: Herr Radebold, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.