

Autogene Bewältigungsstrategien von traumatisierten Kindern im zweiten Weltkrieg im Kontext einer integrativen Schreibtherapie / Studie¹

Essay von F. Martin

Inhalt

1.Einführung.....	1
2. Bewältigungsstrategien	3
3.Studienbeschreibung / Hintergrund.....	8
4.Auswertung der Studie.....	11
5.Diskussion	11
6. Zusammenfassung.....	13
7. Anhang/ Literatur	15

1.Einführung

Gibt es ein Bedürfnis seine Lebenserinnerungen aufzuschreiben?

Es gibt heute bereits Lebensbiographien von jungen Menschen mit gerade einmal zwanzig Jahren, die Marktorientiert die dürftigen Erlebnisse ihres bisherigen Lebens reißerisch anpreisen und der voyeuristischen Masse zur Verfügung stellen. Sei es, um somit ihr "Taschengeld oder Image" aufzubessern, oder weil es zum heute zum allgemeinen `Main-Stream` gehört.

Anders ist es bei etwas älteren Menschen, häufig Persönlichkeiten des Öffentlichen Lebens, wie Politiker, Schauspieler, Sportler o. a., die mit Ihrer Biographie noch einmal Szenen aus Ihrer aktiven Zeit beschreiben und ins rechte Licht rücken, Details der Öffentlichkeit preisgeben, die interessant sein könnten, oder auch um endlich einmal mit dem einen oder anderen Konkurrenten abzurechnen.

¹ Martin, F. Absolvent des Masterstudienganges 2012 für Kulturwissenschaften und Komplementäre Medizin an der Universität Frankfurt / Oder. Wahlpflichtfach 1a - Kommunikation und Stille, Fachlicher Leiter/ in Prof. Dr. H .Schroeder, Dipl.-Päd. R. Jacob

Wie steht es mit Menschen, die in Ihrer Lebenszeit durch Folter, Vertreibung, Entbehrung Verletzungen und Krieg traumatisiert wurden? Hierbei steht wohl eher nicht der Verkaufsschlager, die Auflage oder die Marktbefriedigung im Vordergrund. Der berühmte Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki wurde einmal mit ca. 80 Jahren befragt, warum er denn immer noch nicht seine Lebensbiografie niedergeschrieben habe. Die Antwort lautete sinngemäß: „*Erstens sei es leichter ein Buch zu rezensieren als eines zu schreiben, und zweitens habe er Angst vor seinen eigenen Erinnerungen.* Zum Glück hat er es dann doch geschrieben² (es wurde später sogar verfilmt), er wusste genau, Erinnerung heißt: Konfrontation mit der Vergangenheit.

„*Was bleibt, ist die Erinnerung*“, so lautete kürzlich auch die Überschrift in einer Tageszeitung.³ In welcher Zeitzeugen aus den Jahren des zweiten Weltkriegs über Ihre Erlebnisse berichtet haben. Der Aufruf an Betroffene sich zu melden, hatte solch eine gewaltige Reaktion hervorgerufen, (spontane Briefe, selbst verfasste Texte und Anrufe), das die Redaktion zunächst überfordert war alles zu sichten. Daraufhin beschloss man die Serie noch einige Monate weiterzuführen und stellte konkrete Themen in den Mittelpunkt (z. B. Kriegs-Witwen, Euthanasie, Zwangssterilisation, Heimatvertriebene u. a.) um möglichst vielen betroffenen ein Forum (Ventil?) zu geben. Ein Bedürfnis wie es scheint, auch seitens der jüngeren Generation (in diesem Fall der Journalisten), soviel wie möglich vom kollektiven Gedächtnis der noch lebenden Zeugen aus damaliger Zeit zu erfahren und zu bewahren? Sicher auch umgekehrt, als Betroffene/r am Lebensabend seine Biographie oder Memoiren zu schreiben und seine Erinnerungen festzuhalten um sie der nächsten Generation weiterzugeben.

Nach Aussagen der älteren kommt das Langzeitgedächtnis immer stärker in den Vordergrund und Sie erinnern sich im Alter vermehrt an verloren geglaubte Vorkommnisse. Sollte dies Zufall sein, oder möchte uns hier die „Biologie“ behutsam zwingen uns noch einmal mit unserer Vergangenheit auseinander zu setzen? Vielleicht um unseren persönlichen Abschluss zu finden um im günstigsten Fall auch den so oft zitierten inneren Frieden zu schließen? Oder einfach ein schon lange gehegtes Bedürfnis, endlich einmal das „loszuwerden über das man nie reden durfte, konnte oder wollte. Weil es endlich seine verdiente Gesellschaftliche Aufmerksamkeit findet. Wird die Kriegs- Generation nun mehr als Opfer angesehen und nicht nur in eine kollektive Täterschaft eingebettet? Bisher allenfalls geduldete Erzählungen eines Krieges von dem man möglichst viel verdrängen wollte. Mithin kamen die wenigsten glimpflich davon. Die allermeisten berichten

² Marcel Reich-Ranicki, Mein Leben, Autobiographie, Gebundene Ausgabe 1.Sept.1999

³ Südkurier Nr.:161 Tageszeitung vom 14 Juli 2012, Themen des Tages Seite 3

von Entbehrungen, Ungerechtigkeiten, Trennung der Familie, bitterer Armut, Todesangst und anderem mehr. Denn Krieg ist nie gerecht und immer eine „Angelegenheit“ von wenigen unter dem viele leiden müssen. Für uns heute weit mehr als Vorstellbare Erlebnisse. Doch wie kann es gelingen, diese aufzuarbeiten, wenn die Vorkommnisse so einschneidend waren, das Sie das Leben prägten. Die Seele derart verletzt haben, das sie nicht zu heilen vermag. Ein generelles Bedürfnis die persönlichen Erlebnisse aufzuarbeiten möchte ich nicht unterstellen. Jeder hat seine eigene Art mit der Vergangenheit umzugehen.

So berichtete mir eine Patientin, dass Ihr Vater zu seinen Lebzeiten nie über die Kriegserlebnisse gesprochen hat. Nach seinem Tod fand Sie in seinem Nachlass, speziell für Sie hinterlegt, eine säuberliche Aufzeichnung über alle seine Erlebnisse mit der Bitte, diese zu lesen. Erst dann konnte Sie sich Ihrem Vater nähern und Ihn besser verstehen.⁴

Doch viele behalten Ihre Erinnerungen für sich. Ohne eine Bewertung vorzunehmen, konnte hier die innere Konfliktbewältigung nicht angestoßen werden. Die Erinnerungen liegen in einer „Black Box“ wo sie unter Verschluss gehalten werden. Oder Sie werden wie im Bankensektor, um noch einen Vergleich zu bemühen, wie ein ungedeckter Scheck in einer Art „Bad Bank“, tief im innersten „ausgelagert“.

Auf die häufig bei Schicksalsschlägen gestellte Frage; warum ist mir das passiert, warum gerade ich; warum werde ich so bestraft, warum ist jener tot und ich bin am Leben? kann und wird wohl nicht zufriedenstellend beantwortet werden. Auch eine tiefergehende Suche nach dem warum, hat nach meiner Kenntnis noch zu keiner Befriedung, Heilung oder Lösung geführt. So lenkt uns die Thematik auf diese andere Spur, wie wir mit Traumatisierungen umgehen könnten. Ähnlich wie wir uns verhalten wenn uns etwas wiederfahren ist, das freudige oder das traurige Erlebnis, teilen wir oft mit jemandem unseres Vertrauens, dann wird es doppelt so schön oder halb so schlimm.

2. Bewältigungsstrategien

Bestätigung durch Soziales Engagement

Ich kann mich an einen Spruch aus dem Poesiealbum meiner Mutter (Jahrgang 1943) erinnern, der lautete: „Trage bei zu andern Glück, denn die Freude die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück“. Jedes Kind ist auf die Hilfe der für Sie verantwortlichen angewiesen um zu einem wertvollen Mitglied der Gesellschaft heran zu wachsen. Dies erfordert von den Erziehungsberechtigten (in den meisten Fällen den leiblichen Eltern) eine be-

⁴ Patientengespräch, Praxis für Komplementäre Medizin vom 11.8.2012

sondere Anstrengung, mancher Verzicht und Entbehrung zum Wohle des Kindes. Dies erzeugt in der Regel auch eine basale Dankbarkeit beim Kind für die Bemühungen seiner Eltern und den Wunsch durch Wohlwollen und Achtung die Eltern zu ehren,- ich denke hier an das vierte Biblische Gebot; „ehre Vater und Mutter, auf das es dir wohl ergehe und du lange lebest auf Erden“. Um wie viel mehr Dankbarkeit muss in einem Kriegskind erzeugt worden sein, wenn es Menschen gab, (Tante , Onkel, ältere Geschwister, Nachbarn, Freunde, viele unbekannte) die es vor dem Hunger bewahrt, vor dem Tode gerettet (dabei vielleicht selbst Ihr eigenes Leben riskiert, oder sogar selbst ums Leben gekommen sind), es verstecket, bei sich aufgenommen und viele andere kleinere Gesten mehr, die im Krieg so enorm hilfreich waren um nicht komplett zu verzweifeln. Ich versuche mich den Gründen des Handelns zu nähern, und kann mir vorstellen, dass sich ein tiefes Bedürfnis entwickeln konnte, ebenfalls Bedürftigen zu helfen, Ihnen beizustehen, zu trösten, Unterstützung zu gewähren, gerade weil man selber unbequeme Situationen kennt. Jetzt nicht mehr als Kind hilflos, sondern als Erwachsener Mensch zum Helfen bereit. Denn wer kann sich besser in jemand hineinfühlen, als der, der ähnliche Situationen schon erlebt hat. Bekommt damit vielleicht das eingangs erwähnte Gedicht, sogar eine "Therapeutische Bedeutung"? Für diese Generation ist es „normal“ sich selbst in den Hintergrund zu stellen, damit es anderen besser geht, entsteht daraus ein Stück Heilung für die eigene Person?

Anmerkung: Demgegenüber wird die Energie der Gesellschaft heute vom einzelnen immer mehr für und auf sich selbst verwendet (außer Gemeinnützige Berufliche Aktivitäten, mit denen Geld verdient werden kann). So ist, wie wir alle wissen die Gesellschaft egoistischer geworden und kann sich mit altruistischem Handeln immer weniger anfreunden.

Auch der Wiederaufbau, der zunächst nur mit dem Materialistischen Dingen verknüpft wird, ist ein interessanter Gedanke. Ich gebe hier ein Original Zitat eines Probanden wieder:“ 1947; wir kamen in eine fast völlig zertrümmerte Stadt Berlin zurück. Das Ausmaß konnten wir Kinder nicht übersehen. Es war überall so....aber es waren auch fleißige Hände da, die den Schutt begannen wegzuräumen. Ich sah die vielen Frauen; abgemagert und trotzdem waren alle froh den Krieg überlebt zu haben.“⁵ So ging es später eben auch um den Zusammenhalt und Wiederaufbau innerhalb der Gesellschaft.

Geborgenheit durch Höhere Mächte

⁵ Aus Tagebuch 5 Di.16.12.08 Proband L-K.M.(Name ist dem Verfasser bekannt)

Zitat: „Am Anfang war das Wort, das Wort aber ist Fleisch geworden und wohnte unter uns.“⁶ Gott der Allmächtige, hat sich nach der Auffassung der Christen in Gestalt Jesus Christus den Menschen genähert, unter Ihnen gelebt Sie gelehrt und wurde dann eher unverstanden als Außenseiter gefoltert und ermordet. Jesus selbst hat nach seiner Überzeugung das Opfer freiwillig gebracht, um die Sünden der Menschen zu tilgen und Sie für immer von Ihrer Erbschuld zu erlösen. Als Jesus vor seiner Auslieferung an die Soldaten stand, da versuchte sein Jünger Petrus Ihn zu verteidigen indem er sein Schwert zog und einem der Kriegsknechte das Ohr abschlug. Wie war die Reaktion von Jesus? „Stecke Dein Schwert in die Scheide, denn wer das Schwert erhebt, der wird durch das Schwert umkommen. Oder meinst du, dass ich nicht könnte meinen Himmlischen Vater bitten, dass er mir zuschicke mehr denn zwölf Legionen Engel?“⁷ Konträrer kann die Ambivalenz in einem Menschen nicht verkörpert sein. Zum einen `Er´ der Tote aufwecken, Lahme und Blinde heilen konnte, Wasser zu Wein verwandeln– Ja selbst den Himmel herbeizurufen imstande war. Und auf der anderen Seite der schwache, arme, Leidender und zerbrechlicher - vergänglicher Mensch. Der Schmerzen und Ungerechtigkeiten ertrug alle nur denkbaren Entbehungen auf sich nahm. Hier, so glaube ich, gibt es keine geeignetere Person mit welchem sich ein traumatisierter Mensch identifizieren kann. Selber der schwache und hilflose, aber immer die Zuversicht dass die Allmacht Gottes einen beschützt. *Zitat:* Wer unter dem Schirm des höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem Herrn, „meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott auf den ich hoffe.“⁸

Trost und Zuflucht im Gebet

Die Intention zum Gebet setzt einen Glauben an eine höhere Instanz voraus, ansonsten würde ich von einer inneren Einkehr, Konzentrativer Entspannung oder von Achtsamkeits- Meditation sprechen. Das Gebet ist also dem Gläubigen vorbehalten mit welchem er sich sehr deutlich von anderen unterscheidet. Es ist sowohl ritualisiert z. B. in Gottesdiensten wo mit großer Heiligkeit und Ehrfurcht die Erhabenheit und die Macht Gottes herausgestellt wird. Bei Tischgebeten zur Reinigung und dem Dank für die Speisen oder für den Reiseschutz (Engelschutz). Es kann aber auch sehr spontan und sehr privat in aller Stille erfolgen. *Zitat:* „ wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu Gott Deinem Vater im Verborgenen.“⁹ Diese Intimste Art des Gebetes ermöglicht es dem Gläubigen direkt mit seinem Schöpfer in Verbindung zu treten,

⁶ Johannes 1 Vers 1, Luther Übersetzung von 1912

⁷ Matthäus 26.Vers 53, Luther Übersetzung von 1912

⁸ Aus Liederchormappe NAK Nr.: 177

⁹ Matthäus 6 Vers 6, Luther Übersetzung 1912

ohne vorgefertigte Verse, Formeln oder reproduktive Satzphrasen, wie ein Kind eben zu seiner Mutter oder seinem Vater spricht - möglicherweise noch intimer oder direkter. Dabei kann die Vergebung eigener Fehler und Schuld gesucht werden. Die besondere Nähe zu Gott in seelischen Notlagen, sowie für Rat und Beistand in schwierigen Lebensverhältnissen. Das Gebet ist im gewissen Sinne universell, so sind auch Fürbitte und Fürsorge ein wichtiger Bestandteil. Der Gläubige kann auch seine Erfolge und schönen Erlebnisse Gott mitteilen, in gewissem Sinne ist dies auch wieder eine doppelte Freude, da man sie mit jemandem teilen kann und somit das Wohlwollen Gottes und seiner Liebesabsicht erkennt. Es wohnt also dem Gebet ein gewisses Potential inne, da es, wenn es ausgesprochen eine Entlastung bringt und beim Gläubigen eine feste Zuversicht erzeugt, dass sich die Dinge zum Besten wenden und sich eine Geborgenheit einzustellen vermag.

Gesang

Ich bin überzeugt, dass Gesang und Musik Therapie sein kann, sei es um Frustrationen und Enttäuschungen abzubauen, oder sich neuen Mut und Zuversicht zu geben wie sagte schon der berühmte Komponist Beethoven; Zitat : *„Wem Musik und Gesang sich verständlich macht der hat höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie der Menschen, ja er muss frei werden von allen Erdschweren mit denen sich die Menschen schleppen.“*¹⁰

Ich meine hier nicht das schöne Konzert oder den Vortrag, welcher natürlich ebenso erbauend sein kann. Da ich selbst seit dem 14 Lebensjahr im Chor singe, kann ich nachvollziehen, dass sich die Musik erst dann erschließt, wenn sie selbst erarbeitet wurde. Die Mühen und Strapazen beim „treffen“ der Noten bis hin zur fulminanten Aufführung in einem vollbesetzten Konzert. Insbesondere die Verbindung mit den oft tröstenden und erbauenden Texten (ich meine hier vornehmlich Geistliche Musik) kann eine innere Ruhe und Befriedigung vermitteln. Ich möchte als Beispiel einige ausgewählte Textpassagen anführen. „Hör meine Bitte oh Vater, ohne Dich bin ich ganz allein, fass meine Hand wie der Vater, sei Du mein Trost wenn ich wein.“¹¹ „Sei Du mein Vater, sei mein Berater in allem was mir mag geschehen, sei Du mein Leiter Freund und Begleiter; hilf, denn ich kann allein nicht gehen.“¹² „Auf meinen Gott will ich vertrauen in aller Not, will fest auf

¹⁰ Erinnerungszitat, keine Quellenangabe gefunden

¹¹ Aus Männerchormappe Berlin-West Nr.: 34

¹² Aus Liederchormappe NAK Nr.: 191

seine Hilfe bauen, bis in den Tod. Sein starker Arm hilft in Gefahren mit Väterlich bewahren, so hat es keine Not.“¹³

Kunst

Ich besuchte einmal einen Kurs, der sich mit Kopfschmerzen bei Kindern auseinandersetzte. Das Problem war, dass die Kinder Ihre Kopfschmerzen schlecht oder gar nicht beschreiben konnten, (was übrigens selbst vielen Erwachsenen schwer fällt). Wenn Sie jedoch aufgefordert wurden Ihre Kopfschmerzen aufzumalen, dann kamen oft eindrucksvolle Bilder zum Vorschein, die uns zum Teil sehr berührt haben. Aber nicht nur dass, durch die erstaunlich präzisen Aussagen im Bild konnten wir näher zur Quelle der Symptome vordringen. Etwas auszudrücken was im inneren, verborgen liegt, für welches man keine Worte findet, kann sich auf Künstlerischem Weg seinen Ausdruck verschaffen. Jedes Jahr haben wir im Nachbarort einen Bildhauerwettbewerb zu einem bestimmten Thema. Nach Fertigstellung der Holzskulpturen gleicht keine der anderen, eine wunderbare Vielfalt ist entstanden.¹⁴ Und auch Bilder von alten Meistern mit wenig Sinnhaftigkeit und oft zerfahrenen Darstellungen, lassen vermuten, dass hier der Künstler seine eigene Inkohärenz zum Ausdruck bringt und wohlmöglich einen Therapeutischen Nutzen aus seiner Arbeit ziehen möchte.

Zusammenfassung: Diese bisher beschriebenen Autogenen Bewältigungsstrategien, werden vielleicht nicht bewusst im Sinne einer Kooperation eingegangen, sie werden jedoch im innersten herbeigesehnt, begehrt und ausgeführt, um im Leben ein Höchstmaß an Geborgenheit, Gestaltungsfähigkeit und Sinnhaftigkeit zu erlangen um das Autogene Kohärenzgefühl zu stärken. Eben das, was im bisherigen Leben in vielen Bereichen fehlte. Im günstigsten Fall sind dies, (zum Teil Glaubensfähigkeit vorausgesetzt) tragbare Hilfen, die in sich verlässlich sind. Aber auch eine intakte Familie oder stabile Freundschaften, Tagebücher, selbst initiierte Psychotherapie, Gesprächs und Selbsthilfegruppen, sowie Sport und anderes mehr können zur Salutogenese beitragen. Dem gegenüber kann jedoch auch ein Hineingleiten in nicht tragbare Strategien oder Verhaltensweisen entstehen. Dabei denke ich an Alkohol und Drogen, Flucht in die Arbeit – Workaholic, Auswanderung, Eremitäres Verhalten, Sekten uvm. . Wie viele sind auch an den Folgen des Krieges zerbrochen, weil sich keine tragfähigen Strategien ergeben haben oder solche entwickeln konnten.

¹³ Aus Liederchormappe NAK Nr.: 72

¹⁴ St. Blasien, Holzbildhauerwettbewerb alljährlich im September vor dem Dom

3. Studienbeschreibung / Hintergrund

Das von Deutschland und Japan ausgehende Kriegsgeschehen steht seit ca. 60 Jahren als die bislang schlimmste Globale Katastrophe der Neuzeit. Sie steigerte sich zu dem systematischen Ermorden ganzer Bevölkerungsgruppen im Holocaust. Für diese Opfer sind die posttraumatischen Langzeit und Generationen über greifenden Folgen belegt. Allerdings scheint es erst seit einigen Jahren möglich zu sein, ohne unter den Verdacht der Bagatellisierung des Menschenverachtenden Systematischen Massenmordes der SS- und Wehrmachtsangehörigen zu geraten auch andere „Untergruppen“ von Kriegstraumatisierten differenziert zu betrachten.¹⁵ So geraten die „vergessenen“ Opfer auch mehr in Focus. Ein konkretes Behandlungsangebot wurde vom Behandlungszentrum für Folteropfer und von der Universität Greifswald bereitgestellt.

Bibliotherapie / Schreibtherapie

Die Wissenschaftliche Form der hier angewandten Integrativen Schreibtherapie geht auf den Forscher Prof. Dr. A. Lange et. Al. aus den Niederlanden zurück.¹⁶

Ohne direkten Sichtkontakt (wie z.B. in der Skype Anwendung / Internettelefonie) ist es für viele Personen leichter über das erlebte zu sprechen. Zudem bietet die Häusliche Umgebung eine vertraute Atmosphäre und es erfolgt eine psychotherapeutische Unterstützung. Die Therapie setzt sich aus zwei Komponenten zusammen. Zum einen werden die Traumatisierten Ereignisse bewusst benannt und bearbeitet. Es erfolgt also, häufig zum ersten Mal, die Aufgabe dafür Worte zu finden und diese aufzuschreiben. Zum anderen füllen die Teilnehmer vor, sowie drei und sechs Monate nach der Behandlung einen Psychodynamischen Fragebogen aus (siehe Auswertung).¹⁷ Nach denen zurzeit circa einhundert erfolgten Anonymisierten Schreibstudie und deren Auswertung, kann von einer effektiven Behandlungsform ausgegangen werden. Es konnten zudem auch positiv Physische Veränderungen belegt werden wie z. B. RR- Senkung, Regulierter Ruhepuls, Reduzierte Hausarztbesuche und verbesserte Laborwerte In den Niederlanden wird diese Form der Therapeutischen Intervention sogar von den Krankenkassen bezahlt.¹⁸

¹⁵ Kuvert et al., Psychother Psych Med 2008 58:27-263) (14)

¹⁶ 2011 A. Lange, J. Ruwaard, B. Schrieken, S. de Haas, J. Broeksteeg, A. Renteria Agirre & A. Kuyper (2011). Online behandeling van seksueel misbruikte adolescenten: Ethische dilemma's en resultaten van een geprotocolleerde trial. Dth, 31, 259-279

¹⁷ Ehlers ASR, Winter H et.al. Deutschsprachige Übersetzung der Posttraumatic Scale von Foa. Unveröffentlichtes Manuskript. Oxford: Department of Psychiatry, Warneford Hospital 1996

¹⁸ siehe 15

Rekrutierung

Die Rekrutierung der Probanden erfolgte über Aufrufe in der Zeitung, Radio und im Internet: „Das Erlebte wegschreiben, neue Therapie für Kriegskinder. Auch wenn der zweite Weltkrieg schon sehr lange zurückliegt, leiden immer noch Menschen darunter, dass sie als Kinder Tod und Zerstörung erleben mussten. Symptome können sein:

- Schlafstörungen
- Gefühl von Scham und Schuld
- Angst (verschiedene Formen)
- Unfreiwilliges Erinnern der Situation
- Interessenverlust
- Schmerzzustände
- Konzentrationsschwierigkeiten

In Kooperation mit der Universität Greifswald bietet das Behandlungszentrum für Folteropfer in Berlin eine kostenlose Schreibtherapie an. Die Therapie findet über das Internet statt.¹⁹

Methodik

Das Behandlungsangebot richtete sich vornehmlich an Personen die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden, die momentan aufgrund Ihrer traumatischen Erlebnisse während und kurz nach dem II Weltkrieg unter psychischen Langzeitfolgen leiden. Die Behandlung dauert insgesamt ca. sechs Wochen, die Teilnehmerzahl war begrenzt und kostenfrei. Die Kommunikation fand ausschließlich über das Internet statt.

Ausschlusskriterien waren begleitende Psychotherapeutische Behandlungen, Depressionen, Suizidale Gefahr, Alkohol und Drogenmissbrauch, sowie Personen unter 65 Jahren. Insgesamt nahmen 93 Personen an der Studie teil 43 Männer und 50 Frauen. Im ersten Untersuchungsteil wurden die Studienteilnehmer gebeten Ihre drei schlimmsten Erlebnisse aus der Kriegszeit zu benennen. Auszug aus dem Tagebuch eines Probanden: *„Ich war drei Jahre alt. Als dann die Bomben fielen und die Luftschuttsirenen unerträglich laut heulten, mussten wir alle in den Hauskeller. Ich sehe mich noch dort sitzen und die verängstigten Gesichter, wenn es wieder wo eingeschlagen hatte und der Kalk von den Wänden rieselte. Dann ging oft das Licht aus. Da sah man dann grün leuchten-*

¹⁹ Weitere Informationen erhalten Interessierte auf den Webseiten: www.lebenstagebuch.de sowie www.bzfo.de

*de Streifen an den Wänden. Phosphorfarbe. Dann durften wir wieder nach oben. Auf den Straßen sah man dann die Zerstörungen. Ein Haus war weg und brannte noch.*²⁰

Mittels Checkliste wurden dann die Kategorien differenziert. Unterteilt wurden:

- Frontkontakt
- Traumata durch Besatzungssoldaten
- Flucht/ Vertreibung
- Kriegsbedingter Tod von Angehörigen
- Trennung von der Familie
- Miterleben von NS-Verfolgungen und sonstige Kriegstraumata

Instrumente

Zur Erhebung der Posttraumatischen Symptome wurde die deutsche Fassung der Symptom-Check-Liste 90 (SCL-90) mit 90 Items verwandt. Zur Im Focus der Erfassung standen Interpersonelle Probleme, gesundheitsbezogene Lebensqualität und das Kohärenzgefühl. Anhand der 90 ITEMS ließen sich 9 Score sowie ein gesamt schwere Index berechnen.²¹ Die Skalen im Einzelnen waren:

- Somatisierung
- Zwanghaftigkeit
- Unsicherheit im Sozialkontakt
- Depressivität
- Ängstlichkeit-
- Phobische Angst
- Paranoides Denken und Psychotismus

Zur Erfassung von Interpersonellen Problemen wurde das Selbstbeurteilungsverfahren von Sullivan und Leary IIP-D mit 64 ITEMS herangezogen.²² Der in den Gesundheitswissenschaften anerkannte SF-36 Bogen als Standardinstrument diente zu Erfassung des Gesundheitszustandes die deutsche Version enthält 36 ITEMS.²³

²⁰ Aus dem Tagebuch eines Probanden vom 5.12.08 L.-K. M (Name ist dem Verfasser bekannt)

²¹ Geiser F, Imbierovicz K, Conrad R et.al. Zur Unterscheidung von „geheilten“ und „gebesserten“ sowie von „unveränderten“ und „verschlechterten“ Patienten in einer Therapieerfolgsstudie. Z Psychosom Med Psychother 2001; 47: 250-261

²² Horowitz LM, Strauß B, Kordy H. Inventar zur Erfassung interpersonaler Probleme (IIP-D). Handanweisung. 2 überarbeitete und neuformierte Auflage. Weinheim: Beltz, 2000

²³Bullinger M. Kirchbergerl. SF-36 Fragebogen zum Gesundheitszustand. Göttingen: Hogrefe, 1998

meiden um nicht erneut mit dem Erlebten konfrontiert zu werden.²⁷ Somit bleibt offen ob die Stichprobe eine Äquivalenz bildet.

Weitere Kritische Anmerkungen der Autoren sind, das Fehlen einer adäquaten Vergleich und Kontrollstichprobe. Verglichen wurde mit Normwerten aus verschiedenen Publikationen. Des Weiteren wurde das reine Querschnittsdesign als Problematisch angesehen, da es keine Aussagen über kausale Zusammenhänge erlaubt. Auch die Authentizität im Sinne einer „Opferidentität“ mit unbewussten Öffentlichkeits-getriggerten Formulierungen konnte nicht vollständig ausgeschlossen werden.²⁸

Trotz dieser Methodenkritischen Einwände ergänzt und unterstreichen diese Studie eindrucksvoll die bisherigen Ergebnisse aus bisherigen Untersuchungen.²⁹ Im Weiteren konnte ermittelt werden, das sich im Vergleich zum Normierungsmuster im Bereich Interpersonelle Probleme eine vermehrte Ausprägung fürsorglicher dominierter Beziehungsmuster ergibt.

Zum anderen zeigt sich erstmals eine bisherige Hypothese bestätigt, dass die im Krieg aufgewachsene Generation eher zu altruistischem Verhalten neigt.

Im Hinblick auf die Gesundheitsbezogene Lebensqualität besteht interessanterweise zur Normierungsstichprobe keine Verminderung. Im Gegenteil erlebten sich die Teilnehmer Körperlich eher gesünder. Andererseits besteht eine mittlere deutliche Signifikante Veränderung im Bereich der emotionalen Rollenfunktion und der sozialen Funktionsfähigkeit. Eine besondere Bedeutung hat hierbei die Einschränkung der sozialen Rollenfunktion, welche im Vergleich zur Normierungsstichprobe sogar hoch Signifikant war.

Einen herausragenden Unterschied macht hier auch das Kohärenzgefühl, welches in seiner Trias verändert war. Insbesondere der in der Sub Scala ermittelte Bereich der Sinnhaftigkeit zeigte signifikant höhere Werte.

„Das Kohärenzgefühl wird in diesem Sinne als eine Bewältigungsressource betrachtet, die Menschen widerstandsfähiger gegenüber potentiell traumatischen Stressoren macht.

²⁷ Newmann E. Kaloupek DG. The risk and benefits of participating in trauma-focused resarch studies. J. Trauma Stress 2004; 17: 383-394

²⁸ siehe 14 –Auszug

²⁹ Teegen F. Meister V. Traumatische Erfahrungen deutscher Flüchtlinge am Ende des zweiten Weltkrieges und heutige Belastungsstörungen. Z. Gerontopsychol. Psychiatr. 2000; 13: 112-124 und: Fischer CI. Struwe J. Lemke MR. Langfristige Auswirkungen traumatischer Ereignisse auf somatische und psychische Beschwerden. Am Beispiel von Vertiebenen nach dem II Weltkrieges . Nervenarzt 2006; 77: 58-63 und: Berman H. Children and War: current understanding and future direction. Public Health Nurs 2001; 18: 243-252 sowie: Dyregrov A. Gjestad R. Raundalen m. Children exposed to warfare: a Longitudinal study. Trauma Stress 2002; 15 : 59-68

Sinnhaftigkeit schließlich meint das Ausmaß, in dem ein Mensch sein Leben als sinnvoll empfindet und zumindest einige der vom Leben gestellten Anforderungen als Herausforderungen betrachtet, die Engagement und Investition wert sind.³⁰

Gemäß dem Salutogenetischen Modell von Antonovsky wird das Konzept des Kohärenzgefühls definiert als eine, Zitat: „ Globale Orientierung, die zum Ausdruck bringt, in welchem Umfang man ein generalisiertes, überdauerndes und dynamisches Gefühl des Vertrauens besitzt, dass die innere und äußere Umwelt vorhersagbar ist und dass mit großer Wahrscheinlichkeit die Dinge sich so entwickeln werden, wie man es vernünftigerweise erwarten kann.³¹

Eine für mich bedeutsame Information, welche in der Diskussion Beachtung findet ist die Frage einer möglichen Traumata-transmission in die nächste oder gar übernächste Generation. Hierzu gibt es bereits Neurobiologische Forschungsansätze, die allerdings bis jetzt nicht den Anschluss an das Kriegskindheitsthema gefunden hat.³² So betrachtet geht das Thema die nachfolgende Generation mehr an, als man bislang vermuten möchte.

6. Zusammenfassung

Traumatisierende Erlebnisse, besonders wenn Sie in der Kindheit gemacht werden sind nicht flüchtig sondern prägend und bleiben als „Biologische und Seelische Narben“ erhalten. Sie prägen das Psychosoziale Verhalten auch wenn das erlebte vermeintlich weit zurück liegt und in der Vergangenheit „geparkt“ scheint. Nach den Ergebnissen der Studie und unter Einbeziehung des bisherigen Wissensstandes gibt es Anlass zu der berechtigten Hypothese, dass ein gewisser Teil der ehemaligen deutschen Kriegskinder unter psychosozialen Beeinträchtigungen im höheren Lebensalter leidet. Unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Stand musste bisher jede Person einen Individuellen Weg finden mit dieser Prägung zu leben. Professionelle Hilfe gab es keine, zum einen aufgrund der bis heute anhaltenden Täter – Opfer Diskussion, zum anderen wegen fehlender Hilfs und Therapieangebote in den Nachkriegsjahren, aber auch durch Schamgefühle oder Verdrängungseffekte der betroffenen. Aktuell besteht eine zunehmende Diskrepanz zwischen den langsam sich mehrenden Studien, welche das Problem beschreiben einerseits und einem (immer noch) weitest gehenden Mangel an Therapeutischen Ange-

³⁰ Schumacher J. Wilz G. , Gunzelmann T. Brähler E. Die Sense of Coherence Scale von Antonovsky. Psychther. Psychosom med. Psychol.: 2000; 50: 472-482

³¹ siehe 29

³² Yehuda R. Engel SM, Brand SR et. Al. Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Center during pregnancy. J Clin Endocrinol Metab. 2005; 90: 4115-4118

boten auf der anderen Seite. Autogene Bewältigungsstrategien wie zum Teil ausgeführt, taugen nicht als alternativ oder Ersatz Therapien und können keine adäquate Trauma Bewältigung organisieren oder ersetzen. In der erwähnten Schreibstudie erscheint vielmehr der Aufruf dieser sogenannten Kriegskindheits-Generation auch adäquate psychotraumatologischen Hilfen zur Verfügung zu stellen. Hilfreich könnte hier eine psychohistorisch sensible Gesprächsführung sein als Basis für weitergehende Therapeutische Interventionen, wie z. b. narrative Techniken.

Vorgeschlagen wird auch eine weitere Internationalisierung von anderen betroffenen Ländern wie z. b. aus der ehem. Sowjetunion. Nicht zu vergessen besteht weiterhin dringender Therapeutischer Handlungsbedarf für Kinder und Patienten die in heutigen Kriegs und Krisengebieten aufwachsen müssen. Eine große Herausforderung zum Wohle unserer Patienten denen wir alle verpflichtet sind.

7. Anhang/ Literatur

- 1** Marcel Reich-Ranicki, Mein Leben, Autobiographie, Gebundene Ausgabe 1.Sept.1999
- 2** Südkurier Nr.:161 Tageszeitung vom 14 Juli 2012, Themen des Tages Seite 3
- 3** Patientengespräch, Praxis für Komplementäre Medizin vom 11.8.2012
- 4** Aus Tagebuch 5 Di.16.12.08 Proband L.-K.M.(Name ist dem Verfasser bekannt)
- 5** Johannes 1 Vers 1, Luther Übersetzung von 1912
- 6** Matthäus 26.Vers 53, Luther Übersetzung von 1912
- 7** Aus Liederchormappe NAK Nr.: 177
- 8** Matthäus 6 Vers 6, Luther Übersetzung 1912
- 9** Erinnerungszitat, keine Quellenangabe gefunden
- 10** Aus Männerchormappe Berlin-West Nr.: 34
- 11** Aus Liederchormappe NAK Nr.: 191
- 12** Aus Liederchormappe NAK Nr.: 72
- 13** St. Blasien, Holzbildhauerwettbewerb alljährlich im September vor dem Dom
- 14** Dr. med. Kuwert et.al.Psychother Psych Med 2008;58:257-263 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart- New York Psychological Coplaints, Interpersonal Problems, Quality of Life and Sense of Coherence in Former German Warchildren.
- 15** 2011 A. Lange, J. Ruwaard, B. Schrieken, S. de Haas, J. Broeksteeg, A. Renteria Agirre & A. Kuyper (2011). Online behandeling van seksueel misbruikte adolescenten: Ethische dilemma's en resultaten van een geprotocolleerde trial. Dth, 31, 259-279
- 16** Ehlers ASR, Winter H et.al. Deutschsprachige Übersetzung der Posttraumatic Scale von Foa. Unveröffentlichtes Manuskript.Oxford: Department of Psychiatry, Warneford Hospital 1996
- 17** siehe 15
- 18** Abgerufen am 10.8.2012 von: www.lebenstagebuch.de und www.bzfo.de
- 19** Aus dem Tagebuch eines Probanden vom 5.12.08 L.-K. M (Name ist dem Verfasser bekannt)
- 20** Geiser F, Imbierovicz K. Conrad R et.al. Zur Unterscheidung von „geheilten“ und „gebesserten“ sowie von „unveränderten“ und „verschlechterten“ Patienten in einer Therapieerfolgsstudie. Z Psychosom Med Psychother 2001; 47: 250-261
- 21** Horowitz LM, Strauß B, Kordy H. Inventar zur Erfassung interpersonaler Probleme (III-D). Handanweisung. 2 überarbeitete und neuformierte Auflage. Weinheim: Beltz, 2000
- 22** Bullinger M. Kirchbergerl. SF-36 Fragebogen zum Gesundheitszustand. Göttingen: Hogrefe, 1998

