

# Kriegs-Trauma

## erschwert Alter und Pflege

Die Generation der Kriegskinder ist heute etwa 70 bis 90 Jahre alt. Viele haben traumatisierende Erfahrungen gemacht, die im Alter und bei Pflege wieder an Bedeutung gewinnen können – für pflegende Angehörige eine unbekanntere Herausforderung.

**Text:** Hartmut Emme von der Ahe und Prof. Dr. Frank Weidner

Viele der zwischen 1927 und 1947 Geborenen sind geprägt vom Aufwachsen in seelischer Not und materieller Entbehrung, die dem Zweiten Weltkrieg (1939–1945) geschuldet sind. Pflegende Familienangehörige werden damit vor eine schwer einschätzbare Herausforderung gestellt, die nicht zuletzt auch etwas mit dem eigenen Verhältnis zum pflegebedürftigen Elternteil zu tun hat. Durch die Pflegesituation eröffnet sich aber auch eine Chance zu einer neuen Sicht auf eine gemeinsame Familiengeschichte. Ein Projekt, das von der Stiftung Wohlfahrtspflege und dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter in Nordrhein-Westfalen mit dem Titel „Alter und Trauma“ gefördert wird, beschäftigt sich unter anderem mit diesen Themen.

### Was die Pflege schwierig macht

Die Pflege und Betreuung eines nahen Familienangehörigen ist schon für sich genommen eine anspruchsvolle Aufgabe. Trotz vieler Leistungsverbesserungen klagen pflegende Angehörige nach wie vor über die damit verbundene Bürokratie, die finanziellen Belastungen, fehlende passgenaue Hilfen, ungeeignete Wohnumgebung und die mangelnde Anerkennung ihrer Situation. Die Pflege kann zudem erschwert sein, wenn die Pflegeperson noch berufstätig ist, sich zusätzlich um eigene Kinder kümmert oder aber selbst schon sehr alt ist. Auch der pflegebedürftige bringt Beeinträchtigungen mit, die die Pflegesituation zusätzlich erschweren. Dies können neben Übergewicht auch Bewegungseinschränkungen, verminderte Leis-

tungsfähigkeit, Inkontinenz, Schluckstörungen oder eine Demenz sein.

Eine ähnlich gelagerte, bislang wenig beachtete zusätzliche Herausforderung kann in der Lebensgeschichte des Pflegebedürftigen ihre Wurzeln haben: traumatisierende Erfahrungen von Gewalt und Schutzlosigkeit. Diese leben oft erst mit zunehmendem Alter und bei Abhängigkeit infolge von pflegebedürftigkeit wieder auf. Gewalterfahrungen werden vor der eigenen Familie – besonders vor den Kindern – nicht selten verschwiegen, um sie nicht zu belasten. Gewalterfahrungen werden oftmals aufgrund von Erinnerungslücken nicht oder nur unvollständig erinnert. Die Folgen aber wirken mitunter unbewusst bis in die Gegenwart nach und können damit auch Pflegesituationen erheb-



### Das Projekt „Alter und Trauma“

Mit dem Untertitel „Unerhörtem Raum geben“ arbeitet das Verbundprojekt „Alter und Trauma“ aktuell das Wissen um eine traumasensible Pflege auf, stellt es auf einer Informations- und Lernplattform zusammen und gibt erste Hinweise, welche Hilfsmöglichkeiten sich bewährt haben. Beim Besuch der Homepage [www.alterundtrauma.de](http://www.alterundtrauma.de) sind die drei folgenden Kapitel für pflegende Angehörige hilfreich: In der Rubrik „Basiswissen“ gibt es inzwischen viele Fallbeispiele, z. B. auch zur Eltern-Kind-Konstellation, konkrete Hinweise zu möglicher eigener Betroffenheit und zur Frage: „Bin ich traumatisiert?“. In der Rubrik „Hilfen“ werden Fragen insbesondere nach Unterstützungsformen beantwortet, und es ist möglich, Fragen auch direkt an das Expertenteam des Projektes zu richten. Ebenfalls gehört zum Angebot eine telefonische Beratung speziell für Frauen. In der „Mediathek“ schließlich werden viele vertiefende Anregungen angeboten. Das Projekt läuft bis Mitte 2016 und wird wissenschaftlich ausgewertet.

lich beeinflussen. So lohnt es sich zu überlegen, ob und welche individuellen Kriegserlebnisse und -folgen vom Pflegebedürftigen zu verarbeiten waren und heute erneut eine Rolle spielen könnten.

### Was geblieben ist

70 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs können sich pflegende Familienangehörige kaum noch vorstellen, was Kinder damals zu erleiden hatten. Und auch die wenigsten ehemaligen Kriegskinder führen ihre heutigen Leiden auf Erfahrungen im Krieg zurück. Das Erlebte – wie im Folgenden beispielhaft aufgeführt – gehörte für sie zum Alltag.

■ Unter Zehnjährige wurden zusammen mit der Mutter und jüngeren Geschwistern evakuiert. Über Zehnjährige erlebten Kinderlandverschickungen mit Trennung von der Mutter und der weiteren Familie.

■ Mehr als drei Viertel der heutigen 70- bis 90-Jährigen gerieten durch Bombardierung oder Beschuss in Lebensgefahr, hatten Angehörige durch plötzliche Trennung oder gewaltsamen Tod verloren und wurden mit Schwerverletzten, Sterbenden und Toten konfrontiert.

■ Unter den Heimatvertriebenen waren über zwei Millionen Kinder und Jugendliche. Sie machten auf der Flucht Erfahrungen von Gewalt, Trennung und Verlust.

■ Das (in)direkte Erleben von Vergewaltigungen war an der Tagesordnung. Die Gesamtzahl der Vergewaltigungen wird auf etwa 1,9 Millionen geschätzt.

■ In der Zeit nach dem Krieg lebten die Kinder in einer fremden bis feindselig eingestellten Umwelt (Sprache, Religion, Lebensgewohnheiten usw.), begleitet von Hunger oder Unterernährung, Verarmung, sozialem Abstieg der Eltern und beengten Wohnverhältnissen.

■ Viele Kinder wuchsen in unvollständigen Familien auf: Im Frühjahr 1947 befanden sich noch 2,3 Millionen Kriegsgefangene in den Lagern der Alliierten und 900 000 in sowjetischen Lagern.

■ Viele Kinder erlebten eine lang anhaltende väterliche Abwesenheit. Väter kehrten oft physisch oder psychisch verletzt zurück und blieben abgekapselt und unerreichbar. Die Gefallenen oder Vermissten hinterließen mehr als 1,7 Millionen Witwen sowie fast 2,5 Millionen Halbweisen und 100 000 Vollweisen. Et-

wa ein Viertel der Kinder der Kriegsgeneration wuchs ohne Vater auf.

■ Kinder wurden in der Folge mangelhaft betreut: Sehr langsam lief der Schulbesuch wieder an, sie lebten als „Schlüsselkinder“ und waren sich selbst überlassen. In Banden fanden sie Zusammenhalt, und das „Organisieren“ von Lebensmitteln und Heizmaterial sowie das Spielen auf Trümmerhaufen gehörten zu ihrem Alltag.

Untersuchungen belegen, dass diese Verlust- und Gewalterfahrungen bei Kriegskindern wiederum nicht selten zum Verlust des Selbstwertgefühls, zu Schuldgefühlen und Schamhaftigkeit sowie bis zur Unfähigkeit, anderen Personen noch zu vertrauen, führen können. Über Jahre hinweg kann dies auch negative Lebenseinstellungen wie Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit prägen und Traumata mit Persönlichkeitsveränderungen auslösen. Diese können auch mit chronischen körperlichen Symptomen, wie Schmerzen, oder psychischen Störungen, wie Unruhezuständen, Angsterkrankungen und Depressionen, einhergehen.

Hinzu kommt, dass im Alter die Gefahr der Re-Traumatisierungen steigt. Das bedeutet, dass bestimmte Auslöser wie Bilder, Aussagen, Begegnungen usw. dazu führen können, dass es zu einem blitzartigen, unbewussten Wiedererkennen einer alten, traumatischen Situation kommt. Diese wird dann vom Betroffenen als Realität angesehen. Hierdurch wird das alte Trauma reaktiviert. Das Erleben von damals setzt wieder ein, mit allen emotionalen Folgen. Als Beispiele seien genannt: Der Umzug ins Pflegeheim gleicht emotional dem Verlust der Heimat, Donnergerollen beschwört die Bombennächte von damals herauf, im engen Fahrstuhl wird das Bunkergefühl mit Angst vor Verschüttung lebendig usw. Bestimmte Pflegesituationen scheinen anfällig zu sein für solche Re-Traumatisierungen: Die Intimpflege kann die Ängste einer Vergewaltigungserfah-

**Trauma**  
Kindheitserlebnisse  
aus der Kriegszeit  
können bis heute  
nachwirken.



Foto: Fotolia

... rufen. Hilfestellungen beim Essen und Trinken erinnern vielleicht an Hungererlebnisse oder rufen die ausgeprägte Vorratshaltung auf den Plan. Medikamentengabe oder Fixierungen erinnern an erlebte Situationen aus Krieg und Diktatur.

### Familiengeschichte neu betrachtet

Die Pflege eines Elternteils sollte man nur auf sich nehmen, wenn eine tragfähige Pflegemotivation vorliegt. Diese wurzelt natürlich auch in der Beziehung zwischen Eltern und

Tochter oder Sohn. Die Journalistin Katja Thimm hat in ihrem lehrreichen Buch „Vatertage“ festgehalten, was in vielen Familien in Deutschland auf der Tagesordnung steht: die Auseinandersetzung mit den alternden und pflegebedürftigen Kriegskind-Eltern.

„Meist, und vielleicht birgt das die größte Schwierigkeit, sind sie wenig vertraut mit dem Innenleben dieser Eltern. ... 80 Prozent der ehemaligen Kinder dieses Krieges haben nie von jener Zeit erzählt“ (Der Spiegel, 15/2011, S. 134). Thimm benennt eine Distanz zwischen sich und ihrem Vater, die sich erst in der Neubegegnung mit dem hilfebedürftigen Vater aufzulösen beginnt. Auch Hartmut Radebold, der Grandseigneur der Kriegskindforschung und selbst ein Kriegskind, weiß ebenfalls von dem Schweigen zwischen den Generationen zu berichten: „Viele dieser nun erwachsenen Kinder haben uns Eltern früher so erlebt, als hätten wir ihre alltäglichen Sorgen nicht ernst genommen. Und wahrscheinlich haben wir ihnen auch unbewusst zu

verstehen gegeben, dass sie mit solchen Kleinigkeiten allein klarkommen müssen. Wir hatten schließlich einen Krieg überlebt“ (ebd., S. 135).

Mit der Pflegebedürftigkeit kann auch die Zeit des Dialogs darüber beginnen – eine große Chance. Für die Kriegskinder ist es eine existentielle Chance, um in der Aussprache den ersehnten Seelenfrieden zu finden. Den Pflegepersonen kann der Dialog helfen, weil er zu mehr Verständnis führen kann. Schließlich stellt sich den zur Pflege aufgerufenen Kriegskindern die Aufgabe, sich mit der eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen. Nicht zuletzt werden sie damit auch eine Menge über sich selbst lernen.

#### Hartmut Emme von der Ahe

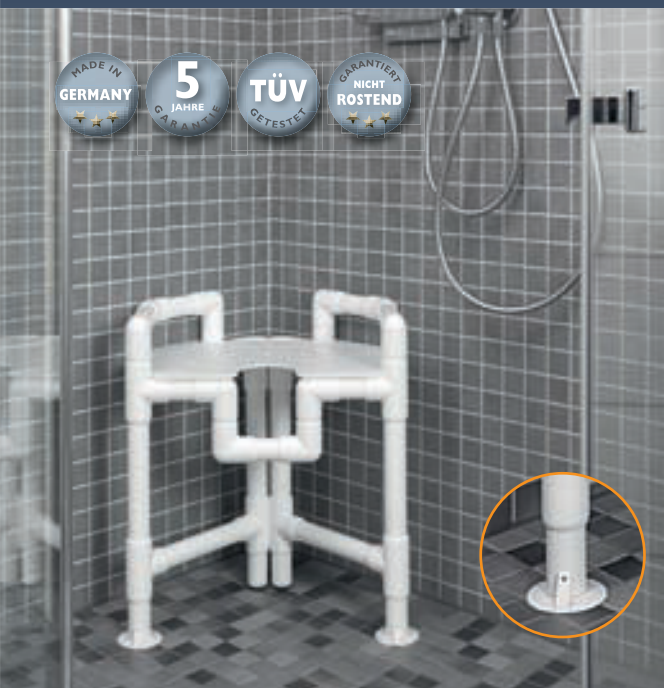
ist Fachbereichsleiter und Projektmanager bei der PariSozial – gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste mbH in Minden-Lübbecke/Herford, die im Projekt „Alter und Trauma“ als Projektnehmer fungiert.  
hartmut.emme.v.d.ahe@parisozial-mlh.de

#### Univ.-Prof. Dr. Frank Weidner

ist gelernter Gesundheits- und Krankenpfleger und Direktor des Deutschen Instituts für angewandte Pflegeforschung e.V. in Köln (dip), das das Projekt „Alter und Trauma“ wissenschaftlich begleitet.

Anzeige

## Der ideale Hocker für Ihre Duschwanne!



Der besondere Duschwannen-Eckhocker **DWH 86**. Ohne Montage – einfach hinstellen, an zwei stabilen Wänden anlehnen und fertig! Durch die nach vorne gesetzten hinteren Standfüße ermöglicht er in der Duschwanne eine optimale Ausnutzung des vorhandenen Platzes und bietet eine gute Beinfreiheit sowie ausreichend Platz für eine Pflegeperson.

- breiter Vollkunststoffsitz mit Pflegeöffnung
- bietet ungehinderten Einstieg und größtmögliche Beinfreiheit
- stabiler Stand durch vordere Saugfüße
- belastbar bis 120 kg
- passt auch ideal in herkömmliche Duschwannen
- garantiert nicht rostend

**RCN Medizin- und Rehathechnik GmbH**  
Hauptstraße 4 · 55471 Sargenroth  
Tel 06761-9197-0 · info@rcn-medizin.de  
[www.rcn-medizin.de](http://www.rcn-medizin.de)

