

MT-Thema: Alter und Trauma

Die heute 70- bis 80-Jährigen haben den Krieg als Kinder oder Jugendliche erlebt. Und selbst wenn die meisten von ihnen das Leben danach

mit Bravour gemeistert haben: Spurlos sind diese Erfahrungen nicht an ihnen vorüber gegangen. Oft bricht im Alter wieder auf, was

lange Zeit verdrängt und verschwiegen wurde. Ein neues Projekt soll Betroffenen und Pflegenden helfen, damit umzugehen.

Wenn die Kriegskinder in die Jahre kommen

Ein neues Projekt rückt die Traumata der vor 1940 Geborenen ins Blickfeld / An Betroffene und Pflegende gerichtet

Von Nadine Conti

Minden/Porta Westfalica (mt). Die alte Dame kam jeden Tag in die Tagespflege in Neesen. Sie beteiligte sich gern an den Gruppenangeboten, war freundlich und zugänglich. Bis zur Mittagsruhe.

Sobald die Zimmer abgedunkelt waren, alles still und leise wurde und eine Mitarbeiterin sie mit einer Decke zudeckte, begann sie zu weinen und zu schluchzen. Sie zog sich die Decke über den Kopf, ließ sich kaum beruhigen, zischte unverständliches Zeug, das klang wie „geh weg“, „versteck dich“, wenn sich eine Pflegekraft näherte. Plötzlich war sie wieder vier Jahre alt und musste sich im Keller unter Kartoffelsäcken verstecken.

Diesen biografischen Zusammenhängen auf die Spur zu kommen, ist oft nicht ganz einfach. Manchmal werden diese seltsamen, scheinbar unangemessenen emotionalen Ausbrüche einfach der Demenz zugeschrieben. In anderen Fällen haben die Betroffenen das Geschehen von damals so lange und so erfolgreich verdrängt, dass sie gar nicht mehr auf die Idee kommen, ihre Unruhe und ihre Ängste von heute könnten etwas damit zu tun haben.

Auch Angehörige und Pflegekräfte schalten oft nicht: „Ich glaube, wir haben einfach immer noch nicht auf dem Schirm, wie viele Menschen tatsächlich betroffen waren“, sagt Sandra Blome, die bei der Pari-Sozial das Projekt „Alter und Trauma“ koordiniert.



Foto einer Vertriebenenfamilie: Alle diese Kinder haben Bombardierungen, Flucht und Vertreibung erlebt. Das hinterlässt Spuren. Und manchmal machen die sich im Alter wieder bemerkbar. Foto: dpa

Theoretisch wissen wir zwar alle von Bombennächten und Hungerwintern, von Fluchten und Vergewaltigungen. Wenn es um die eigene Mutter, den eigenen Vater oder die Oma geht, fragt man aber lieber nicht nach Details.

Und die Generation der Kriegskinder hat gründlich gelernt, die Zähne zusammenzubeißen und zu funktionieren. Sie leisteten Aufbauarbeit, zogen Kinder groß, bauten Häuser, standen mit beiden Beinen im Leben.

Warum kommen dann im Alter plötzlich die alten Ge-

schichten wieder hoch? „Wenn jemand pflegebedürftig wird, ist das ein heftiger Einschnitt“, erläutert Blome, „dieses Gefühl, plötzlich auf Hilfe angewiesen zu sein, abhängig und oft eben auch ein gutes Stück fremdbestimmter zu sein, setzt einiges in Bewegung.“

Überlebensstrategien funktionieren nicht mehr

Gerade im Pflegeheim funktionieren manchmal viele der kleinen Überlebensstrategien nicht mehr, die sich eine

kriegsversehrte Seele so zu rechtlegt: Vorräte horten, dunkle oder enge Räume meiden, immer eine Tür oder ein Fenster offen lassen. Plötzlich hat man keinen Zugriff auf die Vorratskammer mehr, wird ungefragt in den Fahrstuhl geschoben, machen Pflegekräfte einfach das Licht aus und die Fenster dicht.

Je weniger der eigene Kopf und der eigene Wille den Alltag steuern, desto stärker übernehmen die Gefühle das Regiment. Plötzlich reichen winzige Auslöser, um heftigste Reaktionen hervorzurufen:

„Kaum Begriffe für das, was ihnen passiert ist“

Wildwasser Bielefeld berät alte Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben

Bielefeld (mt/nec). Die Beratungsstelle Wildwasser in Bielefeld hat ein spezielles Beratungsangebot für ältere Frauen entwickelt. Viele von ihnen wurden während und nach dem Zweiten Weltkrieg Opfer oder Zeuginnen von Übergriffen. Die Diplompädagogin und Familientherapeutin Anke Lesner leitet das Projekt.

Frau Lesner, ältere Frauen gelten als sehr skeptisch, was Therapie- und Beratungsangebote angeht. Wie erreicht man diese Zielgruppe überhaupt?

Wir haben es hier sicher mit einer Generation zu tun, die gelernt hat, dass man solche Dinge nicht öffentlich bespricht. Angebote, wo Therapiegruppe draufsteht, würden sie kaum in Erwägung ziehen. Deshalb machen wir Gesprächskreise, Erzählcafés und eine anonyme Telefonberatung, also möglichst niedrigschwellige Angebote. Da geht es dann auch nicht ausschließlich um die Gewalterfahrung, sondern darum, sich überhaupt mit seiner Lebensgeschichte auseinanderzusetzen

und sich austauschen zu können. Außerdem machen wir auch aufsuchende Beratungen, gehen also zum Beispiel in Heime oder Pflegeeinrichtungen, wenn die Angehörigen oder die Pflegekräfte uns um Hilfe bitten.

Worin unterscheiden sich diese Angebote von Beratungsangeboten für jüngere Frauen?

Wir merken, dass ältere Frauen da oft einen ganz anderen Zugang haben. Das beginnt schon mit der Sprache. Ältere sagen selten „ich bin vergewaltigt worden“, sondern eher „mir ist etwas angetan worden“. Weil der gesamte Bereich der Sexualität in dieser Generation so tabuisiert wurde, haben sie auch oft gar keine Begriffe, um zu beschreiben, was ihnen passiert ist. Nicht einmal für die eigenen Genitalien, da ist dann verschämt die Rede von „da unten rum“. Von jungen Frauen hört man so etwas nicht. Oft benötigt man im Gespräch auch einfach mehr Zeit, bis man mal zum Kernthema kommt. Die Frauen wollen sich erst einmal rückversichern: Darf ich darüber spre-



Anke Lesner. Foto: pr

chen? Und wie kann ich darüber sprechen?

Was muss eine Beraterin oder Therapeutin also wissen oder berücksichtigen?

Man braucht sicher ein gewisses historisches Wissen darum, wie diese Frauen aufgewachsen sind. Zum Beispiel wurde Sexualität damals eben als eheliche Pflicht gesehen, Vergewaltigung in der Ehe ist ja erst seit den neunziger Jahren strafbar. Für Frauen dieser Generation ist es bei Weitem

nicht selbstverständlich, dass sie auch das Recht haben, „Nein“ zu sagen. Und zu den Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt, die in Familien oder im näheren Umfeld stattfinden, kommen dann noch einmal die Gewalterfahrungen der Kriegs- und Nachkriegszeit. Man schätzt, dass allein zwei Millionen Frauen durch Soldaten der Besatzungsmächte vergewaltigt worden sind.

Aber was bringt das Ganze nach so vielen Jahren überhaupt noch?

Man wird bei vielen alten Frauen sicher nicht mehr in eine langjährige Traumatherapie einsteigen. Trotzdem kann es helfen, endlich einmal darüber zu sprechen und auf Verständnis zu stoßen. Letztlich entscheidet bei uns die Frau, die unser Angebot nutzt, was gut für sie ist. Menschen haben sehr unterschiedliche Kompetenzen und Ressourcen, Dinge zu verarbeiten. Darauf bauen wir auf.

Die telefonische Sprechzeit ist mittwochs von 14 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer (05 21) 5 57 34 66.

LITERATUR

Kriegskindheiten und ihre Folgen

■ **Bode, Sabine:** Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. München, 2005.



Die Journalistin Sabine Bode hat zahlreiche Geschichten von Kriegskindern aufgezeichnet. Betroffene und deren Angehörige werden beim Lesen vieles finden, was ihnen bekannt vorkommt. Therapeuten werden Zusammenhänge zwischen individuellen Symptomen und kindlichen Kriegstraumata entdecken, deren Kenntnis ihre Arbeit bereichern wird.

■ **Ustorf, Anne-Ev:** Wir Kinder der Kriegskinder. Die Generation im Schatten des Zweiten Weltkriegs. Freiburg, 2008.



Die Journalistin Anne-Ev Ustorf wurde in eigenen Therapie-Erfahrungen mit den Folgen der Kriegstraumatisierungen für ihre Generation konfrontiert. Sie sammelte die Geschichten und beschreibt in diesem Buch anhand der Erfahrungen einzelner Menschen und Familien, wie Traumatisierungen bis in die dritte Generation nachwirken können. Anschaulich und lebendig geschrieben, bringt der Band auf verständliche Weise Traumafolgen über die Generationen hinweg nahe und ist empfehlenswert für alle, die einen ersten Einstieg in das Thema suchen.

■ **Baer, Udo:** Wo geht's denn hier nach Königberg? Wie Kriegstraumata im Alter nachwirken und was dagegen hilft. Neukirchen-Vluyn, 2010.



Udo Baer beschreibt an konkreten Beispielen, wie vielfältig sich kriegstraumatische Erfahrungen im Alter auswirken können. Unruhiges Laufen alter Menschen zum Beispiel kann Ausdruck von demenzieller Desorientierung sein. Es ist für viele aber auch die Fortsetzung von Flucht und Vertreibung. Viele Beispiele lenken den Blick auf die Folgen von Krieg, Vertreibung, Hunger usw. Der Autor erklärt für alle verständlich die Ursachen und Zusammenhänge und gibt viele Hinweise, welche Unterstützung die betroffenen Menschen brauchen – ein nützliches Buch für Betroffene, Angehörige, Pflegende und alle, die verstehen wollen, was viele Menschen im Alter belastet und bewegt.

HINTERGRUND

■ Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu zwei Drittel der heute 70- bis 80-Jährigen traumatische Kriegserfahrungen gemacht haben.

■ Auf der Internetplattform www.alterundtrauma.de werden Hilfsangebote, Informationen und Materialien sowie Berichte von Betroffenen gesammelt und laufend ergänzt.

■ Das Projekt „Alter und Trauma“ wird von der Pari-Sozial Minden-Lübbecke koordiniert und vom nordrhein-westfälischen Gesundheitsministerium finanziell gefördert.

■ Projektpartner sind: Wildwasser in Bielefeld, das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung (dip) in Köln und das Institut für soziale Innovationen in Duisburg.

■ Außerdem sollen eine E-Learning-Plattform und Schulungen für Pflegekräfte entwickelt und erprobt werden.