



# *Wohin mit dem Schmerz?*

Das namenlose Grauen lässt die Seele verstummen.  
Wie der Schrecken des Krieges über Generationen vererbt wird





*Mascha, Maryna, Tanja, Roza und Lyubov  
in ihrer Wohnung in Oberbayern*

Von Matthias Morgenroth

**J**a, das war – puh.« Tanja holt tief Luft, bevor sie weitersprechen kann. Sie übersetzt aus dem Ukrainischen, was ihre Mutter, ihre Großmutter, ihre Schwägerin erzählen. »Es war der letzte Tag, bevor die Stadt komplett zugemacht wurde«, so versucht Tanja, die vielen Tränen in Worte zu fassen, und dann erzählt sie von der Flucht ihrer Familie aus der Ukraine. Normalerweise hätte man nach Kiew eineinhalb Stunden gebraucht, an diesem Tag brauchten sie vierundzwanzig Stunden; Kolonnen, Stau, Sperren, und über den Köpfen Raketen, wieder und wieder, und es blieb nichts anderes übrig, als es drauf ankommen zu lassen, rechts und links explodiert es, Rauchwolken steigen hoch. »Und du musst damit rechnen –« Tanja schweigt und alle im Raum haben Tränen in den Augen.

»Babuschka« oder »Matrjoschka« kommt mir in den Sinn. Diese Schachtel-Puzzle-Püppchen aus Russland oder der Ukraine, wobei stets ein Püppchen im nächst größeren aufgehoben ist. Wir sitzen in einer spärlich eingerichteten Wohnung über einem Supermarkt, ein kleines Dorf in Oberbayern. Draußen regnet es, Gewitter, drinnen sitzen vier Generationen, eine in der anderen aufgehoben, in der gemeinsamen Trauer getragen. Mascha ist zehn, ihre Mutter heißt Maryna, sitzt neben ihr. Tanja, ihre Schwägerin, lebt schon lange in Deutschland, sie hat die beiden nach der Flucht an der rumänischen Grenze abgeholt und erst mal bei sich untergebracht. Später auch für die Wohnung gesorgt. »Babuschka« oder

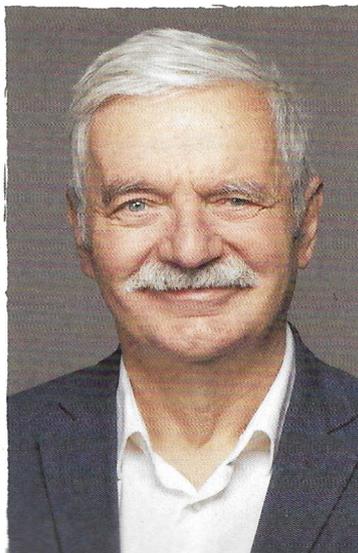


»Matrjoschka«: mir gegenüber am Tisch noch Tanjas Mutter Roza, 65 Jahre alt, und Oma Lyubov, 85 Jahre. Die hat noch den Zweiten Weltkrieg erlebt. Ihr Vater wurde von Deutschen erschossen, wie seltsam, sagt sie, und jetzt findet sie in Deutschland Schutz.

Tanja fährt fort: »Sie haben in Maschas Taschen Geld eingenäht und ihr Zettel geschrieben, die Telefonnummern von Oma und Tante, sie haben das Kind auf sämtliche Notfälle vorbereitet, falls Mascha irgendwie verloren geht, wie auch immer – das ist schon auch etwas.« Pause. Schweigen. Es gibt Kuchen und Tee, Gastfreundschaft ist auch im kargen neuen Leben großgeschrieben, und alle vier erzählen davon, wie unbegreiflich dieser Krieg ist. Mutter Roza hat so lange in Russland gelebt, unzählige Arbeitskollegen gehabt, Nachbarn, Freunde, es war eine Gemeinschaft, man hat sich ausgeholfen. Es war wie eine Familie, sagt sie. Und jetzt herrscht Krieg. Und vor allem Hass. Von beiden Seiten, so berichten sie, ist jetzt nur noch Hass zu hören: Sie sollen alle sterben! Sie sollen alle verrecken! »So ein richtiger, wütender Hass«, überträgt Tanja ins Deutsche, »das ist das, was keiner von uns versteht.« Dass die Politiker Entscheidungen treffen, die für das Fußvölk nicht gesund sind, das könne man ja oft beobachten. Aber dieser Hass: »Meine Mutter sagt, sie ist total verloren, sie fragt, was passiert da, und es gibt keine Erklärung!«

Keine Erklärung. Hass. Grauen. Kann sein, dass dieses Grauen noch in 80, in 100 Jahren zu spüren sein wird. Schweigend, verstummt weitergegeben an Kinder und Kindeskinde. So wie heute noch bei uns in Deutschland Kinder, Enkel, Urenkel der Weltkriegsgeneration immer noch zu spüren bekommen, was ihre Eltern oder Großeltern damals nicht zulassen konnten, nicht spüren durften oder konnten. Dieses Durchhalten. Dieses Zähne-Zusammenbeißen. Dieses: Wir waren's nicht. Und was dennoch gespürt werden will. Auch noch so viele Jahre später. Und vielleicht erst von späteren Generationen, den Kindern, Enkeln, Urenkeln. Transgenerative oder trans-

*»Und ich kann nur ermuntern: Reden Sie mit ihrem Kind darüber. Nehmen Sie ihr Kind in den Arm. Malen Sie mit ihrem Kind. Das Wichtige ist, die Einsamkeit der Sprachlosigkeit zu überwinden.« Udo Baer*



generationale Weitergabe von Traumata wird das in der Therapieszene genannt. Lange ist dieses Phänomen noch gar nicht im Bewusstsein.

Einer der Pioniere ist Udo Baer. Udo Baers Eltern haben den Zweiten Weltkrieg erlebt, er selbst nicht. Wo, so fragte er, kommt das Grauen heute her, von seinen Gefühlen, das tiefe Unbehagen? Das ungreifbare. Unbegreifliche? Gemeinsam mit seiner Frau forscht er. Er sammelt durch ihre pädagogische und therapeutische Arbeit jahrelang Lebensgeschichten. Um der Frage nach die Spur zu kommen: Warum fühlen sich viele, die selbst den Krieg nicht erlebt haben, die vielleicht erst in den 1960er-Jahren, 1970er-Jahren geboren sind, so unbehaglich, so untröstlich, als wären sie es, die traumatisiert worden sind, durch unbegreifliche Gräueltaten? Es gibt Schuldgefühle, berichtet er – ohne zu wissen warum. Leute schämen sich, fühlen sich klein, wollen sich verstecken – ohne zu wissen warum. »Und dann haben wir festgestellt, dass es oft die Eltern, die Großeltern waren, die das Schlimme erlebt haben. Und die nie darüber geredet haben, und trotzdem kam es bei den nachfolgenden Generationen wieder zum Vorschein.« Heute weiß man: Was so schmerzhaft ist, was nicht verarbeitet werden kann, wird nicht nur verdrängt – es bleibt den Kindern. Das Trauma wird oft weitergegeben. Unbewusst.

Wie das gehen soll, will ich wissen. Durch Schweigen etwas weitergeben? Es gibt verschiedene Erklärungsversuche, meint Udo Baer. Er selbst beschreibt es folgendermaßen: Kinder spüren, dass es ein Leid gibt, über das nicht geredet wird, für das es keine Worte gibt. Das wirkt wie ein »schwarzes Loch«, sagt Udo Baer. Es zieht die Energien der Kinder an. Denn Kinder wollen den Kummer der Eltern wegmachen, sie wollen, dass die Eltern glücklich sind. Und sie versuchen, dieses schwarze Kummerloch der Eltern zu ergründen, nicht mit dem Verstand, sagt Udo Baer: mit dem Herzen. Etwas »springt über«. In deren Angst wird zu ihrer Angst – ohne zu wissen, warum. Deren Schuldgefühl wird zu ihrem Schuldgefühl – ohne zu wissen, warum. »Je mehr tabuisiert, verschwiegen wird, umso mehr wird weitergegeben«, sagt Udo Baer.

Mittlerweile gibt es Selbsthilfegruppen, Erzählcafés für Kriegskinder, Kriegsenkel. Bei einem solchen Erzählcafé in München ist Iris aktiv. Heute sitzt sie zu Hause, im Schneidersitz auf dem Sofa. »Ich hab mich immer gefragt, warum gehe ich zur Therapie, ich hab doch nichts Schlimmes erlebt«, sagt sie. »Meine Eltern sind nett, wir sind in den Urlaub gefahren, mir hat nichts gefehlt.« Sie zögert. Sie hat Jahre der Selbsterforschung hinter sich. »Eigentlich kann man sagen, dass ich das Leben habe wie meine Mutter. Dass ich mich auch nicht der Welt beheimatet fühle, so wie sie. Sie konnte es nicht, weil sie niemand hatte, der sie aufgefangen hätte. Und ich hab das genauso.«

Iris ist jetzt 63. Sie hat viel meditiert, sagt sie, war in Indien, um zu sich zu finden. Aber es sei nicht leicht, sich bei sich zu sein, wenn man sich so schlecht spüren kann. Nicht spüren! Eine der typischen Kriegsfolgen, die erst jetzt ins Bewusstsein kommen. Eltern, die nichts spüren dürfen, Kinder, die fühlen, dass ihre Eltern wenig spüren, nicht präsent sind. Heute meint Iris: Ihre Mutter

*Der übergroße Schmerz hat das Herz verstummen lassen. Aber das Herz pocht doch weiter und will gesehen werden. Und wenn es erst die Kindeskinde sind, die es fühlen können, das gebrochene Herz. Es will gefühlt werden*



FOTO: GETTY IMAGES

konnte keine richtige Mutter sein, weil sie »gefühlsmäßig« nicht mitgewachsen ist. »Sie war eher wie unsere Schwester, mehr sogar wie unsere kleinere Schwester.« Ihre Mutter konnte nicht trösten, erinnert sie sich. Konnte ihren Kindern nicht helfen, war selbst hilflos geblieben. »Ach ja«, sagt Iris dann noch wie nebenbei, »habe ich schon erzählt, dass die Eltern meiner Mutter neben ihr im Bunker gestorben sind? Den Bunker hatte mein Großvater selbst gebaut, der ist zusammengebrochen, und da sind meine Großeltern neben ihr gestorben. Meine Mutter war neun.« Als sie das herausgefunden hatte, da habe sich was verändert. Da habe sie ein Stück Herzensverbindung zu ihrer Mutter wiedererlangt. »Und je mehr ich von diesen Dingen herausbekommen habe, umso besser ist unser Verhältnis geworden: Jetzt ist meine Mutter 88 und es ist ziemlich –«, sie stockt, »fast«, sie zögert, »gut.«

**G**efühle sind stark, sagt Udo Baer. Sie wollen leben, lebendig werden. »Und sie brauchen andere Menschen, mit denen sie geteilt werden. Trauer braucht andere Menschen, die sagen, ja es ist traurig, was du da spürst.« Eine ganze Generation – die Weltkriegsgeneration – konnte es sich nicht leisten zu trauern. In der Kriegs- und Nachkriegszeit ging es ums Überleben. Der übergroße Schmerz hat das Herz verstummen lassen. Aber das Herz pocht doch weiter und will gesehen werden. Und wenn es erst die Kindeskinde sind, die es fühlen können, das gebrochene Herz. Es will gefühlt werden.

»Haben Sie im Fernsehen mal ein ukrainisches Flüchtlingskind gesehen, das geweint hat?«, fragt Udo Baer. Eine rein rhetorische Frage. Die können dann nicht weinen. Können es vielleicht nie. »Bei unserer Großeltern-generation war es auch so«, sagt Udo Baer. »Meine Mutter ist 91 geworden, zwei Jahre vor ihrem Tod hat sie gesagt: Wir haben damals einen Fehler gemacht, auch nach der Flucht aus der DDR. Wir haben zu wenig über unsere Gefühle geredet. Und das stimmt, das war ein Fehler, da habe ich auch einen Vorwurf, weil ich abgewiesen worden bin mit meinen Gefühlen. Aber ich habe auch Verständnis. Weil sie es nicht konnten. Beides gilt.«

**J**etzt wissen wir mehr, sagt Udo Baer. Wissen, wie tief in der Seele namenloses Grauen wirken kann, wenn es nie benannt, geteilt, mitgeteilt werden kann. Deswegen arbeitet er derzeit zumindest aus der Ferne mit denen, denen heute der Krieg in die Knochen fährt. Er gibt Onlineseminare, leitet Gesprächsrunden in der Ukraine, gelegentlich auch in Russland, damit dort nicht derselbe Fehler wieder gemacht wird. Dass aller Schmerz nur tabuisiert wird. Er arbeitet nicht mit Kindern, sondern mit denen, die Kinder begleiten. Denn, so sagt er, die Erwachsenen sind im Durchhaltemodus, wie sonst! Aber sie haben eine große Sorge um ihre Kinder. Und sie brauchen Unterstützung, damit sie überhaupt wahrnehmen können, dass die Kinder sehr belastet sind, auch wenn sie nichts sagen, um ihren Eltern nicht auch noch zur Last zu fallen. »Ich kenne Familien, die jeden Abend per WhatsApp versuchen herauszufinden, ob der Papa noch lebt, von Berlin aus. Da kann ich auch nicht helfen. Das ist das Grauen des Krieges. Aber ich kann in dem Moment schon sagen: Ja, ich versteh das. Und ich kann ermuntern: Reden Sie mit ihrem Kind darüber. Nehmen Sie ihr Kind in den Arm. Malen Sie mit ihrem Kind.« Das Wichtige sei, die Einsamkeit der Sprachlosigkeit zu überwinden, sie mal anzustiften, wieder Kind zu sein. »Sie werden alle so früh erwachsen. Und dann geben sie ihre Sprachlosigkeit weiter an die nächste Generation.«

Noch ein Stück Kuchen, danke. Oma Roza, 65 Jahre alt, und Uroma Lyubov, 85 Jahre, haben noch viel erzählt, an diesem Nachmittag in der Wohnung über dem Supermarkt. Und Tanja hat noch viel übersetzt. Sie wissen, dass es ihnen viel besser geht als anderen Familien. »Wir haben uns«, sagen sie. Sie können miteinander trauern. Auch über ihre Ängste sprechen. Und sie versuchen, mit Freunden, mit Verwandten in der Ukraine Kontakt zu halten. »Allein die Frage ›Wie geht es euch?‹«, sagt Tanja, »gibt denen das Gefühl, dass sie nicht allein sind auf der Welt. Dass der Rest der Welt sie nicht vergessen hat.« Das, sagt sie, das ist das, was sie gerade tun kann. Ihnen zumindest dieses Gefühl zu geben. Und nicht zu schweigen. Auch nicht über ihre Gefühle. ♦