



Leben mit Kriegstraumata

KRIEGSKINDER UND KRIEGSENKEL

Von Stephanie Bulang-Matern

Wir sagen immer so leicht das Wort „Geschichte“, wenn es um die Vergangenheit unserer Großeltern oder teilweise auch unserer Eltern geht. Doch für viele ist eben diese Geschichte zumindest mittelbar erlebt, denn sie hat unser Leben von Beginn an bestimmt. Für die einen bewusst, für die anderen eher unbewusst, spielt sie in unserem Handeln und Sein, kurz – in unserer ganzen Identität – unauslöschar und prägend eine Hauptrolle.

GebRANDMARKT

Das Themengebiet, auf dem die Psychologische Psychotherapeutin Cora Kepka eine ausgewiesene Spezialistin ist, hat mit der Zeit des Dritten Reiches zu tun. Mit Flucht und Vertreibung, mit Krieg und Verlust, mit Armut und Hunger. Und mit einem unbändigen Willen, nicht nur zu überleben, sondern das Schicksal zu meistern. Funktionieren war angesagt, der Wiederaufbau musste geleistet werden. Für aufarbeitende Gespräche oder Bewältigung der Emotionen von Partnern, Familiengenerationen untereinander und vor allem den dazugehörenden Kindern blieb keine Zeit und oftmals keine Kraft.

Falsche Ratgeber

Zumal viele Menschen durch die Erziehungsgrundsätze von Johanna Haarer, selbsternannte und in der Nazi-Ideologie gerade recht kommende „Erziehungsexpertin“, geprägt waren. (Deren Ratgeber, wie man Kinder zu erziehen habe, wurden noch bis 1996 aufgelegt!) Wer ihre Erziehungsmaxime durchlebt hat, kann nicht unversehrt und voller Vertrauen

in die Welt entlassen worden sein. Denn wohin führt ein Umgang, der auf absolutem Gehorsam, völliger Distanz und dem Ziel, einem Kind den eigenen Willen zu brechen, basiert?

Spätfolgen

Auch heute noch leben die Opfer dieses Unrechtsregimes und aller daraus resultierenden Konsequenzen, nämlich die Kriegskinder, geboren zwischen 1927 und 1947. Man geht davon aus, dass etwa 30 Prozent der Kriegskinder zu den Betroffenen gehört, deren Psyche durch die Kriegsgeschehnisse massiv traumatisiert ist, weitere 30 Prozent gelten als mäßig traumatisiert. Deren Kinder wiederum, die Kriegsenkel, die teilweise viele Jahre nach Kriegsende zur Welt gekommen sind, haben oft bis heute die Auswirkungen der dramatischen Kriegserlebnisse zu spüren. Denn Eltern, die ihre traumatischen Erlebnisse verdrängt und sich ihrer Bewältigung nie gestellt haben, können nicht unbeschwert auf die Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle ihrer Kinder eingehen. Wenn man sich das erst einmal bewusst macht, sind

gewisse Entwicklungen und Ströme in unserer Gesellschaft vielleicht nachvollziehbarer als ohne diese Erkenntnis.

Biographisches

Die Psychologin und Psychotherapeutin Cora Kepka ist nicht nur eine Expertin auf diesem Gebiet, sondern sie weiß aus ihrer eigenen Biographie, wie es sich anfühlt, zur Kriegsenkelgeneration zu gehören. Ihr Vater war Vertriebener aus Schlesien in der Nähe von Breslau und wurde an seinem neuen Wohnort in Norddeutschland nie ganz heimisch. Trotz beruflicher Erfolge hatte er doch zeitlebens diese Bürde der eigenen Vergangenheit zu tragen, die nicht nur eine ganze Generation geprägt hat, sondern auch die nachfolgende(n) Generation(en) nachhaltig umschlingt.

Zwischen Scham und Schuld

Aufgrund der Scham- und Schuldgefühle, Verursacher des Zweiten Weltkriegs gewesen zu sein, war die Beschäftigung mit den eigenen Opfern lange tabuisiert. Vielen Nachkommen aus Beziehungen der Kriegskindergeneration



Auch Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben im Rahmen des Kostenerstattungsverfahrens eine realistische Chance, in einer Privatpraxis behandelt zu werden. Wenn Patienten bei kassenzugelassenen Psychotherapeuten keinen Therapieplatz innerhalb von 3 Monaten finden, dann übernimmt die GKV auf Antrag in der Regel die Kosten.



gelingt es erst nach und nach im Laufe ihres Lebens, die Probleme ihrer Eltern zu erkennen und in den Gesamtkontext gestellt als Teil ihrer eigenen Prägung zu verstehen. Die Frage, warum Beziehungen zwischen Kriegskindern und Kriegsenkeln oft von großen Schwierigkeiten zeugen, stellte sich Cora Kepka, die bis zur Eröffnung ihrer eigenen Praxis vor gut einem Jahr als Leitende Psychologin einer Fachklinik in Bad Neuenahr-Ahrweiler arbeitete, schon recht früh. Aber den eigentlichen Anstoß, sich der Thematik ganz intensiv zu widmen, gaben die Gespräche mit ihren Patienten. Heute ist sie eine Experte für Kriegskinder, Kriegsenkel und deren posttraumatische Folgen.

Gespiegelte Erlebnisse

Die von Cora Kepka angebotenen Gesprächskreise dienen dem Erfahrungsaustausch, um sich den geschichtlichen Hintergrund und die Verknüpfung mit eigenen Problemen oder vielleicht auch störenden Verhaltensweisen bewusst zu machen. Sowohl Kriegskinder als auch Kriegsenkel können es als unterstützend erleben, dass viele Erfahrungen, wie z. B. Verlassenheitsgefühle, Beziehungsprobleme, fehlende Geborgenheit oder Probleme im Umgang mit Gefühlen auf einem gemeinsamen geschichtlichen Hintergrund basieren. Da ist es hilfreich, auf gleichermaßen Betroffene gestoßen zu sein, hier Trost, Kraft und vor allem Verstehen zu finden. Hin und wieder ergibt sich auch die Erkenntnis, dass eine psychothera-

peutische Behandlung zur Aufarbeitung von Traumata notwendig ist.

Vertrauen finden

Für viele ist allein schon ein solcher Gesprächskreis enorme Hilfe. Aber einige Betroffene spüren, dass sie sich selber nur annehmen und verstehen können, wenn sie ihr Leben intensiver beleuchten. In Einzeltherapie versuchen sie, in ihrer Vergangenheit Antworten auf die Entwicklung und Prägung ihrer Lebenslinien zu finden. Cora Kepka begleitet diese Opfer, denn das sind Patienten in diesem Zusammenhang durchaus, auf der Reise ins eigene Ich. Und im Erkennen dessen, was diesen Menschen, seine Persönlichkeit und seine Biographie ausmacht, liegt auch immer wieder die Lösung, Probleme aufzugreifen und mutig an ihrer Bewältigung zu arbeiten.

Seelenreise

Dabei kommen nicht nur die individuellen Erlebnisse und immer wieder bestürzenden Erfahrungen zutage, die sich in unterschiedlichen Ausprägungen manifestiert haben. Die Folgen von traumatischen Erlebnissen können vielfältig sein und in psychischen wie auch körperlichen Erkrankungen resultieren. Häufig sind posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen. Allein das „Sich dessen bewusst werden“ ist oftmals schon der erste Schritt in ein Leben jenseits der Hilflosigkeit und Angst. Im Februar 2014 wird es wieder einen Gesprächskreis geben. ■

Das Team der Privatpraxis im Park

CORA KEPKA

Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin,
Supervisorin und Inhaberin

ANDREA GILLES

Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

DORIS ERBE

Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

KARIN SCHÜLER

Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

KRISTIN ACKERMANN

Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

STEPHAN WERTENBROCH

Diplom-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut




»Sind Sie am Thema ‚Kriegskinder, Kriegsenkel‘ interessiert?«

Dann melden Sie sich bitte über das Kontaktformular des Internetauftritts für den Gesprächskreis im Februar an.



Privatpraxis im Park

Praxis für Psychologische Psychotherapie
Koblenzer Straße 75 | 53177 Bonn
Tel.: 0228.6195-6300
kontakt@privatpraxis-im-park.de
 <http://twitter.com/psychbonn>