

Die Ahnen in uns

Wie sich Vergangenes auswirkt

20.10.2019

Joachim Faber:

Für manche ist die Vergangenheit wie eine schwere Eisenkugel am Bein, für manche wie ein gasgefüllter Luftballon. Diese Metaphern prägen natürlich das Leben auf sehr unterschiedliche Art und Weise, und Menschen gehen natürlich unterschiedlich damit um. Also den einen ist es egal, einer sagt zum Beispiel, ich gucke lieber in die Zukunft. Anderen ist die Vergangenheit sehr wichtig, weil darin eine Menge Schätze verborgen sind, die zu heben sich lohnen könnte.

Susanne Labsch:

Wir sind ja als Frauen und Männer gestellt in eine Gemeinschaft, in eine Gesellschaft, in eine Geschichte. Das ist für mich auch der biblische Bezug, ja, wenn wir die biblischen Texte lesen, dann haben wir zu tun mit im ganz weiten Sinne Familiengeschichten, mit Geschichten von Gemeinden, von Städten...

Joachim Faber von der evangelischen Erwachsenenbildung in Karlsruhe und die Pfarrerin der Karlsruher Christusgemeinde Susanne Labsch befassen sich mit Biographiearbeit. Joachim Faber leitet seit einigen Jahren Gesprächsgruppen für Menschen, die den roten Faden ihres Lebens rückblickend neu aufnehmen möchten. Seine Zielgruppe sind Menschen, die Krieg oder Vertreibung erlebt haben. Kriegskinder, das ist die Generation, die den Krieg selber als kleine Jungs, kleine Mädchen erlebt haben und die durch bestimmte Ereignisse traumatisiert worden sind, wie zum Beispiel Bombenterror oder Nächte im Keller oder zerstörte Städte, Feuer, unglaublich laute Geräusche, laute Stimmen.

Joachim Faber:

Es waren so viele Menschen damals betroffen, dass es gar nicht möglich war, diese Traumata alle aufzuarbeiten. Es ging auch vordergründig um Wiederaufbau und die Wirtschaft wieder in Schwung zu bringen. Und so nach und nach kamen diese Menschen darauf, dass die Vergangenheit in ihnen ja auch arbeitete, dass sie nicht nur niedergelegt war und sozusagen absackte wie ein Komposthaufen nach und nach verflacht, sondern dass das auch, um im Bild zu bleiben lebendige Organismen ihr Eigenleben führten. Und unser Anliegen mit der evangelischen Erwachsenenbildung ist, denen ans Tageslicht zu verhelfen, wenn sie denn ans Tageslicht wollen.

Leichter zugänglich ist das Leben der Vorfahren für die jüngere Generation, wenn es schriftliche Zeugnisse oder Bilder gibt. Alte Fotos und vor allem natürlich persönliche Erzählungen stellen eine Verbindung zu den Wurzeln her. Die Pfarrerin hält die Briefe ihres Vaters bis heute in Ehren.

Susanne Labsch:

Mein Vater, der 2005 verstorben ist, hat seine Lebensgeschichte als im heutigen Polen aufgewachsenes Kind, für seine Enkelkinder aufgeschrieben. Er konnte als Kind deutsch, polnisch und jiddisch, weil er in einem Ort aufgewachsen ist, wo alle drei Gruppen zusammenlebten. Und diese Welt hat er noch einmal in seinen Schilderungen unseren Kindern und uns damit auch vor Augen geführt und leider auch ihre Zerstörung durch den Nationalsozialismus.

So erfahren Kinder- und Kindeskinde, was seinerzeit alles möglich war. Das Alte wirkt fort. Für die junge Generation kann es sehr bereichernd sein, zu erfahren, dass beispielsweise die Großmutter eine starke Frau, der Großvater ein angesehener Mann war. Wo Menschen verstummen, leiden oft auch noch die Enkel.

Susanne Labsch:

Es heißt manchmal, die Sünden wirken nach, aber auch ihre guten Taten folgen ihnen nach. Also das gilt für das Böse, was eine Generation anrichtet aber auch für die guten Entwicklungen, die es gibt.

Dass seelische Narben körperliche Beschwerden sogar in den nachfolgenden Generationen verursachen können, ist mittlerweile unbestritten. Seit dem Jahr 2000 stellt der Staat Forschungsgelder zur Verfügung, damit betroffene Kriegskinder und Kriegsenkel sich mit ihrer Vergangenheit auseinandersetzen können. Ähnlich der evangelischen Erwachsenenbildung in Karlsruhe bietet der Historiker Gert Dressel von der Universität in Wien seit Jahren Gesprächskreise an.

Gert Dressel:

Ich mache sehr viel Erzählcafés und lebensgeschichtliche Gesprächskreise. Das findet teilweise in Museen statt zu einem bestimmten Thema einer Ausstellung, das findet statt in Seniorenwohnhäusern, wo es allgemein um die Lebensgeschichten geht. Und in diesen Erzählcafés, wo zehn, zwölf, vierzehn Senioren, Seniorinnen bei einander sitzen, geht es immer auch darum, dass da so etwas wie aktive Biographiearbeit betrieben wird, das heißt, sie finden dann noch einmal einen guten Raum für sich vor, um über ihr Leben erzählen zu können.

Für viele Teilnehmer ist es das erste Mal, dass sie von sich selbst sprechen dürfen. Die kleinen Gruppen mit Menschen, die bereit sind zuzuhören und sich selbst ebenfalls zu öffnen, bieten einen geschützten Raum. Hier geht es nicht darum, sich selbst darzustellen, auch nicht um historische Details oder gar Schuldzuweisungen, betonen die Gruppenleiter. Fakten kann man in Archiven nachlesen, persönliche Wahrnehmung nicht, so Joachim Faber.

Joachim Faber:

Es ist tatsächlich eine wichtige Erfahrung, ich darf mich wichtig nehmen. Ich bin genau mit meinem Schicksal ernst genommen und mir wird zugehört. Denn jedes Schicksal ist ja schließlich auch besonders. Viele sagen ja auch, die Schläge damals haben mir nicht geschadet. Und sie haben geschadet, so ähnlich auch mit den Kriegstraumata. Es sind gravierende, seelische Verletzungen.

Insofern schreiben die Menschen in den Erzählcafés ihre Lebensgeschichten gewissermaßen neu. Am Institut für Palliative Care und Organisationsethik der Universität Klagenfurt sammelt Gert Dressel diese Geschichten und hat durch sie als Historiker einen ganz neuen Blick auf Geschichte entwickelt.

Gert Dressel:

Meine Erfahrung in diesen Erzählrunden, die es da gibt, ist, dass so etwas wie Beziehung zwischen den Menschen entsteht und dass auch so etwas entsteht wie Akzeptanz für Unterschiedlichkeit. Es spielt dann irgendwann keine Rolle mehr, ob jemand im Arbeitermilieu aufgewachsen ist oder ob jemand im bürgerlichen Milieu aufgewachsen ist, ob jemand aus dem nicht deutschsprachigen Raum kommt oder aus dem deutschsprachigen Raum kommt. Weil es auch nicht darum geht, sich auf eine Wahrheit zu einigen, sondern es geht darum zu erzählen und sich zu zuhören, und das hat was mit Identitätsarbeit zu tun, also auch noch mal zu schauen, wie verorte ich mich in der Geschichte. Es ist kein therapeutischer Zugang im unmittelbaren Sinne, kein tiefenpsychologischer Zugang von Biographie, sondern es geht immer auch um dieses gesellschaftliche Konzept von Biographie: ich als Mann, die andere als Frau, ich als jemand, der aus jenem Milieu kommt und Angehöriger jener Generation ist. Aber es geht auch darum, sich selbst und andere genau darüber auch mehr zu verstehen.

Dieses Prinzip des Zuhörens und gehört Werdens macht sich auch die Ehe- und Familienberatung in Karlsruhe zu Nutze. Hier berät die Leiterin der Einrichtung Barbara Fank-Landkammer Paare in Ehekrisen unter ausdrücklicher Berücksichtigung der Vorfahren.

Barbara Fank-Landkammer:

Wir steigen sehr oft ein, indem wir so genannte Genogramme erstellen in der ersten Stunde, das heißt wir malen auf natürlich das Paar und die kleine Familie, gibt es Kinder, gibt es Kinder aus einer anderen Beziehung. Aber wir fragen auch immer nach, wie ist die Generation vorher. Und es geht da nicht nur um Fakten, also wann ist jemand geboren, seit wann ist jemand zusammen, sondern es geht auch um Lebensereignisse. Gibt es prägende Ereignisse in der eigenen Generation, in der Generation vorher, vielleicht sogar zwei Generationen vorher oder bei den eigenen Kindern, die zumindest eine Wechselwirkung haben, nicht immer unbedingt die Ursache sind, aber eine Wechselwirkung haben zu der Krise, die jetzt gerade zu lösen ist.

Dabei steht die Beschäftigung mit der Geschichte immer im Dienst der Therapie. Es geht nicht darum, ob eine erinnerte Geschichte richtig ist oder nicht. Gefragt wird nur nach der Bedeutung. Dass das bereits gelebte Leben bis in die Gegenwart hinein wirkt, erlebt Barbara Fank-Landkammer gerade in der Paarberatung von Patchwork-Familien oder binationalen Paaren immer wieder.

Barbara Fank-Landkammer:

Wir haben immer wieder in der Beratung Patchwork-Familien, und da ist die Geschichte von Beziehungen ganz wichtig zu verstehen, weil es eben nicht so ist, dass ich mit der zweiten Familie die Geschichte der ersten einfach auslösche. Das ist zum Beispiel ein Thema, wo bei uns

der Zeitstrahl über die jetzige Beziehung hinaus in die Beziehung vorher und was war das damals sehr wichtig ist. Was habe ich überlebt auch, in schwierigen Situationen? Wir haben auch viele Menschen mit Migrationshintergrund und auch da geht es immer darum, diese Migration in der Kindheit, wie war die? Und die hat nicht nur ein Gesicht.

Im Überleben einer Flucht, einer schlimmen Kindheit, steckt auch eine Kraft. Sich diese Resilienz, die psychische Überlebensfähigkeit, bewusst zu machen, kann helfen auch mit der aktuellen Krise zurecht zu kommen. Wie ein langer Schatten können sich Erlebnisse, aber auch die Wertmaßstäbe früherer Generationen auf das Leben von Kindern und Enkeln legen. Bei der Betrachtung subjektiver Belastungen verwenden Therapeuten neben Methoden wie der bereits beschriebenen Arbeit mit dem Genogramm gerne so genannte systemische Aufstellungen. Es handelt sich um eine aus dem Psychodrama entwickelte Methode, um Beziehungen im Familiensystem klarer zu erkennen. Gearbeitet wird entweder sehr abstrakt mit Holzfiguren auf dem Familienbrett oder ähnlich einem Theaterstück mit Personen. Dabei schlüpfen Teilnehmer als Stellvertreter für die handelnden Personen in deren damalige Rolle und sprechen zu einander über ihre Empfindungen. Statt Menschen können auch Dinge oder Themen aufgestellt werden. Über die Veränderungen während der Aufstellung ergeben sich für den betrachtenden Betroffenen dann in der Regel neue Perspektiven auf das frühere Geschehen. Gerade der Generation der Kriegsenkel geht es weniger darum herauszufinden, was historisch war. Sie wollen wissen, was haben die Erlebnisse meiner Eltern und Großeltern mit mir gemacht? Joachim Faber hat das am eigenen Leib erfahren.

Joachim Faber:

Die Kriegsgeneration in Gestalt meines Vaters, der war Jahrgang 1925, hat ja wenig bis gar nichts erzählt. Und so ein Phänomen, von dem ich immer dachte, dass es nicht zu mir gehört, ist Bluthochdruck. Eines Tages im Jahr 2000 habe ich an einer Woche zum Familienaufstellen teilgenommen. Ich habe meinen Blutdruck aufgestellt, durfte einen Protagonisten für den Blutdruck und einen für mich aussuchen. Der Blutdruck sagte dann ganz lässig, oh ich kann hier lange bleiben, während mein Stellvertreter sich auf ihn zubewegen sollte und das nur unter allergrößten Mühen hingekriegt hat. Er ist dann weinend zusammen gebrochen, und auf dem Boden lagen plötzlich vier tote Männer. Es gab kein Lösungsbild. Der begleitende Psychotherapeut fragte, ob es in meiner Familie jemals extreme Gewalt gegeben habe. Und darauf konnte ich ihm keine Antwort geben. Es hatte niemand was erzählt.

Eine unbefriedigende Situation für Joachim Faber. Tatsächlich sollte es noch viele Jahre dauern, bis der Kriegsenkel die Lösung für diese ihm unerklärliche Gewalt in der Familie herausfand.

Joachim Faber:

2017 ist mein Vater gestorben, und in den Aufzeichnungen habe ich gefunden, dass er in den letzten Tagen vor seiner Gefangennahme als Soldat sich von Boulogne sur Mer bis fast nach Paris bewegt hat und von da aus Richtung Nordosten nach Belgien. Im ersten Dorf ist er mit fünf Kameraden beschossen worden, und es hat tatsächlich vier tote Männer gegeben, und von dreien weiß ich sogar die Namen. Das hat mich sehr beeindruckt und ich war sehr froh, nach 17 Jahren

an dieses wirklich grauenhafte Bild, das ich da in Wiesloch vor mir gesehen hatte, dass ich dieses einordnen konnte und sozusagen ein loses Ende meines Lebens verknoten und versammeln und zu einem Schluss bringen konnte.

Seither, so Joachim Faber, sei etwas in ihm zur Ruhe gekommen. Blutdruckprobleme habe er so gut wie keine mehr.

Als Heilmittel im medizinisch-naturwissenschaftlichen Sinn eignet sich die Biographiearbeit eher nicht. Fachleute diskutieren die Weitergabe von Gewalterfahrung, Leid oder Schock auf zellulärer Ebene kontrovers. Der Molekularbiologe Professor Thomas Jenuwein forscht am Max-Planck-Institut in Freiburg für Epigenetik an unserem Erbgut. Obwohl bisher Erkenntnisse nur aus Mäusestudien vorliegen, wagt er zu sagen:

Thomas Jenuwein:

Es wird mehr weitergegeben als nur unsere reine DNA-Sequenz, auch im Samen, der wirklich die genetische Information so klein verpackt, dass eigentlich nur die DNA-Sequenz und einige schützende Proteine da sind. Mittlerweile weiß man, dass neben der DNA-Sequenz auch einige Histone-Moleküle weiter gegeben werden, auch mit den jeweiligen epigenetischen Veränderungen und man konnte auch nachweisen, dass kleine RNA-Moleküle über die Keimzellen weiter gegeben werden können. Und damit eröffnen sich zum ersten Mal jetzt die Möglichkeiten für eine Erklärung der Weitergabe einer epigenetischen Information auch über die Keimbahn.

Allerdings, so Thomas Jenuwein, fallen diese genetischen Muster in der vierten und fünften Generation wieder zurück auf den Zustand vor der epigenetischen Veränderung. Das bedeutet, epigenetische Information ist eine erhöhte Anpassungsfähigkeit an veränderte Umwelteinflüsse. Sie hält jedoch - anders als die DNA-Mutationen nach der klassischen Vererbungslehre - nur eine bestimmte Anzahl von Generationen vor.

Mit der Weitergabe von Stress - und nichts anderes sind Traumata auf biochemischer Ebene - über mehrere Generationen befasst sich auch der Chefarzt der Pforzheimer Heliosklinik Dr. Thomas Bernar. Seine Frauenklinik beteiligt sich an einer langfristig angelegten Studie zu Stress auf Schwangerschaft und Geburt.

Thomas Bernar:

Man weiß heute, dass nicht nur Veränderungen oder Stresssituationen in der Schwangerschaft die Schwangerschaft belasten und das Outcome der Schwangerschaft belasten, sondern auch Stresssituationen, die vor der Schwangerschaft oder eben auch schon in Vorgenerationen da sind, Auswirkungen haben können auf eben Schwangerschaftserkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder auch Kinder, die zu klein oder zu früh zur Welt kommen. Allein das Beschäftigen mit der Thematik ist ja eine Art der Stressbewältigung und kann natürlich auch zu einer Verbesserung der Situation führen.

Dass dies nicht für jedes schlimme Erlebnis gilt, ist Joachim Faber bewusst. Nicht alles, was unsere Vorfahren erlitten haben, will ans Tageslicht.

Joachim Faber:

Es überträgt sich ja manch anderes auch auf die Kriegsenkel und nicht alles bewegt sich. So eine Gruppe hilft, zu Tage fördern, was zu Tage kommen will, sie forciert aber nichts. Das ist der seelischen Gesundheit nicht zuträglich, also was sich melden will, darf tatsächlich auch erzählt werden, es wird aber nicht gegraben. Und der Ansatz ist auch nicht, da muss doch etwas herauszufinden sein, sondern, was ist, darf sein. Und man kann auch Geduld haben. Die Gruppen gehen ja über mehrere Wochen immer wieder in Abständen. Und am Erleben des Erzählens anderer kommt man selber auch auf Ideen oder es rührt etwas in der Seele an, was dann auch wach wird.

Eines jedoch zeigt die Beschäftigung mit der Familiengeschichte: Wir sind hineingestellt in eine Generationenfolge. Auch unsere Kinder werden einst das verarbeiten müssen, was wir geschaffen haben. Gerade mit Blick auf die großen Themen Frieden und Klima stellen sich für Pfarrerin Susanne Labsch wichtige Fragen.

Susanne Labsch:

Wie verhalten wir uns heute so, dass unsere Kinder und Kindeskinde noch eine lebenswerte Welt mit ihren natürlichen Ressourcen vorfinden werden. Das ist ja die große Frage der Bewegung Fridays for future. Und wie verhalten wir uns politisch so, dass der Frieden, den wir gewonnen haben, weiter wirken kann in den kommenden Generationen und nicht angegriffen und aufgedrösel wird durch bestimmte politische Kräfte und Entwicklungen.

Helfen kann ein Blick auf das Leben der Ahnen, auf die Lebensgeschichte des Partners. Wer seine Vergangenheit oder auch die des Mannes, der Frau kennen gelernt hat, verändert seinen Blick auf sich selbst, seine Familie, den Partner. Die eigene Geschichte annehmen, Hinschauen auch dort, wo man ein Leben lang nicht hinschauen wollte, kann inneren Frieden, Dankbarkeit schaffen. Das Erntedankfest, das die Kirchen vor kurzem gefeiert haben, ist Ausdruck dieser Wertschätzung.

Susanne Labsch:

„Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land, doch Wachstum und Gedeihen steht in des Herren Hand.“ Das sagt eben, dass wir nicht alles selber machen können, sondern auch auf Gottes Segen vertrauen, der uns leitet und uns mit lenkt. Und der Refrain, den wir dann auch öfter singen können, heißt:“ Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn. Drum dankt, dem dankt, drum dankt, dem dankt, und hofft auf ihn.“

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>