

## KAPITEL - VII.

## „DER KRIEG UND SEINE FOLGEN“

„Das ist doch alles schon so lange her!“ - „Der Krieg ist vorbei, es gilt zu vergessen!“ - „Es ist wichtig, alte Dinge nicht immer wieder aufzuwärmen!“ - Aussagen, in denen sich eine Haltung sowohl von nicht - fachkundigen Menschen als auch von verschiedenen Fachleuten spiegelt bezüglich eines nicht nur in Deutschland weit verbreiteten Phänomens: **Trauma – Folgestörungen**, in der psychiatrischen/psychologischen Diagnostik als leichte bis schwere Anpassungsstörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) ausgewiesen.

**Fischer und Riedesser\*** definieren Trauma und damit eine Traumafolgestörung in ihrem Lehrbuch der Psychotraumatologie (München, 1998, S. 79.) als: „[...] ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

Für die **Diagnose nach ICD-10\*** müssen folgende Kriterien erfüllt sein. Der Betroffene war (kurz oder lang anhaltend) einem belastendem Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß ausgesetzt, das bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Es müssen anhaltende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis oder das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, [Flashbacks\\*](#), Träumen oder Alpträumen) oder eine innere Bedrängnis in Situationen, die der Belastung ähneln oder damit in Zusammenhang stehen, vorhanden sein. Der Betroffene vermeidet (tatsächlich oder möglichst) Umstände, die der Belastung ähneln. Mindestens eines der folgenden Kriterien (1. oder 2.) ist erfüllt:

1. eine teilweise oder vollständige Unfähigkeit, sich an einige wichtige Aspekte des belastenden Erlebnisses zu erinnern oder
2. anhaltende Symptome einer erhöhten psychischen Sensitivität und Erregung, wobei mindestens zwei der folgenden Merkmale erfüllt sein müssen:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- erhöhte Schreckhaftigkeit
- [Hypervigilanz\\*](#)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit und Wutausbrüche

Die Symptome müssen innerhalb von sechs Monaten nach dem belastenden Ereignis (oder der Belastungsperiode) aufgetreten sein. Häufig sind zudem sozialer Rückzug, ein Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit, Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, sowie eine Beeinträchtigung der Stimmung festzustellen. Nimmt die Störung über viele Jahre einen chronischen Verlauf, ist eine [andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung](#) (ICD 10 F62.0) zu diagnostizieren.

### **Der Krieg ist tatsächlich vorbei - keine Frage!**

Aber ist er in den Seelen, sprich Gedanken und Gefühlen und damit auch im körperlichen „Resonanzraum“ der Menschen wirklich vorbei? Die tägliche psychotherapeutische Praxis zeigt etwas anderes: der Krieg existiert in den betroffenen Menschen weiter, versteckt unter körperlichen und seelischen Symptomen und dem oftmals lange quälenden Erinnern und Nicht - Verarbeiten - Können des Erlebten.

Krieg stellt unbestritten eine der traumatischsten Situationen für Menschen dar. Zentrales Merkmal ist das existentiell bedrohende Ausgeliefertsein, die Ohnmacht und Hilflosigkeit des jeweils Betroffenen. Es gibt keinen äußeren Weg, sich der Bedrohung zu entziehen. Verstärkend hinzu kommt das kollektive Erleben, das Miterleben des Leids des Mitmenschen.

Die Traumaforschung weiß heute, dass der Mensch neben Angriff (Aktivität) und Flucht und Vermeidung (Rückzug) ein weiteres Reaktionsmuster kennt: das sogenannte „freeze“, das „Einfrieren“ des Erlebten, ein Schutzmechanismus der menschlichen Psyche. Dies geschieht bei extremer Belastung: der Mensch fühlt nicht mehr, er „friert sein Fühlen und Denken in der schlimmen Situation ein“, er schneidet sich sozusagen innerlich von dem Geschehen ab, ist nur „äußerlich“ da. Er funktioniert nach außen, sein Inneres liegt „auf Eis“. Dieser Schutz macht Sinn, sichert er doch dem betroffenen Menschen das Überleben in der Extremsituation und das Weiterleben danach.

Das schmerzlich „Eingefrorene“ bleibt jedoch im Körper und in der Seele als nicht verarbeitetes Erleben erhalten und zeigt sich als Trauma - Folgestörung sowohl in Gefühlen, Gedanken und Verhalten als auch auf körperlicher Ebene. Erst Aufdecken, Erinnern, teilweise schmerzliches Wieder-Erleben und das schrittweise Integrieren des „Abgeschnittenen“ ermöglichen einen neuen Weg der Verarbeitung und damit eine schrittweise Gesundung des Betroffenen. Dies kann nur unter entsprechend fachlich ausgebildeter Begleitung (Psychotherapie) gelingen.

Bettina Alberti\* lässt in ihrem Buch „Seelische Trümmer“\* Kinder der Kriegsgeneration von ihren Erfahrungen als Kinder der Kriegskinder sprechen und verweist damit auf ein Phänomen, das die Aufstellungspraxis lange schon zeigt: durch die Bindung innerhalb einer Familie (vgl. Ivor Bozormenyi-Nagi\*) wirken die Traumatisierungen des Krieges über die direkt Betroffenen (die Kriegskinder) in die nächsten Generationen hinein, die Traumatisierungen der direkt Betroffenen haben damit trans-generationale Wirkung. Auch die Autorin Sabine Bode\* beschreibt in ihren Büchern („Nachkriegskinder“\*, „Kriegsenkel“\*, „Die vergessene Generation“\*) eindrucksvoll und für den Leser erschütternd die Folgen der schweren Zeit. Zentral ist in allen Fällen die fehlende emotionale Sicherheit der Betroffenen, die zum Zeitpunkt der Kriegserlebnisse verursacht wurde durch Bombardierung, Zerstörung, mangelnde physische und emotionale Versorgung, Hunger, Verletzung und Tod. Diese mangelhafte Sicherheit spiegelt sich in der nächsten und übernächsten Generation - verursacht durch ehemals traumatisierte Familienmitglieder, die zwar körperlich präsent und am Leben, seelisch jedoch traumatisch verletzt, verleugnend und verdrängend reagieren und damit keine sichere Bindung für Partner und Kinder mehr anbieten können. Der Krieg zeigt in diesen Folgen bis in die heutige Nachkommenschaft der Kriegskinder- und -enkel seine zerstörerische Wirkung.

Die nachfolgend exemplarisch dokumentierten Aufstellungen zum Thema „Der Krieg und seine Folgen“ sind demnach keine Einzelfälle. Sie verdienen exemplarisch für viele schwer belastete Familien unsere aufmerksame Zuwendung und unser Mitgefühl.

## **1. Daniel „Im Leben und doch nicht so ganz“**

Daniel – ein Mann in den besten Jahren - ist verheiratet und hat vier Kinder. Er zieht sich oft in sich zurück, ist dann nicht richtig anwesend. Seinen beruflichen Alltag bekommt er nur „unter Druck“ geregelt. Es gibt häufig Spannungen in der Beziehung zu seiner Ehefrau, mit der er schon lange zusammenlebt.

### **Wichtige Informationen aus Daniels Ursprungsgeschichte:**

Daniel hat noch zwei ältere Brüder.

Ein Bruder des Vaters fiel im Alter von neunzehn Jahren im Krieg, der Vater war zu dem Zeitpunkt dreizehn Jahre alt. Der Vater des Vaters geriet in Kriegsgefangenschaft, war nach seiner Rückkehr wie „tot“, nicht richtig da. Der vormals erfolgreiche Geschäftsmann blieb nach dem Krieg ohne beruflichen Erfolg.

Der Vater der Mutter fiel ebenfalls im Krieg. Die Mutter der Mutter brachte ihre Kinder mit Mühe und Arbeit auf dem eigenen Hof durch. Dieser wurde später enteignet (sowjetische Besatzungszone / ehemalige DDR).

## **aufgestellte Personen aus Daniels System**

Daniel

Daniels Vater

Daniels Mutter

Daniels Großvater (Vater des Vaters)

Daniels Großmutter (Mutter des Vaters)

Daniels Onkel (Bruder des Vaters)

## **Die Aufstellung**

Daniel stellt sich und seine Eltern auf. Beide Eltern schauen in unterschiedliche Richtungen raus, Daniel wird nicht wirklich in den Blick genommen.

In die Blickrichtung des Vaters werden sein Vater und sein verstorbener Bruder gestellt, seine Mutter wird an seine Seite gestellt. Es zeigt sich eine innere Bewegung von Daniels Vater zu seinem Vater und Bruder.

Daniels Vater wendet sich an seine Mutter, die neben ihm steht und sagt ihr mit bewegter Stimme: „Wenn du nicht gewesen wärst, hätte ich das nicht überlebt. Es war zu schlimm!“ Er geht mit seiner Mutter an der Hand auf seinen Vater und den verstorbenen geliebten Bruder zu. Die Familie umarmt sich inniglich und hält sich fest!

Daniel und seine Mutter, die neben ihm steht schauen auf die im Leid des Verlustes verbundene Gruppe der väterlichen Familie. Daniel ist tief berührt von dem Schicksal seiner Vorfahren. Er erkennt wie in einem Spiegel beim Vater seine eigene Position in der Familie: neben der untröstlichen Mutter stehend, den fehlenden Vater ersetzend und die Mutter stützend. Sein Blick haftet sichtlich nicht an seinem Vater, sondern an seinem väterlichen Großvater.

Daniel sagt seiner Mutter: „Mama, das ist mir zu schwer, ich bin nur das Kind nicht dein Mann. Ich kann den Papa nicht ersetzen und dich halten!“ Die Mutter nickt still und zustimmend. Sie weint leise.

Neben die väterliche Familie, die sich jetzt an den Händen haltend nebeneinander steht, wird ein Stellvertreter für Daniels eigenes Leben gestellt. Seine Mutter wird daneben gestellt, sie hat ihm das Leben geschenkt. Daniel tritt einen Schritt nach vorne auf sein Leben zu und verneigt sich vor seinem eigenen Leben, das er bislang zu wenig geachtet hat. Seine Mutter nickt bewegt und zustimmend. Auch sie hat viel Heimat verloren und kennt das Gefühl der Entwurzelung, Haltlosigkeit und Überforderung. Daniel sagt ihr: „Mama, ich nehme das Leben noch mal neu von dir und Papa, dankbar und mit Achtung!“

Mit seinem Leben an der Hand verneigt sich Daniel anschließend tief und ehrfurchtsvoll vor seinem Großvater, der Großmutter, dem Onkel und seinem Vater. Mit jeder Verneigung lässt er ein Stück der Belastung los, die er aus dem im Krieg traumatisierten väterlichen System aufgenommen hat. Es folgt eine innige Umarmung mit dem Großvater. Der Großvater sagt ihm: „Ich bin ich und trage meins! Du bist nur Du und hast Dein eigenes Leben! Meinen Segen hast Du!“ Bei den Worten des Großvaters lächelt der Vater zum ersten Mal und schaut liebevoll auf Daniel, der jetzt auch seinen Blick trifft. Vater und Sohn begegnen sich jetzt auch in einer Umarmung.

Daniel steht im **Lösungsbild** mit dem Rücken an Vater und Großvater gelehnt und tankt dort die männliche Kraft von beiden. Mit dieser Kraft im Rücken schaut er voll Zuversicht und Freude auf sein Leben, das ihm gegenüber steht.

## **Kommentar**

Daniel ist deutlich mehr da, wo er hingehört: in seinem eigenen Leben. Nachdem er lange im Feld der traumatisierten früheren Generation unterwegs war, ist jetzt seine Aufgabe, loszulassen und seine eigene Lebenskraft zu entdecken und auszubauen. Die frühere Kriegsgeneration tankt „die Hoffnung auf den Tag danach“.

### **Endlich wieder Frieden**

Endlich wieder Frieden,  
und die Kriege sind vorbei,  
endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

Endlich wieder Frieden,  
und das Unrecht ist vorbei,  
endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

Endlich angekommen,  
und ein buntes Fest beginnt.  
Endlich wieder staunen  
wie ein Kind.

Endlich fröhlich singen  
und es klingt wie nie zuvor.  
Endlich ganz am Ziel sein und nicht kurz davor.

Endlich wieder Frieden,  
und das Hungern ist vorbei.  
Endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

Endlich wieder Frieden,  
und das Weinen ist vorbei.  
Endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

Endlich ganz zuhause,  
und Gott lacht uns ins Gesicht.  
Endlich sehn, wie schön  
der Himmel ist.

Endlich wirklich glücklich,  
weil kein dunkles Morgen droht.  
Endlich weder Angst vorm Leben noch vorm Tod.

Endlich wieder Frieden,  
und das Sterben ist vorbei.  
Endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

Endlich wieder Frieden,  
und das Warten ist vorbei.  
Endlich wieder Frieden  
und wir dabei.

(Jürgen Werth, CD „DU“)

## 2. Robert „Der Krieg und die Verantwortung“

Robert ist erfolgreicher Geschäftsmann. Er kann jedoch seine Erfolge nicht wirklich genießen. Er ist glücklich verheiratet, hat aber keine Kinder. Er hat oft das Gefühl, als trage er eine Last, die nicht seine eigene ist, weiß aber nicht, wohin diese gehört.

### **Wichtige Informationen aus Roberts Ursprungssystem:**

Roberts Eltern waren beide chronisch krank. Sein Vater erkrankte an einer Myokarditis (Herzmuskelentzündung) durch eine Streptokokken Infektion als Robert 10 Jahre alt war. Er erinnert den Vater mit bleibenden Gelenkschmerzen und einer gastrointestinalen Symptomatik (Darmstörungen). Seine Mutter erkrankte an Diabetes, als er 14 Jahre alt war. Der Vater des Vaters geriet in Kriegsgefangenschaft, als Roberts Vater 8 Jahre alt war. Er wurde vor den Augen seiner beiden Söhne „weggerissen“.

### **aufgestellte Personen aus Roberts System**

Robert  
Roberts Vater  
Roberts Mutter  
die gefühlte Last (als Person aufgestellt)  
Roberts Großvater (Vater des Vaters)  
unbenannter Kriegstäter

### **Die Aufstellung**

Robert steht mit seinen Eltern und der subjektiv gefühlten Last im Raum. Beide Eltern halten sich an ihm fest, ihre Blicke sind auf ihn gerichtet. Robert sagt den Eltern: „Das ist mir zu schwer!“ Seine Aussage ändert nichts an der Haltung der Eltern, die regelrecht an ihm „haften“.

Roberts Großvater stellt sich ihnen gegenüber, auch ihn zieht es in die Reihe, die an Robert „hängen“. Robert fühlt sich zunehmend schwerer, eine Schwere, die er bereits seit Kindertagen kennt, jedoch nie wirklich verstanden hat.

## **22. Das Böse**

Das Böse in uns  
sitzt fest.

Hält sich und uns selbst fest  
behindert das Gute  
hält es gefangen, hungert es aus.

Täter und Opfer  
Macht und Ohnmacht.

Nein zum Leben.  
Nein zum Glück.  
Nein zur Gesundheit.  
Nein zur Gerechtigkeit.

Wann kommt das JA,  
das befreit?

Dem Großvater wird ein kriegsverantwortlicher Täter gegenübergestellt. Jetzt kommt Bewegung in die erstarrte Gruppe. Das Grauen, das der Großvater in der Kriegsgefangenschaft erlebt hat, macht sich breit. Der Täter steht ungerührt, so als habe er nichts mit der ganzen Sache zu tun. Der Großvater nimmt Robert an die Hand, tritt einen Schritt vor und sagt dem Täter: „So weit ist die Belastung gegangen, bis zu meinem Enkel und dauert noch an! Du trägst Verantwortung und ich möchte, dass Du sie nimmst!“ Der Täter zeigt keinerlei emotionale Bewegung.

Robert weint inzwischen und zittert. Der Großvater sagt ihm: „Du bist ein guter Junge! Aber das hier gehört nicht Dir!“ Er dreht sich mit Robert an der Hand zu seinem Sohn um und schaut ihn lange an.

Still und weinend bewegt sich der Vater von Robert auf seinen Vater zu und legt sich ihm in den Arm. Er sagt: „Papa du hast gefehlt! Ich war acht Jahre alt und habe vom Krieg nichts verstanden! Ich konnte Dir nicht helfen! Es hat mich ins Herz getroffen!“ Der Großvater antwortet: „Es darf jetzt vorbei sein! Ich bin jetzt da, auch über den Tod hinaus! Wie gut, dass du trotz allem das Leben weiter geschenkt hast!“ Bei diesen Worten blicken beide Männer liebevoll und stolz auf Robert und nehmen ihn in die Arme. Die drei Männer halten sich eine Zeitlang still und fest. Dann drehen sie sich gemeinsam dem Täter zu, der inzwischen ein paar Schritte zurück gegangen ist. Robert geht einen Schritt auf den Täter zu, sein Vater und sein Großvater stehen dabei hinter ihm und Robert sagt laut und bestimmt: „Du hattest Verantwortung und hast sie zu tragen! Die Last auf meiner Seele ist deine, ich gebe sie dir heute zurück!“ Danach wendet er dem Täter den Rücken zu, der sich wort- und regungslos zurückzieht und den Raum verlässt.

## **Krieg und Frieden**

Krieg

menschliche Bewegung  
Neid, Missgunst, Angst, Rache, Ausgleich  
Irreführungen

Krieg

Mauern und Schutzwälle bauen  
Festungen gegen den vermeintlichen Feind  
Angriff, Aufrüstung und Kriegsgeschäft

Krieg

menschliche Bewegung nach innen und außen  
Machtmissbrauch und Verrat  
Gewalt und Zerstörung

Krieg

Missachtung menschlicher Verantwortung  
lange andauernde Verletzung

warum?

Frieden

menschliche Sehnsucht  
nach Sicherheit, Begegnung, Vertrauen und Unterstützung  
warum nicht?

Frieden

menschliche Bewegung  
Offenheit, Mut zum Gespräch,  
Zuhören und Verstehen  
Verantwortung tragen

friedliche Zukunft ist möglich.

(UST 2016)

Der Großvater legt Robert - wie Segen spendend - die Hände auf und sagt: „Ab heute darf es vorbei sein. Ich freue mich, wenn Du deine Lebensfreude und dein Glück nimmst!“

Im **Lösungsbild** steht Robert an seine männliche Vorfahren gelehnt und sagt: „Ich bin dankbar für mein Leben, das von euch kommt! Meine Einschränkung (er hat keine eigenen Kinder) trage ich mit Achtung vor eurem schweren Leid.“

**Kommentar:**

Robert ist lange für das „Alte“ unterwegs gewesen, ohne es zu wissen. Seine tiefe kindliche Loyalität und der kindliche Glaube, den Eltern helfen zu können, haben ihm die Ablösung schwer gemacht. Diese Schwere war ihm immer spürbar, aber nicht verständlich. Mit dem Segen der väterlichen Vorfahren in seinem Rücken fühlt sich Robert jetzt freier und leichter. Er kann näher an seiner eigenen Lebensfreude sein, die er sichtbar mit seiner Frau teilt. Er lässt das Trauma und die Täter hinter sich und wendet den Blick nach vorne in eine gute friedliche Richtung. Robert ist sehr erfolgreich in seinem Beruf. Robert schätzt sein Glück und teilt es voller Dankbarkeit mit ihm anvertrauten Menschen.

Die folgende Geschichte zeigt, dass Glück von Natur aus in uns wohnen kann, wenn wir es willkommen heißen.

**„Glück“**

Der kleine Stern hört. mal wieder aufmerksam und konzentriert zu, wie sich die Großen mal wieder über Wichtiges unterhalten. „Glück kennen die Menschen nicht mehr!“ hört er einen Stern sagen. „Was weißt Du denn von Glück! Gib nicht so an!“ ein anderer. „Es muss Glück geben, da bin ich ganz sicher! Nur wie Glück entsteht, warum es bleibt oder warum es geht? Das weiss ich nicht!“ hört er eine dritte Stimme. „Hört, hört, unser Philosoph!“ spöttelt der Zweite.

„Glück!“ denkt der kleine Stern. Darüber habe ich noch nie wirklich nachgedacht! Ich weiß nur, dass ich glücklich bin! Es fühlt sich gut an, einfach da zu sein hier am Himmelszelt bei all den anderen, dazuzugehören.

(UST 2016)