

Wie das Leben so spielt



**Einen roten Pfeil, der einem den Weg durchs Leben zeigt, findet man in der Regel nicht so einfach.
Foto: picture alliance / Bildagentur-online**

Es geht im Leben auf und ab. Doch manche Ereignisse verkraften die meisten Menschen nur schwer. Das Projekt „Trauma im Alter“ und zwei Schicksale zeigen, dass es trotzdem weitergeht. Manchmal sogar besser als vorher.

Die ersten Ergebnisse des Projekts „Trauma im Alter“ der Fachhochschule Frankfurt zeigen: Die Beziehungserfahrung in der Kindheit ist oft entscheidend dafür, ob sich aus Schicksalsschlägen ein Trauma entwickelt – oder eben nicht. Für das Projekt hat ein Team um die Professorin und Psychoanalytikerin Ilka Quindeau in den vergangenen drei Jahren 46 Interviews mit Kriegskindern hauptsächlich aus Frankfurt geführt (siehe SZ 1/2010, Seite 36). Also mit Männern und Frauen, die zwischen 1930 und 1945 geboren wurden. Die Gespräche dauerten mindestens eine Stunde und wurden auf Video aufgenommen. Sie erzählen die individuelle Geschichte der jeweiligen Person.

„Derzeit werten wir die Interviews aus“, sagt Marc Maier, Soziologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter des anspruchsvollen Projekts. Was sich relativ klar bei allen Gesprächen gezeigt hat: „Die Bindung zu den Eltern oder auch zu den Großeltern, je nachdem, wer die Bezugspersonen waren, und die Erziehung spielen eine große Rolle“, berichtet Maier.

Sichere Bindung schützt

Zur Zeit des Nationalsozialismus herrschten strenge Sitten. Zum Erziehungsstil gehörte, unbedingt gehorsam und „hart zu sich selbst zu sein“, erklärt der Soziologe. Diese Erfahrungen kämen zu den belastenden Situationen des Krieges noch hinzu. „In dieser Kombination erscheint es oft so, dass nicht allein die Belastungen des Krieges, sondern gerade auch wenig liebevolle Beziehungen zu den engsten Bezugspersonen das eigentliche Problem darstellen.“ Im Umkehrschluss heißt das aber auch: „Eine sichere Bindung zu den Eltern macht es leichter und kann vor einer möglichen Traumatisierung durch belastende Situationen schützen.“

Die Geschichte von Josef Ullrich zeigt, dass das nicht nur bei Kriegskindern so ist. Der 73-Jährige hat als Jugendlicher seine Mutter verloren. „Das war schlimm damals“, erzählt Ullrich. Er war 16 Jahre alt und in der Lehre, als Elfriede Ullrich Selbstmord beging. „Sie litt an Schlaflosigkeit“, erzählt er. Ihr Tod kam für ihn und den Vater völlig überraschend. „Sie hatte doch so große Angst vorm Sterben“, weiß Ullrich noch. „Mein Vater und ich waren am Boden zerstört.“ Zwei Tanten haben sich anfangs für eine Weile um den Haushalt gekümmert. Danach kamen die beiden Männer viele Jahre alleine gut zurecht. „Klar hat die Mutter gefehlt, aber wir hatten eine sehr gute

Beziehung und haben viel miteinander geredet“, erzählt Ullrich. Das habe ihm sehr geholfen, diesen Schicksalsschlag und die schwere Zeit zu überstehen.

Nach vorne blicken

Von seinem Naturell ist Josef Ullrich jemand, der sich durchbeißt. So hat er viel erreicht und überstanden. Der Volksschüler schaffte den beruflichen Weg bis zum Diplom-Ingenieur. Und vor etwa 16 Jahren bewältigte er eine schwere Krebserkrankung, der wohl größte Schicksalsschlag in seinem Leben. „Ich versuche immer, das Beste aus den Dingen zu machen“, sagt er. Das war schon so, als der Zehnjährige 1948 mit seinen Eltern aus dem Sudetenland zu Verwandten nach Friedberg und später nach Frankfurt übergesiedelt ist. „Ich habe das sehr nüchtern gesehen“, erzählt er. „Dort gab es für uns keine Perspektive und hier hatten wir ein besseres Leben.“ Auch in dieser Zeit hat Josef Ullrich immer viel mit seinem Vater gesprochen. „Unsere Bindung war immer sehr eng“, sagt er. Von ihm hat er auch die Einstellung übernommen: Man soll nicht dem Alten nachtrauern, sondern nach vorne blicken.

Mutiger Neuanfang

Dieses Lebensmotto hat sich Christa Zachau (67) auch zugelegt. Allerdings dauerte das eine Weile. Denn die damals 51-Jährige war vor 16 Jahren so gar nicht auf Trennung und Scheidung vorbereitet. „Das war in meinem Lebensplan einfach nicht vorgesehen“, erinnert sie sich. „Wir haben uns geliebt.“ Dennoch hat sie sich nach 30 Jahren Ehe von ihrem alkoholkranken Mann getrennt. „Da war kein Zusammenkommen mehr.“ Sie habe Rotz und Wasser geheult und sei regelrecht abgestürzt. In der Trennungsphase holte sie sich Hilfe bei einer Psychologin. „Sehen Sie nicht den großen Berg, den Sie wegschieben müssen, sondern tragen sie Schicht für Schicht ab“, habe die ihr geraten. „Das habe ich sehr beherzigt“, sagt sie heute.

Frühere Freunde aus Bad Homburg halfen ihr, eine günstige Wohnung am Dornbusch zu finden. Nachdem sie mit ihrem Mann aus beruflichen Gründen

oft umgezogen war, fasst Christa Zachhau in Frankfurt schnell Fuß. Ihre Tochter und ein Teil der großen Familie leben hier. Christa Zachhau hat drei Brüder und drei Schwestern. Ihre eineiige Zwillingsschwester wohnt in Offenbach. Besonders zu ihr hat sich der Kontakt nach der Trennung verbessert. „Unsere Ehemänner haben sich nicht so gut verstanden“, sagt sie. Ihr Mann war immer der lebhaftere, ein Lebemann. „Ich habe mich oft gefragt: Wenn ich jetzt alleine bin, was machst du dann?“ Als es dann so war, hat sie gemerkt: „Das geht.“ Und sogar gut.

Rückhalt stärkt

Den totalen Neustart schafft die Buchhalterin viel besser und schneller, als sie es sich gedacht hat. In einer kleinen Getränkefirma in Friedrichsdorf findet sie Arbeit und fühlt sich dort die nächsten Jahre bis zur Rente sehr wohl. Sie liest über eine Frauenfrühstücksgruppe „Am weißen Stein“ und geht einfach mal hin. Von dem Treffen und der Leiterin Bettina Janotta vom Evangelischen Frauenbegegnungszentrum ist sie dermaßen angetan, dass sie sich fortan in der „Römergruppe“ und mehreren weiteren Projekten engagiert. „So kam eins zum anderen“, sagt sie. Vieles habe sich einfach zufällig ergeben. Der Rückhalt durch Freunde und Familie habe ihr sehr gut getan. „Man muss offen für Neues sein, dann tut sich auch was.“ Für sie habe sich alles wunderbar gefügt, obwohl sie nicht gedacht habe,

dass sich ihr Leben mit über 50 Jahren noch mal so gravierend ändern würde.

Neue Perspektive finden

Das ist eine Erfahrung, die das Projekt „Trauma im Alter“ bestätigen kann. „Es ist nie zu spät, sich zu ändern und umzulernen“, sagt der Soziologe Marc Maier. Selbst im hohen Alter. Das hätten Schulungen mit Pflegepersonal zu Biografiearbeit ergeben, die das Trauma-Projekt der Fachhochschule zusammen mit Barbara Hedtmann vom Evangelischen Regionalverband organisiert hat. Wer gedanklich in der Sackgasse stecke, dem helfe oft ein externer Impuls, sagt Maier. In den Biografie-Gesprächen erhalten die Teilnehmer einen Anstoß zur Erinnerung, etwa durch Filme oder Gegenstände aus früherer Zeit. Durch das Sprechen über ihre Biografie könne es Menschen gelingen, einen anderen Blickwinkel auf die Erlebnisse zu bekommen. Sie verknüpften ihre eigene Geschichte mit den historischen Ereignissen. So entstehe ein Perspektivwechsel, stellt Marc Maier fest. „Dadurch kann eine festgefahrene Erinnerung in der Gegenwart aufgearbeitet und verändert werden“, sagt er. Wer beispielsweise in der frühen Kindheit Angst gegenüber Fremden aufgebaut habe, dann aber zum Beispiel in Gesprächen mit „so einem Fremden“ merke, dass beide Ähnliches erlebt haben, könne daraus durchaus eine positive Perspektive für sich entwickeln.

Nicole Galliwoda

Das Evangelische Frauenbegegnungszentrum (EVA), Saalgasse 15, Telefon 0 69 / 9 20 70 80 bietet verschiedene Seminare und Veranstaltungen an, am 30. Januar beispielsweise „Die Fähigkeit, allein zu sein“ (Kosten 5 Euro/ermäßigt 3 Euro). www.eva-frauenzentrum.de.

Das Sigmund-Freud-Institut auf dem Campus der Universität, Jügelhaus, Mertonstraße 17, Telefon 0 69 / 79 82 55 11, hat eine Ambulanz für psychoanalytische Erstgespräche und hilft in akuten Krisensituationen. www.sfi.frankfurt.de.

Kurzinformation

Aktiv bis 100 – auch bei niedrigem Einkommen

Verschiedene Frankfurter Sportvereine bieten Kurse innerhalb des Projekts „Aktiv bis 100“ an, das bisher vom Deutschen Turnerbund gefördert wurde. Damit sollen Menschen über 80 Jahre dazu angeregt werden, sich regelmäßig zu bewegen. Sport kann nämlich dabei helfen, möglichst lange selbstständig und ohne fremde Hilfe leben zu können. Menschen mit geringem Einkommen, die an diesen Kursen teilnehmen möchten, können die Erstattung des Vereinsbeitrags beantragen. Nähere Auskünfte erteilen die zuständigen Sozialräthäuser.

red

Anzeige

Der neue Reisekatalog 2012 liegt für Sie bereit.
Bestellen Sie Ihr Exemplar
Telefon: 069 297 239 511
E-Mail: info@ervreisen.de
www.ervreisen.de

Reisen 2012

Studien- und Kulturreisen
Erholungsurlaub für **Senioren**

evangelisch reisen
Kirchliches Werk für Freizeit und Erholung

EVANGELISCHER REGIONALVERBAND
Frankfurt am Main