

Dissoziieren im Kontext der Auswirkungen des Nationalsozialismus

Nina Diesenberger

Die Auswirkungen des Nationalsozialismus auf nachfolgende Generationen sind mittlerweile umfassend erforscht und dokumentiert. Wenn in psychotherapeutischen Prozessen Symptome berücksichtigt werden, deren Ursprung keinen direkten Bezug zum aktuellen Leben der Patient:innen hat, kann deutlich werden, dass dieser häufig in der Familiengeschichte zu finden ist. Diese Berücksichtigung eröffnet die Möglichkeit für tiefe und aufschlussreiche therapeutische Prozesse, wie anhand eines Beispiels für emotionales und körperliches Dissoziieren gezeigt werden kann:

Frau E., selbst Psychotherapeutin, setzt sich seit einigen Jahren intensiv mit ihrer Familiengeschichte auseinander, die sowohl NS-Täter- als auch Opfererfahrungen in der Generation ihrer (Ur-)Großeltern umfasst. Eine bemerkenswerte Aussage einer ihrer Töchter bringt eine weitere Folgewirkung der NS-Zeit in den Vordergrund: „Immer, wenn die Oma dabei ist, stellst du dich unter eine Glocke.“ Die Tochter meinte damit, dass sie für sie emotional nicht mehr erreichbar sei. Diese Bemerkung veranlasst Frau E., der Sache auf den Grund zu gehen. Zudem stellt sie fest, dass sie den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen verliert, wenn innerhalb ihrer erweiterten Herkunftsfamilie Spannungen auftreten.

An dieser Stelle spricht man von emotionaler Dissoziation, die als psychische Abwehr oder Schutzmechanismus fungiert. Frau E. ist ansprechbar, kann normal kommunizieren, ist jedoch innerlich von ihren eigenen Gefühlen abgeschnitten. In diesem Moment ist sie unfähig, Freude, Trauer, Angst usw. zu empfinden.

Darüber hinaus erlebte sie in einer existenziellen Krankheitskrise auch noch eine körperliche Dissoziation. In dieser lebensbedrohlichen Situation hatte Frau E. keine Körperempfindungen; der Körper reagierte mit einem psychophysiologischen Schutzmechanismus in Form von Dissoziation.

Frau E. stellte sich die Frage, woher diese unbewussten Formen des Dissoziierens kommen könnten und nun als Schutz- und Überlebensfunktion aktiviert wurden.

Grundsätzlich ist das Dissoziieren eine universelle Fähigkeit des Menschen, die sich in alltäglichen, adaptiven Formen wie Tagträumen, vertieftem Eintauchen in ein Buch oder automatisierten Tätigkeiten zeigen kann.

Durch den Austausch in einer aufmerksamen Kolleg:innen-Gruppe zum Thema NS-Nachwirkungen erkennt sie einen roten Faden in ihrem unbewussten Dissoziieren auf emotionaler und körperlicher Ebene. Sie wird sich darüber bewusst, dass sie als kleines Kind mit ihren Eltern, ihrem Bruder, ihrer Tante und ihren Großeltern – ihr Großvater war in der SS-Totenkopf-Division – in einem Haus lebte. Ihre Mutter, die einen jüdischen Hintergrund hatte, war aufgrund ihres jungen Alters und der Konflikte innerhalb der unter einem Dach zusammenlebenden Familie überfordert.

Nachdem sich die Großeltern und Eltern von Frau E. nicht mit der eigenen Familiengeschichte und den daraus resultierenden Auswirkungen auseinandergesetzt hatten, blieben die unverarbeiteten Taten, Erfahrungen und Ideologien unzugänglich und abgespalten bestehen. In der Folge äußerten sich diese Belastungen bei einzelnen Familienmitgliedern in Symptomen wie z.B. Ängsten, unbewältigten Schuldgefühlen, die sich in Verhaltensweisen wie Sadismus, Unnahbarkeit und Suchtverhalten sowie sozialem Rückzug zeigten.

All das Unausgesprochene, Verdrängte und Abgespaltene beider Familienseiten – Opfer und Täter des Nationalsozialismus, Shoah, Ausgrenzung usw. – prallte im Zusammenleben der Familie von E. aufeinander. Frau E. hatte keine Möglichkeit, diese introjizierten und tradierten NS-Weiterwirkphänomene zu assimilieren und anschließend zu integrieren.

Sie erkannte im Kontext ihrer Frage nach dem Auslöser für ihr Dissoziieren, dass ihre Mutter aufgrund ihrer eigenen Traumatisierungen und unverarbeiteten Tradierungen nicht in der Lage war, sie als kleines Kind angemessen zu regulieren. Die kleinkindlichen Bedürfnisse von Frau E. wurden nicht adäquat beantwortet. Dadurch waren die spannungsgeladenen Lebensumstände, die auch atmosphärisch zu spüren waren, für Frau E. so überwältigend, dass sie bereits in der frühen Kindheit unbewusst zu dissoziieren lernte.

Um in dieser Familienkonstellation psychisch zu „überleben“, war die Dissoziation eine notwendige unbewusste Strategie.

Der Hund, den ihr Großvater durch Elektroschocks aggressiv gemacht hatte, führte schließlich dazu, dass die Eltern auszogen. Da der Hund nicht weggesperrt wurde, wenn Frau E. und ihr Bruder im Garten spielten, entwickelten sie tiefe Ängste um ihre Sicherheit.

Der Automatismus des Dissoziierens und die zugrunde liegenden Ursachen waren Frau E. bis dahin nicht bewusst gewesen. Durch das Deutlichwerden dieser unbewussten Überlebensstrategie innerhalb der Familie konnte sie ihre Handlungsfähigkeit erhöhen. Mit Hilfe von Traumtherapie und Achtsamkeitsübungen lernte sie, auch in herausfordernden Momenten innerhalb der Familie emotional im Kontakt zu bleiben. Diese Prozesse wurden und werden durch regelmäßige Treffen mit Kolleg:innen möglich, die sich mit den Auswirkungen der NS-Zeit in ihren Familien befassen und hierzu ihr faktisches Wissen über die eigenen Familiengeschichte mit den gesellschaftspolitischen Zusammenhängen der NS-Diktatur verknüpfen. So kann Frau E. sich zunehmend von den familiären Altlasten befreien und in ihrem Aufarbeitungsprozess voranschreiten.

Das Beispiel zeigt, wie wichtig die haltende Funktion der kollegialen Gruppe und ihr beständiges, behutsames Nachfragen für die Patientin waren. Diese Aufgabe haben auch wir Psychotherapeut:innen, wenn Klient:innen bereit sind, die Verwicklungen im persönlichen Familienfeld in Bezug auf die NS-Diktatur als Wirkungshintergrund wahrzunehmen.