

Das Wissen

Traumata der NS-Zeit – Wie sie Kriegskinder und Enkel belasten

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Freitag, 8. Mai 2026, 08.30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Mittwoch, 7. Mai 2025, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2025

Obwohl sie das Trauma der Eltern oder Großeltern nicht selbst erlebt haben, entwickeln die Kinder bestimmte Bilder davon. Sie leiden, werden krank, machen eine Therapie. Reden ist wichtig.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Autorin:

Am 8. Mai 1945 war der Zweite Weltkrieg zu Ende – doch in vielen Familien ist er das bis heute nicht. Die schrecklichen Ereignisse und Erlebnisse 'leben in ihnen weiter': Hunger, Sterben, Verlust und Todesangst. Das Unfassbare hat tiefe Spuren in den Menschen hinterlassen, Viele sind verstummt. Unter diesem Schweigen leiden ihre Nachfahren. Denn sie haben oft irritierende Alträume, Schmerzen im Körper, Angstphantasien, Phobien und können sie nicht zuordnen.

O-Ton 01 Prof. Angela Moré, Sozialpsychologin, Analytikerin, Universität Hannover:

Die haben das Trauma ja nicht erlebt, aber die entwickeln bestimmte Bilder von dem, was ihre Eltern oder Großeltern erlebt haben. Und weil sie es nicht wirklich fassen können, fangen sie an, bestimmte Dinge zu reinszenieren oder auf bestimmte Dinge in einer bestimmten Weise zu reagieren.

Ansage Sprecher:

„Traumata der NS-Zeit – Wie sie Kriegskinder und Enkel belasten“. Von Silvia Plahl.

Autorin:

Zwischen den Eltern, ihren Kindern und Kindeskindern findet eine sogenannte transgenerationale Weitergabe oder auch Transmission statt. Die Trauma-Erfahrung der Mütter und Väter und Großeltern wirkt auf die Psyche der Nachfahren bis hin zu einer posttraumatischen Belastungsstörung, weiß Angela Moré. **(1)** Viele Eltern, die Traumatisches erlitten haben, könnten zwar nicht darüber sprechen – sie offenbarten aber immer wieder unbewusst Schmerz oder Wut, Trauer und Angst, erklärt die Sozialpsychologin und Gruppenanalytikerin.

O-Ton 02 Angela Moré:

Dazu gehören massive Emotionen, also Gefühle von Angst, von Schock, von Schockstarre, von immer wieder auftauchenden Panikattacken und die werden oft körpersprachlich ausgedrückt: Gestik, Mimik, in der Stimme, im Blick.

Autorin:

Die Kinder beginnen ebenfalls unbewusst und diffus etwas zu erahnen. Anita Schwarz und ihre Mutter Eva Szepesi haben sich Zeit für „Das Wissen“ genommen, um über dieses intime und sensible Thema zu sprechen. Die beiden sind viel unterwegs. Eva Szepesi, hat den Holocaust überlebt. Doch sie sprach lange nicht über das, was sie als 12-jähriges jüdisches Mädchen erlebt hat – in ihrer Heimatstadt Budapest, auf ihrer Flucht **(2)** und später im Konzentrationslager Auschwitz. Die Tochter Anita erinnert sich an eine besondere Situation:

O-Ton 03 Anita Schwarz, Tochter von Holocaust-Überlebender Eva Szepesi:

Wo ich ganz, ganz klein war und ich hab zu ihr gesagt: Da ist ein toter Marienkäfer. Sie hat meine Hand gehalten und ich habe diesen Druck gespürt, der war so verkrampt, ja. Und sie hat gesagt: Über den Tod spricht man nicht.

Autorin:

Anita Schwarz beschreibt ihr eigenes Aufwachsen so: Die Vergangenheit der Mutter war in der Familie „da“, obwohl sie ihnen nicht wirklich etwas davon erzählt hat.

O-Ton 04 Anita Schwarz:

Ja also eine Schwere hatte ich immer schon gespürt zu Hause. Die Nummer war auf ihrem Arm, aber das war für uns selbstverständlich! Und als ich 40 wurde, hatte ich eine Lungenentzündung und hatte Fieberträume: Skelette wollten mich holen, sozusagen. Das waren meine Fieberträume.

Autorin:

Wie die Traumata aus der NS-Zeit nachwirken, weiß auch Markus Deggerich, Mitte Fünfzig. Sein Vater Bernhard Deggerich musste als Neunjähriger – am Bein verletzt – mit seiner Familie aus Schlesien flüchten.

O-Ton 05 Markus Deggerich:

Für mich als Kind war dieser Vater, dieser ewig schweigende Vater, der unerreichbare Vater, eine schwere Belastung. Ein Kind fühlt sich verantwortlich für die Gefühle der Eltern, als hätte ich irgendwas falsch gemacht. Also ich wollte ja irgendwie die Aufmerksamkeit meines Vaters, wollte eine Verbindung haben. Und da kam einfach nichts. Und ich habe das nicht mal als Kälte empfunden, sondern einfach nur als ein großes irritierendes Gefühl, die Unfähigkeit zu sprechen.

Autorin:

Markus Deggerich erzählt, er habe vor allem als Teenager und auch als junger Erwachsener darum gekämpft, dass sein Vater seine Liebe und Zuneigung – seine Gefühle endlich zeigte.

O-Ton 06 Markus Deggerich:

Wir waren zusammen im Kino, in dem Film „Das Wunder von Bern“, und in diesem Film fällt ja irgendwann der Satz: 'Ein deutscher Junge weint nicht'. So ungefähr. Da saß er neben mir und fing an zu schluchzen. (*seine Stimme bricht*)

Autorin:

Erschütternde, nicht ausgesprochene und unverarbeitete Lebenserfahrungen können dazu führen, dass das Unerträgliche an die nächsten Generationen weitergegeben wird.

Musikakzent**Autorin:**

Die Kinder und Enkel sind deswegen vielleicht sehr stressanfällig, unsicher im Umgang mit anderen Menschen, haben starke Gefühlsschwankungen, sind suchtgefährdet, depressiv oder fast chronisch trauernd. In der Forschung zeigt sich auch: Traumata, die im Krieg, durch Verfolgung oder einen Genozid erlebt werden und die konkreten Tätern und Täterinnen zugeordnet werden können, gehen besonders tief – weil sie in ein kollektives Geschehen eingebunden sind **(3)**. Im Zweiten Weltkrieg verdeutlichen allein die Zahlen das Ausmaß **(4)**:

Sprecher:

Sechs Millionen grausamst ermordete Jüdinnen und Juden – über fünf Millionen gefallene deutsche Soldaten, elf Millionen in Gefangenschaft – bis zu 80 Millionen tote Menschen weltweit. Familien mussten flüchten oder wurden aus den damaligen deutschen Ostgebieten vertrieben, 14 Millionen waren dadurch ohne Obdach.

Autorin:

Und es gab ungezählte hungernde Kinder, die ihre Väter, weitere Angehörige und ihr Zuhause verloren haben. All das hat die Menschen zutiefst seelisch verletzt, auch ihre Nachfahren leben damit.

O-Ton 07 Angela Moré:

Es sind Gefühlserbschaften, so kann man sagen.

Autorin:

Angela Moré spricht von „Gefühlserbschaften“. Die Traumalast der Menschen, die im Krieg Schreckliches durchlebt haben, verwachse sich nicht, auch wenn die Traumatisierten später ihr Leben gut meistern, erklärt sie. Eine wichtige Erkenntnis aus der Psychoanalyse. – Daneben tragen aber auch Familien Kriegstraumata in sich, deren Vorfahren in die Verbrechen der Nationalsozialisten involviert waren, betont die Gruppenanalytikerin.

O-Ton 08 Angela Moré:

Die andere Gruppe, das ist die der Nachkommen von Menschen, die also schwerere Schuld auf sich geladen haben, kriegsbedingt oder wie auch immer, in Mord oder Folter oder Misshandlung oder so etwas verstrickt waren.

Autorin:

Wird *darüber* geschwiegen, kann das eine versteckte Scham und stellvertretende Schuldgefühle bei den Nachfahren erzeugen. **(5)** Auch das verdeutlicht, warum so viele Menschen ihre Emotionen in sich vergraben haben: Sie wollten sich und ihre Kinder schützen. Während des Zweiten Weltkriegs waren etwa Mitgefühl für jüdische Familien, Angst oder auch das Trauern um die Toten tabu – erzählt wurden nur Heldentaten und so setzte es sich später fort.

Sprecher:

„Die 1950er-Jahre gelten als eine Zeit des Schweigens über die nationalsozialistische Vergangenheit.“

Autorin:

Schreibt der Historiker Michael Wildt **(6)**. Dass gar nichts 'vorbei war', wurde klar, als die ersten Holocaust-Überlebenden eine Wiedergutmachung beantragten und die psychologischen Gutachten zeigten, dass sie durch die erlebte Entmenschlichung und anhaltende Todesbedrohung langfristig traumatisiert waren – und als ihre nach dem Krieg geborenen Kinder erwachsen wurden, diffus unter etwas litten und Hilfe suchten.

O-Ton 09 Angela Moré:

Und dann auch im größeren Ausmaß (tatsächlich) psychoanalytische Therapien aufgesucht haben, der größte Teil davon natürlich in den USA, in England oder in Israel. Weil sie diese große Belastung gemerkt haben. Dass häufig bestimmte Dinge in ihren Träumen auftauchen, von dem sie selber zunächst mal nicht merken, dass das etwas mit dem Trauma der Eltern oder Großeltern zu tun hat.

Autorin:

Heute gilt es vor allem unter Therapeutinnen und Psychologen als erwiesen, dass die Transmission als Phänomen existiert **(3)**: Sie sind überzeugt, dass traumatische Erfahrungen der Eltern und Großeltern im Krieg, durch Folter oder einen Genozid unbewusst als Vermächtnis oder Erinnerung an die nächsten Generationen weitergeben werden. Gefühle, Verhaltensmuster und Denkweisen können übertragen werden. Besonders starke seelische Verletzungen der Eltern, die unbearbeitet bleiben, wirken sich oft negativ aus: Die Kinder fühlen sich nicht wohl. Etwas treibt sie um. Sie sind irritiert. Schlafen schlecht. Haben unklare körperliche Beschwerden. Und sie wollen auch dazu beitragen, dass es ihren Eltern besser geht, die sogenannte Parentifizierung. **(7)** Ein weiterer Befund, der sich etwa auf Konzepte aus dem psychologischen Familiensystem stützt: Kinder stark belasteter Eltern identifizieren sich mit ihnen, sie kümmern sich um sie, tauschen sozusagen die Rollen, können sich nur schwer abgrenzen. **(3)**

Atmo 01: Geräusche und Stimmen im Hotelzimmer bei Eva Szepesi und Anita Schwarz

Autorin:

Im Gespräch mit das Wissen erzählen Tochter Anita Schwarz und Mutter Eva Szepesi, dass die Mutter 1995 ihr Schweigen gebrochen hat. Seither hat sie in einem Buch, vor Schulklassen, in den Medien, im Bundestag davon berichtet, wie schrecklich ihr Leben mit 12 Jahren war. 1995 besuchte Eva Szepesi mit ihrer Familie eine Gedenkfeier zur 50-jährigen Befreiung des KZs in Auschwitz. Anita Schwarz, erinnert sich daran, dass ihre Mutter plötzlich sprach:

O-Ton 10 Anita Schwarz und Autorin:

Anita Schwarz: Zum ersten Mal. Und ich denke mal, sie konnte auch leichter anderen davon erzählen, als jetzt den eigenen Kindern, weil das ist ja mit Scham behaftet, mit Schmerz behaftet und das will man seinen eigenen Kindern nicht. –

Autorin: Also da haben Sie es auch zum ersten Mal gehört?

Anita Schwarz: Ja, und da habe ich eigentlich zugemacht. Ich habe einfach zugemacht. Ich war so zu. Ja, es war vielleicht auch ein Selbstschutz: Was erfahre ich oder was kommt dann auf mich zu? Halte ich das aus?

Autorin:

Anita Schwarz war damals 30. Zehn Jahre später kamen die am Anfang dieser Folge schon erwähnten Fieberträume, Panikattacken beim Autofahren. Plötzlich konnte Anita Schwarz keine Brücken mehr überqueren. Als sie in einer Seilbahn auf einmal Suizidgedanken hatte, entschied sie mit Mitte 40: Jetzt mache ich eine Therapie.

O-Ton 11 Anita Schwarz:

Und dann kam bei mir halt... ich bin dann komplett durch Auschwitz gegangen. In der Therapie, also in meinen Bildern sozusagen. Und das hat mir geholfen.

Atmo 02: Eva Szepesi bewegt sich im Raum**Autorin:**

Ihrer Mutter ist anzumerken, wie sehr sie die Worte der Tochter aufwühlen. Sie muss sich ein wenig beruhigen. Dann erzählt Eva Szepesi von ihrer Todesangst, damals mit 12 Jahren. Von ihrem Überlebenswillen. Von der Hoffnung, dass sie ihre eigene Mutter und ihren Bruder vielleicht doch noch einmal wiedersehen würde. Daran hielt sie lange fest.

O-Ton 12 Eva Szepesi, überlebte den Holocaust im KZ Auschwitz:

Damit konnte ich leben. Weinen und trauern, das habe ich nicht gehabt dieses Gefühl. Ich wollte alles verdrängen, darüber nicht mehr sprechen. Ich wollte meine Kinder schützen und überhaupt sollen sowas nicht wissen davon, was ich erlebt habe. Und das geht eine Zeit, aber es kam dann diese Zeit, wo ich gespürt habe: Ich kann es nicht mehr verdrängen. Es kam hoch, es ging nicht mehr.

Autorin:

Mutter und Tochter sind unterschiedliche Wege gegangen, um sich dem Schrecklichen in ihnen zu widmen. Eva Szepesi hat alles aufgeschrieben, berichtet jungen Menschen aus ihrem Leben. Anita Schwarz trifft sich heute regelmäßig mit anderen aus der „zweiten Generation“ der Holocaust-Überlebenden, sie liest Bücher über die Shoah, Biografien, schaut Filme.

O-Ton 13 Anita Schwarz:

Das erleichtert mich. Es ist so eine Schwere in einem, aber jetzt kann ich damit umgehen. Es nimmt mir nicht mehr die Luft weg und alles.

Autorin:

Auch die Enkelkinder machen es den beiden etwas einfacher, denn sie fragen unbefangener und konkreter nach. Der Sohn von Anita Schwarz drehte einen Film über seine Großmutter, seine Mutter und seine Schwester. Sie, die Enkelin war es, die in Auschwitz 70 Jahre nach Kriegsende 2015 in den langen Listen der Ermordeten die Namen von Eva Szepesis Mutter und Bruder entdeckt hat.

O-Ton 14 Eva Szepesi:

Und da war ich so fertig. Da kam meine Tochter, Anita, und hat gesagt: Mutti, vielleicht ist es gut so. Da kannst Du eine Kerze anzünden, kannst Du trauern und wirst Du den Frieden finden. Und so war es auch.

Autorin:

Warum sowohl Eva Szepesi als auch ihre Tochter Anita Schwarz die Kriegstraumata in sich tragen, erklärt die psychologische Forschung mit der engen Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Musikakzent

Autorin:

Vor allem der frühkindliche Bindungsaufbau in den ersten Lebensjahren prägt das Verhältnis. **(8)** Die Interaktion zwischen Mutter, Vater und dem Säugling und Kleinkind ist im besten Fall feinfühlig und flexibel. So beschreibt es der Psychotraumatologe Harald Schickedanz. Er behandelt seit über 20 Jahren Traumapatientinnen und -patienten. **(9)**

O-Ton 15 Dr. med. Harald Schickedanz, Lt. Psychosomat, Reha-Klinik Bad Dürkheim:

Menschen, die jetzt nicht-verarbeitete Psychotraumata haben, sind offensichtlich nicht in der Lage, in allen Lebenslagen flüssig zu handeln.

Autorin:

Viele halten im Alltag plötzlich inne oder unterbrechen eine Handlung, weil sie ganz unerwartet etwas innerlich berührt. Psychotraumata blockierten die Menschen, sagt Harald Schickedanz. Sie zeigen unbeabsichtigt dem eigenen Kind sehr starke unbewusste Emotionen, auf die ein Baby reagiert. Ein Neugeborenes ist auf eine permanente Passung und abgestimmte Interaktion mit den Bezugspersonen angewiesen und stellt sich auf die wahrgenommenen Gefühle ein. Und es bearbeitet sie weiter. Denn das Gehirn suche ständig nach einem Sinn, erklärt der Forscher und Psychosomatiker. Komme im Gehirn des Kindes ein unstimmiger Eindruck an, versuche es, diesen zu enträtseln.

O-Ton 16 Harald Schickedanz:

Dann wird unser Gehirn Bildergänzung machen. Und unser Unbewusstes versucht natürlich ständig Sinnhaftigkeit und Bildergänzung zu liefern, sodass eben aus ganz minimalen Erfahrungen dann unter Umständen ganz erhebliche Lasten entstehen.

Autorin:

Anita Schwarz hat heute verstanden, warum sie diese Auschwitz-Bilder in sich trug. Deswegen sagt sie:

O-Ton 17 Anita Schwarz:

Es ist wichtig für die Kinder, Enkelkinder, etwas zu hören, weil sonst malen sie sich weiß Gott was aus und das lässt einen ersticken.

Atmo 03: Markus Deggerich geht in sein Büro

Autorin:

Markus Deggerich führt das Gespräch mit „Das Wissen“ in seinem Büro. Er ist sofort berührt, als er über das Schweigen seines Vater spricht. Das Schicksal des damals neunjährigen Jungen – der sein Zuhause in Schlesien verlassen musste, das nicht verstand und eine höllische Angst vor dem Nicht-Dazugehören entwickelte – geht dem Sohn sehr nah.

O-Ton 18 Autorin und Markus Deggerich:

Autorin: Also würden Sie denn sagen, dass Sie darunter gelitten haben?

Markus Deggerich: Ja, ich glaube schon. Weil es auch so ein übertragener Schmerz ist! (*Stimme bricht*) Es ist ein nicht gelebtes Leben.

Autorin:

Markus Deggerich sagt heute: Er habe seinem inzwischen verstorbenen Vater wohl sehr zugesetzt, weil er nicht nachgelassen habe, ihn nach seiner Vergangenheit zu fragen. Für beide wurde die emotionale Last etwas leichter, als sie nach Schlesien reisten – und der Sohn den Vater dort wie einen wieder Neunjährigen aufleben sah. Nur darüber sprechen konnte er immer noch nicht.

O-Ton 19 Markus Deggerich:

Ich habe dann gemerkt, dass er das eben nicht kann, und er hat es dann irgendwann auch mal zu mir gesagt: „Ich habe das nicht gelernt, ich habe das einfach nicht gelernt.“ Und dann gab es auch andere Mittel. Also ich habe ihn dann gebeten, zum Beispiel über diese Reise mir ein Fotoalbum zu machen und da irgendwelche Sachen dran zu schreiben, damit ich das irgendwann mal jemand anderen erklären kann und im Laufe dessen hat er sich dann auch damit beschäftigt. Er war auf der Suche nach Worten, aber er hatte sie nicht. Und das fehlte ihm, also dieses Mittel der Verarbeitung, das Mittel der Beschäftigung, das fehlte ihm, das hat ihn glaube ich so gequält.

Autorin:

Menschen mit traumatischen Erfahrungen könnten sich nicht unbefangen verhalten, erklärt der Traumaexperte Harald Schickedanz: Sie leiden unter Intrusionen, das sind Wiedererinnerungen. Sie haben Phobien, könnten bestimmte Worte nicht aussprechen. Es gebe diese plötzlichen Unterbrechungen in ihrem Verhalten. Auch das sogenannte „still face“, der unverhofft eingefrorene Gesichtsausdruck von Eltern, verunsichere ihre Kinder vor allem in den ersten Lebensjahren. **(10)** Die Säuglinge und Kleinkinder reagierten ängstlich, beunruhigt, verwirrt und misstrauisch darauf. Doch ob und wie sich das dann in ihnen auswirkt – das sei bei jedem Menschen anders.

O-Ton 20 Harald Schickedanz:

Ein höchst subjektives Geschehen, das man tatsächlich nur individuell erfassen kann. Also wir werden nicht von jeder Belastung krank und das ist auch sehr gut so – und eben deswegen werden gleiche oder ähnliche Erfahrungen bei unterschiedlichen Menschen völlig unterschiedliche Reaktionen erzeugen.

Autorin:

So wie sich jede Person auf ihren ganz eigenen Weg begibt, um ihr Trauma oder auch das „geerbte Trauma“ zu verarbeiten. Bei den Nachfahren gehe es vor allem darum, eine so genannte „innere Plausibilität“ zu erreichen.

O-Ton 21 Harald Schickedanz:

Wenn ich etwas in mir trage, was ein naher Angehöriger erlebt und erlitten hat und was er selbst nicht verarbeiten konnte, aber auf diesem indirekten Weg an mich weitergegeben hat und ich kann das verarbeiten und bin plötzlich befreit davon, dann

fühlt sich das plausibel an. Und das ist üblicherweise in Psychotherapien der Fall, wenn dann eben zum Beispiel der Albtraum nicht wiederkommt oder ein zwanghaftes Verhalten oder eine Angst verschwunden ist.

Autorin:

Auch Markus Deggerich hat sich hierfür therapeutische Hilfe gesucht. Trotzdem sorgt er sich weiter, denn er spürt: Die psychische Verbundenheit mit seinem Vater wirkt auch auf seine eigenen Kinder, die Enkel.

O-Ton 22 Markus Deggerich:

Ich bin das vierte von fünf Kindern und vor allem die Jungs, also mein älterer Bruder und ich, da habe ich deutlich gespürt, dass wir so nach dem Vater geraten. Also sehr introvertiert, sehr schweigsam, sehr schwer zu erreichen oft, in Gedanken traurig oder traurig gedeutet zumindest.

Autorin:

Dieser Charakterzug beschäftigt Markus Deggerich sehr. Seine Kinder haben ihm immer wieder gespiegelt, dass er sich manchmal doch ungewöhnlich verhalte.

O-Ton 23 Markus Deggerich:

So dieses: „Warum bist du so still? Wo bist du gerade? Warum antwortest du nicht?“ Einfach in Gedanken versunken war. Und ich merkte, dass die das stresst, dass sie das als Abweisung empfinden. Und der Schritt das dann auszusprechen, ist ja schon mal der erste, weil dann das Gegenüber die Chance hat, es zu verstehen. [Und es nicht persönlich nimmt und nicht als Abweisung interpretiert.] Damit der Schmerz irgendwann mal aufhört!

O-Ton 24 Angela Moré:

Wir wissen, dass in der Enkelgeneration oder wenn wir sogar in die vierte Generation schauen, der Zugang zu den Ursachen noch diffuser wird, noch unklarer.

Autorin:

Die Gruppenanalytikerin Angela Moré.

O-Ton 25 Angela Moré:

Da erlebe ich immer wieder, gerade auch bei Seminaren oder bei Vorträgen, dass Menschen völlig überrascht sind und plötzlich sagen: „Da wäre ich nie draufgekommen! Die Flucht meiner Großeltern und ich habe immer das Gefühl gehabt: Ich fühle mich nirgendwo zu Hause, obwohl ich doch hier aufgewachsen bin und hier geboren bin.“ Und ich konnte mir das nicht erklären.

Autorin:

Den Kindern von Anita Schwarz sagte die Großmutter zum Beispiel sehr früh, dass ihr „böse Menschen“ in Auschwitz die Nummer auf den Arm gebrannt haben.

O-Ton 26 Anita Schwarz:

Wenn die in einen Club zum Beispiel gehen und die kriegen einen Stempel drauf. Die gehen gut gelaunt rein und sie kriegen einen Stempel auf die Hand, dann macht das was mit ihnen. Aber es ist schon sehr gut und wichtig, dass wir darüber sprechen.

Autorin:

In vielen Familien herrscht jedoch Schweigen über die Geschehnisse im Zweiten Weltkrieg. So ist es für die Nachfahren oft eine aufwendige Recherchearbeit oder führt zu noch mehr Distanz oder Streit, wenn sie etwas erfahren wollen. Manche spüren allerdings eine Art inneren irritierenden Fremdkörper und vielen hilft es, ein sogenanntes Genogramm zu erstellen, wie ein Stammbaum, der die Familienschicksale und auch Mythen und Geheimnisse erhellt und fühlbar macht. (11) Von „Gefühlserbschaften“ sprach schon die Sozialpsychologin Angela Moré in dieser Das Wissen-Folge. Und seit einigen Jahrzehnten fragt auch die biologische Forschung danach, *warum* und *wie* heftige Erfahrungen in Säugetieren messbare Spuren hinterlassen können – und ob diese dann tatsächlich vererbbar sind. Die sogenannte Epigenetik sucht nach entsprechenden molekularen Veränderungen und Vorgängen in den Körperzellen. Ein Aufsehen erregendes und auch umstrittenes Forschungsfeld. (12) Bislang haben nur Tierexperimente vor allem mit Nagetieren gezeigt, dass etwa Mäuse Angst vor einem Geruch haben können, den ihre Vorfahren gerochen haben, während ihnen gleichzeitig ein Elektro-Schock zugefügt wurde. Die nachgeborenen Tiere kannten zuvor weder diesen Geruch, noch hatten sie den Schock erlebt. (13)

Atmo 04: Sonja Entringer ist auf dem Weg ins Labor

Autorin:

Die Psychobiologin Sonja Entringer macht sich auf den Weg ins Labor. Sie erklärt: Die zentrale Frage in der Epigenetik sei, ob die Körperzellen Strukturen weitergeben können, die sich auf oder neben den Genen befinden. Das Erbgut selbst werde dabei nicht verändert.

O-Ton 27 Prof. Sonja Entringer, Medizinische Psychologie Charité Berlin:

Epigenetische Veränderungen beeinflussen, ob ein Gen abgelesen werden kann und ein Protein umgeschrieben werden kann oder nicht. Und diese epigenetischen Veränderungen oder Prozesse, die können jetzt wiederum durch Umweltfaktoren, also zum Beispiel Stress, Ernährung, Toxine modifiziert werden. Und es gibt erste Hinweise, dass sie tatsächlich an nachkommende Generationen weitergegeben oder dann sogar vererbt werden können.

Autorin:

Sonja Entringer untersucht an der Berliner Charité, ob schon frühe Stresserfahrungen im Mutterleib bei den Nachfahren Effekte haben.

O-Ton 28 Sonja Entringer:

(macht die Labortür auf) Also hier ist jetzt unser Labor des Instituts für Medizinische Psychologie. *(Geräusch im HG:)* Hier analysieren unsere Mitarbeiter*innen die Speichelproben, die wir bei den Schwangeren im Alltag gesammelt haben. Zum Beispiel auf Konzentration des Stresshormons Cortisol.

Autorin:

Stress entsteht im Gehirn. Aber es gibt keine direkten neuronalen Verbindungen zwischen dem mütterlichen Gehirn und dem Gehirn des Fötus. Über die Plazenta und die Nabelschnur könnten jedoch 20 bis 30 Prozent mütterliches Cortisol durchkommen, sagt Sonja Entringer. Mütterliches Cortisol ist einerseits nötig, damit sich die Zellen des Kindes gut entwickeln können. Hoch dosiert aber – wenn etwa eine schwangere Frau durch ein erlebtes Trauma extrem stressbelastet ist – kann das Hormon toxisch wirken. Die Berliner Psychobiologin konnte zeigen, dass pränataler Stress einer Mutter die Gehirnentwicklung und das Übergewichtsrisiko ihres Kindes beeinflusst – und dass molekularbiologische Strukturen auf ihren Chromosomen, die sogenannten Telomere, verändert waren. **(14)**

O-Ton 29 Sonja Entringer und Autorin:

Sonja Entringer: Je kürzer die Telomere, desto schneller altern unsere Zellen. –

Autorin: Was weiß man also bis heute definitiv über die Transmission? Was ist nachweisbar?

Sonja Entringer: Zusammenhänge zu traumatischen Erfahrungen, auch Kriegs- und Fluchterfahrungen, dass dann tatsächlich die nächste Generation ein höheres Risiko hat für Psychopathologien, für körperliche Erkrankungen und man hat auch epigenetische Veränderungen gefunden, vor allem in Immunzellen. Bei Menschen gibt es insgesamt noch viel zu wenig Studien, die sich mit der Rolle des Vaters beschäftigen. **(15)**

Autorin:

Auch eine epigenetische Transmission an Enkelkinder sei kaum im Labor nachzuweisen, dafür müsste man drei Generationen untersuchen, das sei allein wegen der großen Zeitspanne fast nicht möglich. Sonja Entringer betont: Als Psychobiologin weiß sie außerdem, dass viele Traumatologen oder Psychotherapeutinnen sehr skeptisch gegenüber der Epigenetik sind. Angela Moré sagt:

O-Ton 30 Angela Moré:

Ein Epigenetiker kann natürlich diese Übermittlungsmuster von Inhalten, inhaltlichen Bildern von Traumata, von traumatischen Erlebnissen, die kann er nicht nachvollziehen.

Autorin:

Die beiden Psychologinnen sind sich jedoch auch einig. Durch die bisherigen Erkenntnisse wüssten heute viel mehr Menschen: Eine transgenerationale Weitergabe von Traumata ist möglich und manche Nachfahren leiden unbewusst darunter. Jetzt müssten noch mehr Fachleute sensibilisiert und die Kinder traumatisierter Eltern früh gestärkt werden. Besonders das Kriegstrauma und seine Folgen dürfe kein Tabu mehr sein.

Von den Schrecken des Zweiten Weltkriegs etwa sind in Deutschland alle betroffen – in unterschiedlicher Weise. Die Familien der Holocaust-Überlebenden, die der Soldaten, derjenigen, die Schuld in sich tragen, der Kriegskinder. Die Journalistin Sabine Bode widmete sich in den 1990-er Jahren als eine der ersten den Jahrgängen 1930 bis 1945 und später auch den Nachkriegskindern. Sie half ihnen

sich untereinander auszutauschen und bezeichnete sie als „Die vergessene Generation“. (16) Daneben setzt sich zum Beispiel „Medica Mondiale“ dafür ein, dass die sexualisierte Kriegsgewalt beachtet wird. (17) Sie gräbt sich ebenso in die Psyche ein, wird vielleicht verschwiegen und doch weitergegeben. Oder Kinder mussten eine Vergewaltigung mitansehen oder wurden durch eine Vergewaltigung gezeugt. Das prägt und stört eine Mutter-Kind-Beziehung oft nachhaltig.

O-Ton 31 Harald Schickedanz:

Und ich werde durch äußere Dinge erinnert, ich werde davon überwältigt, wenn ich es nicht verarbeitet habe.

Autorin:

Der Psychosomatiker Harald Schickedanz warnt davor, sich als gesamte Gesellschaft nicht um die Kriegstraumata zu kümmern:

O-Ton 32 Harald Schickedanz:

Das ist also eine ganz typische Traumareaktion, die Ignoranz und es betrifft eben auch Gesellschaften!

Autorin:

Denn eine „Unfähigkeit zu trauern“ bescheinigte das Psychoanalytiker-Paar Margarete und Alexander Mitscherlich den Deutschen schon in der Nachkriegszeit. (18)

O-Ton 33 Harald Schickedanz:

Es ist kein Zufall, dass eine Gesellschaft, die eben vielleicht nur unvollständig ihre eigene Täter- und Opfergeschichte verarbeitet hat, dann große Schwierigkeiten hat, anderen fragilen Menschen, also den Geflüchteten, human und integrativ gegenüberzutreten.

Autorin:

Gerade leben viele geflüchtete Familien in Deutschland, die versucht haben, dem Krieg und ihren Kriegserlebnissen in der Ukraine zu entkommen. Wir könnten den Eltern und Kindern aktiv dabei helfen, ihre Traumata gut zu bewältigen. Findet Markus Deggerich.

O-Ton 34 Markus Deggerich:

Also wir lassen die Menschen zu sehr in ihre Opferrolle und lassen sie dann damit allein. Und ich glaube, dass ein Integrationsangebot, aber auch eine Integrationsaufforderung den Menschen wahnsinnig helfen wird. Das soll den Schmerz gar nicht verdrängen. Das soll ihn auch nicht betäuben. Aber es macht ihn nicht zum allein bestimmenden Merkmal.

Autorin:

Diejenigen, die sich mit dem Trauma ihrer Eltern befassen, haben von kleinen entscheidenden Schritten erzählt, die ihr Leben leichter machen. Anita Schwarz sprach von der Schwere, die ihr inzwischen nicht mehr die Luft nimmt. Markus Deggerich nimmt den langen Schatten wahr, der langsam heller wird. Auch die

Psychobiologin Sonja Entringer sagt in aller Deutlichkeit: Die im Labor entdeckten epigenetischen Veränderungen könnten wieder rückgängig gemacht werden, wenn die Menschen dabei unterstützt werden. Die deutsche Gesellschaft leistet ihren Beitrag, indem sie offen über den unermesslichen Schmerz und die Todesangst in den jüdischen Familien spricht, über den Horror an der Kriegsfront und in den Kellern und Bunkern während der Bombennächte, über die tragischen Verluste, die Vergewaltigungen und auch über die Folgen der Schuld. Damals wie heute.

Abspann Das Wissen über Musik-Bett:

Autorin:

„Traumata der NS-Zeit – Wie sie Kriegskinder und Enkel belasten“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2025. Wie kann das Erinnern an den Holocaust weitergehen, wenn es mal keine Zeitzeugen mehr gibt? Die, die heute noch davon erzählen sind hochbetagt. Es gibt schon jetzt neue Formen, die alle technischen Möglichkeiten ausnutzen, welche das sind. Das berichten und diskutieren wir in dieser Folge von Das Wissen „Zeitzeugen in 3D – Emotionales Erinnern oder banalisierte Geschichte“. Alle Folgen von uns stehen in ARD-Sounds und allen anderen Podcast-Plattformen.

* * * * *

Quellen:

(1) Angela Moré: Zum psychoanalytischen Verständnis transgenerationaler Übertragungen. In: SANP Swiss Arch Neurol Psychiatr Psychother. 169:2018(8), 232-240. <https://sanp.ch/article/doi/sanp.2018.00626>, abgerufen am 15.4.25

Jan Lohn, Angela Moré (Hg.): Unbewusste Erbschaften des Nationalsozialismus. Psychoanalytische, sozialpsychologische u. historische Studien. Psychosozial-Verl. 2014

(2) Eva Szepesi: Ein Mädchen allein auf der Flucht. Ungarn – Slowakei – Polen 1944-1945. Metropolis Verl. 2011

(3) Florian Dunkel: Zur transgenerationalen Traumatisierung. Ätiologie und Ansätze für die Therapie. Z Psychodrama Soziom (2021) (Suppl 1) 20:215–227, <https://doi.org/10.1007/s11620-021-00619-8>, abgerufen am 15.4.25

(4) Kim Wünschmann: Unter der NS-Herrschaft ermordete Juden nach Land/ Bundeszentrale für politische Bildung, o.J., https://www.bpb.de/fsd/centropa/ermordete_juden_nach_land.php, abgerufen am 15.4.25

Rüdiger Overmans: Deutsche militärische Verluste im Zweiten Weltkrieg/ Beiträge zur Militärgeschichte. Bd. 46. Oldenbourg, München 1999

Gesamtzahl deutscher Kriegsgefangener, Statistik-Portal Statista, veröffentlicht 30.4.2015, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1179004/umfrage/gesamtzahl-deutscher-kriegsgefangener-bei-kriegsende-nach-nation/>, abgerufen am 15.4.25

Geschätzte Zahl der Toten des 2. Weltkriegs https://de.wikipedia.org/wiki/Tote_des_Zweiten_Weltkrieges, abgerufen am 15.4.25

Michael Wildt: Verdrängung und Erinnerung/ Informationen zur politischen Bildung, Bundeszentrale für polit. Bild., 2012, <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/nationalsozialismus-krieg-und-holocaust-316/151963/verdraengung-und-erinnerung/>, abgerufen am 15.4.25

(5) s.a. Peter Pogany-Wnendt u.a. (Hrsg.): Das Transgenerationale Erbe von Schuld und Scham: Von traumatischer Erstarrung zum empathischen Dialog, Psychosozial Verl. 2024

(6) Michael Wildt s.o.

(7) Parentifizierung, s.a. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, <https://lexikon.stangl.eu/1172/parentifizierung>, abgerufen am 15.4.25

(8) z.B. Karl Heinz Brisch: Einführung. Bindungstheorie auf den Punkt gebracht. Eine Zusammenfassung. Salzburg/Österreich, 2019, abgerufen am 15.4.25 https://www.khbrisch.de/fileadmin/user_upload/ibk_2019_einfuehrung_2019088.pdf

Peter Fonagy/ Mary Target (Hrsg.): Frühe Bindung und psychische Entwicklung. In: Beiträge aus Psychoanalyse und Bindungsforschung, 2003, S. 161-193. Aus d. Engl. Psychosozial Verl. 2003

(9) s.a. Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation, <https://www.dgtd.de/> abgerufen am 15.4.25

(10) Edward Tronick: Still Face Experiment, <https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>, 2016 und <https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/bumuki/video-still-face-experiment-eingefrorenes-gesicht-experiment—204080>, abgerufen am 15.4.25

(11) Rauwald, M., & Erhardt, R.: Therapeutische Herausforderungen bei der Behandlung von transgenerational vermittelten Traumata. In M. Rauwald (Hrsg.): Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen, 2. Aufl., Beltz Verl. 2020, S. 58–67

Stadler, C.: Aufstellungsarbeit und der transgenerationale Blick. Grundlagen, Erklärungsmodelle und psychotherapeutische Interventionen bei der Aufstellungsarbeit transgenerationaler Themen. In: C. Stadler & B. Kress (Hrsg.): Praxishandbuch Aufstellungsarbeit, Springer Verl. 2020, S. 329–350

(12) Bernhard Horsthemke: A critical appraisal of clinical epigenetics. *Clin Epigenet* 14, 95 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13148-022-01315-6>, <https://clinicalepigeneticsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13148-022-01315-6#citeas>, abgerufen am 15.4.25

(13) Gretchen van Steenwyk u.a.: Transgenerational inheritance of behavioral and metabolic effects of paternal exposure to traumatic stress in early postnatal life: evidence in the 4th generation, *Environmental Epigenetics*, Volume 4, Issue 2, April 2018, dvy023, <https://doi.org/10.1093/eep/dvy023>, abgerufen am 15.4.25

(14) Sonja Entringer u.a.: Betamethasone administration during pregnancy is associated with placental epigenetic changes with implications for inflammation. *Clin Epigenetics*. 2021 Aug 26;13(1):165. <https://doi.10.1186/s13148-021-01153-y>, PMID: 34446099, abgerufen am 15.4.25

Sonja Entringer u.a.: Prenatal stress, telomere biology, and fetal programming of health and disease risk. *Sci Signal*. 2012 Oct 30;5(248):pt12. <https://doi.10.1126/scisignal.2003580>, PMID: 23112344, abgerufen am 15.4.25

(15) Divya Mehta u.a.: DNA methylation from germline cells in veterans with PTSD, *Journal of Psychiatric Research* Vol. 116, September 2019, Pages 42-50, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.06.001>, abgerufen am 29.4.25

Jetro J. Tuulari: Exposure to childhood maltreatment is associated with specific epigenetic patterns in sperm, *Mol Psychiatry* (2025). <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02872-3>, abgerufen am 29.4.25

(16) Sabine Bode: Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. 20. Edition. Klett-Cotta Verl., 2020/ Tb

Nachkriegskinder:

Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. 15. Aufl. Klett-Cotta Verl., 2024/ Tb

Kriegsenkel:

Die Erben der vergessenen Generation. 32. Edition, Klett-Cotta, 2013

(17) Monika Hauser, medica mondiale e.V.: Feministische Außen- und Entwicklungspolitik umsetzen, Stellungnahme zur Anhörung des Bundestagsausschusses für Menschenrechte und humanitäre Hilfe zum 15. Menschenrechtsbericht der Bundesregierung, Deutscher Bundestag, 14.04.2023, Ausschussdrucksache 20(17)54, <https://www.bundestag.de/resource/blob/943088/136b27930844e944c2c754c4c8c31631/Stellungnahme-Dr-Monika-Hauser.pdf>, abgerufen am 15.4.25

(18) Margarete und Alexander Mitscherlich: Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens. Piper Verl, 1977/Neuausgabe, Tb

Weitere Studien zur Epigenetik:

Kellermann, Natan:

Epigenetic transgenerational transmission of Holocaust trauma: A Review, 2015/11/22, doi 10.13140/RG.2.1.4960.7128, https://www.researchgate.net/publication/284350803_Epigenetic_transgenerational_transmission_of_Holocaust_trauma_A_Review, abgerufen am 15.4.25

Eine Studie zu epigenetischen Veränderungen/erhöhtes Risiko für Stresserkrankungen bei Holocaust-Überlebenden und ihren Kindern: Elisabeth Binder/ MPI München u.a. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation, Biological Psychiatry September 1, 2016; 80:372–380, <https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/action/showPdf?pii=S0006-3223%2815%2900652-6>, abgerufen am 15.4.25

Nicola Iovino u.a.: <https://www.embopress.org/doi/full/10.1038/s44318-024-00127-z>, s. a. Ein Trauma erben – geht das? ZDF-Dokumentation terra Xplore mit Max Planck Forscher Nicola Iovino, 12. November 2023, Max-Planck-Institut für Mikrobiologie und Immunologie Freiburg, https://www.ie-freiburg.mpg.de/5803672/2023_11_07_doku_iovino_trauma_erben_epigenetik, abgerufen am 15.4.25

Literatur:

Susanne Döll-Hentschker: Transgenerationalität. Psychosozial-Verlag, 2025

Sue Grand, Jill Salberg: Transgenerationales Trauma. Eine Einführung, Brandes & Apsel, 2025

Galit Atlas:

Emotionales Erbe. Eine Therapeutin, ihre Fälle und die Überwindung familiärer Traumata. Aus d. Engl. DuMont Buchverlag, 2024/ Tb

Felix Bohr, Solveig Grothe (Hg.): Verlorene Heimat. Das Schicksal der Vertriebenen des Zweiten Weltkriegs. DVA, 2024. Mit einem Kapitel von Markus Deggerich

Matthias Lore:

Das Erbe der Kriegsenkel: Was das Schweigen der Eltern mit uns macht. Penguin Verl. 2018

Joachim Süß, Michael Schneider (Hrsg.): Nebelkinder. Kriegsenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte. Europa Verl., 2015

Sabine Lück:

Vererbtes Schicksal, kailash Verl. 2023 und Vererbtes Glück, kailash Verl. 2025 inkl. „Die Generation-Code®-Methode“ (populärwissenschaftlich)