

**Deutsches  
SchauSpielHaus  
Hamburg  
Das große Heft**

# Wenn Bilder und Gefühle nicht zusammenkommen

Ein Gespräch zwischen Maria Nübling, Christian Tschirner und der Psychoanalytikerin Sabine Lucassen über Kindheit im Krieg, Erinnerung und Traumata.

*Maria Nübling & Christian Tschirner*

*Frau Lucassen, Sie leiten eine Gesprächsgruppe von Zeitzeug\*innen des Hamburger Feuersturms, also der Bombenangriffe der Alliierten im Sommer 1943. Wie kam es dazu?*

Sabine Lucassen

Ich war an dem von Prof. Ulrich Lamparter 2019 initiierten Interviewprojekt zum Hamburger Feuersturm beteiligt. Wir stellten fest, dass da doch mehr Gesprächsbedarf bei den Zeitzeug\*innen besteht. So kam es zu der Idee, eine Gesprächsgruppe anzubieten. Am Anfang haben sich über 20 Interviewteilnehmer\*innen gemeldet und daraus ist diese mittlerweile seit sechs Jahren laufende Gesprächsgruppe entstanden. Der älteste Teilnehmer der Gruppe hat den Hamburger Feuersturm als Elfjähriger miterlebt, der Jüngste als Dreijähriger.

*Worüber sprechen Sie?*

Über alle möglichen Themen, natürlich über diese Nächte im Juli 1943, aber auch über die Zeit danach. Es gibt Zeitzeug\*innen, die nach dem Feuersturm evakuiert wurden und erst zu einem späteren Zeitpunkt ins sehr zerstörte Hamburg zurückgekehrt sind; es gibt Zeitzeug\*innen die nach Schlesien gegangen sind, dort dann den Einmarsch der Russen erlebt haben und erst 1945 nach Hamburg zurückgekehrt sind. Es ist ein sehr breites Spektrum an, zum Teil traumatischen Erfahrungen, die diese Menschen erlebt haben.

*Woran liegt es, dass ein Erlebnis als traumatisch erfahren wird? Hat das was mit dem Alter zu tun?*

Das Alter spielt auf jeden Falle eine Rolle. Es ist ein Unterschied, ob man diese Erlebnisse mit ein, zwei oder drei Jahren hatte, oder ob man zehn oder elf gewesen ist. Grundsätzlich kann man sagen, dass jüngere Kinder stärker traumatisiert werden. Allerdings sehr abhängig davon, wie der Kontakt zur Bezugsperson ist und wie viel Sicherheit die Bezugsperson vermitteln kann. Es ist ein riesen Unterschied, ob man zum Beispiel von den Eltern getrennt wird und eine Zeit lang allein klarkommen muss. Das ist natürlich höchst traumatisierend.

*Bei den Erinnerungen daran verschieben sich doch vermutlich im Laufe der Zeit die Gewichtungen, oder?*

Auf jeden Fall. Sich zu erinnern ist ein bisschen so, als ob man ein Haus betritt und jedes Mal, bevor man es wieder verlässt, ein bisschen was umräumt. Und im Bezug auf die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen ist das ja auch etwas, was wir wollen: die Erinnerung ein Stück zu verändern. Traumatische Erfahrungen sind Erfahrungen, die im sogenannten Traumagedächtnis abgelegt werden. Vereinfacht gesagt: im Körper. Und oft geht dann die Erinnerung auch mit einem erhöhten Stresslevel einher. Wenn es gelingt, diese Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren, werden sie ins sogenannte episodische Gedächtnis abgelegt. Und dann kann die betroffene Person anders über diese Erinnerungen verfügen und wird nicht von Erinnerungen überwältigt, wie das bei traumatischen Erfahrungen der Fall ist. Es wird also in diesem Prozess die Erinnerung in gewisser Weise verändert.

*Können Sie ein bisschen beschreiben, was Grundsymptome der durch Erfahrungen im Feuersturm entstandenen Traumata sind?*

Diese Menschen haben als Kinder eine Grunderschütterung erlebt. Zunächst haben die meisten von ihnen dann erst einmal verschiedene Abwehrreaktionen entwickelt. Viele haben sich in die Arbeit, ins Funktionieren geflüchtet, in den Wiederaufbau nach dem Krieg. Es sind ja auch Kinder, das muss man sich klarmachen, die in der Ideologie eines totalitären Regimes erzogen worden sind: Auf das Funktionieren hin, mit wenig Raum für Gefühle. Und auch im Nachkriegsdeutschland gab es keine Atmosphäre, in der deutsche Kinder als traumatisiert betrachtet wurden. Man hatte dafür erstens noch gar nicht die Konzepte und zweitens hatte das natürlich auch historische Gründe. So ein Trauma ist also erstmal ganz weit weggepackt worden. Es ist später unter Umständen in psychosomatischen Symptomen, in Süchten, in Flucht in die Arbeit, in reibungsloses Funktionieren transformiert worden. Viele der Zeitzeug\*innen berichten, dass ihnen erst im Alter bewusst geworden ist, wie stark diese Erfahrungen sie geprägt haben.

*Viele haben uns berichtet, dass sie erst in einem gewissen Alter überhaupt anfangen, diese Erfahrungen zu verarbeiten, weil es erst dann Raum dafür gab – erst im Rentenalter, nach so langer Zeit ...*

Es gibt keine feste Regel, wie viele Jahre das dauert. Das ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Aber speziell in dieser Generation – auch bei der Erfahrung eines riesigen Kontrollverlusts durch die Zerstörung der ganzen Stadt – ist das in der Regel so. Wir sprechen als Analytiker\*innen von sogenannten Gefühlsabwehrmechanismen, die uns dabei helfen, nicht ständig von schwerwiegenden Emotionen überwältigt zu werden. Diese Abwehrmechanismen lassen im Alter nach. Und dann kommt man mit diesen Gefühlen plötzlich wieder in Berührung. Es ist im Alter ja oft auch die Ablenkung weg, durch Arbeit, Familie und ständigen neuen Input. Jeder kennt ja das Phänomen, dass man im Urlaub, wenn man nach ein paar Tagen zur Ruhe gekommen ist, eher mit seinem Inneren in Berührung kommt. Für viele Zeitzeug\*innen ist es außerdem so, dass sie durch dieses Interviewprojekt und auch die Erfahrungen in der Gesprächsgruppe, eigentlich das erste Mal in ihrer Biografie die Erfahrung machen, dass jemand sich dafür wirklich

interessiert, was sie damals erlebt haben. Diesen Raum gab es ja im Nachkriegsdeutschland nicht. Und durch dieses auf sie gerichtete Interesse können sie selbst vielleicht auch anders und neu auf ihre Lebensgeschichte schauen und sagen: Ja, ich habe da wirklich etwas Schwerwiegendes, Schlimmes erlebt. Jetzt kann ich es zumindest zum Teil vielleicht verarbeiten.

*Empfinden sich die Zeitzeug\*innen eher als Gruppe mit einer gemeinsamen Vergangenheit oder gibt es eher Abgrenzungen im Sinne von: Was ich erlebt habe, war viel krasser, als das, was du erlebt hast.*

Natürlich gibt es auch solche Dynamiken. Zum Beispiel ist es ein Unterschied, ob man aus einer Familie kam, die in irgendeiner Weise verfolgt wurde, zum Widerstand gehörte. Und es gibt den Unterschied, ob ein Kind aus Hamburg evakuiert wurde oder nicht. Aber insgesamt, würde ich sagen, überwiegt das Gefühl der Gemeinsamkeit: Okay, wir teilen so eine gewisse Grunderfahrung, wir kommen hier als Menschen zusammen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Auch wenn es da Unterschiede gibt, ist das tragende Gefühl doch diese Solidarität: wir haben das erlebt und wir haben es auch überlebt.

*Wie beeinflusst so ein Erleben spätere Beziehungen? Sie sagten ja schon, es gab diese extreme Erfahrung des Kontrollverlustes. Gibt es da ein Muster, wie man mit diesem Verlust von Urvertrauen umgehen kann?*

Ja, einerseits kann das Urvertrauen durch Traumata erschüttert sein. Andererseits ist ja gerade die Generation der Zeitzeug\*innen des Hamburger Feuersturms auch eine Generation, die eine große Kontinuität in ihren Beziehungen zeigt. Ich würde eigentlich sagen, dass Partner\*in und Partnerschaft doch eher als große Unterstützung erlebt werden, als halt- und sicherheitsgebend. Allerdings wissen wir, dass traumatische Erfahrungen unter Umständen auch an die nächste Generation weitergegeben werden. Das Forschungsfeld der Epigenetik beschäftigt sich mit der Frage, inwieweit diese Weitergabe sich auch biologischer Mechanismen bedient.

*Können Sie etwas zur intergenerationalen Weitergabe von Traumata und zum Begriff der Epigenetik sagen?*

In meiner Generation war die Frage noch „angeboren oder erlernt“; die Epigenetik beschäftigt sich aber in Weiterführung dieser Frage damit, inwiefern Erfahrungen, die jemand in seinem Leben macht, auch einen Einfluss darauf haben, was genetisch weitergegeben wird, was abgerufen wird und dann bei der nächsten Generation tatsächlich landet. Das ist vor allem im Zusammenhang mit Traumatisierungen ein wichtiges Thema. Man konnte zum Beispiel im Tierexperiment mit Mäusen zeigen, dass die „Kinder“ auf Trigger reagieren, mit denen die Eltern traumatisiert wurden. Sie reagieren mit Traumafoigesymptomen, obwohl sie das in ihrem eigenen Leben selbst nicht erlebt haben. Wir gehen heute davon aus, dass Eltern, die einen Krieg erlebt haben und traumatisiert wurden, ihren Kindern unter Umständen bestimmte Stressmuster „vererben“ und die Kinder dann auch unter erhöhter Stressanfälligkeit leiden, selbst dann, wenn sie die Traumata nicht selbst erlebt haben. Das wäre ein Beispiel für eine epigenetische Weitergabe.

*Wie fängt man überhaupt an, Worte für etwas zu finden, was man Jahrzehnte nicht verbalisieren konnte?*

Ja, ein Gruppenteilnehmer sagte tatsächlich mal: Wir haben Unglaubliches erlebt und versuchen hier Worte dafür zu finden. Das gelingt vielleicht im Laufe der Jahre, manchmal auch im Gespräch. Dem Namenlosen, das man erlebt hat, Worte zu geben, und den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, das sind ganz, ganz wichtige Prozesse der Integration dieser Erfahrungen. Viele der Zeitzeug\*innen haben im Verlauf der Gruppenarbeit angefangen, manche aber auch schon vorher, ihre Lebensgeschichten aufzuschreiben, also nach Worten für ihre Erfahrungen zu suchen.

*Es hat uns erstaunt, wie klar und detailreich die Erinnerung an so weit zurückliegende Ereignisse oft ist.*

Ja, tatsächlich haben viele der Zeitzeug\*innen sehr genaue Erinnerungen an diese Feuersturmächte. In den Gruppensitzungen, als wir konkret über diese Nächte gesprochen haben, war das in den Erzählungen teilweise so dicht und so konkret, dass es sprachlich zum Teil in die Gegenwart ging, in Präsenz, als ob man gerade jetzt wieder in dem Keller sitzt und die Stimmen hört und so weiter. Wenn die Bilder und die Emotionen da sind, dann ist man ja wirklich ganz nah am Kern des Traumas. Es gibt natürlich sehr viele Schutzmechanismen, die genau das verhindern sollen. Und das ist ja auch gut, dass unsere Psyche so aufgebaut ist, dass das verhindert wird und dass das Trauma ferngehalten wird. Generell ist es oft so, dass traumatisierte Menschen entweder die Dinge sehr genau erinnern, aber die Gefühle weg sind, oder dass diffuse Gefühle da sind, aber die Bilder fehlen. Meist ist es schon irgendwie aufgesplittert.

*Welche generellen Mechanismen gibt es denn, mit denen das Trauma abgewehrt wird?*

Rationalisierung, zum Beispiel. Die Gefühle und die Bilder kommen nicht zusammen. Jemand sagt also, so und so war das, aber emotional bedeutet das nichts. Der stärkste Mechanismus ist sicherlich, dass Emotionen und Bilder voneinander getrennt gehalten werden. Und im Verlauf unserer Gruppengespräche kommt das dann nach und nach teilweise wieder zusammen. Also Bilder und Emotionen. Oder Erfahrung und Emotionen. Das ist der Prozess, den wir in der Psychologie Integration nennen. Denn je mehr diese Ebenen voneinander abgespalten sind, desto größer ist die Gefahr, dass einen das Trauma in bestimmten Situationen so überwältigt, dass man es überhaupt nicht steuern kann.

*Spielen in die Verarbeitung der Erinnerung auch Gefühle von Schuld und Scham hinein?*

Ja, das spielt eine große Rolle. Schuld spielt eine große Rolle. Oft auch unbewusste Schuld. Gerade, wenn man als Kind traumatisiert wird. Kinder haben bis zum etwa zehnten Lebensjahr ein egozentrisches Weltbild. Das bedeutet, wenn etwas Schwerwiegendes passiert, verarbeiten Kinder das oft so, dass sie sich sagen, irgendwie hätte das auch mit ihnen zu tun. Dass sie sich also unter Umständen die Schuld für etwas geben. Und dieses Schuldgefühl wird unter Umständen sofort

verdrängt, bleibt aber unbewusst erhalten. Es gibt zum Beispiel einen Zeitzeugen in der Gruppe, der erst nach Jahren erzählt hat, wie er als Kind seine Mutter fragt: warum schmeißen die eigentlich Bomben auf uns? Haben wir was verbochen? Das ist ja der Gedanke: Was habe ich gemacht? Was haben wir eigentlich gemacht? Was ist unsere Schuld? Über so etwas wurde in Nachkriegsdeutschland eigentlich nicht gesprochen. Heute ist die Psychotherapie in der Mitte der Gesellschaft angekommen, das war damals nicht so.

*Frau Lucassen, wenn Sie jetzt »Das Große Heft« mit Ihren Erfahrungen als Therapeutin lesen, was fällt Ihnen auf?*

Eine Sache, die ich sehr eindrucksvoll fand, war, dass diese Kinder ja im Grunde genommen versuchen, sich gegen Emotionen zusammenzuziehen. Dass sie eigentlich nichts mehr fühlen wollen. Das, was sie erlebt haben, war so überwältigend, dass sie jetzt versuchen, gar nichts mehr zu fühlen. Das finde ich eigentlich eine sehr nachvollziehbare Strategie im Umgang mit Trauma.

*Die Kinder versuchen, einen Wahrheitsbegriff zu entwickeln, der von ihren Emotionen entkoppelt ist. Sie versuchen sozusagen, die Füße wieder auf den Boden zu kriegen. Alles, was wir bisher gelernt haben, scheint nicht zu stimmen. Also brauchen wir einen neuen Wahrheitsbegriff.*

Sie versuchen, sich nur an das ganz Konkrete zu halten. Eine traumatische Erfahrung kann ja so überwältigend sein, dass man unter Umständen denkt: Das kann gar nicht sein, dass ich das erlebt habe. Dass es wahr ist. Man zweifelt an der eigenen Wahrnehmung. Und da kann es durchaus eine Strategie sein, sich nur daran zu halten, was so basal wie möglich greifbar ist.

*Ich glaube, mein Lieblingssatz aus dem Buch ist: „Lieben ist kein sicheres Wort“. Der kommt relativ am Anfang und darauf basiert scheinbar das ganze Buch ...*

Anders als bei den Zeitzeug\*innen werden hier die Beziehungen zu den Eltern und zur Großmutter als rohe, grobe, wenig liebevolle Zusammenhänge geschildert. Gerade die Beziehung zu den Eltern war für die Zeitzeug\*innen etwas ganz Wichtiges, was sie geschützt hat. Insbesondere die Beziehung zur Mutter. Die Trennung von diesen Bezugspersonen, das ist natürlich wirklich schwerwiegend.

*Die Zwillinge im Roman trainieren sich in gewisser Weise jede Form von Empathie ab und betrachten eigentlich alles in so einem Überlebensmodus. Und da gehört Empathie nicht rein, würden Sie das auch so sehen?*

In gewisser Weise kann man sagen, dass der Krieg das Menschsein zerstört. Mitgefühl zu empfinden, hat darin keinen Platz mehr.

*Die zivile Welt, in der wir leben, mit ihren Umgangsformen, der Achtsamkeit und so weiter, wird plötzlich als unwirklich empfunden, als Fassade. Dahinter tritt das echte Leben hervor, und das ist der nackte Überlebenskampf. Und darauf will man vorbereitet sein. Kann man das so beschreiben?*

Ich finde das sehr nachvollziehbar, sehr gut vorstellbar. Menschen, die schwer traumatisiert sind, fühlen sich von uns anderen Menschen stark isoliert. Weil sie merken, dass das, was anderen Freude macht, was andere genießen können, das können sie einfach nicht mehr. Sie können am normalen Leben nicht mehr teilnehmen oder sich über alltägliche Dinge freuen. Menschen, die schwer traumatisiert sind, wünschen sich eigentlich vor allen Dingen, ein ganz normales Leben führen zu können.

*Im Buch fragt der Pfarrer die Zwillinge, ob sie die zehn Gebote beachten. Sie antworten, nein, denn niemand würde dies tun. Sie haben diese Form der Moral hinter sich gelassen. Beim Lesen findet man das auch gut, denn wir erleben ja, wie schlimm die Erwachsenen sich benehmen. Aber das ist natürlich ambivalent, denn ohne jede Form auch moralischer Konvention kann es ja kein gesellschaftliches Miteinander geben, oder?*

Es gibt ja von Freud diesen großartigen Text, »Das Unbehagen in der Kultur«, in dem es darum geht, was uns kulturell abverlangt wird, um in Frieden miteinander leben zu können. Und wie andererseits zum Beispiel ein Krieg alles auf etwas ganz Basales reduziert, eben auf den Kampf um das Überleben.

*Die Last der Konvention und der falschen Moral fällt dann ab. Die Autorin lässt die Kinder in sehr einfachen Sätzen berichten. Können Sie dazu etwas sagen?*

Es könnte der Versuch der Kinder sein, auch der Autorin natürlich, über die Sprache eine Kontrolle auszuüben. Also, mit dem eigenen Kontrollverlust fertig zu werden, und über die Sprache der überwältigenden und namenlosen Angst eine Form zu geben.

*Vorhin meinten Sie, dass kleinere Kinder schlimmer traumatisiert werden als die größeren, etwa im Alter der Zwillinge. Ich hätte das Gegenteil angenommen, weil die Älteren ja viel mehr mitbekommen und auch abspeichern, oder?*

Da muss man schon ein bisschen den Einzelfall sehen. Aber grundsätzlich gilt: Ganz am Anfang unseres Lebens entsteht das, was wir Urvertrauen nennen. Und wenn in dieser Zeit eine ganz schwerwiegende Erschütterung passiert, also zum Beispiel eine Trennung oder der totale Verlust von Sicherheit, dann sind die Auswirkungen auf die weitere Persönlichkeitsentwicklung oft erheblich. Abgesehen davon ist, was die Kriegserfahrungen angeht, auch entscheidend, wie nah die Bezugspersonen waren, die einem Sicherheit gegeben haben. Ein kleines Kind, das von den Eltern getrennt war, ist vermutlich schwerer traumatisiert, als ein Kind, das nicht von den Eltern getrennt war.

*Die Zwillinge im »Großen Heft« sind ja im Grunde identisch. Es gibt nie einen Konflikt zwischen ihnen. Das scheint psychologisch doch unwahrscheinlich und legt die Vermutung nahe, dass sich da jemand einen Bruder erfunden hat, um die Einsamkeit zu überwinden und um stärker zu sein. Gibt es soetwas?*

Ich würde sagen, es gibt nichts, was es nicht gibt. Vielleicht ist es ja auch ein Symbol für die innere Aufspaltung, die gar nicht mit dem

**Bewusstsein stattfindet: Ich habe jetzt ein Alter Ego, ein Double. Wir haben ja alle unterschiedliche Selbstanteile. Und ein Mensch mit Traumatisierung hat möglicherweise einen Persönlichkeitsanteil, der sehr gut funktioniert, dem man nichts anmerkt. Und einen anderen, der einen Abgrund hat. Und wenn man das so sieht, dass dies Anteile ein und derselben Person sind, die aber durch ein Trauma voneinander abgespalten sind, dann wäre es für mich auch ganz stimmig, dass in der Fortsetzung des »Großen Heftes«, also in »Der Beweis« und »Die dritte Lüge«, die beiden sich nicht kennen oder nicht kennen wollen und der Verdacht aufkommt, es gab einen der beiden gar nicht. Es sind zwei Seiten einer Person, die durch die Dissoziation voneinander getrennt gehalten werden. Dafür könnten die Zwillinge auch stehen.**

**Dieses Interview ist ein Originalbeitrag für das Programmheft.  
November 2025 © Deutsches SchauspielHaus Hamburg**