

# Oma ist im Krieg



© Grita Behrens 2022  
Nutzungsrechte für Sabine Haupt-Scherer  
und das Amt für Jugendarbeit der EKvW  
Berliner Str. 25  
58239 Schwerte



Bei Oma muss ich immer den ganzen Teller leeressen.

Es darf nicht einmal ein kleiner Krümel auf dem Teller bleiben.

Oma sagt dann, dass morgen das Wetter gut wird.

Ich finde das richtig doof.

Außerdem stimmt das gar nicht.

Meine Oma ist eine ganz tolle Frau, das fand Opa bestimmt auch.

Ich mag sie total gerne.

Aber manches an ihr verstehe ich überhaupt nicht.





Oma hat immer ganz, ganz viele Vorräte in ihrer Küche: Zucker, Mehl, Nudeln und vieles mehr.

Auch im Keller stehen sehr viele Konservendosen, Gläser mit Obst und Marmelade. Ich verstehe das nicht.

Man kann doch jeden Tag einkaufen.

Wenn ich unangemeldet bei Oma bin, ist dort immer die Heizung aus.

Oma sagt, sie will Energie sparen.

Dabei friert Oma ganz leicht, sie ist häufig in ihre dicke kuschelige Leopardendecke gewickelt.





Oma gibt fast nie Geld für sich aus.

Sie sagt, sie braucht nichts.

Oder sie sagt, sie spart für schlechte Zeiten.

Ich finde das schade, für mich hat Oma immer Schokolade oder einen Keks.



In Omas Abstellkammer, ganz hinten in der Ecke, steht immer eine kleine gepackte Tasche.

Wenn ich Oma frage, ob sie verreisen möchte, lacht sie und sagt:

„Ich bin in meinem Leben genug gereist, ich bin froh, dass ich ein Zuhause habe“.

Ich verstehe das nicht; es ist doch toll, in den Urlaub zu fahren.

## **Liebe junge Leserin, lieber junger Leser,**

Dir ist aufgefallen, dass Deine Oma\* oder Uroma immer ihren Teller leer isst und viele Vorräte hat. Oder sie dreht ihre Heizkörper herunter. Vielleicht gibt sie auch kein Geld für sich aus oder sie hat eine kleine Tasche mit den wichtigsten Papieren in ihrer Nähe. Es kann auch sein, dass Deine Oma nichts wegschmeißen kann oder sagt, „das kann man doch noch essen“, „das kann man doch noch anziehen“ oder „das kann man doch noch brauchen“, obwohl es nicht mehr gut aussieht. Vielleicht erschreckt sich Deine Oma auch, wenn draußen ein Gewitter ist oder die Sirenen eingeschaltet werden. Sie möchte nicht in den Urlaub fahren oder hat Angst vor fremden Menschen?

### **Was ist geschehen?**

Deine Oma hat einen schrecklichen Krieg erlebt. Sie hatte wahrscheinlich nicht immer genug zu essen und hat häufig gefroren. Vielleicht war sie auch auf der Flucht und hatte oft Angst. Sie hat gelernt, anderen Menschen zu misstrauen. Es kann sogar sein, dass ihr Leben bedroht war. Sie teilt dieses Schicksal mit vielen anderen Kriegskindern. Ein Bild, ein Geruch, ein Geräusch, alles kann Deine Oma an den Krieg erinnern. Man nennt das einen „Trigger“, das heißt auf Deutsch „Auslöser“.

### **Welche Möglichkeiten hast Du?**

Sei freundlich zu Deiner Oma und diskutiere nicht über das, was sie tut und aus Deiner Sicht keinen Sinn ergibt – für Deine Oma hat das alles einen richtig guten Grund.

### **Über den Krieg reden**

Wenn Deine Oma von selbst etwas erzählt, dann höre gut zu. Wenn Du Deine Oma fragst, was sie in ihrer Kindheit erlebt hat, dann sei sehr behutsam. Wenn Deine Oma sagt, sie kann sich nicht erinnern oder sie möchte nicht darüber sprechen, dann akzeptiere das. So schützt sie sich vor Erinnerungen, die sie nicht aushalten kann.

Oma hat ein Trauma, das bedeutet, ihre Seele, ihr Herz wurden schwer verletzt. Deine Oma befand sich in einer oder sogar vielen ausweglosen Situationen, in denen sie weder fliehen noch kämpfen noch über sich selbst bestimmen konnte.

(\*Selbstverständlich gilt das auch für Vater, Opa und Uropa. Oma Anna war jedoch die Heldin meiner Kindheit, deshalb ist dieses Buch auch ihr gewidmet).

## **Liebe erwachsene Leserin, lieber erwachsener Leser,**

was ich für die jungen Leserinnen und Leser geschrieben habe, gilt natürlich auch für Dich. Ich empfehle Dir, dass Du Deine Mutter\* oder Großmutter ernst nimmst und „verhaltensoriginelle“ Angewohnheiten mit Gelassenheit hinnimmst. Wichtig ist zu wissen, dass Babys in Bombennächten oder auf der Flucht genauso oder noch mehr gelitten haben – sie konnten noch nicht sprechen und den erlittenen Schrecken daher noch weniger verstehen und verarbeiten als die älteren Kinder oder die Erwachsenen.

### **Posttraumatische Belastungen**

Alleine der Blitz eines Fotoapparates kann daher Panik auslösen. In einem Bad Salzufler Seniorenheim gab es vor einigen Jahren einen Stromausfall. In der Etage für Demenzerkrankte haben die Menschen ihren Koffer gepackt und auf „den Russen“ gewartet. Dieses traurige Beispiel zeigt, wie lange traumatische Erlebnisse nachwirken.

### **Transgeneratives Trauma**

Vielleicht hast Du die eine oder andere Angewohnheit übernommen, und weißt gar nicht, warum Du so viel sammelst, oder warum es Dir schwerfällt, Geld für Dich selbst auszugeben oder zum Arzt zu gehen oder anderweitig gut für Dich zu sorgen.

Du hast den Krieg nicht mehr selber erlebt – leider kann ein Trauma transgenerativ übermittelt werden: Man sagt auch, diese Erfahrungen werden epigenetisch weitergegeben, das heißt: die DANN verändert sich erfahrungsbedingt und diese Veränderungen werden vererbt.

### **Du möchtest mehr wissen?**

Es gibt einige kluge Bücher zu diesem Thema, anbei nur einige von ihnen. Manchmal ist professionelle Hilfe nötig, dann scheue Dich nicht, eine Therapeutin/einen Therapeuten aufzusuchen, die/der sich mit dem Thema Trauma auskennt.

### **Literatur:**

Hartmut Radebold: Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Hilfen für Kriegskinder im Alter, ISBN: 978-3-608-94552-2

Sabine Bode: Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen, ISBN: 978-3-608-94797-7

Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation, ISBN: 978-3-608-94808-0