

TRAUMATA

Überlebender des Holocaust
und ihrer Nachkommen

DOSSIER

AMCHA Deutschland e.V.
Markgrafenstr. 32
10117 Berlin
+49 (0)30 2809 8038
info@amcha.de
www.amcha.de



 www.facebook.de/amcha.deutschland



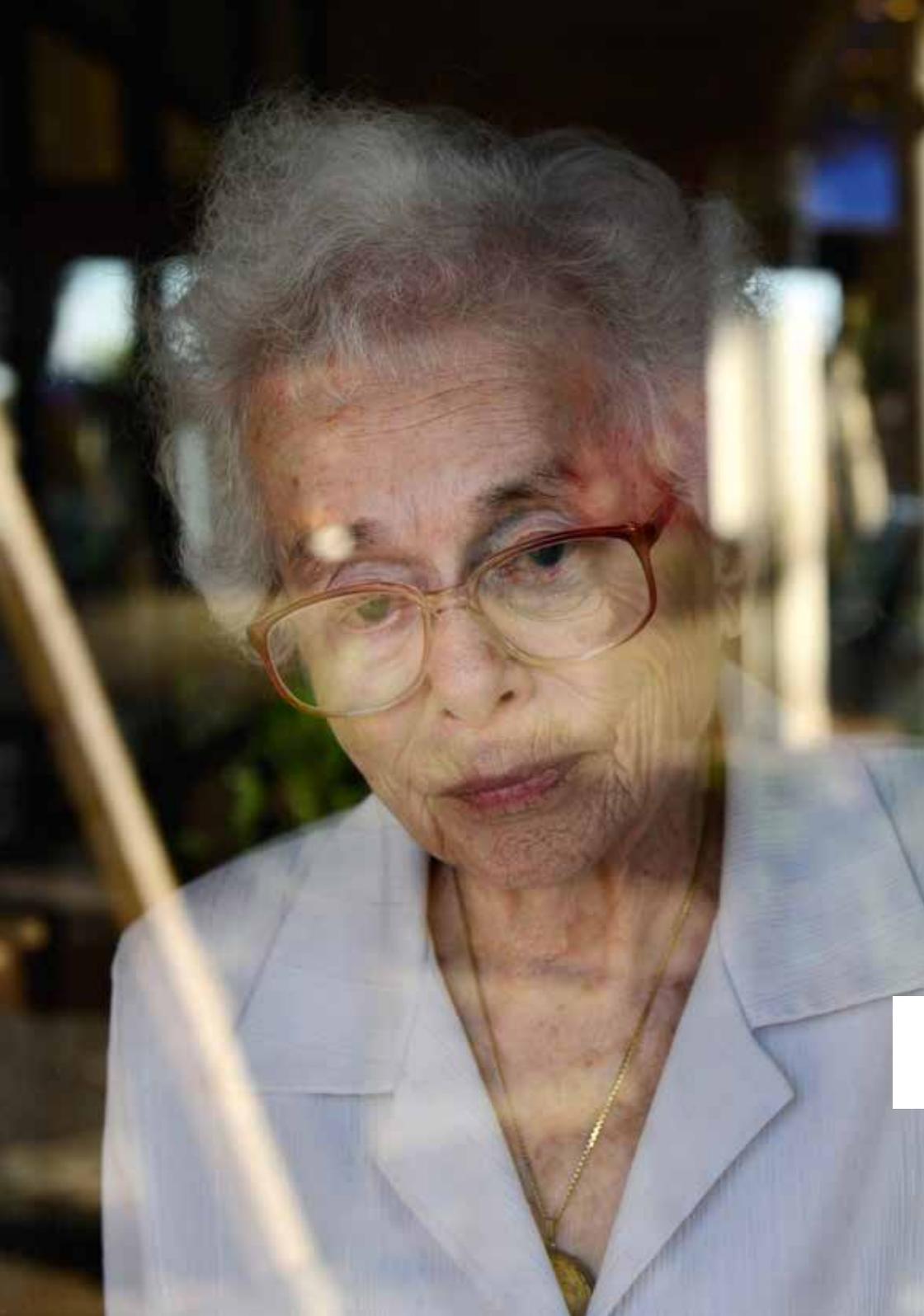


INHALT

- 7 Soziales Trauma
- 8 Das Leben nach dem Überleben
- 10 Retraumatisierung
- 13 Gebrochene Identitäten
- 15 Traumata im Alter
- 18 Kinderüberlebende
- 21 Innerfamiliäre Herausforderungen
- 23 AMCHA hilft
- 27 Kontakt/Spenden



„Ich muss immer Licht haben. Vier Jahre waren wir im Finstern. Dieses Gedächtnis von dieser Kälte. Jahrelang bekam ich nicht genug Sonne.“



SOZIALES TRAUMA

durch kollektive Gewalt und langjährige Verfolgung

*„Auch wenn du Angst hast, du Hunger hast,
man weinte nicht. Bis heute kann ich nicht weinen.“*

Der Holocaust zählt zu den extremsten Beispielen kollektiver Gewalt, die ganze Gesellschaften prägen und auf den Einzelnen – unabhängig von der individuellen Widerstandskraft – einwirken.

Krieg, Genozid oder Massengewalt sind politische Ereignisse, die ganze Generationen erschüttern. Die jahrelange Verfolgung und Gewalt führen bei den Überlebenden und ihren Nachkommen oftmals zu starken Traumata und seelischen Verletzungen, die ein Leben lang nachwirken – ein soziales Trauma ist die Folge.

„Im Gefängnis entwickelte sich bei mir ein seelischer Zustand – das war wie eine Wand aus Glas zwischen mir und den Erlebnissen.“



*„Was bedeutet mir eigentlich Freiheit?
Nach außen war ich frei, doch innerlich,
in meiner Seele, fühlte ich mich
wirklich befreit?“*

DAS LEBEN NACH DEM ÜBERLEBEN

Versuche, mit dem Trauma zu leben

„Ich hielt meine Tränen nicht zurück, sie flossen in Strömen über mein Gesicht. Mir wurde erst jetzt bewusst, dass dieser Augenblick nicht so war, wie ich ihn mir tausendmal erträumt hatte. Er hinterließ ein Gefühl der Leere, was schwer zu beschreiben ist. Jetzt, da ich frei war fehlte mir die Kraft aufzustehen.“

Für viele Überlebende war ihre Befreiung eine Rettung vor dem Tod, aber keine Erlösung für das Leben – die Traumatisierungen prägten ihr Leben bis heute. Die ersten Jahrzehnte nach der Befreiung waren eine Zeit, in der sie ihr Leben organisieren mussten: Wohin gehen, wenn die Heimat genommen oder die Familie

ermordet wurde? Wie leben, wenn die körperlichen und seelischen Kräfte kaum reichen? Das Leben in Israel hatte wenig mit dem Leben in Europa gemein. Das Erfahrene verdrängen, eine Familie gründen, einem Beruf nachgehen und das Alltagsleben regeln waren Prämissen für dieses neue Leben.



RETRAUMATISIERUNGEN

Traumata vergehen nicht, sie wirken fort

„Ich habe in einem Krankenhaus gearbeitet und hatte einen schwerkranken Patienten. Ich hab ihn gepflegt mit sehr viel Hingabe. Wir haben uns sehr angefreundet. Am Ende ist er erstickt. Es sah so schrecklich aus, es sah so ähnlich aus wie es bei meiner Mutter war. Nach diesem Anblick habe ich mich seelisch sehr schlecht gefühlt und meine Füße waren paralytisch. Ich konnte einfach nicht gehen. Die Ärzte haben mich untersucht aber sie haben nichts gefunden. Und sie haben gesagt, das sei psychosomatisch.“

Flucht, Migration, soziale Not, Krieg und der Umgang der Gesellschaft mit der traumatisierenden Vergangenheit sind Faktoren, die das Trauma der Überlebenden weiterhin prägen und zusätzlich darauf einwirken.

Auch alltäglichere Situationen können dazu führen, dass die Erinnerungen dominieren und sie den Überlebenden wie ein erneutes Durchleben der grausamen Erfahrungen im Holocaust erscheinen. Alte Ängste werden dann gegenwärtig, frühere Traumata brechen wieder auf.

„Diesen Sommer durch den Krieg hatte ich einen totalen Zusammenbruch. Ich weinte stundenlang und konnte einfach nicht aufhören.“



*„1952 wird unser Sohn Ami Chaj geboren.
Ami Chaj heißt: Mein Volk lebt.“*

GEBROCHENE IDENTITÄTEN

Der Umgang mit den Traumata – zwischen Aufbruch und Verzweiflung

„Keines der Kibbuzmitglieder merkte, was hinter dem jugendlichen Enthusiasmus und der Lebensfreude versteckt war. Niemand spürte, was sich hinter den Kulissen unserer Seele abspielte, wo sich die Wunden schrecklicher Kriegsjahre verbargen. Wunden, die niemals heilen würden.“

Wie gebrochen die Identitäten dieser Menschen sind, zeigt der Umgang mit der eigenen Vergangenheit. Zwi Steinitz, der unter anderem Auschwitz, Buchenwald und Sachsenhausen überlebte, gründete mit anderen Überlebenden den Kibbuz Buchenwald, heute Netzer Sereni bei Tel Aviv. Dieser Name jedoch sollte alles bleiben, was an die Vergangenheit erinnert. Vor allem das Schweigen kennzeichnete den Umgang der Bewohner mit dem Erlebten. Ihre Persönlichkeiten waren und sind gebrochen.

Das jahrelange Schweigen ist dabei nicht nur ein Verdrängen gewesen, sondern auch ein bewusstes Verschweigen, vor allem den Kindern gegenüber, um weiterleben zu können. Für viele Überlebende sind eigene Kinder ein starkes Symbol für ihre Weiterexistenz.

In anderen Fällen ist nicht das Schweigen, sondern die schonungslose Konfrontation der Kinder mit dem Grauen, das die Eltern überlebten, Ausdruck der gebrochenen Identität von Überlebenden.



TRAUMATA IM ALTER

Das Trauma bleibt, ein Leben lang

Mit fortschreitendem Alter führen der Verlust von langjährigen Freunden oder Partnern und der Rückzug aus der Arbeitswelt zu Einsamkeit und sozialer Isolation. Auch ein Mangel an ökonomischer Sicherheit bewirkt, dass lange verdrängte traumatische Erfahrungen, wie sie die allermeisten der Überlebenden während des Holocaust erlebten, mit brutaler Wucht ins Bewusstsein zurückkehren.

„Viele von uns Überlebenden schrieben plötzlich das gleiche in den Briefen. Viele sagten: Ich fühle mich einsam, alleine, niemand versteht mich. Und zwar in einem Alter, wenn die eigenen Kinder so alt waren, wie wir damals im KZ.“

Überlebende leiden oftmals an einer Kombination von post-traumatischen Symptomen und altersbedingter Depression und Isolation. Sie sind überwältigt von Schuldgefühlen, Sorgen, Alpträumen und Angst vor imaginären Gefahren und wirklichen Katastrophen. Die post-traumatischen Symptome verstärken sich durch den physischen Alterungsprozess.



*„In älteren Jahren ist es nicht so leicht,
nicht an das Erlebte zu denken.*

*Wenn ich im Supermarkt bin, dann muss ich
zum Brot gehen, auch wenn ich es nicht brauche
– das Brot riechen. Das Brot, das ist beinahe
wie heilig.*

*Bei mir im Kühlschrank findest du sehr viel
Brot. Ich muss sehen, dass Brot da ist. Du kannst
dich davon nicht befreien. Es ist so tief in dir.
Dieser Hunger, dieser Hunger.“*

KINDERÜBERLEBENDE

Die Wirkung früher Traumatisierungen

„Ich bin 85 Jahre alt. Manche sagen ich sehe jünger aus. Dann sage ich: Weißt du warum? Weil ich 18 Jahre aus meinem Leben gestrichen habe. Ich war 18 Jahre, als ich hergekommen bin.“

Als Kinderüberlebende werden Menschen bezeichnet, die zum Zeitpunkt ihrer Befreiung nicht älter als 16 Jahre alt gewesen sind. In unterschiedlichen Entwicklungsphasen erfuhren sie Krieg und Vertreibung. Sie erlitten durch die Verluste und Entbehrungen und der oftmals langen Trennung von der Familie während der Jahre im Versteck oder in der Zeit ihrer Verfolgung schwere psychische Schäden, die bis heute nachwirken

Im Alter nehmen auch die seelischen Leiden zu. Einfache Veränderungen in dieser Lebensphase lösen alte Assoziationen aus, verursachen Depressionen und eine starke Reaktion auf die gravierenden Verluste während ihrer Kindheit: Das Ausgestoßensein als Kind, der Mangel an elterlichem Schutz und Konflikte um die persönliche Identität.

„In der Nacht vom 10. zum 11. Juni wurde mein Vater vergast. Wir sahen durch die kleinen Fensterscheiben von oben was im Krematorium passierte. Von uns 86 Jungs konnte keiner weinen. Seit diesem Moment waren wir verändert. Wir wurden hart der Außenwelt gegenüber.“



„Wir tragen Erinnerungen in uns und haben sie oft wortlos an unsere Kinder weitergegeben. Es gibt Zeiten, in denen man diese Erinnerungen beherrschen kann und Zeiten, Stunden und Minuten, in denen einen die Ängste einfach überwältigen.“



INNERFAMILIÄRE HERAUSFORDERUNGEN

Die Weitergabe der Traumata

„Die Verletzungen, die ich als Tochter einer post-traumatischen Mutter in mir trug, waren zu schwer und zu tief – sie heilten nie. Ich musste die Mutter meiner Mutter sein.“

Kinder der Überlebenden verinnerlichen oftmals die unterdrückten Gefühle der Eltern im Prozess der transgenerationalen Übertragung. Sie tragen die Last des Holocaust und der damit für die Eltern verbundenen Trauer in sich; sie versuchen eine Leere zu füllen, welche die ermordeten Verwandten hinterlassen haben, um ihre Eltern über ihre vielfältigen Verluste hinwegzutrusten. Die Nachkommen tendieren zu einem besonderen psychologischen Profil. Sie zeigen gleichzeitig eine Mischung aus besonderen Stärken und extremer Verwundbarkeit in belastenden Situationen.

Zugleich neigen die Eltern dieser Kinder aufgrund ihrer Erfahrungen oft zu Verhaltensauffälligkeiten wie extremem Klammerverhalten, aber auch Bindungsproblemen. Das Durchleben des Holocaust veränderte die Überlebenden auch genetisch. Diese genetischen Veränderungen werden an die nachfolgenden Generationen vererbt und erklären, warum Kinder von Überlebenden des Holocaust anfälliger für Stresssyndrome sind.

„Die anderen Überlebenden wollten wissen, ob ich zu ihnen gehöre. Und sie sagten „amcha“. Und ich sagte „amcha“ und wir haben uns erkannt. Amcha bedeutet: Du bist von meinem Volk.“



AMCHA FÖRDERT DIE SEELISCHE GESUNDHEIT VON ÜBERLEBENDEN

und ihren Nachkommen und hilft, mit den Traumata zu leben

Sehr lange gab es für die Überlebenden des Holocaust in Israel keine psychotherapeutischen Angebote zur Bewältigung ihrer teils sehr schweren Traumata. Weil sich viele Überlebende aufgrund emotionaler Probleme vor Ausgrenzung fürchten und weil in der Öffentlichkeit lange über die psychischen Folgen des Holocaust geschwie-

gen wurde, sind Überlebende häufig abgeneigt, Hilfe bei öffentlichen Einrichtungen zu suchen.

Aus diesem Grund wurde 1987 mit AMCHA (hebräisch für „Dein Volk“) eine einzigartige Organisation von Überlebenden für Überlebende gegründet.

Seit mehr als 25 Jahren werden Methoden und Ansätze zur langfristigen Bearbeitung extremer Traumata entwickelt, die Menschen infolge kollektiver Gewalt erlitten haben. AMCHA gibt den Betroffenen einen Raum, in dem sie vertrauen können, verstanden und akzeptiert werden. So ist von Überlebenden immer wieder zu hören, dass sie von AMCHA als ihrem „zweiten Zuhause“ sprechen.

Die Mitarbeitenden von AMCHA helfen heute mehr als 17.000 Klientinnen und Klienten in Israel, wieder Halt in ihrem Leben zu finden. Damit ist AMCHA heute die bedeutendste Organisation für die psychosoziale und psychotherapeutische Hilfe Überlebender des Holocaust und ihrer Familien in Israel und eine der größten psychosozialen Hilfsorganisationen für extrem Traumatisierte weltweit.



*„Jeder Mensch, der eine schöne Kindheit hatte,
wenn er alt wird ist sie mit ihm. Und wer eine
traumatisierende Kindheit oder Jugend hatte:
dann ist die im Altwerden mit ihm.
Darum ist AMCHA so wichtig.“*

WEITERE INFORMATIONEN

Fordern Sie unseren vierteljährlich erscheinenden AMCHA-Brief (per Post oder E-Mail) an oder folgen Sie uns auf Facebook:
www.facebook.de/amcha.deutschland

MIT IHRER SPENDE HELFFEN

Evangelische Bank eG
IBAN: DE90 5206 0410 0003
BIC: GENODEF1EK1
www.amcha.de/spenden



Wir beteiligen uns an der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft** und verpflichten uns damit zu absoluter Transparenz über unsere Arbeit und unsere Mittel.

IMPRESSUM

Alle Fotos in dieser Broschüre wurden von Helena Schätzle für AMCHA Deutschland e.V. fotografiert. Sie zeichnete ebenso die Aussagen der Klientinnen und Klienten von AMCHA auf.

Die Bildrechte liegen bei AMCHA Deutschland e.V. und der Fotografin. Die Gespräche und Fotografien wurden zwischen November 2014 und Mai 2015 in Israel aufgezeichnet.



Das Dokumentationsprojekt wurde gefördert von der Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“.



„AMCHA hat mich in jeder Hinsicht gerettet. AMCHA hat mein Leben geändert. Vollkommen. Die psychologische Unterstützung. Ich weiß nicht, wie ich es ohne sie geschafft hätte. Ich hätte es nicht geschafft.“