

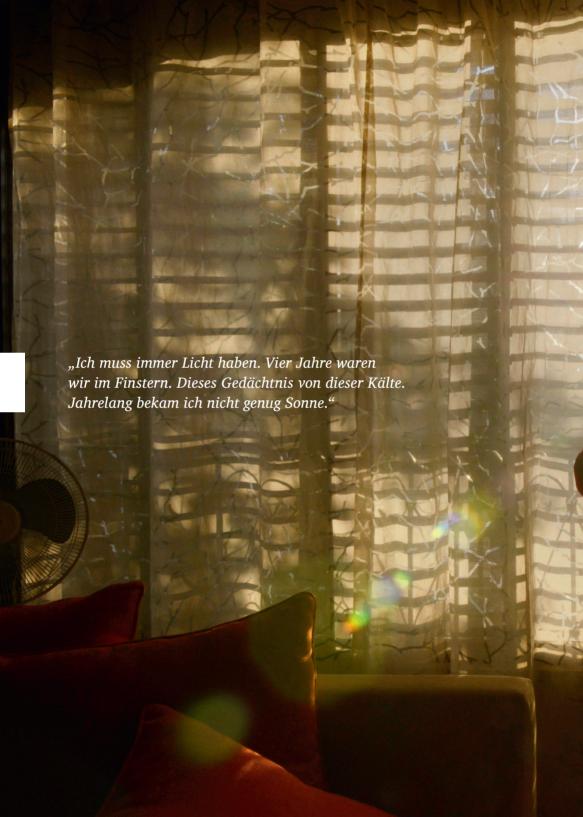


### **INHALT**

7

| 8  | Das Leben nach dem Überleben                         |
|----|------------------------------------------------------|
| 11 | Nachwirkungen traumatischer Erfahrungen              |
| 14 | Gebrochene Identitäten                               |
| 17 | Trauma und Altern                                    |
| 20 | Kinderüberlebende                                    |
| 23 | Transgenerationale Weitergabe                        |
| 25 | Herausforderungen für die nachfolgenden Generationer |
| 26 | AMCHA hilft                                          |
| 30 | Spenden/Impressum                                    |

Trauma nach kollektiver Gewalt







### **TRAUMA**

#### durch kollektive Gewalt und langjährige Verfolgung

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

Die Verfolgung und Ermordung von Menschen während der Shoah und dem Porajmos zählen zu den extremsten Beispielen kollektiver Gewalt, die ganze Gesellschaften prägen und auf einzelne Menschen – unabhängig von individueller Widerstandskraft – einwirken.

Krieg, Genozid oder Massengewalt sind politische Ereignisse, die ganze Generationen verändern. Die jahrelange Verfolgung und Gewalt führen bei den Überlebenden und ihren Nachkommen oftmals zu starken seelischen Verletzungen, die ein Leben lang und über Generationen hinweg nachwirken können. Ein Trauma kann eine Folge sein.

Die Auswirkungen betreffen nicht nur einzelne Menschen – der Umgang mit historischem Unrecht prägt ganze Gemeinschaften. Die gesellschaftliche Anerkennung von Unrechtserfahrung und die Sensibilisierung für das Einstehen gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit sind wichtige Voraussetzungen, um traumatisierende Erfahrungen bearbeiten zu können.

Traumata sind Erfahrungen eines Menschen, die er im Moment des Erlebens und oft darüber hinaus nicht verarbeiten oder einordnen kann, die überfordern und so unmittelbar oder später im Leben traumatische Reaktionen auslösen können. Diese Erfahrungen bleiben ein Leben lang.

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



## DAS LEBEN NACH DEM ÜBERLEBEN

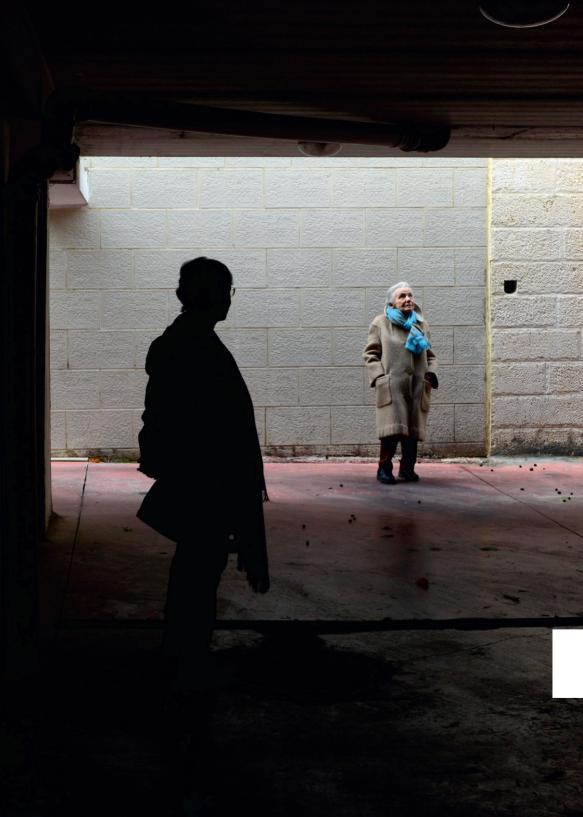
Versuche, mit dem Trauma zu leben

"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, das 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 prägen ihr Leben bis heute. Die ersten Jahrzehnte nach der Befreiung waren für viele von ihnen 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.



## NACHWIRKUNGEN TRAUMATISCHER ERFAHRUNGEN

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 gewesen war. Nach diesem Anblick habe ich mich seelisch sehr schlecht gefühlt und meine Füße waren paralysiert. 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 belastend auf sie einwirken. Auch können weitere Traumatisierungen auf ein erstes Trauma folgen.

Alltäglichere Situationen können ebenso dazu führen, dass die Erinnerungen so dominant werden, dass sie die Überlebenden immer wieder zum mentalen Durchleben der grausamen Erfahrungen zwingen. Alte Ängste werden dann gegenwärtig, frühere Traumata brechen wieder auf.

"Diesen Sommer durch den Krieg in Israel hatte ich einen totalen Zusammenbruch. Ich weinte stundenlang und konnte einfach nicht aufhören."







## GEBROCHENE IDENTITÄTEN

Der Umgang mit den Traumata – zwischen Verzweiflung und Aufbruch

<sup>&</sup>quot;Keines der Kibbuzmitglieder merkte, was hinter dem jugendlichen Enthusiasmus und der Lebensfreude versteckt war. Niemand spürte, was sich hinter den Kulissen unserer Seelen abspielte, wo sich die Wunden schrecklicher Kriegsjahre verbargen. Wunden, die niemals heilen würden."



Wie gebrochen die Identitäten dieser Menschen sein können, 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 Schweigen, vor allem den Kindern gegenüber. Dies geschah oftmals aus dem Wunsch, diese zu schützen und um weiterleben zu können. Für viele Überlebende sind eigene Kinder ein starkes Symbol für ihr Weiterleben. Nicht selten bedeutet der darin implizierte Auftrag allerdings eine große Belastung für die Kinder selbst.

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.



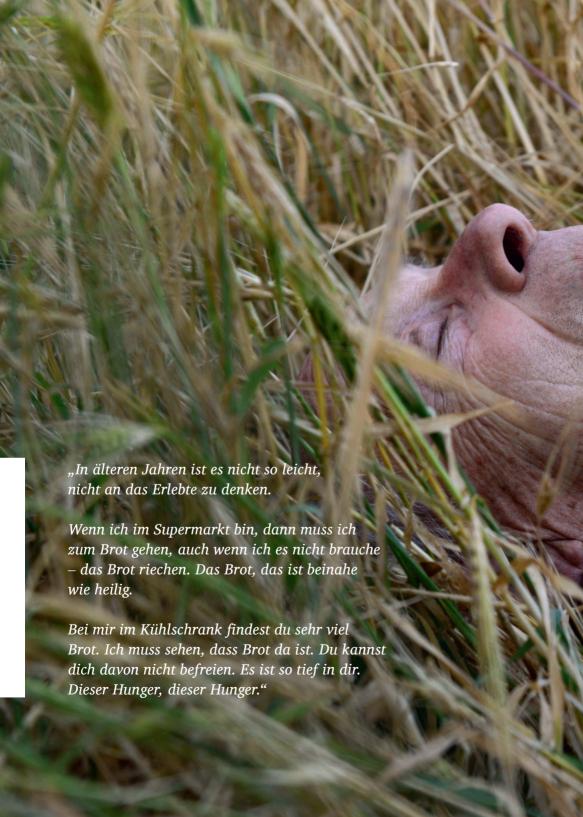
#### TRAUMA UND ALTERN

Das Trauma bleibt, ein Leben lang

Mit fortschreitendem Alter können der Verlust von langjährigen Freunden oder Partner\*innen und der Rückzug aus der Arbeitswelt zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen. Viele Überlebende und deren Nachkommen sind von Armut im Alter betroffen. Nicht selten ist diese Ungleichheit auch eine Konsequenz von NS-Unrecht und politischen Kontinuitäten nach 1945. Lange verdrängte traumatische Erfahrungen kehren mit brutaler Wucht ins Bewusstsein zurück.

"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 posttraumatischen Symptomen und altersbedingter Depression und Isolation. Sie sind überwältigt von Schuldgefühlen, Sorgen, Albträumen und Angst vor imaginären Gefahren und wirklichen Katastrophen. Die psychischen Symptome verstärken sich durch den physischen Alterungsprozess.





## 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 alt, als ich hergekommen bin."

Zu den Kinderüberlebenden gehören Menschen, die zum Zeitpunkt ihrer Befreiung nicht älter als 16 Jahre alt gewesen sind. In unterschiedlichen Entwicklungsphasen erfuhren sie Krieg und Vertreibung. Viele haben sehr eindrücklich beschrieben, dass sie durch die Verluste, Entbehrungen und der oftmals langen Trennung von der Familie während der Jahre im Versteck und in der Zeit ihrer Verfolgung schwere psychische Schäden erleiden mussten, die oft bis heute nachwirken.

Im Alter nehmen auch die seelischen Leiden zu. Einfache Veränderungen in dieser Lebensphase lösen oftmals alte Assoziationen aus, verursachen Depressionen und eine starke Reaktion auf die gravierenden Verluste während der 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."





# TRANSGENERATIONALE WEITERGABE

"Die Verletzungen, die ich als Tochter einer Mutter, die extreme Traumata erleben musste, in mir trug – sie heilten nie. Ich musste die Mutter meiner Mutter sein."

Kinder von Überlebenden verinnerlichen oftmals die nicht von ihren Eltern zu verarbeitenden Gefühle. Bei diesem Prozess spricht man auch von transgenerationaler Übertragung. Die Kinder tragen die Last der Shoah und die für die Eltern damit verbundene Trauer in sich: Sie versuchen eine Leere zu füllen, welche die ermordeten Verwandten hinterlassen haben, um ihre Eltern über deren vielfältige Verluste hinwegzutrösten.

Bei den Nachkommen wird häufig eine besondere Tendenz sichtbar, mit den Belastungen umzugehen: sie zeigen eine Mischung aus besonderer Stärke und extremer Verwundbarkeit in belastenden Situationen.

Zugleich neigen die Eltern dieser Kinder aufgrund ihrer Erfahrungen oft zu Verhaltensauffälligkeiten wie extremem Klammerverhalten, aber auch zu Bindungsproblemen.

Verschiedene Forschungen weisen zudem auf epigenetische Veränderungen hin.



## HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE NACHFOLGENDEN GENERATIONEN

"Der Name meiner Schwester war Shoah - sie war immer die Interessantere, Klügere, Attraktivere von uns Geschwistern für unsere Eltern."

Nachkommen von Überlebenden können durch die traumatisierenden Erfahrungen ihrer Vorfahren geprägt werden. Nicht selten wurden sie daran gehindert, sich ein eigenständiges Leben aufzubauen. Viele Nachkommen wurden schon in jungen Jahren in die Verantwortung genommen, sich um ihre Eltern oder Großeltern zu kümmern, die selbst keinerlei Unterstützung fanden. In der Folge empfinden viele Nachkommen Wut, Überforderung, Schuld und Einsamkeit beim Blick auf ihre Kindheit und ihr eigenes Leben.

Es ist daher wichtig, dass für Nachkommen von Überlebenden Möglichkeiten geschaffen werden, in denen sie ihren eigenen Bedürfnissen Raum geben können. Die Nachkommen von Überlebenden kommen zunehmend selbst in ein hohes Alter, in dem ihr Bedarf an Unterstützung steigt. AMCHA bietet geschützte Räume, in denen sie Gemeinschaft und psychosoziale Unterstützung erfahren.

Gleichzeitig spielen die Nachkommen eine wichtige Rolle in der Aufarbeitung und Gestaltung einer aktiven Erinnerungskultur. Ihre vielfältigen Perspektiven sollten ernst genommen und anerkannt werden. Initiativen für die Erinnerung an die Shoah und der gesellschaftspolitische Wandel in Prozessen der Rechtsprechung für die Überlebenden ist auch dem Aktivismus und dem stetigen Einsatz vieler Nachkommen zu verdanken.



## AMCHA FÖRDERT DIE SEELISCHE GESUNDH

und ihren Nachkommen und hilft, mit den Traumata zu leben

In Israel gab es lange Zeit keine psychotherapeutischen Angebote für Überlebende der Shoah, um ihre schweren Traumata zu bewältigen. Viele Überlebende suchen aufgrund emotionaler Belastung und des Schweigens über die psychischen Folgen der Shoah keine Hilfe bei öffentlichen Einrichtungen.

Daher wurde AMCHA (aus dem Hebräischen sinngemäß: "Du bist von uns") gegründet, eine Organisation von Überlebenden für Überlebende. Seit

1987 entwickelt AMCHA Methoden und Ansätze, um den Betroffenen bei der Verarbeitung ihrer traumatischen Erfahrungen zu helfen. AMCHA gibt den Betroffenen einen Raum, in dem sie darauf vertrauen können, verstanden und akzeptiert zu werden.

AMCHA unterstützt jährlich tausende Menschen dabei, wieder Halt im Leben zu finden. Als bedeutendste Organisation für die psychosoziale Hilfe für Überlebende der Shoah und ihre Nachkommen in Israel ist AM-

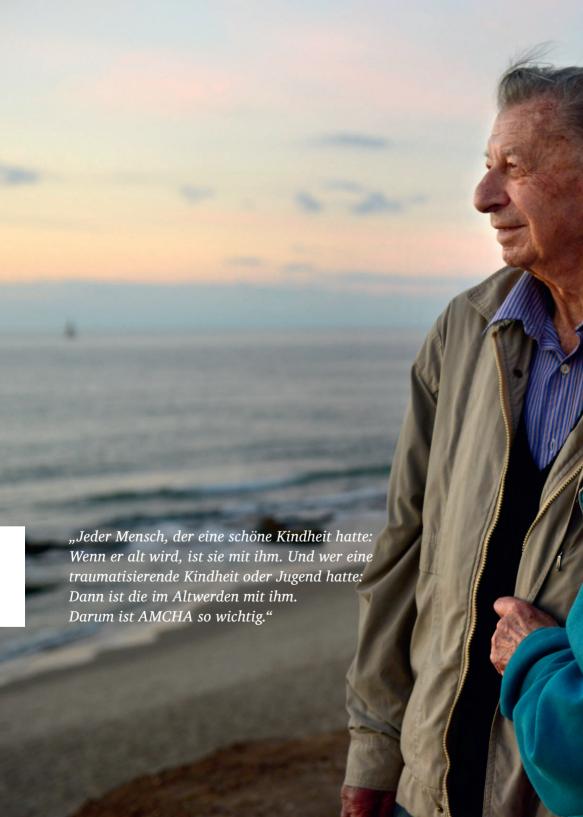


## EIT VON ÜBERLEBENDEN

CHA auch weltweit eine der größten Hilfsorganisationen für traumatisierte Menschen.

Das Recht auf angemessene Versorgung nach solch einem massiven Unrecht ist ein Menschenrecht, das auch nachfolgende Generationen einschließt. AMCHA trägt mit seinen Psychosozialen Zentren und engagierten Mitarbeitenden einen zentralen Beitrag dazu bei.

Die Verantwortung für die Verbrechen der Shoah endet nicht mit dem Ableben der Überlebenden. Die Folgen wirken über Generationen hinweg und prägen individuelle Schicksale von Nachkommen und ganzen Gemeinschaften. Auch die Gesellschaft trägt Verantwortung für die Verbrechen, die Überlebenden und eine Zukunft der Menschenrechte.





## WEITERE INFORMATIONEN

Melden Sie sich für unseren Newsletter an oder folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken:

Newsletter: amcha.de/brief Facebook: amcha.deutschland

Instagram: amcha.de Twitter: AMCHAde

## MIT IHRER SPENDE HELFEN

Evangelische Bank eG IBAN: DE90 5206 0410 0003 9113 65 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 wurden zwischen November 2014 und Mai 2015 in Israel aufgezeichnet, im selben Zeitraum entstanden auch die Fotografien.



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

Redaktionsschluss: 17. Juni 2023



"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."

AMCHA Deutschland e.V. Kopenhagener Str. 45 10437 Berlin +49 (0)30 2809 8038 info@amcha.de www.amcha.de



Newsletter: www.amcha.de/brief Facebook: amcha.deutschland

Instagram: amcha.de Twitter: AMCHAde