

# Die Übertragung von Traumata auf die nächste Generation: die erwachsenen Kinder von Holocaust-Überlebende als Beispiel

Miriam Victory Spiegel, M.S.W.

Dienstagmittag Fortbildung der Psychosomatik am  
Universitätsklinik Basel

20. Oktober 2009

# Überblick

- Die Arbeit von *Tamach*
- Einblick: die Situation der Kinder von Überlebenden, damals und heute
- Ambivalenzen und Dilemmata der zweiten Generation
- Relevanz heute, auch für uns als Helfende

## *Tamach*

- Gegründet 1998
- Hintergrund: „Holocaust Debatte“ in der Schweiz
- Vorbild: *Amcha* in Israel
- Therapeutische Arbeit: Einzelne, Paar- und Familien, Gruppen
- Holocaust Education

# Mein therapeutisches Selbstverständnis

- Humanistisches Menschenbild
- Systemische Betrachtungsweise
- Ohne Etikettierung
- Ressourcenorientiert
- Dass eine Heilungsprozess einerseits durch Gemeinschaftsgefühle gefördert wird und auch gleichzeitig Gemeinschaft ermöglicht
- Dass Psychotherapie als eine Form von Friedensarbeit zu verstehen ist

## Berührungsängste gegenüber Holocaust-Überlebenden

- Selten ein Wir-gefühl unter einander
- Einsam
- Kaum von ihre Umgebung wahrgenommen
- In Israel nach der Staatsgründung sind die Ermordeten als Märtyrer und Helden und die Überlebenden--ausser die Partisanen--als unheroisch und als mögliche Kollaborateure gesehen worden.

# Weitere Berührungspunkte

- Heutige Traumakonzepte und Begriffe waren nach dem 2. Weltkrieg noch unbekannt
- Keine PsychotherapeutInnen, keine Selbsthilfegruppen, keine Gedenkstätten, keine Bücher oder Filme über den Holocaust
- Die Überlebenden haben verstanden, dass ihre Geschichte Desinteresse oder evtl. Angst auslöst
- Die Überlebenden waren davon überzeugt, dass sie sich am besten selber zu helfen wussten
- Sie haben diese Botschaft an den Kindern weitergegeben, ob sie sie überbehütet oder zu Abhärtung erzogen haben

## Hans Keilson: „Sequentielle Traumatisierung“

- Langzeitstudie während und nach dem 2. Weltkrieg, veröffentlicht 1979
- Lebenserfahrungen vor, während und nach der *Shoah* gleichwertig eingeschätzt
- „Resilienz“ multiple Faktoren (Alter, Dauer)
- Post-traumatische Traumatisierungen als wesentlichen Faktor verstanden

# Neubeginn nach der Befreiung





## Ein Sinn im Leben zu finden

- Die Geburt eines Kindes nach der *Shoah* hat den Eindruck von Kontinuität mit der Vergangenheit ermöglicht
- Die Kinder sollten das erhalten, was die Eltern verloren haben
- Die Kinder sollten ermordete Kinder oder Geschwister ersetzen
- Die Kinder sollten glücklich und erfolgreich werden
- Die Kinder sollten einen Sieg über die Verfolger repräsentieren

## Überschattete Kindheit

- Obschon die Kinder chronologisch nach der *Shoah* geboren wurden, sind sie häufig emotional inmitten der Verfolgungsgeschichte der Eltern hineingefallen
- Viele der Eltern haben sich kaum von ihren physischen und psychischen Wunden erholen können
- Die unermessliche Verluste an Menschen sowie an Sicherheit, Menschenwürde und Selbstvertrauen waren unweigerliche Begleiterscheinungen der Erziehung

## Bewältigung

- Auch wenn die grosse Mehrheit mit bewundernswerter **Resilienz** und **Resoltheit** ihr Leben nach dem Krieg gemeistert hat, ist es den Überlebenden selten gelungen, ihre Kinder weder verbal noch subkutan vom Erlebten zu verschonen
- Viele haben ihre **eigene Identität** und Werdegang den Kindern **verheimlicht**
- Paradoxerweise: in einigen Familien sind die Eltern sogar äusserlich “weniger traumatisiert” als ihre Kinder: wieso?

## Erzählen oder nicht erzählen

- Bekanntlich haben die meisten Überlebenden eine von zwei Bewältigungsstrategien gewählt:
  1. Ihren Kindern und Anderen alles über die Erlebnisse der Verfolgung zu erzählen (manchmal recht häufig)
  2. Nichts erzählen. (In mehreren Fällen haben sie sogar ihren Angehörigen ihre jüdische Identität verleugnet, um sie von möglichen antisemitischen Verfolgungen zu verschonen und eine Art unsichtbaren Schutzpanzer zu schaffen)
- Ob ausgesprochen oder nicht, die Kinder haben Vieles gespürt
- beide Strategien bei den Kindern haben belastende Spuren hinterlassen

## Dan Bar-On: “doppelte Mauer”

- Eltern die nicht erzählen
- Kinder die nicht fragen
- Eine dicke Mauer des Schweigens, der emotionalen Distanz, der Ängste, der unausgesprochenen Fantasien, der unausgedrückten Gefühle und der nicht geleisteten Empathie
- Falls entweder Elternteil oder Kind ein Fenster in dieser Mauer aufgetan haben sind sie meistens nur mit einer dahinter liegenden Mauer konfrontiert worden
- Diese doppelte Mauer könnte ein Verhaltensmuster für andere Beziehungen werden

## Die transgenerationale Übertragung von Trauma

- Kann entstehen wenn die Kinder überflutet werden durch zu viel Information
- Kann entstehen durch die emotionale Enthaltsamkeit der Eltern (*“empathy fatigue”*)
- Kann entstehen durch reelle oder fantasierte “Gefahren”, denen die zweite Generation sich ausgesetzt fühlt
- Kann entstehen durch fehlende Grenzen zwischen den Eltern und ihren Kindern (weil die eigene körperliche und seelische Integrität der Verfolgten so tief verletzt worden ist)

# Parentifizierung

- Die Aufgabe, sich als emotional zuständig zu empfinden für die eigenen Eltern
- Die Rolle des parentifizierenden Kindes kann früh entstehen: beschützen, entlasten, begleiten
- Zwangsläufig führt diese Rollenumkehr zu einer Entfremdung gegenüber der eigenen Identität und den persönlichen Bedürfnissen
- Durch diesen Vorgang sind altersgerechte Ablösungsprozesse kaum möglich, manchmal erst nach dem Tod der Eltern

## Ambivalenzen der zweiten Generation

- Wie kann ich das Leiden meiner Eltern lindern?
- Kann ich meine Eltern überhaupt entlasten?
- Darf ich meine Eltern belasten?
- Muss ich ihretwegen glücklich sein?
- Darf ich meinetwegen glücklich werden?
- Darf ich unglücklich bleiben, um ihnen emotional näher zu sein?
- Darf ich mich abgrenzen/ablösen?
- Darf ich meine Eltern von meinen Ängsten und Sorgen erzählen?



## “*Double binds*” entziffern

- Widersprüchliche Botschaften
- Verbale und nonverbale „*double binds*“ führen zu Deutungs- und Gefühlsverwirrungen:
  - “sei stark und unabhängig!”/”verlasse mich nicht!”
  - „Bleibe mir emotional nahe!”/”sei glücklich!”
  - “Du bist die Beste!”/”Du machst Alles falsch!”
  - “Ich kann für mich selber schauen!”/”Ich bin verwundbar und traurig!”
- Die Folge davon ist häufig Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit

## Dina Wardi: *Memorial Candles*, 1992

- Das Kind wird zu einer Art menschliche *Yahrzeitkerze* mit einem symbolischen Bezug zur Familie und Gemeinschaft aus der Vorkriegszeit
- Sinngleichend für die Leere in den Herzen der Eltern
- Häufiger die Aufgabe von Töchtern, die gelegentlich sogar nach ermordeten Verwandten genannt werden
- Verstanden als Retterinnen der Eltern, besonders bei Familienkrisen
- Zwei Ebenen: emotional und reell
- Symbiotisch verflochten mit den Eltern
- Wiederholungszwang, die *Shoah* immer wieder zu erleben, in der Hoffnung es gehe endlich anders aus

# Katastrophendenken

- Sich empathisch und solidarisch mit den Eltern zu identifizieren
- Sich unbewusst unter Dauer-Stress und Angstzustände zu stellen
- Angst vor erneute Wellen von Antisemitismus
- Angst um den Eltern oder eigene Kinder
- Angst um Israel

## Die Entdeckung der “Second Generation” als Tabubruch

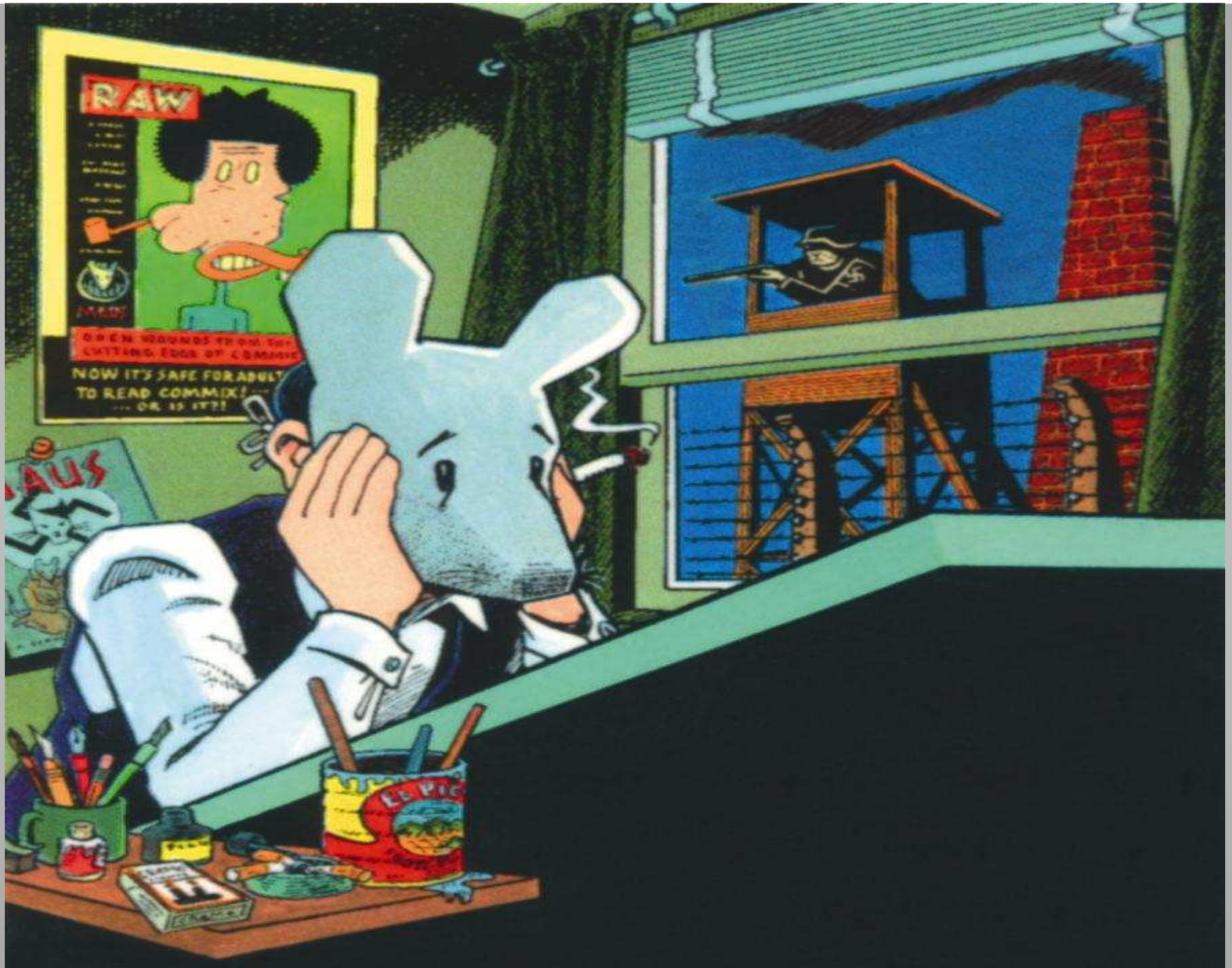
- Vor dreissig Jahren, durch einen Artikel von Helen Epstein entstanden (in *The New York Times Magazine*, 1978, später als Buch “*Children of the Holocaust*”)
- Basiert auf eigenen Erfahrungen und Interviews, die sie in Nordamerika, Europa, Israel und Australien durchgeführt hat
- Über dieses Thema zu sprechen war ein **Tabubruch**: die Eltern waren die Opfer der *Shoah*, was haben plötzlich die Kinder zu beklagen?
- Als Angehörige der zweiten Generation fällt es mir nicht leicht öffentlich darüber zu sprechen

## Das Tabu des eigenen Leidens

- In den Familien von *Shoah*-Überlebenden ist die Hierarchie des Leidens klar: es sind die Eltern die die Opfer sind
- Selbstmitleid ist für die meisten Überlebenden unangenehm
- Auch Angehörige der zweiten Generation empfinden es als beschämend über ihre eigene Entbehrungen zu klagen

## Weitere Dilemmata der zweiten Generation

- Kann ein Kind sich zugestehen, Entbehrungen in der Kindheit erfahren zu haben ohne dies als Schuldzuweisung an die Eltern zu verstehen?
- Kann ein Kind seine Eltern verbunden bleiben, ohne sich dabei selbst aufzugeben?
- Kann ein Kind die Erinnerung an die *Shoah* wach halten, ohne die eigene Lebendigkeit zu opfern?



## Alterungsprozess bei den Überlebenden

- Nach der Pensionierung oder allenfalls Tod des Lebenspartners kommen die Veränderungen
- Zerbrechlichkeit wirkt bedrohlich
- Autonomie ist gefährdet
- Abwehrmechanismen sind nicht mehr so stark
- Erinnerungen können weniger gut verdrängt werden



## Mögliche Therapieziele für den Überlebenden (nach Judith Herman)

- „Empowerment“
- Neue Verbindungen und Beziehungen zu ermöglichen
- Urkompetenzen in Vertrauen, Autonomie, Selbstbestimmung, Identität und Intimität zu fördern
- Bereitschaft erzeugen, Hilfe anzunehmen auch wenn es den Anschein von Hilflosigkeit suggeriert
- Therapiekonzept als nicht-direktives Vertrauen und Zusammenarbeit

## Mögliche Therapieziele für die 2. Generation

- Eine **Ablösung** von den Eltern anstreben (vor oder spätestens nach deren Tod)
- Die **eigenen Bedürfnisse und Empfindungen** herausarbeiten und annehmen
- **Differenziertere Bilder** von den Eltern und sich selbst entwickeln, ohne das Lebenskonstrukt der ersten Generation als Zwang zu erfahren
- **Ambivalenzen und Ambiguitäten** anschauen, ohne sie als lähmend zu erleben
- Ein eigenes Anrecht auf **Lebensfreude und Autonomie** annehmen
- Falls nötig oder erforderlich, **Versöhnung** mit den Eltern

## Dilemmata für uns als HelferInnen

- Die meisten Überlebenden die zu uns als KlientInnen kommen sehen aus wie gesunde, rüstige, adrette, freundliche, unauffällige gut-adaptierte ältere AusländerInnen in der Schweiz
- Wir unterstützen sie in ihre erfolgreiche Bewältigungsstrategien
- Aber viele Verhaltens- und Kommunikationsmustern und Symptome sind auch „resilient“ und dabei die Übertragung von Trauma an der nächsten Generation begünstigen
- In dem wir die Bedürfnissen und Bewältigungsstrategien der beiden Generationen unterschiedlich und unreflektiert unterstützen:
  - Zementieren wir kontraproduktive Entwicklungen
  - Fördern wir eine Generationenkonflikt
  - Fördern wir die Fortsetzung des Traumas
  - Verhindern wir post-traumatisches Wachstum

# Hinweise für HelferInnen von Heute

- Kompetente Unterstützung in Sicherheit, so schnell wie möglich nach der Beendigung von „man-made conflicts“ anbieten
- „Empowering“ ohne Opfer-Identität zu zementieren
- Mit der Ambiguität unsere Rolle zu Recht zu kommen in dem wir:
  - Abwehrmechanismen und Bewältigungsstrategien den Traumatisierten annehmen
  - Die Bedürfnisse der Angehörigen zu unterstützen, **Tabuisierungen und Familiengeheimnisse zu unterbrechen**
  - **Selbstreflexion über die eigene Befangenheit, blinde Flecken und Ohnmacht zu praktizieren**

# Literatur

- Dan Bar-On: *Die "Anderen" in uns: Dialog als Modell der interkulturellen Konfliktbewältigung*, Hamburg, 2003
- Eva Metzger Brown: *The transmission of trauma through caretaking patterns of behavior in Holocaust families: Re-enactments in a facilitated long-term Second Generation group*, *Smith College Studies in Social Work*, 68(3), June 1998.
- Helen Epstein: *Children of the Holocaust: Conversations with Sons and Daughters of Survivors*. New York, 1979.
- Judith L. Herman: *Trauma and Recovery*, New York, 1992
- Eva Hoffman: *After Such Knowledge, Memory, History and the Legacy of the Holocaust*, New York, 2004.
- Hans Keilson: *Sequentielle Traumatisierung bei Kindern*, Stuttgart, 1979.
- Revital Ludewig-Kedmi, Miriam Victory Spiegel, Silvie Tyrangiel, Hg.: *Das Trauma des Holocaust zwischen Psychologie und Geschichte*. Zürich, 2002.
- Art Spiegelman: *Maus: A Survivor's Tale II*. New York, 1986/91.
- Vamik D Volkan, Gabrielle Ast & William F. Greer, Jr., ed. *The Third Reich in the Unconscious. Transgenerational Transmission and its Consequences*. New York, 2002.
- Dina Wardi: *Memorial Candles: Children of the Holocaust*, New York, 1992.