

Infobogen 23

Wie Shoah-Überlebende ihre traumatischen Erfahrungen verarbeiteten

Holocaust-Überlebende haben im Laufe der Jahre individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt, um ihre traumatische Vergangenheit zu verarbeiten. In einer studentischen Examensarbeit aus dem Jahr 2004 werden Interviews mit Überlebenden und ihren Bewältigungsstrategien beschrieben, mit denen die sie ihre Traumatisierungen „verarbeitet“ haben.

1. Akzeptanz der Vergangenheit - Selbstmord

Die Akzeptanz der Vergangenheit ist eng an den Gedanken des Selbstmordes gekoppelt. Eine Vergangenheit, die aus Folter, Missachtung, psychischen und physischen Schmerzen bestand, ist nicht leicht zu verarbeiten. Der Überlebende muss zuerst einmal für sich akzeptieren, dass viele Familienangehörige oder Menschen, die ihm nahestanden, ermordet worden sind. Dies bedeutet, dass zuerst Trauerarbeit geleistet werden muss. Auch muss er die physische wie die psychische Erniedrigung, die ihm während all dieser Jahre angetan worden ist, akzeptieren. Ein dritter sehr wichtiger Aspekt ist das Finden eines neuen Lebenssinns. Die Holocaust-Überlebenden mussten für sich formulieren, was für sie im Leben wichtig ist, beziehungsweise was ihr Leben lebenswert macht. Ein wesentlicher Aspekt der Verarbeitung lag oft in der Heirat und der Gründung einer Familie. Es ist entscheidend, dass sie etwas taten, das sie lieben. Teilweise sind dies sehr einfache, aber zentrale und wichtige Dinge.

Manche begingen Selbstmord, da sie in den Anfangsschwierigkeiten keinen Lebenssinn mehr fanden. Sie hatten all ihre nächsten Menschen verloren und waren selbst physisch wie auch psychisch so stark belastet, dass sie den Weg im Alltag nicht fanden und ihre Vergangenheit weder akzeptieren noch ertragen konnten.

2. „Reden“, das Schweigen brechen

Oft haben traumatisierte Personen Hemmungen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Untersuchungen haben ergeben, dass das Nicht-Sprechen über belastende persönliche Themen einen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt. Menschen, die als Zeugen des Grauens von Auschwitz traumatische Erfahrungen gemacht und nie mit einem anderen darüber gesprochen haben, leiden in der Regel wesentlich stärker an den Erinnerungen als Menschen mit den gleichen Erlebnissen, die sich aber anderen gegenüber öffnen konnten.

Manche Holocaust-Überlebende haben das Reden vorgezogen und begründen: „Die Leute sollen wissen, was geschehen ist, und sollen es nicht vergessen, wir wollen keinen zweiten Holocaust mehr.“ Relativ viele Holocaust-Überlebende waren bereit über ihre Lebensgeschichte Auskunft zu geben, wenn junge Menschen sich für den Holocaust interessieren. Es bleibt für sie trotzdem jedes Mal eine innere Überwindung.

Um über traumatische Erfahrungen sprechen zu können, braucht man Zuhörer, die einen verstehen. Die besten Zuhörer sind meistens jene, die ein gleiches oder ähnliches Schicksal haben oder sich mit der Vergangenheit des Erzählers identifizieren können. Holocaust-Überlebende, die nach dem Krieg aus gesundheitlichen Gründen in Sanatorien oder Krankenhäusern weilten, fanden dort

gleichgesinnte Leute. Z.B. gab es in Davos nach dem Krieg vier Sanatorien, viele der Patienten waren Überlebende der Shoah. Die Jahre im Sanatorium sind für die Betroffenen rückblickend äußerst wichtig gewesen, sie konnten miteinander über die Erfahrungen sprechen. Es war ein Gespräch, das über Jahre dauerte. Einmal erzählte dieser, ein anderes Mal ein anderer. Für viele war es eine Hilfe, um nicht „verrückt“ zu werden und einen Wiedereinstieg in ein „normales Leben“ zu finden. Andere Holocaust-Überlebende hatten keine Möglichkeit über ihre Erfahrungen zu sprechen. Sie kamen in eine Welt zurück, deren Menschen selbst von neuem anfangen mussten, alle waren mit einem anderen Schicksal konfrontiert. Sie fanden keine Leute, die über das gleiche Schicksal klagen konnten. Andererseits waren Nicht-Betroffene in den Nachkriegsjahren nicht interessiert am Holocaust. Das Interesse kam erst 50 Jahre später auf.

3. „Schreiben“

In den letzten Jahren wurde untersucht, ob Schreiben oder Reden über traumatische Erlebnisse zur Verarbeitung beitragen kann. Es hat sich herausgestellt, dass die Konfrontation mit sich selbst die körperliche Gesundheit, wie auch das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Zur Untersuchung dieses Sachverhalts hat man folgendes Schreibexperiment durchgeführt: Das Schreibexperiment wurde während drei bis fünf Tagen jeweils 15 bis 20 Minuten durchgeführt. Die Aufgabe bestand darin, die tiefsten Gedanken und Gefühle zu einem emotional extrem wichtigen Thema, das das Leben sehr stark beeinflusst hat, niederzuschreiben. Während diesen Minuten sollten sich die Versuchspersonen nicht auf Rechtschreibung, Satzbau und Grammatik konzentrieren. Während diesen 3-5 Tagen musste nicht jedes Mal über das gleiche Thema oder Ereignis geschrieben werden. Es gab nur eine Bedingung: Es sollte möglichst ohne Unterbrechung durchgeschrieben werden. Zum Vergleich erhielt eine zweite Testgruppe die Aufgabe, banale Dinge aufzuschreiben. Das Schreibexperiment stellte sich als außerordentlich wirkungsvoll heraus. Die Teilnehmer der 1. Gruppe hatten bei dieser Gelegenheit traumatische Erlebnisse von großer Intensität und auch sehr persönliche Aspekte ihres Lebens geschildert. Sie hatten über gescheiterte Liebesbeziehungen, Tod von nahestehenden Personen, sexuelle und körperliche Misshandlungen, tragisches Versagen und vieles andere berichtet. Viele unter ihnen haben geweint und sind durch das Schreiben sehr aufgewühlt worden. Für die große Mehrheit ist dieses Erlebnis von großer Bedeutung gewesen. In den Wochen nach dem Experiment haben sich die Teilnehmer schlechter gefühlt, doch langfristig sind die Stimmung und das Wohlbefinden besser geworden. Untersuchungen haben ergeben, dass nach dem Schreiben oder Reden über die traumatischen Erfahrungen die Arztbesuche über ein Jahr hinweg bedeutend abnahmen. Auch stellten Forscher Veränderungen im Immunsystem fest, es wurden vermehrt Antikörper gegen verschiedene Krankheiten gebildet. Dies sind Indikatoren für eine bessere Gesundheit. Teilnehmer mit einem größeren Ausmaß an erlebter Feindseligkeit profitierten mehr als diejenigen mit einer geringeren.

Manche Holocaust-Überlebende haben ein Buch über ihre schreckliche Vergangenheit geschrieben (→ **Infobogen 22**), was für sie oft eine Entlastung bedeutete, da sie darin ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben konnten. Joseph Spring schrieb in seinem Buch „Die Rückkehr“ über seine Erfahrungen in Auschwitz: „Meine Gefühle sind in dem Buch drin, das war mir wichtig!“ Der ungarische Schriftsteller und Literaturnobelpreisträger, Imre Kertész, sagte, dass er begonnen



habe zu schreiben, um die Kontinuität des Lebens zu gewähren und nicht Selbstmord zu begehen. Mit jedem weiteren Buch hat er mehr Abstand zum Freitod bekommen.

Das Schreiben und Reden über traumatische Erfahrungen ist bei der Verarbeitung schwerer persönlicher Schicksale ein hilfreiches Mittel.