

Lycée Ermesinde  
Lycée public autonome à plein temps

# Liegt der Holocaust uns immer noch in den Genen?

Mémoire individuel de :

Lis Krack

Directrice de Mémoire :

Manon Della Siega

Mersch, Avril 2020

Klappentext :

In dieser Arbeit habe ich über die Transgenerationalität der Holocausterlebnisse der Opfer und der Täter geschrieben. Außerdem erkläre ich was ein Trauma ist und was die Epigenetik für eine Rolle spielt. Ich habe herausgefunden, dass die Effekte des Holocausts auf die Nachkommen der Opfer viel mehr erforscht wird/wurde als auf die Täternachkommen. Ich habe herausgefunden, wie die Traumata der Großeltern uns beeinflussen können und wie das Trauma miterleben auf unsere eigene Weise. Bei manchen Fällen, gerade bei den späteren Generationen der Opfer sind sogar die Gene und somit das Erbgut verändert.

Déclaration d'authenticité:

„Je déclare sur honneur avoir développé et rédigé ce mémoire sans l'aide abusive d'autrui. “

Lis Krack

A square image containing a handwritten signature in black ink. The signature is highly stylized and cursive, appearing to be the name 'Lis Krack'. The ink is dark and the background is light.

---

## Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Was ist ein Trauma?
3. Die Epigenetik, eine kleine Einführung und der Zusammenhang mit meiner Arbeit
4. Was ist der Holocaust?
5. Was ist die transgenerationale Weitergabe?
6. Die transgenerationale Weitergabe in Bezug auf den Holocaust
  - 6.1.1. Aus der Sicht des Opfers
  - 6.1.2. Einige bekannte Heilungsmethoden
  - 6.2. Aus der Sicht des Täters
7. Schlussfolgerung
8. Quellenverzeichnis
9. Anhang

## 1. Einleitung:

Ein Memoire Thema zu finden ist für mich immer schwer. Über welches Thema will man eine so große Arbeit schreiben und über welches Thema will man so viel lesen, ohne dass man es am Ende nicht mehr hören kann. Meiner Erfahrung nach war es nämlich immer so, dass ich es am Anfang sehr spannend und interessant fand und später hatte ich dann keine Motivation, um weiter zu machen. Das Thema sollte natürlich auch mit meinem Berufswunsch übereinstimmen und da ich mich für Psychologie interessiere, hatte ich eine große Auswahl.

Ich habe mich immer schon gefragt wie es sein kann, dass wir Probleme mit uns tragen, die eigentlich nicht die Unseren sind. Als ich dann auf die transgenerationale Weitergabe gestoßen bin, war ich entschlossen. Nach einem Monat einlesen ist mir dann bewusst geworden, dass ich mich eingrenzen sollte und so kam es zu der Holocaustverbindung. Dies passte sehr gut, weil wir nicht nur den zweiten Weltkrieg im Unterricht behandelten, sondern weil ich mich auch viel für ihn und gerade den Holocaust interessiere. Ich stellte mir viele Fragen wie es zum Beispiel möglich ist, dass wir die Erinnerung und das Erlebnis des Krieges noch in uns tragen oder wie viel wir mit auf den Weg bekamen. Meine Leitfrage für meine Arbeit lautete also ob uns der Krieg, beziehungsweise der Holocaust immer noch in den Genen liegt und uns beeinflusst. Dies soll mir helfen mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den roten Faden nicht zu verlieren.

Was noch sehr wichtig zu erwähnen ist, ist das es sich um ein psychologisches Thema handelt und die Symptome sowie die Folgen von Fall zu Fall unterschiedlich sind. Wenn ich also die Folgen der Transgenerationalität auf die Opfer- und Täterfamilien sowie die Folgen eines Traumas auf ein Individuum erkläre, ist das nicht für jeden der Fall und kann auch nicht generalisiert werden. Es handelt sich lediglich um den größten Teil der Fälle.

## 2. Was ist ein Trauma?

Ein Trauma (griechisch: Wunde) bezeichnen wir als seelische Verletzung, die aber durchaus auch vom Körper ausgehen kann. Der Körper kann Ereignisse und deren Folgen speichern was sich dann in ein Trauma entwickeln kann. Die Psychotherapeutin Dami Charf sagte einmal: „Ich glaube nicht, dass irgendjemand durch sein Leben gehen kann, ohne ein traumatisches Erlebnis zu erleben“<sup>1</sup>. Ein Mensch mit Trauma kann bestätigen, dass er für eine gewisse Zeit auch nicht mehr davon loskommen. Er träumt davon und sogar sein Selbstbild wird von diesem traumatischen Erlebnis bestimmt.

Die Medizin hat einige Grundkriterien festgesetzt, um ein Trauma diagnostizieren zu können. Diese Klassifizierung (ICD-10 und DSM-IV) ist jedoch sehr generell und vage gehalten, sodass sie nicht mehr zu 100% angewendet wird, da ein Erlebnis von jeder Person anders aufgenommen werden kann und so ist auch jedes Trauma verschieden. Man kann also nicht vorhersehen ob ein Vorkommnis traumatische Effekte auf einen Menschen. Generell gesehen könnte man aber sagen, dass verloren gegangene Verbindungen, broken connections auf englisch, Traumas hervorrufen. Damit sind Verluste von nahestehenden Personen oder verlorene Freundschaften gemeint. Ist ein Erlebnis also mit einer verloren gegangener Verbindung gekoppelt, ist es sehr wahrscheinlich, dass es ein Trauma hervorrufft.

Jedes Trauma unterscheidet sich von dem anderen, aber man kann es in den meisten Fällen in eine dieser Kategorien einstufen:

Ein **Schocktrauma** ist ein Trauma ausgelöst durch ein einziges Geschehen. Dies kann ein ganz alltägliches Erlebnis sein und nichts wo man sich Sorgen macht wie zum Beispiel ein Fahrradsturz aber der Körper speichert diesen und reagiert wie auf ein Trauma. Es kann natürlich noch weiter gehen wie zum Beispiel ein sexueller Übergriff, ein Autounfall oder der Verlust eines nahestehenden Menschen.

Ein **Entwicklungs-trauma** besteht meist aus tieferen und älteren Elementen und entwickelt sich in der Regel über eine längere Zeit. Dies kann zum Beispiel ein Kind betreffen, das oft vernachlässigt wird, weil die Mutter es nicht verhätscheln möchte. Es kann aber natürlich noch viel weiter gehen wie zum Beispiel eine sexuelle Belästigung, die über Monate oder Jahre andauert.

---

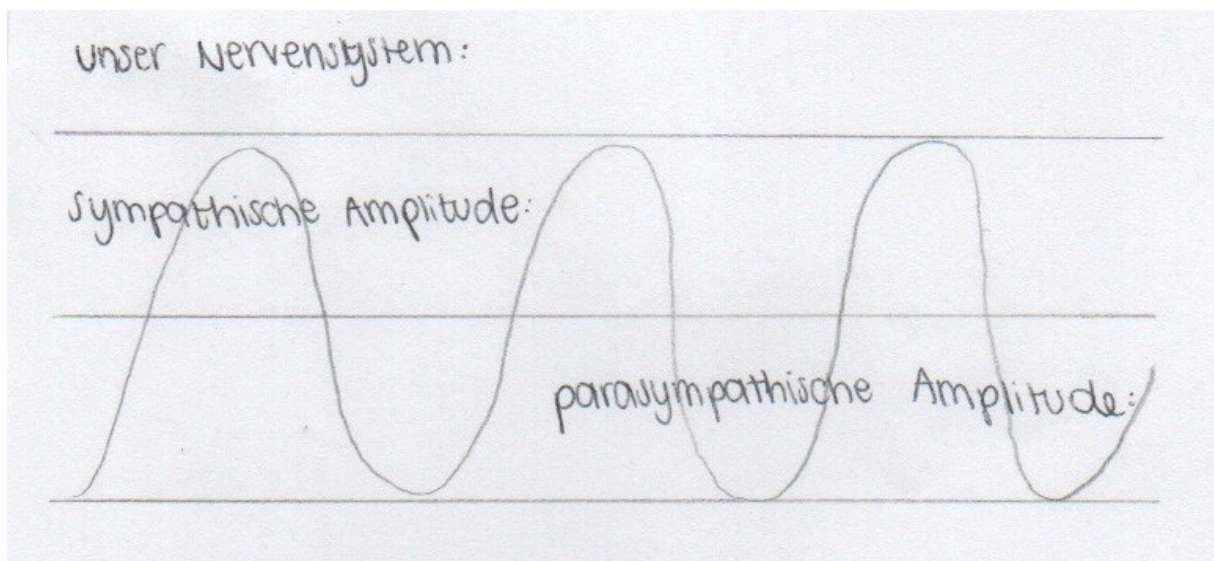
<sup>1</sup> (<https://traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-3/> 20:21 – 20:27)

Ein **Sekundärtrauma** beschreibt das Trauma von Personen, die ein bestimmtes Erlebnis meist nur indirekt mitbekommen haben wie zufällige Zeugen oder Helfer. Dazu gehören leider auch Therapeuten, Polizei, Feuerwehr und Notärzte.

Ein **soziales Trauma** ist ein von sehr vielen Personen erlebtes Trauma wie zum Beispiel ein Krieg, 9/11 oder was zu meiner Arbeit passt, der Holocaust.

Ein **Generationsübergreifendes Trauma** ist ein Trauma, das mithilfe der transgenerationalen Weitergabe an die späteren Generationen weitergegeben wird. Dies ist zum Beispiel der Fall für Kinder von Verdingkindern<sup>2</sup> aus der Schweiz oder auch für die Familien von Holocaustüberlebenden. Die Betroffenen sind in manchen Fällen nicht immer einsichtig und empathisch mit ihren Kindern und haben so zum Beispiel Schwierigkeiten damit deren Probleme ernst zu nehmen und nicht zu verharmlosen.

Um ein Trauma in erster Linie zu verstehen muss man unser autonomes Nervensystem unter die Lupe nehmen. Dieses besteht aus sympathischen Amplituden, welche für Erregung und die Produktivität zuständig sind und parasympathischen Amplituden, die für die Beruhigung im Körper und Geist sorgen.



3

Die oben erkennbaren Kurven illustrieren unsere innere Ruhe also wie viel Stress oder wie viel Erregung wir aushalten können. Je grösser der Abstand dieser Kurven und je grösser die

---

<sup>2</sup> Kinder die im jungen Alter von ihren Familien weggenommen wurden, meist wegen Armut oder anderen Gründen und die dann auf einem Bauernhof aushelfen mussten. Sie mussten sich oft ihr Essen verdienen und das schon von sehr klein an. Sie sind zu vergleichen mit Kindersklaven. Es fand in der Schweiz statt bis es in den 60iger Jahren ungefähr verboten wurde.

<sup>3</sup> Inspiriert von den Graphiken aus dem Video: <https://traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-3/>

Amplitude desto stressresistenter und meist auch glücklicher sind wir. Menschen bei denen dies also enger ist sind leichter stressbar. Einfach gesagt: der Effekt eines Erlebnisses hängt von unserer Schmerzengrenze und unserer Resilienz<sup>4</sup> ab.

Die Amplitude wird meist schon bei der Geburt oder in der frühen Kindheit bestimmt: eine schwierige und umständliche Geburt, die mit viel Stress verbunden ist, kann für das Kind eine engere Amplitude bedeuten, das heißt es ist viel empfindlicher was Stress und hohe Erregung angeht, die innere Stressaxe springt also viel schneller ein. Meist spielen die Umstände in der Kindheit und dem Erwachsenwerden auch eine Rolle, aber es kann durchaus sein, dass ein Kind mit sehr einfühlsamen und interessierten Eltern eine solche Amplitude entwickelt, nur wegen einer umständlichen Geburt.

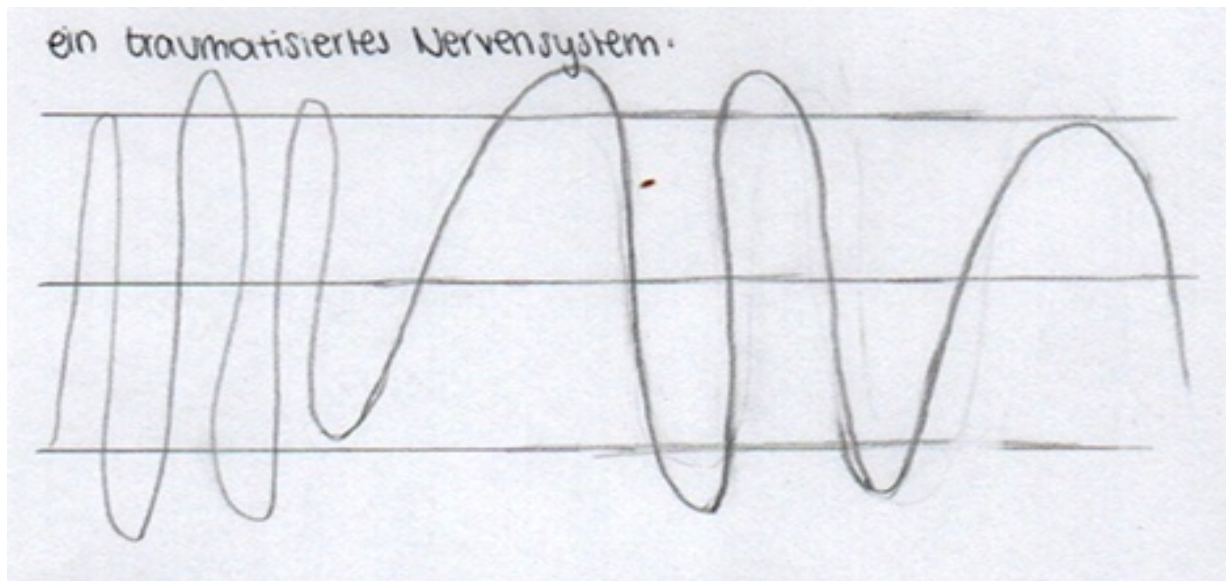
Je mehr Mittel ein Kind zur Verfügung hat, desto wahrscheinlicher ist es, dass es stressresistenter wird. Zu diesen Ressourcen gehören Beziehungen, das heißt Familie und Freunde, wie aber natürlich auch Geld und Glaube. Die Beziehungen und der Glaube an einen Sinn sind für den Menschen essentiell geworden und bilden die zwei wichtigsten Ressourcen.

Da Gefahr genau wie ein Trauma sehr subjektiv ist, können auch sehr kleine Elemente im Hirnstamm, dem ältesten Teil des Gehirns, verursachen, dass dieser dann die Kontrolle über alle anderen Gehirnteile übernimmt. Dies muss nicht immer über eine längere Periode sein, einige Sekunden reichen schon, um den Menschen aus seinem Rhythmus zu werfen. Ein Mensch kann nur eine bestimmte Menge von Stress, Erregung, Schock, Angst etc. abbekommen bevor unsere innere Sicherung herausspringt und wir uns ergeben. Dies bedeutet einen Schockzustand, in dem unser Körper fast schon herunterfährt und wir uns quasi totstellen. Wir können uns nicht mehr bewegen und haben keine Kontrolle mehr.

---

<sup>4</sup> Kommt aus der Forschung: wie viel kann man ein Metall biegen oder einen Stoff verändern bis es bricht oder nicht mehr in seine Ausgangsposition geht. In diesem Fall: wie viel kann ein Mensch verkraften bis er bricht.





5

Oben gezeigt ist ein traumatisiertes Nervensystem dessen Amplitude über die gesunden Grenzen hinausgeht. Das Problem an einem traumatischen Erlebnis, in dem wir überhöht erregt oder gestresst sind, ist, dass das Nervensystem nicht mitbekommt wann die Situation und die Gefahr vorüber ist. Es wird kein Stoppsignal gesendet und so denkt das Nervensystem es sei immer noch in Gefahr und ist immer noch wachsam.

Die Betroffenen fühlen sich wie auf einer Achterbahn, für sie geht es immer rauf und runter. Man fällt regelrecht von der oberen Amplitude in die untere, da man einfach nicht mehr kann und sich wie bei einer Gefahrensituation einfach ergibt.

Die Folgen der oberen Amplitude bedeuten für die Traumatisierten eine Rastlosigkeit. Sie können nicht schlafen, haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und sind ständig übererregt, was zum Beispiel Wutanfälle sein können oder Angst und Panik. Sie sind anfälliger dafür eine Sexsucht zu entwickeln, sich ins Rauchen, in den Alkohol oder ins Essen zu flüchten weil diese temporäre beruhigende Effekte haben.

Die Symptome der unteren Kurve sind das genaue Gegenteil. Man ist erschöpft, kann in eine Art Trancezustand verfallen, man kann Flashbacks erleben, man fühlt sich fremd, abgeschnitten von anderen und fühlt sich generell einfach sehr kraftlos. Andere Folgen sind zum Beispiel Depressionen, Sinnlosigkeit und eine gewisse emotionale Taubheit. Dami Charf<sup>6</sup> meinte außerdem, dass die meisten Depressionen falsch diagnostiziert werden und in Wahrheit einfach

---

<sup>5</sup> Inspiriert von den Graphiken aus dem Video: <https://traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-3/>

<sup>6</sup> Aus: <https://traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-3/>

der Folge eines Traumas entsprechen. Auch hier greifen die Betroffenen schneller zum Essen, zum Alkohol oder den Zigaretten, da diese einen für einen Moment ruhig werden lassen.

### 3. Die Epigenetik, eine kleine Einführung und der Zusammenhang mit meiner Arbeit

Die Epigenetik ist der jüngste Teil der Genetik und befasst sich mit der Tatsache, dass äußerliche Faktoren die Aktivität der Genen beeinflussen können und die damit verbundene Zellentwicklung. Im Prinzip ist die Epigenetik das Aktivieren und Supprimieren von Genen welche dann an die weiteren Generationen weitergegeben wird. Jeder Mensch besitzt um die 20.000 Gene und jede Körperzelle greift auf die Gensequenz zurück, die für ihre Funktion relevant ist. Moleküle können sich an ein Gen anhängen und sich auch wieder trennen. Dies markiert das Gen und es wird abgeschaltet.

Es handelt sich bei der Epigenetik aber hauptsächlich darum, dass die Umweltfaktoren einen sehr großen Einfluss auf die Gene haben. Sie können in manchen Fällen eine chemische Veränderung der Proteine und der DNS hervorrufen, was in einer erhöhten oder komplett gestoppten Aktivität der Gene resultiert. Diese Veränderung wird auch Marker genannt und bestimmt welche Gene sich wie ändern sollen. Was auch noch die Genaktivität stört und in meinem Fall wichtig zu erwähnen ist, ist ein Trauma. Die Person leidet meist nicht nur seelisch an einem belastenden Erlebnis, sondern auch körperlich. Es wurde in einer Studie bewiesen, dass Kinder die jahrelang misshandelt wurden, einige Genanteile verloren im Gegensatz zu Kindern ohne diese schlimmen Umstände. So kann es zum Beispiel sein, dass eineiige Zwillinge, die identisch sind und das gleiche Erbgut haben, andere Krankheitsrisiken und andere Charaktereigenschaften entwickeln. Dies kommt durch eine unterschiedliche Genaktivität, die durch die äußeren Umständen und die Lebensgewohnheiten geprägt ist.

Alle diese Veränderungen können Effekte auf die darauffolgenden Generationen haben und es kann auch zum Beispiel der Fall sein, dass wenn Großvater und Vater übergewichtig sind, das Kind auch anfälliger dafür ist.

Aus der Sicht des Opfers gibt es natürlich auch genetische und im Erbgut enthaltene Unterschiede. So hängt es zum Beispiel auch davon ab, wie alt die Mutter während des Holocausts war, ob sie noch relativ jung oder schon erwachsen war. Dies bestimmt die Veränderung des Enzyms, das aktives in inaktives Cortisol umwandelt. Der Cortisol Einsatz ist bei den Opfern also verändert: es handelt sich um ein Stresshormon, was dafür zuständig ist,

dem Körper nach einem traumatischen Geschehnis wieder in den Normalzustand zu verhelfen. Die Kinder der Holocaustüberlebenden sind meist mit einem ähnlich niedrigen Cortisol Ausstoß geboren was sie anfälliger dafür macht, die gleichen PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung<sup>7</sup>) Symptome zu erleben. Sie erleben ihr Trauma immer wieder aufs neue und ein niedriger Cortisol Spiegel ist meist verbunden mit dem Schmerzsyndrom<sup>8</sup> und dem chronischem Erschöpfungssyndrom<sup>9</sup>. Unter anderem durch diese Entdeckung wurde die PTBS-forschung revolutioniert.

#### 4. Was ist der Holocaust?

Beim Holocaust (von dem griechischen holókaustos was vollständig verbrannt bedeutet), auch Shoa (aus dem hebräischem: Katastrophe oder großes Unheil) genannt handelt es sich um den bekannten Völkermord des zweiten Weltkrieges. Von 1941 bis 1945 wurden um die 6 Millionen Juden ermordet, von dem jedes vierte Opfer ein Kind war. Hitlers Ziel war es, dass Deutschland und der restliche Teil von Europa „Judenfrei“ werden sollte. 1939 fanden schon Massenerschießungen statt und ab 1941 führte Hitler das Gesetz ein, dass jeder Jude einen Davidstern an seiner Kleidung anbringen muss, damit jeder ihn als Jude wiedererkennt. Sie wurden jetzt verfolgt und gejagt um sie anschließend umzubringen. Später wurden sie dann gettoisiert, das heißt sie wurden zu sehr vielen in ein kleines Stadtviertel gesperrt und mussten dort unter extremen Umständen leben. Sie waren nicht mehr frei und mussten schwere Arbeit für die Nazis leisten. Dies sollte der erste Schritt der „Vernichtung der Juden“ sein, da hier schon sehr viele an Hunger, an der Kälte oder an der harten Arbeit starben. In einem zweiten Schritt wurden die Juden dann in Vernichtungs- oder Konzentrationslager deportiert wo ihnen jeglicher Besitz abgenommen wurde und den Frauen wurden sogar die Haare abgeschnitten, damit die Nazis diese weiterverwerten konnten wie zum Beispiel um Perücken für die deutschen Frauen anzufertigen.

Am 20.01.1942 fand die Wannseekonferenz statt, welche es als Ziel hatte die Tötung und Deportation von 11 Millionen Menschen zu organisieren. Die Teilnehmer waren unter anderen Heinrich Himmler, Reinhard Heydrich und Adolf Hitler, welche sich der „Endlösung der

---

<sup>7</sup> Es handelt sich hierbei um eine psychische Krankheit, die ausgelöst wird durch eine traumatische Belastung, einem Trauma-Erlebnis

<sup>8</sup> Chronische Schmerzwahrnehmung die ihren Sinn als Leit- und Warnfunktion verloren hat, wird als eine Krankheit eingestuft

<sup>9</sup> Chronische geistige und körperliche Erschöpfung und Erschöpfbarkeit, kein klar definiertes Krankheitsbild

Judenfrage“ widmeten, dies galt als Tarnung und Verharmlosung des Holocausts. Hitler meinte in einer Rede sogar einmal er wolle die Juden „ausrotten“, er behandelte sie wie eine Krankheit. Als die russische Armee dann aber immer näher rückte, wurden die Gaskammern abgebaut, um später irgendwo in Deutschland wieder aufgebaut zu werden. Außerdem wurden viele jüdische Männer zusammengetrieben und erschossen.

Im Schnitt wurden um die 3 Millionen Menschen vergast, der größte Teil davon in Auschwitz-Birkenau. Es war das größte Vernichtungslager und steht heute als Gedenkstätte für Besucher offen. Dort findet man Koffer, Schuhe, Haare und andere Besitztümer der ermordeten Juden.

Andere betroffene Gruppen waren zum Beispiel geistlich Behinderte und generell Menschen die besondere Hilfe beanspruchten, Homosexuelle, Sinti und Roma.

## 5. Was ist die transgenerationale Weitergabe?

Die transgenerationale Weitergabe beschreibt die Übertragung eines unverarbeiteten Traumas oder einer uneingestanden Schuld von einer Generation auf die Nächsten. Viele bekannte Theoretiker, unter anderen auch Freud und Thomas Jefferson, beschäftigten sich mit der Problematik und umschrieben sie als "Gefühlserbschaft" oder "vermitteltes Trauma". Ein sogenanntes weitergegebenes Trauma kann durch viele verschiedene Ereignisse, wie zum Beispiel Misshandlung oder Missbrauch, erzeugt werden aber auch wie im Falle meiner Arbeit durch Kriegs- und Foltererlebnisse. Dieses vermittelte Trauma kann über mehrere Generationen weitergegeben werden, wenn sich die Betroffenen nicht öffnen und/oder behandeln lassen. Diese Verdrängung des Problems verschlimmert es nur da es nun auch die späteren Generationen betrifft. Zum Beispiel im Falle einer verdrängten Vergewaltigung kann es bei den Kindern oder sogar Enkeln zu Problemen mit dem eigenen Körper und dem Thema Intimität wie auch Sex führen. Es ist natürlich nicht immer so und man kann auch nicht sagen, dass wenn man die genannten Probleme hat, die Großmutter belästigt wurde und auch nicht umgekehrt.

Silke Bachmann meinte einmal in einem Interview<sup>10</sup>, dass die Bindungsforschung momentan das beste Modell und Beispiel für die Weitergabe eines Traumas sei. Die Bindungsforschung geht von der Bindungstheorie von John Bowlby aus und untersucht im Grunde die Bindungsfähigkeiten und deren Qualität. Die Bindungstheorie beweist, dass eine starke Bindung zu den Eltern eine stabile Basis und Grundform für die Kinder darstellt. Ist dies nicht der Fall und ist vielleicht auch viel Gewalt in der Erziehung im Spiel, bedeutet es eine große Behinderung für die Entwicklung der Kinder. Betroffen sind zum Beispiel seine kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Mary Ainsworth<sup>11</sup> entwickelte daraufhin einen sogenannten „Fremde-Situations-Test“. Dieser hatte als Ziel die Bindungsqualität von 12-18 Monate alten Kindern zu deren Mutter und Vater zu messen. Er zeigt die Verhaltensmuster der Kinder bei der Wiedervereinigung nach einer kurzen Trennung und dies sagt dann aus, ob die Bindungsqualität sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent oder desorientiert und desorganisiert ist. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wurde ein sogenanntes „Adult-Attachment-Interview“ durchgeführt. Dieses zeigt, dass eine hohe Stabilität der

---

<sup>10</sup> In: <https://www.srf.ch/sendungen/puls/psyche/das-weitergegebene-trauma>

<sup>11</sup> In: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/bindungsforschung/2404>

Bindungsqualität nur gültig ist, wenn die Lebensumstände auch stabil sind. Außerdem hat es bewiesen, dass nur unverarbeitete Traumata weitergegeben werden. Die elterlichen Bindungsmuster wurden auf die nächsten Generationen übertragen. Die Traumatisierung einer Bezugsperson des Kindes genügt sogar, um das Bindungsverhalten des Kindes zu stören. Das Kind wird verängstigt da ihre jetzige Bezugsperson emotional nicht mehr für sie erreichbar ist und sie zum Teil auch eine Gefahr signalisieren kann. Die Person, die ihnen Halt gab und sie in Situationen der Angst beruhigte kann das jetzt nicht mehr und strahlt selbst Angst aus. Dies gilt auch insbesondere bei der Misshandlung, dem Missbrauch und der extremen Vernachlässigung eines Elternteils aber auch bei einem psychisch erkrankten Elternteil. Das Kind wird dermaßen verunsichert und destabilisiert, dass es zu einem zeitbedingten Zusammenbruch seiner Koordinations-, Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten kommen kann.

Auf den Holocaust bezogen bedeutet dies eine dauerhafte Zerstörung der familialen Bindung, da die Kinder meist von einem oder beiden Eltern getrennt wurden. Bei einer Wiedervereinigung kann es nur zu einer langfristigen Unterbrechung kommen aber in jedem Falle ist ihre Bindungsqualität stark beeinträchtigt worden. Die Eltern, die immer ihre Beschützer waren und ihnen Halt gaben, wurden ihnen entnommen oder befanden sich selbst in einer hilflosen Situation. Dies entspricht einer extremen Bindungsirritation welche natürlich auch auf die Kinder und Enkel weitergegeben werden kann.

Einige Holocaustforscher und Psychologen sind der Meinung, dass der einzige Weg zur Besserung und zur Unterbrechung der Weitergabe eine Aufarbeitung des Traumas ist. Das kann zum Beispiel eine Wiedergutmachung bedeuten oder sich in erster Linie mit dem Trauma auseinanderzusetzen und mit seiner Familie darüber reden. Eine andere Lösung sind Therapiestunden, um zu lernen das traumatische Erlebnis zu verarbeiten und damit umzugehen. Der sogenannte „Pakt des Schweigens“, den die meisten Opfer für sich entschieden haben und einhalten, verhindert dies und führt nur zu einer Verschlimmerung des Problems. Dies bedeutet, dass die Betroffenen über ihre Erlebnisse schweigen, was auf eine Reinszenierung des Traumas bei späteren Generationen hinausläuft. Die Kinder werden in ihre Erlebniswelt hineingeboren, ohne je über die Geschehnisse gesprochen zu haben und müssen jetzt alleine einen Weg herausfinden. Sie können in den Erlebniswelten verschiedene Rollen annehmen und nicht nur das Opfer. So werden sie zum Beispiel zu Verfolgern oder auch zu verstorbenen Bezugspersonen der Eltern.

Opfer von Vertreibungs-Ereignissen projizieren meist ihre Selbst- und Objektbilder auf ihre Kinder, welche dann die Repräsentation der Eltern darstellen. Hier ein Beispiel: Wenn die Eltern sich selbst als unwichtig wahrnehmen und an einem schwachen Selbstwertgefühl leiden, wird das auf ihre Kinder übertragen, welche es jetzt auch so für sich empfinden. Diese Kinder sind stark mit ihren Eltern verbunden und tragen jetzt einen Teil ihrer Last jedoch leben sie im Vergleich zu ihren Eltern in zwei Wirklichkeiten: ihrer eigenen und die ihrer Eltern. Dies weist daraufhin wie wichtig die Identifizierung ist und so ist zu erkennen, dass die transgenerationale Weitergabe über unbewusste Identifizierungsprozesse stattfindet. Die Kinder von Tätern identifizieren sich in manchen Fällen auch mit den zerstörerischen Introjekten, also die verinnerlichten Werte und Meinungen der Eltern durch das zunehmende Maß an Belastung. Die Identifizierung verbindet also die Generationen miteinander.

## 6. Die transgenerationale Weitergabe in Bezug auf den Holocaust

Da ich mich ja wie anfangs schon gesagt ein wenig eingrenzen musste, habe ich mich dazu entschieden mich auf den zweiten Weltkrieg, genauer auf den Holocaust zu konzentrieren. Der Holocaust ist in Bezug auf die transgenerationale Weitergabe am meisten erforscht was daran liegt, dass es erstens ein sehr großes Trauma ist, was auch zweitens eine große Anzahl an Betroffene mit sich zieht. Die Holocaustforschungen fanden in den 60iger Jahren statt und viele Psychologen sind der Meinung, dass die 68er Bewegung die Grundbasis bildet und den Anfang der Forschungen markiert. Unter der 68er Bewegung verstehen wir die großen Proteste von Tausenden von Studenten gegen den Vietnamkrieg, gegen die damalige Sex Moral, gegen die starren Strukturen und unter anderen auch gegen den nichtaufgearbeiteten Nationalsozialismus.

### 6.1.1. Aus der Sicht des Opfers

Vorab ist es aber wichtig klarzustellen, was die erste und was die zweite Generation ist. Die erste Generation ist die, die in den Holocaust verwickelt war, ob das jetzt am Anfang war oder erst die letzten Monate. Die zweite Generation umfasst dann die Kinder, die nach 1945 geboren sind.

Bei den Opfern, anders als bei den Tätern/Mitläufern wird meist ein unverarbeitetes Trauma oder eine nicht anerkannte Schuld weitergegeben. Sie fühlen sich meist schuldig, dass sie überlebt haben und so viele andere nicht, die vielleicht liebevoller und besser waren, und wollen ihre Nachfahren vor diesem Schuldgefühl und diesen schrecklichen Erinnerungen schützen, weswegen ihre Geschichte meist unerzählt bleibt. Diese Überlebensschuld, wie Niederland<sup>12</sup> sie benannte, bildet also den Kern des Traumas doch auch die Scham der eigenen entnommenen Würde spielt eine große Rolle. Sie tragen oft eine starke Angst vor einer erneuten Katastrophe in sich doch die Hoffnung für die Zukunft der Kinder und somit der spätere Sieg über die grauenvolle Nazizeit hilft ihnen. Die zweite Generation ist also der Träger der Lebenswünsche ihrer Eltern welche durch sie nicht nur an Hoffnung sondern auch an Lebensmut und Selbstwert gewinnen. Dies beschreibt die sogenannte mehrgenerationale Funktion der Kinder. Die

---

<sup>12</sup>In:

<https://www.dgsf.org/service/wissensportal/Familien%20der%20Opfer%20und%20TaeterInnen%20des%20Nationalsozialismus%20-%20Eine%20Drei-Generationen-Perspektive%20-2001.pdf>



Nachkommen empfinden oft die Angst zu sterben und nichts dagegen tun zu können oder sie haben Angst vor verschlossenen Räumen mit nur einem Ausgang. Sie bekommen dann das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen was stark an die Gedanken und Gefühle eines Opfers in einer Gaskammer des zweiten Weltkriegs erinnert. Um diese Transgenerationalität bei den Opfern zu beschreiben, werden Begriffe wie Zeittunnel (Kestenberg, 1995), Telescoping (Faimberg, 1985) und Verzahnung des Unbewussten (Troje 2000) benutzt.<sup>13</sup>

Der Zeittunnel von Kestenberg erklärt eigentlich nur die Untergrabung des Zeitgefühls: die erste Generation lebt in der Zeit ihres Traumas weiter und die Zweite hingegen in zwei parallelen Zeiten. Die Nachfahren leben in der Gegenwart und müssen dennoch das Trauma von früher miterleben, für sie gibt es also keinen normalen Zeitablauf. Die zweite Generation knüpft meistens psychisch an die Zeit an, wo das Trauma der Eltern begann und versuchen so unbewusst das Leben der Eltern weiterzuführen. Sie übernehmen alle möglichen Verantwortungs- sowie auch Überlebensschuldgefühle ihrer Eltern. Diese Aspekte führen ebenfalls alle zu einer Untergrabung der Generationsübergänge. Man kann die Generationen also nicht mehr so klar trennen und sie sind alle ineinander verwickelt.

Der Begriff „Telescoping“ von Faimberg ist eigentlich eine Metapher. Es handelt sich um den Vergleich mit einem Teleskop denn Faimberg ist der Meinung, dass das Trauma in der zweiten Generation in der gleichen Form wieder auftaucht, wie ein Teil eines Teleskops. Die zweite Generation gilt für ihn als eine Verlängerung des Traumas, was auch in einer Weise stimmt.

Die Verzahnung des Unbewussten erläutert lediglich, dass es keine klare Trennung der Kinder und der Eltern gibt. Es behandelt also auch die Untergrabung der Generationsübergänge wie bei Kestenberg's Zeittunnel.

Die erste Generation bleibt auch nach der Befreiung immer noch in der Zeit von Leid und Unheil gefangen und kann sich gedanklich nicht davon befreien. Wie Jean Amery, ein österreichischer Schriftsteller und Holocaustüberlebender schon sagte: „Wer gefoltert wird, bleibt gefoltert“ (Amery 1966, S. 70). Bei vielen der Überlebenden löst das eine Amnesie gegenüber ihrem Leben vor dem zweiten Weltkrieg aus aber auch eine Hypermnesie, also eine gesteigerte Gedächtnisleistung gegenüber ihrem Leid während dem Holocaust. Jegliche Äußerung von Gewalt und Aggressionen ist unerträglich für sie und wird so in den meisten Opferfamilien ein Tabu. Es erinnert sie direkt an die traumatischen Erlebnisse in den Konzentrations- und Vernichtungslagern und die Grenzen zwischen Realität und Fantasie

---

<sup>13</sup> In: <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310>

werden immer verschwommener. Die Aggression der Kinder und Enkel wird gleich gesetzt mit der ihrer Offiziere und Soldaten aus den Lagern. Dadurch lernte die zweite Generation nie richtig mit ihren Aggressionen auskommen und dass diese ein Teil von ihnen sind. Sie lernten nur, dass es eine sehr schlimme Sache ist, die sofort verhindert und zerstört werden muss und so betrifft diese Einstellung auch die dritte Generation. Diese betrachtet es immer noch als weitgehendes Tabu und ihre Aggressionen nehmen autoaggressive Formen an. Doch nicht nur Aggressivität, sondern auch die Erinnerungen und Erlebnisse der Opfer werden zum Tabu und werden meist nicht innerhalb der Familie besprochen um unter anderem die Nachkommen davor zu schützen aber auch weil es wahrscheinlich einfach zu schwer ist. Doch diese Flucht vor der Wahrheit führt zu Verwirrungen, Irritationen und Belastungen in der Kindheit. Die Holocaustüberlebenden haben außerdem Schwierigkeiten damit, Trauer zu verarbeiten und durch ihre schweren Verluste und das eigene Leid während der Shoahs können sie sich schwer in andere Personen hineinversetzen. Die Probleme ihrer Kinder sind nie so schlimm wie die eigenen und die Nachfolger bekommen das auch zu spüren.

Mütter, die zum Beispiel den Holocaust überlebt haben, gelten als übervorsorglich da sie in der ständigen Angst leben, von ihren Kindern getrennt zu werden.

Viele Überlebende aus der ersten Generation wanderten nach Israel aus, was ihnen eine sichere Umwelt für einen Neustart bot doch wie schnell sie Boden fassten, lag auch noch am Lebensalter, der Länge der Gefangenschaft und der Anzahl der überlebenden Familienmitglieder, insbesondere der eigenen Kinder. Da Israel eine sichere Umwelt für die Betroffenen ist, wird das Geschehene in Familien die ausgewandert sind viel eher besprochen als in Familien, die in Deutschland, dem Täterland geblieben sind.

Die zweite Generation bekommt die Erinnerungen ihrer Eltern an den Krieg und den Holocaust meist über ihre Träume, ihre Affektionen, ihre Stimmungen und ihre unbewussten Vorstellungen mit. Sie erhalten rätselhafte Bilder, Impulse, Ängste und Schuldgefühle und können auch die Symptome eines Trauma vorzeigen obwohl sie persönlich ja keins erlebt haben. Beispiele dafür sind zum Beispiel Depressionen, das Gefühl von einer inneren Leere, Hyper- und Hypoaktivität sowie in manchen Fällen einen gewissen Mangel an emotionalem Engagement. Die zweite als auch die dritte Generation empfinden ein starkes Loyalitäts- und Delegationsgefühl und so wurden in den letzten Jahren gewisse „Akte der Loyalität“ immer mehr zu einem Trend. Die Enkeln und Kinder von KZ-Überlebenden lassen sich zum Beispiel deren Nummern aus den Lagern tätowieren.

Eine weitere bis jetzt noch nicht in meiner Arbeit erwähnte Tatsache, ist, dass viele Kinder von Überlebenden als „Gedenkkerze“ fungieren und an die Verstorbenen erinnern indem sie zum Beispiel ihre Namen tragen. Der Wiederaufbau der Familie war für die Betroffenen sehr wichtig und die meisten heirateten auch wieder. Die Familie bietet einem Vertrauen, Schutz und Sicherheit.

Die dritte Generation, also die Enkel der Betroffenen können es hauptsächlich über ihre Affektionen mitbekommen. Sie haben Schwierigkeiten mit ihren affektiven Qualitäten aber haben eine sehr gute Beziehung zu ihren Eltern und Großeltern, hier kommt die Bindungstheorie ins Spiel. Den Groß- oder Urgroßeltern fällt es meistens auch viel leichter sich ihnen zu öffnen, da sie durch die Schule ein sehr neugieriges aber akzeptierendes Ohr haben. Sie haben oft eine Moderatoren-ähnliche Funktion in den drei Generationen und bieten eine neue Perspektive, was entkrampfend auf die Großeltern wirkt und sie zum Reden anregt. In anderen Fällen können sie zum Beispiel auch Schwierigkeiten mit ihrer Sexualität und ihren Fantasien haben, eine Folge der, von der Familie spekulierten sexuellen Ausbeutung der Großmutter im Konzentrationslager. In dem letzten Jahrzehnt wollen immer mehr Menschen aus der zweiten und dritten Generation ihre Lücken füllen und ihre Fragen beantworten. Die meisten aus der zweiten Generation befinden sich mittlerweile im Rentenalter, in welchem das Langzeitgedächtnis viel aktiver wird. Claudine Fischer, eine Beraterin für unter anderem Holocaustnachkommen, erklärte mir in unserem Interview, dass gerade die dritte und vierte Generationen dieses weitergegebenes Trauma mitbekommen. Um mir es einfacher zu erklären meinte sie es wäre wie bei einer Handytastatur wo die 4 auch unter der 1 ist. Dies sei ein gutes Beispiel um einem Unwissendem zu erklären, warum gerade die dritte und vierte Generation die Traumas so verstärkt mitbekommen. Sie hat es beschrieben als wäre es eine Kiste auf dem Dachboden und eines Tages gehen die Enkel oder Urenkel danach suchen.

Die dritte Generation hat ebenfalls, im Gegensatz zu der ersten und zweiten Generation immer mehr die Wahl und die Freiheit Aufgaben jeglicher Art, die jemand von ihnen verlangt an- oder abzulehnen. Die erste Generation wurde durch den Holocaust sehr eingeschüchtert und konnten schwer nein sagen, die zweite Generation wurde weiterhin so erzogen und die dritte Generation ist meist von diesem Unheil befreit und kann für sich selbst entscheiden. Es handelt sich also um eine neu gewonnene Normalität.

Warum die Zeit nach einem halben Jahrhundert, also kurz vor der Jahrtausendwende endlich reif war, das Thema zu enttabuisieren und aufzuarbeiten, ist, da die meisten Opfer und auch

Täter im Rentenalter waren und die Vergangenheit immer klarer wurde als die Gegenwart. Sie konnten sich mit ihren Enkel über ihre Erlebnisse unterhalten und wurden in Schulen und Universitäten sowie zu öffentlichen Veranstaltungen eingeladen um ihre Geschichte zu erzählen.

### 6.1.2. Einige bekannte Heilungsmethoden

Es gibt einige bekannte Methoden ein weitergegebenes Trauma zu heilen, eine davon ist ein Genogramm. Hierbei handelt es sich um einen Stammbaum, den wir wenn möglich bis zu den Urgroßeltern entwickeln. Weiter müssen wir nicht gehen und die Geschwister sowie die Cousins sind unwichtig und können wir auf der Seite lassen. Es dient als visuelle Darstellung mit dessen Hilfe man das vermutliche Trauma entdecken kann. Die Männer soll man in Quadrate notieren und die Frauen in Kreise. Daneben schreibt man dann ihre traumatischen Erlebnisse und Schicksalsschläge wie zum Beispiel das Verlieren einer Bezugsperson, eines Kindes oder eines Freundes. Anschließend soll man seinen eigenen Schlüsselsatz notieren, dieser könnte zum Beispiel sein: „In engen Räumen ersticke ich“ oder „Ich komme aus diesem Raum nicht mehr raus“. Von diesem geht man jetzt aus und untersucht, wer ihn noch gebrauchen könnte. Vielleicht wurde die Tante während dem Holocaust in einer Gaskammer ermordet oder vielleicht ist tatsächlich mal jemand in der Familie erstickt. In denen meisten Fällen handelt es sich um jemand, über den in der Familie nicht viel geredet wird wie zum Beispiel das verstorbene Geschwisterchen oder die ermordete Tante.

Eine zweite, oft angewendete Methode zur Trauma-Aufarbeitung ist es, dass die Betroffenen sich vorstellen, sie würden mit ihrem „Trauma-Geber“, wie ich die Vorfahren nenne, von denen das Trauma womöglich stammt, reden. Sie sollen ein Gespräch mit ihnen führen und ihnen erklären was sie bedrückt. Anschließend sollen sie ihr Trauma bei ihnen lassen und sich verabschieden. Sie sollen sich in die traumatisierte Person hineinversetzen und versuchen ihre Gefühle und ihre Gedanken nachzuempfinden. Dies ermöglicht es ihnen die Gefühle und Empfindungen der betroffenen Opfer unmittelbar zu erleben und zu verstehen. Ich fragte mich aber an dieser Stelle, ob das wirklich hilft denn für mich war es schwer vorstellbar. Für C. Fischer war es aber sehr klar: die Betroffenen könnten jetzt eine klare Antwort auf alle ihre Fragen finden und es handelt sich sehr oft um einen sehr heilenden Moment wie sie mir erklärte. Die Betroffenen können jetzt so gesagt mit ihrem Trauma abschließen und in manchen Fällen versprechen sie ihren Vorfahren etwas zu verändern indem sie sich zum Beispiel gegen Diskrimination und Rassismus einsetzen.

Die Aufstellarbeit, die sich hauptsächlich darum bemüht dem Betroffenen eine andere Sichtweise auf das ganze Problem zu geben indem sie zum Beispiel einen Stellvertreter für die Groß- oder Urgroßeltern suchen und dann eine Unterhaltung in der Rolle dieser Person führen. Das heißt sie unterhalten sich und auf diese Weise verstehen die Betroffenen viel besser warum alles so war und wie es dazu kam. Auf diese Weise können sie sich in ihre Vorfahren hineinversetzen und verstehen warum sie nie darüber sprachen, warum sie so kalt und abwesend waren oder warum sie so gehandelt haben was sich als sehr befreiend unter anderem für die Nachkommen herausstellt.

Als letzte Heilmethode stelle ich euch die Heilkunde Kinesiologie vor. Bei dieser handelt es sich um eine Bewegungslehre, wie der griechische Name schon vorhergibt bei der es in erster Hand darum geht, die Körperenergie und deren Flüsse, sowie die Muskeln zu beobachten. So konnte man sehen, dass physische und psychologische Vorgänge in den Muskeln wiederzuerkennen sind. Daraufhin wurde der Muskeltest entwickelt, bei dem der Patient sein Körperteil trotz Gegendrucks in Position halten muss. So kann der Praktiker erkennen, wo die Energie blockiert ist und wo sie zu lösen gilt. Es gilt also darum, die Energieflüsse intakt zu halten und die Energieblockierungen auszugleichen. Sie nehmen sich in manchen Fällen auch die chinesische Akupunktur oder auch Essenzen, Heilkräuter und homöopathische Mittel zur Hilfe.

## 6.2. Aus der Sicht des Täters oder Mitläufers

Auch hier muss man natürlich erstmal festlegen, wann eine Generation beginnt und wann die nächste Generation anfängt. Bei den Tätern spricht man bei der ersten Generation von den Kriegserwachsenen, die die während dem Krieg aktiv waren. Danach folgen die Kriegskinder und die, die unmittelbar nach dem Krieg geboren wurden. Dann unterscheidet man die Kinder, die nach dem Krieg geboren sind und nicht mehr als Kriegskinder, sondern als Zwischengeneration gelten. Zu guter Letzt kommen dann die Kinder von Kriegskindern also die Enkel der ersten Generation, die dritte Generation.

Am Anfang meiner Arbeit stoß ich auf ein Buch: "Ich muss meinen Vater doch lieben, oder?"<sup>14</sup>. Es handelt sich hierbei um ein Interview mit Monika Göth, der Tochter des KZ-Kommandanten

---

<sup>14</sup> **Kessler, Matthias**, *Ich muss meinen Vater doch lieben, oder?*, Frankfurt am Main: Eichborn, 2002

Amon Göth. Im Interview erfahren wir unter anderem auch wie sie zu ihrem Vater steht, obwohl sie ihn nie kennengelernt hat und ihn nur durch weitererzählte Geschichten kennt, wie ihr Vater in der Familie angesehen wird und wie sie gewisse Merkmale von ihm in ihrem Leben mit sich weiterträgt.

Ihr Vater gilt als sehr grauenvoller Mensch wie es im Film "Schindlers Liste" auch hervorsteicht: er erschoss Juden von seinem Balkon aus und schlug seine Dienstmädchen und doch sagte seine zweite Frau, Irene nie ein Wort gegen ihn. Monika lernte ihn, wie gesagt, nie kennen und hörte immer nur die Geschichten ihrer Mutter. Dennoch merkt man an manchen Aspekten ihres Lebens wie es durch ihn geprägt war. Ihre Mutter behauptete immer wieder er hätte seine Hand nie gegen sie erhoben. Er war streng gegen häusliche Gewalt und doch berichteten viele seine gewalttätigen und einschüchternden Taten. In Bezug auf die transgenerationale Weitergabe fiel mir sofort ein eindeutiges Merkmal auf: die Beziehung von Monika zu ihrem ersten Ehemann. Er war ihren eigenen Aussagen nach sehr gewalttätig. Dies ist häufig zu sehen bei Kindern mit strengen und tatwilligen Eltern aber in diesem Fall lässt es Fragen offen denn sie lernte ihren Vater doch nie kennen. Log ihre Mutter vielleicht doch was seine Einstellung gegen häusliche Gewalt angeht? Vielleicht ist es aber auch nur Zufall.

Während des Interviews wird einem immer mehr bewusst, wie ihr Verhältnis zu ihrem Vater eigentlich ziemlich normal ist und nicht etwa geprägt von seinen grauenhaften Taten, was nicht selten der Fall ist, weil es psychologisch gesehen sogar sehr wichtig ist, die ambivalente Beziehung zu den Eltern aufrecht zu halten. Es wird immer wieder bewusst, dass sie das Gefühl hat ihn lieben zu müssen und sie sei doch seine Tochter.

Meist wählten Kinder von Tätern die Taten zu verharmlosen oder gar zu verleugnen da sie sich öfters belogen, getäuscht oder psychisch bedroht fühlen, doch dies ist hier nicht der Fall. Sie lernte ihren Vater nie kennen und baute nie diese Beziehung zu ihm auf. Im Normalfall fühlten sich die Kinder nämlich zur Loyalität gezwungen und hatten nicht selten Angst vor ihren Eltern. Die Eltern waren sehr oft mit viel Schuld versehen und merkten so oft nicht wie sadistisch sie ihre Kinder zum Teil erzogen haben und so war es möglich, dass diese zu Schatten ihrer Vergangenheit wurden. Bei Konfrontation mit der Vergangenheit ihrer Eltern reagieren die meisten Täterkinder gleich: Anfangs waren sie zur Opferschaft bereit, fangen dann an sich zu

rechtfertigen, später zu distanzieren, gefolgt von Faszination und zu guter Letzt waren sie im meisten Falle einfach nur überwältigt. Sie empfanden oft einen sehr großen Loyalitätszwang der jedoch durch Misstrauen, Distanzierung, Entidentifizierung geprägt war, die Kinder wollten sich oft nicht nur emotional, sondern auch räumlich von ihren Eltern trennen und entfernen.

Schulz-Hageleit<sup>15</sup> berichtet so auch von Tätern, die Schwierigkeiten hatten nach Ende des Krieges ihre „destruktiven Impulse“ (Moré, 2013) abzulegen und sich im neuen Alltag zurecht zu finden und so wendeten sich diese nicht selten gegen sich oder ihre Familien. In den sogenannten Täter-Familien herrschen oft viel Gewalt und Autorität und so wurde zum Beispiel die Prügelstrafe als angemessene Erziehungsmethode bezeichnet und verwendet. Viele Täter-Eltern hatten Angst vor einer Strafverfolgung und einige sahen als einzigen Ausweg den Tod und brachten so sich und ihre Kinder um. Dies ist die Folge der Zerstörung ihrer Ideale und ihres Selbstwertgefühls und ihrer Angst des öffentlichen Bloßstellens sowie der sozialen Herunterstufung.

Was bei Monika auch nicht dem Normalfall entsprach war die ständige Auseinandersetzung mit dem Krieg. Die Eltern erzählten ihren Kindern ständig ihre Erinnerungen und Erlebnisse während dieser schweren Zeit wie zum Beispiel die Bombennächte im Keller oder die grausamen Schlachten, in denen der Vater kämpfen musste. Monikas Mutter musste nie eine solche Nacht im Keller miterleben was nicht heißen muss, dass der Krieg nicht auf sie abgefärbt hat, dazu kommt noch, dass ihr Vater nie die Gelegenheit hatte ihr von seiner Sichtweise alles zu erzählen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bilden die vielen Vergewaltigungen gegen Ende des Krieges die den Kindern immer verschwiegen wurden, die aber durch den Mangel an körperlicher Nähe deutlich waren. Die Frauen empfanden oft eine sehr tiefe Scham sowie auch eine Abneigung gegenüber dem eigenen Körper. Den Kindern wurde das Leid der Familie immer mitgeteilt aber die Untaten der Eltern wurden meist verdrängt. Dieses Verschweigen war aber niemals ein Stummbleiben und die Eltern suchten oft nach Entschuldigungen, Ausreden, Rechtfertigungen oder erfanden Lügen. Es ging immer drum ihre Taten in ein besseres Licht zu stellen und die Schuld anderen zuzuweisen. Ihre Kinder sollten ja nichts mitbekommen und auf keinen Fall die Schuld der Eltern erkennen. Die Kinder bekamen oft das Gefühl, die Ankläger oder Verfolger

---

<sup>15</sup> In: <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310>

der Eltern zu sein, wenn sie nach den Erlebnissen der Eltern fragten. Dies gab den Eltern das Gefühl das Opfer zu sein, auch wenn es nur die eigenen Kinder waren.

Die erste Generation gilt als unbelehrbar aber damit sie ihrer Tätigkeit während dem Holocaust nachkommen konnte und dennoch ein Elternteil sein konnte, verlangte gewisse Charaktereigenschaften. Diese Menschen mussten erstens die sogenannten kognitiven Scheuklappen aufsetzen, das heißt sich in verschiedenen Situationen und unter verschiedenen Umständen anders zu verhalten und anders zu reagieren. Sie mussten zwei Welten erschaffen: ihre Alltagswelt mit den Kindern und der Frau und die Kriegswelt, in der sie womöglich Kinder und Frauen töten mussten. Dafür mussten sie diese aber entmenschlichen und sich in die Opferfigur setzen, die unter ihnen leidet. Was aber auch sehr wichtig für sie war und was es ihnen ermöglichte dennoch ein liebevoller Vater zu bleiben, ist, dass die Gewalt gegen diese Leute nie persönlich sein sollte, sie sollte nie freiwillig sein und von ihnen ausgehen. Im Gegensatz zu den Opfern verschwiegen sie ihre Schuld aber nicht aus Scham oder um ihre Kinder und Enkel zu schützen, sondern um ihre eigene Schuld zu vertuschen und aus Angst vor einer Strafverfolgung. Viele Täter wanderten genau wie die Opfer aus und zwar nach Südamerika, wo es sich nicht um ein Tabuthema handelte und sie ihren Kindern ihre NS-Ideologien weitergeben konnten.

Die zweite Generation hatte nach dem Schweigen der Eltern drei Möglichkeiten:

- 1) Sie konnten nicht mehr weiterfragen und ihre Beziehung aufrechterhalten, was für sie aber eine Übernahme der Schuld und quälende Fragen bedeuten würden.
- 2) Sie konnten sich zurückziehen und entfremden, was aber in eine aggressive, depressive und gleichgültige Distanzierung ausarten konnte.
- 3) Letztlich hatten sie auch noch die Möglichkeit ihre Fragen immer wieder zu wiederholen, doch diese blieben unbeantwortet und es resultierte in einer Anklage und Gegenanklage.

Diese Generation übernimmt aber nicht nur die Erinnerungen an den Krieg und die Traumata, sondern auch im Falle der Täterkinder die Schuldgefühle der Eltern. Diese zeigen sich erkennbar durch viele massive Selbstwertkonflikte und viele Bemühungen das Geschehene wieder gut zu machen. Die Kinder werden ständig im Alltag mit den verinnerlichten Idealen und Normen ihrer Eltern konfrontiert. Die Eltern erinnern sich immer gerne an Bilder von Stärke, von Überlegenheit und Macht sowie generell an ihre Jugend, um ihr Selbstwertgefühl zu reparieren und zu stabilisieren. Die Kinder befinden sich in einer sehr zwiespaltigen



Situation, da die Eltern das Geschehene einerseits verleugnen und verharmlosen und andererseits ihre idealisierte Werte offenlegen. Sie fühlen sich oft doppelt gefangen, gespalten und in einer ausweglosen Situation. Eine Schwierigkeit, die bei Täterkinder noch dazu kommt, ist, dass sie sehr oft keine Hilfe aufsuchen. Sie sind damit aufgewachsen, dass man auf keinen Fall schwach soll sein und besonders weil im Holocaust auch geistig Kranke und Menschen die besondere Hilfe benötigten umgebracht wurden, gilt Therapie als ein Zeichen von Schwäche. Auffallend ist auch, dass die zweite Generation vermehrt in psychologischen Berufen sowie auch als Orthopäden und Osteopathen tätig ist und viele engagieren sich nebenbei bei einer Aktion oder einem Projekt, um die Taten ihrer Eltern unbewusst wieder gut zu machen.

Die dritte Generation ist auch hier betroffen. Ihr Lebensweg hängt schon davon ab, wie viel sich die zweite Generation mit der möglichen Täterschaft der Ersten auseinandergesetzt hat. Auch hier gibt es drei Möglichkeiten:

- 1) Kein Dialog was eine Blockierung der Auflösung der Familienerbguts hervorruft.
- 2) Ein gelungener Dialog was eine Auflösung des transgenerationellen Familienerbguts bedeutet.
- 3) Eine rechtsradikale Antwort bei welcher die zweite Generation weltfremd, depressiv und sich selbst entwertend reagiert, während die dritte Generation in manchen Fällen die NS-Ideologien der Großeltern übernimmt.

## 7. Schlussfolgerung

Ich war ein wenig überrascht, wie erforscht das ganze Thema schon ist und wie viel Informationen man finden kann. Ich hatte vorher noch nie davon dem Thema gehört und war mir auch nicht ganz sicher, wie viel ich an Informationen finden würde. Man könnte aber sagen, dass noch viel fehlt und sicher noch nicht alles untersucht und erforscht ist, da ich zwar viel über die Opfer des Holocausts gefunden habe aber nicht sehr viel über die Täter. Dies kann aber natürlich auch einfach daran liegen, dass die Täternachkommen es sich oft nicht eingestehen wollen und es in einer Weise auch verdrängen. Wie Claudine Fischer auch in meinem Interview meinte, übertönen sie meist mit viel Überhöflichkeit die Angst, ihr Vater könnte tatsächlich auch etwas gemacht haben und Mitschuld tragen. Das Buch „Ich muss meinen Vater doch lieben, oder?“ und der Artikel aus dem *Journal für Psychologie*<sup>16</sup> haben mir da viel

---

<sup>16</sup> <https://www.journal-fuer-psychologie.de>

weitergeholfen, aber da ist definitiv noch mehr zu erforschen. Die Seite der Opfer zu betrachten war natürlich sehr interessant, aber ich hätte mir durchaus noch mehr Informationen und Artikel über die Holocaust-Täter gewünscht, gerade weil es da teils weniger offensichtlich ist. Wie Frau Fischer aber schon sagt: „Ein Täter ist auch ein Opfer“ und der Meinung bis ich ebenfalls.

Diese Arbeit hat mich meiner Meinung nach sehr viel weitergebracht. Ich bin mir jetzt ganz sicher, dass ich in diese Richtung gehen will, und ich habe meine Interessen für die Traumatherapie und die Transgenerationalität entdeckt. Ich bin mir noch nicht ganz sicher, ob ich mich später darauf spezialisieren möchte, aber ich habe ja sowieso noch viele Jahre Studium vor mir, um das herauszufinden. Es war sicher nicht immer einfach und gerade bei dem Kapitel der Epigenetik hatte ich Schwierigkeiten, da ich es nicht besonders gut verstand, aber mit ein bisschen Hilfe von einer Freundin war das alles kein Problem mehr. Am meisten interessiert hat mich tatsächlich das Kapitel über die Definition des Traumas und die Transgenerationalität aus der Sicht der Nachkommen der Opfer und der Täter.

Hier noch eine kleine Denkanregung:

Claudine Fischer hat in unserem Interview sehr oft erwähnt, dass der Holocaust und die aktuelle Corona Krise (2020) sich in manchen Aspekten ein wenig ähneln. Die Menschen hamstern Essen, Masken, Desinfektionsmittel und nicht zu vergessen das heilige Klopapier. Sie sind egoistisch und teilen ihre Ware nicht aber noch schlimmer: sehen sie Besucher bei den Nachbarn wird die Polizei gerufen. Natürlich ist das eine sehr überspitzte Erzählung und doch entspricht es der Wahrheit. Die Menschen benehmen sich wie im Krieg, doch wie ist das möglich? Wie kann es sein, dass wir noch immer so reagieren wie vor fast hundert Jahren im Krieg? Lernen wir nicht aus unseren Fehlern oder wissen wir es nicht besser? Oder sind es schlichtweg unsere Gene und Erinnerungen an den Krieg, die mit uns durchgehen und die Kontrolle übernehmen? Vielleicht ist dies alles nur eine Reaktion unseres Unterbewusstseins, für das es jetzt nur ums Überleben geht.

## 8. Bibliographie

### A

**Amery, Jean**, *Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten*. München: Szczeny Verlag, 1966

**Apotheken Umschau**, *Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)*, in: <https://www.apotheken-umschau.de> , URL: <https://www.apotheken-umschau.de/posttraumatische-belastungsstoerung>

### B

**Bundeszentrale für politische Bildung**, *68er Bewegung*, in: <https://www.bpb.de> , URL: <https://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/>

**Braunmiller, Helwi**, *Das weitergegebene Trauma*, in: <https://www.srf.ch> , URL: <https://www.srf.ch/sendungen/puls/psyche/das-weitergegebene-trauma>

### C

**Charf, Dami**, *Was ist ein Trauma?*, in: <https://www.traumaheilung.de> , URL: <https://traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-3/>

### D

**Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie**, *Was ist ein Trauma und wie entstehen Traumafolgestörungen?*, in: [www.degpt.de](http://www.degpt.de) . URL: <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/>

**DocCheck Flexikon**, *Schmerzsyndrom*, in: <https://flexikon.doccheck.com> , URL: <https://flexikon.doccheck.com/de/Schmerzsyndrom>

**DocCheck Flexicon**, *Chronisches Erschöpfungssyndrom*, in: <https://flexikon.doccheck.com> , URL:

[https://flexikon.doccheck.com/de/Chronisches\\_Erschöpfungssyndrom?utm\\_source=www.doccheck.flexikon&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=DC%2BSearch](https://flexikon.doccheck.com/de/Chronisches_Ersch%C3%B6pfungssyndrom?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch)

**Die Merkhilfe**, *Epigenetik - Was wird eigentlich vererbt? Das Gedächtnis der Gene einfach erklärt*, Hochgeladen am 26.07.2016, in: <https://www.youtube.com> , URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=XH7wgtqFqHI>

G

**Geschichte-simpleclub**, *Der Holocaust - Nazi-Ideologie, Judenverfolgung und Holocaust 4 - ABITUR 2018*, Hochgeladen am 20.03.2018, in: <https://www.youtube.com> , URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=-B-zxdNgBks>

**Gloggnitzer**, *Der Holocaust*, in: <https://www.gloggnitzer.com>, URL:

<https://www.gloggnitzer.com/geschichte-traumatherapie-3/>

K

**Kessler, Matthias**, *Ich muss meinen Vater doch lieben, oder?*, Frankfurt am Main: Eichborn, 2002

M

**Moré, Angela**, *Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen*, in: <https://www.journal-fuer-psychologie.de> , URL:

<https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310>

**Mrwissen2go Geschichte**, *Holocaust: Der nationalsozialistische Völkermord | Geschichte*, Hochgeladen am 20.09.2018, in: <https://www.youtube.com> , URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=tYiHHCWNePU>

## R

**Ritscher, Wolf**, *Familien der Opfer und Täter/Täterinnen*

*des Nationalsozialismus: eine Drei-Generationen- Perspektive*, in: <https://www.dgsf.org/> , in:

<https://www.dgsf.org> URL:

<https://www.dgsf.org/service/wissensportal/Familien%20der%20Opfer%20und%20TaeterInnen%20des%20Nationalsozialismus%20-%20Eine%20Drei-Generationen-Perspektive%20-2001.pdf>

## S

**Somer , Elie, Gahleitner, Silke Brigitta, Wachsmuth, Iris, Krebs, Luise und Kindler,**

**Marie-Luise**, *Transgenerationelle Weitergabe von Trauma an die Generationen nach dem*

*Holocaust und dem Nationalsozialismus*, in: <https://www.academia.edu>, URL:

[https://www.academia.edu/13325937/Transgenerationelle\\_Weitergabe\\_von\\_Trauma\\_an\\_die\\_Generationen\\_nach\\_dem\\_Holocaust\\_und\\_dem\\_Nationalsozialismus](https://www.academia.edu/13325937/Transgenerationelle_Weitergabe_von_Trauma_an_die_Generationen_nach_dem_Holocaust_und_dem_Nationalsozialismus)

**Spektrum.de**, *Bindungsforschung*, in: <https://www.spektrum.de> , URL:

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/bindungsforschung/2404>

**Stahmann, Hella**, *Transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata*, in:

<https://ediss.sub.uni-hamburg.de> , URL: [https://ediss.sub.uni-](https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2015/7628/pdf/Dissertation.pdf)

[hamburg.de/volltexte/2015/7628/pdf/Dissertation.pdf](https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2015/7628/pdf/Dissertation.pdf)

## W

**Wolynn, Mark**, *Dieser Schmerz ist nicht meiner*, München: Kösel-Verlag, 2017

**Wiegand-Grefe, Silke und Möller, Brigit**, *Die transgenerationale Weitergabe von*

*Kriegserfahrungen aus dem Zweiten Weltkrieg über drei Generationen –*

*eine Betrachtung aus psychoanalytischer Perspektive*, in: <https://psydok.psycharchives.de> ,

URL: [https://psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/3690/1/Wiegand-](https://psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/3690/1/Wiegand-Grefe_PdKK_2012_8.pdf)

[Grefe\\_PdKK\\_2012\\_8.pdf](https://psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/3690/1/Wiegand-Grefe_PdKK_2012_8.pdf)

## 9. Annexe:

### Interview Claudine Fischer:

Das Interview wurde am 18. April 2020 geführt, durch technische Fehler war die Aufnahme leider nicht möglich. Ich versuche jetzt von meinen wenigen Notizen und meinem Verhalt, die Antworten von Claudine Fischer zusammenzufassen.

#### **Was genau ist ihr Beruf und was machen Sie konkret?**

Claudine Fischer ist gelernte Ergotherapeutin und Kinesiologin. Ihre Ausbildung hilft ihr bei ihrem jetzigen Beruf aber überhaupt nicht und auch die Kinesiologie, die Lehre der Bewegung, ist in Luxemburg nicht anerkannt. Sie arbeitet offiziell als Beraterin und bezahlt auch die 17% Steuern genau wie ein Steuerberater zum Beispiel. Sie ist ein „travailleur intellectuel indépendant“ in einer beratenden Tätigkeit. Auf die Frage welche Leute sie berätet meinte sie, es würden meist Eltern bei sie kommen, bei deren Kindern irgendein Problem ist. Sie ziehen sich zum Beispiel zurück oder sprechen nicht von sich aus und sind sehr verschlossen. In den meisten Fälle sieht Frau Fischer die Kinder nicht und berät nur die Eltern. Sie behandelt alles, was unbewusst ist, da man alles was bewusst ist, ändern kann.

#### **Wie würden Sie die transgenerationale Weitergabe einem Außenstehenden erklären?**

Claudine erklärte mir es, wie wenn die Großeltern oder die Urgroßeltern ihr Trauma in eine Kiste stecken und auf den Dachboden stellen. Zwei oder drei Generationen gehen dann auf diesen Dachboden und stöbern in dieser Kiste. Meist werden die traumatischen Effekte erst in der dritten/ vierten Generationen sichtbar. Es ist ein wenig, wie bei der Tastatur auf dem Handy, die Kisten mit den Trauma wird von der ersten in die darunterliegende vierte Generation weitergegeben. Sie haben genetische Ähnlichkeiten.

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	<X>

## **Wie gehen Sie vor, um rauszufinden, ob es ein weitergegebenes Trauma ist und wie erkennt man das?**

Claudine Fischer geht wie folgt vor: sie hört den Problemen ihrer Klienten zu und versucht herauszufinden, welches Erscheinungsbild zutreffen könnte. Sie achtet darauf wie sie reden und wie sie sich benehmen und erforscht sich nach deren Familiengeschichte. Wenn notwendig erstellt sie auch mit den Betroffenen einen Familienstammbaum, um es herauszufinden. In jüdischen Familien gelten die Kinder zum Beispiel als ängstlich und Kindern, die total verschlossen sind und kein Wort von sich sagen, muss man erst einmal unbewusst klarmachen, dass sie reden können. Was damit gemeint ist, ist das während den Zeiten des zweiten Weltkriegs manche Familien bereit waren, jüdische Mitglieder der Gesellschaft zu verstecken. Für die Kinder und die ganze Familie galt also auf keinen Fall etwas der Außenwelt zu sagen, um auf keinen Fall aufzufliegen. Kinder der dritten/ vierten Generation bekommen heutzutage nur das Nichts-Sagen mit und fühlen sich auch wie ihre Groß- oder Urgroßeltern zu der Zeit. Ihnen muss man also unbewusst und über Spiele zum Beispiel klarmachen, dass diese Situation vorüber ist, und sie sich nicht mehr verschließen müssen.

## **Was ist die wirksamste Methode so ein Trauma zu heilen und welche benutzen Sie?**

Es gibt viele verschiedene Methoden ein solches Trauma zu heilen, und ob sie wirksam sind, hängt von Person zu Person ab. Frau Fischer benutzt am meisten die Aufstellungsarbeit, bei der es sich um eine Methode handelt, die einem den Zugang zu seinem Unterbewusstsein ermöglicht. Auf diese Weise kann man sich in andere Personen und Situationen hineinversetzen, um einen anderen Blickwinkel und Verständnis zu erlangen. Dafür benutzt sie eine „fremde“ Person, die als Stellvertreter für die jeweiligen Vorfahren gelten, das können aber auch nur Puppen oder Stühle sein, Hauptsache man stellt sich seine Vorfahren und eine Unterhaltung mit ihnen vor. Das Gespräch und natürlich die Kinesiologie gehören auch zu ihren häufigsten Methoden. Bei der Kinesiologie wird die Energie des Körpers und deren Aufbau sowie Abbau beobachtet mit Hilfe der Muskeln.

Es wird erst richtig schwierig, wenn eine versteckte Überhöflichkeit einen zurückhält vom Loslassen. Das Gegenteil davon ist die Demut vor dem ganzen Geschehen und dann müssen sich die Betroffenen anderswo Hilfe suchen obwohl diese meist in erster Linie überhaupt keine Hilfe suchen und wollen.

**Was sind für Sie die auffälligsten Merkmale, die zeigen dass man an einem weitergegebenen Trauma leidet?**

Für Claudine ist es immer sehr auffällig, wenn ein Kind komplett in sich zurückgezogen ist und die Grenzen des normalen Introvertiert-sein überschreitet. Die Nachkommen von Holocaustopfern sind meist sehr ängstlich, schreckhaft und zurückhaltend während Nachkommen von Leuten, die andere versteckt hielten meistens sehr in sich gekehrt und zurückgezogen sind. Wie schon gesagt, haben sie das Gefühl schweigen zu müssen und am besten nicht das Falsche zu sagen.

**Was war für sie der schwerste Fall? (Welcher hat am längen gedauert/ Welchen haben sie nicht direkt entdeckt/ etc. ...)**

Da Frau Fischer keine betreuende Rolle hat, kommt das nie vor. Das Problem wird entweder direkt gefunden oder die Betroffenen suchen sich woanders Hilfe.

**Im Buch „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ wird dem Leser geraten, ein Gespräch mit seinen Vorfahren zu führen. Hilft das wirklich und was ist der nächste Schritt?**

Dies ist tatsächlich sehr helfend für die Nachkommen und übt hauptsächlich eine sehr heilende Funktion aus. Es entsteht ein Gespräch zwischen der einen Person und einem Stellvertreter und oft kommen heilende Sätze von diesem. Sie waren der Meinung es war besser kalt und abwesend zu sein, als ihre Kinder/ Enkel in ihre Traumawelt einzulassen und sie diese Gewalt spüren zu lassen. Durch diesen heilenden Moment bekommen die Opfernachkommen viel Kraft von den Vorfahren und in manchen Fällen versprechen sie ihnen etwas wie zum Beispiel sich gegen Diskriminierung einzusetzen. Sie verstehen jetzt endlich wie es dem anderen ging und warum alles so gekommen ist.

**Es wird immer viel von den Opfern geredet. Hatten Sie auch schon einen Fall eines Täter/Mitläufer-Nachkommens, wenn ja, was ist ihnen da aufgefallen und wie therapieren Sie diese?**

So direkt nicht, da die Nachkommen von Tätern die Geschehnisse oft verdrängen und wollen die Schattenseite ihrer Familie nicht wahrnehmen wollen. Sie sollten sich aber allerdings die



Frage stellen, warum sie zwanghaft etwas gut machen müssen denn dies ist sehr häufig der Fall. Man findet oft Menschen, die sich zwanghaft für Behinderte einsetzen, da diese ja auch viel unter dem Holocaust litten und sie wollen unbewusst etwas wieder gut machen. Nirgendwo anders auf der Welt gibt es so viele Sonderschulen und gerade der therapeutische und psychologische Bereich floriert in Deutschland. Gleiches Prinzip: es gibt sehr viele Osteopathen und Orthopäden, die die von ihrer Nation zerstörten Struktur heilen möchten.

Quelle Bild : [https://pvse.com/tl\\_files/pvse/andy/html-tastaturen-ios-keypad.png](https://pvse.com/tl_files/pvse/andy/html-tastaturen-ios-keypad.png)