

Resilienz



Resilienzbildung bei Kindern die den Holocaust überlebt haben

1.

Einstieg:

Historische
Einbettung und
Einstieg
„Resilienz“

2.

Warm up:

Input zu „Trauma“
und „Resilienz“
sowie deren
Verbindung zum
Holocaust

3.

Arbeitsphase:

Aufgabe zu
Resilienzfaktoren in
Form von
Biographien
Bearbeitung

4.

Diskussion:

Bearbeitung der
Diskussionsfrage,
Input zur
Resilienzförderung
nach dem
Holocaust, Resilienz
in Verbindung mit
„Trost“

5.

Reflektion:

Reflexion zu der
Seminarstunde

Zitat von critical Friends

„Der Lernworkshop zum Thema „Resilienzbildung bei Kindern, die den Holocaust überlebten“ zeichnete sich durch eine gelungene Kombination aus inhaltlichen Inputs, anschaulichen Beispielen und interaktiven Methoden aus. Diese didaktische Gestaltung ermöglichte sowohl eine tiefgehende Auseinandersetzung mit der Thematik als auch die Reflexion darüber, wie Resilienzbildung in historischen und aktuellen Kontexten verstanden werden kann.“

Nina-Sophie Ziegler (2025)

Historische Einbettung

Mit der Machtübernahme Adolf Hitlers im Jahr 1933 begann eine Zeit, die durch die rassistische Ideologie des Nationalsozialismus geprägt war. Diese Ideologie basierte auf der vermeintlichen Überlegenheit der „arischen Rasse“ und richtete sich systematisch gegen jüdische Menschen sowie andere Minderheiten. Durch die Nürnberger Gesetze von 1935 wurden jüdische Bürger*innen rechtlich und gesellschaftlich ausgegrenzt, und die Gewalt gegen sie eskalierte in der Reichspogromnacht 1938. Die Politik der Nationalsozialisten gipfelte schließlich in der „Endlösung der Judenfrage“, der systematischen Ermordung von Millionen jüdischer Menschen.

Während des Holocausts mussten viele jüdische Kinder und Jugendliche um ihr Überleben kämpfen. In Vichy-Frankreich konnten einige als sogenannte „**enfants cachés**“ (versteckte Kinder) durch das Engagement von Familien oder Hilfsorganisationen wie der **Œuvre de Secours aux Enfants (OSE)** gerettet werden. Die OSE organisierte Verstecke und Kindertransporte in sichere Gebiete, bot aber auch Schutz in eigens eingerichteten Kinderheimen. Trotz dieser Bemühungen fielen viele Kinder den Deportationen und Morden der Nationalsozialisten zum Opfer.

Nach dem Krieg standen die Überlebenden vor der Herausforderung, ihre Erlebnisse zu verarbeiten und ein neues Leben aufzubauen. Viele von ihnen hatten ihre Familien verloren und mussten ohne Unterstützung eine neue Existenz finden. Die gesellschaftliche und juristische Aufarbeitung der Verbrechen erfolgte erst spät, etwa durch den Prozess gegen ehemalige SS-Männer in Köln in den 1970er Jahren. Aktivistinnen wie Beate und Serge Klarsfeld setzten sich gegen das Vergessen und für die Verurteilung von NS-Tätern ein. Ihr Engagement prägte die Erinnerungskultur in Europa nachhaltig.

Dieser historische Überblick verdeutlicht das Ausmaß der nationalsozialistischen Verbrechen, die Schicksale der jüdischen Kinder und Jugendlichen und die Bemühungen, ihnen trotz der unvorstellbaren Grausamkeiten Schutz und Hoffnung zu geben.

Gebrauchsanweisung:

Zielgruppe:

- a) Lehrende im Bereich Pädagogik, Psychologie, Sozialarbeit und Geschichte
- b) Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe, insbesondere jene mit traumatisierten Kindern arbeiten
- c) Bildungs- und Aufklärungsinstitutionen, die sich mit Holocaust-erinnerungskultur und Resilienzforschung beschäftigen
- d) Interessierte Öffentlichkeit, die mehr über den Zusammenhang zwischen Reformpädagogik und Traumabewältigung erfahren möchten

Anwendungskontext:

- **Bildungsveranstaltungen**
 - a) Seminare und Vorlesungen an Universitäten und Fachhochschule/ Gymnasium
 - b) Fortbildungen und Workshops für Fachkräfte in der Sozialarbeit und Pädagogik
- **Erinnerungskultur und Gedenkveranstaltungen:**
 - a) Programme die sich mit Holocaust-Überlebenden und der Resilienzförderung befassen
 - b) Diskussionsrunden oder Ausstellungen zu jüdischen Kindern und ihren Lebensgeschichten
- **(Praktische Facharbeit:**
 - a) Leitfaden für die Arbeit mit traumatisierten Kindern in Heimen, schulen oder therapeutischen Einrichtungen)

Ziele der Stunde:

- **Bedeutung von Traumata und Resilienz für Holocaust-Überlebende**
- **Jetzige Bedeutung von Resilienz**
- **Bedeutung von Trost für uns und für Holocaust überlebende**
- **Verstehen des Holocaust-Traumas und möglichen Bewältigungsstrategien**

Was versteht ihr unter Resilienz?

Tauscht euch in Kleingruppen
über das Thema aus und haltet
eure Ergebnisse fest

Definition: Resilienz

- "Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen."

(entwicklungspsychologische Sicht,
Welter-Enderlin und Hildenbrand, 2006)

- "Über Bewältigungskapital zu verfügen bedeutet, Ressourcen zu identifizieren, zu nutzen und über sie zu reflektieren um eigene Ziele zu erreichen, das eigene Potential von Problemen und Krisen weiter zu entwickeln und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen."
(Fingerle, 2011)

Anregende fragen zum kommenden Video

Wie wurde Rachel Resilient?

Welche Faktoren haben ihr geholfen, um mit dem umgehen zu können, was sie erlebt und gesehen hat?

Wie geht sie heute noch damit um?

Kinder des Holocaustes: Weg zur Resilienz

- https://youtu.be/c5Y1_DFS7l8?si=X3OfP7Oo0lic77kl

Trauma

Merkmale

- Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust
- Intensive Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzten
- Langfristige Auswirkungen auf Psyche, Körper und soziale Beziehungen

Ursachen

Primäre Ursachen:

- Gewalt (emotional, physisch, sexuell)
- Verlust (z.B. von Familie, Heimat, Identität)
- Existenzbedrohung (z.B. Krieg, Naturkatastrophen)

Holocaust-spezifisch:

- Deportationen, Verfolgung, ständige Lebensgefahr
- Trennung von Familie, Verlust von Angehörigen
- Verleugnung der eigenen Identität, um zu überleben

Trauma

Phasen der Traumatisierung (nach Keilson)

1. **Akute Phase:** Das traumatische Ereignis selbst (z.B. Verfolgung, Gewalt)
2. **Nachwirkungen:** Lebensumstände nach dem Ereignis (z.B. Flucht, Isolation)
3. **Langfristige Integration:** Verarbeitung und Umgang mit den Erlebnissen im späteren Leben

Langfristige Folgen

• **Psychische Störungen:**

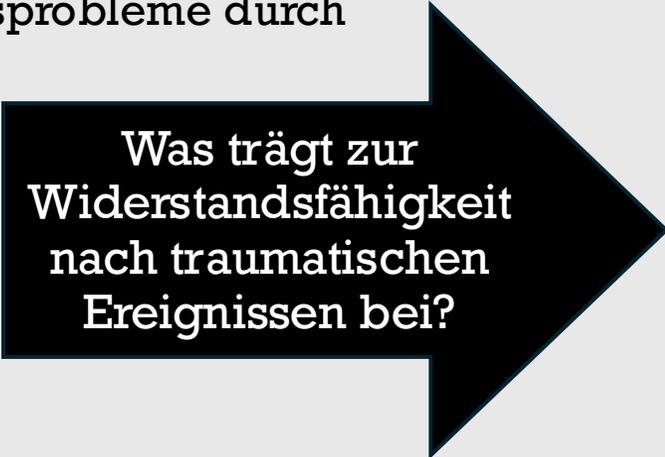
1. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
2. Depressionen, Angststörung

• **Soziale Auswirkungen**

1. Schwierigkeiten, Vertrauen aufzubauen
2. Gefühl der Entwurzelung und Isolation

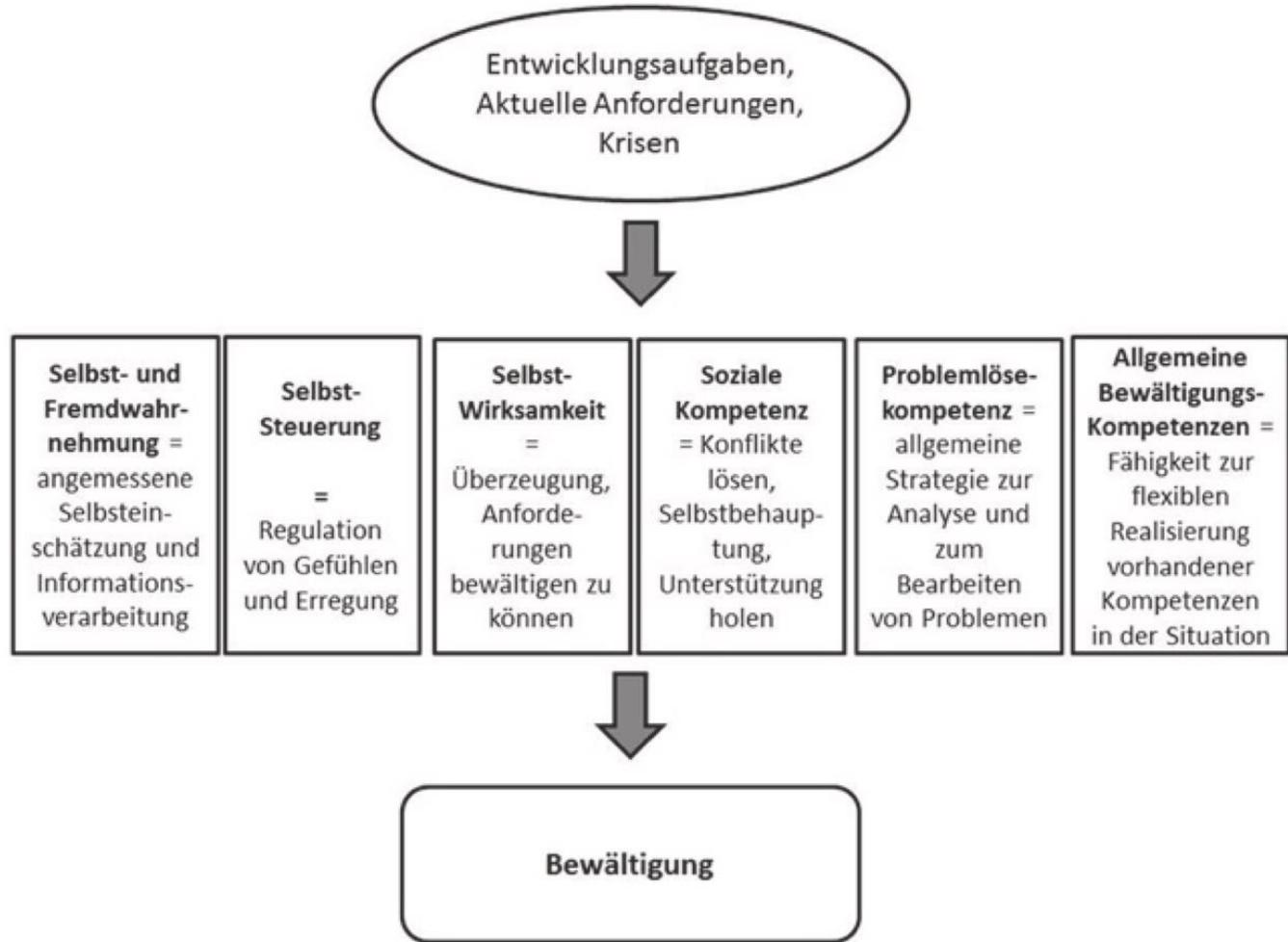
• **Körperliche Auswirkungen**

1. Chronische Gesundheitsprobleme durch Stress



Was trägt zur
Widerstandsfähigkeit
nach traumatischen
Ereignissen bei?

Resilienzfaktoren



Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbst-Steuerung = Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

Die Fähigkeit, sich selbst und andere realistisch einzuschätzen.

Selbstwahrnehmung half den Kindern zu verstehen, wie sie sich in der gefährlichen Umgebung verhalten mussten, um zu überleben.

Beispiel: Ein Kind, das versteckt lebte, erkannte, dass es seine Gefühle wie Angst oder Frustration unterdrücken musste, um sich nicht zu verraten. Es entwickelte ein Bewusstsein dafür, was es selbst brauchte, z. B. Trost oder Momente der Ruhe.

Fremdwahrnehmung ermöglichte es, die Absichten anderer Menschen zu lesen – zum Beispiel, wer sicher war, um nach Hilfe zu bitten, oder wer gefährlich war.

Beispiel: Ein jüdisches Kind in einem Versteck konnte erkennen, welche Erwachsenen in der Umgebung vertrauenswürdig waren, um Nahrung oder Schutz zu erhalten.

Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbst-Steuerung

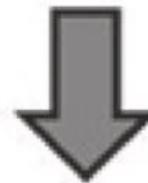
= Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



2. Selbststeuerung

Fähigkeit zur Regulation von Gefühlen

Kinder mussten ihre **Gefühle regulieren**, um unter enormem Druck handlungsfähig zu bleiben.

Beispiel: Ein Kind im Konzentrationslager lernte, seine Angst zu kontrollieren und sich äußerlich unauffällig zu verhalten, um nicht die Aufmerksamkeit der Aufseher auf sich zu ziehen.

Die Fähigkeit, nicht in Panik zu geraten, war oft entscheidend, etwa wenn sie in engen Verstecken blieben, auch wenn sie Hunger oder Einsamkeit verspürten.

Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbst-Steuerung = Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



3. Selbstwirksamkeit

Der **Glaube** an die eigene **Fähigkeit**, etwas **bewirken** zu können

Beispiel:

Ein Kind, das sich selbst überzeugte, dass es einen Weg finden würde, Nahrung zu organisieren oder aus einer gefährlichen Situation zu entkommen, bewahrte seinen Lebenswillen.

Nach dem Holocaust neue Lebenswege:

- Weiterbildung
- nicht über das passierte schwiegen
- Familien gründung, trotz der erlebten Schrecken.

Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

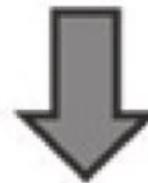
Selbst-Steuerung = Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



4. Soziale Kompetenz

Die Fähigkeit, andere Menschen **einzubezieh**en und **Beziehungen zu nutzen**, war überlebenswichtig.

Beispiel:

Kinder, die in Gruppen versteckt waren oder mit anderen Waisenkindern zusammenlebten, halfen sich gegenseitig. Sie unterstützten einander emotional und teilten Nahrung oder Schutz. Ein weiteres Beispiel ist, dass Kinder manchmal gezielt Erwachsene um Hilfe baten, die sie als freundlich einschätzten oder Ansprechpartner innerhalb der Familie hatten.

Nach dem Krieg:

neue Freundschaften oder Gemeinschaften aufzubauen, um ihre Traumata zu verarbeiten und sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen

Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbst-Steuerung = Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



5. Problemlösekompetenz

Überleben erforderte **kreative** und **praktische Strategien**, um mit widrigen Umständen umzugehen.

Beispiel:

Ein Kind, das im Ghetto lebte, fand Wege, unter der Mauer hindurch zu kriechen, um Nahrung zu schmuggeln, oder lernte, mit Schrott Gegenstände zu basteln, die es gegen Essen eintauschen konnte.

Nach dem Holocaust:

- Half das Leben neu zu organisieren
- in fremden Ländern Fuß zu fassen
- neue Sprachen zu lernen.

Krisen



Selbst- und Fremdwahrnehmung = angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

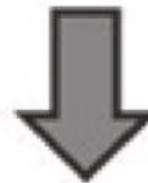
Selbst-Steuerung = Regulation von Gefühlen und Erregung

Selbst-Wirksamkeit = Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können

Soziale Kompetenz = Konflikte lösen, Selbstbehauptung, Unterstützung holen

Problemlösekompetenz = allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Allgemeine Bewältigungskompetenzen = Fähigkeit zur flexiblen Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation



6. Allgemeine Bewältigungskompetenzen

Die **Fähigkeit**, **flexibel** auf neue und oft lebensgefährliche Situationen zu **reagieren**

Beispiel:

Kinder, die von einem Versteck ins nächste gebracht wurden, mussten sich ständig an neue Bedingungen anpassen, etwa an andere Menschen, Regeln oder die Trennung von Familie.

Nach dem Krieg half ihnen diese Flexibilität, in fremden Ländern neu anzufangen und trotz der Traumata ein Leben aufzubauen.

Arbeitsphase

Aufgabenstellung

- Findet euch in Kleingruppe
- Euch wird jeweils ein Zeitz
- Geht auf mögliche Resilien
- Haltet eure Biographie auf

Anregungsfragen für Resilienz von Holocaust

- 1. Biografische Details:** W
- 2. Überlebensstrategien:** V
- 3. Unterstützungspersonen:**
- 4. Hoffnung und Ziele:** We
- 5. Engagement nach dem**

Anne Frank

Biografische Details

geboren: 12. Juni 1929, Frankfurt am Main, Deutschland.

Familie floh 1933 nach Amsterdam wegen der Judenverfolgung.

Versteckt im Hinterhaus (1942–1944)

während der deutschen Besatzung.

2. Überlebensstrategien

Schreiben im Tagebuch („Kitty“) zur

Verarbeitung von Ängsten und Konflikten.

Pflege einer inneren Welt durch Reflexion

und Fantasie.

Humor und Beobachtungsgabe halfen,

schwierige Situationen zu bewältigen.

3. Unterstützungspersonen

Miep Gies, Victor Kugler, Johannes Kleiman,

Bep Voskuijl: Versorgung mit Nahrung und

Nachrichten.

Beziehung zu Vater Otto Frank als

emotionale Stütze.

4. Hoffnung und Ziele

Traum: Nach dem Krieg Schriftstellerin oder

Journalistin werden.

Ziel: Die Welt durch ihre Worte besser

machen.

5. Engagement nach dem Krieg

Anne starb 1945 im KZ Bergen-Belsen

(Typhus).

Ihr Tagebuch wurde von Otto Frank

veröffentlicht und ist ein Symbol für

Resilienz und die Schrecken des Holocaust.

Aufgabenstellung

- Findet euch in Kleingruppen zusammen
- Euch wird jeweils ein Zeitzeuge zugeteilt, zu dem ihr eine Biographie erstellen sollt
- Geht auf mögliche Resilienzfaktoren ein, schaut zB. was die Person besonders geprägt haben wird und welche Personen für die Entwicklung der Resilienz wichtig waren
- Haltet eure Biographie auf dem Plakat fest, sodass ihr eure Ergebnisse und das Leben der Person hinterher vorstellen könnt

Anregende Fragen für die Recherche zu den Resilienz von Holocaust-Überlebenden

1. Biografische Details: Wo wurde die Person geboren und wie verlief seine Zeit im Holocaust? Was prägt die Person besonders

2. Überlebensstrategien: Welche Eigenschaften oder Handlungen halfen der Person, die schwierigen Umstände zu überstehen?

3. Unterstützungspersonen: Gab es wichtige Menschen, die der Person halfen? Welche Rolle spielten Familie oder Fremde?

4. Hoffnung und Ziele: Welche Träume oder Pläne verfolgte die Person während und nach dem Holocaust?

5. Engagement nach dem Krieg: Wie setzte sich die Person später für die Erinnerung an den Holocaust ein? Wann und wie trat Resilienz ein? Wurde die Person jemals resilient?

BEISPIEL:

Name: Anne Frank

1. Biografische Details

Geboren: 12. Juni 1929, Frankfurt am Main, Deutschland.

Familie floh 1933 nach Amsterdam wegen der Judenverfolgung.

Versteckt im Hinterhaus (1942–1944) während der deutschen Besatzung.

2. Überlebensstrategien

Schreiben im Tagebuch („Kitty“) zur Verarbeitung von Ängsten und Konflikten.

Pflege einer inneren Welt durch Reflexion und Fantasie.

Humor und Beobachtungsgabe halfen, schwierige Situationen zu bewältigen.

3. Unterstützungspersonen

Miep Gies, Victor Kugler, Johannes Kleiman, Bep Voskuijl: Versorgung mit Nahrung und Nachrichten.

Beziehung zu Vater Otto Frank als emotionale Stütze.

4. Hoffnung und Ziele

Traum: Nach dem Krieg Schriftstellerin oder Journalistin werden.

Ziel: Die Welt durch ihre Worte besser machen.

5. Engagement nach dem Krieg

Anne starb 1945 im KZ Bergen-Belsen (Typhus).

Ihr Tagebuch wurde von Otto Frank veröffentlicht und ist ein Symbol für Resilienz und die Schrecken des Holocaust.

Gruppe 1: Elie Wiesel

<https://www.buchenwald.de/geschichte/biografien/ltg-ausstellung/elie-wiesel>

Gruppe 2: Gerhard Baader

<https://zweitzeugen.de/geschichten/zeitzeuginnen/gerhard-baader>

https://de.wikipedia.org/wiki/Gerhard_Baader

Gruppe 3: Ahron Appelfeld

<https://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/aharon-appelfeld-interview-mit-dem-verstorbenen-schriftsteller-a-1186209.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Aharon_Appelfeld

Gruppe 4: Irene Butter:

<https://www.ndr.de/geschichte/koepfe/Holocaust-Ueberlebende-Irene-Butter-Glueck-Wunder-und-ein-Sieg,butter204.html>

Gruppe 5: Jehuda Bacon

https://de.wikipedia.org/wiki/Jehuda_Bacon

https://www.bundestag.de/besuche/ausstellungen/kunst_ausst/bacon-540622

Gruppe 6: Dagmar Lieblova

<https://www.sueddeutsche.de/politik/holocaust-ueberlebende-wie-ein-fehler-das-maedchen-dagmar-in-auschwitz-rettete-1.3842849>

Elie Wiesel:



ELIE WIESEL:

Biografie

30.10.1928 - 2.7.2016
(Rumänien) (New York)

↳ streng orthodoxe jüdische Familie

im Frühjahr 1944 wird die Familie zur Zwangsarbeit eingesetzt
nach Auschwitz - Birkenau + Buna deportiert

Überlebensstrategien

Familie (auch im KZ), Anpassung
& Unterordnung, Hoffnung

nach dem Krieg

Friedensnobelpreisträger, Autor von „Die Nacht“ über das KZ,
große Verdienstkreuz erhalten, Menschenrechtsaktivist

Bewegungsperson

Vater als Vorbild (großer Wert auf Bildung &
Tradition), Mutter als fürsorgliche Person, Schwestern
hatten eine schützende Rolle

Gerhard Baader:



GERHARD BAADER

- Geboren; Wien, 1928, † Berlin, 2020
- In jungen Jahren ins Arbeitslager deportiert. (Zwangsarbeit)
/Schulverweigerer
- Sein Bildungsstapel → Resilienz
- Lebenslanges Interesse für Bildung.
- Überlebensstrategie; Gruppen Zusammenhalt
- Neugier und das Bedürfnis für Wissensvermittlung.

Ahron Appelfeld:



AHRON APPELFFELD

1. BIOGRAFISCHE DETAILS (verstorben 2018, 85 J.)

Geboren: 16. Feb. 1932, Jadowa, Rumänien

2. ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

Zwangsarbeitslager → geflohen → versteckt
→ Gelegenheitsarbeiter

3. UNTERSTÜTZUNGSPERSONEN: Vater

4. HOFFNUNG & ZIELE: Wiedervereinigung mit Eltern

5. VERARBEITUNG: Erzählungen & Romane

(u.a. „Zeit der Wunder“)

Irene Butter:



IRENE BUTTER

1. > Geboren 1930 in Berlin
 - > 1937 Flucht nach Amsterdam
 - > 1943 Deportation Bergen-Belsen
 - > 1945 Flucht aus KZ, Verlust des Vaters, Trennung von Familie
 - > 1946 Wiedervereinigung mit Familie in NY
2. > Sprachen lernen
 - > Schweigen
 - > Adaptionstfähigkeit
3. > soziale Ressourcen
 - ↳ Familie, Verwandte
4. > Bildung
 - > Familiengründung und Erhalt
5. > Professor,
 - > Buch verfasst
 - > Schweigen gebrochen nach 30 J.
 - > Botschaften vermitteln

Resilienz- bildung jüdischer Kinder nach dem Holocaust Nach Boris Cyrulnik

Erfahrung

des Holocaust

- Verstehen
als *en-
caché*
Kinder
- Trennung
Familie
der Eltern
- Verletzung
eigener
Identität

Traum

Auswirkungen

- Gefühle
Entwicklung
Isolation
- „Affekt“
und
als
Schuld
(Boris)

Rolle der

Gruppe

- *Filles
de France*
Austausch
Solidarität
- Teilen
Erfahrung
Integrität
Trauer

Bedeutung des und posttraumatisches Wachstum

- Recht auf das
und Verarbeitung
eigenen Geschichte
- Politische Aktivi-
Aufarbeitung
Verbrechen und
Gerechtigkeits
- Entwicklung e-
kollektiven Ide-
politischer Spr-
Aufbau von Re-
durch gemeins-
Erinnerungsan-
- Erleben von
Selbstwirksam-
Sinn durch Eng-
- Beitrag zur Ver-
der Erinnerung
und gesellschaft-
Tabus.

Erfahrungen während des Holocausts:

- Versteckleben als *enfants cachés* (versteckte Kinder).
- Trennung von Familie und Verlust der Eltern.
- Verleugnung der eigenen jüdischen Identität.

Traumatische Auswirkungen:

- Gefühl der Entwurzelung und Isolation.
- „Affektive Wüste“ und innere „Krypta“ als Schutzmechanismen (Boris Cyrulnik).
- Die *affektive Wüste* beschreibt die emotionale Leere und Gefühllosigkeit, die viele Holocaust-Überlebende Kinder als Schutzmechanismus entwickelten. Sie erstarrten innerlich, um das erlebte Trauma zu ertragen.
- Die *innere Krypta* bezeichnet einen unbewussten psychischen Raum, in dem traumatische Erlebnisse „eingeschlossen“ werden, weil sie unaussprechlich oder verdrängt sind. Betroffene tragen diese verdrängten Erinnerungen oft weiter, ohne sie bewusst zu verarbeiten.

Rolle der Gemeinschaft:

- Gruppen wie *Fils et Filles de Déportés Juifs de France* (FFDJF) boten Austausch und Solidarität.
- Teilen persönlicher Erfahrungen förderte Integration des Traumas.

Bedeutung des Aktivismus und posttraumatisches Wachstum

- Recht auf das Erzählen und Verarbeiten der eigenen Geschichte.
- Politische Aktionen zur Aufarbeitung der NS-Verbrechen und zur Gerechtigkeitsforderung.
- Entwicklung einer kollektiven Identität und politischer Sprachmacht.
- Aufbau von Resilienz durch gemeinsame Erinnerungsarbeit.
- Erleben von Selbstwirksamkeit und Sinn durch Engagement.
- Beitrag zur Veränderung der Erinnerungskultur und gesellschaftlicher Tabus.

Politische Bewegungen jüdischer Holocaust-Überlebender

Hintergrund:

- Nach dem Holocaust blieben viele Täter unbehelligt; die Aufarbeitung der Verbrechen wurde oft verdrängt.
- Überlebende und ihre Nachkommen schlossen sich zusammen, um Gerechtigkeit einzufordern.

Beispiel: *Fils et Filles de Déportés Juifs de France (FFDJF)*:

- Gegründet von Nachkommen deportierter Juden aus Frankreich.
- Ziel: Strafverfolgung von NS-Tätern und französischen Kollaborateuren wie Kurt Lischka.

Aktionen und Erfolge:

- Proteste, z. B. Besetzung von Büros deutscher Politiker, die NS-Täter unterstützten.
- Aufdeckung von Verbrechen und Dokumentation (z. B. Namenslisten Deportierter).
- Lischka-Prozess: Symbol für Gerechtigkeit und Anerkennung der Opferperspektive.

Langfristige Wirkung:

- Wandel der Erinnerungskultur in Deutschland und Frankreich.
- Beitrag zur Etablierung von Gerechtigkeit und Aufarbeitung in der Nachkriegsgesellschaft.

Anregende Diskussionsfrage

- Ist Resilienz immer positiv, oder kann sie auch dazu führen, dass Menschen ungesunde Zustände akzeptieren?

Pro-Contra-Debatte

Eure Aufgabe:

Einteilung in Gruppen:

Gruppe A vertritt die **Pro-Position**: "Resilienz ist immer positiv und hilft, Herausforderungen zu meistern."

Gruppe B vertritt die **Contra-Position**: "Resilienz kann negative Folgen haben und ungesunde Zustände fördern."

Vorbereitung:

Sammelt Argumente, Beispiele und Belege für eure Position.

Überlegt, wie ihr auf mögliche Gegenargumente der anderen Gruppe reagieren könnt.

Debatte:

Eröffnungsrunde: Jede Gruppe stellt ihre Hauptargumente vor.

Diskussionsrunde: Reagiert auf die Argumente der Gegenseite und vertieft eure Position.

Abschlussrunde: Jede Gruppe fasst die wichtigsten Punkte zusammen.

Reflexion:

Welche Argumente waren besonders überzeugend?

Gibt es eine differenzierte Antwort auf die Frage?

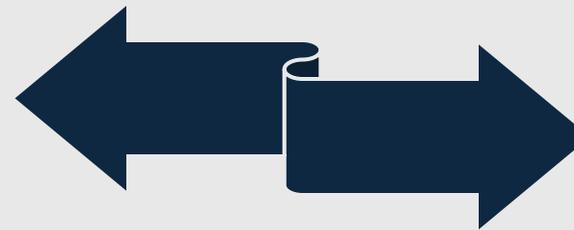
Gemeinschaftsleben als Heilung - Ernst Papanek

- **Geboren:** 20.08.1900 in Wien
- Reformpädagoge & sozial Demokrat
- **Studium:** Erziehungswissenschaften
- **Exil:** Flucht vor den Nationalsozialisten nach Frankreich und später in die USA

- **Engagement:**
 1. Gründete Heime für jüdische Flüchtlingskinder in Montmorency während des zweiten Weltkriegs
 2. Organisation von Kindertransporten
 3. Leitung von Jugendhilfswerken

Pädagogische Ansätze – Ernst Papanek

- **Permissiver Erziehungsstil:** hohe Zuneigung, wenig autoritäre Kontrolle, im Gegensatz zur damaligen Norm
- **Emotionale Stabilisierung** mit Hilfe von Geburtstagsfeiern, Theateraufführungen und handwerkliche Tätigkeiten
- Förderung der **Gruppenzugehörigkeit** und Solidarität untereinander
- **Struktur** durch Rituale und Routinen
- Förderung der **Selbstwirksamkeit** und Selbstvertrauen durch Entscheidungsvermögen
- **Individuelle** Förderung
- Heilende Wirkung von **Kreativität**



Ziel:

- ✓ Resilienz
- ✓ „die Kinder immer glücklich zu machen“

Resilienzförderung bei Holocaustüberlebenden

Innere Faktoren

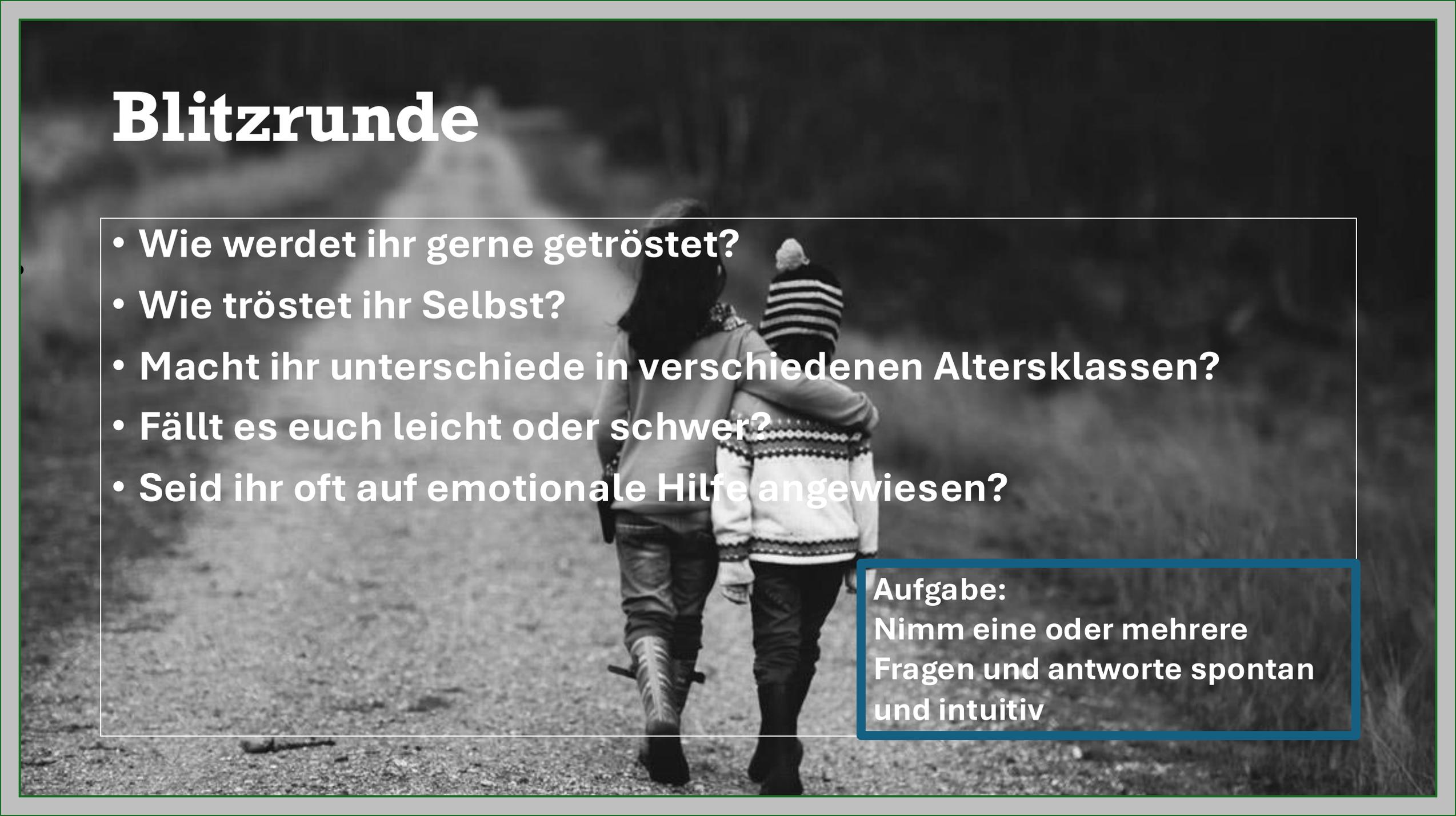
- **Sinnfindung, Lebenswille:** Suche nach Bedeutung trotz traumatischer Erlebnisse (z.B. Viktor Frankls Ansatz)
- **Kulturelle und religiöse Ressourcen:** Rituale und Spiritualität als Kraftquellen
- **Kognitive Strategien:** Die Fähigkeit, Erinnerungen in eine sinnvolle Erzählung zu integrieren oder sich bewusst auf die Gegenwart zu konzentrieren
- **Psychologische Mechanismen:** Abwehrstrategien und Verdrängung, Posttraumatisches Wachstum (Stärkung durch Bewältigung)
- **Kreativer Ausdruck:** Kunst, schreiben und Musik
- **Optimismus und Humor:** Trotz allem fanden manche Überlebende in kleinen Momenten des Glücks oder im Humor eine Überlebensstrategie.

Resilienzförderung bei Holocaustüberlebenden

Äußere Faktoren

- **Soziale Unterstützung:** Familie, Freunde und neue Bindungen als Stabilitätsanker
- **Therapeutische Hilfe:** Traumarbeit als lebenslanger Prozess
- **Weitergabe der Geschichte:** Viele Überlebende engagierten sich als Zeitzeugen, um ihre Erfahrungen an die nächsten Generationen weiterzugeben.
- **Neue Identitäts- und Gemeinschaftsbildung:** Viele fanden Halt in neuen sozialen Strukturen, etwa jüdischen Gemeinden, Selbsthilfegruppen oder Organisationen für Überlebende.
- **Beruflicher und gesellschaftlicher Neuanfang:** Die Integration in neue Gesellschaften (z. B. USA, Israel, Deutschland) und der Aufbau einer Existenz gaben vielen Überlebenden ein Ziel.

Blitzrunde



- Wie werdet ihr gerne getröstet?
- Wie tröstet ihr Selbst?
- Macht ihr unterschiede in verschiedenen Altersklassen?
- Fällt es euch leicht oder schwer?
- Seid ihr oft auf emotionale Hilfe angewiesen?

Aufgabe:
Nimm eine oder mehrere
Fragen und antworte spontan
und intuitiv

Wie Tröste ich richtig:

1. Klaren, feinfühligem Kontakt aufbauen
2. Gefühle annehmen, anerkennen und emphatisch mitschwingen
3. Verstehensangebote stellen
4. Bewältigungsangebote gemeinsam entwickeln
5. Erlebtes in Sinnzusammenhang stellen
6. Ermutigung



Persönliche Bewältigungsstrategien

Zur Förderung von Resilienz

1. Positive Einstellung fördern

>Dankbarkeit & Optimismus stärken

2. Selbstfürsorge etablieren

>Routinen, Entspannungstechniken

3. Emotionale Kompetenzen regulieren

>Emotionen regulieren, positiver Umgang mit Rückschlägen

4. Ziele setzen und verfolgen

>kleine, erreichbare Ziele

>Fokus auf das Kontrollierbare

5. Unterstützung suchen

>Netzwerke suchen, keine Angst vor Hilfe

6. *Flexibilität und Anpassungsfähigkeit üben*

>Neues ausprobieren, Probleme reframen

7. Selbstwirksamkeit stärken

>Erfolge feiern, positive Affirmationen

8. Balance finden

>Work-Life Balance pflegen, Grenzen setzen



Reflexion:

Was war neu für euch?

Was hat euch besonders interessiert?

Hat euch was zum nachdenken angeregt?

Und was nehmt ihr aus dieser Stunde mit?

Vorstellung und Motivation

Guten Tag, mein Name ist **Ina Clyde**, ich bin 21 Jahre alt und studiere Erziehungswissenschaften im 3. Semester an der Universität zu Köln. Schon seit meiner Schulzeit interessiere ich mich dafür, Menschen zu unterstützen und ihre Geschichten zu verstehen. Mein Studium ermöglicht es mir, dieses Interesse mit wissenschaftlichen Grundlagen zu verknüpfen und die komplexen Hintergründe menschlicher Erfahrungen besser zu erfassen. Meine Motivation, an diesem Seminar teilzunehmen, beruht auf einer eindrücklichen persönlichen Erfahrung. Während einer Stufenfahrt hatte ich die Gelegenheit, das Konzentrationslager Buchenwald zu besuchen. Die dort gewonnenen Eindrücke waren zutiefst bewegend und haben mein Bewusstsein für die Folgen des Holocausts und die Herausforderungen, die Überlebende bewältigen mussten, geschärft. Besonders berührt hat mich die Frage, wie Kinder und Jugendliche, die solch unfassbare Traumata erlebt haben, die Kraft finden konnten, wieder Stabilität und Hoffnung zu entwickeln.

Hallo liebe Leser, Mein Name ist **Serena Vetro**, ich bin 22 Jahre alt und studiere im 5. Semester Englisch und Geographie auf Lehramt an der UzK. Im Rahmen des Seminars „*Jüdische Kinder und Jugendliche nach dem Holocaust*“ habe ich eine Präsentation zur *Resilienz von Kindern nach dem Holocaust* gehalten. Mein Interesse an diesem Thema entspringt meiner tiefen Überzeugung, dass Bildung nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Empathie fördert und gesellschaftliche Verantwortung stärkt. Mich hat im Kontext des Seminars besonders die Frage beschäftigt, wie Kinder nach den traumatischen Erlebnissen des Holocausts weiterleben konnten. Trotz unsäglichem Verluste fanden viele von ihnen Wege, neue Hoffnung zu schöpfen und sich eine Zukunft aufzubauen. Ihre Stärke und Widerstandskraft sind beeindruckend und zeigen, wie wichtig Unterstützung, Gemeinschaft und Bildung für die Verarbeitung von Traumata sind. Meine Motivation für diese Präsentation war es, die Resilienz dieser Kinder in den Mittelpunkt zu stellen und zu verdeutlichen, welche Rolle äußere und innere Schutzfaktoren dabei spielten. Ihre Geschichten sind Mahnungen, aber auch Inspirationen für uns alle – insbesondere für angehende Lehrkräfte, die junge Menschen auf ihrem Bildungsweg begleiten und stärken möchten. Ihr Überlebenswille und ihre Fähigkeit, sich an neue Lebensumstände anzupassen, sind nicht nur historische Zeugnisse, sondern auch wertvolle Lektionen für heutige und zukünftige Generationen der schulischen Bildung.

Diese Arbeit widme Ich den Kindern und Jugendlichen, die den Holocaust überlebten, sowie denen, die keine Stimme mehr haben. Ihre Geschichten müssen bewahrt und weiter erzählt werden, damit wir aus der Vergangenheit lernen und für eine menschlichere Zukunft eintreten.

Literatur- Bilder- und Videoverzeichnis

Video:

- https://youtu.be/c5Y1_DFS7l8?si=X3OfP7Oo0lic77kl

Texte:

- Klein, Anne, Fils et Filles des Déportés de France, Psychologie & Gesellschaftskritik, 2023
- **Klein, A.** (2023). *Trauma und Gerechtigkeit: Der Kampf der Fils et Filles de Déportés Juifs de France (FFDJF) gegen die Straflosigkeit von NS-Tätern in den 1970er Jahren*. In T. Fehlberg, A. Heller, & M. Brunner (Hrsg.), *Psychologie & Gesellschaftskritik*, Band: Nachkomm*innen. Humanwissenschaftliche Fakultät, Universität zu Köln.
- **Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K.** (2021). Einführung: Das Konzept der Resilienz in verschiedenen Lebensabschnitten. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönnau-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken: Studien zur Resilienzforschung* (S. 1–20). Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5_1
- **Fröhlich-Gildhoff, K.** (2021). Überlegungen zum Zusammenhang zwischen Trost und Resilienz: Kann Trösten stärken? In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönnau-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken: Studien zur Resilienzforschung* (S. 223–228). Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5_12
- **Jesenitschnig, Monika.** (2018). *Holocaust, Trauma und Resilienz. Eine entwicklungspsychologische Studie am Beispiel von Ruth Klügers Autobiografie*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Csef, H. (2021). Resilienzforschung durch Holocaust-Überlebende. Tabula Rasa Magazin. Verfügbar unter: <https://www.tabularasamagazin.de/herbert-csef-resilienzforschung-durch-holocaust-ueberlebende> (Zugriff am:30.01.2025)

Literatur- Bilder- und Videoverzeichnis

Bilder:

- <https://www.istockphoto.com/de/search/2/image-film?phrase=kinder+lachen>
- <https://www.erf.de/lesen/themen/glaube/trost-gibt-kraft/2803-542-5803>
- <https://www.buchenwald.de/geschichte/biografien/ltg-ausstellung/elie-wiesel>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.chipublib.org%2FElie-wiesel-biography%2F&psig=AOvVaw2wcNGnogw_OGlgJP-dze2t&ust=1732356695020000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCLifhN3Z74kDFQAAAAAdAAAAABAI
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fchaim.berlin%2Fgerhard-baader%2F&psig=AOvVaw1WKzuOHkAC_hVdnx_khpri&ust=1732357825675000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCPDUgvid74kDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fzeitzeugenboerse.de%2Finterview%2Fgerhard-baader%2F&psig=AOvVaw1WKzuOHkAC_hVdnx_khpri&ust=1732357825675000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCPDUgvid74kDFQAAAAAdAAAAABAI
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.rowohlt.de%2Fautor%2Faharon-appelfeld-47&psig=AOvVaw2SDhZ2f1e60EhAsVNZ-ljL&ust=1732358007585000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCKCSiM_e74kDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fk-larevue.com%2Fen%2Finterview-with-aharon-appelfeld-i-came-to-israel-without-language%2F&psig=AOvVaw2SDhZ2f1e60EhAsVNZ-ljL&ust=1732358007585000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCKCSiM_e74kDFQAAAAAdAAAAABAI
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ndr.de%2Fgeschichte%2Fkoepfe%2Firene-butter-Nur-durch-Wunder-dem-Holocaust-entgangen%2Cbutte216.html&psig=AOvVaw2igWwP8ZDnFHv3HC9TcFYa&ust=1732358079794000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCljF2_Te74kDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.spiegel.de%2Fgeschichte%2Fholocaust-ueberlebende-irene-butter-das-wunder-der-rettung-a-b8fe0b2b-c704-4a70-846e-07cd4e088fdf&psig=AOvVaw2igWwP8ZDnFHv3HC9TcFYa&ust=1732358079794000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAMQjB1qFwoTCljF2_Te74kDFQAAAAAdAAAAABAI
- <https://www.istockphoto.com/de/search/2/image-film?phrase=grinsen>