

WAS DIE SEELE STARK MACHT

AUCH AUS EINER SCHWEREN KINDHEIT KANN EIN GLÜCKLICHES LEBEN ERWACHSEN.
WIR SIND NICHT DAZU VERURTEILT, DASS ALLES SO BLEIBEN MUSS. DAS BELEGEN
ERMUTIGENDE ERGEBNISSE AUS DER RESILIENZFORSCHUNG

von Doris Weber



ars erzählt seine Geschichte: »Meine Mutter und mein Vater haben mich geschlagen, und dann hat mein Vater meine Mutter mit dem Messer bedroht. Dann sind wir erst ins Frauenhaus gezogen, und dann sind wir wieder nach Hause gezogen. Dort gab es wieder Probleme mit meinem Stiefvater, dann hab ich, weil es so viel Streit gab mit mir und meinem Stiefvater, gesagt: Es reicht. Entweder er geht oder ich gehe, und da hat er gesagt: Wer geht, das wärst du dann – ich bleibe. Ja, hab ich gesagt, dann gehe ich, hab meine Sachen gepackt, und dann haben sie mich ins Heim gefahren, und meine Mutti hat gesagt, wenn du dich gebessert hast, dann darfst du wieder nach Hause kommen. Gleich danach habe ich mich gebessert, und meine Mutter hat mich im Stich gelassen, sie kam nicht mehr. Es ist ein dummes Gefühl, wenn man so ausgeschlossen ist. Eigentlich das allerschlimmste.«

Timo erzählt seine Geschichte: »Ich hab noch einen Bruder, der lebte bei meiner Tante. Meine Mutter wollte ein Mädchen haben, und dann war es ein Junge, und den wollte sie nicht haben. Und meine Tante hat gesagt, bevor er abgetrieben wird, nimmt sie ihn, und sie hat meinen Bruder dann großgezogen. Meine drei Geschwister sind ins Heim gekommen. Ein Jahr später kam ich auch ins Heim. Meinen Vater kenn ich nicht. Als wir alle noch zu Hause waren, hatten wir nicht viel zu Essen. Ich war im Hort, da hab ich Taschengeld gekriegt, und dann hab ich meinen Geschwistern immer etwas mitgebracht zum Essen. Ich hab Geschirr gespült und gewaschen, ja, ich hab immer aufgepasst auf meine Brüder, damit sie gut satt geworden sind, da war ich elf oder zehn. Heute denk ich: Wenn Kinder geboren werden, braucht man sie ja nicht gleich wegzuwerfen, da haben ja die Eltern Schuld. Das denk ich manchmal, warum ich geboren bin, wenn ich hier im Heim leben musste ohne Eltern.«

Lars und Timo (*die Namen haben wir geändert*) und viele andere Kinder auf dieser Welt haben die Vertreibung aus dem Paradies ihrer Kindheit sehr früh erlebt. Ausgesetzt in einem Heim, in der Verlassenheit. Als Lars seine Geschichte erzählte, wohnte der damals 13-jährige Junge schon sechs Jahre nicht mehr zu Hause. Seine Mutter hat ihn im Heim einfach vergessen.

»Die Kindheit jedes Menschen ist eine Art psychologische Kriminalgeschichte. Sie bedeutet das Erkennen von Schönheit und Grausamkeit der Welt. Sie enthält Angst, Lust, Schmerz. Da gibt es Alkohol und Gewalt, sexuellen Missbrauch, die schwarze Pädagogik von Kommandos und Prügeln, die Scheidung der Eltern, eine destruktive Geschwisterkonstellation, die Wunde des Ungeliebtheitseins, die frühe Deponierung bei Großeltern oder Pflegeeltern, aber auch soziale Armut, Arbeitslosigkeit und Flüchtlingsschicksal. Wir kommen an der Tatsache nicht vorbei, dass die Kindheit im fahlen Licht der Lieblosigkeit fatale seelische Folgen haben kann.« Das schreibt der Philosoph und Gestalttherapeut Mathias Jung. Dennoch: Auch bei großem Schmerz ist der Lebensweg nicht unbedingt vorherbestimmt. Menschen gehen unterschiedlich mit ihren leidvollen Erfahrungen um. Die einen verharren in Wut, Trauer und Resignation, die anderen schöpfen Hoffnung und Mut.

Mathias Jung weiß um die dunklen Schatten einer schweren Kindheit, darum ist es ihm in seinem Buch »Die Schätze der Kindheit« so wichtig, sich auch auf die hellen Tage der Kindheit zu konzentrieren: »Das ist genau das, was wir sehr oft im eigenen Leben, aber auch in den Psychotherapien außer Acht lassen: Wir orientieren uns zu sehr an den Defiziten, da fällt uns sofort ein: die Vaterwunde, die Mutterwunde, die Wunde des Ungeliebtheitseins, familiäre Katastrophen, ein krankes Familiensystem. Das beeinflusst uns natürlich bis in unsere erwachsenen Neurosen hinein, aber wir vergessen darüber leicht, welche guten Prägestücke wir auch hatten, ob es die Mutter war, der Vater, sehr oft sind es auch Großeltern, Freunde, Geschwister, Haustiere, Nachbarn, Lehrer, das ist eine ganze Fülle, und daraus erwachsen uns Riesenkräfte im späteren Leben, selbst wenn wir vergessen haben, woher wir diese Kraft bezogen haben. Auch eine schwere Kindheit birgt einen Schatz, weil sie die Widerstandskraft des Kindes stärken kann, die berühmte Resilienz, wie die Fachsprache sagt.«

Resilienz: Diese Kraft kann helfen, die dunklen Zeiten des Lebens zu überstehen. Und sie bringt uns die frohe Botschaft: Nichts ist hoffnungslos. Auch aus einer schweren Kindheit kann ein glückliches Leben erwachsen. Wir sind nicht dazu verurteilt, dass alles so bleiben muss, wie es ist. In Lars und Timo und all den anderen verletzten und unglücklichen Menschen schlummern ungeahnte seelische Kräfte. Aber was genau ist Resilienz? Klaus Lieb, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität in Mainz

und Direktor des Deutschen Resilienzzentrums, das 2014 in Mainz gegründet wurde und mit über hundert Mitarbeitern an dem Thema Resilienz arbeitet, erklärt es so: »Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Lebensumstände oder trotz Stress die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederzugewinnen. Das heißt, Menschen, die in der Lage sind, bei stressvollen Lebenserfahrungen zwar vielleicht mit einer kurzzeitigen psychischen Belastung zu reagieren, es aber dann wieder schaffen, in die psychische Gesundheit zurückzufinden, das sind resiliente Menschen. Dazu gehören auch Menschen, die trotz schwieriger Lebensumstände, trotz eines Verlusterlebnisses psychisch gesund und stabil bleiben.«

Es ist eine noch junge Forschung, aber sie lässt schon heute spannende und vor allem gute Nachrichten erwarten. Denn fest steht bereits: Der resiliente Verlauf ist der häufigere Verlauf. Menschen werden in einer Krise so schnell nicht aus der Bahn geworfen, sie finden – öfter als vermutet – ziemlich bald wieder zu ihrer inneren Balance zurück. Während man sich bisher, vor allem in der klassischen Psychiatrie oder Psychotherapie, mehr mit dem Pathologischen beschäftigte, zum Beispiel mit der Frage, warum Menschen durch Stress depressiv werden, rückt das Resilienzzentrum die Frage in den Fokus: Warum bleiben Menschen trotz Stress gesund – was macht sie resilient? Was trägt zu ihrer psychischen Widerstandskraft bei? Im Deutschen Resilienzzentrum fanden Klaus Lieb und seine Mitarbeiter heraus: Rund einhundert Faktoren haben Einfluss auf unsere

Es ist wichtig, sich auch auf die hellen Tage der Kindheit zu konzentrieren, ein Gedanke, den wir sehr oft im eigenen Leben, aber auch in den Psychotherapien außer Acht lassen



Resilienz. Klaus Lieb: »Dazu gehört die Selbstwirksamkeitserwartung, was bedeutet, dass Menschen bei Stress oder schwierigen Lebensereignissen an ihre eigenen Wirksamkeit in der Bewältigung dieser Krisen glauben. Eine andere Eigenschaft ist zum Beispiel ein realistischer Optimismus. Menschen, die den Glauben an das Gute haben, die in der Lage sind, trotz allem, was sie traurig macht, bei einem Stress- oder Verlustereignis auch immer das Positive zu sehen. Und dazu gehört ein realistischer Blick auf die Dinge, die Fähigkeit, sich irgendwann zu sagen: Wenn da ein Stressfaktor ist, eine unbefriedigende Beziehung, eine Sache, die auf Dauer nur belastet, die man aber nicht ändern kann, okay, dann lass ich die Finger davon und beschäftige mich nicht Jahrzehntelang mit diesem Thema. Ich trenne mich vielleicht aus der Situation, die schwierig ist, um dann daraus gestärkt hervorzugehen. Menschen, die Krisensituationen als Chance verstehen, sind resiliente Menschen, weil die Krise sie aufweckt und aus der Lethargie befreit. Menschen, die Stress oder Krise als Schicksal erleben, die sich zurückziehen, die sagen: Ich kann ja gar nichts machen, ich bin der Sache hilflos ausgeliefert, die werden sicher mehr Schwierigkeiten haben und auch eher daran krank werden.«

Resilienz bedeutet körperliche, seelische und geistige Widerstandskraft. Man kann sie vermehren und man kann sie durch dramatische Erlebnisse verlieren. Doch das Gehirn ist ein plastisches Organ, dynamisch und bereit, in einem lebenslangen Lernprozess immer wieder neu Belastungen positiv zu verarbeiten. Klaus Lieb ist davon überzeugt, dass Resilienz durch Lernerfahrungen in der Kindheitsentwicklung und im späteren Jugend- und Erwachsenenleben entsteht, denn die Resilienzforschung habe da klar gezeigt, dass ein bemerkenswert großer Teil von Kin-

dern und Jugendlichen, die in sehr schwierigen, armen und benachteiligten Verhältnissen aufwachsen, ebenfalls langfristig einen guten Entwicklungsprozess haben und dass aus ihnen starke Persönlichkeiten werden können. »Doch leider ist es schon auch immer noch so, dass Menschen aus benachteiligten Familien zum Beispiel mit Gewalterfahrungen und Drogen es natürlich viel schwerer haben«, räumt Klaus Lieb ein. »Aber ihr Schicksal ist kein hoffnungsloser Verlauf, sondern das kann umgedreht werden, das wissen wir heute, dass nicht alles determiniert, also von der Wiege an festgelegt ist, dass unveränderbare Gene und ein schlechtes Elternhaus bedeuten, dass sich ein ganzes Leben negativ entwickelt. Das ist nicht der Fall. Wir haben eben auch epigenetische Prozesse, das heißt positive Erfahrungen, soziale Unterstützung zum Beispiel, dass ich jemanden habe, der mir Hoffnung gibt, der mich anleitet, außerhalb der Familie. Solche Faktoren können dann auch wieder auf die Gene zurückwirken und das Ablesen der Gene beeinflussen, das nennt man Epigenetik. Und dann kann auch wirklich ein Veränderungsprozess eintreten, obwohl eigentlich alles dafür sprach, dass es nicht gut läuft.«

Es ist für Kinder nicht einfach, sich in schwierigen Situationen solche Ankerpunkte zu suchen. Da ist, meint auch Klaus Lieb, viel Fürsorge von Seiten der Gesellschaft notwendig. »Es ist ein Glück, jemanden im weiteren Bekanntenkreis zu haben, oder eine Kindergärtnerin oder eine Lehrerin, Menschen, die sagen: Du bist mir nicht egal, ich schau nach dir, und ich kümmere mich um dich. Wenn ich als Kind immer nur die Erfahrung mache, ich werde geschlagen, alles, was ich mache, wird schlechtgeredet, oder es wird gesagt, du kannst nichts, du bist nichts, du kriegst nichts hin, also wenn ein Kind das immer wieder hört, dann wird es auch glauben, dass Beziehungen generell so sind. Es wird sich dann später auch die Partner aussuchen, die genau das zu ihm sagen. Es ist sehr schwer, aus diesem Teufelskreis herauszukommen, und deswegen ist es so wichtig, dass es andere Personen gibt, die sagen: Ja, du bist okay. Du bist wichtig, du hast deinen Platz in der Gesellschaft.«

Ich bin ein guter Mensch. Ich bin berechtigt, dieses Leben zu leben, ich muss nicht ständig Leistung bringen und um Anerkennung strampeln, ich habe – wie jeder Baum, jeder Busch, jeder Stern – eine Existenzberechtigung. Solche Botschaften, sagt Mathias Jung, dürfen wir uns auch selber geben, und er erinnert sich: »Als ich mit 35 Jahren zum ersten Mal in eine Gruppentherapie gegangen bin, da war ich ein Minderwertigkeitskomplex auf zwei Beinen, ich hatte





Angst vor Menschen, ich hatte eine Suchtdisposition, und dann haben mir die Therapeuten einen neuen Einstellsatz gegeben, der für mich schrecklich war, der lautete: Ich heiße Mathias, ich bin ein attraktiver und begehrenswerter Mann. Das war nun genau das, was ich niemals von mir gesagt hätte. Und das musste ich nun immer, wenn ich mich in der Gruppe gemeldet habe, sagen. Irgendwann mal, so nach einem Jahr, bin ich am Morgen aufgewacht, und da hab ich zum ersten Mal gedacht: Der Satz ist doch gar nicht dumm, warum sollst du weniger attraktiv und begehrenswert als andere Männer sein? Weil du nicht Fußball spielen kannst? Weil du nicht Skifahren kannst? Weil du zwei linke Hände hast und keinen Dübel in die Wand kriegst? Und dann habe ich einen neuen Satz für mich gefunden, der lautete: Ich kann andere Dinge, die sind nicht besser und nicht schlechter, nur anders. Diese Selbstermutigung war für mich außerordentlich wichtig und natürlich auch die Ermutigungen durch meine Umgebung. Ich denke beispielsweise an großartige Lehrerinnen und Lehrer.«

Resilienz bedeutet für den Philosophen und Gestalttherapeuten Mathias Jung darum auch Erinnerung und Selbstermutigung. In seinem Buch »Die Schätze der Kindheit« liegt ihm viel daran, den Blick auf die positiven Lebenseinstellungen, Talente und Fähigkeiten zu lenken, die wir, wie er sagt, den guten Feen, Schutzengeßen und Zauberern unserer Kindheit verdanken. Genau das beschreiben die Märchen. »Da gibt es natürlich auch die böse dreizehnte Fee, die das Dornröschen verwünscht, und eine eifersüchtige Mutter, die das Schneewittchen buchstäblich erstickt. Aber die guten Instanzen, die uns wertschätzten, die sagten: In diesem Kind schlummert etwas Göttliches, etwas Großartiges, diese Menschen haben uns den Glauben an uns selbst gegeben. Wir sind nicht in einem Vakuum aufgewachsen, wir haben unendlich viele Zauberer an unserem Weg gehabt, Menschen, von denen wir Lebensfreude, Bildung, Spiritualität,

praktische Fähigkeiten gelernt haben. Und daran sollen wir uns mit Dankbarkeit erinnern und nicht immer defizitorientiert unsere Kindheit anschauen.«

Und manchmal können diese guten Erinnerungen sogar Leben retten. Das erlebte Mechthilde Kütemeyer, Fachärztin für psychosomatische Neurologie, vor vielen Jahren in ihrer Klinik. Sie erzählt diese Geschichte noch heute voller Freude und Staunen: »Da war ein junger Mann mit 17 Jahren über die Mauer aus der DDR geflohen und nun mutterseelenallein. Er wurde krank, hatte eine schwere Entzündung, eine Sepsis, eine Blutvergiftung. Die Ärzte konnten sie trotz schwerster Antibiotika nicht beherrschen. Sie haben den Jungen ins Sterbezimmer geschoben.

Da hat sich eine Ärztin einfach zu ihm gesetzt, weil sie nicht wollte, dass er ganz alleine sterben musste. Und da hörte sie, wie er ganz schwach sagte, er konnte kaum noch atmen: Sing mal Lieder, erzähl mir Märchen. Und dann hat sie die ganze Nacht Kinderlieder gesungen und Märchen erzählt. Sie sang »Hänschen klein, ging allein«, das war ja auch seine Situation, er war ja ganz allein nach Westdeutschland geflohen ...

»und die Mutter weinet sehr, hat ja gar kein Hänschen mehr« ... das stimmte auch, denn seine Mutter hat ja nichts gewusst von seiner Flucht. Und so hörte er die ganze Nacht die Lieder und Märchen, und der Junge war, es klingt wie ein Wunder, am Morgen fieberfrei und konnte bald entlassen werden.«

Zu den wertvollsten Schätzen im Leben zählt der Psychotherapeut Mathias Jung ein bejahendes Umfeld, zu

dem für ihn unentbehrlich die Großeltern gehören. Er nennt sie ein soziales Geschenk. Sie können zuhören; sie sprechen und spielen mit den Enkeln. Der Stoff, aus dem die Großeltern sind, heißt Erfahrung, Güte, Freude, Toleranz. Und weiter schreibt er in seinem Buch: »Wenn ich so eine weinende Frau oder einen erschütterten Mann frage: Hast du Großeltern? Erhellen sich die Gesichter. Ja, es sprudelt aus dem eben noch so verzweifelten Klienten ein Strom der guten Erinnerungen an Oma und Opa, väterlicher- oder mütterlicherseits, wie ein Quell der Freude heraus.«

Resilienz – oder die Schätze, die wir in uns tragen. Eltern, Lehrer, Freunde, Großeltern, ein liebevolles Haustier, ein Baum im Garten, eine Blume, ein Gedicht, ein Lächeln. Mögen die Landschaften, die manche Kinder und Jugendliche durchqueren müssen, noch so kalt und karg sein, vielleicht gab es auch für sie irgendwo einen Zauberer oder eine Fee. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Lebensumstände die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederzugewinnen, es ist der Glaube an die inneren Kräfte, an die Seelenstärke. Eine Schule der Menschlichkeit, die lehrt, nicht aufzugeben, immer einen neuen Anfang zu suchen. <