
COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Regie: Musik 1 (düster), darauf Sprin

Sprin: Am 2. März 1998 wird die zehnjährige Natascha Kampusch in einen Lieferwagen gezerrt. Der Entführer hält das Mädchen acht Jahre lang in einer Grube unterhalb seiner Garage in einem kleinen niederösterreichischen Ort gefangen, wo er sie immer wieder misshandelt. Sehr viele Menschen wären an einem so furchtbaren Schicksal zerbrochen. Doch Natascha Kampusch sagt schon zwei Wochen nach ihrer Flucht in einem Interview mit dem Österreichischen Fernsehen, zwar habe sie auch psychologische Hilfe bekommen, aber im wesentlichen bekomme sie die Situation selbst in den Griff. Sie habe Vertrauen in ihre Familie und vor allem in ihre eigenen Fähigkeiten. 2010 veröffentlicht sie ein Buch über Gefangenschaft und Torturen und zitiert daraus selbst:

Regie: Musik wegblenden

O-Ton 1: Kampusch (0'10'')

Der menschliche Verstand kann Erstaunliches leisten, indem er sich selbst austrickst und zurückzieht, um vor einer Situation nicht zu kapitulieren.

Sprin: Auch wenn der „Fall“ Natascha Kampusch extrem ist: Er ist dennoch ein Beispiel für das, was Wissenschaftler als Resilienz bezeichnen. Immer wieder beobachten sie, dass es Menschen gibt, die ertragen, woran andere zerbrechen, die ihr inneres Gleichgewicht auch nach großer Erschütterung wieder finden.

Spr: Das Wort für diese psychische Widerstandskraft geht auf das lateinische *resilire* zurück, was so viel heißt wie abprallen. In der Werkstoffkunde werden damit Materialien von großer Spannkraft bezeichnet, die trotz extremer Belastungen immer wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren.

Regie: Musik 2

Sprin: Kauai, eine der Hauptinseln Hawaiis, regenreich, fruchtbar, noch in den 1950er Jahren mit einer mehr oder minder abgeschirmten Bevölkerungsstruktur. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner beobachtete fast 40 Jahre lang den Werdegang sämtlicher Menschen, die 1955 auf der Pazifikinsel geboren wurden. Etwa 200 der Untersuchten hatten das, was man eine „schwierige Kindheit“ nennt: in äußerst ärmlichen Verhältnissen lebend, oft sexueller Gewalt ausgesetzt, die Eltern krank oder drogensüchtig, die Familien zerrüttet. Und viele von diesen Kindern wurden im Laufe ihres Lebens selbst süchtig, gewalttätig, psychisch krank oder straffällig.

Regie: Musik wegblenden

Spr: Emmy Werner wunderte sich aber über gar nicht so seltene Ausnahmen, erzählt Herbert Scheithauer, Professor für Entwicklungspsychologie an der Freien Universität Berlin:

O-Ton 2: Scheithauer (0'18'')

... dass sie Kinder gefunden hat, die sich trotz massiver Risikobedingungen relativ normal entwickelt haben. Also zum Beispiel nicht delinquent wurden, einen Beruf ergriffen haben, und sich ganz normal weiter entwickelt haben. Und das fand sie schon ganz bewundernswert und hat dort versucht herauszufiltern, wodurch zeichnen sich diese Kinder eigentlich aus?

Sprin: *Emmy Werner ist noch davon ausgegangen, dass es sich um eine den Kindern innewohnende "Robustheit" handelt, sprach auch von „Unverwundbarkeit“. Aber sie sah zugleich, dass ein erheblicher Teil der Widerstandskraft durch die sozialen Lebensumstände bestimmt wird. Bei den resilienten Kindern von Kauai zeigte sich vor allem:*

Spr: *Erstens eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen, einem Lehrer, einem Nachbarn oder einer Tante etwa.
Zum Zweiten im Umfeld mindestens einen Menschen, der als soziales Vorbild diente und zeigte, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können.*

Und schließlich „Selbstwirksamkeit“: Die widerstandsfähigeren Kinder haben früh die Erfahrung gemacht, dass sie eine wichtige Aufgabe bewältigen konnten, indem sie zum Beispiel jüngere Geschwister versorgten oder ein Amt in der Schule übernahmen.

< O-Ton 3: Staudinger (0'24“)

Resilienz, Widerstandsfähigkeit, entsteht aus den Ressourcen und Möglichkeiten, die eine Person in sich selbst trägt, sei es nun ihre geistige Leistungsfähigkeit, ihre Bewältigungsmechanismen, ihre Charaktereigenschaften, die aber dann in Wechselwirkung treten mit weiteren Ressourcen, die sich in der Umgebung der Person befinden.

Sprin: So fasst es die Bremer Entwicklungspsychologin Professor Ursula Staudinger zusammen. Mit Ressourcen meint sie:

O-Ton 4: Staudinger ff (0'48“)

Das können soziale Beziehungen sein, soziale Unterstützung, das können aber auch Institutionen sein, also Bildungsinstitutionen, das Arbeitsumfeld; in dem Sinne spreche ich dann eben von einem interaktiven Begriff von Widerstandsfähigkeit, die eine gegebene Person in einer gegebenen Herausforderungssituation anzuwenden hat. Die Resilienzkonstellationen sind da sehr unterschiedlich: Manche Menschen schaffen das aus sich heraus, andere brauchen viel stärker auch äußere Bezüge und Hilfestellungen dabei, es ist immer wieder diese individuelle Ressourcenkonstellation, die da zu Buche schlägt.

Regie: Musik 2

Sprin: Ein zweiter Pionier der Resilienzforschung ist der US-Soziologe Aaron Antonovsky, der 1960 nach Israel auswanderte. Dort begann er eine Studie zum Umgang mit Stressfaktoren am Beispiel von Frauen in den Wechseljahren. Ein Viertel der Studienteilnehmerinnen war in europäischen Konzentrationslagern gewesen. Und auch hier wieder das Staunen eines Forschers: Nicht wenige dieser Frauen meisterten trotz der schrecklichen Erlebnisse ihr Leben sehr gut. Sie entwickelten keine schweren Depressionen, litten nicht häufiger unter psycho-somatischen Erkrankungen, und sie waren so beziehungs- und arbeitsfähig wie ihre Altersgenossinnen ohne vergleichbare traumatische Erfahrungen.

Sprin: Antonovsky betreute in den 1970er Jahren Studien zum Umgang mit Stress und ist dabei in Israel Frauen begegnet, die das KZ überlebt hatten. Es war zu erwarten, dass sie auch nach Jahrzehnten noch unter diesen traumatischen Erlebnissen litten, dass sie neben bleibenden gesundheitlichen Problemen vor allem auch psychische Folgeschäden hätten und in Belastungssituationen „verletzlicher“

als andere wären. Bei vielen der Frauen stimmte das auch. Aber, schreibt Antonovsky in seiner Studie:

Zit.: *Wir fanden immer wieder Überlebende, die gut adaptiert waren. Durch irgendein Wunder hatten sie es geschafft, ihr Leben neu aufzubauen. Und so kam ich dazu, mich zu fragen: Worauf ist dieses Wunder zurückzuführen? Ich fing an mit der Suche nach generellen Widerstandsfaktoren oder, wie ich sie nannte, heilsamen Faktoren. Faktoren, die einem helfen, mit Stressoren umzugehen.*

Spr: *Als Ursache für diese Kraft machte der Sozialwissenschaftler die Fähigkeit aus, Zusammenhänge zu verstehen, den Glauben, dass das Leben – trotz aller Beschwerden – einen Sinn hat, die Überzeugung, das eigene Schicksal beeinflussen zu können. All das fasste Antonovsky in dem Begriff „Kohärenz“ zusammen.*

Regie: Musik wegblenden

Sprin: *Alexa Franke, Gesundheitspsychologin aus Dortmund, hat sein Hauptwerk ins Deutsche übersetzt.*

O-Ton 5: Franke (0'13“)

Die Frage – sagt Antonovsky – ist eigentlich gar nicht: Warum werden Menschen in dieser Welt krank? Das liegt eigentlich auf der Hand. Das Wunder ist, dass so viele es schaffen, gesund zu bleiben, angesichts all der Bedrohungen und all der Belastungen, die sie so haben.

Sprin: *Die Gesundheitspsychologin schildert die drei Teile des Kohärenzbegriffs:*

O-Ton 25: Franke (0'48“)

Den einen Teil, den nennt Antonovsky "Verstehbarkeit“, ich verstehe, was in meiner Umwelt passiert, ich verstehe auch, was in meinem Körper, was in meinen Gefühlen passiert, also ich habe ein Bild von der Welt, in der ich lebe, und ich kapiere die. Die zweite Variable wird genannt "Handhabbarkeit", Handhabbarkeit bedeutet, dass ich die Mittel und die Wege habe, mit den Anforderungen, die auf mich zukommen, umzugehen. Das muss nicht immer sein, dass ich für alles sofort die richtige Lösung habe, aber dass ich doch im Prinzip davon ausgehen kann, also wenn da ein Problem kommt, ich kriege die Sachen schon geregelt; Und die dritte Variable, das ist die so genannte Bedeutsamkeit, heißt, ich mache das auch, weil ich irgendwie eine Idee davon habe, dass das, was ich tue, auch einen Sinn macht.

Sprin: *Aus seinen Erkenntnissen entwickelte Antonovsky einen Paradigmenwechsel in der Medizin: Als „Salutogenese“ bezeichnete er seinen neuen Ansatz, weg von der Pathologie, der Lehre von der*

Krankheitsentstehung, hin zu der Frage, was Menschen gesund erhält. Allerdings:

O-Ton 26: Franke (0'27)

Gesundheit und Krankheit sind nicht zwei sich ausschließende Gegensätze, man ist entweder das eine oder das andere, sondern Gesundheit und Krankheit befinden sich auf einem Kontinuum sozusagen als zwei Pole, und wir sind immer auch ein bisschen – auf irgendeiner Dimension – ein bisschen krank, auch wenn wir ganz gesund sind, und aber auch, wenn wir krank sind, gibt es immer noch vieles bei uns, was gesund ist.

Sprin: Aaron Antonovsky hat übrigens den Begriff „Resilienz“ nie aufgegriffen, obwohl die Übereinstimmungen mit seinem „Kohärenzgefühl“ offensichtlich sind. Mitunter wurde ihm auch vorgeworfen, die Widerstandskraft vorrangig als eine Persönlichkeitseigenschaft zu sehen und damit hinter neueren entwicklungspsychologischen Erkenntnissen zurückzubleiben. Er aber betonte:

Zit.: Bitte erinnern Sie sich daran, dass ich Soziologe bin, der Modelle von Konflikt und Macht als zentral für die Erklärung der menschlichen Existenz ansieht. Ich bestreite nicht die Wichtigkeit früher Kindheitserlebnisse und naher zwischenmenschlicher Beziehungen. Aber die eigentlichen Quellen des Kohärenzgefühls müssen in der Natur der Gesellschaft liegen, in der jemand lebt, in einer bestimmten historischen Periode, in einer bestimmten sozialen Rolle, in die jemand eingebettet ist. Um es konkreter auszudrücken: Die Stärke des Kohärenzgefühls hängt von den Erfahrungen ab, die eine Frau in der patriarchalischen Gesellschaft sammelt, die ein Fremdarbeiter oder ein der Diskriminierung ausgesetzter Einwanderer sammelt, oder, als Gegenstück, die ein respektierter Professor oder ein machtvoller Politiker sammeln.

Sprin: Weil aber Aaron Antonovsky mehr soziologisch orientiert war, gilt Emmy Werner als „Mutter der Resilienzforschung“, die sich als Zweig der Entwicklungspsychologie etabliert hat. Das wissenschaftliche Interesse am Phänomen der inneren Stärke ist nach wie vor groß, allerdings hat sich der Fokus verändert:

Spr: Resilienz ist heute nicht nur ein Thema in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, sondern beschäftigt auch

Altersforscher, Neurobiologen und Genetiker, sowie Traumapsychologen und Gesundheitswissenschaftler. Und nachdem die Schutzfaktoren nun weitgehend identifiziert sind, geht es in den neueren Studien zunehmend um die Frage, wie die psychische Widerstandskraft von Menschen gefördert und gestärkt werden kann. Denn immer deutlicher hat sich gezeigt, dass es sich hier nicht um ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal handelt. Herbert Scheithauer, Leiter der Arbeitsgruppe für Entwicklungswissenschaft und angewandte Entwicklungspsychologie an der FU Berlin:

O-Ton 6: Scheithauer (0'18)

Wir verstehen unter Resilienz eigentlich einen dynamischen Anpassungsprozess. Das heißt, das was Resilienz ausmacht, ist nicht das, was uns in die Wiege gelegt wird, sondern Resilienzfaktoren, Resilienzmerkmale sind eigentlich Eigenschaften, die wir uns mehr oder weniger in der Auseinandersetzung mit der Umwelt erarbeiten.

Sprin: Der amerikanische Familientherapeut H. Norman Wright wählt dazu das Bild vom Leben als Boxkampf:

Zit.: Ein resilienter Mensch wird von einem Schlag getroffen und angezählt, steht aber wieder auf und sucht danach eine neue Taktik. Menschen ohne diese Resilienzfähigkeit bleiben entweder gleich liegen oder kämpfen im genau gleichen Stil weiter und werden sehr wahrscheinlich bald wieder niedergeschlagen.

Sprin: Die moderne Resilienzforschung betont, dass das „Stehaufmännchen-Phänomen“ nicht immer da ist, sondern dass die psychische Widerstandskraft gepflegt werden muss, um in einer neuerlichen Belastungssituation aktiviert werden zu können.

O-Ton 7: Scheithauer (0'17“)

Resilienz ist also nicht wie eine Art Impfung, die ich einmal bekomme, und dann bin ich immer gewappnet in allen Situationen, wir wissen natürlich inzwischen auch aus Längsschnittstudien, dass das so nicht stimmt. Wir müssen tatsächlich Resilienz zu wichtigen Entwicklungszeitpunkten immer wieder fördern und die Ausbildung dieser Resilienzmerkmale unterstützen.

<Sprin: Und als wichtigstes „Resilienzmerkmal“ gilt heute auch nicht mehr nur die Abwesenheit psychischer Störungen. Innere Stärke kann sich in ganz unterschiedlicher Weise zeigen – und untersucht werden:

O-Ton 8: Scheithauer (0'43)

Ich kann mir also angucken, da hat sich jemand ganz normal positiv weiterentwickelt, obwohl ein Risikostatus vorlag. Jemand kommt zum Beispiel aus einer sehr armen Familie oder ist das Kind einer sehr jungen Mutter, oder die Eltern haben eine psychische Störung. Ich kann mir dann aber auch angucken, dass jemand unter extremen Stressbedingungen relativ normal sich weiterentwickelt und auch funktioniert. Also, beispielsweise Kinder, deren Eltern sich haben scheiden lassen oder anderer kritische Lebensereignisse. Und ich kann mir auch anschauen, welche Menschen schaffen es nach wirklich dramatischen Lebensereignissen wie einem großen Unglück, einem Todesfall, einem Amoklauf, Kriegs- oder Terrorerlebnisse, sich trotzdem normal wieder zu entwickeln.

O-Ton 9: Hüther (0'12“)

Es stellt sich immer deutlicher heraus, dass Resilienz eigentlich nichts weiter meint als die Fähigkeit, in Zuständen, wo andere Leute schon in Panik geraten, noch einen kühlen Kopf zu bewahren.

Regie: Musik wegblenden

Sprin: Befasste sich die Hirnforschung bisher mit kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Wahrnehmung oder Lernleistungen, so ist nun auch Resilienz zu einem Thema dieser Disziplin geworden. Professor Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Uni Göttingen:

O-Ton 10: Hüther (0'24“)

Jetzt wird doch zunehmend auch deutlich, dass das Gehirn ganz und gar untrennbar mit dem eigenen Körper verbunden ist, dass sich sogar die neuronalen Netzwerke, die schon vorgeburtlich sich im Hirn herausbilden, sich anhand der aus dem eigenen Körper kommenden Signalmuster strukturieren, und dass die Netzwerke, die sich dann nach der Geburt herausbilden im Hirn, geformt werden durch soziale Erfahrungen.

Sprin: Diese Plastizität des Gehirns ist die neurobiologische Grundlage von Resilienz. Der Mensch wertet seine Wissensinhalte und Erlebnisse nur dann als „bedeutsam“ und speichert sie folglich im Gedächtnis ab, wenn sie mit Gefühlen verbunden sind. In Krisen bestimmen gute wie ungute Erfahrungen den individuellen Bewältigungsmechanismus.

O-Ton 11: Hüther (0'38“)

Wenn man günstige Erfahrungen macht in der Beziehung zu anderen Menschen und wie man so im Leben zurecht kommt, dann entsteht aus der Summe dieser Erfahrungen, so etwas wie eine innere Haltung. Und diese Haltung heißt zum Beispiel „Ich bin jemand, der in schwierigen Situationen immer wieder eine gute Lösung gefunden hat.“ Es kann aber auch sein, und das trifft sicher für sehr viele Menschen zu, dass man die Erfahrung machen muss, manchmal schon als kleines Kind, dass man mit schwierigen Situationen nicht zurecht

kommt, dass man in Situationen gerät, wo man keinen Einfluss drauf nehmen kann, und aus solchen Erfahrungen, wenn man die leider mehrfach machen muss, entsteht dann auch so etwas wie eine Haltung, das heißt dann im deutschen eine Opferhaltung.

Sprin: *Um positive Erfahrungen zu machen, aus denen Resilienz erwächst, ist aber Offenheit für Neues notwendig. Das haben Kinder von Natur aus, Neugierde muss so gesehen nicht gefördert werden – aber man muss aufpassen, dass sie nicht verloren geht. Dafür braucht es Sicherheit, die nicht nur eine psychologische Kategorie darstellt, sondern ihre physiologische Entsprechung hat.*

O-Ton 12: Hüther (0'35“)

Sobald die Sicherheit verloren geht, entsteht im Hirn Angst. Und wenn Angst entsteht, kann man sich nicht mehr öffnen für die Welt, sondern muss sehen, dass man sich rettet. Und wenn es ganz schlimm kommt, kann man das ganze Frontalhirn nicht mehr benutzen und auch die älteren Bereiche im Kortex sind nicht mehr aktivierbar, und das, was bis zum Ende immer geht, das ist der Hirnstamm. Der ist so robust, da reicht die Übererregung nicht hin, und dann kommen diese drei archaischen Notfallprogramme, und die werden der Reihe nach abgerufen: 1. Angriff, wenn es geht, 2. Flucht, wenn es geht, und wenn beides nicht geht, ohnmächtige Erstarrung.

Spr: *Diese neurobiologischen Notfallprogramme schwächen das Immunsystem des Körpers, indem sie ihn mit Stresshormonen überschütten, und sie schränken den Menschen in seiner Handlungsfähigkeit ein, weil Angst ihn immer wieder auf alte, bekannte Verhaltensmuster zurückgreifen lässt – selbst wenn diese nicht erfolgreich waren.*

Sprin: *Es sind positive Beziehungserfahrungen, die vor „Vulnerabilität“, vor Verletzlichkeit schützen. Schon Emmy Werner hat Bindung, Vertrauen, als wesentlichen Resilienzfaktor ausgemacht. Dazu aus neurobiologischer Sicht noch etwas grundsätzlicher Gerald Hüther:*

O-Ton 13: Hüther (0'24“)

Wenn wir über Resilienz reden, muss man fragen, wie hat der betreffende Mensch es geschafft, Vertrauen zu entwickeln. Und die wichtigste Vertrauensressource, die man dann eben hat, ist die zu sich selbst. Und die beruht wieder auf der Erfahrung. Nicht nur auf der Erfahrung, dass man immer schwierige Situationen gut hingekriegt hat, sondern auch, wenn man als Kind spürt, dass man für einen anderen Menschen bedeutsam gewesen ist.

Regie: Musik M 4 (mitgeliefert, 0'06“ vocal, dann OT 14 auf instrumental; insgesamt 0'13“)

O-Ton 14: Scheithauer (0'20“)

Die Resilienzperspektive ist erstmal nicht defizitorientiert, sondern man orientiert sich auch an Ressourcen und Stärken, wir müssen also sowohl Risikobedingungen minimieren, Entwicklungsrisiken abpuffern, aber auf der anderen Seite auch wichtige Schutzfaktoren im Kind fördern und das Kind darin unterstützen, wichtige Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu meistern.

Sprin: Zu diesen Schutzfaktoren gehört sehr zentral die schon von Emmy Werner betonte „Selbstwirksamkeit“, das Wissen, sein Leben gestalten zu können. Sie kann und soll unterstützt werden, sagt der Berliner Entwicklungspsychologe Herbert Scheithauer.

O-Ton 15: Scheithauer (0'19'')

Ich muss also begreifen, dass das Kind auch aktiv gefördert werden muss, Probleme zu lösen, es geht aber nicht darum, Kinder in Watte zu packen. Sondern es ist vielmehr auch so, ganz schlimme Dinge jetzt ausgeschlossen, dass ein Kind auch Aufgaben braucht, an denen es wachsen kann. Und ich muss das Kind begleiten und ihm einen Rahmen bieten, dass es sich selber als selbstwirksam erleben.

Sprin: Aber Kinder müssen im Laufe ihrer Entwicklung nicht nur die Fähigkeit erwerben, Krisen zu überstehen, sondern auch grundsätzlich ihren Weg gehen können – etwa in eigentlich „normalen“ Übergangssituationen wie Einschulung oder Pubertät, die ja auch Kraft kosten. Eine Schlüsselkategorie dafür, ein wichtiger Resilienzfaktor, ist „emotionale Kompetenz“:

O-Ton 16: Scheithauer (0'30'')

Emotionen bei sich und bei anderen deuten und erklären können, begreifen können, was das eigentlich bedeutet, wie das aussieht, wie sich das anfühlt, aber auch zu wissen, was man macht, wenn man traurig ist, wie man andere tröstet, wie man sich selber tröstet. Und das ist eine ganz, ganz wichtige Basis auch gleichzeitig für soziale Kompetenzen. Wenn Kinder das schaffen, haben sie einen leichteren Start in die Grundschule, werden dort viel positiver wahrgenommen, auch besser gefördert von den Grundschullehrerinnen und -lehrern, und finden es auch leichter, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten.

Sprin: Herbert Scheithauers Arbeitsgruppe hat ein spezielles Resilienzförderprogramm für den Kindergarten zum Umgang mit Gefühlen wie beispielsweise Angst entwickelt, inzwischen umfangreich evaluiert und in vielen Bundesländern bereits angewendet. Angesprochen werden Vier- bis Fünfjährige:

O-Ton 17: Scheithauer-Collage (1'27'')

Musik

Dort haben wir zusammen mit der Augsburger Puppenkiste eine Geschichte entwickelt, es geht um vier Kobolde, die sozusagen zu uns gereist sind, und sie treffen hier auf ein Kindergartenkind, das ist Paula, die zusammen mit den Kobolden versucht herauszufinden,

was man denn nun machen kann. Das ganz wird entsprechend in der Kindergartenpädagogik verankert begleitet mit Liedern über Emotionen und, und, und ...

Lied Kind

... und beispielsweise ist es so, dass einer der Kobolde Paula erzählt, dass der Magen grummelt, dass er am ganzen Leibe zittert und am liebsten wegrennen möchte, und die Kindern sollen dann miteinander überlegen: ja, was ist denn los mit ihm?

Musik-Trenner

Und die Kinder kommen dann irgendwann darauf, dass das natürlich Angst ist und erzählen auch, wo es ihnen schon so ging, und dass Angst auch nichts Schlimmes ist, aber es gibt manchmal Situationen, da sind wir ganz doll ängstlich und da stört uns das, was kann man dann da tun? Und dann überlegen die Kinder gemeinsam und schreiben die besten Lösungen auf oder malen ein Bild und lassen das dem Kobold zukommen, und am nächsten Tag ist das Bild dann auch weg, dafür liegt ein Knopf in der Kiste und eine CD mit der Stimme des Kobolds, ...

Stimme Kobold / Musik

Das ist eine Geschichte die von den Kindern unglaublich gerne angenommen wird, einfach sehr gut auch in den Kindergartenalltag zu integrieren ist.

Regie: Musik 2

O-Ton 18: Staudinger (0'06'')

Resiliente Personen gibt's nicht. Sondern es gibt nur resiliente Konstellationen, und die ziehen sich durchs ganze Leben.

Regie: Musik abblenden

Sprin: Resilienz ist, wie gesagt, ein Thema der Entwicklungspsychologie – die aber hat keineswegs „nur“ Kinder im Blick. Für die Professorin Ursula Staudinger, Altersforscherin am Center for Lifelong Learning der Jacobs-University Bremen gab es einen spannenden Anlass, sich mit Resilienz im Alter zu befassen: In der bundesweit gültigen „Berliner Altersstudie“ fand sich das so genannte „Wohlbefinden-Paradox“.

O-Ton 19: Staudinger (0'37'')

Man war sehr verwundert darüber, wenn man weiß, wie viele Stressoren und Herausforderungen mit dem Alter einher gehen können, dass sich das nicht widerspiegelt in abfallenden Wohlbefindenswerten. Im Durchschnitt. Und das führte dazu, festzustellen, dass wir in der Lage zu sein scheinen, durchaus besser, auf jeden Fall sehr gut, mit diesen wachsenden Anforderungen, sei es durch Verlust von Freunden, körperlichen Einschränkungen, Verlust von sozialem Ansehen, umzugehen.

Sprin: Die Resilienz-Ressourcen im höheren Lebensalter sind durchaus groß, auch wenn das dem gängigen Bild von seelischer und körperlicher Altersschwäche widerspricht. Dabei hilft, was

Staudinger „Plastizität von Entwicklung“ nennt: Auch die Fähigkeit, das Leben zu meistern, verändert sich mit den Jahren:

O-Ton 20: Staudinger (0'27“)

Wir haben ein großes Reservoir an Ressourcen, die wir nutzen können, um unsere Entwicklung positiv voranzutreiben. Und diese Ressourcen werden ganz stark gerichtet auf Entfaltung, auf Wachstum, ein Dazugewinnen. Je älter wir werden, desto mehr wendet sich dann die Plastizität zu auch dem Umgehen mit Verlusten, die nicht mehr reparabel sind.

Sprin: Zu diesem „Verlustmanagement“ gehört unter anderem, die eigene Lebenssituation einzuordnen.

O-Ton 21: Staudinger (0'42“)

Um zu einer Bewertung zu kommen, ob es uns gut geht oder nicht, vergleichen wir uns. Entweder mit anderen Personen, oder man kann sich auch zu früher mit sich selbst vergleichen, und da stellt man fest, dass wir, je älter wir werden, umso weniger dazu neigen, uns in der Zeit zu vergleichen, denn dort ist es nicht selten so, dass dieser Vergleich dann nicht so günstig ausgeht, was unsere Leistungsfähigkeit angeht, sondern wir vergleichen uns mit Altersgenossen und suchen uns dann solche Personen, denen es aus irgendwelchen Gründen schlechter geht als uns selbst. Was uns bestätigt, „na ja im Vergleich zu Karl Ulrich geht's mir ja immer noch immer gut“.

Sprin: Ein weiterer wichtiger Resilienzfaktor im Alter ist, dass einmal erworbene Kompetenzen nun anders genutzt werden, zum Beispiel kognitive Fähigkeiten.

O-Ton 22: Staudinger (0'20“)

Weil wir das Wissen besser strukturieren können, dadurch in größeren Bündeln verarbeiten; Wenn man größere Bündel verarbeitet versus einem Anfänger, der viele kleine Teile verarbeiten muss, dann kann ich durchaus langsamer sein, weil ich dann auf einen Schritt viel, viel mehr Information verarbeitet habe. Das merken wir aber alles gar nicht.

Spr: Ältere Menschen verfügen über Strategien, mit denen sie abnehmende Denk- und Merkfähigkeiten kompensieren – jedoch ist auch dafür die Voraussetzung, dass sie auf dem Gebiet irgendwann etwas gelernt haben. So merken sich ältere Schachspieler nicht mehr die einzelnen Positionen von Figuren, sondern Figurenkonstellationen und können so noch lange mit Jüngeren mithalten.

Sprin: Und schließlich ist auch im Alter jene Ressource wichtig, die schon in den ersten Resilienzstudien aufgefallen ist: das Selbstwertgefühl.

O-Ton 23: Staudinger (0'41'')

Wenn Menschen sich sehr vielfältig und komplex definieren in ihrem Selbstverständnis, also was sie alles ausmacht: sie sind nicht nur Vater oder Mutter oder haben den oder den Beruf gehabt, sondern sind vielleicht auch noch ehrenamtlich tätig, haben ein Hobby; so ein Mensch, der sich vielfältig definiert, der hat so ein – man kann sich das so vorstellen, wie so eine Art Schutzpanzer um sich gebaut, wo ganz viel passieren kann, ohne dass man den Selbstwert verlieren muss. Warum? Weil: Aus diesem Schutzpanzer kann dann mal ein Bröckelchen rausbrechen, macht aber nix, weil es ist noch genügend Rest vorhanden, der einem erlaubt zu sagen: „Ich bin wer“.

Sprin: Resilienz im Alter ist in vielen Punkten das, was der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky als Kohärenzgefühl beschrieben hat: Mehr Widerstandskraft haben gerade auch Ältere, die sich nicht als Opfer sehen, Menschen, die bei Schicksalsschlägen nicht fragen „warum“, sondern „was jetzt“?

Regie: Musik 2

Regie: Musik weg

Sprin: Die Betonung von Ressourcen macht die Erforschung von Risiken für die Entwicklung von Kindern oder von gesundheitlichen Gefährdungen nicht überflüssig. Armut, Gewalt, Folter, fehlende stabile Beziehungen – das alles gibt es ja.

O-Ton 27: Scheithauer (0'03'')

Wir wissen inzwischen auch, dass Resilienz kein Zaubermittel ist.

Sprin: ... sagt Professor Herbert Scheithauer vom Arbeitsbereich Entwicklungswissenschaft und Angewandte Entwicklungspsychologie der FU Berlin.

O-Ton 28: Scheithauer ff (0'25'')

Es gibt eine ganze Reihe von Fehlannahmen, die gerade so in den ersten Jahren verbreitet wurden, da ist von invulnerablen Kindern gegenüber psychischen Störungen die Rede, von so genannten Superkids, die unbesiegbar sind, die alles können und unverwundlich sind. Und wir wissen natürlich inzwischen, dass das so nicht stimmt. Resilienz ist eine bestimmte Qualität, die wir wirklich über die Zeit erarbeiten. Wir können aber ein Kind stärken, indem wir in ihm diese Qualitäten fördern.

Sprin: Und das kann durchaus für sehr viele Menschen gelten, fügt die Bremer Altersforscherin Ursula Staudinger hinzu:

O-Ton 29: Staudinger (0'23'')

Das sind eben keine Minoritäten, sondern wir reden hier über durchschnittliche Phänomene. Es scheint etwas zu sein, was wir vielleicht zu einem gewissen Grad auch mitbekommen haben durch die Evolution, dass die Selbstregulationsmechanismen uns dabei unterstützen, immer wieder zurückzufinden zu unserem typischen Niveau des Wohlbefindens.

Sprin: Professor Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Uni Göttingen:

O-Ton 30: Hüther (0'24'')

Das, was unendlich wichtig ist dafür, dass ein Mensch diese innere Stärke entwickelt, ist diese Grunderfahrung, dass man mal gesehen worden ist. Und wenn ich selbst als Gestalter meines Lebens mich erleben will, brauche ich einen anderen, der mir zum Ausdruck bringt, dass ich so wie ich bin, gut bin. Deshalb haben wahrscheinlich die Afrikaner mal gesagt, um Kinder gut großzuziehen, braucht man ein ganzes Dorf.