

Am Leben wachsen

»Inmitten von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten«, soll Albert Einstein gesagt haben. Diese Einsicht teilen viele Menschen, die eine Krise gemeistert haben. Psychologen und Soziologen erforschen, was unsere Psyche stark macht.

VON RABEA RENTSCHLER

Es ist praktisch unmöglich, ein Mousepad zu zerbrechen. Man kann es biegen, quetschen und darauf einschlagen – schon nach kurzer Zeit nimmt es wieder seine alte Form an. So ähnlich scheint es um die Psyche mancher Menschen bestellt zu sein: Weder schwierige Lebensumstände noch Schicksalsschläge können sie aus der Bahn werfen. Die seelische Robustheit anderer gleicht hingegen eher einem Bleistift, der zerbricht, sobald man zu viel Druck auf ihn ausübt.

Die Fähigkeit, auf herausfordernde und belastende Lebenssituationen flexibel zu reagieren, faszinierte den amerikanischen Psychologen Jack Block von der Berkeley University in Kalifornien bereits in den 1950er Jahren. Um dieses »Stehaufmännchen-Phänomen« zu beschreiben, griff er auf einen Begriff aus der Physik zurück: Resilienz. Das Wort stammt vom lateinischen *resiliere* und bedeutet »zurückspringen« oder »abprallen«. In der Werkstoffkunde bezeichnet es Materialien, die trotz extremer Belastungen immer wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren – wie etwa Schaumstoff, aus dem auch Mousepads hergestellt werden.

Ein weiterer Pionier der Resilienzforschung war der amerikanisch-israelische Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994). Er untersuchte in den 1960er Jahren an der Hebrew University of Jerusalem Frauen, die im Zweiten Weltkrieg in Konzentrationslagern interniert waren. Das erstaunliche Ergebnis: Rund ein Drittel der NS-Opfer befand sich psychisch in einem guten Zustand. Die extremen Belastungen der Internierung schienen ihre seelische Stabilität kaum beeinträchtigt zu haben.

Antonovsky widmete seine Forschungen daraufhin der Frage, was Menschen gesund hält. Ein seinerzeit revolutionärer Ansatz, weil er den Blick von den Merkmalen und Auslösern für Krankheit weglenkte. Statt von einer strikten Unterscheidung zwischen »gesund« und »krank« ging Antonovsky in seinem

Konzept der Salutogenese von einem Kontinuum aus: Jeder Mensch bewegt sich irgendwo zwischen den beiden Polen »Gesundheit« und »Krankheit«. Empfindet er dabei ein Gefühl der Kohärenz, so entwickle er ein stabiles psychisches Wohlbefinden – sogar in belastenden Situationen. Diesen *Sense of Coherence* definiert Antonovsky als »... eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß jemand ein alles durchdringendes, überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, dass eine innere und äußere Erfahrungswelt vorhersagbar ist und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich die Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann.«

In seinem Buch »Health, Stress, and Coping« von 1979 entwickelt der Soziologe die These, dass Menschen einen unterschiedlich stark ausgeprägten Kohärenzsinn besitzen. Dieser setzt sich im Wesentlichen aus drei Komponenten zusammen: dem Gefühl der Verstehbarkeit, der Machbarkeit und der Bedeutsamkeit. Wer in hohem Maß auf diese mentalen Ressourcen zurückgreifen könne, bleibe in einer bestimmten Situation eher gesund. Menschen mit einem starken Kohärenzsinn erleben die Welt demnach als stimmig und begreifbar, auch angesichts von Problemen (Verstehbarkeit). Sie sind in der Lage, auf innere und äußere Hilfsquellen zurückzugreifen (Machbarkeit), weshalb ihnen das Leben nicht als Last, sondern als Herausforderung erscheint (Bedeutsamkeit).

Mittlerweile hat sich die Resilienzforschung als ein eigenes Fach innerhalb der Psychologie etabliert – und auch Hirnforscher sowie Psychobiologen suchen nach jenen Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit der menschlichen Psyche stärken. Der Entwicklungspsychologe, Pädagoge und Genetiker Wassilios Fthenakis von der Freien Universität Bozen schildert im Interview mit **G&G** den aktuellen Stand der Erkenntnisse.



GESCHÜTZT DURCH REGENZEITEN

Manchen können selbst harte Schicksalsschläge
nichts anhaben – dank ihrer Resilienz!

MEHR ZUM TITELTHEMA
> **Gegen Stress geimpft**
Genetiker und Neurobiologen auf der Suche nach den Wurzeln seelischer Robustheit (S. 51)

Herr Fthenakis, welche Ziele verfolgt die Resilienzforschung heute?

Sie untersucht in erster Linie die Bedingungen, unter denen es Kindern gelingt, trotz akuten Stresses oder traumatischer Ereignisse eine stabile und kompetente Persönlichkeit zu entwickeln. Resiliente Heranwachsende bewältigen Entwicklungsrisiken wie etwa eine Frühgeburt, körperliche Beeinträchtigungen oder Misshandlungen, Armut, Krieg, den Verlust von Elternteilen oder Naturkatastrophen ohne kognitive, emotionale und soziale Beeinträchtigungen. Von großer Bedeutung für die Resilienzforschung war etwa die »Bielefelder Invulnerabilitätsstudie« aus dem Jahr 1999. Friedrich Lösel, der heute am Institut für Psychologie der Universität Erlangen-Nürnberg forscht, untersuchte damals mit seinen Mitarbeitern insgesamt 144 Heimkinder. 66 dieser Jugendlichen entwickelten ein hohes Maß an Resilienz: Sie wuchsen zu selbstbewussten, ausgeglichenen Persönlichkeiten heran, die Probleme aktiv angingen. Sie hatten Erfolg in der Schule und unterhielten mindestens zu einer festen Bezugsperson außerhalb der Familie eine enge Beziehung.

Wieso stecken manche Menschen belastende Lebensumstände oder traumatische Ereignisse viel besser weg als andere?

Die Gründe dafür sind vielfältig und die Modelle, die sie zu beschreiben versuchen, ebenso.

Manche Kinder verfügen über ein Temperament und Kompetenzen, die ihnen helfen, ihre Situation selbst zu gestalten und – wenn es sein muss – auch zu verändern, während andere bestenfalls ihre eigene Lebenswelt verwalten. In der »Mannheimer Risikostudie« von 1998 begleiteten Manfred Laucht und seine Mitarbeiter vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim elf Jahre lang die Entwicklung von 384 Kindern der Jahrgänge 1986–1988. Es zeigte sich: Ein komplexes Zusammenspiel von individuellen und sozialen Faktoren führt dazu, dass Kinder einen starken seelischen Schutzpanzer entwickeln – sogar dann, wenn sie mental oder körperlich belastenden Lebenssituationen ausgesetzt sind.

Was genau brauchen wir, um ein starkes Ich zu entwickeln?

Jedes Kind ist in hohem Maß auf ein positives Selbstkonzept angewiesen. Der amerikanische Sozialpsychologe Alfred Bandura entwickelte ein Modell, dem zufolge ein Selbstkonzept zwei Dimensionen aufweist: einmal die Selbsteinschätzung und zum anderen die Selbstwirksamkeit. Mit Selbsteinschätzung ist gemeint, für wie fähig, wertvoll und erfolgreich wir uns halten. Unter Selbstwirksamkeit versteht Bandura unsere Einstellung zur eigenen Kompetenz: Wie effizient bewältigen wir unserer Meinung nach eine Aufgabe und wie bereitwillig übernehmen wir Verantwortung? Beide Aspekte gleichen im Prinzip einem persönlichen »Glaubensbekenntnis«, das durch die Interaktion mit unseren Mitmenschen gestärkt werden kann.

Auch Menschen, die unter günstigen Bedingungen aufwachsen, können Straftäter oder Terroristen werden. So stammten die meisten Attentäter des 11. September 2001 aus eher unbelasteten Familienverhältnissen und waren gebildet. Ähnliches galt für die Mitglieder der Roten Armee Fraktion (RAF). Wie erklären Sie das?

Diese Phänomene lassen sich nicht mit einfachen Modellen erklären. Die so genannte Nebraska-Studie von Alan Booth und Paul Amato aus dem Jahr 1997 hat deutlich gezeigt, dass auch Familien, die keine besonderen Belastungen wie eine Scheidung oder wirtschaftliche Probleme zu bewältigen haben, problematische Kinder hervorbringen können. Ausschlaggebend hierfür sind meist ein Mangel an Kommunikation, Anteilnahme sowie Fürsorge innerhalb der Familie – also gestörte interpersonale Prozesse. Aber auch fanatische ideologische



GEHIRN&GEST / MILENA SCHÄRER

GUT GEWAPPNET

Wer beziehungsfähig, kreativ und tatkräftig ist, hat bessere Chancen, Krisen schadlos zu überstehen.

oder religiöse Einflüsse und rigide Normen können begünstigen, dass Jugendliche zu Gewalttätern werden. Darüber hinaus spielen Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle: Besonders gefährdet ist, wer seine Emotionen nicht regulieren kann, sich häufig absondert, leicht frustriert reagiert und außerdem dazu neigt, sich selbst zu verherrlichen. Wir sind allerdings weit davon entfernt, valide Erklärungsmodelle für solche komplexen Verhaltensneigungen anbieten zu können.

Mangelt es Jugendlichen, die zu Amokläufern an Schulen werden, an Resilienz?

Wenn es so wäre, könnten Lehrer und Psychologen diese Jugendlichen früh identifizieren und präventiv auf sie einwirken. Leider ist das aber nicht so einfach. Aus der Analyse der traurigen Vorfälle der letzten Jahre kristallisiert sich heraus, dass jugendliche Amokläufer ein niedriges Selbstwertgefühl besitzen und zu Gewalttätigkeit neigen – wobei sich ihre Aggression auch gegen sich selbst richten kann. Einen wichtigen Schutz bieten einfühlsame, wertschätzende und unterstützende Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schülern. Hier haben wir in Deutschland einen enormen Nachholbedarf. So ergab das Kinderbarometer der LBS-Initiative »Junge Familie« von 2007, dass 20 Prozent der befragten Schüler zwischen 9 und 15 Jahren darunter leiden, dass ihre Lehrer sie häufig vor der Klasse bloßstellen, anstatt sie ernst zu nehmen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Welche Risikofaktoren verhindern darüber hinaus, dass Kinder und Jugendliche emotional widerstandsfähig werden?

Der wichtigste Faktor für eine gesunde psychische Entwicklung ist die Familie. Kinder, die keine sichere Bindung zu ihren Eltern aufbauen konnten, haben es schwer. Wenn sie nur wenig Anerkennung und Wertschätzung erfahren, beeinträchtigt dies ihr Selbstwertgefühl. Das hält sie wiederum davon ab, Verantwortung zu übernehmen und Konflikte zu bewältigen – schlechte Voraussetzungen für die Entwicklung von Resilienz. Auch die Bildungsinhalte sind von Bedeutung: Das Märchen von Dornröschen etwa ist aus pädagogischer Sicht fatal, denn es begünstigt antiresilientes Verhalten. Die Prinzessin braucht ja nichts selbst zu tun – sie wartet nur schlafend darauf, dass der Prinz sie wach küsst. Kinder brauchen hingegen Geschichten, in denen Probleme angegangen und bewältigt werden. So lernen sie, dass es sich lohnt, in schwierigen Situationen die eige-



nen Kräfte zu mobilisieren und soziale Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Eltern sollten überlegen, welche Lebensphilosophie sie ihren Kindern in der Gutenachtgeschichte vermitteln.

Spielt das Geschlecht der Kinder eine Rolle?

Studien haben gezeigt, dass Mädchen generell über höhere Sprachkompetenzen verfügen als gleichaltrige Jungen. In der Regel knüpfen sie stabilere Freundschaften und lernen früher, ihre Gefühle zu äußern und Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen. Auch im Umgang mit Konflikten erweisen sich Mädchen Jungen als überlegen. Alles in allem haben sie also bessere Aussichten, mit Krisen resilient umzugehen.

Haben Scheidungskinder schlechtere Chancen, einen starken Schutzpanzer zu entwickeln?

Der Sozialpsychologe Paul Amato von der Pennsylvania State University sichtete sämtliche Studien über die Auswirkungen von Trennungen auf Kinder von Beginn der 1950er Jahre bis Mitte dieses Jahrzehnts. Seine Metaanalysen ergaben: Kinder von geschiedenen Eltern zeigen häufiger ein geringeres Selbstwertgefühl, schlechtere Schulleistungen sowie allgemein schwächere soziale Beziehungen. Sprösslinge aus konfliktbeladenen Familien haben weniger

WASSILIOS FTHENAKIS

- > geborenen 1937 in Kilkis (Griechenland)
- > studierte Pädagogik in Griechenland, später Anthropologie, Human- und Molekulargenetik sowie Psychologie in München
- > seit 1975 Direktor des Staatsinstituts für Frühpädagogik in München
- > von 1987 bis 2002 Professor für angewandte Entwicklungspsychologie und Familienforschung an der Universität Augsburg
- > seit 2002 Professor für Entwicklungspsychologie und Anthropologie an der Freien Universität Bozen (Italien)

Chancen, eigene Gefühle zu äußern und ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Als Erwachsene sind sie unsicher bei der Gestaltung von Partnerschaften, und nicht selten verlassen sie eine Beziehung, wenn sie an Stabilität zu gewinnen »droht«.

Sie sind selbst ohne Vater aufgewachsen – wie hat das Ihr Leben und Ihre psychische Widerstandsfähigkeit beeinflusst?

Mein Vater fiel im Krieg, als ich noch keine vier Jahre alt war. Mein Leben wurde geprägt durch eine starke Mutter, die Wirren des Zweiten Weltkriegs und einen anschließenden Bürgerkrieg in Griechenland. Getrieben hat mich immer der feste Willen, durch Bildung etwas zu erreichen und zu verändern. Dabei habe ich erfahren, dass man das eigene Schicksal selbst in hohem Maß gestalten kann. Rückblickend erwiesen sich die Widrigkeiten und Belastungen infolge des Kriegs für mich sogar als nützlich, weil ich früh gelernt habe, mit extremen Herausforderungen umzugehen.

Sind Geschwisterkinder einem Einzelkind gegenüber im Vorteil?

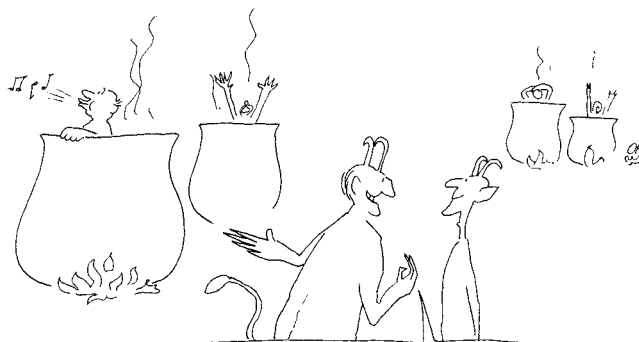
Wer mit Brüdern oder Schwestern aufwächst, lernt zu teilen, Konflikte auszuhalten und diese zu bewältigen. Jüngere Kinder profitieren oft davon, dass sie sich etwas vom Verhalten ihrer älteren Geschwister abgucken können. Das sollte allerdings nicht so verstanden werden, als seien hier grundsätzlich kausale Zusammenhänge gegeben – oder umgekehrt, als verhindere das Fehlen von Geschwistern die Entwicklung resilienten Verhaltens.

Wie lassen sich Defizite im Erwachsenenalter kompensieren?

Der beste Weg besteht darin, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und diese zu mobilisieren. Dazu braucht man die Bereitschaft, Neues zu lernen, denn die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, ist nicht an eine bestimmte Altersstufe gebunden. Belastende Ereignisse im Lauf der eigenen Biografie sollten wir als Lerngelegenheiten nutzen. Dann können wir unser Leben lang Widerstandskräfte entwickeln.

Viele Studien zu den genetischen Faktoren von seelischer Robustheit werden an Mäusen oder Ratten gemacht. Lassen sich diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen?

Man kann solche Vergleiche anstellen, wenn es darum geht, die Wirkung von bestimmten Substanzen zu testen. Auch aus der Verhaltensbiologie lassen sich Einsichten gewinnen, die sich beim Menschen nicht experimentell belegen lassen. Wenn es aber um komplexe Phänomene



EINERSEITS KOMMEN WIR NICHT AN IHN HERAN –
ABER ANDERERSEITS STEIGERT ER MIT SEINER
RESILIENZ DIE QUALEN FÜR ALLE ANDEREN!

wie Resilienz geht, ist die Aussagekraft solcher Vergleiche mit Vorsicht zu genießen.

Was erhoffen Sie sich von der Resilienzforschung der Zukunft?

Gegenwärtig kristallisiert sich heraus, dass Resilienz weniger als personengebundene Eigenschaft verstanden werden sollte als vielmehr als Ausdruck einer positiven Beziehung zu unseren Mitmenschen in einer gegebenen Situation. Demnach gibt es auch nicht *das* resiliente Kind schlechthin – ein und dasselbe Kind kann sich in bestimmten Situationen als robust erweisen, in anderen jedoch nicht. Der zweite Trend ist bildungspolitischer Natur: In vielen Lehr- und Erziehungsplänen hat die Kompetenz »Widerstandskraft« Eingang in die Bildungsstandards gefunden. Beides, Resilienz und Bildung, bedingen sich gegenseitig und bedürfen zukünftig einer theoretischen Klärung.

Wo sehen Sie politischen Handlungsbedarf?

Das Bildungs- und das Jugendhilfesystem haben in Deutschland etwas gemeinsam: Sie orientieren sich an menschlichen Schwächen und möchten zu deren Überwindung beitragen. Diese Perspektive hat sich bislang jedoch als wenig hilfreich erwiesen. Es wäre an der Zeit, nicht nur die Defizite, sondern primär die kindlichen Stärken in den Blick zu nehmen. Zugleich brauchen wir einen Paradigmenwechsel im Bildungssystem: Nicht der Wissenserwerb sollte im Mittelpunkt stehen, sondern die Stärkung kindlicher Entwicklung und Kompetenzen. Und das nicht nur in staatlichen Institutionen, sondern auch in den Familien, in Vereinen und anderen, neu zu entdeckenden Bildungsorten.

Das Interview führt G&G-Redakteurin **Rabea Rentschler**.

QUELLEN

Amato, P., Booth, A.: A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval. Cambridge, Harvard University Press 1997.

Laucht, M. et al.: Risiko- und Schutzfaktoren der kindlichen Entwicklung – empirische Befunde. In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 26, S. 6–20, 1998.

Lösel, F. et al.: Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In: Opp, G. et al. (Hg.): Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. S. 37–58. München, Reinhard 1999.

WEBLINK

www.lbs.de/west/die-lbs/initiative-junge-familie

Das LBS-Kinderbarometer Deutschland 2007 erhob Stimmungen, Meinungen und Trends unter Kindern in sieben Bundesländern. Ein Projekt des Dachverbands der Landesbausparkassen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund (DKSB)