

SALUTOGENESE UND RESSOURCENARBEIT oder RESILIENZ VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Gisela Perren-Klingler, Visp/Schweiz

(Nach einem Vortrag in der Polizeiakademie Villingen Schwenningen, im Frühling 2002)

Wenn Kinder oder Jugendliche von traumatischen Erfahrungen eingeholt werden, reagieren Erwachsene häufig mit besonderem Entsetzen. Ihr Gefühl, dass Kinder und Jugendliche besonders geschützt sein sollten entspricht der Annahme, dass Kinder vulnerabler (Rutter, 1995) sind als Erwachsene. In der Zeit, da die Persönlichkeit auf körperlicher und seelischer Ebene geprägt wird und wächst, sollen Menschen besonders geschützt sein. An dieser Haltung ist an sich nichts auszusetzen, doch wird dabei gerne vergessen, dass gerade Kinder und Jugendliche über eine besondere Resilienz (Werner, 1982, Henderson & Milstein, 1996), Sprungkraft oder Fähigkeit, etwas abzufedern, verfügen. Diese Einsicht wurde in einer Langzeitstudie durch Emmy Werner bei Kindern aus Risikofamilien gewonnen, und sie scheint mir zentral für die salutogenetische Arbeit mit Überlebenden von traumatischen Erfahrungen, seien es Kinder oder Erwachsene.

Die Sicht Vygotskis (1995), dass psychologische Funktionen internalisierte Beziehungen sozialer Ordnung - oder Unordnung- sind, d.h. dass das Bewusstsein in seinen vielen Facetten durch kulturelle, respektive soziale Mittel geprägt ist, kann uns helfen, bei der Arbeit mit traumatischen Erfahrungen von der medizinisch-kurativen oder psychologisch-therapeutischen Sichtweise wegzukommen, und uns eine pädagogisch – wachstumsorientierte anzueignen. Mir scheint, dass dieses Modell uns behilflich sein kann, um Ressourcen- oder Resilienz orientiert, oder auch salutogenetisch (Antonovsky, 1987) arbeiten zu können.

Ein letztes, teilweise pathogenetisch orientiertes Konzept soll hier aber noch kurz gestreift werden: es sind die Entwicklungsprobleme, die bei Kindern und Jugendlichen entstehen können, wenn sie traumatischen Erfahrungen, besonders vom Typ 2, d.h. immer wiederkehrender Art, ausgesetzt sind. Kinder, die immer wieder Traumen ausgesetzt sind, besonders wenn sie durch ihnen nahe stehende Erwachsene ausgeübt werden, wie z.B. im sexuellen Missbrauch oder auch der einfachen familiären Gewalt, können in ihrer Entwicklung eine Verzerrung verschiedener psychischer Anteile erleiden: Auf der kognitiven Ebene erscheinen sie reifer und auf der emotionalen jünger als ihrem Alter entsprechend. In Bezug auf Werte haben sie häufig Konfusionen oder Verzerrungen: Entweder wissen sie gar nicht, was richtig oder falsch ist, oder ihre Wertordnung ist für unser Gefühl verzerrt: z.B. bei Kindersoldaten, die einerseits Menschen, die als Feinde deklariert worden sind, gnadenlos und grausam umbringen, daneben aber einen erstaunlichen Sinn für Solidarität untereinander haben. Diese Entwicklungsprobleme treffen wir häufig später in der Psychiatrie gefestigt bei Patienten, die unter sogenannten Borderline-Störungen (Linehan, 1996, Bohus, 2002) leiden.

Das Konzept der Resilienz ist relativ schwierig zu konzeptualisieren und noch schwieriger zu operationalisieren. Hingegen ist das von Antonovsky als erstem formulierte Konzept der Salutogenese einfacher anzuwenden. Deswegen werde ich hier besonders mit diesem Konzept arbeiten, um es dann am Ende mit dem Konzept der Resilienz zu vergleichen.

Das Konzept der Salutogenese Antonovskys basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen sich auch nach schwersten traumatischen Erfahrungen, wie z.B. dem Holocaust, die dazu nötige Selbstkohärenz immer wieder zu erkämpfen. Man kann sie, immer wieder in sich aufrichten, indem man nach drei wesentlichen, gesunden Weisen, die Welt zu sehen, sucht:

Kontrollierbarkeit, Verständlichkeit und Sinnhaftigkeit. Antonovsky nennt das die Selbstkohärenz.

1. Kontrollierbarkeit: In der Definition des Traumas ist der Kontrollverlust zentral: Wenn ein Mensch keine Kontrolle mehr hat über ein Geschehen ist die Wahrscheinlichkeit, dass er es als traumatisch erlebt, sehr gross: doch wenn man das Gefühl hat, man könne noch etwas kontrollieren, sei es auch nur in der Fantasie, tritt das absolute Verlorensein oder die Todesangst weniger auf. Sie kennen dies alle aus vielen Geschichten von Holocaust-überlebenden; z.B. derjenige, der erzählte, dass er bei jedem Befehl nicht sofort gehorchte, sondern innerlich immer auf drei zählte, bevor er dem Befehl nach kam. Anfänglich bezahlte er es mit Schlägen, doch nach einiger Zeit wurde er als blöd, verlangsamt oder was auch immer betrachtet und konnte ungestraft seine Art einer minimalen Kontrolle ausüben. Es geht hierbei also häufig nicht um reale Kontrolle, sondern es kann durchaus auch eine in der Fantasie ausgeübte Kontrolle sein. Vielleicht ist dieses Konzept manchmal auch geeignet, um vorhandene Schuldgefühle besser verstehen zu können.

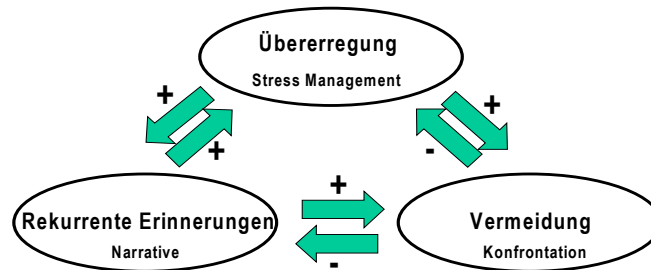
2. Verständlichkeit: Wenn wir etwas in einen Rahmen einordnen können, verstehen, warum und wie es passiert ist, wird das Ereignis besser verdaubar, als wenn es unverständlich und rätselhaft bleibt. Diese Tatsache hat es schon vielen schwer gefolterten politischen Häftlingen überall auf der Welt ermöglicht, psychisch relativ unversehrt weiterzuleben (Basoglu, 1994).

3. Die Sinnhaftigkeit, spätestens seit Frankl ein wichtiger Begriff in der Traumabewältigung, kann besser entstehen, wenn eine minimale Kontrolle und Verständlichkeit gegeben sind. Sie ist natürlich kaum je sofort nach der traumatischen Erfahrung vorhanden, doch sie kann sich auf dem Grund von Kontrollierbarkeit und Verständlichkeit langsam entwickeln. Sinnfindung nach traumatischen Erfahrungen ist ein Zeichen dafür, dass Menschen dieses Trauma integriert haben. Das soll nun nicht heissen, dass sie nicht daran gelitten oder keine Narben davon getragen hätten, aber das Trauma hat die Person gezeichnet, ohne sie langfristig physisch oder psychisch krank zu machen. Auch das schlimmste Trauma kann so zu einer Chance werden, zu reifen und sich weiter zu entwickeln, post-traumatisch weiter zu wachsen (Tedeschi/Calhoun, 2000).

Traumatische Erfahrungen sind Erfahrungen, bei denen Menschen in ihrer physischen und /oder ausschliesslich psychischen Integrität gefährdet werden. Das Erleben von Hilflosigkeit und/oder Todesangst ist dabei zentral. Diese Erfahrung kann von kaum einem Menschen sofort ad acta gelegt werden und wie jedes andere Ereignis vergessen oder im Gedächtnis gespeichert werden. Einerseits möchten die Menschen es ablegen, "vergessen", weil es so schrecklich war, gleichzeitig werden sie von dem, was wir die akute post-traumatische Reaktionen nennen können, verfolgt. Diese Reaktion ist absolut normal und natürlich nach traumatischen Erfahrungen, die Konsequenz des erfahrenen maximalen Stress, der in der traumatischen Erfahrung über den Menschen hereingebrochen ist. Sie zeigt sich auf allen Ebenen des Menschen: biologisch, psychologisch und sozial. Diese akute post-traumatische Reaktion ist gekennzeichnet durch folgende Trias:

REAKTIONEN auf TRAUMA

spezifisch



Copyright: G. Perren-Klingler, 02

Tafel 1: Spezifische Reaktionen auf traumatogene Ereignisse

Die Menschen sind weiterhin übererregt auf körperlicher Ebene, sie werden immer wieder eingeholt durch Wiederkehrende intrusive (gegen den eigenen Willen auftauchende) Erinnerungen und legen Vermeidungsverhalten an den Tag, äusserlich, indem sie Orte, Situationen oder Menschen zu vermeiden versuchen, die sie an das Geschehene erinnern könnten, auf der intrapsychischen Ebene, indem sie ihre Gefühle abblocken. Normalerweise, d.h. wenn die vorbestehende Persönlichkeit gesund ist, das soziale Netz fähig ist, Menschen aufzufangen, Sicherheit zu geben und zu begleiten und das Ganze einen Sinn machen kann, werden diese Reaktionen langsam weniger und verschwinden im Lauf der Zeit. Doch immer wieder versagt die Gesellschaft dabei, die nötige Sicherheit zu geben, weitere traumatische Erfahrungen gesellen sich zu den bereits bestehenden, wichtige Personen sind nicht verfügbar usw. Dann können sich die an sich normalen Reaktionen verstärken, chronifizieren und zur post-traumatischen Belastungsstörung oder auch anderen psychischen Erkrankungen führen. Bei Kindern und Jugendlichen sehen nun schon die Reaktionen häufig etwas anders aus., als bei Erwachsenen. Anstelle der Erinnerungen wird das Erlebte einfach gespielt, häufig aber nicht nur in der Position des Opfers, sondern auch in der Position des Täters. Das macht den Umgang mit solchen Kindern und Jugendlichen nicht einfach. Häufig reagieren sie, besonders Jugendliche, auch mit einer Wertverwirrung, die sie in die Delinquenz führt. Wenn mir so etwas passieren konnte, der ich gelernt hatte, dass Gutes gelobt und Schlechtes bestraft wird, werde ich nun auch dazu übergehen, Schlechtes zu tun und dafür stärker zu sein....

Hier interessiert uns nun nicht die Entwicklung zur Pathologie, sondern eben die Fähigkeit, mit sehr Schwerem umzugehen, Resilienz oder Selbstkohärenz an den Tag zu legen. Was können wir als Erwachsene tun, um Kindern und Jugendlichen dies zu ermöglichen?

1. Schutz und Sicherheit sind eine wesentliche Voraussetzung für die Integration traumatischer Erfahrungen. Ein Minimum an Sicherheit, Schutz vor Reizüberflutung, geregelte Tagesabläufe, sinnvolle Beschäftigung, aber auch klare Information in jeder Beziehung, und feste Beziehungen zu mindestens einer erwachsenen Person sind hierbei wesentlich. Dies gibt gleichzeitig den überlebenden Jugendlichen eine minimale **Kontrolle** über vorher unkontrollierbares äusseres Geschehen zurück. Das Erkennen der eigenen Stress Reaktionen und Lehren von Techniken, um damit umzugehen, geben auch eine minimale innere Kontrolle zurück. Helfen beim Erstellen einer kohärenten Geschichte des Geschehenen hilft ebenfalls eine minimale Kontrolle zurück zu erhalten.

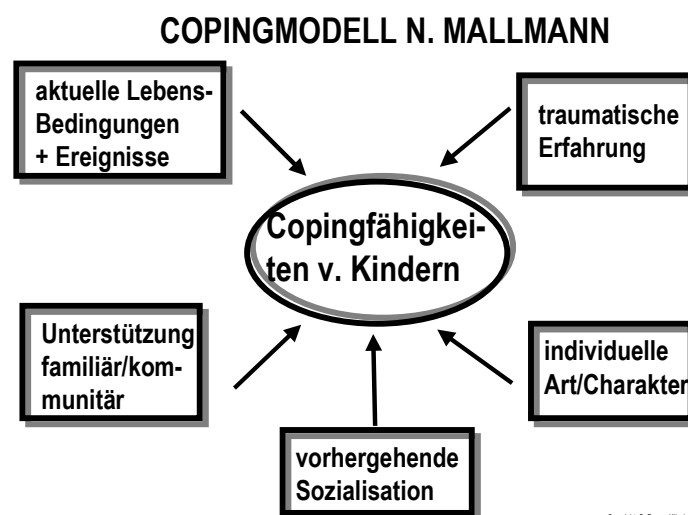
2. Die **Verständlichkeit** der aktuellen Umgebung durch klare Regeln, Rhythmen und Anweisungen und dessen, was passiert ist, wird durch Sprechen und Erklären erhöht. Erklären der Abläufe im Tagesgeschehen, in der kurzfristigen Lebensplanung und der

unbekannten Reaktionen auf der Verhaltensebenen usw. helfen nicht nur beruhigen, sondern auch beim langsamen Verstehen. Auch Einfügen in einen dem Alter des Kindes/ Jugendlichen angepassten Erklärungsrahmen, führt zu weiterem Verstehen. Dies alles gibt wieder das Gefühl von erhöhter Kontrolle.

3. Erst langsam, wenn Verständlichkeit und Kontrolle sich etabliert haben, kann auch an das Finden eines **Sinnes** gedacht werden. Sinn, für Helfer im Überleben der Kinder zu finden, muss für und durch jedes Kind individuell gefunden werden. Es ist immer wieder erstaunlich, wie Kinder und Jugendliche sich ihren Sinn selbst zu schaffen vermögen, wenn Verständlichkeit und Kontrolle vorhanden sind.

In diesem Prozess muss dem Wort eine spezielle Bedeutung zugemessen werden. Das Wort hilft beim Ordnen von Chaos, beim Teilen von Leid, und beim Trösten (Perren-Klingler, 2000). Das Wort kann benützt werden, um eine geordnete Geschichte des Geschehenen zu schaffen, um Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und damit integrierbar zu machen, um Präsenz und Schutz anzubieten usw. Mit diesem Ordnen wird langsam eine traumatische Erinnerung, die neuro-physiologisch ganz bestimmte Hirnareale aktiviert, die aus Fetzen oder einzelnen Puzzlesteinen von Gefühlen, Erinnerungsanteilen, Gemüts- oder Handlungszuständen besteht, überzuführen in integrierte Erinnerungen. Diese integrierten Erinnerungen aktivieren andere Hirnareale, bestehen aus einer Narrative, d.h. einer Erzählung mit einer logischen Folge, die willentlich verfügbar und an den sozialen Kontext anpassbar ist. Das Wort ist also das zentrale Vehikel, um chaotische zerfetzte traumatische Erinnerungen, mit all ihrem Stress in integrierte dominierbare Erinnerungen überzuführen (Foa, et al, 2000). Dann ist eine weitere Kontrolle und Verständlichkeit und häufig auch der Beginn einer Sinnhaftigkeit eingeführt. (Selbstverständlich können anstelle des Wortes auch andere strukturierende Techniken, wie Malen, Spielen usw. benützt werden.)

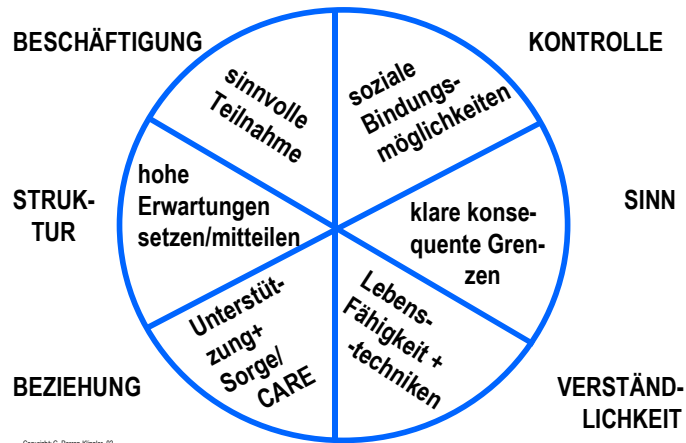
Neben Erwachsenen können auch Gleichaltrige eine wesentliche Rolle in diesem Prozess spielen und so die Bewältigungsfähigkeit erhöhen. Bewältigungsfähigkeiten von Kindern und Jugendlichen werden durch verschiedene Anteile beeinflusst:



Tafel 2: Copingmodell nach Mallmann (1993):

Die Resilienz, so wie sie von Emmy Werner beschrieben worden ist, ist eine innere Disposition der Kinder, die durch Erwachsene gefördert werden kann. Henderson und Milstein haben daraus das Resilienzrad geschaffen, in welchem die wesentlichen Anteile genannt und dargestellt sind.

RESILIENZRAD n. HENDERSON + MILSTEIN



Tafel 3: Resilienzrad nach Henderson und Milstein, adaptiert durch Perren-Klingler

Was bedeutete dieses Wissen nun für uns Erwachsene, wenn wir mit Kindern oder Jugendlichen zu tun haben, die traumatische Erfahrungen hinter sich haben? Wie können wir ihnen Kontrollierbarkeit, Verständlichkeit und zukünftige Sinnhaftigkeit ermöglichen?

Als Erwachsene können wir den Kindern und Jugendlichen die drei Anteile der Selbstkohärenz Antonovskys, Kontrolle, Verständlichkeit und Sinnhaftigkeit in unzähligen kleinen und alltäglichen Anforderungen und Handlungen ermöglichen, durch die drei Haltungen, in denen wir ihnen Beziehung anbieten und gewähren, Struktur und Sicherheit geben und sie beschäftigen.

Dies ist die Matrix, auf welcher die Resilienz der Kinder und Jugendlichen wachsen kann trotz schwierigster traumatischer Erfahrungen, wie es diese Zeugnis eines dann 17 jährigen Jugendlichen aus Afrika beweist: Er war in Rwanda von einem Schweizer Ehepaar in ein Heim für Waisen aufgenommen worden (Tobler):

".... lieber Papa, warum fehlen mir die Worte? Lange Zeit habe ich gelitten, bin stehen geblieben und habe mich gefragt, ob ich überhaupt lebe. Ehrlich gesagt, ist das Leben, das vom Herzmuskel und dem Atem gesteuert wird, nicht DAS Leben. Es ist mehr oder weniger ein verzehren meines Seins auf kleinem Feuer, weder Tod noch Leben. Das war das erdrückende Bild meines Seins. Heute erhebe ich die Hände, um Gott zu loben, weil er mich auf ein neues Geleise gestellt hat, wo Hoffnung auf die Zukunft wiedererwacht ist durch Deine praktische Hilfe. Wenn eine Person am Ertrinken ist im Ozean, in seinem Innern fern ist von allem, was ihn retten kann, plötzlich eine unerwartete Rettung am Horizont erblickt, die ich befreit aus dem Wasser, was kann dieser Mann dem sagen, der ihn gerettet hat?

Ich stelle mir vor, dass dieser ihn an seine Brust drücken kann und weinen wird, weil Worte ihm fehlen. Während des Ertrinkens spürt man, dass man stirbt, man strengt sich noch bis zum Äussersten an, mit aller Kraft zu schwimmen und dann erwartet man den Tod. Wenn dann an Stelle des Todes das Leben wieder erscheint wie eine Überraschung, sind es wiederum nur Tränen. Wäre ein anderer Ausdruck möglich als Tränen, die Ausdruck der Freude sind?

Ich war am Sterben und sah den Tod kommen. Verzweiflung beherrschte mein Leben. Doch jetzt bin ich herausgekommen aus diesem Ghetto, wie kann ich Dir danken? Jetzt kann ich wieder lachen und mich freuen, weil ich meinen grössten Wunsch vor meinen Augen erfüllt sehe: Meine Sach- und Fachkenntnisse zu erlangen, die Mittel und Möglichkeiten zu einer beruflichen Karriere als Arzt zu bekommen, um den

Armen, den Bedürftigen meiner Familie, meines Landes und andern in dieser Welt zu helfen....."

Diese Zeugnis zählt all dies auf, was ich vorher benannt habe, dieser junge Mann weiss, wovon er redet, und er ist, trotz seiner schrecklichen Erfahrungen weiter gewachsen. Er weiss auch, dass er dies nur dank einem zur Verfügung stehenden Erwachsenen erreicht hat.

Die Aufgabe ist einfach und schwer, doch machen wir es uns nicht noch schwerer damit, dass wir uns verbieten, die Selbst-Kohärenz und Resilienz gerade von Kindern und Jugendlichen auch nach schwersten traumatischen Erfahrungen wahrzunehmen. Getrauen wir, wagen wir es, heute mit der Arbeit zu beginnen an einer besseren Zukunft mit und für alle Kinder.