

GEZEICHNET ABER UNBESIEGBAR: über die Resilienz von Kindern und Jugendlichen

Gisela Perren-Klingler, Visp

Die aktuelle Kultur der ersten Welt hält es für selbstverständlich, dass Kinderleid Erwachsene besonders erschüttert. Das ist nicht unverständlich, wenn man bedenkt, dass in unseren Breitengraden Kinder ein wertvolles "Gut" darstellen. Sie werden geplant, wachsen als Einzelkinder, vielleicht noch mit ein zwei Geschwistern in der Kernfamilie auf. Doch in der Geschichte der Menschheit war dies häufig anders. Kinder wurden früh als eigenverantwortlich gesehen; es war selbstverständlich, dass Kinder Traumen ausgesetzt wurden und man nahm an, sie würden allein damit fertig. Und täglich begegnen Kindern bei uns und an vielen andern Orten der Welt Traumen, die sie schwer verletzen.

Es soll in diesem Vortrag auf keinen Fall darum gehen, das Leiden, die Verzweiflung und die Entmenschlichung, denen Kinder und Jugendliche in gewissen traumatogenen Situationen unterworfen sind, in Frage zu stellen. Ohne Zweifel: Kinder und Jugendliche sind verletzlich, auf verschiedenste Arten, abhängig von Alter und Entwicklungsstand, sozialem Kontext und persönlichen Eigenschaften. Doch Kinder verfügen über unerhörte Ressourcen, ob wir sie Resilienz (Abpuffer-Fähigkeit, Emmy Werner) oder Selbstkohärenz (Aaron Antonovsky) nennen. Es ist mir ein Anliegen, den Reflex vieler Erwachsener, die im Anschluss an traumatogene Ereignisse vor lauter Betroffenheit all diesen Kindern Therapie angedeihen lassen wollen, etwas abzdämpfen. Sei es in Mozambique, Liberia oder Ruanda, Kosova, Tschetschenien oder Afghanistan, an vielen Orten, wo Kinder täglich traumatischen Erfahrungen ausgesetzt waren oder sind, gibt es diese Möglichkeit überhaupt nicht. Sind diese Kinder deshalb dazu verurteilt, unglückliche Erwachsene zu werden, in der nächsten Generation die Traumatisierung weiterzugeben?

Was können wir als Erwachsene, hier und dort, überall auf der Welt, dazu beitragen, dass diesen Kindern die Chance aufgeht, ihre Bewältigungsfähigkeit, Versöhnlichkeit und Resilienz zu entwickeln, und sogar post-traumatisches Wachstum (Calhoun und Tedeschi) zu fördern.

Nach Erfahrungen, die Gewalt beinhalten, sind auch Kinder und Jugendliche gezeichnet. Sie leiden unter den spezifischen und unspezifischen Reaktionen auf Trauma, später vielleicht auch unter verschiedenen Symptomen, von Post traumatischer Belastungsstörung, Depression, Verwahrlosung, Lern- und Konzentrationsstörungen, Kleinkriminalität usw.

Diese Kinder und Jugendlichen haben Dinge erlebt, die sie nicht von vornherein begreifen können und sie haben für sie vorher selbstverständliche Annahmen über das Leben und die

Gesellschaft verloren. Janoff Bullmann hat dies "shattered assumptions" genannt, durcheinandergeschüttelte Vorannahmen. Das gilt für Kinder und Jugendliche in/nach Kriegen, Bürgerkriegen, Ethnoziden, aber auch Strassenkinder, misshandelte und missbrauchte Kinder, Kinderprostituierte und Aidsweisen. Doch, solange sie überleben, haben sie weiterhin Träume und sogar eine Art von Idealen, wie sehr sie auch versehrt sind und leiden .

Bei Typ I Trauma, d.h. einem einmalig geschehenden Trauma leiden die Kinder unter akuten traumatischen Reaktionen: Diese sind gekennzeichnet durch die spezifische Trias von Übererregung, intrusiven rekurrenten Erinnerungen und Vermeidungsverhalten nach innen und aussen und die unspezifische Trias von Verlusterlebnissen, Hilflosigkeit und damit verbundenen Emotionen und Verwirrung.

Die spezifischen Reaktionen können überall auf der Welt ähnlich beobachtet werden, während die unspezifische Trias mit kulturellen Gegebenheiten verbunden ist und sich deshalb an verschiedenen Orten der Welt sehr unterschiedlich darstellt.

Die intrusiven Erinnerungen werden von Kindern, aber auch von Jugendlichen häufiger in aggressivem Spiel oder Acting Out dargestellt als in klassischen flash-back- Erinnerungen Erwachsener.

Beim Typ II Trauma, Traumata, die über Monate und Jahre dauern und für das jeweilige Kind immer wieder ähnlich vorkommen, finden sich neben den spezifischen und unspezifischen Zeichen zusätzlich häufig Depression, Dissoziation, Konzentrations -und Lernstörungen, Verwahrlosung, generalisierte Aggressivität und Verlust von Hoffnung auf Zukunft.

Meistens zeigen diese Kinder und Jugendlichen zusätzlich eine unharmonische Persönlichkeitsentwicklung: Die Kognition ist weit fortgeschritten, fast erwachsen; denn häufig mussten solche Kinder und Jugendlichen - im Dienst des Überlebens - früh Funktionen von Eltern übernehmen, wurden parentifiziert, benahmen sich wie Eltern gegenüber kleineren Geschwistern, bauten inoffizielle solidarische Netze mit Gleichaltrigen auf, sorgten füreinander.

Auf der emotionalen Ebene hingegen sind sie zurückgeblieben, haben Bedürfnisse, die weder dem realen Alter noch den kognitiven Fähigkeiten entsprechen.

Auf der Ebene der Werte kann es ebenso erstaunliche Verzerrungen geben.

Diese Diskrepanz, die eigentlich eine Entwicklungsstörung (DeBellis) ist, kann es sehr schwierig machen, adäquat auf Bedürfnisse dieser Kinder und Jugendlichen einzugehen.

Stellen Sie sich eine Adoleszente vor, die sich fast erwachsen benimmt und gleichzeitig kindliche Bedürfnisse nach Nähe bezeugt: Es ist schwierig, diesen Bedürfnissen nachzukommen, da die Gefahr der Sexualisierung - und damit des Missbrauchs sehr real ist.

Als Erwachsene sind wir vor lauter Betroffenheit geneigt, diesen Kindern keine gute Zukunft mehr zuzuschreiben. So wie es immer noch den Mythos gibt, dass Kinder ohne "Startchancen" keine Chancen für ein gutes, sinnvolles und glückliches Leben haben, gibt es auch den Mythos, dass Kinder nach traumatischen Erfahrungen ohne Therapie kein gutes Erwachsenenleben erwarten können. Emmy Werner hat in Hawaii Kinder aus sozial benachteiligten Familien während nun bald 40 Jahren beobachtet und herausgefunden, dass sehr viele dieser Kinder nicht, wie angenommen, in der Schule versagten, delinquent oder psychisch krank wurden, sondern ihren Weg in ein sinnvolles Erwachsenenleben trotzdem fanden.

Sie ist nun aber nicht bei dieser Feststellung geblieben, sondern hat sich gefragt, was diesen Kindern gemeinsam ist und ihnen ermöglicht, trotz schwierigsten sozialen Verhältnissen erwachsen zu werden, sich zu bewähren und ein sinnvolles Leben zu führen. Dabei hat sie angeborene und soziale Faktoren gefunden:

- Normale bis überdurchschnittliche Intelligenz
- Flexibles Temperament
- Aktive Bewältigungsmechanismen (zugehend auf, Hilfe suchen)
- Kompetenzen, die sowohl vom Kind als auch von der Gesellschaft positiv bewertet werden
- Eine stabile befriedigende Beziehung zu einem Erwachsenen
- Werte und Vorannahmen, die den Erfahrungen Sinn geben können

Dass intelligente, hübsche oder strahlende Kinder es einfacher haben, ist für uns alle verständlich: Es gelingt ihnen meistens, einen Erwachsenen so für sich zu vereinnahmen, dass er sich für sie einsetzt, sie "adoptiert". Diese Züge sind ein Geschenk, über das gewisse Kinder verfügen können, das wir aber nicht direkt beeinflussen können.

Bei den sozialen Faktoren können wir aber die Voraussetzungen schaffen, damit auch die weniger bevorteilten Kinder die für sie nötige Unterstützung erhalten. Dies möchte ich nun etwas ausführen.

Von Naturkatastrophen wissen wir, dass Kinder relativ gut damit umgehen können, solange ihre Eltern ruhig und sachlich bleiben. Die meisten von Ihnen kennen dies in der "kitschigen Variante" aus dem Film, "La Vita e bella". Wenn Eltern nun aber umkommen, vielleicht sogar von den Kindern selbst umgebracht werden mussten, wenn Kinder ihr familiäres Netz, ihre Herkunftskultur, ihre Heimat verlieren, ist das Risiko, dass die Kinder/Jugendlichen schwer betroffen werden, grösser. D.h., solange es Eltern gibt, müssen wir den Eltern die

Möglichkeit geben, ihren Kindern eine kontinuierliche Beziehung anzubieten und sie aber auch auswärts des Hauses gehen zu lassen. Empowerment von Eltern ist zentral.

Samuel Pissar, ein junger Holocaust-Überlebender, der seine ganze Familie verloren hatte, begann im Nachkriegsdeutschland in die Delinquenz abzurutschen. Glücklicherweise wurde er durch einen nach Australien ausgewanderten Onkel gefunden und nach Australien gebracht. Doch Pissar trauerte seinen zwielichtigen Kollegen nach, bis er wegen einer Tuberkulose zu Hause beschult werden musste. Dank seinem Privatlehrer gelang es ihm, endlich wahrzunehmen, dass sein Onkel ihm eine einmalige Chance für ein gutes Leben anbot, dass er aber entscheiden musste, ob diese Chance ergreifen wollte. In der Beziehung mit diesem Erwachsenen gelang es ihm nun in der kürzesten Zeit, Englisch zu lernen, die im Konzentrationslager verpasste Schulbildung nachzuholen, zu studieren und ein sinnvolles Leben zu beginnen. Dank seiner Sprachkenntnisse - er spricht Russisch, Deutsch, Englisch und Französisch, war er einer der ersten, die mit Russland Geschäftskontakte knüpfen konnten, und er hat wesentliches beigetragen im ersten Kontakt zwischen Mitterand und Gorbachev, d.h. zum Beginn der Perestroika.

Im Schaffen der sozialen Voraussetzungen für einen Neuanfang oder ein gutes Überleben gibt es zwei - allerdings bereits miteinander verwandte- Wörter, die m.E. zentral sind, in der Geschichte von Pissar, wie auch im Leben vieler anderer überlebender Jugendlicher: Beziehung und Erziehung. Kinder brauchen eine Beziehung zu einem Erwachsenen, der ihnen klar macht, dass es Erwachsene gibt, die sich um sie kümmern und daran glauben, dass sie eine gute Zukunft haben können. D.h. Resilienz oder Selbstkohärenz sind Konzepte, die nur in der Beziehung geschaffen werden können.

Man könnte es auch anders formulieren:

- Kinder und Jugendliche brauchen eine minimale Sicherheit, um zur Ruhe zu kommen und sich weiter entwickeln zu können. Sie brauchen eine minimale Struktur, in Tagesablauf, Essenszeiten, Ruhe - und Lernzeiten, ein Bett, und viel Beschäftigung.
- Sie brauchen den "Glanz im Auge eines Erwachsenen" (Kohut), der ihnen die Freude über ihr Überleben mitteilt und eine ehrliche Beziehung anbietet.

Sprechen:

Innerhalb von diesen beiden grundlegenden, heilenden Haltungen kann sich alles andere entwickeln. Innerhalb einer Beziehung können Kinder/Jugendliche beginnen über das zu reden, was ihnen widerfahren ist und was sie getan haben. Es gibt nichts, was nicht mitgeteilt werden kann, es liegt am Zuhörer zu signalisieren, dass er alles aushalten kann.

Eine kohärente und später integrierbare Erinnerung kann nur in der Beziehung mit einem Zuhörer geschaffen werden. So können die Kinder und Jugendlichen mitzuteilen beginnen, woher sie kommen was ihnen wichtig und heilig war, was sie verloren haben, was für Trauer, Schrecken und Verzweiflung sie befallen hat und vielleicht immer noch begleitet.

Es muss eine Narrative über die Vergangenheit, eine Geschichte über die Erfahrungen des einzelnen Kindes geschaffen werden. Darin müssen die mehr oder weniger glückliche Geschichte vor den traumatischen Ereignissen, die traumatischen Ereignisse selbst und die "Rettung" beschrieben und festgehalten werden. Dies ist die Grundlage, auf der sowohl Kind und Jugendlicher, wie auch der zuhörende Erwachsene sich dann an die schrecklichen Gefühle und Gedanken wagen können. Durch das Aussprechen geteilte Gefühle und Gedanken können klarer werden, so dass eine Voraussetzung für deren Integration in einer a-traumatischen Erinnerung, eine Narbenbildung geschaffen wird. Doch die genaue Geschichte ist die Voraussetzung dafür, dass das erzählende Kind/Jugendlicher und ein aktiv zuhörender Erwachsener es aushalten, darüber miteinander zu sprechen. Dieser Prozess ist an sich seit Urzeiten bekannt. Wir können dies z.B. bei Daniel nachlesen, wo die drei Jünglinge, welche die Folter im Feuerofen überlebt haben, genau beschreiben, was geschehen ist und ihre Gedanken und Gefühle dazu ausdrücken. Die Geschichte der Jünger auf dem Weg nach Emmaus ist ein anderes Beispiel für den gleichen Prozess. Ich erwähne dies, weil mir wichtig erscheint, dass der Prozess ohne Spezialisten stattfinden kann, es braucht einige Grundkenntnisse, um eine klare Geschichte der Tatsachen herzustellen, die Gedanken dazu mitzuteilen und die Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Es braucht nicht einmal immer Worte, Kinder können auch über Zeichnungen die Geschichte ordnen. Kinder sind ausgezeichnete Beobachter, und es ist wichtig, ihre Beobachtungen zu validieren, als real anzuerkennen, und so den Unterschied zwischen Fantasie und Realität zu betonen. Dann erst sollen sie sich - mit Hilfe und im Schutz von Erwachsenen - ihrer Gefühle bewusst werden, sie anerkennen und integrieren, umdeuten, als Energie für neue Prozesse bereitstellen lernen.

In dieser Beziehung kann dann auch über Verluste von Menschen, Orten und Illusionen getrauert werden, können Werte neu gefunden und Solidarität neu geschaffen werden. In dieser Beziehung sollte das Kind auch zu innerer und äusserer Ruhe kommen können, seinen traumatischen Stress abbauen lernen können.

Die Kohärenz des Selbst, wird langsam gefestigt oder zurückgewonnen: Eine geordnete Geschichte vermittelt Kontrolle, Verständlichkeit und den Beginn einer persönlichen Sinnfindung.

Geschichte hat aber nur einen Sinn, wenn sie von mindestens einem Erwachsenen angehört und ernst genommen wird. Das Annehmen der Geschichte, die Empörung über Unrecht, das

Auffangen von traumatischen Gefühlen und Gedanken muss aktiv geschehen, durch ein Du, einen betroffenen aber nicht überwältigten Erwachsenen.

Was für Schwierigkeiten begegnen wir als Erwachsene auf diesem abenteuerlichen Weg?

Umgang mit Aggressionen kann schwierig sein, besonders wenn unser eigener Moralismus betroffen wird: Doch können wir lernen, diese Aggressionen als Zeichen von Kraft und Lebenswillen zu interpretieren. Aggression hat das Kind wohl einige Male geschützt und seine Selbstverteidigung ermöglicht. Klare Grenzen, Einführen von Werten und Verantwortung, Ermüdung in konstruktiven Aktivitäten können Mittel sein, um Alternativen zur Aggression zu finden. Hüten wir uns vor Moralismus und suchen wir kulturentsprechenden Umgang mit diesen Aggressionen.

Eine Gruppe von jugendlichen Somalis war in einem speziell für sie hergerichteten Heim äusserst aggressiv mir den Erziehern, die ihnen versuchten Schweizerische Gepflogenheiten beizubringen. Sie wollten nicht begreifen, dass sie für ihre Betten und die Sauberkeit in den Aufenthaltsräumen selbst verantwortlich zu sein hatten. Sie bedrohten die Erzieher mit Messern, die Erzieher waren massiv gestresst, bis wir die simple Idee hatten, einen ältern, in der Schweiz seit langem etablierten - weisshaarigen- Somali um Hilfe zu bitten. Er konnte mit seiner natürlichen, von diesen Jugendlichen annehmbaren Autorität klar machen, dass es in der Schweiz andere Regeln gibt, als in Somalia, u.a. dass auch junge Männer, auch aus gutem Haus selbst Ordnung machen müssen. Natürlich sind mit dieser Intervention nicht alle Probleme gelöst gewesen doch gab es die gefährlich Auseinandersetzung um Ordnung nicht mehr. Werte aus der Heimat waren von einer akzeptablen Person relativiert worden, und höher stehende, z.B. der Respekt der Gastfreundschaft hatten mobilisiert werden können.

Um mit durch Gewalt gezeichneten Jugendlichen arbeiten zu können, ist es für Erwachsene wichtig, Verhaltensauffälligkeiten wahrzunehmen, sie nicht negativ zu beurteilen, sondern die bis anhin nützliche Funktion zu erkennen. Konfrontation, klare Forderungen und Strukturen, die neues Lernen ermöglichen, Aufzeigen neuer, jetzt wieder gültiger Werte, in Bezug setzen zur Geschichte und den dahinter liegenden Gefühlen, kurz Verständnis und Erziehung aber auch Ausdauer und Zukunftsglaube sind die Fähigkeiten, die Erwachsene dazu benötigen. Man könnte auch sagen, dass es sich lohnt, nicht Defizit orientiert, sondern wahrhaftig Ressourcen orientiert zu erziehen.

Damit wird es Kindern und Jugendlichen möglich, zwar gezeichnet, aber gestärkt aus auch schwierigsten Erfahrungen hervorzugehen und eine Zukunft in die Hände zu nehmen, die eine Chance für eine friedlichere Welt, Versöhnung und Wachstum mit sich führt.

Diese Überlegungen sollen nicht als ein bequemes Ruhekissen dienen, indem man die Kinder einfach sich selbst überlässt, weil sie ja resilient sind, sondern sie sollen Hoffnung und Kraft geben, um überall, an den verschiedensten Orten der Welt, auch bei uns, respektvoll und konsequent ein passendes Milieu für Förderung solcher noch nicht erwachsener Menschen zu schaffen.

Lassen Sie mich mit zwei Bildern enden: Beide stammen aus Afrika, dem Kontinent, in welchem Kindern und Jugendlichen Unsägliches angetan worden ist: Ein Mediator der lokalen Kirche hat in Liberia begonnen, ehemalige Kindersoldaten zu beschäftigen, und sie für ein neues Zusammenleben mit andern Liberianern vorzubereiten. Einer seines Schützlinge hat ihm ein symbolisches Geschenk gemacht: Aus Patronenhülsen hat er in mühsamer Kleinarbeit dieses Kreuz geschaffen. Wieviel Metaphorisches ist in dieser Arbeit versteckt? Unterdessen ist daraus ein Erwerbszweig geworden.

Ein junger Rwander hat seinem "Adoptivvater" (dessen biologischer Sohn eine Diplomarbeit über diese Erfahrungen geschrieben hat) 1999 folgenden Brief geschrieben:

*Lieber Papa, warum fehlen mir 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 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 wieder erwacht ist durch Deine praktische, rettende 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 ihn befreit aus dem Wasser, was kann dieser Mann dem sagen, der ihn gerettet hat?

Ich stelle mir vor, dass dieser ihn umarmen und an seine Brust drücken kann und weinen wird, weil ihm Worte 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 den grössten Wunsch vor meinen Augen erfüllt sehe: Meine Sach- und Fachkenntnisse zu erlangen, die Mittel und Möglichkeiten schaffen, zu einer beruflichen Karriere als Arzt zu kommen, um den Armen, Bedürftigen meiner Familie, meines Landes und andern in dieser Welt zu helfen....

Auch wenn viele Interventionen mit Kindern und Jugendlichen vielleicht nicht so spektakuläre Effekte haben, lohnt es sich, das Wagnis einzugehen, an die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu glauben und so den kleinen Unterschied zu schaffen, der ihnen eine zwar vom Schweren geprägte aber dennoch gute Zukunft auf tut.

Bibliographie:

Antonovsky, A. (1987) : Unravelling the mysteries of health. Jossey Bass, San Francisco

Calhoun, L.G., Tedeschi, R.,G. (2000): Early posttraumatic interventions: Facilitating possibilities for growth in: Violanti, J.M., Paton, D., Dunning, C. Post-traumatic stress intervention, 135 – 152. Thomas, Springfield, Ill.

Callahan, R. (1990): Five Minutes Phobia Cure. Nicholas Direct Inc. California

Frankl, V.(1973): Der Mensch auf der Suche nach Sinn, Herder, Freiburg

Perren-Klingler, G. (2000): Gewalterfahrungen und präventive Interventionen, in Perren-Klingler, G. (Hg): Debriefing, erste Hilfe durch das Wort, Paul Haupt, Bern, 3 - 24

Perren-Klingler, G.(1998): Integration traumatischer Erfahrungen im transkulturellen Kontext: in Heise Th. & Schuler J. Transkulturelles Psychoforum 4, 77 – 93

Perren-Klingler, G.(2001): Post traumatische Belastungsstörung In Revenstorf, D. & Peter, B.: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, 468 – 477

Shapiro, F. (1995): Eye Movement Desensitization and Reprocessing. London, Guilford

Rutter, M. (1995): Psychosocial adversity: Risk, resilience and recovery. Southern African J. Child & Adolescent Psychiatry, 7 (2), 75 – 88

Tobin, Graham, A.& Whiteford, Linda, M.(2002): Community Resilience and Volcano Hazard: The Eruption of Tungurahua and Evacuation of the Faldas in Ecuador, J. Disaster Studies, Policy and Management, 26. 1, 28 - 48

Tobler, D. (2000): Kriegs-traumatisierte Kinder, Diplomarbeit, Lehrerseminar Zürich

Werner, E.E., Smith, R.S. (1982) : Vulnerable but invincible. A longitudinal study of resilient children and youth. New York, Mc Craw-Hill