

Über die kindliche Resilienz nach familiären Trennungserfahrungen

Jessica Rath im Gespräch mit Ulrich Hagg

Im März dieses Jahres fand im Rahmen der Masterarbeit von Jessica Rath, Studentin im Masterstudium Sozial- und Integrationspädagogik an der Alpen-Adria-Universität, ein Gespräch mit dem Mediator, Paar- und Familientherapeuten Ulrich Hagg zum Thema kindliche Resilienz nach familiären Trennungserfahrungen statt. Das aus der Aufnahme erstellte Transkript wurde für eine bessere Verständlichkeit und Lesbarkeit im Nachhinein geringfügig umformuliert und dabei teilweise auch erweitert.

Jessica Rath: Herr Hagg ich bedanke mich recht herzlich bei Ihnen, dass Sie sich bereit erklärt haben, mir ein Interview zu geben. Vielleicht erzähle ich Ihnen kurz von meinem persönlichen Zugang zum Thema.

Ulrich Hagg: Ja, bitte.

Der Titel meiner Masterarbeit lautet „Resilienz bei Kindern von getrennt-lebenden Elternteilen“ und hat auch mit meiner eigenen Geschichte zu tun, denn ich bin seit gut zwei Jahren getrennt, meine Tochter ist sechs Jahre alt, und ich nutze meine Masterarbeit auch für mich, um das alles besser zu verstehen.

Ja, gute Idee.

Vielleicht möchten Sie auch kurz etwas zu sich sagen, zu Ihrer Person.

Ich weiß ja nicht, wie Sie mich ausgewählt haben, aber mein persönlicher Hintergrund ist, dass ich mit meiner Frau und fünf Kindern zusammenlebe, mit zweien

nur mehr an manchen Wochenenden und in den Ferien, weil sie in Wien studieren. Beruflich bin ich als Psychotherapeut für systemische Paar- und Familientherapie im niedergelassenen Bereich und als Mediator vor allem in Scheidungs- und Trennungsangelegenheiten tätig. Das sind jedenfalls die zwei Bereiche, in denen ich mit Ihrem Thema in Berührung komme. Ich habe auch noch einige Lehraufträge, aber diese sind nicht mit Ihrem Thema verknüpft. Ich denke meine therapeutische Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Elternteilen sowie meine Mediationsonstätigkeit mit Paaren und Familien sind am ehesten hilfreich bei der Fragestellung.

Ich habe Sie deshalb ausgewählt, weil ein befreundetes Paar bei Ihnen in Paartherapie war sowie auf Empfehlung einer guten Freundin, die als Hebamme tätig ist, und dann habe ich mir ihre Homepage angesehen und dachte, das könnte gut passen. Ich möchte gleich mit der ersten Frage einsteigen, und zwar, welches Verständnis haben Sie grundlegend von Resilienz?

Ich verstehe Resilienz als eine im Laufe des Lebens erworbene Krisenkompetenz im Umgang mit herausfordernden und unabsehbaren Lebenssituationen, so wie Emmy Werner es auch untersucht und verstanden hat. Ich verstehe es in erster Linie als sozial-emotionale Immunität oder Widerstandskraft, die sich aus brauchbaren Umgebungsfaktoren, sozialen und individuellen Fähigkeiten und Prozessen im Umgang mit Krisen zu-

sammensetzt. Es gibt ja viele Beschreibungen und es ist ein eher vager Begriff, der inzwischen auch stark popularisiert und daher etwas beliebig wurde, daher halte ich mich an die Beschreibung, die auch Emmy Werner aufgrund ihrer Forschungsarbeiten verwendet hat.

Welche besonderen Fähigkeiten nehmen Sie in Ihrer täglichen Arbeit bei Kindern wahr, die herausfordernde Lebensumstände gut bewältigen können, und wie unterscheiden sich solche Kinder von anderen?

Ich habe häufig auch einzeltherapeutisch mit Kindern und Jugendlichen zu tun, die familiäre Trennungen hinter sich haben oder während einer Trennungsphase zu mir kommen. Mir ist aufgefallen, dass diejenigen, die gut über ihre Gefühle reden können, meistens auch besser mit einer veränderten Lebenssituation umgehen können. Sie können die Situation insofern reflektieren, als sie gut über sich und ihre Reaktion darauf sprechen können: Ich und meine jetzige Situation. Ich und meine Gefühle dazu. Ich und meine diesbezüglichen Loyalitätskonflikte... Im Unterschied zu Kindern, die diese innere Distanz noch nicht entwickelt haben oder sich damit sehr schwer tun. Ich würde aber jetzt nicht in die resilienten und nicht resilienten Kinder einteilen wollen. Das hängt unter anderem von dem Zeitpunkt ab, wann die Kinder nach einer familiären Veränderung zu mir kommen, von dem Stadium der Bewältigung und von den jeweiligen unterstützenden familiären Systemen.

Das ist mir klar, weil Resilienz in dem Sinn ja keine Konstante ist. Das ist nicht etwas, das immer gleich stark anhaltend ist. Ganz genau, ich verstehe Resilienz-Prozesse immer in Relation zu einer Erfahrung, denn ich bin ja gegenüber etwas Bestimmtem resilient geworden und das ist meiner Ansicht nach nicht auf andere Kontexte übertragbar. Kindliche Resilienz ist keine Konstante, sondern eine aus dem familiären oder persönlichen Erfahrungslernen im Umgang mit bisherigen und der gegenwärtigen Krise entwickelte Fähigkeit. Es kann mich eine bestimmte schwierige Situation am falschen Fuß treffen, und da hilft mir meine in Bezug auf eine andersgeartete Herausforderung entwickelte Widerstandskraft nicht unbedingt.

Und was meinen Sie, welche schützenden Bedingungen tragen in der Lebenswelt der Kinder zu einer positiven Entwicklung hinsichtlich Resilienz bei?

Ich bin mir nicht sicher, ob vor allem die schützenden Bedingungen zur Entwicklung von Resilienz ihren Beitrag leisten. Ich erlebe in meiner Arbeit, dass es sogar eher kritische Umstände sind, die zur Resilienz beitragen. Schwierige, herausfordernde Le-

benserfahrungen, Konflikte, Umbrüche, Verluste, Umzüge oder auch Todesfälle. Ich bin mir nicht sicher, ob ich dasselbe Verständnis von Resilienz oder von der Entwicklung von Resilienz habe wie Sie. Schutzgebende Faktoren spielen sicher eine Rolle in der Verarbeitung von schwierigen Lebenssituationen, aber ich bin unsicher oder glaube nicht, dass nur sie zur unmittelbaren Bewältigung und zur Entwicklung der persönlichen Krisenkompetenz beitragen.

Aber ich denke doch, dass in diesem Zusammenhang zum Beispiel Bindung ein wichtiger Faktor wäre.

Ich glaube nicht, dass eine starke Bindung unbedingt immer nur resilienzfördernd ist. Ein gutes Bindungserleben mag für viele Dinge im Leben eines Kindes wesentlich und in der Entwicklung hilfreich sein. Ich glaube aber gerade, dass für die Entwicklung von Resilienz eher schwierige Lebensbedingungen und vielleicht manchmal sogar Abgrenzung statt Bindung förderlich sind. Ich stelle hier dem Bindungsmodell von Bowlby das Differenzierungsmodell von David Schnarch, einem US-amerikanischen Paartherapeuten, gegenüber. Dabei spielt die Fähigkeit, sich in wesentlichen Lebensfragen von bedeutsamen Anderen differenzieren und abgrenzen zu können für die Entwicklung eines guten Selbstkonzepts eine stärkere Rolle als die Frage des sicheren Gebunden-Seins. Und diese Unabhängigkeit könnte neben dem Gefühl von Zugehörigkeit eine möglicherweise stärkere Rolle in der Entwicklung von Copingstrategien bei Trennungserfahrungen spielen.

Ok, das ist ein spannender Ansatz. Es ist interessant, Ihre Sicht der Dinge zu hören.

Ich kann das kurz an einem Beispiel erläutern. Ein achtjähriges Mädchen kam zu mir in Therapie, die zwei Dinge relativ knapp hintereinander erlebt hatte: den Suizid ihres Großvaters und ein Jahr später eine konfliktreiche Trennung ihrer Eltern. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem diese Ereignisse passiert sind, war ihre Welt eine heile Welt, eine sichere Welt. Sie war in die Familie gut eingebunden, mit einer zehn Jahre älteren Schwester, die sich immer gut um sie gekümmert hat, mit einer liebevollen Mutter und einem liebevollen Vater, die bis zu diesem Zeitpunkt eine aus ihrer Sicht intakte Beziehung geführt hatten. Man würde sagen, sie war sicher gebunden. Und diese sichere Bindung war auch beobachtbar. Sie hat sich schnell auf unser Gespräch eingelassen, sie war sehr offen und bereit, über sich zu sprechen. Aber diese zwei Ereignisse haben sie völlig unvorbereitet getroffen. In ihrer Welt, der sicheren Welt, in der geschützten Welt, in der gut gebundenen Welt, mit ihrem Urvertrauen in die



UNIV.LEKT. ULRICH P. HAGG, MA MBA ist Psychotherapeut für systemische Familientherapie, Paar- und Sexualtherapeut und Mediator sowie Leiter der ISYS Akademie.

Welt war das Erlebte nicht kompatibel. Man könnte fast sagen, sie hat zu viel vertraut und wurde dadurch umso stärker verunsichert.

(Zustimmendes hm...)

Nun erzähle ich Ihnen dazu noch ein anderes Beispiel aus meiner Arbeit. Ein 17-jähriger junger Mann im Übergang zur Adoleszenz erlebt in kurzer Abfolge eine körperliche Krise – eine Knieverletzung, bei der das ganze Knie ausgetauscht werden musste –, den Verlust seines Vaters, der sich plötzlich nicht mehr um ihn kümmert – auch finanziell nicht – und eine heftige Konfliktsituation mit seiner Mutter durch den Verlust seiner Lehrstelle. Jedenfalls eine ganze Reihe von sehr schwierigen Dingen. Man hätte meinen können, er wird große Schwierigkeiten mit deren Bewältigung haben. Aber er sagte nur lakonisch: „Ich bin das ge-

gen, eine Vorsicht, mich auf Dinge einzulassen, die man bei Kindern beobachten kann, die weniger Urvertrauen haben oder die nicht diese ganz sichere Bindung haben. Es ist für sie sicher in vielen Dingen schwierig, weil oft die Beziehungen, auch die Freundschaften darunter leiden, aber für die Krisenbewältigung kann diese zögernde, prüfende Haltung aus meiner Beobachtung heraus jedenfalls hilfreich sein. Ich glaube nicht, dass man damit glücklicher ist, aber sehr wahrscheinlich kompetenter in der Verarbeitung und auch in der Begegnung von plötzlichen Veränderungen. Viele Kinder tragen sowieso ein gewisses gesundes Misstrauen in sich.

Ja, stimmt. Ich verstehe Ihren Zugang dazu.

Das hat aber seine Grenzen. Denn wenn Kinder permanent Veränderungen erleben und von diesen Veränderun-

gen laufend überfordert werden, dann kann diese Elastizität, wie Emmy Werner Resilienz auch nennt, überbeansprucht und brüchig oder rissig werden. Der Begriff kommt ja ursprünglich aus der Materialforschung. Wenn Kinder laufend starke Verunsicherungen erleben, dann bin ich nicht mehr der obigen Meinung. Ich habe jetzt gerade

mit einer 22-jährigen jungen Frau zu tun, die so viele Umbrüche erlebt hat – die mit 13 von einer Kriseneinrichtung in eine sozialpädagogische WG und mit 16 aus der WG ins Betreute Wohnen gekommen ist und danach eine unabsehbare Trennung von der Betreuerin und einen neuerlichen plötzlichen Auszug erlebt hat –, die sich sozusagen in einer Schleife von wiederkehrenden Beziehungsabbrüchen befand. Und das überforderte auch ihre Bewältigung. Sie hätte vielleicht, wenn die Abstände der krisenhaften Ereignisse größer gewesen wären, eher auf ihre dabei entwickelten Kompetenzen zurückgreifen können, aber nun wiederholt sie permanent krisenhafte Beziehungen, weil für sie dies wahrscheinlich eher den Normalzustand bedeutet. Sie erlebt dabei chronischen Stress, der sich in großen Schlafschwierigkeiten, Reizdarm und vielen kleinen psychosomatischen Beschwerden äußert. Das beschreibt ihren inneren Überforderungszustand. Bei der biopsychosozialen Dehnbarkeit gibt es sozusagen einen persönlichen Mittelwert, wo die Resilienz am stärksten ist. Laufende Unterforderung, wie ich beobachtet habe, ist auch keine gute Voraussetzung, da ist die persönliche Elastizität nicht groß genug für unvorhersehbare Lebensveränderungen. Eine ständige Überforderung birgt jedoch die Gefahr des Überstrapazierens des sozialen und emotionalen Immunsystems.

Kindliche Resilienz ist keine Konstante, sondern eine aus dem familiären oder persönlichen Erfahrungslernen im Umgang mit bisherigen Krisen entwickelte und auf diese jeweils bezogene Fähigkeit.

wohnt, bei mir hat es zu Hause immer große Probleme gegeben. Ich kenne Krisen. In Krisen kenne ich mich aus.“ Dieser Jugendliche war hochresilient, während seine Mutter aufgrund der Ereignisse jedoch sehr besorgt um ihn war.

Und das Mädchen? Darf ich noch einmal nachfragen? Dem wurde sozusagen durch diese zwei Erlebnisse der Boden unter den Füßen weggerissen, weil sie bisher in ihrer heilen Welt lebte und größere Herausforderungen und Konfliktsituationen quasi nicht wirklich kannte?

Ja, genau. Sie hat sich dann interessanterweise eine heile Welt in ihrer Fantasie geschaffen, was clever war, und sie hatte darin drei imaginäre Hilfs-Ichs. Aber es war für sie auch nicht immer leicht, von dieser Fantasiewelt in die reale Welt zu wechseln, denn die heile Welt war ja nicht kompatibel mit der zusammengebrochenen äußeren Welt.

Was glauben Sie? Trägt Urvertrauen zur Resilienz bei? Ich könnte mir vorstellen, dass dieses Mädchen, von dem Sie jetzt erzählt haben, trotzdem ein gutes Urvertrauen hatte.

Ja, ein absolut gutes Urvertrauen.

Und wie meinen Sie, hängt das dann mit Resilienz zusammen?

Ich würde sogar ein bisschen provokant sagen, Urmisstrauen fördert Resilienz.

Urmisstrauen?

UH: Ja. Denn bei der Bewältigung von Neuem hilft mir eher die Skepsis, was wird das Leben als nächstes brin-

Welche Bedeutung, glauben Sie, hat die Resilienz der Eltern bzw. naher Bindungspersonen auf die Resilienz der Kinder?

Ich habe oft beobachtet, dass da eine starke Wechselwirkung besteht. Wenn Eltern Veränderungen, wie beispielsweise eine Trennung, gut und zeitnah bewältigen und einen einvernehmlichen Umgang damit finden, helfen sie damit auch den Kindern in ihrer Bewältigung. Gute Copingstrategien beider Eltern oder auch von einem Elternteil, wenn das Kind die meiste Zeit bei der Mutter oder beim Vater lebt, kann auf jeden Fall eine sehr protektive Funktion haben. Resilientes Verhalten der Eltern kann möglicherweise auch abgeschaut oder erlernt und damit epigenetisch genützt werden. Dazu gehört im erweiterten Familienverband auch noch die Krisenkompetenz der Großeltern, Geschwister usw., die einen guten Einfluss haben können. Ich höre dazu oft so Aussagen von Klient*innen wie: „Damals, als es schwer für mich war und ich eigentlich nicht wusste wie ich damit umgehen soll, habe ich mich mit meinem Bruder, der ein Stück älter war, ganz viel ausgetauscht und konnte viel von seiner gelassenen Haltung übernehmen.“ In dieser Art von Erzählungen spielt ansteckende Resilienz eine große Rolle, ich nenne sie bei Geschwistern das Hänsel-und-Gretel-Phänomen.

Da spiegelt sich dann auch wider, dass Kinder nach dem Modell lernen.

Es ist für Kinder sicher sehr wertvoll, in einer resilienten Umgebung von entsprechenden Vorbildern zu lernen und in guter Beziehung zu so einem System zu leben. Kinder erleben sich ja lange noch als Teil des Systems, bevor sich ein unabhängiges Ich entwickelt. So gut das System mit Umbrüchen umgeht, so gut werden sie damit umgehen lernen und je kleiner die Kinder sind, umso stärker ist diese Wechselwirkung. Sie sind in ihrem Empfinden und Verhalten aus meinem Verständnis heraus nicht individualpsychologisch zu betrachten, sondern immer systemisch-bezogen auf ein jeweiliges Loyalitäts- und Bindungsgefüge.

Zu meiner nächsten Frage: Inwiefern ist Resilienz durch sehr belastende Ereignisse wie Scheidung oder Trennung erschütterbar? Aber wenn man es jetzt nach Ihrem Ansatz betrachtet, würden Sie ja gerade sagen, dass Ereignisse wie Scheidung oder Trennung zur Resilienzförderung beiträgt.

Da würde ich genauer hinschauen. Resilienz entsteht ja immer in Bezug auf eine bestimmte Erfahrung. Wenn ein Kind den Tod der geliebten Oma erlebt hat und nach einiger Zeit gut bewältigt hat, dann könnte man danach sagen, dieses Kind ist wahrscheinlich auch hinsichtlich des Todes eines weiteren nahen Angehörigen resilient. Resilienter jedenfalls als Kinder, die das nicht erlebt haben.

Ja.

Aber diese bezogene Widerstandskraft oder Bewälti-

gungsstrategie muss sich nicht auf alle Veränderungsereignisse gleich gut und positiv auswirken. Es kann sein, dass dieses Kind eine auf Ableben und Verlust der Bezugsperson bezogene Resilienz nicht für familiäre Trennungen nutzen kann. Ich erinnere mich an ein Kind aus meiner Praxis, dass eine frühere Trennungserfahrung, wo der Vater plötzlich einen anderen Job hatte und oft wochenlang nicht da war, und die daraus entstandenen Strategien sehr wohl für die spätere Trennungserfahrung nutzbar machen konnte als sich die Eltern scheiden ließen. Also Resilienz ist, wie Sie sagten, keine Konstante und kein allgemeiner absoluter Wert, der übertragbar ist, so wie ich ein und dasselbe Werkzeug auch nicht immer und überall verwenden kann.

Was konnten Sie in der Praxis beobachten, welche Folgen hat eine Trennung oder Scheidung für Kinder im Allgemeinen und mit welchen Belastungen haben sie diesbezüglich zu kämpfen?

Es hat sehr viel mit der Ausgangssituation zu tun. Wenn es schon über einen längeren Zeitraum ein hohes Maß an Konflikten gegeben hat oder wenn die Eltern sich mehr mit der Bewältigung ihrer Partnerschaft beschäftigt und dabei ihre Elternschaft vernachlässigt haben, was ja vor und in einer Trennungssituation nicht ganz unwahrscheinlich ist, oder wenn vor einer Trennung die Trauer oder Wut der Eltern, also starke psychische Belastungsfaktoren, eine große Rolle gespielt haben, dann kann ein Auseinandergehen eine Verbesserung oder Erleichterung für das Kind darstellen. Und das ist gar nicht so selten. Es hängt von vielen Faktoren ab, welche Folgen es haben wird, denn es gibt keine zwei gleichen Trennungsverläufe. Dennoch lassen sich aus meiner Beobachtung heraus zwei grundsätzliche Unterscheidungsmerkmale in den Verläufen und Reaktionen treffen.

Ja.

Ist die Beziehungs- und Lebenssituation nicht nur für einen Elternteil, sondern für alle Beteiligten nach einer Trennung schrittweise entspannter und leichter geworden oder wird die Trennung für einen oder alle Beteiligte als sehr belastend erlebt, weil das familiäre Gefüge auseinandergeraten ist, die Trennung erst Konflikte wie Aufteilungs-, Obsorge- oder Kontaktregelungskonflikte zu Tage gefördert hat oder weil beispielsweise eine neue Person in das Leben eines Elternteils getreten ist. Letztgenannte wären solche Faktoren, die auch für die betroffenen Kinder stark belastend sein können, aber in vielen Fällen in der Therapie oder mit Hilfe von Mediation gut bearbeitet werden können. Einen großen Einfluss nimmt neben der Ausgangssituation auch die Dauer der Trennungsphase ein. Denn auch wenn die Trennung an sich belastend wirkt, wenn sie nach sechs bis acht Monaten vollzogen ist und die Dinge gut geregelt sind, dann kön-

nen das Kinder häufig gut verarbeiten, weil sie wieder auf Fähigkeiten aus der Zeit vorher zurückgreifen können. Aber es ist schwierig, das allgemein zu beantworten, denn es gibt zu viele Variablen, die dabei eine Rolle spielen.

Wie können trotzdem Eltern Kinder gut in diesem Prozess unterstützen bzw. stärken?

Ich würde sogar sagen, alle nahestehenden Erwachsenen, denn die Eltern sind in einem familiären Auflösungsprozess ja nicht immer ganz vertrauenswürdig, sie trennen sich ja von dem jeweils anderen Elternteil und das bedeutet für das Kind oft eine starke Verunsicherung und einen Vertrauensverlust. Eltern könnten diese Befangenheit des Kindes auch anerkennen und schauen, ob in dieser Phase noch andere Personen wie Großeltern, Onkel, Tanten oder bedeutsame Andere

Glauben Sie – die Frage ist vielleicht jetzt etwas paradox –, gibt es für diese Kinder auch positive Langzeitfolgen, die aus einer Scheidung entspringen können?

Ich habe immer wieder Kinder erlebt, die von sich aus gesagt haben: „Es hat zwar ein bisschen gedauert, bis ich mich an dieses neue Leben, an die neue Schule und an die neue Umgebung gewöhnt hab, aber danach war’s besser, danach war’s ruhiger.“ Weil bei einer Trennung oft viele Veränderungen gleichzeitig zusammenkommen, kann es sinnvoll sein, zumindest die gewohnte Umgebung möglichst noch einige Zeit beizubehalten. Nachdem der Übergang in die veränderte Situation bewältigt wurde, sagen Kinder häufig „jetzt verbring ich öfter besondere Zeiten mit Papa oder Mama“ oder „danach hatte ich zwei Zuhause und das war auch cool“ oder „mit den neuen Halbgeschwistern

habe ich mich gut verstanden und vorher war ich allein“. Diese Vorteile sollte man auch sehen, damit Kinder nicht das Gefühl kriegen „wie schrecklich, ich bin ein Scheidungskind“, wie es noch in den 1970er und 1980er Jahren war – eine häufig sich selbsterfüllende Prophezeiung. Oder der furchtbare Begriff der Scheidungswaisen, der irgendwann einmal auf-

gekommen ist. Es ist wichtig, dass man in den Übergang nicht etwas Problematisches hineinprojiziert, sondern anerkennt, dass die meisten Kinder sehr patient sind, die holen sich dann das Beste aus einer Situation.

In der Literatur ist das echt frustrierend, man liest kaum etwas Positives zu Langzeitfolgen bzw. generell etwas Positives über Scheidungskinder.

Ja, das ist das alte Defizitkonzept, das in der Psychologie immer noch vorherrscht. Man schaut auf das Verlustreiche der Lebensereignisse und schließt dann auf psychische Mängel. Das hat auch mit dem Selbstverständnis von Psychologie zu tun. Denn in ihrer angewandten Form versteht sie sich in erster Linie als Behandlungsangebot von Defekten, sie muss also den Blick auf das Fehlende richten. Das ist eben so, wie sich auch Ärzte weniger mit Gesundheitsvorsorge oder mit Salutogenese beschäftigen, als mit dem was fehlt. Es ist einfach ein grundlegend anderes Konzept, unseren Blick auch darauf zu richten, wie sehr eine Trennung auch erleichternd oder bereichernd oder zumindest resilienzfördernd sein kann.

Ja.

Wenn junge Erwachsene, die zu mir kommen, sagen „ich hab jetzt gerade eine Trennung hinter mir und das war schlimm, aber ich habe so etwas schon einmal erlebt – meine Eltern haben sich getrennt – und daher

Ich glaube, dass Kinder ein wenig davon mitkriegen sollten, wie es dem jeweiligen Elternteil damit geht, damit nicht vermeintliche Gefühle fantasiert oder unausgedrückte übernommen werden.

hilfreich und präsent sind. Insgesamt denke ich, dass sich die Eltern als bisheriges Paar in einer schwierigen Trennungsphase Begleitung und Unterstützung holen sollten, sowohl rechtliche als auch psychische, um die Ängste, Verletzungen, Vorwürfe und Schuldgeschichten zu bearbeiten, die sehr häufig eine Rolle spielen. Und darüber hinaus sollten sie thematisieren, wie sie die Kinder in dieser Zeit gut unterstützen können. Beispielsweise indem sie sehr offen darüber sind, was gerade passiert, indem sie ihnen Zuversicht geben und klare Informationen – das wird so und so lange dauern, so und so lange wohnen wir noch zusammen, dann wird es sich verändern und dann ziehe ich dort hin und so sieht es dort aus, du wirst folgenden Kontakt haben zu Mama und Papa usw. –, also mit offenen Karten spielen. Auch, und da bin ich jetzt ein bisschen vorsichtig, was ihre inneren Prozesse betrifft. Ich glaube, dass Kinder ein wenig davon mitkriegen sollten, wie es dem jeweiligen Elternteil damit geht, damit nicht vermeintliche Gefühle fantasiert oder unausgedrückte übernommen werden. Aber mit Einschränkungen, damit das Kind nicht beginnt, die Verantwortung dafür zu übernehmen und zu parentifizieren. Es gäbe jedenfalls fast überall gute professionelle Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und es gibt auch für Kinder spieltherapeutische Gruppen wie zum Beispiel Rainbows oder ähnliches.

habe ich gewusst, das geht vorbei und da hilft mir dieses und jenes...“, dann beschreiben sie frühere Resilienzfördernde Erfahrungen, die bei uns allen notwendigerweise immer wieder stattfinden im Leben. Fritz Simon, ein deutscher Familientherapeut, schrieb dazu: „Wir können nicht nicht lernen.“

Die Frage war mir ganz wichtig, denn man liest nur über negative Folgen für Scheidungskinder, dass sie in der Schule nachlassen und so weiter.

Das mit der Schule hat manchmal schon etwas für sich, weil bei Kindern, wenn sie soziale Umbrüche erleben – das kann die Trennung der Eltern sein, das kann aber auch ein plötzlicher Umzug in eine neue Umgebung sein –, die kognitiven und konzentrativen Fähigkeiten oft abnehmen, weil der Organismus und die Psyche in dieser Zeit mit deren Verarbeitung und Bewältigung beschäftigt ist. Das hieße im besten Falle, das Kind verliert nicht ein Schuljahr, sondern alle Erwachsenen und auch die Lehrpersonen wissen Bescheid, nehmen den Druck raus und helfen dem Kind so gut es geht in dieser Umbruchszeit. Die Kinder sollten nach Trennungen wenn möglich bis zum Ende des Schuljahrs noch in der Klasse bleiben, weil die gewohnte soziale Umgebung und die Kontinuität für sie bei allen anderen zu bewältigenden Veränderungen eine wichtige Konstante bedeuten kann.

Die nächste Frage ist zum Teil schon beantwortet. Sehen Sie die Gründe für mangelnde Resilienz auch in einer überfürsorglichen Haltung? Meinten Sie das so?

Ja, genau, das hat man übrigens auch im körperlichen Immunsystem bei Kindern, die überfürsorglich erzogen wurden, gemessen. Da gab es eindeutige Indikatoren, wie eine höhere Infektanfälligkeit und viele andere. Insgesamt ist das Immunsystem bei diesen Kindern schwächer. Schuldgefühle, die aus einer Trennungsentscheidung heraus resultieren, können aber auch eine permissive Haltung in der Erziehung begünstigen. Das kindliche Immunsystem, sowohl das sozial-emotionale als auch das organische, braucht aber Konflikte, Herausforderungen, Probleme und Stressoren, um sich zu entwickeln.

(...) Anreize.

Ja, genau, Anreize, um Antworten zu entwickeln. Eine oft gut gemeinte Überfürsorglichkeit leistet keinen guten Dienst am kindlichen Immunsystem. Ich glaube insgesamt, dass Kinder sowohl in schulischen Konflikten, aber auch bei Konflikten die Freundschaften und Geschwister betreffen mehr eigenständige Erfahrungen sammeln dürfen sollten. Im besten Fall haben die Eltern vor diesen Erfahrungen nicht gewarnt oder die Kinder davor beschützt, sind dann aber für die Verarbeitung und das Gespräch darüber für sie da. Versprachlichen zu können und ein verständiges Gegenüber zu haben, ist – übrigens auch den Studien von

Werner entsprechend – eine der wichtigsten Faktoren in der Resilienzentwicklung.

Damit für das, was passiert, passende Worte gefunden werden.

Unbedingt.

Wie meinen Sie, kann Resilienzförderung in der pädagogischen Praxis aussehen?

Wenn ich mich zurück an meine Zeit als Lehrer erinnere – und ich habe als Supervisor und Mediator ja immer noch viel mit Schulen zu tun –, dann glaube ich, dass es in der pädagogischen Arbeit wesentlich ist, Kindern dabei zu helfen, über ihre Gefühle zu reden und sie regelmäßig zu fragen, wie es ihnen mit bestimmten relevanten Erfahrungen geht. Ich erlebte gerade in der Volksschule den Sesselkreis als Einstieg in den Tag als etwas sehr Hilfreiches, bei dem alle Anteil nehmen, wie sich Einzelne gerade fühlen. Wenn das versprachlicht ist, kann ich mich als Kind danach wahrscheinlich leichter aufs Lernen konzentrieren, weil das Emotionale und Relationale einen Platz gefunden hat und ich darüber nicht dauernd in einem inneren Dialog mit mir selbst stehen muss. Dafür ist jede Art von Gesprächskreis eine sehr wirkungsvolle Form. Schultheater kann ebenso dazu beitragen, Resilienz zu entwickeln, weil es Kindern auch mit wenigen Geschwistern die Möglichkeit bietet, Konflikte und schwierige Situationen im Rollenspiel zu erarbeiten. Laut Studien steigert es darüber hinausgehend auch die Empathiefähigkeit und das sozial-emotionale Lernen. Außerdem sollten Schulen alle in ihnen auftretenden sozialen Dynamiken und Konflikte mehr thematisieren. Vor allem bei schwelenden Konflikten sollte nicht weggeschaut werden, es sollte im Sozialraum Schule viel mehr an die Oberfläche und zur Sprache kommen und dabei Konflikte auch vertiefend ausgetragen werden, nicht nur nach dem Motto „gebt euch die Hand und dann ist's wieder gut“. Gerade die Schule ist ja ein dichter Lebensraum, in dem es laufend territoriale, Verteilungs-, Interessens- und Wertekonflikte gibt, die von Lehrpersonen auch zum Thema gemacht werden können. Ich habe vor kurzem eine Schule begleitet, an der die Direktorin sich das Leben nahm und das Kollegium hat lange überlegt, ob sie das überhaupt für und mit allen zum Thema machen sollten oder ob das jede*r Einzelne selbst für sich in begleiteten Einzelgesprächen bewältigen sollte. Nach langem Für und Wider hat man das dann doch auf allen Ebenen gemeinsam besprochen und das wurde im Nachhinein von allen Beteiligten als richtig und wichtig erachtet.

Das sehe ich auch so.

Die Umstände genauer zu betrachten, die gemäß den Aussagen der Direktorin im Abschiedsbrief auch zu dem Suizid beitrugen, und das Ereignis kollektiv zu

bewältigen, kann für die Schüler*innen und Lehrpersonen auch nachhaltig resilienzfördernd sein.

Und warum meinen Sie ist es grundsätzlich wichtig, Resilienz zu fördern?

Ich weiß nicht, ob man Resilienz bewusst fördern sollte oder bei entsprechenden Ereignissen nur eine förderliche Auseinandersetzung schaffen sollte, die wiederum dann die Möglichkeit bietet, im Umgang damit resilienter zu werden. Ich glaube gar nicht, dass man Resilienz direkt fördern kann, denn Resilienz baut sich sehr individuell als persönliche Krisenkompetenz in Bezug zu speziellen Erfahrungen auf. Krisen würden wir ja auch nicht bewusst oder absichtlich hervorrufen, aber wir könnten darauf schauen, dass wir Kindern nicht alle Hindernisse aus dem Weg räumen, damit Probleme stattfinden dürfen. Ich denke schließlich, dass in der begleitenden Bewältigungsarbeit der Blick auf die bisherigen und gegenwärtigen Copingstrategien als eine der wichtigsten Kompetenzen eines Menschen in einer Krise entscheidend ist und wir stecken ja gerade in einer großen gesundheitlichen Krise, die wirtschaftliche und soziale Krisen mit sich zieht.

Richtig, ja.

(...) und wenn wir nicht an andere delegieren wollen, uns zu sagen, wie wir damit umgehen sollten und dann nur zwischen Anpassung und Widerstand wählen können, sondern eigenverantwortlich unseren Umgang damit gestalten, im Sinne von „ich hab so etwas ähnliches schon einmal erlebt, das war auch herausfordernd und unbekannt, da gehe ich am besten so und so damit um“, dann erhöhen wir unsere Kompetenz enorm, die derzeitige Situation nachhaltig zu bewältigen. Das könnte bedeuten, dass, wenn wir da durchgegangen sind, wir die darin entwickelten Fähigkeiten und unsere Widerstandskraft so geschärft haben, dass wir in einer wiederkehrenden oder vergleichbaren Krisensituation diese wieder nutzen werden können.

Ja.

Wir haben nur diesmal leider das Pech, dass die letzte vergleichbare Pandemie genau 100 Jahre her ist und niemand mehr da ist, um die Erfahrungen damit weiterzugeben. Und daher sind viele Menschen ziemlich überfordert. Aber unsere Widerstandskraft baut sich zwangsläufig parallel dazu auf und die ist wichtig.

Und wie können Expertinnen und Experten Eltern dabei unterstützen, resilienzfördernde Maßnahmen bei ihren Kindern umzusetzen?

Dabei ist mir wichtig zu betonen, dass ich Eltern grundsätzlich als Experten betrachte. Sie sind Expertinnen und Experten für ihr Leben und für das ihrer Kinder, sie kennen sie am Besten. Ich bin nur Experte für Kommunikation. Ich bin auch nicht Experte für Resilienz, im besten Fall für meine eigene. Wenn ich

Eltern als kompetent betrachte, dann sehe ich ihre Fähigkeiten viel eher, als wenn ich als Experte zur Verfügung stehe. Weil es so etwas wie ansteckende Resilienz gibt, ist es in der Familienbegleitung sinnvoll, mit Eltern ihre im Laufe ihres Lebens entwickelte Krisenkompetenz zum Thema zu machen. Was haben sie schon an herausfordernden, schwierigen Verlusterfahrungen durchlebt, wie haben sie diese bewältigt und welches Wissen hat sich dadurch aufgebaut. Häufig haben Menschen diesen Zugang in einer aktuellen Krise nicht sofort. Dabei können Fachleute für Kommunikation helfen, das zu versprachlichen und die bereits erworbenen Fähigkeiten ihnen selbst wieder zur Verfügung zu stellen. Wir wissen, dass wir in krisenhaften und Konfliktsituationen eine Gesichtsfeldverengung haben, das kann man übrigens auch messen. Und ich glaube, dass eine meiner Aufgaben ist, diesen sogenannten Tunnelblick zu erweitern und alle bisherigen vergleichbaren Erfahrungen in den Blick zu nehmen und nutzbar zu machen oder zu schauen, ob sie brauchbar sind für die gegenwärtige Situation. Das ist der eine Teil und der zweite Teil ist eine gute Beziehung und Begleitung samt Zuversicht und Vertrauen zu entwickeln, dass die entsprechenden Fähigkeiten während der Trennungsphase zur Verfügung stehen und wachsen werden. Unweigerlich. Wie vorhin schon gesagt: Wir können nicht nicht lernen.

Genau, Ja.

Also die förderlichen Haltungen und Strategien kriegen wir als Überlebensmechanismus nolens volens geliefert und unsere Widerstandskraft ist die Folgewirkung als Antwort darauf. Das ist unsere natürliche und richtige Response auf unbekannte krisenhafte Ereignisse.

Ja, versteh schon.

Meiner Erfahrung nach wird nämlich besonders Kindern, vielleicht weil sie klein und zumeist zart sind, zu wenig vertraut und zugetraut. Sie sind tatsächlich in den meisten Fällen viel robuster und unverwundbarer als wir denken, denn sie müssen um ein Vielfaches an neuen Erfahrungen, Bedrohungen, an unbekanntem, gefährlichen und zumeist fremdgesteuerten Veränderungen verarbeiten als Erwachsene. Sie sind dafür auch mit den entsprechenden Fähigkeiten ausgestattet, die teilweise später wieder verloren gehen, weil sie in einer übersichtlicheren und gestaltbaren Welt nicht mehr benötigt werden. Wir als Erwachsene wären mit der Häufigkeit und Intensität der neuen Erfahrungen, die Kinder fast täglich erleben, körperlich und psychisch vollkommen überfordert, legen aber unsere Maßstäbe an die vermeintlichen Ressourcen von Kindern an. Die Kinderärztin Marina Marcovich hat in den 1990er-Jahren mit ihrer bahnbrechenden Methode der Reduktion der Gerätemedizin in der Begleitung

Frühgeborener zugunsten von körperlichem elterlichem Kontakt wesentliches für die Neonatologie geleistet, indem sie den oft nur handflächengroßen Kindern eine viel größere Lebenskompetenz zutraute als die damalige Medizin. Eine Untersuchung dieser Kinder fand heraus, dass sich das frühe Zutrauen von Eigenständigkeit auch günstig auf deren späteres Bindungsverhalten auswirkte, also in der umgekehrten Reihenfolge als Ihre ursprüngliche Hypothese.

Interessant, haben Sie noch etwas Allgemeines zum Thema Resilienz zu sagen, was Sie gerne noch los werden möchten?

Was oft viel zu wenig in den Blick genommen wird, sind körperliche Prozesse. Es gibt da so einen schönen Satz, der heißt

„Körperbewusstsein stärkt Selbstbewusstsein“. Ich meine, dass wir in der Psychotherapie und Mediation auf den Körper nicht vergessen sollten, insofern, dass wir Kinder und Eltern auch dabei unterstützen, ihren Körper als Barometer und als Instrument zu nützen, um Widerstandskraft zu entwickeln. In Form einer guten Sensibilität für sich selbst, im Sinne von: „Was brauche ich gerade, was tut meinem Körper gut?“ Und im guten liebevollen körperlichen Umgang miteinander. Dazu gehört auch die Frage nach gutem Schlaf, Essen und Trinken, kraftfördernder Bewegung und dem Aufbau einer gesunden körperlichen Widerständigkeit. Der Körper ist immer noch ein häufig ausgeblendeter Teil der Psychologie, deshalb war es mir noch wichtig, ihn abschließend in den Fokus zu rücken. Denn da lässt sich mit Kindern viel Spannendes erlebend beobachten und man kann dabei vielerlei gute körperliche Erlebnisse ermöglichen.

Ja das stimmt. Gut, Herr Hagg, ich danke Ihnen sehr herzlich für das Interview.

NACHTRÄGLICH BETRACHTET möchte ich zu dem Gespräch noch zwei Überlegungen aus der Praxis zum Thema Bindung und Resilienz bei Kindern nach Trennungen anmerken:

1. Im Zuge einer Trennung verändert sich das Bindungsgefüge ja in erster Linie für das bisherige Paar hinsichtlich ihrer elterlichen, familiären und partnerschaftlichen Verbindung je nach bisher gelebter Form und Intensität grundlegend. Insofern danach die Neuorganisation der elterlichen Kommunikation und Verantwortung gelingt, kommt es für Kinder zwar in vielen Fällen zu einer Extensivierung der Verbindung zu einem Elternteil und zu einer Intensivierung zum anderen – vor allem da häufig vorübergehend oder dau-

erhaft die Beziehung zu den Kindern kompensatorisch für den Verlust der Paarbeziehung herangezogen wird – es berichten jedoch Kinder in meiner Praxis häufig, dass sich durch die exklusiven Zeiten mit einem Elternteil die Qualität der Begegnung in Relation zum früheren Familienleben verbessert hat. Daher sollten

Wir als Erwachsene wären mit der Häufigkeit und Intensität der neuen Erfahrungen, die Kinder fast täglich erleben, körperlich und psychisch vollkommen überfordert, legen aber unsere Maßstäbe an die vermeintlichen Ressourcen von Kindern an.

aus meiner Erfahrung heraus bei einer Trennung – ähnlich wie bei einem Mobile, deren bisherige Streben durch neue ersetzt wurden und daher eine neue Balance gefunden werden muss – im Zuge einer familien-therapeutischen oder mediativen Begleitung alle oft unterschiedlich erlebten Veränderungen im Bindungs- und Beziehungsgefüge aus der jeweiligen Perspektive und in ihren Wechselwirkungen über einen bestimmten Zeitraum in den Blick genommen und reflektiert werden.

2. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass der ausschließliche Blick auf Resilienzfaktoren und Copingprozesse bei und nach Auflösung der familiären Gemeinschaft sich in erster Linie mit der Wiederherstellung des seelisch-körperlich-sozialen Gleichgewichts von Kindern beschäftigt, jedoch häufig gerade durch die Veränderung ausgelöste Evolutions- und Transformationsprozesse entstehen, die dabei übersehen werden können. Der Blick auf Entwicklungsprozesse, wie beispielsweise eine oft einhergehende größere Verselbstständigung, erlaubt auch das Gute im Schlimmen zu erkennen und neue Möglichkeitsräume gemeinsam zu betreten. Resilienz (von lat. *resilire*, zurückspringen) ist meines Erachtens nach manchmal auch ein konservatives Modell, das sich im Zuge einer Bewältigung vor allem mit dem Zurückerlangen des früheren inneren Zustands beschäftigt. Durch die grundlegende Veränderungserfahrung hat sich aber nicht selten neben der äußeren auch die innere Struktur von Kindern verändert. Ein 12-Jähriger sagte mir unlängst, dass er sein Leben, nachdem der Vater ausgezogen war, nun viel verantwortungsvoller und dynamischer gestalten und sich in dieser Zeit viele neue Kontakte und intensivere Begegnungen außerhalb der Familie entwickelten.