

Die Kinder, die wir waren

Kindheit erscheint uns oft als ein Paradies, das wir als Erwachsene verloren haben. Tatsächlich werden in diesem ersten Lebensabschnitt grundsätzliche Weichen dafür gestellt, ob wir als Erwachsene glücklich oder unglücklich sind.



„Resilienz bedeutet, fähig zu sein, sich auch in Krisen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und selbst in schwierigsten Situationen den eigenen Seelenfrieden zu wahren.“ Prim. Dr. Rainer Gross, Leiter der Sozialpsychiatrie am Landes-
klinikum Hollabrunn

Kindheit im Niederösterreich der 1960er-Jahre: Spiele im Obstgarten, Spiele am plätschernden Bach, Spiele im gespenstischen Wald; im Sommer Kirschen als Schmuck an den Ohren, im Winter Katzen, Hunde, Mäuse als Freunde – ein Paradies. Und dann Schule. Ordnung um jeden Preis, Aufgaben statt Spiele, Unverständnis für wild wuchernde Fantasien: Einbruch ins Paradies.

Paul hat es so erlebt, und mit seinem Schultrauma hat er bisweilen immer noch zu kämpfen. Immer wieder erwischte und erwischte ihn Leistungsdruck, Versagensängste und Autoritätskonflikte, doch Paul hat auch Glück gehabt: Seine Eltern waren ihm liebevolle und starke Partner und er hat ein flexibles, optimistisches Temperament – zwei wesentliche Faktoren für das Starkwerden als Erwachsener; und tatsächlich hat Paul zwar seine Problemchen, aber er ist letztlich psychisch stabil. Es könnte auch anders sein: Hätte er keine gute Beziehung zu seinen Eltern gehabt und wäre er mit einem anderen Temperament ausgestattet – sein Schultrauma hätte ihm schwer schaden können, und vielleicht hätte er nicht nur damit, sondern auch noch mit anderen psychischen Problemen zu kämpfen.

Starke Menschen – keine Opfer


Den wissenschaftlichen Hintergrund dafür liefert uns das Konzept der so genannten Resilienz. „Resilienz bedeutet, Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen“, erklärt Sozialpsychiater Prim. Dr. Rainer Gross, Leiter der Sozialpsychiatrie am Landes-
klinikum Hollabrunn.

„Das heißt, fähig zu sein, sich auch in Krisen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und selbst in schwierigsten Situationen den eigenen Seelenfrieden zu wahren.“ Tatsächlich fühlen sich resiliente Menschen nicht als „Opfer“, sondern begreifen sich als Herr oder Frau ihrer Lage, und sie haben ein großes Vertrauen in ihre eigene Handlungsfähigkeit – darin, die Welt und die Umwelt aktiv gestalten zu können.

Viele Menschen sind so, doch warum, das weiß man noch nicht lange. Erst der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) entwickelte den Begriff der Salutogenese und ging damit der Frage nach, warum Menschen gesund bleiben – ein revolutionärer Ansatz, denn bis dahin hatte man sich in der Medizin ausschließlich darauf konzentriert, wie Krankheiten entstehen (Pathogenese). Auf sein Konzept brachten Antonovsky übrigens seine Studien an Frauen, die während der Nazizeit in Konzentrationslagern interniert gewesen waren. Er fand heraus, dass immerhin 29 Prozent der von ihm untersuchten Frauen trotz des extremen Traumas, dem sie ausgesetzt gewesen waren, psychisch gesund und in einem guten mentalen Status waren.

Gesund trotz Katastrophen

So erklärt das Konzept der Resilienz auch, warum die meisten Menschen – oft auch angesichts der größten Katastrophen – gesund bleiben, das gilt auch für die jüngere Geschichte: Untersuchungen an der Bevölkerung Manhattans nach dem 11. September 2001 zeigen, dass nur 7,5 Prozent von

Landesklinikum Weinviertel 

Robert-Löffler-Straße 20
2020 Hollabrunn
Tel.: 02952/2275-0
www.hollabrunn.lknoe.at

ihnen unter einer behandlungsbedürftigen posttraumatischen Belastungsstörung litten; vier Monate nach dem Ereignis waren es nur mehr 1,7 Prozent, und neun Monate danach gar nur mehr 0,6 Prozent.

Sichere Bindung macht stark

Die Frage ist, was viele von uns so stark - und manch anderen so verwundbar macht -, und sie führt zum einen in die Kindheit, denn laut entwicklungspsychologischer Forschung wie auch nach den Konzepten der Resilienz ist ein ganz wesentlicher Faktor für ein späteres erfülltes und starkes Leben eine gute, sichere Mutter-Kind-Beziehung. „Mit ziemlicher Sicherheit können wir heute sagen, dass vor allem unsere Erfahrungen in den ersten drei Lebensjahren von entscheidender Bedeutung für unser späteres Leben sind“, betont Rainer Gross. „Wenn jemand in dieser Zeit die Erfahrung einer sicheren, liebevollen Bindung gemacht hat, so hat er oder sie gute Voraussetzungen dafür, Resilienz angesichts von Lebensproblemen entwickeln zu können.“

Wir alle wissen: Das sind optimale Bedingungen, die nicht jeder erfährt, denn Eltern haben nicht immer die Energie und die Zeit, das zu gewährleisten, und Lebensprobleme können einem mitunter so zu schaffen machen, dass man die Kraft verliert, so gut wie möglich für sein Kind zu sorgen. Und schließlich gibt es auch Mütter - oder Väter -, die wegen eigener großer psychosozialer Beeinträchtigung gar nicht für den Nachwuchs sorgen können.

Ist damit eine der großen Grundlagen für die Entwicklung eines Kindes verloren und das Kind dazu verurteilt, ein zutiefst verletzlicher Mensch zu werden? Die Resilienzforschung verneint das, denn - so Gross: „Die Erfahrung einer sicheren Bindung muss nicht zwangsläufig mit der Mutter gemacht werden, um Resilienz entwickeln zu können. Primäre Bezugsperson, die eine stabile Bindung anbietet, kann durchaus auch ein Vater, eine Großmutter oder eine Tante sein.“

Selbstvertrauen und das Gefühl, Dinge bewirken zu können, machen stark fürs Leben.



Psychologin
Mag. Natalia Ölsböck

Was uns stark macht

Was sind prägende Einflüsse in der Kindheit, welche machen uns stark, welche schwächen uns, was können wir selbst dazu tun, alte Wunden aus der Kindheit heilen zu lassen? Ein Gespräch mit der Psychologin Mag. Natalia Ölsböck

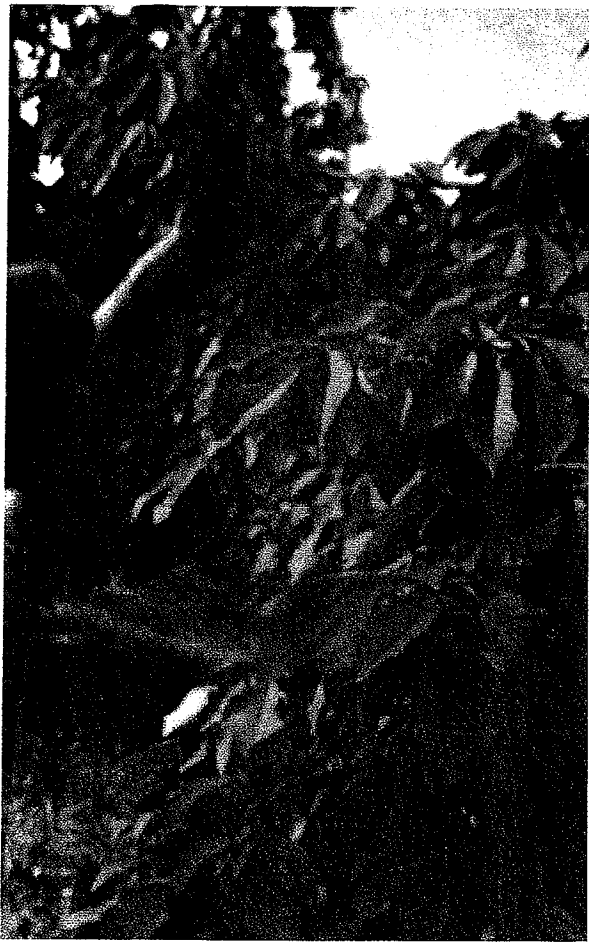
G+L: Die Kindheit prägt uns für unser ganzes Leben. Welchen Einflüssen sind wir dabei unterworfen?

Ölsböck: Am Anfang - ungefähr bis zum zweiten Lebensjahr - wird das Urvertrauen gebildet, das als Fundament für Vertrauen in sich, in die Umwelt und in die Zukunft gilt. Wie gut das Urvertrauen ist, hängt damit zusammen, ob es Kontinuität in der Versorgung des Kindes gibt, ob jemand kommt, wenn es weint, wie gut seine Bedürfnisse erfüllt werden. Später, wenn wir lernen, dass wir eigenständige Personen sind und unser Selbstkonzept entwickeln, geht es darum, dass Eltern uns nachvollziehbare Grenzen kennen lernen lassen und

uns respektvoll begegnen. Auch die Phase der Pubertät kann eine prägende Zeit sein, in der im Vordergrund steht, den anderen zu gefallen, und in der es darum geht, Diskrepanzen zu bewältigen. Hier geht es für Eltern darum, geduldig zu sein, Hält und Sicherheit zu bieten.

G+L: Welche Einflüsse prägen positiv und stark-machend?

Ölsböck: Was uns stärkt, unser Leben später einmal selbst in die Hand nehmen zu können und Krisen gut zu bewältigen, ist jedenfalls ein zuverlässiger Mutter-Kind-Kontakt. Eine große Rolle spielt auch die Kommunikation: Dabei zählt nicht nur das Was, sondern vor allem auch das Wie, bei dem man Doppeldeutigkeiten, Ironie und Sarkasmus vermeiden sollte. Was sonst noch zählt, sind Aufmerksamkeit und viel Liebe, Zeit, Lob und Ernstnehmen. Und: Auch Rituale machen Kinder stark. Sie bieten Sicherheit und Orientierung, und diese



Was ist Stärke?

Stark für das Leben machen uns laut Resilienzkonzept übrigens auch Dinge wie etwa eine zumindest durchschnittliche Intelligenz oder Temperamenteigenschaften wie beispielsweise Flexibilität oder eine gute Impulskontrolle. Ganz wichtig sind in diesem Zusammenhang auch Selbstvertrauen, ein positives Selbstkonzept und vor allem die Erfahrung von Selbstwirksamkeit - also das Gefühl, Dinge selbst bewirken zu können. „Ein Mensch,

der das Grundgefühl hat, dass er die Umwelt teilweise auch selbst beeinflussen kann, dass er sein Leben aktiv gestalten kann und dass er den Herausforderungen des Daseins gewachsen ist, wird sich mit den Problemen, die das Leben ihm stellt, immer leichter tun als einer, der umgekehrt das Gefühl hat, er sei allem ausgeliefert und immer in einer Art Opferrolle“, sagt Psychiater Gross, der auch betont, dass Stärke nicht bedeuten muss, alles allein zu schaffen. Stärke kann auch bedeuten, sich adäquate Hilfe zu holen: den Rat von Freunden, die Beratung von Fachleuten, die Inanspruchnahme einer Psychotherapie oder die Bereitschaft, sich mit Medikamenten helfen zu lassen.

Zuversicht

Ein weiterer wichtiger Eckpfeiler im Konzept der Resilienz ist der Begriff des „Kohärenzgefühls“. Es beschreibt die zuversichtliche Grundhaltung des einzelnen Menschen gegenüber der Welt und dem eigenen Leben, und von eben diesem Gefühl hängt es ab, wie gut Menschen in der Lage sind, vorhandene Ressourcen „zum Erhalt ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens“ zu nutzen. Auch für die Entwicklung des Kohärenzgefühls spielt laut neuesten Forschungen die frühkindliche Entwicklung eine entscheidende Rolle.

Zwischen zwei Polen

Übrigens: Resilienz und - umgekehrt - Vulnerabilität (Verletzlichkeit) sind nichts Starres, das ein

Was macht uns psychisch stark? Das Resilienzkonzept

Die Resilienzforschung definiert eine Reihe von Faktoren, die dazu beitragen, dass Menschen psychisch gestärkt werden und auch Traumata erfolgreich verarbeiten können:

- ✦ Beziehungsfähigkeit
- ✦ Hoffnung
- ✦ Selbständigkeit
- ✦ Fantasie
- ✦ Kreativität
- ✦ Unabhängigkeit
- ✦ Humor
- ✦ Entschlossenheit
- ✦ Mut
- ✦ Einsicht
- ✦ Reflexion

Das Resilienzkonzept umfasst sechs Säulen:

- ✦ Optimismus
- ✦ Akzeptanz
- ✦ Lösungsorientierung
- ✦ Übernahme von Verantwortung
- ✦ Netzwerk-Orientierung
- ✦ Zukunftsplanung

Bedürfnisse kommen gleich nach den Überlebensbedürfnissen wie Schlafen und Essen.

G+L: Macht es Sinn, als Erwachsener in der Kindheit nach Ursachen für psychische Probleme zu suchen?

Ölsböck: Besonders wenn eine ähnliche Problematik immer wieder auftaucht, ist es sinnvoll, Erfahrungen aus der Kindheit aufzuarbeiten. Wissen sollte man, dass schreckliche Erfahrungen aus dieser Zeit oft verdrängt werden und meist dann, wenn es einem gut geht, in Bildern und Gefühlen plötzlich auftauchen. Das zeigt zum Beispiel die Arbeit mit Missbrauchsopfern, und hier ist eine Psychotherapie unbedingt zu empfehlen, denn es geht darum, die Bilder einordnen, verstehen und bewältigen zu lernen. Der Impuls dazu muss aber immer vom Betroffenen selbst kommen, und man sollte sich auf keinen Fall von außen zu einer Bearbeitung drängen lassen.

G+L: Kann man psychische Probleme besser bewältigen, wenn man ihre Ursache kennt?

Ölsböck: Wichtig ist zu wissen, dass es nicht

immer darauf ankommt, die Ursache für sein Leid zu kennen. Viel entscheidender ist es, sich vor Augen zu führen, dass man als erwachsener Mensch selbst über sich bestimmen kann. Jeder kann sich selbst ändern, wenn er das möchte!

G+L: Was können wir selbst dazu tun, um alte Wunden heilen zu lassen?

Ölsböck: Es gibt so vieles, was wir tun können, um eine starke, selbstsichere Persönlichkeit zu sein. Egal, was einem in der Kindheit widerfahren ist: Man sollte nicht denken, die Eltern oder dies oder jenes wäre schuld daran, sondern lernen zu akzeptieren, dass es geschehen ist, und sich dann darauf konzentrieren, wer oder was man wirklich sein kann. Wichtig ist auch, sich überwiegend mit Menschen und Situationen zu umgeben, die einem gut tun und die stärken. Auch wenn man als Kind kein Urvertrauen bilden konnte, ist man nicht zwangsläufig schwach. Gerade die persönlichen Erlebnisse machen stark, und aus der individuellen Lebenserfahrung kann man sich ein neues Fundament für (Selbst)Vertrauen schaffen!

Leben lang gleich bleibt, weiß Gross: „Resilienz ist keine unveränderbare Größe wie etwa die Augenfarbe. Kein Mensch kann völlige Gesundheit oder völlige Krankheit erleben. Vielmehr bewegt er sich sein ganzes Leben lang zwischen diesen beiden Polen.“ Und: Alle Erfahrungen, die wir in unserem Alltag machen, verändern unsere Stärke und unsere Verletzlichkeit laufend!

Warum das so ist, erklärt die moderne Gehirnforschung mit der so genannten Neuroplastizität unseres Gehirns: Darunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, sich



ständig an veränderte Bedingungen anzupassen. So weiß man heute etwa, dass dieses faszinierende Organ auch im Alter die Fähigkeit hat dazuzulernen oder dass zum Beispiel die Folgen eines Unfalls oder einer Krankheit nicht immer irreversibel sind.

Die Möglichkeit, etwa nach einem Trauma verlorene Fähigkeiten wiederzugewinnen, hängt dabei neben der Schwere der Verletzung auch davon ab, wie sehr der Betroffene dazu bereit ist, mitzuarbeiten und wie gut er dabei unterstützt wird. Gross: „Wäre die Neuroplastizität des Gehirns nicht gegeben, würde es auch keinen Sinn machen, zum Beispiel eine Psychotherapie durchzuführen. Wir wissen aber – durch moderne bildgebende Verfahren nachgewiesen –, dass eine gelungene Therapie etwa dieselben Veränderungen im Gehirn bewirken kann wie die Gabe von Psychopharmaka.“

WAS KINDER BRAUCHEN & WAS SIE STARK MACHT

Liebe & Geborgenheit

- + „Ich liebe dich so, wie du bist, vorbehaltlos und uneingeschränkt.“
- + „Ich heiße dich willkommen auf dieser Welt und freue mich, dass du da bist.“
- + „Ich zeige dir meine Liebe, indem ich dich oft und gerne umarme, mit dir lache und spiele.“

Anerkennung, Lob & Motivation

- + „Ich sehe die vielen kleinen Dinge des Alltags, die du schon bewältigst und lobe dich dafür: Du hast den Baum wunderschön gemalt, du bist mir eine große Hilfe, weil du die Tasche alleine getragen hast, du kannst dir schon die Schuhe anziehen, das ist toll ...“
- + „Wie alle anderen Menschen auch möchtest du etwas leisten und gesehen werden. Ich interessiere mich für die Dinge, die du tust, und bestärke dich darin, Neues zu erproben.“
- + „Ich bin stolz auf dich, weil du Geduld und Rücksichtnahme gezeigt hast. Du hast lange Zeit alleine gespielt, während ich die Hausarbeit gemacht habe.“

Sicherheit & Vertrauen

- + „Ich bin für dich da, ich Sorge für dich und gebe dir Schutz.“
- + „Ich möchte, dass du vertrauensvoll heranwächst. Deshalb bin ich in meinem Verhalten zu dir berechenbar. Ich tröste dich, wenn du Trost brauchst, und erkläre dir die Welt.“
- + „Ich nehme deine Bedürfnisse wahr, denn du bist mir wichtig.“

Aus: Wohlbefinden und Lebenssinn. Wege zum mentalen Gesundsein. Ein hilfreicher Ratgeber für prägende Stationen im Leben, herausgegeben von der Initiative „Gesundes Niederösterreich“.

Informationen & Bestellung: für alle Niederösterreicher kostenlos (zzgl. Versandkosten), „Gesünder leben“ Hotline: 02742/22655, bestellung@gesundoesnoe.at, www.gesundesnoe.at

Glücklich trotz Beeinträchtigung

Warum manche Menschen trotz schwerer Krankheit oder psychischer Beeinträchtigung die Möglichkeit finden, ein erfülltes, glückliches Leben zu leben, hat übrigens auch viel mit dem eigenen Lebensstil zu tun. „Kausal kann man Krankheit nicht vorbeugen. Es ist nicht möglich zu sagen, wenn ich dies und jenes und auch noch das regelmäßig tue, werde ich nie depressiv werden, aber es ist sehr wohl möglich, sich so zu verhalten, dass die psychischen Abwehrkräfte gestärkt werden“, erklärt Gross, der dazu auch zwei wichtige Grundpfeiler nennt: Zum einen die stete soziale Aktivität und zum anderen die Bedachtsamkeit auf den persönlichen emotionalen Haushalt, der laut dem Experten nach Möglichkeit nicht von einer einzigen Person – dem Partner oder der Partnerin – abhängig sein sollte: „Gerade Männer neigen oft dazu, ihr soziales Leben ganz ihrer Partnerin zu überlassen, und sind dann am Boden zerstört, wenn diese Partnerschaft in Brüche geht.“

Positive Erfahrungen sammeln

Es geht also auch darum, möglichst viele positive soziale wie individuelle Erfahrungen in unserem Leben zu sammeln, denn stark kann man auch werden – ebenso wie schwach. Gross: „Jede Erfahrung von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein oder Überwältigtwerden wird tendenziell dazu führen, dass die Resilienz geschwächt wird, aber umgekehrt kann jede Erfahrung, die Sie machen und die Ihnen zum Beispiel das Gefühl gibt, dass Sie etwas erfolgreich gemeistert haben oder dass Sie sich die entsprechende Hilfe geholt haben, um etwas erfolgreich zu meistern, dazu führen, dass Ihre Resilienz gestärkt wird.“

GABRIELE VASAK 