

Karl-Heinz Bomberg
Heilende Wunden

Forum Psychosozial

Karl-Heinz Bomberg

Heilende Wunden

**Wege der Aufarbeitung politischer
Traumatisierung in der DDR**

Mit einem Geleitwort von Harald J. Freyberger

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., korrigierte Auflage 2020
© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Gino Kuhn, *Zelle U-Haft Cottbus*
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Porträtfoto: Hubert Riedel
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de
ISBN 978-3-8379-2775-7 (Print)
ISBN 978-3-8379-7387-7 (E-Book-PDF)

Inhalt

Geleitwort	9
<i>Harald J. Freyberger</i>	
Vorwort	11
Danksagung	17
1 Die Bedeutung der Resilienz	19
1.1 Einleitung	19
1.2 Einflussfaktoren	20
1.3 Geschichtlicher Überblick	21
1.4 Resilienz in verschiedenen Bereichen	22
2 Politische Traumatisierung und allgemeine Psychotraumatologie	27
3 Sinnestherapie, Psychoanalyse, Religion und Spiritualität	33
3.1 Sinnestherapie und Selbstfürsorge	33
3.2 Psychoanalytische Traumatherapie	38
3.3 Religion und Spiritualität	46
3.4 Alternative Methoden	50
4 Weitere Bewältigungsformen	53
4.1 Humor und Versöhnung	53
4.2 Künstlerische Formen der Verarbeitung	78
4.3 Psychoanalyse und künstlerische Kreativität	83
4.4 Reisen	85
4.5 Soziales Netz	89

5	Transgenerationale Sicht	93
5.1	Luise Bomberg	93
5.2	Hagen Bomberg	94
5.3	Stephan Flache	96
5.4	Nachwort	98
6	Fallbeispiele	99
6.1	Frau Büchel	102
6.2	Herr Kuhn	109
6.3	Frau O.	130
6.4	Herr M.	141
6.5	Herr S.	155
6.6	Herr L.	160
6.7	Herr D.	163
6.8	Frau J.	166
6.9	OV »Sänger« und OPK »Meise«	167
6.10	Herr F.	180
6.11	Frau B.	187
6.12	Herr G.	193
6.13	Frau U.	197
6.14	Herr K.-H.	198
6.15	Frau T.	202
7	Wichtige Institutionen, die die Aufarbeitung fördern	217
7.1	Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse und Psychotherapie Berlin (APB)	217
7.2	Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus (Siegmar Faust)	218
7.3	Die AG politische Traumatisierung	219
7.4	Der Bundesbeauftragte und die Landesbeauftragten der Stasiunterlagen, Stiftung Aufarbeitung, Beratungsstelle Gegenwind, Gedenkstätte Berliner Mauer, UOKG, KAS, FES	220
	Ausblick	223
	Literatur	225
	Anhang	233

»Kunst wischt den Staub des Alltags von der Seele.«

Pablo Picasso



JWH 7 (Katrin Büchel)

Geleitwort

Harald J. Freyberger

Karl-Heinz Bomberg weiß in zweifacher Hinsicht, wovon er spricht. Bis 1984 war er selbst politischer Häftling in der ehemaligen DDR und seit vielen Jahren ist er als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit psychoanalytischem Schwerpunkt in Berlin auch in der Behandlung der Spätfolgen politischer Repression engagiert. Ganz nebenbei ist er auch als politischer Liedermacher unterwegs und engagiert sich dafür, dass die handelnden Personen und die Unterdrückungstechniken und -methoden der DDR-Diktatur nicht bei den kommenden Generationen in Vergessenheit geraten. Vor diesem Hintergrund kann man auch einen Teil seiner Aktivitäten in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Ärzten und Psychologen verstehen.

Damit ist sein vorliegendes Buch mit dem Titel »Heilende Wunden« gleichzeitig ein Band über die Konzepte und die Behandlung von oft sehr komplexen und tief verwurzelten Folgen dieser Formen von Realtraumatisierungen und ein Text über sich selbst. Insbesondere wird in seiner Beschreibung die untrennbare Verquickung von oft latent oder manifest repressiver Lebenswirklichkeit in der DDR-Diktatur mit den manifesten Formen politischer Verfolgung wie zum Beispiel Haft, Zersetzung und Berufsverboten beschrieben. Seine Sicht auf die Therapie beinhaltet neben der zugrunde liegenden psychoanalytischen Perspektive sehr konsequent resilienzassoziierte Faktoren, in dem er der Sinngebung, der Religion und der Spiritualität, dem Humor und den künstlerischen Formen der Erlebnisbewältigung und -verarbeitung einen hohen Stellenwert einräumt und diese scheinbar divergenten Ansätze auch miteinander verknüpft. Nicht zu vergessen ist die Bedeutung des Reisens und der sozialen Netzwerke, die er auch dezidiert würdigt.

Berührt haben mich an diesem Buch aber vor allem die 15 Fallgeschichten,

die die eigenen therapeutischen Erfahrungen zusammenfassen und sehr lebendig beschreiben. Ich bin selbst seit vielen Jahren in der wissenschaftlichen Bearbeitung, Begutachtung und Behandlung von Opfern der DDR-Diktatur tätig. Und man könnte einen gewissen Professionalisierungseffekt oder – um es unfreundlicher auszudrücken – eine mit den Jahren zunehmende emotionale Distanz zu den Berichten der Betroffenen erwarten. Dem ist aber nicht so und wer diese Fallgeschichten liest, für den wird dies auch unmittelbar evident.

Es ist sehr schwer, diese Wunden heilen zu lassen. Dahinter steckt oft ein mühsamer und jahrelanger Prozess, der gerade in diesen Fallgeschichten sehr klar wird. Hoffnung und Versöhnung würden leichter fallen, wenn sich die Täter ihrer Verantwortung stellen würden. So müssen sich die Opfer etwas Besonderes einfallen lassen, wie dies die am Ende des Buches aufgeschriebene Geschichte der Gedenkstätte Zuchthaus Cottbus beschreibt. Über 200 ehemalige Häftlinge haben nämlich ihr gewissermaßen eigenes Zuchthaus gekauft und mit externer Förderung dafür gesorgt, dass es Teil einer differenzierten Erinnerungskultur wird.

Das ist sicher einzigartig, zeigt aber auch, wie komplex die innere und äußere narrative Auseinandersetzung mit dem Verfolgungsschicksal gestaltet sein muss, damit die Wunden tatsächlich heilen.

*Harald J. Freyberger
Professor für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
an der Universitätsmedizin Greifswald*

Vorwort

Mein Grundgefühl ist membranös,
ich wag es kaum zu sagen.
Dann kehrt das Wort in mir zurück,
so kann ich es gut tragen.

Nach den unsichtbaren, verborgenen Wunden (vgl. Trobisch-Lütge & Bomberg, 2015) wende ich mich nun den heilenden Wunden zu. Es ist eine Art Folge, die nicht zuletzt durch meine eigene Aufarbeitungsgeschichte begründet ist. Selbstverständlich spiegelt sich hierin auch Allgemeines wider: Erst dann, wenn Wunden sichtbar geworden sind – und »sichtbar sein« heißt hier nicht nur in einem mehr oder weniger einfachen Sinn »wahr- und hingenommen sein«, sondern vor allem in einem starken Sinn »anerkannt sein« –, kann der Prozess ihrer Heilung bewusst begleitet und unterstützt werden.

Als ich 1984 aus der Haft entlassen wurde, war ich heilfroh, wieder bei meiner Familie, meinen Freunden und meinen Kollegen zu sein. Dieser Zustand der Freude ging schon bald im Alltag unter. Da hieß es, weiter zu arbeiten als Arzt, Familienvater und Liedermacher. Zeit zum Nachdenken gab es wenig. Irgendwie musste ich funktionieren. Eine Gratwanderung ohnegleichen. Meine Frau hatte die Haft mit mir durchgestanden und nun auch diese Rasanz.

Dann kam die friedliche Revolution. Wieder blieb kaum Zeit zum Durchatmen. Meine Kinder habe ich sehr gerne, aber ich war ein junger, ehrgeiziger und getriebener Vater. Es galt, gerade in dieser Zeit, am Ball zu bleiben, den Anschluss nicht zu verpassen. Das Thema von Haft und Verfolgung hat mich nie verlassen. Nach der Jahrtausendwende setzte die systematische Bearbeitung ein: 2006 veröffentlichte ich »Traumatisierung durch politische Haft in der DDR« (Buchbeitrag), 2009 »Unsichtbare Wunden« (Fachartikel), 2015 *Verborgene Wunden* (Fachbuch, zusammen mit Stefan Trobisch-Lütge herausgegeben).

Die Heilung, von der nun im Titel des vorliegenden Buches gesprochen wird, ist freilich ein großer Begriff – vielleicht sollte man besser von Linderung sprechen. Schließlich heißt es im tradierten Ärztegelöbnis: »Heilen selten, lindern

manchmal, trösten immer«. Damit erfolgt zweifellos eine wichtige Relativierung. Ich habe den umfassenderen Titel dennoch gewählt, weil die Heilung als großes Ziel stets gegenwärtig bleibt und bleiben muss. Ein Kollege ergänzte, dass man auch von vernarbenen Wunden sprechen könne.

Im Folgenden wird gezeigt, auf welche Weise Wunden, die auf zurückliegende Traumatisierungen zurückgehen, vielleicht geheilt und die mit ihnen verbundenen Schmerzen gelindert werden können. Dabei werden zugleich auch allgemeine Einstellungen berührt. Damit Heilung, Linderung und Trost gelingen kann, sind alle Bereiche des Lebens zur Mithilfe aufgerufen.

Warum lernen die Menschen so schwer aus ihren Fehlern? Darauf gibt es so viele Antworten – und alle reichen sie nicht. Ein leider wiederkehrendes massenpsychologisches Phänomen ist die Grundhaltung, es habe ja sowieso alles keinen Zweck. Sie wird gestärkt durch ein allzu einseitiges und polares Denken. Die Medien bringen zu wenig Zwischentöne. Im Sozialismus gab es überwiegend Lobhudelei, im Kapitalismus ist eine gute Nachricht überhaupt keine Nachricht. Man kann nicht genug betonen: Eine gesunde Demokratie braucht neben der Mittelschicht vor allem Zwischentöne, ein Sowohl-als-Auch und nicht nur das Entweder-Oder und Schwarz-Weiß. Heftige Spaltungen und Polarisierungen sind jedoch leider immer noch an der Tagesordnung. Dabei ist weithin bekannt, dass es immer und überall »die« und »die« gibt. Das ist nicht nur eine Frage der Vernunft, sondern der emotionalen Entwicklung. Kindheit hat Folgen. Sie ist stets ein gewichtiger, wenn auch freilich nicht der einzige Faktor. Reife Beziehungen bestehen aus Zwischentönen.

Meine systematischen Reisen durch die sozialistischen Länder, einschließlich der großen Sowjetunion, haben bei mir einen Eindruck entstehen lassen, der zwischen einem Ruinen-ohne-Waffen-Schaffen und blühenden Landschaften pendelt. Diese Reisetätigkeit mit Vorträgen hält bis heute an. Ich möchte mir selbst einen Eindruck vor Ort verschaffen.

Neben den familiären Erfahrungen habe ich – als Kind der DDR – auch meine kulturellen und politischen Prägungen. Der Mensch ist zerbrechlich und stark. Was Menschen Menschen antun, kehrt immer wieder. Vor dem Hintergrund der jüngsten Ereignisse von Krieg und Gewaltherrschaft scheint das hier behandelte Thema permanent virulent. Politische Traumata brauchen ihre Heilformen.

Zur besseren Orientierung sei hier ein knapper Überblick über die Themen in diesem Buch gegeben: Zunächst geht es um das Thema Resilienz. Vom Begriff her bedeutet Resilienz »Widerstandskraft«. Doch was ist damit noch alles gemeint? Über welche Ressourcen verfügt der Einzelne in der Gemeinschaft? Ist

Versöhnung möglich? Welche Rolle spielt Humor? Gibt es eine transgenerative Heilung? Was passiert mit dem Ungeheilten? Was unterscheidet politische von nicht-politischer Traumatisierung? Woher kommt der Begriff? Wie hat er sich international entwickelt? Welche Einordnung erhält dabei das DDR-Unrecht? Auf all diese Fragen möchte ich Antworten geben und überall dort, wo dies vielleicht nur in Umrissen möglich ist, wenigstens skizzieren.

Die bereits im vorherigen Band bemühte transgenerative Sicht bekommt durch die Beiträge meiner Tochter, meines Sohnes und eines seiner Freunde, neben der theoretischen Einordnung, eine persönliche Ausformung mit verschiedenen Interaktionen.

Schließlich werden verschiedene Formen von Therapie und Bewältigung politischer Traumatisierung dargestellt. Dies geschieht zunächst theoretisch und dann – praxisorientiert – anhand von 15 Lebensläufen. Die Energie konstruktiver Beziehungen im sozialen Netz, in Therapie und in Kunst kann psychische Traumatisierungen lindern. Lebenswege sind Heilungswege. Das belegen die 15 Biografien.

Bilder stehen am Anfang, in der Mitte und im Anhang dieses Buches, Gedichte und Liedtexte finden ebenfalls die ihnen gebührenden Stellen. Allgemein gilt: Die Psyche ist nicht so stabil wie die Körperkerntemperatur. Wird ihr zu stark zugesetzt, so ist der entscheidende Punkt die Symbolisierung dieses Traumas. Das Erlebte muss in heilsame Gedanken gebettet werden. Gute Eltern sind bei allem ein innerer Schatz. Schreibtherapie (Heilschreiben) kann ergänzend dazu eine Brücke zum inneren Kind bauen. Das Hauptproblem besteht nicht zuletzt darin: Traumatischen Erinnerungen fehlt der Vergangenheitscharakter. Sie kommen nicht zur Ruhe. Spätestens im Alter kommen sie wieder hoch und bedürfen spätestens dann kreativer Gegengewichte. Das vorliegende Buch soll deutlich machen, dass und wie homophones Denken in polyphone Formen der Ton- und der Wortsprache überführt werden kann. Dabei kommen fast alle Betroffenen, deren Geschichte bereits in *Verborgene Wunden* angefangen wurde zu erzählen, erneut in kurzer und längerer Form zu Wort. Hinzugekommen sind Betroffene, die mit künstlerischen Medien arbeiten. Wenn das Trauma symbolisiert und mentalisiert werden kann, kommt Land in Sicht.

Ob man will oder nicht, muss man dieser Tatsache ins Auge blicken: Diktaturen hinterlassen lange Spuren. Noch überwiegt der Anteil der stummen Opfer aufgrund von Schamgefühlen und Misstrauen (vgl. hierzu Freyberger, 2016; Tiedemann, 2013). Doch umso mehr »Now Moments« (z. B. besondere Nähe in Therapien) desto mehr »No Moments«. Früher oder später wird der Augenblick kommen, in dem man sich sagen muss und wird: »Nein, ich schweige nicht län-

ger.« Diese gesunde Wut durchbricht die Starre der Depression. Was mich nicht umbringt, macht mich stark.

Die Wiedervereinigung des geteilten Deutschland ist ein wichtiger Heilungsschritt, wenn er auch bei einigen mit Enttäuschungen verbunden ist. Leider fehlt es nach dem Wegfall des Sozialismus an gesellschaftlichen Visionen. Ein kurzer Ausblick soll Hoffnung geben, dass sich der fortgesetzte Einsatz für eine bessere Zukunft lohnt. Liebe und Kunst können Berge versetzen.

Jenseits der 60 ist es mir möglich, jetzt gelassener auf mein Leben zu blicken, mit zukünftig mehr Kür und weniger Pflicht, mit mehr Freiheit und mit mehr Wertschätzung in den Beziehungen. Wir waren als politische Häftlinge Verbrecher neben Mördern und Vergewaltigern. Das erzeugt Schuld- und Schamgefühle. Nach der Haft habe ich mir gewünscht, dass die Umgebung Kriminelle von Politischen unterscheidet. Eine Patientin aus Hoheneck sagte einmal: »Es gab in der Haft nichts Schönes. Doch: uns Menschen.« Vielleicht ist das eine Brücke, sich mit seinem Leben auszusöhnen.

Am Ende trägt uns die Hoffnung für uns selbst und für die Gesellschaft, dass die Liebe stärker ist als der Hass. Kinder, die von ihren Eltern geliebt wurden, geben diese Liebe an ihre eigenen Kinder weiter. Kinder, die gehasst wurden, ihren Hass. Diese Formel wiederholt sich seit der Menschwerdung. Es wird ständig vergessen. In der Lebensbilanz kommt alles wieder hoch. Dieses Buch richtet sich gegen dieses Vergessen. Es appelliert an die Eigenverantwortung und an die Mitverantwortung für den anderen. Ohne soziales Denken sind wir als soziale Wesen verloren. Wer das in der Kindheit nicht gelernt hat, wird später seine Rücksichtslosigkeit ausleben.

Die Natur habe keine Moral, sagte mir neulich ein wichtiger Kollegenfreund. Das Leben sei nicht gerecht. Die angedeuteten Gesetzmäßigkeiten sollten jedoch im Umgang mit diesen Problemen nicht übergangen werden.

Die zentrale Frage, wenn wir eine Bilanz – und sei es eine Zwischenbilanz – unseres Lebens ziehen, lautet: Was habe ich aus meinem Leben gemacht? Diese Frage stellen sich meine Patienten. Hat sich das Risiko gelohnt? Bin ich mit mir versöhnt? Was wurde aus meinen Träumen? Ich selbst wollte die Welt sehen. Freiheit und Schönheit standen und stehen für mich an erster Stelle. Ist der Ehrgeiz gestillt? Tröstlich ist der Gedanke an George Harrison, der sagte, dass er erfolgreich, aber nicht berühmt werden wollte.

Dieses Buch soll in erster Linie ein Mittel gegen die Ohnmacht sein. Die Vielfalt der Bewältigungsformen möchte anregen und den Blick für dasjenige öffnen, was alles möglich ist. Die Generation meiner Eltern wollte sich etwas aufbauen, meine eigene Generation die Welt sehen, und unsere Kinder möchten gut leben.

Möge dieses Buch auch den weiteren Demokratisierungsprozess in Deutschland unterstützen.

Die Lebensläufe sind manchmal so ähnlich und doch wieder so verschieden, dass es den deutschen Einheitsmenschen eben nicht gibt. Von 1984 bis 2017 sind 33 Jahre vergangen, die trotz ihrer Kürze epochale Einschnitte beinhaltet: der Fall der Mauer und die friedliche Revolution in der DDR und Osteuropa, die Globalisierung der Märkte und die Entfaltung des Internets. Die Verarbeitung politischer Traumatisierung vollzieht sich entlang dieser großen Veränderungen. Die Entwicklung der Internetkommunikation, die Destabilisierung der Familienstrukturen, die zunehmende Fremdbetreuung von Kindern sowie die Lockereitung der Geschlechterbinarität und der Heteronormativität sind Richtungen, die eine Herausforderung für den Einzelnen darstellen. Dazu kommen gewaltige Flüchtlingsbewegungen mit weiteren Traumatisierten, Traumatisierungen und Integrationsaufgaben, doch – wie stets – mit ihnen ebenso viele neue, offene Möglichkeiten: »Die Schicksalsfrage der Menschheit entscheidet sich nicht in der Technik, sondern im Bemühen, der Störung des Zusammenlebens durch den menschlichen Aggressions- und Selbstvernichtungstrieb Herr zu werden« (Freud, 1930a, S. 505). Sigmund Freud hat damit ein wahres Wort gesprochen.

Möge sich nun die Kraft der Erinnerung ausbreiten, die Gegenwart bereichern und eine Vielzahl neuer Visionen entfalten. Ich möchte nicht in alten Wunden bohren, sondern meine Friedensbotschaft erneuern.

*Karl-Heinz Bomberg
Berlin, Januar 2018*

Danksagung

Bedanken möchte ich mich beim Psychosozial-Verlag Gießen für sein Interesse und editorisches Entgegenkommen, dabei insbesondere bei meinem Lektor Julian Marx für seine kompetente und geduldige Begleitung.

Besonderer Dank gilt meiner Familie, meiner Frau und ganz speziell meinen Kindern für ihre aktive Mitgestaltung und emotionale Bereitschaft, an diesem schweren Thema mitzuwirken. Stephan Flache, als enger Freund meines Sohnes, erfüllt gegenüber der Familie eine notwendige triangulierende Funktion, eine wichtige Außensicht.

Darüber hinaus sage ich Dankeschön zu all meinen Klientinnen und Klienten, die wieder oder auch neu an diesem Buch mitgearbeitet haben. Sie sind ihrem Schmerz begegnet und konnten traumatisches Erleben symbolisieren.

Meinen Freunden, die mich ermutigt haben, weiter zu schreiben, sei – und zwar keineswegs an letzter Stelle – ebenfalls herzlich gedankt.

Karl-Heinz Bomberg

1 Die Bedeutung der Resilienz

1.1 Einleitung

In der Resilienzforschung hat sich in den letzten Jahren Vieles getan. Während früher die Darstellung des Pathologischen einen breiten – um nicht zu sagen: nahezu den gesamten – Raum einnahm, hat sich in den letzten Jahrzehnten ein begrüßenswerter Fokus auf die positive Bedeutung der Ressourcen, auf die Betroffene jeweils zurückgreifen können, herauskristallisiert: »Eine ressourcenorientierte Haltung ist inzwischen zu einem selbstverständlichen Bestandteil ihrer Therapien geworden. Kaum ein Therapeut, der nicht für sich in Anspruch nimmt, die Stärken seiner Patienten zu berücksichtigen und ihre positiven Seiten hervorzuheben« (Wöller, 2015, S. 190).

Resilienz bedeutet Widerstandskraft. Genauer gesagt (das Wort stammt vom lateinischen »resilire«, was so viel heißt wie »zurückspringen, abprallen«) ist damit die psychische Widerstandskraft gemeint, das heißt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie unter Rückgriff auf individuelle und soziale Ressourcen für weitere Entwicklungen nutzen zu können. Für mich etwa stellt das Reisen eine wichtige Ressource dar (in Kapitel 4.4 werde ich auf die Bedeutung des Reisens noch ausführlicher eingehen): 1977 ermöglichte ich mir eine Traumreise nach Bulgarien, 1995 nach Neuseeland, 2017 auf die Galapagos-Inseln. Im Jahr 2015 bereiste ich mein damals 100. Land.

Dabei ist die Resilienz eines Menschen keine feste Größe, sondern ausbau- und entwicklungsfähig. Neue Ressourcen können im besten Fall das ganze Leben über hinzugewonnen und fruchtbar gemacht werden. So buchstäblich der Satz auch in meinem Fall zutreffen mag – im übertragenen Sinne gilt für die Entwick-

lung und Stärkung persönlicher Resilienz stets: Jeder Weg, so kurz oder lang er auch sein mag, beginnt mit dem ersten Schritt. Mir persönlich hat dieser Satz sehr geholfen, größere und kleinere Projekte Schritt für Schritt anzugehen.

Mit Resilienz verwandt sind die Begriffe »Salutogenese« (Entstehung von Gesundheit), »Hardiness« (Widerstandsfähigkeit), »Coping« (Bewältigungsstrategie) und »Autopoiesis« (Selbsterhaltung). Früher bezeichnete der Begriff vorwiegend Kinder, die sich trotz ungünstigen Startbedingungen stabil entwickeln. Heute werden auch Menschen als resilient bezeichnet, die mit Belastungen in der Arbeitswelt und auf privater Ebene angemessen umgehen können. Psychische Widerstandsfähigkeit ist nicht nur in Extremsituationen, sondern immer und in allen Lebenslagen von Vorteil.

Die moderne Psychologie fasst Menschen dementsprechend als resilient auf, die eines der drei häufigsten »Big Five«-Persönlichkeitsprofile aufweisen, mit niedrigem Neurotizismus-Wert und leicht überdurchschnittlichen Werten in den vier übrigen Dimensionen (Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit). Bei den »Big Five« (Fünf-Faktoren-Modell, FFM) handelt es sich um ein Modell der Persönlichkeitspsychologie. Diesem zufolge besteht die Persönlichkeit aus fünf Hauptdimensionen, in die sich jeder Mensch verschieden anteilig zuordnen lässt: Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit), Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus), Extraversion (Geselligkeit), Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Empathie) und Neurotizismus (emotionale Labilität und Verletzlichkeit) (vgl. hierzu Asendorpf & Neyer, 2012; Hagemann et al, 2016; Satow, 2011, 2012). Auch für ganze Gruppen kann Resilienz – hier im Sinne kollektiver psychischer Widerstandskraft – festgestellt werden.

Das Gegenstück zur Resilienz ist Vulnerabilität, Verwundbarkeit oder Verletzbarkeit.

1.2 Einflussfaktoren

Die Faktoren, die Einfluss auf die Resilienz eines Menschen nehmen, können in personelle Faktoren, Umwelteinflüsse und Prozessfaktoren untergliedert werden (vgl. hierzu auch Schreiber, 2013, S. 5ff.). Zu den Umwelteinflüssen gehören alle Prägungen durch die primären Sozialisationsinstanzen (Familie, Schule etc.) sowie alle Einflüsse durch die Besonderheiten der Kultur, der Gemeinschaft usw., in der man aufgewachsen ist. Zu den personalen Faktoren gehören sämtliche kognitiven und emotionalen Verarbeitungs- und Ausdrucksfähigkeiten: Intelli-

genz, Deutungs- und Sinngebungsmodelle von Realität und Fantasie, Religiosität, Mentalisierungsfähigkeit sind hierbei dem kognitiven Bereich zuzuordnen. Emotionale Faktoren sind die Fähigkeit, Gefühle und Handlungen zu kontrollieren, das Vermögen, das Selbstwerteleben zu regulieren, die Selbstwirksamkeitserwartung sowie die Toleranz für Ungewissheit, Ambivalenz, Spannungszustände, Lob und Kritik. Darüber hinaus ist die Fähigkeit, Beziehungen aktiv gestalten zu können und Probleme offensiv anzugehen (Problemfixierung, Problemlösungsorientierung) als wichtig angesehen. Prozessfaktoren stellen zum Beispiel die verfügbaren Perspektiven, die Akzeptanz des Unveränderbaren und die Konzentration aller Kräfte und Energien auf das nächste bewältigbare Ziel dar. Dabei ist strategisches und taktisches Denken notwendig. Wichtig ist es auch, seine Grenzen zu testen und kennenzulernen. Dies sollte allerdings kein dauerhafter Habitus werden (vgl. Schatalowa, 2002).

Besonders resiliente Gruppen zeichnen sich durch einen starken Zusammenhalt und starke Werte, die die Mitglieder weitgehend teilen (shared values), aus.

Bei alledem ist Resilienz niemals statisch, sondern als ein dynamisches Geschehen aufzufassen. Sie erprobt und entwickelt sich mit den täglichen Herausforderungen. Der Mensch braucht allerdings einen entsprechenden sozialen Rahmen, um Resilienz aufzubauen und später weiterzuentwickeln. Geistige Nahrung unterstützt resiliente Entwicklungen maßgeblich.

1.3 Geschichtlicher Überblick

Der Psychologe Jack Block (1965) führte den Begriff der Resilienz in den 50er Jahren in die Psychologie ein. Dennoch wird Resilienz häufig mit den Namen von Emmy Werner und ihrer Kollegin Ruth Smith, zwei US-amerikanischen Forscherinnen, in Zusammenhang gebracht. 1971 erarbeitete Werner eine Studie über die Kinder der Insel Kauai, die als Pionierstudie zum Thema Resilienz gilt. 698 Kinder des Jahrgangs 1955, aus schwierigen Verhältnissen kommend, wurden von ihrer Geburt an über 40 Jahre beobachtet und getestet. Trotz erschwerter Bedingungen wuchs ein Drittel dieser Kinder zu lebenstüchtigen Erwachsenen heran. Die Resilienz veränderte sich dabei unter den verschiedenen Umweltbedingungen. Die Forscherin zog daraus den Schluss, dass Resilienz erlernbar sei.

Ein weiterer Pionier auf diesem Gebiet ist Norman Garmezy (1974). Er gilt als Großvater der Resilienztheorie, weil er in den 60er Jahren herausfand, dass viele Kinder schizophrener Eltern sich zu erfolgreichen und glücklichen Erwachsenen entwickelten. Die engste Mitarbeiterin Ann Maston führte seine Arbeiten

an der Universität von Minnesota weiter. Sie bezeichnete die Resilienz als »gewöhnliche Magie« und unterstrich damit die großen Veränderungschancen, die dynamischen System innewohnen.

Der US-amerikanische Soziologe und Psychologe Glen Elder (1974, 1999) ist ein weiterer Wegbereiter der Resilienz. Er erkannte, dass viele Kinder der Armut der 30er Jahre in den USA etwas entgegensetzen konnten. Gute familiäre Bindungen und kulturelle Faktoren fördern und begünstigen die Resilienz.

Des Weiteren sind folgende weitere Forscher zu nennen, die sich intensiv mit Resilienz beschäftigt haben: der französische Ethnologe, Neurologe und Psychiater Boris Cyrulnik (2006, 2007), der kamerunische Erziehungswissenschaftler an der Universität Hamburg Louis Henri Seukwa, die deutsche Pädagogin Corina Wustmann, indische Psychologin an der staatlichen Universität Arizona Suniya S. Luthar und viele weitere.

Im Zuge der weltweiten Flüchtlingswellen, insbesondere in Europa, Afrika und Nahost, gewinnt die Trauma- und Resilienzforschung eine immer größere Bedeutung. Das stellt die Völkergemeinschaft vor eine große soziale, psychologische, medizinische und politische Herausforderung. Dabei spielen intakte soziale Beziehungen, Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung für die Resilienz eine entscheidende Rolle.

1.4 Resilienz in verschiedenen Bereichen

Wie bereits erwähnt, unterscheidet man seit den Anfängen der Resilienzforschung bei Kindern, die etwa in Armut aufwachsen, resiliente von nicht-resilienten Kindern. Dabei sind es häufiger Mädchen als Jungen, die resilient sind. Ein aktuelles Beispiel, das diese Annahme zu bestätigen scheint, sind die ostdeutschen Frauen, die ihre Heimat verlassen, wenn anderswo bessere berufliche Bedingungen zu finden sind.

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass intelligente Kinder im Durchschnitt resilenter sind als weniger intelligente Kinder (vgl. hierzu Zander, 2011). Dies trifft jedoch freilich nicht immer zu, denn auch hier ist jede Regel so gut wie ihre Ausnahme. Was die Leistungsfähigkeit angeht, so leisten resiliente Kinder, zum Beispiel in der Schule, jedoch oft mehr als von ihnen zu erwarten wäre. Sie sind zudem emotional intelligenter, indem sie sich besser unter Kontrolle haben und disziplinierter sind als nicht-resiliente Kinder. Resiliente Kinder sind sozial zugewandter und reagieren positiv auf Aufmerksamkeit, sind einfühlsamer, emotionaler und sprechen eher über ihre Gefühle. Zudem sind sie vertrauensvol-