

Die Originalausgabe ist 2001 unter dem Titel  
*La Résilience. L'art de rebondir*  
bei Éditions Jouvence, S. A., Chemin du Guillon 20,  
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.  
www.editions-jouvence.com  
info@editions-jouvence.com



© 2001 Rosette Poletti & Barbara Dobbs  
© der deutschsprachigen Ausgabe:  
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-943416-92-3  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de



## Inhalt

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Vorwort von Pierre Pradervand ..... | 5 |
| Einführung .....                    | 9 |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>1 Was ist Resilienz?</b> .....       | <b>13</b> |
| Resilienz – ein Grund zur Hoffnung..... | 17        |
| Geschichten vom Wiederaufstehen .....   | 20        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>2 Wie entwickelt man Resilienz?</b> ..... | <b>39</b> |
|----------------------------------------------|-----------|

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>3 Resilienz bei Kindern</b> .....        | <b>51</b> |
| Resilienz kann man lernen .....             | 60        |
| Wie man Resilienz bei Kindern fördert ..... | 61        |

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4 Resilienz bei Erwachsenen</b> .....                                        | <b>69</b> |
| Die fünf Charakteristika resilienter<br>Erwachsener nach Dr. Julius Segal ..... | 70        |
| Die Folgen traumatischer Erfahrungen lindern ..                                 | 89        |



## Was ist Resilienz?

Ein Schicksalsschlag ist eine Narbe in unserer Lebensgeschichte, aber keine unheilbare Wunde.

*Boris Cyrulnik*

Der Begriff »Resilienz« ist aus der Physik schon lange bekannt. Dort versteht man darunter »die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können«.\* Die amerikanische Psychologie benutzt den Begriff seit mehr als 20 Jahren für ein ganzes Bündel von Eigenschaften, die es uns ermöglichen, auf eine kreative und auf Veränderung abzielende Art und Weise mit den Risiken und Problemen in unserem Leben umzugehen.

Heute wird der Begriff »Resilienz« in Europa auch von den Sozialwissenschaften verwendet. Hier be-

\* Wieland, Andreas/Wallenburg, Carl Marcus: »The Influence of Relational Competencies on Supply Chain Resilience. A Relational View«, in: *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management* 43.4 (2013), 300–320.

zeichnet er die »Fähigkeit, Erfolg zu haben, zu leben, sich auf sozial akzeptierte Weise positiv zu entwickeln, trotz Stress oder anderer Umstände, die normalerweise das Risiko eines negativen Ausgangs erhöhen« (Stefan Vanistendael).

Für uns war es die Arbeit des amerikanischen Psychologen Dr. Julius Segal mit Menschen, die schwierige Lebensumstände überwunden haben, die uns auf das Phänomen der Resilienz aufmerksam gemacht hat. Wir arbeiten fast täglich mit Menschen, die sich mit Verlusterfahrungen, Krisensituationen oder lebensbedrohlichen Erkrankungen konfrontiert sehen, und wir verdanken dem Werk von Dr. Segal entscheidende Hinweise darauf, was wir tun können, um frühzeitig die Bildung von Resilienz beim Heranwachsenden, aber auch später beim Erwachsenen zu fördern.

In jüngerer Zeit hat Boris Cyrulnik zwei wichtige Bücher zu diesem Thema veröffentlicht: *Die Kraft, die im Unglück liegt* und *Mein Lebensglück bestimmt mich*. Darin beschreibt der Psychologe Mittel und Wege, Resilienz schon bei Kindern zu fördern. Der niederländische Soziologe Stefan Vanistendael analysiert in seinem Buch *Le bonheur est toujours possible* (Glück ist immer möglich) die Umstände, die Kinder in Extremsituationen Resilienz entwickeln lassen. Hierfür untersuchte er Straßenkinder

in Brasilien sowie Kinder, die in indischen Teppichfabriken unter sklavenähnlichen Bedingungen arbeiten müssen.

Für Stefan Vanistendael ist Resilienz weit mehr als nur die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden. Seiner Ansicht nach hat sie zwei Dimensionen:

1. Die Widerstandsfähigkeit im Angesicht der Zerstörung, die Fähigkeit, die eigene innere Unversehrtheit auch unter enormem Druck zu bewahren.
2. Die Fähigkeit, sich selbst neu zu erschaffen, sich angesichts widriger Umstände ein lebenswertes Leben aufzubauen.

Vanistendael zitiert Friedrich Loesel, der das Phänomen der Resilienz bei jugendlichen Straftätern erforschte und dabei weitere Aspekte herausarbeitete:

*Resilienz zeigt sich in Risikosituationen, die mit mehreren Stressfaktoren zugleich verbunden sind:* Diese Form der Resilienz beschreibt Tim Guénard in seinem Buch *Boxerkind. Überleben in einer Welt ohne Liebe* sehr eindrücklich. Von seiner Mutter verlassen und vom Vater fast zu Tode geprügelt, wird der kleine Tim bereits im Alter von fünf Jahren in ein Waisenhaus gesteckt. Von dort aus wandert er von einer Pflegefamilie zur ande-

ren, gerät in Jugendhaft und lernt nichts außer Hass und Gewalt. Aber der Junge verfügt über die Fähigkeit der Resilienz. 40 Jahre später ist er Imker, verheiratet, Familienvater und nimmt auf seinem Bauernhof in Not geratene Menschen auf und hilft ihnen, im Leben wieder Fuß zu fassen.

*Resilienz zeigt sich darüber hinaus, wenn Menschen unter Gefahr für Leib und Leben ihre Identität bewahren und weiterhin an einem harmonischen Wachstum arbeiten:* Es gibt zahllose Berichte von Jugendlichen wie zum Beispiel der Jüdin Anne Frank, die auch unter härtesten Bedingungen ihr Leben weiterführen. So schreibt Francine Christophe in ihrem Buch *Nicht mehr Eure Welt. Ein Kind in Gefängnissen und Lagern 1942–1944*: »Meine Schultern wurden von Tag zu Tag schmaler, aber ich hielt meinen Rücken gerade. Ich dachte an das, was Mama mir gesagt hatte, als ich zum ersten Mal den Judenstern zu tragen hatte: Ich würde mein Rückgrat nicht beugen. Ein Stern kann so hübsch leuchten, aber meiner ist wie Blei.«

*Und Resilienz zeigt sich auch dann, wenn jemand von einem oder mehreren Traumen geheilt wird und sich ein gutes Leben aufbaut:* Myriam Cardinaux schildert in ihrem Buch *Une petite fille en*

*trop* (Ein kleines Mädchen zu viel) minutiös die körperlichen und seelischen Grausamkeiten, die eine Mutter ihrem Kind antun kann: Hass, Verachtung, Misshandlung. Heute ist Myriam selbst Mutter und nimmt überdies mit ihrem Mann Pflegekinder auf, die kurzfristig Hilfe benötigen.

## Resilienz - ein Grund zur Hoffnung

Schicksalsschläge überwinden, wieder aufstehen und weitermachen – das ist keine leichte Sache, denn erlittene Traumata lassen sich nicht auslöschen wie Kreide auf einer Tafel.

Myriam Cardinaux schreibt dazu: »Es gab auf diesem Weg sehr schwierige Hürden, die ich keineswegs alle mit Leichtigkeit übersprungen habe wie eine Läuferin beim Hindernisrennen. Manche Dinge hätte ich ohne die Hilfe meines Psychologen und meines Hausarztes nie überstanden.«

Resilienz zu zeigen kostet unter Umständen viel Mut und Kraft. Im Gegenzug eröffnet sie uns jedoch die Möglichkeit, uns selbst aus den tragischsten Situationen zu befreien. Ein Mensch, der über Resilienz verfügt, ist keineswegs gefeit davor, vom Leben verwundet zu werden, er verfügt aber über

die nötigen Mittel, um diese Wunde heilen zu lassen. Allerdings bleibt eine Narbe zurück, die ein Leben lang von dem Kampf, aber auch dem Sieg zeugen wird. An manchen Tagen wird das Leben an dieser seelischen Narbe scheuern wie ein zu enges Kleidungsstück auf der Haut. Dann kann der resiliente Mensch seine Erfahrung nutzen, um sich in andere vom Leben Verwundete einzufühlen und ihnen verständnisvoll zu begegnen.

Das Modell der Resilienz zeigt uns, dass es möglich ist, »aufrecht zu leben«, wie Martin Gray, Überlebender des Warschauer Gettos, es ausdrückt. Und Menschen, die in der Sozialarbeit, im Erziehungs- oder Gesundheitswesen und der Justiz tätig sind, können so ihre Schüler, Patienten und Schützlinge in einem anderen Licht sehen.

Man kann als Kind von seinen Eltern oder Erziehungsberechtigten misshandelt, vergewaltigt und gedemütigt worden sein und trotzdem selbst ein guter Vater bzw. eine gute Mutter werden. Man kann durch die Finsternis gegangen sein und trotzdem ein strahlendes Leben führen.

Es stellt sich unwillkürlich die Frage, warum bis in die 1980er-Jahre hinein dem Phänomen der Resilienz kaum Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Das kann verschiedene Gründe haben. Einer davon ist möglicherweise, dass gerade resiliente Menschen

bei sozialen Diensten, Gesundheitseinrichtungen oder der Justiz selten auffällig werden. Sie führen in der Regel ein unabhängiges und meist positives Leben, sind kreativ und legen Intelligenz, Beständigkeit und Mitgefühl an den Tag.

Dass man so häufig Menschen begegnet, die in schwierigsten Lebenslagen Resilienz zeigen, beweist, dass es selbst unter widrigsten Bedingungen gelingen kann, sein Leben zu verändern und auch generationenübergreifende Tragödien hinter sich zu lassen, indem man die Umstände ändert, die mit der jeweiligen Situation verbunden sind.

Der Mensch besitzt ganz unglaubliche Fähigkeiten. Und genau dort sollten wir ansetzen.

Das Konzept der Resilienz ermöglicht es uns, Menschen, die Tragödien erlebt haben, die mit einer unter schlechtesten Bedingungen ins Leben gestartet sind, anders zu betrachten. Sie mit Intelligenz, Demut und Mitgefühl zu behandeln. Und uns ins Gedächtnis zu rufen, was Martin Gray gesagt hat, der selbst zwei schreckliche Schicksalsschläge zu erdulden hatte:



*Hab Vertrauen. Am Ende ist es  
nicht der Tod, der gewinnt.*

## Geschichten vom Wiederaufstehen

Die Geschichten von Menschen, die über eine ausgeprägte Resilienz verfügen, sind ebenso zahlreich wie verschiedenartig. Sie ereignen sich an den unterschiedlichsten Orten und in den verschiedensten Lebensphasen. Manchmal bildet das Leiden eines ganzen Volkes den Rahmen, wie zum Beispiel ein Krieg, während andere sich in aller Stille in Einsamkeit und Angst abspielen, so wie die Miss-handlung eines Kindes.

Um zu verdeutlichen, was wir mit Resilienz eigentlich meinen, möchten wir Ihnen hier einige Menschen vorstellen, die überlebt haben, weil sie eben-diese Eigenschaft in hohem Maße bewiesen haben.



Nach allem, was Ihnen bislang in Ihrem Leben widerfahren ist, können Sie sich hinsetzen und Ihr Schicksal beweinen. Oder Sie können es als günstige Gelegenheit betrachten. Alles, was geschieht, können Sie entweder als Möglichkeit zum Wachstum oder als Hindernis für Ihre Entwicklung sehen. Sie allein sind es, der darüber entscheidet, niemand sonst.

*Wayne Dyer*

## Paolas Geschichte

Paola ist heute 75 Jahre alt und längst im Ruhestand. An ihre Kindheit kann sie sich kaum erinnern. Sie ist in einem Waisenhaus aufgewachsen, in dem ein strenges Regiment geführt wurde und körperliche Züchtigungen an der Tagesordnung waren. Doch Paola war ein robustes Mädchen und tat sich außerdem leicht in der Schule. Bald teilte man ihr die Aufgabe zu, den anderen Kindern beim Lernen zu helfen, was sie gern tat. Paola mochte die Schule, auch wenn die anderen Kinder dort sie verachteten, weil sie Waise war.

Die Leiter des Waisenhauses waren sehr religiöse Menschen. Den Kindern wurden Bibelverse eingetrichtert wie: »Du sollst nicht stehlen«, »Du sollst den Namen des Herrn nicht missbrauchen«, »Wer dich liebt, bestraft dich« oder »Der Lohn der Sünde ist der Tod«. Der Gott der Waisenkinder war ein zorniger Gott, den man zu fürchten hatte.

Paola, die jeden Tag mit den anderen Waisenkindern – ordentlich in Zweierreihen – zur Messe ging, fand dieses Gottesbild mehr als zweifelhaft. Warum beschrieb der Priester in der Kirche Gott ganz anders als der Waisenhausdirektor? War er nicht auch ein Gott der Liebe? Warum war der Gott des Waisenhauses so anders als der in der Messe?

Eines Tages, als Paola sich in den Augen der Direktorengattin schlecht benommen hatte, sagte diese zu ihr, sie sei ohnehin ein Kind der Sünde und ihre Mutter habe sie verlassen, weil sie nicht für sie hatte sorgen können.

Dieser Satz beschäftigte Paola lange Zeit.

Als sie 14 Jahre alt wurde, geschah etwas ganz Besonderes: Der Pfarrer ihrer Kirche fragte beim Waisenhausdirektor an, ob Paola vielleicht im Kirchenchor mitsingen dürfe, da sie eine sehr schöne Stimme habe.

Von diesem Moment an war Paola glücklich, denn im Gesang konnte sie sich wahrhaftig ausdrücken. Der gesamte Chor schätzte ihre wunderbare Stimme. Und auch die Kirchengemeinde betrachtete sie zum ersten Mal mit anderen Augen: nämlich voller Bewunderung.

Mit 16 Jahren kam Paola für kurze Zeit zu einer Familie in der deutschsprachigen Schweiz. Auch dort ging sie in den Kirchenchor. Als sie wieder in den französischen Teil der Schweiz zurückkehrte, begann sie eine kaufmännische Lehre und übernahm zum ersten Mal selbst Verantwortung für ihr Leben.

Irgendwann allerdings wurde ihr klar, dass ihre Berufung eine andere war. Nach ausgiebigen Erkundigungen und langem Zögern bewarb sie sich

an einem Institut für Diakonissen (evangelische Ordensschwwestern, die sich ganz dem Dienst am Menschen, z.B. als Kindergärtnerin, Krankenschwester oder Altenpflegerin, verschrieben haben). Sie wurde angenommen und legte ein paar Jahre später die Gelübde ab.

Als Diakonisse und Krankenschwester bekleidete sie während ihres gesamten Erwachsenenlebens eine verantwortungsvolle Position.

Paola beendete ihre Geschichte mit folgendem Satz: »Möglicherweise wurde ich aus der Sünde geboren, doch diese Frucht der Sünde hat sich am Ende für die Gesellschaft als ausgesprochen nützlich erwiesen.«

## Myriams Geschichte

Myriam Cardinaux beschreibt ihren schwierigen Start ins Leben (mithilfe der Autorin Anne-Lise Grobéty) in ihrem, bereits erwähnten Buch *Une petite fille en trop* (Ein kleines Mädchen zu viel).

Besonders erschütternd an ihrer Geschichte ist, dass ihre Mutter sie gleich von Anfang an ablehnt: »Ein Mädchen? Ich will kein Mädchen. Warum muss mir das passieren?«, ist ihre erste Reaktion nach der Geburt ihrer Tochter. Und so wird Myriams Kindheit zu einer einzigen Abfolge von