

Resilienzentwicklung und Balintgruppenarbeit - ein Beitrag zur Selbstfürsorge?

(19. Fachtagung der Österreichischen Balintgesellschaft 24.03.2023)

Dr. med. Birgit Altorfer-Lange

Fachärztin FMH für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. -psychotherapie

Schaffhauserstrasse 15, 8400 Winterthur

Begrüssung und Dank für die Einladung

Hans-Peter Edlhaimb kennt mich von den Balinttagen in Sils im Engadin und von unserer Zusammenarbeit im Herausgeberboard des Balintjournals.

Seiner Anfrage, heute hier teilzunehmen, bin ich gerne nachgekommen.

Ich habe mir natürlich auch überlegt, worüber ich heute sprechen möchte und mir wurde rasch klar, dass es ein Thema sein soll, das mich, vielleicht aber uns alle, tagtäglich in unserem beruflichen Alltag begleitet.

Immer wieder ging mir nämlich das Wort **Resilienz** durch den Kopf.

Und immer mehr wurde mir bewusst, wie nachhaltig ein **Kongress** zu diesem Thema in mir weitergewirkt hat und wie nachhaltig dieser meine Arbeit als Kinderpsychiaterin und Psychotherapeutin beeinflusst hat.

Auch beim Leiten von Balintgruppen, fliesst meine innere Haltung, die zum Thema Resilienz dazu gehört, ein. Ich werde am Schluss dieses Vortrages noch etwas dazu sagen.

Ich werde ihnen also heute von diesem Kongress erzählen. Und Sie werden - meine Geschichte mit diesem Kongress zu hören bekommen.

Jener Kongress fand im Februar 2005 statt – also vor fast 20 Jahren - und trug den Titel: **Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände.**

Er wurde vom Institut für systemische Therapie Meilen und auf Wunsch der Gründerin und Leiterin dieses Institutes Frau Rosmarie Welter-Enderlin¹ organisiert und durchgeführt.

Anfänglich trafen die Anmeldungen zu diesem Kongress nur spärlich ein, doch je näher das Datum rückte, desto mehr sprudelten die Anmeldungen und zuletzt füllten wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer locker den grossen Hörsaal der Eidgenössischen Technischen Hochschule ETH in Zürich!

Ich wollte im Vorfeld zum Verfassen dieses Vortrages aber noch zwei weitere Dinge klären:

Einerseits, war es mir wichtig, zu überprüfen, was mir von dieser Tagung zutreffend in Erinnerung geblieben war.

Und andererseits wollte ich wissen, was mir über die Jahre an Erkenntnissen vielleicht verloren gegangen ist.

Ich habe deshalb ans Meilener Institut geschrieben und gefragt, ob noch Unterlagen zu dieser Tagung vorhanden sind.

In einer sehr freundlichen Antwort schrieb man mir, dass sogar ein Buch zu dieser Tagung existiere, es sei ein Longseller und aktuell sei die fünfte Auflage lieferbar!!

Also habe ich mir diese Ausgabe besorgt und für diesen Vortrag mit grossem und auch neuem Gewinn gelesen. Heute werde ihnen deshalb erzählen, was mir beim Erinnern, Lesen und Nachdenken durch den Kopf gegangen ist.

¹ Rosmarie Welter-Enderlin (* 24. Februar 1935; † 4. April 2010) war eine Schweizer systemische Beraterin und Psychotherapeutin.

Frau Welter-Enderlin war aus beruflichen Gründen gut vernetzt mit Fachleuten in Amerika und sie hatte erlebt, wie dort das Thema der Resilienz zunehmend Beachtung fand. Dieses Denken wollte sie auch nach Europa und in ihr Ausbildungsinstitut einbringen.

Vor diesem Kongress besuchte sie in Amerika die Pionierin der Erforschung von Resilienz, Frau Emmy E. Werner-Jacobsen² und konnte diese sogar an den Kongress einladen!

Und so erlebten wir aus erster Hand bzw. aus dem sympathischen Mund dieser in vielerlei Hinsicht erfahrenen Kollegin, was sie dank ihrer über 40 Jahre dauernden Kohortenstudie zum Thema Resilienz an Erkenntnissen gewonnen hatte.

Wir erlebten aber auch, was sie selbst zum Thema Resilienz erlebt hatte:

So erzählte sie von-der-Humor-unterstützenden Wirkung des Rheinweins (Sie stammte ja aus Mainz!) und ihrem treuen Schäferhund Lux, der sich jeweils im Keller daran labte, wenn sie wegen Bombenalarm mal wieder dort unten gelandet waren. Offensichtlich waren die Weinfässer in diesem Keller nicht ganz dicht....Der arme Hund ist später sogar an einer Leberzirrhose gestorben!

Emmy Werner war 10 Jahre alt, als der zweite Weltkrieg ausbrach und 16 Jahre als er beendet wurde.

Sie erlebte die Bombardierungen in Mainz und sprach immer noch hessisches Deutsch in den Einleitungen zu ihren Vorträgen, die sie dann allerdings in Englisch hielt.

Denn nach dem zweiten Weltkrieg ist Emmy Werner nach Amerika ausgewandert. Sie wurde dort Anthropologin und Entwicklungspsychologin und begann 1955 auf der Insel Kauai

² **Emmy Werner** (auch **Emmy Elisabeth Werner-Jacobsen**; * 26. Mai 1929 in Eltville am Rhein[1]; † 12. Oktober 2017[2]) war eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin. Sie erhielt ihren Ph.D. von der University of Nebraska und war Professorin im Department of Human and Community Development der UC Davis

eine prospektive Studie mit circa 700 in diesem Jahr dort geborenen Kindern.

Alle diese Kinder und ihr Umfeld wurden im ersten Lebensjahr untersucht und dann erneut im Alter von 2, 10 und 18 Jahren. Zwei weitere Untersuchungen erfolgten im Erwachsenenalter. Die ehemaligen Kinder waren dann 32 und 40 Jahre alt. Man erfasste biologische und psychosoziale Risikofaktoren, belastende Lebensereignisse, aber auch Schutzfaktoren!

Ein Drittel dieser Kinder wuchs in zum Teil mehrfach belasteten Lebensumfeldern auf:

- Zu diesen Belastungen gehörten unter anderem:
Komplikationen rund um die Geburt,
- chronische Konflikte in der Familie,
- Scheidungen,
- Psychische Erkrankungen der Eltern,
- Alkoholsucht,
- Teenager-Mütter mit rudimentären Schulkarrieren,
- Missbrauch und Gewalterfahrungen und
- Armut

Viele dieser Kinder zeigten dann im Alter von 10 Jahren «erwartungsgemäss» Lern- und Verhaltensprobleme. Einige wurden bis zum Alter von 18 Jahren straffällig, andere psychisch krank oder wurden ebenfalls Teenagermütter.

Erstaunlicherweise waren aber auch in diesem Drittel Kinder dabei, die sich gut entwickelten, problemlos die Schule durchliefen, einen Beruf erlernten, eine Familie gründeten und gute Eltern wurden. Obwohl sie das Wissen und die Erfahrung dazu aus ihren Familien nicht mitgebracht hatten.

Genau diese Kinder interessierten Frau Werner. Und sie und ihr Team begannen danach zu suchen, welche protektiven Faktoren diesen Kindern zur Verfügung gestanden sind. Und zwar in den Kindern selbst und in ihrem Umfeld. Und

sie versuchten zu verstehen, weshalb diese Kinder die Schutzgebenden und Entwicklung fördernden Angebote für sich nutzen konnten.

Frau Werner hat in diesem Zusammenhang eine Lanze dafür gebrochen, genau hinzuhören und hinzuschauen, was diesen Kindern hilfreich zur Verfügung gestanden ist. Und nicht nur auf die immer noch bestehenden zum Teil massiv schwierigen Lebensumstände zu fokussieren.

Dass diese selbstverständlich empathisch gewürdigt werden müssen, schliesst nicht aus, dass man die Umstände, die Resilienz ermöglichen, auch untersucht. – Und sie hat sie gefunden!-

Beim Lesen des Buches und beim Erinnern stellte ich fest, dass in allen Beiträgen vom: Resilienz-ent-wickeln geschrieben wird.

Mit dem Wort Resilienz wird also ein zwischenmenschlicher Prozess beschrieben:

Nämlich das Zusammenwirken von Eigenschaften und Fähigkeiten in den untersuchten Kindern mit Menschen in ihrem Umfeld, die ihnen beistehen und die an sie glauben. Resilienz ist also das Ergebnis eines zwischenmenschlichen Prozesses!

Dieses dynamische, interaktive Geschehen und seine Entwicklung über die Zeit, war mir tatsächlich auf einer Metaebene nicht mehr so präsent gewesen!

Ich habe das aber offensichtlich in meiner Arbeit so gelebt.

Mit Emmy Werner kann ich heute formulieren, dass zum einen die Würdigung von allem Belastendem, zum anderen die Suche nach Faktoren, die die anstehenden Entwicklungsschritte

möglich machen können, Grundelemente in meiner therapeutischen Arbeit waren.

Erstaunlicher- und erfreulicherweise funktioniert das auch in Therapien mit erwachsenen Müttern und Grossmüttern, deren Entwicklung man ja landläufig als abgeschlossen zu betrachten pflegt!

Doch zuerst: woher kommt der Begriff Resilienz und wie wird er im Zusammenhang mit menschlicher Entwicklung gebraucht?

Das Wort Resilienz kommt vom Lateinischen «resilire», was soviel heisst wie «zurückspringen» oder «abprallen».

Es wird in der Bedeutung von «Toleranz eines Systems gegenüber Störungen» verwendet. Und zwar in verschiedenen Bereichen wie Biologie, Soziologie, Ingenieurwesen, Materialwissenschaften und auch Psychologie.

In der Materialkunde der Bauphysik zum Beispiel möchte man die Resilienz eines Materials wissen. Und beschreibt mit Resilienz die Fähigkeit eines Materials unter dem Einfluss von äusserer Kraft, sich flexibel zu verbiegen. Das heisst: solange die Kraft wirkt, verbiegt sich das Material, wenn die äussere Kraft aufhört, geht das Material in seine Ursprungsform zurück. Insbesondere im Brückenbau werden Materialien benötigt, die bei Belastung flexibel nachgeben können, aber nicht brechen.

Auch bei der psychologischen Resilienz spielt Flexibilität eine Rolle. Aber im Gegensatz zur Brücke, die einfach Brücke bleibt, nachdem ein schwerer Zug darüber gerollt ist, ist ein Mensch ein Wesen in Entwicklung. Resilienz entwickeln bedeutet deshalb, flexibel auf Belastungen reagieren UND sich weiter entwickeln. Das ist in meinen Augen: Gedeihen trotz widriger Umstände.

Nun möchte ich Ihnen aber die wirklich grundlegenden Erkenntnisse aus der Forschung von Frau Werner doch noch zusammengetragen vorstellen.

Ihre Antworten auf die Fragen, was macht Resilienz möglich?

Frau Werner hat in ihrem grossen Studienmaterial nach vielen möglichen Ressourcen gesucht und sie konnte statistisch signifikant festhalten, dass das Temperament eines Säuglings bereits eine Rolle spielt!

Säuglinge, die mit genügend hartnäckigem Weinen darauf hinweisen konnten, dass ihnen nicht wohl ist UND die die Erfahrung machen konnten, dass sie gehört wurden - indem sich pflegende Personen bemühten, dass sie aufhören konnten zu weinen- und das mussten nicht unbedingt die leiblichen Mütter sein – konnten ein Grundgefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln. Diese vorsprachliche Erfahrung befähigte sie bei späteren Entwicklungsklappen oder Problemen den Mut zu haben, sich Hilfe zu holen.

Mädchen, die grössere Menschen für sich einnehmen konnten, hatten es später sogar etwas leichter als Jungen, die oft schon sehr früh zu «selbst ist der Mann» sozialisiert wurden.

Spätere grosse Belastungen können diese Fähigkeit, vertrauensvoll Hilfe zu suchen, zwar vorübergehend einschränken, aber in der Regel gelingt es diesen Menschen irgendwann später im Leben wieder, zu dieser inneren Ressource Zugang zu bekommen.

Resiliente **Kinder** wurden von ihren Müttern und unabhängigen Beobachtern im Alter von zwei Jahren als fröhlich, freundlich und gesellig beschrieben. Sie waren sprachlich und motorisch weiter als Gleichaltrige und konnten sich selbst besser helfen, wenn sie in schwierigen Situationen steckten. Im Alter von 10 Jahren konnten sie besser lesen, waren geschickter in praktischen Lösungen und zeigten Stolz, wenn sie anderen helfen konnten.

Als **Jugendliche** hatten sie realistischere Erwartungen und Pläne bzgl. Ausbildung und Lebensplanung. Sie erwarteten nicht, dass sie alles mit Leichtigkeit erreichen können, aber sie vertrauten auf ihre Fähigkeit, aufkommende Probleme zu bewältigen.

Resiliente **Familien**, bzw. deren **erweitertes soziales Umfeld** boten diesen Kindern mindestens eine zuverlässige, emotional stabile Person, die eine frühe sichere Bindungserfahrung ermöglichte.

Resiliente Kinder schienen auch besonders geschickt darin zu sein, sich sogenannte «Ersatzeltern» zu rekrutieren, wenn die leiblichen Eltern nicht verfügbar waren.

Resiliente Jungen profitierten von männlichen Bezugspersonen, die für Strukturen und Regeln einstanden als Identifikationsmodelle. Und die die Buben auch ermunterten, ihre Gefühle auszudrücken.

Resiliente Mädchen stammten meist aus Familien, in denen Unabhängigkeit einen grossen Stellenwert hatte. Diese Unabhängigkeit wurde durch eine zuverlässige weibliche Bezugsperson vorgelebt.

Familien, die Stabilität durch ihre Religiosität erlebten, waren für Jungen und Mädchen Resilienz-fördernd.

Resiliente Jugendliche, verliessen sich eher auf ältere Jugendliche, die ähnlich funktionierten (gute Vorbilder), holten sich dort auch emotionale Unterstützung.

Lieblingslehrer, fürsorgliche Nachbarn, Eltern von Freunden, Jugendleiter, Pfarrer und Mitglieder kirchlicher Gruppen wurden immer wieder als Quellen von Vertrauen und Selbstvertrauensentwicklung genannt.

Wenn ich Ihnen die oben aufgezählten Ergebnisse der Forschung von Emmy Werner jeweils in der Vergangenheitsform vorgetragen habe, tu ich dies, weil ich von eben dieser Studie berichten will. Das heisst aber nicht, dass

diese Erkenntnisse nicht auch weiterhin und bis heute ihre Gültigkeit haben. Die Bindungsforschung kommt ja zu vergleichbaren Schlussfolgerungen.

Da Emmy Werner tatsächlich über eine Zeitspanne von 40 Jahren Daten gesammelt hat, konnte sie noch weitere, ermutigende Resultate präsentieren.

Denn ein Teil der Probanden, die noch als Jugendliche grössere Probleme hatten, erschienen im Alter von 30 bzw. 40 Jahren erstaunlich stabilisiert! Als sie nachfragte, erfuhr sie von Förderung und stabilisierenden Erfahrungen im Militärdienst, vom Erreichen höherer Bildungsabschlüsse (Fachhochschulen) und/ oder von Partnerschaften mit einem stabilisierenden Menschen.

Abschliessend und zusammenfassend möchte ich Ihnen nun erzählen, was so verkürzt nicht im Buch steht, das Emmy Werner aber an der Tagung auf den Punkt gebracht hat, als sie gefragt wurde, was sind die besten Voraussetzungen, um Resilienz zu entwickeln?

Da sagte sie, dass Mädchen, die hübsch und intelligent sind und mindestens eine Person haben, die an sie glaubt und auch praktisch hilft, die besten Chancen haben, Resilienz zu entwickeln. Und sich trotz widriger Umstände gut entwickeln können.

Buben hätten es statistisch gesehen etwas schwerer, erlebten schwierigere Jugendjahre, aber profitierten oft später von den oben genannten Angeboten (Militär, Fachhochschulen, gute Partnerschaften)

Resilienz ist also etwas, das sich in Beziehung entwickelt. Und wenn Frau Werner und ihre MitarbeiterInnen sich die Lebensgeschichten ihrer Probanden anhörten, dann fragten sie immer auch speziell nach Menschen, die möglicherweise stellvertretend für die Eltern, diesen Kindern und jungen Menschen beigestanden sind, indem sie einerseits an ihr

Entwicklungspotential glaubten, aber oft auch ganz praktische Hilfen organisierten.

(Die zum Beispiel dafür sorgten, dass die Schule weiter besucht werden konnte – trotz Teenagerschwangerschaft. Oder die sich fürs Besuchen weiterführender Schulen einsetzten.)

Dies waren oft Lehrpersonen, aber auch Sporttrainer, Pfadfinderführer, manchmal einfach etwas ältere und erfahrenere Jugendliche.

Solche Menschen vermittelten auch immer wieder den Zugang zu Gemeinschaften, oft Glaubensgemeinschaften, die diesen jungen Menschen eine Struktur, einen Halt und Lebenssinn vermitteln konnten.

An was erkennt man resiliente Menschen?

Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften aber auch Denk- und Verhaltensmuster, die für die Stabilisierung in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern gewissermassen ein Blumenstrauß an erworbenen Eigenschaften und entwickelten Fähigkeiten!

Resiliente Menschen

- akzeptieren ihre Lebenssituation – und kämpfen nicht gegen Windmühlen an
- übernehmen Verantwortung für ihr Leben
- gestalten ihre Zukunft
- pflegen ihre Beziehungen
- gehen achtsam mit sich selbst um
- haben Zugang zur eigenen Kreativität
- handeln lösungsorientiert
- sind optimistisch, haben Humor und kennen ihre Stärken

Und der Link zur Balintgruppenarbeit?

Ich möchte hier behaupten, dass Balintgruppenarbeit dazu beitragen kann, Resilienz zu entwickeln.

Als Leiterin gehe ich immer davon aus, dass die Balintgruppe bzw. die TeilnehmerInnen der Gruppe fähig sind, sich so in eine Fallgeschichte einzulassen und einzubringen, dass wir am Ende der Sitzung weiter sind als zu Beginn. Dass also Entwicklung trotz widriger Ausgangslage möglich ist.

Als Teilnehmer:in kommen Sie mit einer Gruppe von kollegialen Mitmenschen zusammen.

Jemand unter Ihnen, der gerade in einer - ich will das mal so sagen - «Beziehungskrise» mit einem Patienten steckt, fasst sich ein Herz und hat den Mut, sich mit diesem Thema der Gruppe anzuvertrauen.

Dabei werden Sie als Referent:in Anteilnahme, Verständnis und Unterstützung erleben (Und Sie bekommen ab und zu sogar hilfreiche Ideen serviert – auch wenn das nicht das eigentliche Ziel unsrer Arbeit ist.) Und Sie werden erleben, wie der bislang schwierige zwischenmenschliche Raum angereichert wird. Und zwar mit Inhalten, die Verständnis ermöglichen.

Ja, einen neuen Zugang ermöglichen, der sie im besten Fall mit neuer Hoffnung erfüllt, dass in dieser Beziehung doch etwas Gutes und Hilfreiches möglich werden kann.

(Es folgt: Bohnengeschichte)