

Unsichere Zeiten, unsichere Kinder? Die Bedeutung der psychischen Resilienz bei Kindern in Krisenzeiten.

Franz Landerl: Russlands Krieg gegen die Ukraine, Pandemie, drohende Wirtschaftskrise, Klimakrise... die Krisen häufen sich. Was bedeutet das für unsere Kinder?

Günther Bliem: Krisen bedeuten immer auch etwas nicht kontrollieren zu können und lösen dadurch beim Menschen automatisch bewusste und unbewusste Angstdynamiken aus. Das gleiche gilt natürlich auch für Kinder und Jugendliche. Das bedeutet, dass Unsicherheiten im Außen gleichsam zu innerpsychischen Unsicherheiten beziehungsweise letztendlich auch zu einer inneren Destabilisierung führen können. Ähnlich wie äußere Störfaktoren oder auch Krankheitserreger, wie beispielsweise Bakterien in den Körper eindringen und vom Körper abgewehrt werden müssen, stellen auch Krisen gewissermaßen Störfaktoren im Außen dar, welche von der Psyche abgewehrt beziehungsweise verarbeitet werden müssen. Entscheidend ist hierbei das jeweilige Immunsystem.

Franz Landerl: Sie meinen also es gibt auch ein psychisches Immunsystem?

Günther Bliem: Ja genau. Der Mensch kommt nicht mit einer voll funktionsfähigen Psyche auf die Welt. Vielmehr entwickelt sie sich über die Jahre und wird in einer beziehungsvollen Auseinandersetzung mit der Umwelt und den Bezugspersonen stabiler. Sie lernt Einflüsse von außen zu verarbeiten und somit einen Umgang mit diesen. Das schwierige daran ist, dass ich beziehungsweise meine Psyche bei dieser Entwicklung der Stabilität wiederum genau von dieser Außenwelt abhängig sind. Das heißt Stabilität entsteht durch eine Auseinandersetzung und einen Prozess. Auch diese Prozesse sind dem physiologischen Aufwachsen nicht so unähnlich.

Franz Landerl: Wie meinen Sie das?

Günther Bliem: Na ja, jedem ist klar, dass wenn ich einen Säugling auf seine Füße stelle und sage lauf, dieser wahrscheinlich umfallen wird. Trotz dieses Wissens würde ich im weiteren Verlaufe der Entwicklung des Kindes nicht ständig versuchen das Streben des Kindes Laufen zu lernen und somit die Gefahr des Umfallens zu verhindern. Das heißt ich muss mich auf die Entwicklung des Kindes einlassen. Es geht also weniger darum das Kind vor etwas zu schützen oder etwas zu verhindern, sondern vielmehr um ein gemeinsames Herausfinden, beispielsweise den richtigen Zeitpunkt laufen zu lernen. Was ich damit meine ist, dass es bei der Entwicklung von physischer, aber auch von psychischer Stabilität primär um einen Prozess des Probierens, der Individualität, der Autonomie und der Unterstützung von außen geht. Um Laufen lernen zu können, brauche ich ein Gegenüber, bei dem ich mich anhalten kann. Diesem Gegenüber sollten zwar die Gefahren des Umfallens bewusst sein, es sollte aber dennoch nicht von der eigenen Angst gelähmt sein. Das Gleiche brauche ich für die Entwicklung der psychischen Stabilität und des psychischen Immunsystems, der Resilienz.

Franz Landerl: Übertragen auf die aktuellen Krisenthemen würde das also heißen, man sollte die Kinder vor diesen Themen nicht abschirmen.

Günther Bliem: Genau. Abschirmen würde heißen die Möglichkeit der Auseinandersetzung zu verhindern. Natürlich würde ich auch hierbei keinen Säugling mit meinen Ansichten zu den aktuellen politischen Krisen belästigen. Thematisiert aber beispielsweise ein kleines Kind von sich aus eine der aktuellen Krisen, so ist es wichtig sich darauf einzulassen. Es geht dabei nicht um welche Meinung ich vertrete, um richtig oder falsch, ich vor etwas Angst habe, oder furchtlos bin. Selbst wenn ich dem Kind vermittele, dass das Thema mir eigentlich eh wurscht ist, wäre das okay. Entscheidend ist vielmehr, dass das Kind spürt, dass ich keine Angst vor der Auseinandersetzung mit dem Thema habe. Dies wiederum stärkt die Sicherheit und auch die Resilienz des Kindes.

Franz Landerl: Aber sollte man bei Themen wie beispielsweise dem aktuellen Krieg nicht auf kindgerechte Formulierungen und Gesprächsinhalte achten?

Günther Bliem: Natürlich, allerdings wird kindgerecht oftmals mit infantilisieren verwechselt. Oftmals geschieht dies, um die eigene Unsicherheit zu kaschieren. Dies ist für Kinder, die im weiten Meer des Aufwachsens nach stabilen Ankern und Bojen suchen, um sich daran anhalten und ausrichten zu können, nicht wirklich hilfreich. Man sollte nicht vergessen, dass Authentizität und Realismus wichtige Faktoren sind, um Resilienz entwickeln zu können.

Franz Landerl: Welche Einflüsse stärken sonst noch die Resilienz bei Kindern?

Günther Bliem: Alles was zur Entwicklung von Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Selbstwert beiträgt. Sie merken, dabei geht es viel um die Entwicklung des Selbst, man könnte auch sagen der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die Betonung liegt hierbei auf dem Wort "eigene". Dabei gilt es zu verstehen, dass wir und somit auch unsere Psyche ursächlich ja aus einer Symbiose kommen. Am Beginn sind wir verschmolzen mit der ersten wichtigen Bezugsperson, der Mutter. In den ersten Monaten und Jahren ist es wichtig, dass unsere Bedürfnisse angemessen gestillt werden und wir auch geschützt werden. Dadurch baut sich in uns ein Grundvertrauen auf. Die Bindungsforschung liefert hierbei wichtige theoretische Beiträge, um diese Prozesse verstehen zu können. Parallel dazu wird es mit fortschreitendem Alter aber immer wichtiger das eigene Selbst entwickeln zu können. Dadurch können sich Selbstwirksamkeit, Selbstwert usw. erst entwickeln. Die Psyche kann sich nur stabil und resilient entwickeln, wenn sie die Möglichkeit hat, sich auch von den Lernmodellen, also den Bezugspersonen, von denen sie beispielsweise Werte und Normen übernimmt, abzulösen beziehungsweise zu unterscheiden und in ihren Autonomiebestrebungen unterstützt wird.

Franz Landerl: Wie muss ich mir das in der Praxis vorstellen?

Günther Bliem: Stellen sie sich beispielsweise eine Hausaufgabensituation eines Volksschülers vor. Die Mutter sieht mit ihrem Sohn die Schulsachen durch, ist bemüht ihm bei der Erledigung seiner Aufgaben zu helfen. Beim Sohn spürt man ohne zu Fragen, die Stimmung ist im Keller. Er ist nicht wirklich happy, er muss seine Aufgabe erledigen. Als die Mutter nun versucht mit ihm die zu erledigenden Rechnungen durchzugehen, um ihm bei seiner Aufgabe zu helfen, entlädt sich sein Ärger, sein Frust. "Geh weg, ich kann das allein, ich brauch dich nicht!", schreit er. Als nun seine Mutter, leicht genervt und ebenfalls frustriert, aufsteht und gehen will, beginnt er zu weinen und schreit ihr vorwurfsvoll nach: "Du hilfst mir nicht!". In dieser Szene, welche mir nicht selten von Eltern geschildert wird, spiegelt sich sowohl das Streben nach Autonomie wie aber auch die gleichzeitige Abhängigkeit des Kindes von der Bezugsperson wider. Dabei wird die generelle Ambivalenz des Lebens und die damit verbundene Frustration sichtbar.

Franz Landerl: Aber was würden Sie hierbei zur Stärkung der Resilienz des Kindes raten?

Günther Bliem: Ich würde hierbei, nicht nur zur Stärkung des Kindes, sondern auch zur Nervenschonung der Mutter, raten, dass man die Ich-Du-Grenze stärkt. Das bedeutet, dass ich jederzeit bereit bin dir bei deiner Aufgabe zu helfen, mein Sohn, wenn du mich aber anschreist, du deine Aufgabe allein erledigen kannst, ich werde sie jedenfalls später kontrollieren, und du wirst sie mit Garantie heute noch erledigen, bevor du irgendwas anderes machen wirst. Infolge kann es sein, dass sich die Eingangsszene, Mutter geht hin, Sohn schreit, Mutter geht wieder weg, usw. noch mehrmals verteilt über den Nachmittag wiederholt. Erfahrungsgemäß werden die Wiederholungen aber mit der Zeit glücklicherweise weniger.

Was ich aber hierbei als entscheidend für die Entwicklung der Resilienz halte ist, dass es zum einen das Lob, die positive Förderung, das gute Zureden usw. von außen braucht. Zum anderen aber auch, und das wird meiner Meinung zu oft unterschätzt, die Möglichkeit des Durchlebens von Konflikten und des Erlebens eigener Emotionen. So sollte Kindern nicht verboten sein auch mal melancholisch, traurig, wütend, aggressiv, frustriert usw. zu sein. Beispielsweise ermöglicht das Durchleben der eigenen Frustration langfristig das Annehmen der generellen Ambivalenz des Lebens. Dadurch werden sowohl mein Selbst wie aber auch meine psychische Resilienz gestärkt. Wie kann ein Kind sonst beispielsweise eine für das spätere Leben wichtige Fähigkeit wie eine angemessene Anpassungsfähigkeit entwickeln. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, die Kinder hierbei zu begleiten beziehungsweise ein klares und erwachsenes Gegenüber zu sein, welches bereit ist, diese Konflikte mit dem Kind auszutragen. Das heißt nicht zu versuchen, jeder Krise auszuweichen oder sie von vornherein zu vermeiden, sondern keine lähmende Angst davor zu haben. Das gleiche gilt hinsichtlich ihrer Eingangsfrage. Bei Themen wie Krieg, Pandemie, Klimakrise usw. zu glauben diese Themen auf Nachfrage von Kindern nicht realistisch und authentisch zu besprechen sei hilfreich, da man dadurch Kinder schützt, halte ich für falsch. Die Möglichkeit des Aufbaus innerpsychischer Resilienz im Rahmen der beziehungsvollen Auseinandersetzung geht dadurch verloren. Den richtigen Zeitpunkt für diese Auseinandersetzung erkennt man meist daran, wenn ein Kind von sich aus etwas thematisiert.

Franz Landerl: Aber was bedeutet es dann, wenn Kinder in Kriegszeiten mit Spielzeugpistolen durch den Garten laufen und Krieg spielen? Es gibt bei vielen Erwachsenen die Meinung man sollte dies in der aktuellen Zeit unterbinden.

Günther Bliem: Na ja, wie Sie sagen, diese Kinder spielen Krieg. Wenn früher meine damals fünfjährige Tochter mit Puppen spielte, hatte ich eigentlich nicht die Angst, sie könnte dadurch schwanger werden und ich wäre tatsächlich bald Großvater. Kinder die Krieg spielen, übernehmen Geschichten der Realität, identifizieren sich mit diesen, um sich in der Phantasie damit beschäftigen zu können. Es dient der Selbsterprobung zwischen Realität und Phantasie. Das bedeutet, dies fördert eigentlich eher die Unterscheidungsfähigkeit. Es ist gleichsam ein früher Prozess der Selbsterfahrung. Kinder davon abzuhalten, steigert sicherlich nicht die Resilienz. Kinder können mit zunehmendem Alter recht gut zwischen Spiel, also Phantasie, und Realität unterscheiden. Aber scheinbar gibt es gar nicht so wenige Erwachsene, die dies weniger gut können.