

WDR 5 Tiefenblick

WDR 5, Sonntag, 24.02.2019, 08:05 – 08:35 Uhr

Wiederholung: Sonntag, 24.02.2019, 22:30 – 23:00, WDR 5

Gegen Gewalt – Resilienz: Mehr als ein Modewort? (2/3)

O-Ton 0 - Collage

Isabella Helmreich: Ich symbolisier das immer gern am Beispiel eines Schwammes.

Silke-Ramou Jawara-Joof: Ich denke, ich bin so, wie ich bin, weil ich mir auch eingestehe, dass ich Schwächen hab.

Isabella Helmreich: Wenn man den nimmt, kann man den zusammenquetschen, kann ihn verformen, kann drauf rumhauen, kann ihn auf den Boden werfen.

Louise Reddemann: Menschen sind keine Maschinen. Da können Sie nicht oben zehn Pfennig reinwerfen und unten kommt dann der Kaugummi raus.

Isabella Helmreich: Und der Schwamm kehrt immer wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

O-Ton 2 - Silke-Ramou Jawara-Joof (draußen):

Wir haben hier, da sind ja die ganzen Hochhäuser rechts und links, da unten drunter sind dann auch 'n Kiosk und 'n Croque-Laden, wir können da einmal um die Ecke noch mit rumgehen; da sieht man eigentlich auch La Famille, Lieferservice, Croque und Pizza und alles, und da treffen sich wirklich abends um diese Sommerzeit jetzt, 20, 30, 40 Jugendliche, junge Frauen, Mädchen, Männer, alles, und hier links haben wir das Rondell, ich war selber noch nie da drin, angeblich ist unten drin 'ne Disco, da passiert ganz, ganz viel, wenn wir rausgucken hier auf den Platz, auch Schlägereien, Frauen werden auch gehauen, und, und, und, also hier würde ich mich persönlich früh morgens um fünf nicht einmischen, sondern wir rufen von den Balkonen alle auch die Polizei an. Sofort.

Sprecherin:

Die Hochhaussiedlung Steilshoop im Nordosten Hamburgs hat den Ruf eines „Problemviertels“: Viele Arme, viele Migranten. Silke-Ramou Jawara-Joof ist das egal – sie fühlt sich hier zu Hause und engagiert sich:

Unter anderem bei „SToP – Stadtteil ohne Partnergewalt“, einem Präventionsprojekt gegen häusliche Gewalt, das die Sozialwissenschaftlerin Sabine Stövesand aufgebaut hat. Überall in Steilshoop werben Ramou Jawara-Joof und ihre Mitstreiterinnen dafür.

O-Ton 3 - Silke-Ramou Jawara-Joof (draußen):

Also, im Einkaufszentrum, da haben wir auch noch öfter einen Stand und verteilen Flyer und verteilen unsere SToP-Gewalt-Taschen und sprechen die Leute an...

[Junge schreit: Ist das 'n Mikrophon?]

... und das ist typisch Steilshoop - // *[lacht]* von daher wirklich die dann immer sich gleich einmischen, die Jugendlichen. Durch meine Kinder und durch meine Aktion und dadurch, dass ich überall präsent bin und auch im Fußballverein, da die Fußballmannschaft betreue, *[schmunzelt]* die ist ja auch noch dabei, bin ich einfach bekannt. Und die sehen mich dann.

[Mädchen sagt: Hallo!]

Hallo! Und die sehen mich dann und die erkennen einen ja auch. Die erkennen einen auch, wenn, durch die Plakate, wir sind auf den Plakaten, und: „Ach, das ist die! Die können wir ruhig ansprechen, die hilft uns vielleicht weiter.“

Atmo 2 - Wohnung von Silke-Ramou Jawara-Joof

Sprecherin:

Ihr Einsatz gegen Gewalt ist ihr wichtig, weil sie selber davon reichlich hatte in ihrem Leben. Davon erzählt sie in ihrem hellgrün gestrichenen Wohnflur.

Silke-Ramou Jawara-Joof, 53 Jahre alt, blonder Pferdeschwanz, klein und agil, arbeitet als Erzieherin im Hort, als Kinderschutzfachkraft im Kindergarten, ist ehrenamtliche Familienberaterin und begleitet Flüchtlinge. Sie engagiert sich im Fußballverein, in der Antifa und natürlich bei „StoP Gewalt“.

Sie hat sieben Kinder, davon noch drei bei sich zu Hause, ein Enkelkind und würde gerne ein Flüchtlingskind aufnehmen. Einer ihrer Söhne ist tot zur Welt gekommen und ihr erster Ehemann gestorben, während sie schwanger war. Die Kinder von insgesamt vier Vätern hat sie alleine ernährt und großgezogen. Zwei Mal war sie mit Afrikanern, einmal mit einem Kubaner verheiratet. Zwei der Männer hat sie davongejagt, als sie gewalttätig wurden.

O-Ton 4 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

Als es mir passiert ist – ich hab auch nie damit gerechnet, dass *mir* das passiert –, haben meine Freundinnen einfach sofort funktioniert. Die eine kam sofort zu mir, ist mit mir zum Arzt, Attest, alles machen lassen, die andere hat [*lacht*] mit noch 'ner Freundin – die haben erst mal gleich das Schloss erneuert; man durfte es eigentlich nicht; wir haben's gemacht, es war uns kack-egal, wir haben Schloss erneuert, die Sachen haben wir gepackt in der Zeit, eine Freundin hat die Kinder auch mit zu ihren Kindern mit nach Hause genommen, ganz tüddelig, „Och, Mama hat noch was zu tun“, so...

Atmo 3 - Kinder von Silke-Ramou Jawara-Joof

Wohnungstür geht auf, Tochter mit Enkel und andere Tochter kommen rein - Begrüßung – „Das ist meine älteste Tochter, das ist mein Enkel, und dann das ist meine kleinste Tochter. - Hey, Purzell!“ – „Schuhe ausziehen, dann können wir auf den Balkon.““ – „Omi hat was gekauft: einen Bagger“ ... – „Hände gewaschen?“ ... – „Sie hat sich heut neu eingekleidet. Musste sie gleich anziehen!“ ... Tochter und Enkel leise hörbar... „Der wird im Mai... am 21. zwei.“

Sprecherin:

Zwei ihrer Töchter und der zweijährige Enkel kommen herein – die Großmutter ist sichtlich stolz auf sie. Ihre eigene Kindheit war ganz anders. Ihr Vater war ein angesehenener Arzt in einem kleinen Ort in der Lüneburger Heide – Oberhaupt einer scheinbar heilen Familie. Zu Hause aber schlug er seine Kinder.

O-Ton 5 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

Ich war immer so und so die Frechste, also ich hab hauptsächlich richtig viel gekriegt; ich wusste, er steht hinter der Tür und es knallt, wenn ich reingehe, und so war's immer. Egal, was ich gemacht hab, ich hab immer richtig 'n Hintern voll, mit 'm Kleiderbügel, mit 'm Holzlöffel, mit 'm, wenn man so die Faust zusammenmacht und den Mittelfinger so rausstreckt, die Spitze, so Kopfnüsse verpasst, oder auch mit so 'm langen Riemen hinten den Hintern vollgehauen, also ganz doll, weiß ich noch, so Handknöchel alle aufgeschlagen worden... – damals, ich bin einfach weiter frech gewesen und hab immer weiter rebellierte.

Sprecherin:

Die Mutter, statt die Töchter zu verteidigen, verpetzte sie regelmäßig bei ihrem Mann.
Was hilft einem Kind, das so ausgeliefert ist? Eine Vertraute.

O-Ton 6 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

[Enkel erzählt im Hintergrund!] Ich sag immer Pflegemutter, das ist so 'ne Mutter, 'ne Hausfrau, die morgens um sieben Uhr kam und abends um acht Uhr ging, die hat sich eigentlich um uns immer gekümmert, und die war da; die war da, wenn ich mein erstes Reitturnier hatte, die war da, als ich meine Periode gekriegt hab, die war da beim ersten Liebeskummer, da hab ich oft geschlafen, Die hat mich aufgeklärt und, und, und. Die hat auch gekuschelt und auch in den Arm genommen so. Das war schon 'ne ganz tolle Frau.

Sprecherin:

Ramou Jawara-Joof haute früh von zu Hause ab, schlug sich alleine durch, probierte verschiedene Wohngemeinschaften und alle Drogen aus, die Ende der siebziger Jahre im Umlauf waren, machte mit 21 Jahren einen Entzug. Gut vorstellbar, dass die junge Frau ganz abgestürzt wäre – ist sie aber nicht. Warum?

O-Ton 7 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

Ich hab da Stärken aufgebaut durch die Erniedrigung von meinem Vater. Hab ich einfach da schon angefangen, denk ich mir: Kein anderer macht das!

Sprecherin:

Die Stärke allein reicht nicht – es braucht zum Beispiel auch Vertraute wie die einstige Pflegemutter und ein gutes Netzwerk.

O-Ton 8 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

Meine Kraft krieg ich immer wieder daher, erst mal durch meine Kinder, ich hab ganz tolle Kinder, muss ich einfach sagen, wir haben 'n ganz, ganz starken Familienzusammenhalt, und ansonsten, weil ich viel für andere auch mache, irgendwie so krieg ich, indem ich andere stärke, wieder für mich so Stärke, indem ich sage: „Guck mal, was du schaffst, du hast wieder jemandem geholfen“, und dadurch bekomm ich einfach auch Kraft. Für mich.

Sprecherin:

Ramou Jawara-Joof ist ein optimistischer und tatkräftiger Mensch, aber manchmal wird auch ihr alles zu viel. Es gibt Zeiten, in denen auch sie auf dem Sofa sitzt und weint, sagt sie, und eine Auszeit braucht. Überfordert fühlt sie sich davon, mit dem Gehalt einer Erzieherin ihre Kinder durchzubringen – eine Herkulesaufgabe, die sie mit vielen alleinerziehenden Müttern teilt. Urlaub hat sie seit sieben Jahren nicht mehr gemacht.

O-Ton 9 - Silke-Ramou Jawara-Joof (drinnen):

Ich denke, ich bin so, wie ich bin, weil ich mir auch eingestehe, dass ich Schwächen hab. Dass ich weinen darf, dass mir das alles passiert ist und es hat ja auch ewig gedauert, bis ich drüber sprechen konnte.

Sprecherin:

Die Widerstandskraft, die Ramou Jawara-Joof hilft, mit den Gewalterfahrungen, mit Schicksalsschlägen und ihren täglichen Herausforderungen fertig zu werden, nennen Fachleute „Resilienz“. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen. „Resilire“ steht für „zurückspringen“ und wurde zunächst für bestimmte Materialien benutzt, erklärt die Psychologin Isabella Helmreich vom Deutschen Resilienz-Zentrum in Mainz.

O-Ton 10 - Isabella Helmreich:

Ich symbolisier das immer gern am Beispiel eines Schwammes, *[sie hält einen in der Hand]* so 'n Schwamm kann man sich ja vorstellen wie in der Schule die eklichen Tafelschwämme, wenn man den nimmt, kann man den zusammenquetschen, kann ihn verformen, kann drauf rumhauen, kann ihn auf den Boden werfen, und der Schwamm kehrt immer wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

Sprecherin:

Was die Resilienz eines Menschen ausmacht, hat in den siebziger Jahren die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner beschrieben. Sie hat die Lebenswege von rund 700 Kindern auf einer kleinen Hawaii-Insel erforscht und festgestellt:

Von denen, die in schwierigen Verhältnissen aufwuchsen – zum Beispiel krank, in Armut, ohne Eltern oder misshandelt wurden –, entwickelte sich rund ein Drittel zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen.

O-Ton 11 - Isabella Helmreich:

Und da kam sie auf diese Resilienz-Faktoren. Dass diese Kinder besondere Eigenschaften hatten, so individuelle Eigenschaften, dass die halt gut auf andere Menschen zugehen konnten, hohe Sozialkompetenz hatten, 'ne Selbstwirksamkeits-Überzeugung, dass sie versucht haben, aus dieser misslichen Lage herauszukommen und – einer der allerwichtigsten Faktoren, der sich auch in allen weiteren Studien immer wieder herausgestellt hat – dass die 'ne gute soziale Unterstützung hatten. Also, die hatten eine Person in ihrem Leben, die sie unterstützt hat.

Sprecherin:

Noch vor rund zehn Jahren war der Begriff Resilienz nur in bestimmten Fachrichtungen bekannt, vor allem in der Förderung benachteiligter Kinder. Seitdem ist er in fast alle Lebensbereiche eingesickert – unter anderem in die Psychologie, in die Arbeitswelt und die Entwicklungspolitik.

O-Ton 12 - Isabella Helmreich:

Das Schöne ist, das kann wirklich jeder lernen. Aber ich muss es natürlich auch wollen. Das kommt nicht von alleine, sondern man muss natürlich auch was dafür tun.

Sprecherin:

Hunderte Resilienz-Ratgeber werben etwa für „Die Strategie der Stehauf-Menschen“ oder die „Sieben Schlüssel für mehr innere Stärke“. Isabella Helmreich ermutigt dazu, solche Selbsthilfebücher zu lesen. Oder in einem „Glückstagebuch“ jeden Abend drei schöne Dinge zu notieren. Oder Dankbarkeit online zu trainieren mit der „DankApp“. Oder das „Achtsamkeits-Gebet“ sprechen:

O-Ton 13 - Isabella Helmreich:

Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu verändern, die ich verändern kann, die Stärke, hinzunehmen bei den Dingen, die ich nicht verändern kann, und die Weisheit, eines vom andern zu unterscheiden.

Sprecherin:

Resilienz, so scheint es, hat sich zu einem Modewort entwickelt. Der Boom passt in eine Gesellschaft, in der Selbstoptimierung im Trend liegt. Zu beruflichem Erfolg und körperlicher Fitness soll sich innere Widerstandskraft gesellen. Die Gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Bedingungen Resilienz-Trainings als Prävention. Seit 2016 stellt ein neues Präventionsgesetz mehr Mittel für Vorbeugung bereit. Ein neuer Blick hat sich etabliert: Die seelische Gesundheit zu fördern statt krank zu werden – die Salutogenese statt der Pathogenese, sagen die Fachleute. Die Stärken statt der Schwächen zu betonen.

Auch die Hirnforschung hat das Phänomen entdeckt. Das 2014 gegründete Deutsche Resilienz-Zentrum in Mainz untersucht, was genau diese innere Widerstandskraft ausmacht und wie sie sich messen lässt. Die Wissenschaftler fragen ihre Probanden darum beispielsweise täglich, welche Stresssituationen sie wie bewältigt haben und machen regelmäßig Aufnahmen des Gehirns.

O-Ton 14 - Isabella Helmreich:

Unser Ziel ist ja das Gehirn als Resilienz-Organ – dass wir wirklich gucken, was sind so Mechanismen im Gehirn und wie kann man die trainieren, und dass wir da wirklich Trainings entwickeln, um auch diese Gehirnfunktionen und Vernetzungen besser trainieren zu können.

Sprecherin:

Wissenschaftlich fundierte Trainings, die die Resilienz messbar stärken - damit will das Deutsche Resilienz-Zentrum vor allem berufliche Burn-outs und Arbeitsunfähigkeit reduzieren. Isabella Helmreich:

O-Ton 15 - Isabella Helmreich:

Das ist ja heutzutage so 'n ganz großes Problem, dass wir ganz andere Lebensformen haben, als es früher war, also diese ständige Erreichbarkeit, der Umgang mit neuen Medien, ist was, was wir erst lernen müssen. Und es hat sich auch gezeigt, so im Arbeitskontext, dass ganz viele Arbeitsunfähigkeiten, sich die Menschen immer mehr wegen psychischer Erkrankungen krankschreiben lassen, also dass sie einfach da Probleme mit haben, damit umzugehen. Und deswegen ist Resilienz so 'n wichtiges Konzept, weil das ja quasi uns beibringt, wie können wir gut mit Stress umgehen...

O-Ton 16 - Luise Reddemann:

Jemanden mehr oder weniger zu bedrängen, auch vom Arbeitgeber her, dass er immer funktionieren muss und dass er oder sie jetzt auch gefälligst diese Trainings zu machen hat, um zu funktionieren, das ist ja auch gegen die Menschenwürde. Das ist gegen die Selbstbestimmung. Und das ist in dieser ganzen Resilienz-Geschichte natürlich 'ne relativ hohe Bedrohung, sag ich mal. Jetzt mal ganz krass ausgedrückt: Wie resilient ich sein will, das bestimm ich selbst!

Sprecherin:

Luise Reddemann, Psychoanalytikerin und Traumatherapeutin, hat das Konzept der Resilienz in die Psychotherapie eingeführt. Sie hatte bemerkt, dass auch schwer traumatisierte Patienten oft innere Ressourcen haben, die sie stärken und an die sie für die Heilung anknüpfen kann. Dafür braucht es vor allem eine Beziehung, ein Sich-Einlassen auf den anderen, und Mitgefühl.

Luise Reddemann hat in der Traumabehandlung Bahnbrechendes geleistet. Heute gehört sie zu den schärfsten Kritikerinnen des Resilienz-Booms.

O-Ton 17 - Luise Reddemann:

Gut, und wenn man jetzt Resilienz-Trainings unter dem Aspekt sieht, dass man den Leuten dabei hilft, dass sie die Anzeichen erkennen und vielleicht auch freundlich mit sich sind und freundlich mit sich umgehen, soll mir das recht sein. Wenn man im Sinn hat, die Leute alle zum Funktionieren zu kriegen und überhaupt nicht mehr in Betracht zu ziehen, dass zum Menschsein auch Grenzerfahrungen gehören und leidvolle Erfahrungen, dann bin ich da nicht dafür.

Sprecherin:

Natürlich ist es sinnvoll, sagt Luise Reddemann, körperliche Krankheiten, Depressionen oder Burnouts im Ansatz zu erkennen und gegenzusteuern.

O-Ton 18 - Luise Reddemann:

Der Wunsch ist auch verständlich; aber manchmal, finde ich, ist auch 'ne große Sinnhaftigkeit in solchen Auszeiten erkennbar. Und deshalb ist das ja auch alles so verkürzt jetzt. Wenn man nur noch an Resilienz denkt und an Resilienz-Förderung und so tut, als wäre es möglich, dass Menschen nie mehr krank werden. Das ist Blödsinn. So paradox es klingt, es liegt 'ne Menge Segen auch in bestimmten Erfahrungen, die schmerzhaft sind. Das kann Menschen sehr, sehr weiterbringen.

Sprecherin:

Luise Reddemanns eigene Patientinnen und Patienten sind in der Regel nicht solche, die über ein bisschen Stress im Job klagen. Sie hat vor allem schwer traumatisierte Menschen unterstützt – und ein Trauma, darauf legt sie Wert, ist eine Bedrohung für Leib und Leben, die eine massive seelische Verletzung nach sich zieht. Eine abgelehnte Bewerbung als Trauma zu bezeichnen, das bagatellisiere die wirklichen Opfer.

O-Ton 19 - Luise Reddemann:

Resilienz ist natürlich viel mehr als irgendwie Freude am Leben haben. Resilienz ist auch, Dinge aushalten. Man kann nicht mit allem fertig werden. Also: Manche Leute werden mit *fast* allem fertig, aber das gilt natürlich nicht für alle. Und das finde ich eben auch so fatal an diesem Resilienz-Boom, den ich ja jetzt eben seit gut zehn Jahren beobachte, dass das so 'n bisschen nach dem Motto ist: „Wenn Du nur Deine Resilienz-Faktoren alle förderst und erkennst und an dir arbeitest, dann kriegst du alles hin.“ Das stimmt nicht. Und das wird eben ausgenutzt. Von unserm neoliberalen System.

Atmo 4 - Vital-Center Neuss

9/15

O-Ton 20 - Maureen Wyse:

Shit happens, ja, das Leben [*lacht*] ist nicht nur ein Ponyhof [*lacht*], leider; manchmal passieren schlimme Dinge, Ihr wisst das, jeder weiß das, aber die Kunst ist es, das Beste draus zu machen. Und dafür steht das Wort Resilienz. [...] Ich freu mich -] einen herzlichen Applaus für Nico De Nittis [*auf Applaus:*], den Resilienz-Experten, hier im Vital-Center Neuss.

Sprecherin:

Nicola De Nittis gibt Resilienz-Kurse. Normalerweise für Unternehmen - heute hält er kostenlos einen Vortrag für Interessierte. Eine Handvoll Menschen hat sich an diesem Samstagnachmittag in Neuss eingefunden. De Nittis war Informatiker und ehrenamtlicher Gesundheitsberater, bevor er auf Resilienz-Workshops umsattelte. Seine Trainings sind besonders authentisch, sagt er, weil er selber sein Leben lang Widerstandskraft beweisen musste.

O-Ton 21 - Nicola De Nittis:

[*Zuhörer rascheln im Hintergrund*] Ich wurde mit einem Gendefekt geboren und dieser Gendefekt führt zu einer chronischen Erkrankung, die unheilbar ist, fortschreitend, also [*jemand hustet*] es können Folgeerkrankungen entstehen; so sagte man mir zum Beispiel, ganz gleich, ob es der IT-Job war oder die Gesundheitsberatung, oder die spätere Tätigkeit als Resilienz-Trainer: „Irgendeine Form von Karriere kannst du vergessen!“ Und da sagte ich mir: „Nein. Ich versuch's trotzdem.“ Und dieses Trotzdem – damals wusste ich das noch nicht, in jungen Jahren –, das ist Resilienz.

Sprecherin:

In der IT-Branche musste er seine Erkrankung, die Thalassämie, jahrelang verheimlichen, erzählt er, und das habe ihn depressiv gemacht. Da habe ihm das „Sieben-Säulen-Modell“ der Resilienz geholfen: Die Opferrolle verlassen. Die Situation akzeptieren. Verantwortung übernehmen. Mit Optimismus an einer Lösung arbeiten. Ein unterstützendes Netzwerk aufbauen. Immer das Ziel im Blick behalten.

10/15

O-Ton 22 - Nicola De Nittis:

Wenn man das alles zusammen hat als Werkzeugkoffer, dann hat man auch ein Ziel, das man angehen kann. Und dann packt man's an. Und wenn etwas schief geht – und das ist das Schöne an der Resilienz: Aus dem Scheitern auch zu lernen –, dann hat man keine Schuld. Weil man gerade daraus am besten lernen kann.

Sprecherin:

Nicola De Nittis' Slogan ist „Stärker als stark“. Damit spricht er auf seiner Homepage Führungskräfte in der Wirtschaft und Beschäftigte im Gesundheitswesen an. Was der medizinische Begriff „Salutogenese“ bei den einen, sagt er, ist bei den anderen der ROI, der „Return on Investment“ – also die Rendite, die das Kapital abwirft. Seine Coachings können Unternehmen als Fortbildungskosten von der Steuer absetzen.

Die Rendite steigern, indem Mitarbeiter resilienter werden: Das klingt, als öffne es der Ausbeutung Tür und Tor. Mit ihm nicht, versichert Nicola De Nittis.

O-Ton 23 - Nicola De Nittis:

Wenn man jetzt ein Resilienz-Training bei diesem fiktiven Unternehmen ansetzt und dann beim Management, bei der Geschäftsführung sagt, das ist gut für Deinen ROI, für Deinen Profit, dass wir die Mitarbeiter stärken: Zeitmanagement, Organisationsmanagement, Stressmanagement – wir machen sie stärker und dann können wir sie besser „durchheizen“, böse ausgesprochen. Das würde gehen. Aber das ist nicht Sinn der Sache. Das ist nicht Resilienz! Das ist nicht ganzheitlich, das ist nicht umfassend genug. Denn dann kommt die Gesundheit. Und die Gesundheit besteht nicht nur aus physischen, sondern auch aus psychischen Aspekten. Denn das würde dann den ROI letzten Endes wieder schmälern. Also diesen Profit. Dieses Angebot können sie dann von mir nicht bekommen, wenn es darum geht, aus der Zitrone noch mehr herauszupressen.

O-Ton 24 - Luise Reddemann:

Was ich halt schwierig finde, wenn Leute glauben, es gäbe jetzt dieses und jenes, und das müssten jetzt alle machen und dann wären alle resilient. Das ist nicht wahr. Aber wer seriös ist, wird so was auch nicht behaupten.

Sprecherin:

Einen ähnlichen Streit gibt es auch in der Entwicklungspolitik. Resilienz gilt vielen Akteuren plötzlich als Allheilmittel gegen Klimawandel, Kriegstraumata und Katastrophen. Thomas Gebauer, Geschäftsführer der Hilfsorganisation medico international, ist ein vehementer Kritiker dieser Entwicklung. Er nennt Beispiele:

O-Ton 25 - Thomas Gebauer:

Nehmen wir den Fall der befürchteten Anstiege der Meeresspiegel und als Projekte, die dann als beispielhaft vorgestellt werden, gilt dann tatsächlich das Umlernen von küstennahen Bewohnern in Bangladesch von der Hühnerzucht zur Entenzucht. Um dann sozusagen auf die ansteigenden Meeresspiegel gewappnet zu sein – Enten können schwimmen –, das hat 'ne gewisse Absurdität, beschreibt aber auch das Problem, um das es geht.

O-Ton 26 - Thomas Gebauer:

Das andere sind dann zum Beispiel die amerikanische Armee, die in einem Comprehensive Soldier Fitness-Programm inzwischen 25 Millionen Dollar bereitstellt, um alle, jeden Soldaten, jede Soldatin, die sie haben, in Resilienz-Programmen zu unterweisen mit dem Ziel, eine – das ist jetzt wörtlich – eine „unbezwingbare Armee“ zu produzieren, an deren Soldatinnen und Soldaten dann die negativen Erfahrungen, die im Kampf stattfinden, abprallen und noch als Möglichkeit genommen werden, daraus Stärke zu gewinnen. Absurd.

Sprecherin:

Dabei ist auch Thomas Gebauer, selber Psychologe, kein Gegner von Resilienz-Konzepten – im Gegenteil: Es sei absolut notwendig, die Widerstandskraft der Menschen zu stärken.

O-Ton 27 - Thomas Gebauer:

Wenn dieser Widerstand in Dienst genommen wird, um den Zerstörungsprozess, der in der Welt stattfindet, die katastrophale Tendenz abzusichern, dann wird es das Problem.

12/15

Es ist letztendlich ein Eingeständnis, dass die alte Idee der Moderne – dass man die Risiken, die in der Welt und die Gefahren, die in der Welt existieren, reduzieren kann durch Politik – vorbei ist. Das heute es nur noch möglich ist, die Menschen sozusagen an den fortgehenden Zerstörungsprozess anzupassen.

Sprecherin:

Dabei könnte die Förderung von Resilienz Gewaltprävention im weitesten Sinne sein. Sie könnte zum Beispiel Menschen davor bewahren, eine feindliche Lebenswelt verlassen zu müssen.

O-Ton 28 - Thomas Gebauer:

Im Falle von Flüchtlingen wissen wir, dass Menschen, die zum Beispiel ihre Lebensgrundlagen verlieren, in Afrika beispielsweise, weil sie hungern, weil ihnen die Möglichkeiten genommen werden, sich ausreichend zu ernähren – hier wäre Resilienz tatsächlich so was wie 'ne Förderung von kleinbürgerlicher Landwirtschaft! Das wäre sinnvoll. Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem man kleinbürgerliche Landwirtschaft fördert; das ist aber genau das, was dem Konzept der globalisierten Agrarwirtschaft im Wege steht.

Sprecherin:

Resilienz also als ein Konzept, das Nachhaltigkeit unterstützt und nicht als eines, das Nachhaltigkeit ersetzt.

Menschen werden auch weiterhin vor Hunger, Krisen und Kriegen fliehen. Sie legen dabei oft eine erstaunliche Resilienz an den Tag, mit der sie monate- und jahrelange Irrwege, tagelange Märsche, das lebensgefährliche Durchqueren der Sahara oder die Fahrt übers Mittelmeers meistern – mit dem Blick nach vorn und der Hoffnung auf Zukunft. Wie die Frau, zu neulich zu Behshid Najafi kam. Die 50-Jährige hatte allein die Balkanroute bewältigt. Sie floh 5.000 Kilometer aus dem Mittleren Osten vor einem gewalttätigen Ehemann, weil sie in ihrer Heimat keine Unterstützung bekam.

O-Ton 29 - Behshid Najafi:

„Toll, wie haben Sie geschafft? Wie viel Kraft war das, wo haben Sie diese Kraft?“ Und sie hat die ganze Zeit gesagt: „Ja, leben dort, in so eine Situation, war wie sterben. Diese Zukunftsperspektive hat mir Hoffnung gegeben. Und ich hab es geschafft, aber wir waren viele.“

13/15

Sie hat auch gesagt, dass die Gemeinschaft diesen Weg gegangen sind, hat auch sie sehr viel unterstützt und ihr geholfen. Aber immer auch in die Zukunft denken und sagen: „Ich verändere meine Situation.“

Sprecherin:

Behshid Najafi von agisra, einer Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen in Köln, kennt viele solcher Geschichten. Und ist immer wieder beeindruckt von der Resilienz der Frauen.

O-Ton 30 - Behshid Najafi:

Dieser Optimismus, das heißt: „Ich möchte mein Leben verändern und ich versuche das.“ Das ist sehr wichtig. Sonst, wenn die diesen Optimismus und diese Zukunftsziele nicht hätten, hätten die dann in Gewaltsituation geblieben. Hätten die einfach akzeptiert. Was alles war, Krieg, Bürgerkrieg. Oder Gewalt innerhalb der Familie oder politische Gewalt. Aber die sagen: „Nein ich möchte meine Situation verändern. Und *ich* versuche das. Für *mich*.“

Sprecherin:

Für jeden Resilienz-Coach müssten diese Flüchtlinge Beispiele wie aus dem Lehrbuch sein. Stattdessen werden sie – sofern sie es bis Europa schaffen – oft als „Problem“ definiert. Und als lukratives Geschäftsmodell haben die meisten Resilienz-Trainer vorrangig Beschäftigte in Unternehmen oder Führungskräfte auf der Karriereleiter im Blick.

Dabei kann Resilienz insbesondere die Schwachen stärken. Sie macht es leichter, erfahrenes Leid zu verarbeiten, und kann auch verhindern, dass Menschen anderen Leid zufügen.

Auch in der Therapie für Gewalttäter gibt es diesen Ansatz – er heißt dort nur anders. Seine Urheber nennen das Konzept das „Good-Lives-Modell“.

O-Ton 31 - Werner Meyer-Deters:

Glückliche Menschen missbrauchen keine Kinder. Das sind Menschen, die haben Leid und Frustration in einem Übermaß, und von daher brauchen sie in dieser Richtung Hilfe, mit ihrem Leben insgesamt besser fertigzuwerden, und auch ihr eigenes Leid und ihre eigenen Probleme besser versorgt zu bekommen.

Sprecherin:

Werner Meyer-Deters hat zwanzig Jahre lang Jungen therapiert, die anderen Kindern oder Jugendlichen sexualisierte Gewalt angetan haben. Sie müssen nicht nur lernen, keine Übergriffe mehr zu begehen. Sie müssen vor allem sozial kompetenter werden, tragfähige Bindungen entwickeln und lernen, ihre Bedürfnisse auszudrücken, ohne andere zu verletzen. Auch das beinhaltet Resilienz.

O-Ton 32 - Werner Meyer-Deters:

Dass sie im Grunde auch ganzheitlich versorgt werden, dass ein Good-Lives-Modell – so verrückt es vielleicht klingt: ausgerechnet die sollen es verdienen, die so was Böses tun –, dass ein Good-Lives-Modell für diese Jungs eigentlich das Alternativste ist, um zu erreichen, dass sie zukünftig keine Kinder mehr missbrauchen.

Absage:

Gegen Gewalt – Resilienz: Mehr als ein Modewort? Ein Feature von Beate Hinrichs.

Es sprach: Katharina Schmalenberg

Technische Realisation: Rike Wiebelitz und Jeanette Wirtz-Fabian

Regieassistent: Peter Simon

Regie: Matthias Kapohl

Redaktion: Thomas Nachtigall

Eine Produktion des Westdeutschen Rundfunks 2017.

Kommende Woche endet unserer Reihe zum Umgang mit Gewalterfahrungen.

Das Thema der Sendung: Was kann Therapie für Täter leisten?

Download und Manuskript der Sendung finden Sie im Internet unter WDR5.de.

15/15