

## Mach mich stark! Wie man Kindern nach einem Schicksalsschlag hilft

Mehr als die Hälfte aller Kinder macht potenziell traumatische Erfahrungen. 12 000 sind jedes Jahr von Scheidungen betroffen. Die Idee, dass die Kleinen alles einfach wegstecken, ist überholt. Der erste Artikel unserer Serie «So gelingt Erziehung».

von René Donzé / 22.9.2018



Mädchen sind während der ersten zehn Lebensjahre im Vorteil: Weil sie ruhiger und ausgeglichener sind als Knaben, erfahren sie mehr Zuneigung und Halt.  
(Bild: Getty Images)

Die Welt brach zusammen, als Laura\* elf war: «Meine Eltern riefen mich ins Wohnzimmer und erklärten, sie würden sich trennen», erzählt sie. Es war eine ganz trockene Mitteilung – etwa so, wie wenn man über geplante Ferien spricht. «Sie meinten, ich sei nun alt genug dafür.» Der acht Jahre ältere Bruder wusste längst, dass sich etwas anbahnte, sie jedoch traf die Mitteilung unvorbereitet. Und es sollte noch schlimmer kommen.

Die Mutter erkrankte an Darmkrebs, war lange Zeit im Spital. «Ich fühlte mich schuldig, weil ich früher nicht lieber gewesen war zur Mutter.» Als dann auch noch ihr Vater einen Hirnschlag erlitt, fiel sie in eine tiefe Depression. Doch heute ist sie selbständig, studiert an einer Hochschule, hat klare Ziele: Studium abschliessen, auswandern, die Welt entdecken.

So wie Laura scheinen viele Kinder einfach alles wegzustecken, was ihnen widerfährt. Scheidungen, Unfälle, Schläge, Krankheiten. «Die Zeit heilt alle Wunden», sagt der Volksmund. Stimmt das wirklich? Und was ist es, das gewisse Kinder stark macht? Woran zerbrechen andere?



Markus Landolt, Professor für Gesundheitspsychologie und leitender Psychologe am Kinderspital Zürich.

Diese Fragen führen uns an einen Ort, wo Kinder teilweise Schlimmes durchmachen, einige von ihnen schauen dem Tod in die Augen. Ins Kinderspital Zürich. Und wir müssen als Erstes lernen, dass die Idee des widerstandsfähigen, starken

Kindes mehr Wunschenken der Erwachsenen denn Realität ist. «Mit dieser Idee sollte man ein für alle Mal aufräumen!», sagt Markus Landolt.

Der besonnene Mann ist Professor für Gesundheitspsychologie des Kindes- und Jugendalters an der Universität Zürich. Früher sei man davon ausgegangen, dass Kinder Verlust und Trauma ohne weiteres aushalten und verarbeiten würden. Heute ist man weiter. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass chronisch und schwer traumatisierte Kinder lebenslang einen Preis zahlen und im Erwachsenenalter häufiger schwere psychische Störungen entwickeln als nicht traumatisierte», sagt er.

## **Die Folgen eines Traumas**

Als leitender Psychologe am Kinderspital Zürich weiss Landolt, wovon er spricht – zum Beispiel aus seiner Arbeit auf der Station für brandverletzte Kinder. Viele Kinder verbringen dort mehrere Monate, müssen unzählige Operationen durchmachen und damit umgehen lernen, dass sie für immer entstellt sind. Häufig werden sie von Albträumen geplagt.

Der Stromschlag auf dem Güterwagen, das siedende Wasser aus dem Reiskocher, die heissen Flammen der brennenden Jacke – immer wieder sucht sie der Unfall heim. «Je jünger ein Kind ist und je länger der traumatische Stress dauert, desto grösser ist das Risiko, dass bestimmte Gehirnregionen beeinträchtigt werden», sagt Landolt. Oft wird auch das Immunsystem nachhaltig geschwächt. «Schwer traumatisierte Kinder werden später eher krank und haben eine tiefere Lebenserwartung.» Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute ist: Nicht jedes schlimme Erlebnis hat solche negativen Konsequenzen. Selbst bei den brandverletzten Kindern bleiben zwar körperliche Narben für immer, die seelischen Folgen sind aber unterschiedlich. Landolts Langzeituntersuchungen haben ergeben, dass rund 80

Prozent von ihnen das schreckliche Erlebnis mit der Zeit verarbeiten können, während 20 Prozent bleibende psychische Schäden aufweisen. «Traumatisch wirkt die Erfahrung einer existenziellen Bedrohung der körperlichen oder psychischen Integrität», sagt er.

Und so kommt es auch, dass längst nicht alle der jährlich 12 000 neuen Scheidungskinder in der Schweiz traumatisiert sind. Dies hängt vor allem davon ab, welche Beziehung die Eltern untereinander und zu den Kindern pflegen – vor, während und nach der Scheidung. Studien besagen, dass etwa ein Fünftel der Scheidungskinder später mit psychischen Problemen zu kämpfen habe. Doch dieser Anteil ist nicht viel höher als bei Kindern aus sogenannten intakten Familien.

## **Kinder brauchen Beziehungen**

Was macht den Unterschied? Das Zauberwort heisst Resilienz. Es steht ganz generell für die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Situationen ohne langfristige Schäden zu überstehen. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik und meint die Eigenschaft von Material, nach einer Verformung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren.

Wie ein zerquetschter Schaumstoffwürfel, der seine Form wieder annimmt, kann auch ein Mensch nach einer heftigen Belastung zurück zur Normalität finden. In der Psychologie gilt die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner als Pionierin der Resilienzforschung. In einer Langzeitstudie hat sie den Geburtsjahrgang 1955 der Insel Kauai, die zur Inselgruppe von Hawaii gehört, begleitet.

Besonders interessierten sie die Biografien jenes Drittels der knapp 700 Kinder, das in schwierigen Verhältnissen aufwuchs: Sie hatten psychisch kranke, arme, alkoholabhängige Eltern. Wiederum ein Drittel dieser schwer belasteten Kinder entwickelte sich dennoch zu gesunden, optimistischen und verantwortungsvollen Erwachsenen – sie

waren resilient. Werner ging der Frage nach, warum dem so war und kam zu Ergebnissen, die eigentlich naheliegen: Die resilienten Kinder hatten eine gute Beziehung zu mindestens einem Familienmitglied, eine unterstützende Umgebung und fühlten sich trotz all ihren Eigenheiten akzeptiert und respektiert.

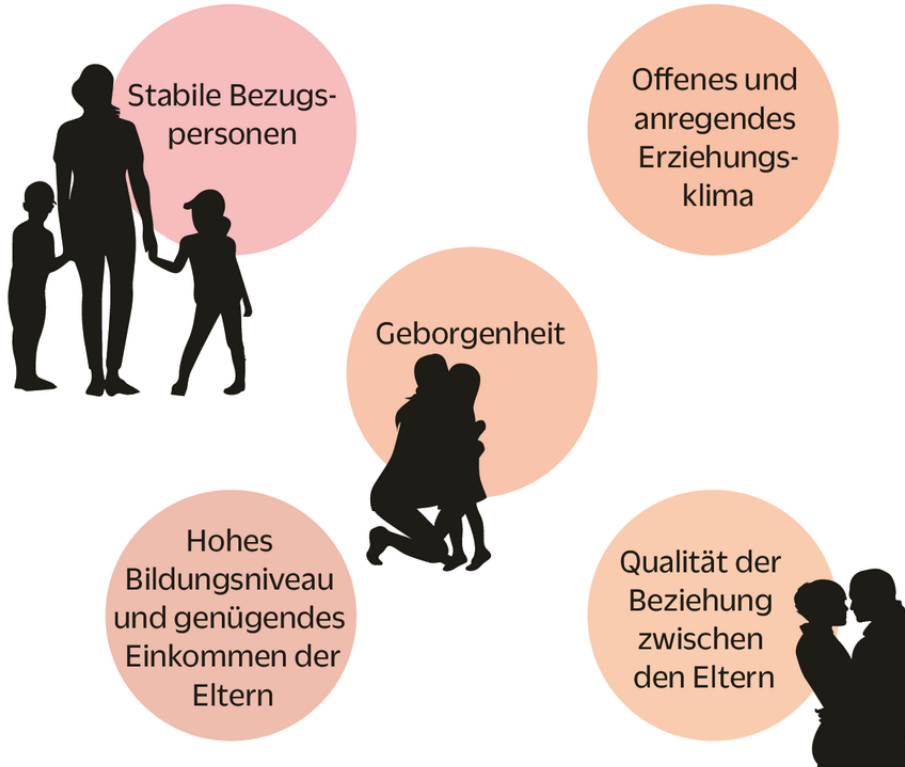


Oskar Jenni, Kinderarzt und Leiter der Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich.

«An dieser Erkenntnis hat sich bis heute nicht viel verändert», sagt Oskar Jenni, Leiter der Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich. Er sitzt in seinem Büro am Zürichberg und erläutert eine Tabelle über Schutz- und Risikofaktoren für Kinder. Er unterscheidet zwischen Faktoren, die das Kind selber aufweist, etwa Temperament und Gesundheit, und Faktoren im Umfeld, wie Elternhaus und Schule (siehe Grafik). Als leitender Kinderarzt hat er ein hohes Interesse daran, dass die Resilienz der kleinen Patientinnen gestärkt wird.

## EIGENSCHAFTEN DES UMFELDES

### Das stärkt das Kind



### Das schwächt das Kind





Erstens unterstützt sie den Heilungsprozess, zweitens schützt sie vor psychischen Langzeitfolgen. «Über allem steht die Geborgenheit», sagt Jenni. «Kinder brauchen emotional warme, feinfühlig, vertraute und verlässliche Bezugspersonen.» Dann hätten sie gute Chancen, auch schlimme Erlebnisse gut zu verarbeiten. Dabei kommt es gar nicht darauf an, ob es sich um Krankheit, Unfall, Scheidung, um eine chronische oder um eine akute Belastung handelt. Wenn das Umfeld dem Kind Sicherheit bietet, hat es schneller wieder Boden unter den Füßen.

Das gilt ab dem ersten Lebenstag. Auf der Neugeborenenabteilung im Kinderspital liegen 14 Säuglinge in ihren Glasbettchen in einem grossen Raum – jedes kaum mehr als eine Handvoll Mensch. Sie sind krank, haben angeborene Fehlbildungen, wurden zum Teil schon mehrfach operiert. Früher war nur samstags Besuchstag, heute dürfen Mütter und Väter rund um die Uhr zu ihren Neugeborenen gehen. «Es ist wichtig, dass die Kinder die Nähe ihrer Eltern spüren», sagt Jenni. In jedem Bettchen liegt ein Kleidungsstück, das die Mutter zuvor getragen hat.

Es wird täglich ausgewechselt. Männer und Frauen in Weiss huschen herum. Monitoren blinken, Geräte summen. Plötzlich erklingt ganz sanft ein Saitenspiel, eine Frauenstimme summt. Die Musiktherapeutin Rachel Gotsmann sitzt gegenüber einer jungen Mutter, die ihr Baby auf dem Arm hält. Gotsmann streicht über ihr Monochord, nimmt mit der Stimme Atmung und Bewegungen des Kindes auf. Es umfasst mit seinen Fingerchen die Finger der Mutter, öffnet die Augen, blickt sie an. Ihr kullern Tränen aus den Augen. Es ist diese Art der Bindung, die eine Basis für ein gutes Leben legt.

## EIGENSCHAFTEN DES KINDES

### Das stärkt das Kind



### Das schwächt das Kind



skar Jenni, Kinderspital Zürich



Doch es seien nicht nur die ersten Lebensmonate, die besonders entscheidend seien für die gesunde Entwicklung des Kindes, sagt Jenni. Das sei ein alter Irrglaube. «Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit ist in jeder Phase gleich wichtig.» Gerade an den Übergängen, wie Eintritt in die Schule, Wechsel an die Oberstufe und Stellensuche, brauche es Halt, Struktur und Zuverlässigkeit. Vor allem in der Pubertät. Ein wichtiger Schutzfaktor ist auch der sozioökonomische Status der Eltern, also gute Bildung, genügendes Einkommen. Schlechte Karten hingegen haben Kinder von psychisch kranken, süchtigen, arbeitslosen, gewalttätigen und armen Eltern.

### **Eine Frage des Temperaments**

Und dann kommt Jenni auf ein grosses Problem zu sprechen. «Bei schwer psychisch oder physisch kranken Kindern nimmt die Scheidungsrate der Eltern zu.» Gerade wenn es die Kinder am nötigsten hätten, zerbricht ihre Sicherheit, weil die Eltern dem Druck nicht standhalten. Es kommt zu Streit, Trennung, manchmal wird das Geld knapp, weil es nicht für zwei Haushalte reicht. «Solange das Umfeld stabil ist, halten Kinder einiges aus», sagt er. Zum Glück sind es nicht die Eltern allein, die die Widerstandskraft der Kinder beeinflussen. Auch weitere Angehörige, Freunde, die Schule und Vereine können das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit vermitteln.

Resilienz hängt auch stark vom Wesen des Kindes ab. Ein ausgeglichenes Temperament, ein gutes Selbstwertgefühl, soziale und kognitive Fähigkeiten stärken sie. Entwicklungsdefizite, genetische Störungen oder auch ein impulsiver Charakter bewirken das Gegenteil: Das Kind wird verletzlicher, Fachleute sprechen von Vulnerabilität. Auch das

Geschlecht ist ein Faktor: Mädchen sind resilienter als Knaben. Das hat mit Charakter und Veranlagung zu tun. Knaben sind temperamentvoller und aggressiver als Mädchen.

Sie erleben deswegen oft weniger positive Zuwendung. Schliesslich ist es schwieriger, zu einem Rotzjungen eine liebe- und verständnisvolle Beziehung aufzubauen als zu einem braven Mädchen. Allerdings gilt das Muster nur für die ersten zehn Lebensjahre. Danach ist es umgekehrt. Als Teenager sind Mädchen vulnerabler, zeigen ihren Stress aber weniger gegen aussen. Resilienz ist nicht etwas, das man im Leben einmal erwirbt und dann für immer hat. Sie zeigt sich erst unter Belastung und kann sich irgendwann auch erschöpfen.

## **Struktur und Normalität**

Laura funktionierte zu Hause, kümmerte sich mit ihrem Bruder um die kranke Mutter und den Haushalt. Doch der Schule blieb sie wochenlang fern. Am liebsten wäre sie nie mehr dort hingegangen. «Ich fühlte mich nicht verstanden von meinen Gymikolleginnen, die alle wohlbehütet waren und über Mode und Jungs redeten.» Die Hilflosigkeit der Mutter belastete sie, der Vater war überfordert von seiner Krankheit und der Trennung. Geld war knapp. «Wir hatten aber auch unsere schönen Momente.» Diese – und die Unterstützung von Psychologinnen – halfen ihr, die Situation durchzustehen.

Lauras gibt es viele auf dieser Welt. Gemäss einer Studie hat mehr als die Hälfte der Schweizer Jugendlichen mindestens ein potenziell traumatisches Erlebnis erlitten: Gewalt, Tod eines nahestehenden Menschen, Unfall, sexuelle Übergriffe und vieles mehr belasten sie. Dazu kommen jene, die mit chronischen persönlichen oder familiären Schwierigkeiten aufwachsen. Es sind Kinder aus zerrütteten Familien, aus Heimen, aber auch solche mit Autismus oder Aufmerksamkeitsstörungen. Sie müssen täglich mit

belastenden Faktoren fertigwerden. Die einen schaffen es besser, andere weniger. Diese werden aggressiv, depressiv, auffällig, nicht führbar.

Die sechs Kindergartenkinder der Sonderschule M.A.C. haben heute ihren Bächli-Tag. Sie gehen mit der Kindergärtnerin Elisabeth Meier, dem Ergotherapeuten Demian Wannemacher und einer Praktikantin am Bach spielen. Es sind vier Buben und zwei Mädchen, die im Regelkindergarten nicht tragbar sind und vom schulpsychologischen Dienst überwiesen wurden. Eigentlich ein wilder Haufen. Doch auf dem Weg hält jedes brav die Hand eines Erwachsenen.

Nach einer Weile sagt Wannemacher: «Peter\* und Hanna\* haben es gut gemacht, sie dürfen jetzt frei laufen.» Dasselbe sagen die Frauen über ihre Kinder. Dann rennen die Kleinen los. «Letztes Jahr gab es unterwegs immer Streit und Tränen», sagt Meier. «Nun ist es klar besser geworden.» Es sind diese kleinen Fortschritte, die registriert und kommuniziert werden. «Wir müssen den Kindern einen stabilen Rahmen geben und bauen eine Beziehung auf.» Das heisst etwa auch: ruhig sitzen und Hände auf die Knie, wenn Frau Meier etwas erklärt.

Im Wald dürfen die Rabauken herumtoben, in Stiefeln durch den Bach stampfen, am Stecken Würste und Marshmallow braten. Nur der autistische Jan\* sitzt abseits, er hat Angst vor Lärm. Dann entdeckt er eine Betonröhre im Boden, spricht etwas ins Loch und ist fasziniert. Seine Rufe werden lauter, sein Gesicht hellt sich auf. Meier schaut zuerst zu, dann kniet sie sich neben ihn auf den Boden und beteiligt sich an seinem Spiel. Aufmerksamkeit und Lob sind die Mittel, mit denen die Kinder Selbstvertrauen gewinnen.

## **Was Eltern tun können**

Kann es nicht auch zu viel des Guten sein? Verziehen wir die Kinder nicht zu kleinen Prinzen und Prinzessinnen, wenn wir ständig sagen, wie gut sie sind? «Nein, solange es sich auf

etwas Geleistetes bezieht», sagt Corina Wustmann Seiler. Sie beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit der Frage, wie die Resilienz bei Kindern gefördert werden kann, hat eine Professur an der Pädagogischen Hochschule Zürich und ist Co-Leiterin eines Nationalfondsprojekts am Marie Meierhofer Institut für das Kind.



Corina Wustmann Seiler, Erziehungswissenschaftlerin an der Pädagogischen Hochschule Zürich.

«Es kommt darauf an, das Kind auf seine Fortschritte und Stärken aufmerksam zu machen und ihm Anerkennung dafür zu zeigen, gerade bei Kindern in Belastungssituationen.»  
Anders gesagt: Es geht nicht um eine Belohnung für eine gute Prüfungsnote, sondern um die Feststellung, dass sich ein Kind gut auf eine Prüfung vorbereitet hat, egal, ob es am Ende eine 4 oder eine 5 dafür erhalten hat. Oder um die Feststellung, dass ein Kind heute nicht wütend wurde, als es beim Leiterlispiel zurück auf Feld eins musste.

Die Erziehungswissenschaftlerin hat eine Studie in Kindertagesstätten durchgeführt. Dabei führten die Betreuerinnen für jeden Schützling ein Portfolio, eine Mappe mit sogenannten Lerngeschichten: Sie schrieben auf, was das Kind erlebt hatte, was es interessierte und was es besonders gut gemacht hatte, klebten ein Foto dazu, zeigten es dem Kind. Etwa, wenn Max sich getraut hatte, auf dem Klettergerüst ganz hoch zu klettern.

«Es sind diese Perlen, die sich im Leben der Kinder aufreihen, die wir festhalten», erklärt Wustmann Seiler. Am Ende gibt es ein Buch voller magischer Momente. «Kitas, die mit Lerngeschichten arbeiten, können ihre pädagogische Qualität steigern», weiss sie aufgrund ihrer Studie.

Was für die Kitas gut ist, kann den Eltern nur recht sein. Experten raten ihnen zu einem autoritativen Erziehungsstil. Dieser liegt in der gesunden Mitte zwischen einer permissiven, alles erlaubenden Haltung und einer autoritären Erziehung, die keinen Widerspruch duldet. «Eltern sollten dem Kind Orientierung geben, aber auch Spielraum für eigene Erfahrungen lassen», sagt Wustmann Seiler. Man bringt es bewusst in Situationen, in denen es mit Herausforderungen fertigwerden muss.

So lernt es im Kleinen, dass es Dinge verändern und Probleme lösen kann. Fachleute nennen das Selbstwirksamkeit. «Ein selbstwirksames Kind hat in schwierigen Situationen mehr Zuversicht, dass alles wieder gut kommt», sagt sie. Und es weiss, dass es sich lohnt, an etwas dranzubleiben. Über all dem steht aber die Vorbildfunktion der Eltern. «Wie gehen sie mit Problemen um, wie halten sie schwierige Situationen aus?» An ihnen beobachtet der Nachwuchs, was es heisst, Niederlagen und Frustrationen auszuhalten und neue Zuversicht zu schöpfen.

Laura fehlte das. Dafür musste sie selber jahrelang Stärke zeigen. Sie wurde gelobt, wie reif sie doch sei für ihr Alter. «Das störte mich. Ich wollte einfach ein normales Mädchen sein.» Sie kämpfte aus Angst, die Eltern ganz zu verlieren. Was hätte sie damals am meisten gebraucht? Laura überlegt lange, nippt am Eistee und blickt auf den Sechseläutenplatz, wo Jung und Alt den Spätsommertag geniesst. Ihre Stimme stockt. «Dass mein Vater es wenigstens versucht hätte, mich zu verstehen.» \*Namen geändert

## Newsletter

Lassen Sie sich mittwochs und freitags von der Redaktion informieren und inspirieren. [Jetzt abonnieren](#)

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ am Sonntag ist nicht gestattet.



