

## RESILIENZ BEI GEFLÜCHTETEN

### Theoretische Hintergründe und eine Verortung von conTAKT-museum (Migros Kulturprozent)

---

ConTAKT-museum ist ein Programm, das es Museen ermöglicht, ihre Räume durch die Co-creative Mitwirkung von Geflüchteten und Locals an Führungen und Projekten zu Orten der Integration zu machen: Hier können Menschen Exponate aus verschiedenen Blickwinkeln erleben, sich einander ihre eigenen Sichtweisen mitteilen und sich durch gemeinsames Betrachten und Tun begegnen.

Insbesondere für Geflüchtete kann diese Art der gemeinsamen Auseinandersetzung mit Kunst, Kultur und ihre Resonanz in der eigenen Lebensgeschichte eine stärkende Wirkung auf ihre Resilienz haben. ConTAKT-museum will den teilnehmenden Geflüchteten ermöglichen, diese persönliche Kraft, auch nach belastenden Erfahrungen neue Lebenssituationen meistern zu können, im Museum zu erleben, zu fördern und zu stärken.

*Kapitel: Was ist Resilienz und wie entsteht sie; Resilienz im Fokus kultureller Unterschiede; Was bewirken Erlebnisse von Gewalt, Diskriminierung und Armut; Selbstwirksamkeit erfahren; die eigene Geschichte verstehen, einordnen und ausdrücken*

#### Was ist Resilienz und wie entsteht sie

Das Wort Resilienz ist ursprünglich ein technischer Begriff und meint die Widerstandsfähigkeit von technischen Systemen oder Material gegenüber starker Belastung. Inzwischen wird ‚Resilienz‘ in der Psychologie verwendet, wenn es um die Frage geht, wie widerstandsfähig sich eine Person bei belastenden Lebenslagen zeigt. Dies kann das Erleben von Armut, Gewalt oder Flucht und den Aufbau einer neuen Existenzgrundlage oder auch andere belastende Erfahrungen betreffen.

Folgende Fragen erforschen das Vorhandensein von Resilienz: Wie steht es um die Fähigkeit, Krisen bewältigen zu können? Können die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen trotz hoher Belastung genutzt werden? Wie ist es möglich, sich nach belastenden Erfahrungen zu erholen? Gelingt die eigene Weiterentwicklung trotz einer schwierigen Lebenslage? Resilienz wird dabei nicht als Charaktereigenschaft verstanden, die man besitzt oder nicht, sondern eher als eine persönliche Kraft, die je nach Situation unterschiedlich wirksam werden kann, und die sich auch im Laufe der Zeit durch neue Erfahrungen verändert. Somit kann auf die Resilienz eines Menschen auch bewusst eingewirkt werden – sie kann gefördert und gestärkt werden.

In der Resilienz-Forschung haben sich einige Faktoren als zentral herauskristallisiert:

- Es stärkt Menschen besonders, wenn sie sich selbst in ihren Äusserungen und ihrem Handeln als wirksam erleben (Selbstwirksamkeit).

- Es wirkt sich stärkend auf Menschen aus, wenn sie ein Verständnis für ihren eigenen Lebensverlauf entwickeln und einen Sinn darin erkennen können.
- Die Begegnung mit Menschen, die Interesse zeigen und Unterstützung bieten, unterstützt die Resilienzentwicklung.
- Der humorvolle Umgang mit belastenden und herausfordernden Umständen hilft, eine eigene, innere Stärke zu bewahren oder herzustellen.

### **Resilienz im Fokus kultureller Unterschiede**

Resilienz als psychologische Kategorie ist ein Konzept, das mit Studien in unterschiedlichen Kulturen erforscht worden ist. Die Idee der Resilienz ist zwar universell anwendbar, doch der jeweilige Lebenskontext bestimmt darüber, ob persönliche Stärken auf Resonanz stossen oder nicht. So kann sich etwa eine an einem Ort ausgebildete Stärke an einem anderen schnell als Schwäche erweisen.

Ein Beispiel: Manche Geflüchteten bei uns stammen aus lebensweltlichen und sozialen Zusammenhängen, in denen der Gemeinschaftssinn ein wichtiges Entwicklungsziel darstellt. Gut ausgebildet trägt dieser dort zu ihrer Resilienz bei. Fallen bei einer Flucht die sozialen Gemeinschaften auseinander und sind in der neuen Heimat keine vergleichbaren Strukturen vorhanden, kann der Gemeinschaftssinn und die Orientierung am Kollektiv für die Betroffenen unter Umständen auch zur Belastung werden.

Es stellen sich deshalb verschiedene Fragen zur Resilienz. Diese werden in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen unterschiedlich beantwortet:

- Was wird von einem Menschen erwartet?
- Welche Unterstützung wird als hilfreich erlebt?
- Wie sehen die persönlichen Vorstellungen von einem „guten Leben“ aus?
- Was wird als normal wahrgenommen?
- Welchen Sinn wird dem Dasein in all seinen Dimensionen verliehen?

Eine Stärkung der Resilienz von geflüchteten Menschen kann nur unterstützt werden, wenn allen Beteiligten ermöglicht wird, sich die eigenen Prägungen bewusst zu machen und sich mit möglichen persönlichen Antworten auf diese Fragen auseinanderzusetzen. Dazu braucht es einen diversitätssensiblen Erfahrungs- und Resonanzraum, wie ihn conTAKT-museum ermöglichen will – ein Raum, der Innenschau, Dialog und Begegnungen ermöglicht und so zur Stärkung der Resilienz von Geflüchteten beitragen kann.

### **Was bewirken Erlebnisse von Gewalt, Diskriminierung und Armut**

Erlebnisse von Gewalt, Diskriminierung und Armut sind belastende Erfahrungen. Ist eine Person solchem Erleben lange ausgesetzt und/oder wird das, was passiert, als sehr verstörend oder lebensbedrohlich erlebt, kann dies zu einer seelischen Überforderung und zu Traumatisierung führen. Es spielt dabei keine Rolle, ob real eine Gefahr vorhanden ist oder ob sie lediglich befürchtet wird. Es kann auch zu Traumatisierungen kommen, wenn Gewalt und Lebensbedrohung bei anderen Menschen beobachtet worden sind.

Auch solch belastende Erlebnisse müssen aber nicht zwingend zu Traumatisierungen oder anderen psychischen und körperlichen Problemen führen. Entscheidend ist, welche Stärken und Ressourcen aktiviert werden können, die der betreffenden Person helfen, ihre psychische und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen.

Um Geflüchtete mit belastenden Erfahrungen sinnvoll unterstützen zu können, ist es darum wichtig, den Blick auf die individuellen Resilienzprozesse der Geflüchteten zu richten und bei der Wahrnehmung, Wertschätzung und Aktivierung ihrer Stärken und Ressourcen anzuknüpfen.

### **Selbstwirksamkeit erfahren**

Damit Menschen den Mut nicht verlieren, ihr Leben tatkräftig anzugehen, ist es wichtig, dass sie ihre Äusserungen und Handlungen als wirkmächtig erleben und so Selbstwirksamkeitserfahrungen machen können. Zu erleben, dass jemand zuhört, wenn man etwas sagt, dass die eigenen Wünsche, Gedanken und Ideen auf Resonanz stossen, verbessert das Selbstwertgefühl. Die Erfahrung, dass sich etwas zum Besseren ändert, indem man eigene Fähigkeiten einsetzt, vergrössert das Vertrauen ins eigene Handeln. Und das Erleben, dass sich die Einflussmöglichkeiten erhöhen, wenn man selbst an seinen Kompetenzen arbeitet, sie weiterentwickelt, sich bildet und Neues dazulernt, stärkt.

Geflüchtete haben aufgrund ihres Aufenthaltsstatus in der Regel eingeschränkte Möglichkeiten sich zu bilden, Wünsche zu äussern oder über grundlegende Dinge wie Aufenthalt, Wohnort und Arbeit zu bestimmen. Umso wichtiger ist es deshalb, dass Selbstwirksamkeitserfahrungen in ihrem Alltag ermöglicht werden. Dazu eignen sich kulturelle oder bildende Angebote wie conTAKT-Museum besonders gut, weil sie partizipativ ausgelegt sind und Teilhabe, Mitgestaltung und einen gleichberechtigten Austausch ermöglichen.

### **Die eigene Geschichte verstehen, einordnen und ausdrücken**

Die Forschung zur Resilienz zeigt, dass es sinnvoll ist, die eigene Biografie zu verstehen und einen Sinnzusammenhang zwischen den verschiedenen Erlebnissen der Vergangenheit herzustellen. Eine harmonisch in sich stimmige Geschichte aus dem früheren Erleben zu erzählen, ist recht gut machbar. Brüche in der eigenen Biografie zu erklären, wie sie etwa bei Geflüchteten entstanden sind, kann sehr herausfordernd sein. Die Bruchstücke der Erinnerungen können zunächst kaum auf einer Ebene gesehen und verstanden werden. Können aber die Zusammenhänge gesucht, erkannt und in Worte gefasst werden, können auch die Schwierigkeiten in der eigenen Geschichte akzeptiert werden und es kann sogar gelingen, ihnen einen Sinn zu verleihen. Dies wirkt sich stärkend auf die Resilienz aus.

Freude am Leben entsteht nicht nur, indem Distanz zu belastenden Erfahrungen gesucht wird, sondern manchmal gerade auch angesichts solcher Erfahrungen. Denn mit dem Erleben werden innere Kräfte herausgefordert und auf die Probe gestellt. Und im Bewältigen werden neue Wege entdeckt, mit dem Leben und seinen Herausforderungen umzugehen. Oft kommt es zu einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Dasein an sich. Das Leben wird nun in einem neuen Licht wahrgenommen, es wird von innerem Wachstum berichtet und von stärkerer Dankbarkeit gegenüber dem, was gut erscheint im eigenen Leben. Alltagsprobleme werden weniger dringlich erlebt. Das alles kann entlastend wirken.

Im Vergleichen der eigenen Geschichte mit jenen von anderen Menschen – ähnlichen oder völlig unterschiedlichen – und in der Auseinandersetzung mit soziokulturellen, gesellschaftspolitischen, historischen, religiösen und lebensweltlichen Zusammenhängen kann das eigene Schicksal eingeordnet werden.

Wenn das eigene Erleben und die eigenen Gefühle in Worten oder Bildern, in Tanz oder Musik ausgedrückt werden und darüber hinaus mit anderen geteilt werden können, kann ein tieferes Verständnis für die eigene Biografie hergestellt werden. Denn im Ausdruck steckt ein Stück verstehende Verarbeitung. Damit der Ausdruck innerer Realitäten aber gelingt, braucht es Zeit und Raum und Menschen, die zuhören - einen vielfältigen und wertschätzenden Erfahrungs- und Begegnungsraum also, wie ihn conTAKT-museum ermöglichen will.

**Literatur:**

Fookes, I. & Zinnecker, J. (Hrsg.) (2009). *Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten*. Juventa.

Harms, L. (2015). (2015, 2017 dt.). *Trauma und Resilienz. Symptome verstehen, Heilung fördern*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Keller, H. Socialization for competence. Cultural models of infancy. In: *Human Development*. Band 46, Nr. 5, 2003, S. 288–311.

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.C. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In: *Psychological Inquiry*, 2004, Vol 15, No. 1.1-18.

Werner, E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the Odds. High risk children from birth to adulthood*. Ithaca/London: Cornell University Press.

Zander, M. (Hrsg.) (2011). *Handbuch Resilienzförderung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Zürich / Sabine Brunner / 24.7.2019

**Schaffhausen/ überarbeitete Endfassung/ Bettina Looser/ 6.9.2019**