

Hundertfünfzig Menschen finden sich im Zürcher Volkshaus ein, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Eltern mit kleinen Kindern, junge Menschen und ältere, Menschen aus therapeutischen und pädagogischen Berufen, Grosseltern.

um gesunde zwischenmenschliche Beziehungen zu fördern.

### Zauberwort Resilienz

«Starke Kinder dank Geborgenheit», oder «Warum Spielen heilt», könnte ich das Gehörte kurz zusammenfassen. «Resi-

lie als Fähigkeit, nach grossem Stress schnell wieder zu normalem oder optimalem Funktionieren zurückzukehren. «Funktionieren», so erklärt er später, meint hier nicht bloss mechanisches Überleben; Funktionieren heisst in diesem Kontext Wachstum, Gedeihen, Entwicklung.

### Raum, um weinen zu können

Der Neufeld-Ansatz basiert auf dem Begriff Bindung (Attachment), der hier für Geborgenheit, Vertrautheit, Liebe steht und für einen Raum, welcher freies Spielen ermöglicht. Kann ein Kind in einem so gesicherten Umfeld aufwachsen, wird es Stresssituationen leichter in sein Leben integrieren können. Auf dieser Basis müssen selbst aus grossen Stressphasen keine Traumata werden. Es brauche mindestens eine erwachsene bewusst und liebevoll handelnde Bezugsperson, damit ein solches

feld, die Schritte zur Adaption, die hier einen umfassenden Integrationsprozess des gesamten Organismus für stressauslösende oder traumatisierende Situationen meint.

Adaption lässt sich nicht lernen, sie wächst einzig durch Erfahrung und im Erleben vertrauter, geborgener Beziehungen. Sie ist gemäss Neufeld ein emotionaler Prozess, «durch den wir durch das, was wir nicht ändern können, zu unserem Besseren selbst verändert werden, transformiert für das, was wir nicht unter Kontrolle haben».

### Vergeblichkeit fühlen ist ein Antrieb

Diese Adaption reiche tiefer als Anpassung oder Angleichung. Sie werde angetrieben von Gefühlen der Vergeblichkeit gegenüber dem, was wir nicht ändern oder lenken können. «Die Vergeblichkeit muss gefühlt werden, damit Adaption erfolgt. Ein Mensch, der das von klein an lernen darf, kann Einschränkungen akzeptieren und aus Misserfolgen lernen.»

Die Pädagogin in mir nickt. Neu für mich ist hier eigentlich nur der Kontext, denn über Resilienzförderung wurde in meiner Ausbildung noch nicht explizit gesprochen.

Die Frau mit traumatischen Erfahrungen, die ich heute bin, stellt sich die Frage, was ich jetzt tun kann, um meine Resilienz – im Rückblick ebenso wie im Ausblick – zu stärken. Was kann ich heute als Erwachsene tun, die jene verbindliche, verspielte, fühlbare, tragende, heilsame Geborgenheit verpasst hat, von welcher Neufeld immer wieder spricht, um heute den vergangenen traumatischen Erfahrungen, ebenso aber dem aktuellen

# Heilung

Uns alle verbindet das Interesse daran, wie wir die Welt lebenswerter gestalten können – für uns ebenso wie für die Kinder der nächsten Ge-

nerationen. Wir wollen mehr über Dr. Gordon Neufelds Entwicklungsansatz wissen. Der Entwicklungspsychologe und Autor hat sich vor allem der Er-

# durch

lienz» ist das Zauberwort des Seminars. Empathisch und rhetorisch gekonnt doziert Dr. Neufeld unter Zuhilfenahme einer Powerpoint-Präsentation fünf Stunden darüber, was Resilienz ist und wie sie gefördert wird. Dagmar Neubronner, die Institutsleiterin

des deutschsprachigen Neufeld-Zweiges, übersetzt den Vortrag simultan. Der neunundsechzigjährige Neufeld greift auf über vierzig Jahre

des deutschsprachigen Neufeld-Zweiges, übersetzt den Vortrag simultan. Der neunundsechzigjährige Neufeld greift auf über vierzig Jahre

# Geborgenheit

**Wie ist es möglich, mit den Folgen tief greifender Traumatisierung fertig zu werden, vor allem aber, sich vor solchen Schädigungen zu bewahren? Das Tagesseminar «Resilienz, Trauma und Beziehungen» geht diesen Zusammenhängen auf den Grund.**

forschung von Resilienz, dem Gedeihen trotz widriger Umstände, zugewendet. Er arbeitet an umsetzbaren Ansätzen,

Erfahrung zurück, was das Zuhören keine Sekunde langweilig werden lässt.

Resilienz definiert er als Fähigkeit, auch unter ungünstigen Umständen zu gedeihen, so-

Umfeld geschaffen werden könne, sagt Neufeld, einen Ort, wo das Kind sich selbst sein und wahrnehmen kann, was ist. Etwa, dass etwas nicht oder nicht mehr ideal ist. Dass sich die Eltern trennen zum Beispiel oder dass die geliebte Grossmutter gestorben ist. Das Kind braucht Raum, um über nicht ideale Situationen und unerfüllbare Hoffnungen weinen zu können. Tränen sind notwendig, sie reinigen Körper und Seele.

Weinen, Trauer empfinden, Vergeblichkeit erkennen zu können – das sind, nach Neu-

und zukünftigen Stress resilient zu begegnen? Lassen sich die als Kind nicht erfahrenen Bindungen, lässt sich Geborgenheit nachholen?

Umfassende Geborgenheit erlebe ich heute sehr wohl, nicht nur in meiner Partnerschaft, auch in engen Freundschaften. Wohl habe ich dadurch eine andere Ausgangslage als früher; ich habe Menschen, die mir den Rücken stärken, und ich kann heute bewusster mit Vergeblichkeit und Verlusten umgehen. Dennoch ist auf meiner inneren Waagschale noch immer ein Ungleichgewicht, was mir besonders in stressigen Momenten bewusst wird. Dann fühle ich ein nicht reparierbares Leck in mir. Doch wie viel davon ist Veranlagung und wie viel die Folge von Umfeld und Erfahrung? Selbst Kinder, die im gleichen familiären Umfeld aufwachsen und von den gleichen Eltern abstammen, reagieren unterschiedlich auf Stress. Wasser kocht die Kartoffel weich und das Ei hart. Davon, dass wir auch als Erwachsene nie genug liebevolle Geborgenheit erleben können, bin ich überzeugt.

### Stress und Traumata

In einem Artikel über Hochsensibilität las ich neulich, dass Hochsensible Stress besser ertragen können, wenn sie zuvor in einem ruhigen, geborgenen Zustand waren. Nicht nur ertragen sie Stress besser, sie können auch schneller wieder in den Normalzustand zurückkehren.

Nach Neufeld entsteht ein Trauma durch nachhaltige Stressfaktoren, die auf grundsätzlichen Veränderungen des Idealzustandes basieren. Am meisten stresst uns Verlust,

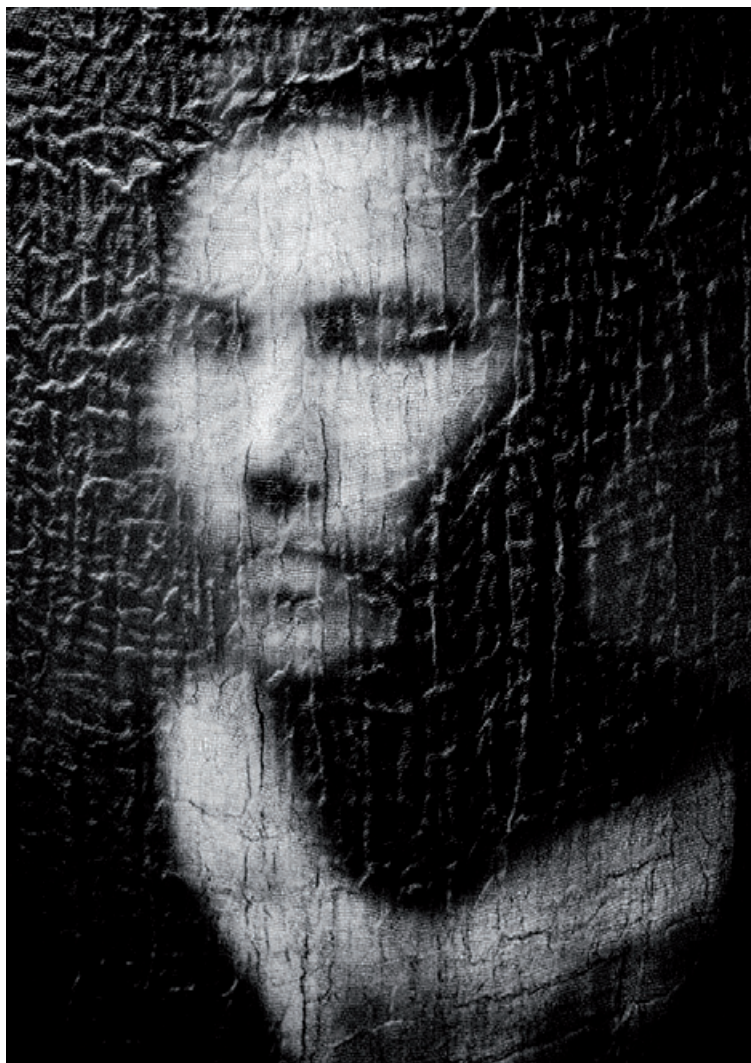
der Verlust naher Bindungen. Uns stresst auch bereits die Angst an sich, diese Bindung zu verlieren. Wird dieser Stress nicht aufgefangen, entstehen Traumata. Ein resilienter Mensch reagiert auf Stress, indem er ein tragisches Erlebnis bewusst durchlebt – die Tränen weint, die geweint werden müssen, fühlt, was wehtut – und dennoch weiterhin gedeihen kann.

Klingt fast zynisch, denke ich und frage mich, wie resilient wir Menschen wirklich sind. Umso wichtiger, dass wir die Resilienz der Kinder, die heute heranwachsen, bewusst und gemeinsam fördern.

### Gepanzert durchs Leben

Der Resilienz stellt Neufeld die Pseudo-Resilienz gegenüber. Pseudo-resiliente Menschen haben früh gelernt, auf Stress mit einem Panzer zu reagieren. Neufeld nennt sie Tyrannen. Bei Kindern, die bereits die Tyrannenrolle angezogen haben, reagieren Erwachsene oft mit Strafen und anderen erzieherischen Massnahmen, versuchen dem Tyrannen gleichsam eine Lektion zu erteilen, die ihn dazu bringen soll, sein Verhalten zu ändern. Hätte das Kind jedoch in einem geborgenen Umfeld gelernt, oder bekäme das Kind die Möglichkeit, erlebte Stressphasen zu adaptieren, wäre ihm weit mehr geholfen. Konsequenzen können bei denen Wunder bewirken, welche die Vergeblichkeit ihrer Handlungen fühlen können, provozieren jedoch jene, welche die Vergeblichkeit nicht fühlen können.

Darum sollte es unser Ziel sein, Raum zu schaffen, um Vergeblichkeit fühlbar werden zu lassen. Selbsterstörerisches Verhalten verändert sich nur, wenn der Panzer fallen



kann. Geborgene, liebevolle Beziehungen mit viel Raum zum Spielen und Verarbeiten schaffen dafür die nötige Umgebung, damit Tränen wieder fließen können und Verluste verarbeitet werden. Hoffentlich ist es dafür nie zu spät.

**DENISE MAURER**

*Informationen:  
Neufeld-Fortbildungen gibt es unter anderem in Deutsch und Französisch:  
[www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)  
Auch in der Schweiz gibt es*

*mehrere diplomierte Neufeld-Kursleitende; das Zürcher Seminar hat Michael Miedaner organisiert.  
[www.roots-of-life.ch](http://www.roots-of-life.ch)*