

SWR2 Wissen

Veränderung meistern

Von Ingrid Strobl

Sendung vom: Donnerstag, 04. November 2021, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Donnerstag, 14. März 2019)

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2019

Wer als Kind eine sichere Bindung hatte, kommt später mit Veränderungen leichter zurecht. Gelassenheit und Selbstmitgefühl helfen, auch ungewollte Lebensveränderungen zu meistern.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Regie: Leise Musik, darüber

O-Ton 01 Veronika Brandstetter-Morawietz:

Menschen haben ein großes Beharrungsvermögen, hinter dem der Wunsch nach Stabilität, Orientierung steht. So in dem Sinn, was man kennt, das mag man. Man weiß, wie es läuft, man hat sich gewisse Routinen angeeignet.

O-Ton 02 Karl-Heinz Brisch:

Veränderung ist natürlich der Baustein und der Motor für Weiterentwicklung. Wenn wir uns nicht verändern würden, innerlich, wie wir das nennen, oder auch durch äußere Veränderungen, dann würden ja keine neuen Impulse kommen.

O-Ton 03 Brandstetter-Morawietz:

Ich glaube, diese Balance zu finden zwischen Beharrungsvermögen und der Fähigkeit, von etwas abzulassen, etwas Neues zu wagen, das ist eines der schwierigsten Themen im menschlichen Leben.

Ansage: Veränderung meistern. Eine Sendung von Ingrid Strobl.

Erzählerin:

Es gibt Veränderungen im Leben, für die man sich selbst entscheidet. Und es gibt Veränderungen, mit denen man ungewollt konfrontiert wird. Bei vielen Menschen lösen beide Varianten Stress aus. Man muss sich von Vertrautem lösen. Sich bei einem Umzug in einer neuen Wohnung, einem neuen Stadtteil oder auch in einem neuen Land zurechtfinden; bei einem Jobwechsel mit einem neuen Team und einer neuen Arbeit klarkommen.

Doch auch wenn man nun schöner wohnt als vorher oder eine interessantere Aufgabe erfüllt - es bleibt oft eine Sehnsucht nach dem Alten, dem Gewohnten zurück. Und das, sagt Karl-Heinz Brisch, Bindungsforscher und Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, ist nicht weiter erstaunlich.

O-Ton 04 Brisch:

Wenn wir in einem Setting leben, in einer Lebenskonstruktion, die uns vertraut ist, dann ist das erst mal beruhigend. Das heißt, wir wissen, wie das läuft, wie das geht, wir haben bestimmte Rituale.

Erzählerin:

Karl-Heinz Brisch ist beruflich gerade von München nach Salzburg umgezogen. Dieser Wechsel war gewollt, gewünscht und ist mit neuen Forschungsperspektiven verbunden. Brisch hat sich darauf gefreut. Und dennoch:

O-Ton 05 Brisch:

Es bleibt so etwas, ich nenne das Wehmut, ein kleines Weh, oh ja, ich lasse was zurück, und ich werde das vermissen. Ich glaube, das deutsche Wort Wehmut beschreibt ganz gut, was uns rund um den Abschied und einen Neubeginn begleitet.

Erzählerin:

Die meisten Menschen verharren lieber im Gewohnten als Neues zu wagen. Das Gehirn spart nämlich gerne Energie. Wenn wir etwas tun, das wir gewohnt sind, etwas, worüber wir nicht nachdenken und wofür wir schon gar keine Entscheidung treffen müssen, dann belohnt es uns dafür, indem es körpereigene Opiate ausschüttet. Und das fühlt sich gut an.

Fordern wir das Gehirn jedoch, indem wir eine Veränderung vornehmen oder gar etwas Neues wagen, muss es sich anstrengen. Und produziert statt Wohlbefinden Stress. Mehr noch: Bei schwerwiegenden Veränderungen – etwa wenn eine langjährige Beziehung scheitert, der Partner stirbt oder man den Job verliert - werden im Gehirn dieselben Areale aktiviert wie bei körperlichem Schmerz.

Regie: Leise Musik, darüber

O-Ton 06 Elisabeth van Endert:

Aus heiterem Himmel hat Gerd die Diagnose bekommen Leberkrebs. Und obwohl die Ärzte uns gesagt haben, es ist eigentlich keine Aussicht auf Verbesserung - du glaubst das ja nicht. Und auch an dem Morgen, als Gerd dann gestorben war, ich habe das nicht geglaubt. Ich habe das erst mal ein paar Stunden nicht geglaubt.

Erzähler:

Die Veränderung, mit der Elisabeth van Endert konfrontiert wurde, war nicht selbst gewählt. Und die schmerzhafteste Erfahrung in ihrem Leben. Ihre Familie und Freundinnen sorgten in den ersten Tagen nach dem Tod ihres Mannes dafür, dass sie nie alleine war. Dafür ist sie ihnen dankbar. Aber:

O-Ton 07 van Endert:

Nach drei Nächten habe ich sie alle rausgeschmissen. Mir war sofort klar, ich muss so schnell wie möglich anfangen, alleine zu leben.

Erzähler:

Sie reagierte auf diese Veränderung, indem sie erst einmal: nichts veränderte:

O-Ton 08 van Endert:

Es sollte alles so bleiben. Das war wichtig für mich, und die häufigste Frage, die ich in der Zeit gehört habe, ich versteh sie bis heute nicht, "Du wirst doch da nicht wohnen bleiben wollen?!" Hab ich immer gesagt, "warum nicht, das ist doch mein Zuhause?!" - "Ja, aber da erinnert dich doch alles." - "Ja", ich sag, "das möchte ich auch."

Erzähler:

Kurze Zeit später starb ihr Vater. Und dann wurde auch noch ihr Arbeitsplatz aufgelöst.

O-Ton 09 van Endert:

Das war alles innerhalb von drei Monaten. Und als ich dann aufgehört hab, zu arbeiten, habe ich gedacht, okay, du brauchst jetzt erst mal ne Auszeit und musst mal was anderes machen.

Regie: Leise Musik langsam weg

Erzählerin:

Wie kann man ein solches Ausmaß an ungewollter Veränderung verkraften? Ohne in Depression zu verfallen? Der Kinderpsychiater und Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch würde davon ausgehen, dass Elisabeth van Endert eine gute Bindung hatte. Diese wird laut Bindungstheorie in den ersten drei Lebensjahren eines Kindes hergestellt. Von Menschen, die ihm nahestehen: den Eltern oder auch einer Tagesmutter oder Krippenerzieherin.

O-Ton 10 Brisch:

Wenn dort feinfühlig, sichere Bindungserfahrungen verinnerlicht werden, wie wir sagen, gibt es ein inneres Arbeitsmodell von 'ich fühle mich sicher, ich habe so ein Gefühl von Urvertrauen'. Und wenn wir diese Sicherheit haben, sind wir neugierig, dann können wir lernen, dann können wir den Job wechseln, dann können wir auch uns in einer Partnerschaft trennen und auf die nächste uns einlassen.

Erzählerin:

Der Mensch verfügt von Geburt an über einen „Fürsorge-Instinkt“, den bereits die Säugetiere haben, schreibt die US-amerikanische Psychologin Kristin Neff in ihrem Buch über „Selbstmitgefühl“. Denn die Neugeborenen der Säugetiere sind - im Gegensatz zu neugeborenen Reptilien - noch nicht fähig, für sich selbst zu sorgen:

Zitatorin:

Die Evolution hat also bewirkt, dass Säugetiere Fürsorge geben und empfangen können, damit Eltern ihre Kinder nach der Geburt nicht verlassen, und Kinder sich nicht allein in die gefährliche Wildnis begeben.

Erzählerin:

Der englische Psychologe John Bowlby beobachtete dieses Phänomen bei Menschen und entwickelte daraus die Bindungstheorie. Sie besagt: Wenn die emotionalen Bedürfnisse eines Babys von Geburt an erfüllt werden, kann es Zutrauen zu sich und der Welt entwickeln. Das heißt, es braucht eine verlässliche und liebevolle Bezugsperson, die es zärtlich in den Arm nimmt, streichelt und tröstet, wenn es weint. Dann kann es sich später auch zutrauen, Veränderungen zu wagen und zu bewältigen.

Anders gesagt:

Ein Kind, das immer in einem sicheren Hafen Zuflucht findet, kann leichter in die Welt hinausziehen:

O-Ton 11 Brisch:

Und wenn wir aber stattdessen Bindungsunsicherheit innerlich an Bord haben aus der frühen Kindheit, dann geht das alles viel schwieriger. Dann macht der neue Schritt richtiggehend viel Angst. Obwohl sich neue Türen öffnen, können wir manchmal durch diese gar nicht hindurch gehen.

Erzählerin:

Denn Bindung und Neugier sind gekoppelt. Und so werden zurückgewiesene Kinder oft zu "Vermeidern". Ihr Hormonsystem reagiert dann auf Belastungen - und damit auch auf Veränderungen - indem es heftig ausschlägt. Es fällt ihnen schwer, den Stresspegel herunterzufahren.

O-Ton 12 Brisch:

Und wenn wir vielleicht ein desorganisiertes unsicheres Bindungsmodell an Bord haben, weil wir in der frühen Kindheit mal Schutz und Sicherheit erlebt haben, aber mal auch Bedrohungen, bis hin zur Gewalt, dann erkunden wir Neues, und gleichzeitig bekommen wir zwischendrin Angst, und Panik sogar, und trauen uns dann gar nicht weiter, obwohl vielleicht viel Neues, Interessantes uns bevorsteht.

Regie: Leise Musik, darüber

Erzähler:

Elisabeth van Endert begann nach ihrer Auszeit sofort mit der Arbeitssuche. Die gelernte Buchhändlerin bewarb sich bei einer kirchlichen Einrichtung und arbeitet jetzt dort in der Verwaltung.

O-Ton 13 van Endert:

Ich habe am Anfang gesagt, das weiß ich gar nicht, ob ich das kann, aber ich wurde dann sehr schnell überzeugt, dass das durchaus machbar ist, und ich muss sagen, es ist machbar. Und ich habe auf jeden Fall festgestellt, dass man auch mit über 50 noch sehr gut sich verändern kann, was das Berufliche angeht. Also, das war mal eine Veränderung, die Spaß gemacht hat.

Regie: Leise Musik langsam weg

Erzählerin:

Doch nicht nur unfreiwillige Veränderungen stressen uns, sondern oft auch selbst gewählte. Sie zwingen uns dazu, gut eingespielte Abläufe zu verändern. Veronika Brandstätter-Morawietz ist Motivationspsychologin und forscht an der Universität Zürich:

O-Ton 14 Brandstätter-Morawietz:

Tatsächlich kann man davon ausgehen, dass Veränderungen immer damit verbunden sind, dass wir Dinge anders machen müssen als wir sie bisher getan haben. Das heißt also, wir müssen neue Verhaltensweisen zeigen. Wir müssen vielleicht neue Dinge lernen oder müssen bestimmte Routinen aufbrechen. Das heißt, dass man von einer liebgewonnenen Gewohnheit Abschied nehmen muss. Es heißt auch, dass man gegen eine Gewohnheit ankämpfen muss.

Und das macht es letztendlich anstrengend. An einem neuen Arbeitsplatz dauert es einfach wieder Wochen, wenn nicht gar Monate, dass man seine Position in der Arbeitsgruppe, seine Rolle in dem Unternehmen gefunden hat. Wir müssen die Signale erkennen lernen, die uns deutlich machen, was erwünscht ist und was nicht erwünscht ist.

Erzählerin:

Für das Gehirn ist das hochanstrengend. Es verbraucht viel Sauerstoff und Zucker, wenn es Neues zu verarbeiten hat. Soll eine Veränderung gelingen, betont Veronika Brandstätter-Morawietz, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein:

O-Ton 15 Brandstätter-Morawietz:

Wenn ich eine Fantasie drüber habe, wenn ich eine Vorstellung davon habe, dass dieses Neue für mich sehr attraktiv ist, dass es sehr wünschenswert ist, dass es für mich etwas ist, wofür es sich lohnt, mich einzusetzen. Das ist die erste Bedingung.

Erzählerin:

Außerdem sollte man sich zutrauen, das gewählte Ziel zu erreichen. An dieser Zuversicht aber, weiß die Motivationspsychologin, mangelt es häufig. Es gibt aber auch Bedenken, die man ernst nehmen sollte. Nur weil man eine Veränderung gewagt und etwas Neues angefangen hat, muss man nicht um jeden Preis dabeibleiben.

O-Ton 16 Brandstätter-Morawietz:

Es ist letztendlich immer eine Frage, wie viel Zuversicht hat man, also für wie realistisch, für wie erreichbar hält man ein bestimmtes Vorhaben oder ein bestimmtes Ziel. Und wenn jemand merkt, dass er nicht nur Durststrecken hat, sondern wenn es chronisch nur mit Zähne-zusammen-beißen verfolgbar ist, wenn man sich immer wieder auch ganz stark überwinden muss und sich eigentlich sehr belastet und bedrückt fühlt, dann ist das immerhin ein Indikator, dass man ernsthaft in sich gehen sollte, vielleicht sogar eine Beratung aufsuchen sollte, um sich über ein bestimmtes Vorhaben, Projekt oder ein Ziel klarer zu werden.

Regie: Musik / Akzent

O-Ton 17 Simone Kühn:

In der Forschung gehen wir derzeit davon aus, dass im Prinzip alles, was wir machen, alles was um uns herum ist, einen Einfluss nehmen kann auf unsere Hirnstruktur und damit auch auf unsere Hirnfunktion. Eigentlich unabhängig davon, ob wir das wünschen oder gezielt aufsuchen, oder ob es uns einfach passiert, das hat im Prinzip wahrscheinlich alles Einfluss auf die Veränderbarkeit des Hirns.

Erzählerin:

Hirnforscherin Simone Kühn befasst sich am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf mit der Frage, was sich bei einer Veränderung, die jemand durchmacht, im Gehirn verändert. Und wo im Gehirn. So fanden Wissenschaftler zum Beispiel heraus, dass der Präfrontale Cortex, also die Hirnregion, die direkt hinter der Stirn

liegt, eine wichtige Rolle bei Veränderungen spielt. Und zwar sowohl bei dem Entschluss, etwas zu ändern, als auch in der Folge dieser Veränderung.

O-Ton 18 Kühn:

Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, umzuziehen, dann ist das sicherlich ein präfrontaler Anteil, dass ich abgewogen habe verschiedene Dinge, bin ich näher am Arbeitsplatz und bin ich näher bei meinen Freunden oder so, und irgendwann hab ich die Entscheidung getroffen und ziehe um. Und im Anschluss daran würd ich sagen, dass all die Faktoren, die sich durch mein Lebensumfeld geändert haben, also ich wohn jetzt näher an der Straße oder ich wohne näher am Grünen oder so, das alles hat dann wieder einen Einfluss auf das Hirn. Und einen längerfristigen Einfluss.

Erzählerin:

Würde sie dann zum Beispiel nahe am Wald leben, würde das wiederum ihre Amygdala verändern, den Mandelkern. Das fand Simone Kühn in einer Studie heraus, die sie für das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung leitete.

O-Ton 19 Kühn:

Und die Amygdala ist assoziiert mit Stressverarbeitung, also je mehr Stress ich habe, desto aktiver ist die Amygdala sozusagen. Und wir haben gefunden, dass die eben umso gesünder ist, wenn ich nah am Wald wohne.

Erzählerin:

In einer weiteren Studie untersucht Simone Kühn, was sich in den Gehirnen von Forschern tut, die länger in der Antarktis arbeiten. Ihre Hypothese war: Es könnte eine Veränderung im Hippocampus stattfinden, da dieser für räumliche Orientierung zuständig ist.

O-Ton 20 Kühn:

Die sind sozusagen für 15 Monate im Eis und damit weg von allen Umweltfaktoren, weil sie nur noch weiß sehen, also nichts mehr, in dem sie zum Beispiel navigieren könnten. Wenn wir uns im Raum bewegen, brauchen wir irgendwelche Hinweisreize, also: da ist die Ampel, oder da ist der Kiosk oder so, und da ist ja einfach nichts. Und wir (...) haben in der Tat genau das gefunden in ersten Pilotdaten, dass die Wissenschaftler, die sozusagen da überwintern, dann eine Reduktion in genau der Hirnregion aufzeigen.

Erzählerin:

Ihr vorläufiges Fazit:

Jede Veränderung, die ein Mensch vornimmt oder erlebt, verändert auch etwas in den Regionen des Gehirns, die dafür zuständig sind. Doch die Veränderung findet nicht automatisch statt. Sondern ...

O-Ton 21 Kühn:

.... Es kommt darauf an, wie man mit solchen Umständen umgeht und wie man sie sozusagen verarbeitet, was dafür in der Hirnstruktur an Konsequenz erfolgt.

Erzählerin:

Der Mensch kann also durch sein Verhalten oder fachliche Hilfe Einfluss darauf nehmen. Veränderungen, die ein Mensch erlebt oder bewusst herbeiführt, können aber nicht nur seine Hirnstruktur verändern, sondern auch seine Persönlichkeit. Mehrere Studien der Persönlichkeitspsychologin Jule Specht von der Berliner Humboldt Universität konnten das belegen:

O-Ton 22 Jule Specht:

Es gibt ganz unterschiedliche Einflussfaktoren auf die Veränderung der Persönlichkeit. Zum einen sind das tatsächlich genetische Effekte. Zusätzlich dazu gibt es aber ganz wichtige Umwelterfahrungen, die einen Einfluss auf die Persönlichkeit haben.

Erzählerin:

Eine Trennung etwa kann die Persönlichkeit verändern, ein Ortswechsel, eine Beförderung oder die Pensionierung. Es können aber auch alltägliche Erfahrungen sein, die man im Beruf macht, in der Familie, im Kontakt mit nahestehenden Menschen. Sie selbst, erzählt Jule Specht, sei ein gutes Beispiel dafür, wie einen der Beruf verändern könne. Und bis zu welcher Grenze.

O-Ton 23 Specht:

Bei mir ist es so, dass ich als Kind und als Jugendliche extrem introvertiert war. Super schüchtern, total zurückhaltend. Und als ich mich dann für eine Karriere in der Wissenschaft entschlossen habe, die ja damit einhergeht, dass man viel vor zum Teil sehr großen Gruppen von Studierenden steht und Vorlesungen hält, ich mich damit auseinandersetzen musste, dass das nicht gut zu meiner Persönlichkeit passt.

Erzählerin:

Sie musste sich also daran gewöhnen, vor anderen aufzutreten. Und wurde im Laufe der Zeit extrovertierter. Doch ihre Veränderungsfähigkeit hat auch Grenzen:

O-Ton 24 Specht:

Ich merke trotzdem, dass, im Gegensatz zu Personen, die sich durch eine sehr hohe Extraversion auszeichnen, ich immer wieder dann Zeit brauche, um wieder zu mir zu kommen, was bei extravertierten Personen nicht unbedingt so ist. Die halten ne Vorlesung und treffen sich danach mit ihren Kolleginnen und Kollegen und trinken Kaffee. Und ich brauch danach immer so ein bisschen Isolationszeit, um wieder zu mir zu kommen.

Erzählerin:

Wichtig ist, dass sie ihre Persönlichkeit anerkennt. Sich so weit verändert, wie es hilfreich für sie ist. Aber nicht so weit, dass sie sich verbiegt. Oder Normen anpasst, die sie ablehnt.

O-Ton 25 Specht:

Letztendlich ist es glaub ich so, dass Personen, die sich selbst so akzeptieren, wie sie sind, auch gelassener sind im Umgang mit den Eigenarten von anderen Menschen.

Regie: Musik / Akzent

Erzählerin:

Gelassenheit und das Akzeptieren der eigenen Persönlichkeit können dabei helfen, auch ungewollte Veränderungen besser zu meistern. Und: Mitgefühl für sich selbst. Die Psychologin Kristin Neff hat an der University of Texas in Austin über Selbstmitgefühl geforscht. Als sie eine schwierige Veränderung in ihrem Leben bewältigen musste, half es auch ihr selbst. Ihr Sohn war anderthalb, als bei ihm Autismus diagnostiziert wurde. In ihrem Buch über Selbstmitgefühl schreibt Kristin Neff:

Zitatorin:

Ich habe nicht gegen den Schmerz angekämpft. Ich habe mir erlaubt, voller Mitgefühl zu empfinden, was ich gerade empfand. Dadurch fand ich ziemlich schnell aus diesem Zustand des Kummers wieder heraus - und konnte mich meinem Sohn zuwenden.

Erzählerin:

Die Probleme, vor die ein autistisches Kind seine Eltern stellt, lösten sich deshalb nicht in Luft auf. Aber sie fand einen Weg, besser mit ihnen umzugehen:

O-Ton 26 Kristin Neff:

I remember one time we are on the plane... that I was trying to think, okay, what can I do, what can I do?

Zitatorin (overvoice):

Einmal, im Flugzeug, da war Rowan vier, begann er zu schreien und hörte nicht mehr auf. Die anderen Passagiere hätten uns am liebsten umgebracht. Rowan sieht ja ganz normal aus, also haben sie sich gefragt, warum flippt der Kleine so aus, und warum hat diese Mutter ihr Kind nicht im Griff? Und ich fühlte mich so hilflos, ich dachte nur „was kann ich tun, was kann ich tun?!“

Erzählerin:

Was Kristin Neff schließlich tat, veränderte ihr eigenes Verhalten - und damit auch das ihres kleinen Sohnes.

O-Ton 27 Neff:

So, imagine being in that little space outside the bathroom on a plane... And he started calming down.

Zitatorin overvoice:

Ich stand also mit einem Vierjährigen, der sich die Lunge aus dem Hals schrie, vor der verschlossenen Toilettentür eines Flugzeugs, in diesem engen Gang, und begriff plötzlich: ich kann *nichts* tun. Die einzige Option, die ich jetzt habe, ist Selbstmitgefühl. Ich umarmte mich selbst und sagte mir: Ja, das ist grade eine sehr schwierige Situation für dich. Und so unglaublich es klingt, in dem Moment veränderte sich alles. Ich wurde ganz ruhig. Und als ich mich so beruhigte und

tröstete, übertrug sich meine Energie, die jetzt friedlich war und nicht mehr so aufgereggt, auf Rowan. Und er beruhigte sich.

Erzählerin:

Von Selbstmitgefühl hatte Kristin Neff zum ersten Mal in einem buddhistischen Workshop gehört. Mitgefühl für andere, erfuhr sie dort, funktioniert nur, wenn man es auch für sich selbst empfinden kann. Kristin Neff leuchtete das ein. Sie begann, Selbstmitgefühl zu erforschen und zu praktizieren.

Und stellte immer wieder an sich und anderen fest: Wenn man sich in schwierigen Situationen aufmerksam wahrnimmt und liebevoll und verständnisvoll mit sich umgeht, können sich die Gefühle verändern, die einen zu überwältigen drohen: Angst, Panik oder Wut können sich in Mitgefühl, Selbstvertrauen oder Zärtlichkeit verwandeln. Und diese Veränderung macht es möglich, mit einer Situation besser zurecht zu kommen. Mit Egozentrik hat das nichts zu tun:

O-Ton 28 Neff:

If people say self-compassion is a selfish act ... if you open your heart to yourself, your heart is open.

Zitatorin overvoice:

Selbstmitgefühl ist nichts Egoistisches. Denn je mehr liebevolle Unterstützung man sich selbst gibt, desto mehr emotionale Ressourcen hat man für andere übrig. Wir haben herausgefunden, dass bei zunehmendem Selbstmitgefühl auch die Fähigkeit zunimmt, anderen beizustehen. Logisch: Wenn man sein Herz für sich öffnet, ist das Herz offen.

Regie: Musik / Akzent

Erzählerin:

Alles verändert sich. Alles vergeht. Nichts bleibt bestehen. Und schon gar nicht so, wie es zu Beginn einmal war. Das lehrten Buddha und Laotse ebenso wie europäische Philosophen. Taoistische und buddhistische Lehrerinnen und Lehrer verkünden diese Weisheit auch heute noch. Und der Volksmund spottet: "Auch das schönste Grün wird einmal Heu".

Dennoch hoffen die meisten Menschen, das, was ihnen guttut, was sie schätzen, was hilfreich für sie ist, mögen bestehen bleiben - wider alle Erfahrung. Umgekehrt hoffen wir auf Veränderung, wenn uns etwas Schlimmes zustößt.

Dass dies selbst in extremen Fällen möglich sein kann, zeigen die Kinder, die am Moses-Programm der Münchener Universitäts-Kinderklinik teilnehmen. Sie haben schon im Säuglingsalter Misshandlung, Gewalt und Vernachlässigung in extremem Maße erfahren und gelten quasi als unheilbar. Damit wollte sich Kinderpsychiater Karl-Heinz Brisch nicht abfinden. Er entwarf ein Programm, das den Kindern helfen soll, sich und ihr Verhalten zu verändern.

O-Ton 29 Brisch:

Diese Kinder sind oft nicht in der Lage, in der Gruppe zurecht zu kommen. Sie sind nicht beschulbar wie es heißt, weil sie sehr schnell in Anführungszeichen "ausrasten" und um sich schlagen, beißen, treten, ihre Gefühle überhaupt nicht kontrollieren können.

Erzählerin:

Die Kinder kommen in die Klinik, weil sie auch starke psychosomatische Symptome haben. Im Moses-Therapie-Programm bleiben sie für acht bis zwölf Monate, manche auch länger.

O-Ton 30 Brisch:

Und dort erleben sie dann ohne medikamentöse Behandlung, ohne Psychopharmaka, wie sie in einer intensiv-psychotherapeutischen Begleitung, Behandlung, lernen können, mit ihren Gefühlen, mit ihren traumatischen Erfahrungen umzugehen und diese auch zu verarbeiten.

Erzählerin:

Die Kinder bekommen zehn Stunden Psychotherapie in der Woche, werden liebevoll betreut und lernen zum Beispiel, Körperkontakt zu ertragen. Den hatten sie bislang nur als schmerzhaft erlebt. Die Ergebnisse sind erstaunlich:

O-Ton 31 Brisch:

Wir haben in einem großen Forschungsprojekt jetzt zeigen können, dass sich nicht nur die Symptome der Kinder - Gewalt, Depression, Angst und so weiter - verändern, sondern dass diese Kinder auf der Verhaltensebene sich positiver entwickeln und zum Schluss dann auch in die Schule gehen können und auch mit andern in einer Gruppe zurechtkommen.

Erzählerin:

Auch in den Kernspin-Untersuchungen der Gehirne zeigten sich Veränderungen. Zu Beginn des Programms waren bei den Kindern zum Beispiel die neuronalen Netzwerke zwischen den Gehirnbereichen, die für Alarm zuständig sind, und denen, die für die Beruhigung von Alarm zuständig sind, nicht ausgebildet. Die Kinder waren ständig mit Alarm überflutet, aber nie beruhigt worden. Die mangelnde Verbindung hatte unter anderem zur Folge, dass sie auf den kleinsten Reiz mit Alarm reagierten, aggressiv wurden und sich nicht beruhigen konnten.

In den Untersuchungen am Ende des Programms hatte sich bei diesen Kindern die Dichte der neuronalen Netzwerke an die der gesunden Kinder der Kontrollgruppe angeglichen.

O-Ton 32 Brisch:

Das heißt, wir waren in der Lage zu zeigen, dass rein durch die intensive psychotherapeutische und Beziehungsneuerfahrung, die die Kinder bei uns in der Klinik machen, sozusagen das Gehirn nachreift und in seinen neuronalen Netzwerken und Strukturen sich dem annähert, wie wir das bei gesunden Kontrollgruppenkindern gefunden haben.

Regie:

Leise Musik, darüber

Erzähler:

Elisabeth van Endert musste nach dem Tod ihres Mannes mit dem Alleinsein in der ehemals gemeinsamen Wohnung zurechtkommen. Zwei Jahre lang ließ sie alles, wie es war. Dann wagte sie erste Veränderungen. Schließlich entfernte sie sein geliebtes Terrarium. Und verschenkte die drei Frösche, die es noch beherbergte.

O-Ton 33 van Endert:

Und nachdem die drei restlichen Bewohner dann ausgezogen waren, stand dieses Möbel einsam und verlassen in diesem Zimmer und dieses Zimmer war wie zweigeteilt. Und dann hab ich gesagt, okay, das geht so nicht, du musst da jetzt was unternehmen.

Erzähler:

Ihre Familie half ihr, das schwere Möbelstück zu entsorgen. Und dann richtete sie sich das Zimmer so ein, wie sie es schön fand.

O-Ton 34 van Endert:

Ich finde, das hat mich doch ein ganzes Stück weiter nach vorne gebracht. Das ist so, das ist jetzt meine Wohnung, es ist einfach meine Wohnung, und es sind aber immer noch Sachen von Gerd da. Er ist ja nicht weg.

Regie: Musik kurz frei, dann bis zum Schluß unterlegen

Erzählerin:

Alles kommt und geht, alles verändert sich. Das wussten die Weisen aller Zeiten. Der Buddha lehrte:

Erzähler:

Lob und Tadel, Erfolg und Misserfolg, Freud und Leid, Ruhm und schlechter Ruf - das sind die acht weltlichen Winde, die ständig wechseln.

Erzählerin: Und fügte hinzu...

Erzähler:

Wie ein Berg dem Sturm standhält, bleibt das Herz eines weisen Menschen gefasst trotz aller Wechselfälle des Lebens.

Regie: Musik noch einmal kurz frei, dann auf Schluß

* * * * *