

# Migration, Identität und Resilienz

Andreas Klink

## Zusammenfassung

*Dieser Beitrag beschäftigt sich mit ausgewählten theoretischen Konzepten zu den Themen Migration, Identität und Resilienz. Vorgestellt werden u. a. systemtheoretische Bezüge, Akkulturationsorientierungen, psychische Auswirkungen von Verfolgung, Flucht und Migration, für interkulturelle Beratungskontexte relevante Kulturdimensionen, die fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold und unterschiedliche Resilienzfaktoren. Darüber hinaus werden einige methodische Anregungen zur Nutzung und Reflexion einiger Konzepte in der Beratungspraxis gegeben.*

In den letzten Wochen hat mich in meinem beruflichen Alltag mehr und mehr die Frage beschäftigt, wie wir mit den neuen Herausforderungen umgehen können, die in der Folge des Krieges in der Ukraine entstanden sind. In unserer beruflichen Praxis und diversen Netzwerken haben wir festgestellt, dass bei unseren Klient:innen Gefühle von Angst, Unsicherheit und Kontrollverlust zunehmen. Dies gilt noch einmal mehr für Kinder und ältere Menschen. Daneben erleben wir eine große private Hilfsbereitschaft gegenüber aus der Ukraine geflüchteten Menschen und eine ebenso große Bereitschaft, diese auch zeitnah mit unseren Beratungsangeboten zu unterstützen. Aus meiner Sicht stehen für die Bewältigung dieser Herausforderungen inzwischen sehr gute methodische Anregungen und eine Vielzahl von beraterischen und therapeutischen Methoden zur Verfügung (z. B. Bulgay & Hirner, 2022; Borcsa, 2019; Schlippe et al., 2013). Gleichzeitig empfand ich es als hilfreich, mich noch einmal intensiver mit einigen Konzepten zu beschäftigen, die meines Erachtens in diesem Kontext bedeutsam sind. So entstand die Idee zu diesem Beitrag, der sich mit den Themen Migration, Identität und Resilienz beschäftigt. Dabei werden sowohl ausgewählte theoretische Konzepte vorgestellt als auch einige methodische Anregungen zu deren Nutzung in der Beratungspraxis gegeben.

## Migration

Wenn wir in Schulklassen die Schüler:innen danach fragen, wer später einmal seine oder ihre Heimat verlassen möchte, beispielsweise um eine Anstellung zu finden oder in einer anderen Stadt zu studieren, dann sind es oft wenige, die sich melden. Man kann also schon sagen, dass wenige Menschen ihre Heimat gerne verlassen – schon gar nicht unfreiwillig oder gezwungen. Andererseits wird in geschichtlichen Betrachtungen immer wieder darauf

hingewiesen, dass sich Menschen seit jeher auf „Wanderschaft“ begeben und sich woanders neue Lebensgrundlagen schaffen. Insofern muss es meistens gute Gründe dafür geben, dass ein Mensch seine Heimat verlässt.

Dabei sind die Gründe für eine Migration unterschiedlich und lassen sich im Wesentlichen in drei Kategorien zusammenfassen. Zum einen geht es bei einer Migration um die Sicherstellung der physischen Existenz oder des Überlebens für sich selbst und/oder seine Familie. Beispiele sind Kriegsflüchtlinge oder Asylsuchende aus Gründen ethnischer oder politischer Verfolgung. Zum Zweiten verlassen Menschen ihre Heimat, um ihre eigenen Lebensvorstellungen zu verwirklichen, wenn diese in der Herkunftsgesellschaft nicht toleriert oder sogar verfolgt werden. Hierzu zählen Menschen, die Diskriminierung wegen ihres Geschlechts, ihrer Religion, ihrer Hautfarbe, ihrer Ethnie, ihrer politischen Weltanschauung, ihrer sexuellen Orientierung etc. erfahren. Zum Dritten entscheiden sich Menschen für eine Migration, um die materielle Lebensgrundlage für sich selbst und/oder ihre Familie sicherzustellen oder zu verbessern. In dieser Kategorie finden sich Schlagworte wie Arbeitsmigration, Armutsmigration (z. B. bei sozialer Ungleichheit, fehlender Infrastruktur, Überbevölkerung/Landflucht, Natur-, Klima- und Umweltkatastrophen, Verknappung von Naturressourcen), Steuerflucht.

Aus einer *systemtheoretischen Perspektive* betrachtet, geht Migration unabhängig von ihrer Ursache damit einher, dass Systeme den bisherigen Sinnzusammenhang ihrer sozialen Handlungen im Herkunftskontext aufgeben (müssen). Damit verlieren sie auch ihre bisherigen Orientierungen sowohl bei der Selektion von Informationen als auch bei der Verarbeitung ihrer Erlebnisse und bei der Interaktion mit Anderen. Stabilität und Sicherheit entsteht dann wieder, wenn es gelingt, in einem anderen sozialen System einen neuen Sinnentwurf und neue Sinnbezüge zu generieren, so dass die Komplexität des Alltags erneut hinreichend sinnhaft erlebt werden kann.

Eine wesentliche Begleiterscheinung von Migrationserfahrungen sind die damit einhergehenden Anpassungsprozesse von Einzelnen und/oder Systemen mit Blick auf Wertvorstellungen, Sitten, Brauchtum, Sprache, Religion, Technologie und anderes (Akkulturation). In diesem Sinne berühren Migrationserfahrungen u. a. Fragen der persönlichen und sozialen Identität und Fragen der psychosozialen Entwicklung im Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen als Individuum und den sich verändernden Anforderungen der sozialen Umwelt. Aus dieser Perspektive lässt sich Migration auch als *Veränderungsprozess* verstehen. Dabei bringt jede Veränderung immer auch eine Labilisierung der bisher gewohnten Ordnungen, eine Unterbrechung gewohnter Muster, mit sich.

*Akkulturation* lässt sich u. a. als ein Prozess beschreiben, in dem Systeme unterschiedlicher kultureller Herkunft aufeinandertreffen und sich in dieser Begegnung unterschiedliche

Konstellationen von Zugehörigkeitsempfindungen und des weiteren Miteinanders ergeben. In seinem Akkulturationsmodell differenziert John Berry (1997) vier mögliche Konstellationen. Dabei geht er davon aus, dass sich Migrant:innen in einem Spannungsfeld zwischen Aufnahmesystem (Aufnahmekultur, Mehrheitskultur, Mehrheitsgesellschaft) und Herkunftssystem (Herkunftskultur, Minderheitenkultur, Minderheit) bewegen. In dem Modell wird daher danach unterschieden, inwieweit Migrant:innen sich weiterhin ihrem Herkunftssystem zugehörig fühlen oder inwieweit sie sich einem neuen Bezugssystem (z. B. dem Aufnahmesystem) zugehörig fühlen (vgl. Abbildung 1). Im Original differenziert Berry (1997, S. 10) die vier Gruppen dabei nach den Ja-nein-Antworten auf folgende Fragen: *Wird es als wertvoll erachtet, seine Identität und seine Eigenschaften zu bewahren?* („Is it considered to be of value to maintain one’s identity and characteristics?“) und *Wird es als wertvoll erachtet, Beziehungen zur Mehrheitsgesellschaft zu pflegen?* („Is it considered to be of value to maintain relationships with larger society?“). Adaptierte Varianten dieser Fragen lauten: *Ist es wünschenswert, die eigene kulturelle Identität und kulturelle Charakteristiken beizubehalten?* vs. *Ist es wünschenswert den Kontakt zu anderen Gruppen aufrechtzuerhalten?* oder *Wird es als wertvoll erachtet die eigenen kulturellen Wurzeln beizubehalten und Kontakte in die Herkunftskultur zu pflegen?* vs. *Wird es als wertvoll erachtet die Identität der Aufnahmekultur anzunehmen und Kontakte in die Mehrheitsgesellschaft zu pflegen?* (vgl. z. B. Schmid, 2021).

Dort wo eine Annäherung oder Zugehörigkeit zu beiden Systemen empfunden wird, spricht Berry von *Integration*. Steht die Annäherung oder Zugehörigkeit zu einem der beiden Systeme im Vordergrund, wird dies entweder als *Assimilation* (Annäherung oder Zugehörigkeit zum neuen Bezugssystem) oder *Separation* (Annäherung oder Zugehörigkeit zum Herkunftssystem) beschrieben. Dort, wo keine Annäherung oder Zugehörigkeit zu einem der beiden Systeme empfunden wird, bezeichnet John Berry dies als *Marginalisierung*. Jede der vier Konstellationen bzw. Akkulturationsorientierungen geht mit unterschiedlichen therapeutischen und beraterischen Anliegen einher (vgl. Berry & Hou, 2016). In späteren Ansätzen wird mit der *Individualisierung* eine fünfte Akkulturationsorientierung eingeführt, die mit einer bewussten Ablehnung kultureller Gruppenzugehörigkeiten sowie der transkulturellen Selbstwahrnehmung einer übergeordneten Identität als Weltbürger einhergeht. Zudem verändert sich das Verständnis von Akkulturation hin zu einem wechselseitigen Prozess, in dem sowohl die Orientierungen von Migrant:innen als auch die Erwartungen seitens der Aufnahmegesellschaft zu berücksichtigen sind (vgl. Bourhis et al., 1997a, 1997b)<sup>1</sup>. Dabei

1) Die korrespondierenden Fragen bei Bourhis et al. (1997a) lauten: Finden Sie es akzeptabel, dass Einwanderer ihre kulturelle Identität bewahren? („Do you find it acceptable that immigrants maintain their cultural identity?“) vs. Akzeptieren Sie, dass Einwanderer die kulturelle Identität der Aufnahmegemeinschaft übernehmen? („Do you accept that immigrants adopt the cultural identity of the host community?“)

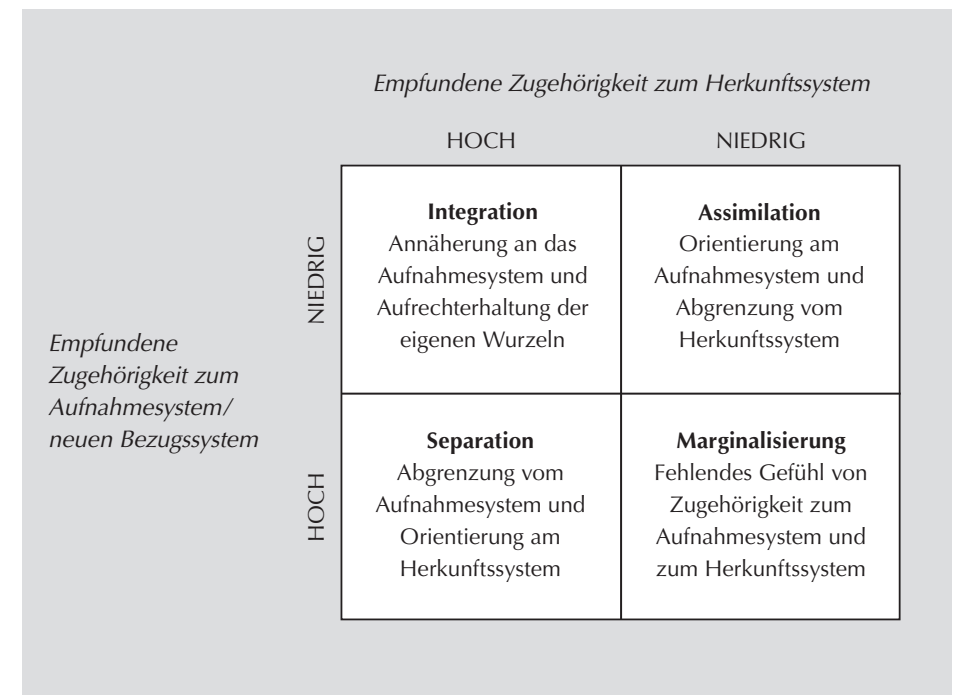


Abbildung 1: Akkulturationskategorien nach Berry (1997).

wird erwartet, dass die Vorstellungen und Erwartungs-Erwartungen von Angehörigen beider Gruppen sich wechselseitig beeinflussen und zu unterschiedlichen konfliktären und komplementären Konstellationen beitragen können. Darüber hinaus kann auch davon ausgegangen werden, dass Migrant:innen und Aufnahmegesellschaft je nach Lebensbereich (Arbeit, Familie, religiöse und spirituelle Überzeugung, Konsumverhalten) unterschiedliche Akkulturationsstrategien wählen bzw. erwarten und dass Akkulturationsorientierungen durch eine Fülle von weiteren Faktoren beeinflusst werden, wie beispielsweise die Dauer des Aufenthaltes, der eigene oder elterliche Bildungshintergrund, der wirtschaftliche Status, das Migrationsmotiv, der rechtliche Status, vorhandene interkulturelle und soziale Kompetenzen und nicht zuletzt auch das Geschlecht (vgl. Schmid, 2021).

Migration stellt nicht per se einen *Kontext für therapeutische und psychosoziale Beratungsanliegen* dar. Vielmehr stehen für Migrant:innen häufig zunächst andere Beratungsanliegen im Vordergrund wie z. B. Fragen der Unterbringung, Sicherstellung des Lebensunterhaltes,

Zugang zum Gesundheitssystem, aufenthaltsrechtliche Aspekte (ggfs. Asylverfahren), Spracherwerb, Zugang zum Schul- und Bildungssystem, berufliche Orientierung, Teilnahme und Mitwirkung am kulturellen Leben, Vernetzung vor Ort. Gleichzeitig lassen sich einige Aspekte von Migration identifizieren, aus denen möglicherweise ein Bedarf nach Therapie oder psychosozialer Beratung entsteht. Hierzu zählen beispielsweise Erfahrungen mit Vertreibung und Flucht, ein Neubeginn in feindseliger Umgebung und während der Vertreibung oder Flucht erlebte oder beobachtete Gewalthandlungen. Möglicherweise macht es in der Betrachtung von Migrationsursachen und -folgen einen Unterschied, ob es sich um freiwillige oder unfreiwillige Migration handelt (z. B. Flucht vs. Vertreibung). Aus einer anderen Perspektive erscheint diese Unterscheidung allerdings wiederum vernachlässigbar, weil eine Migrationsentscheidung in der Regel zumindest teilweise auf Zwängen beruht.

Sabine Bode (2009) beschreibt Auswirkungen von Verfolgung, Flucht und erzwungener Migration während der 2. Weltkrieges und danach. Sie verweist auf Untersuchungen, nach denen 25 % der im Krieg geborenen Kinder einmalige hoch belastende oder traumatische Erfahrungen erlebt haben und weitere 25 % Folgeerfahrungen oder mehrfache bzw. anhaltende hoch belastende oder traumatische Erlebnisse hatten. Hintergrund sind vielfältige Erfahrungen mit Flucht, Vertreibung, Neubeginn in feindseliger Umgebung und erlebte oder beobachtete Gewalthandlungen. Als mögliche Reaktionen werden für die unmittelbar Betroffenen („Kriegskinder“) fortdauernde existenzielle Sorgen trotz Wohlstand, Schwierigkeiten im Bindungsverhalten (eher Gefühle unsicherer Bindung), Leugnung/Tabuisierung von Erinnerungen (Schweigen und Vergessen), fehlende elterliche Präsenz und der Verlust des Glaubens an Werte und Traditionen beschrieben. Zusätzlich benennt sie weitere Konsequenzen für die nachfolgenden Generationen („Kriegsenkel“), die sie aus entsprechenden Interviews ableitet:

- Orientierung und das Gefühl eines festen Bodens unter den Füßen fehlen
- fehlender Mut zur Familiengründung
- geringe Emotionalität zu Eltern (fehlende emotionale Erreichbarkeit / emotionale Blockade)
- Gefühle von Nebel, Vermeidung offener Emotionen, Bewahren einer heilen Welt
- starke Loyalitätsgefühle gegenüber den Eltern angesichts deren schwerer Erlebnisse („Bedürftigkeit der Eltern früh gespürt“) bis hin zum Verzicht auf die Ausbildung eigener Identitäten („selbst verschwunden hinter den Dramen der Mütter/Väter“)
- Übernahme der Rolle von Ersatzpartner:innen und Verantwortungsübernahme für das Wohlergehen der Eltern (frühe Parentifizierung)
- hohe Leistungsanforderungen (auf der Basis von Existenzängsten)
- In eigenen Partnerschaften steht das Glück der Partner:innen im Vordergrund, weniger das eigene Glück

- „zwanghafter“ Bruch mit Werten und Abkehr von Traditionen um jeden Preis
- Elternhaus als „Burg“ mit Abschottung, Normierung und deutlicher Diskrepanz zwischen dem Verhalten nach innen und jenem nach außen
- „sekundäres Trauma“ bzw. transgenerationale Weitergabe von traumatischen Erfahrungen

Eine umfassende psychologische Perspektive auf Migration im Kontext der Wanderungsbewegungen seit dem Zweiten Weltkrieg findet sich bei Kizilhan und Klett (2021). Die Autor:innen stellen auch ein Erklärungsmodell zur Interdependenz von Migration und Gesundheit vor. Als mögliche Risikofaktoren für psychische Erkrankungen gelten u. a. „... eine risikoreiche Reise in das Aufnahmeland (...), Gefühl der Entwurzelung, Trennung von Familie und/oder Partner\*in und gewohntem Umfeld, Überforderung, da die bisher entwickelten Anpassungsfähigkeiten, Bewältigungs- und Problemlösestrategien in der neuen Umgebung als nicht ausreichend oder nicht passend erlebt werden, starke wirtschaftliche und berufliche Belastungen, Wohnverhältnisse, Existenzsorgen, Unsicherheiten hinsichtlich der Lebensbedingungen und Zukunftsperspektive, soziale Isolation, Stigmatisierung (...), innerfamiliäre Konflikte, zum Beispiel Störungen der Eltern-Kind-Beziehung, wenn die Aufrechterhaltung kultureller Traditionen „erzwungen“ wird“ (ebenda, S. 120).

All diese Erkenntnisse bieten thematische Anregungen für die systemische Arbeit mit Klient:innen, die im Kontext von Migration Beratung und Unterstützung suchen. Dabei sollten aus einer konstruktivistischen Perspektive sowohl Akkulturationskategorien als auch die beschriebenen Migrationserfahrungen nicht verallgemeinert werden oder als Zuschreibungen missverstanden werden. Vielmehr gilt es in Beratungskontexten „zwischen den Kulturen“, die eigene kulturelle Sensitivität immer wieder zu reflektieren. Hier lassen sich mit Schmid (2021) eine Reihe von kulturell markierbaren Unterschieden zwischen Berater:innen und Klient:innen reflektieren, die in interkulturellen Beratungskontexten einen Unterschied machen können. Dazu zählen ein unterschiedliches Hierarchieverständnis und daraus resultierende Erwartungserwartungen, ein unabhängiges vs. interdependentes Selbstkonzept, eine gesellschaftliche Diffusion vs. Trennung von Lebensbereichen, ein expliziter vs. impliziter Kommunikationsstil, ein monochrones vs. polichrones Zeitverständnis, Analyseorientierung vs. Handlungsorientierung, ein expressiver vs. instrumenteller Emotionsausdruck und eine starke vs. schwache Geschlechterrolle. In diesem Zusammenhang können folgende Reflexionsfragen hilfreich sein:

- Wer sieht wen als Expert:in für eine Problemlösung?
- Wer benötigt oder erwartet welches Maß an Einsicht und Kontrolle im Kontext von Problemverhalten, um dies als hilfreich für eine Lösung zu sehen?
- Wer benötigt welche Intensität an Vertrauensbildung und wechselseitiger persönlicher Öffnung, um den Beratungsprozess als hilfreich zu erleben?

- Wer erwartet welches Maß an Trennung zwischen beruflichen und privaten Kontakten?
- Wer erwartet von wem Allparteilichkeit oder Parteilichkeit?
- Wer steht aktuell an welcher Stelle einer gedachten Linie zwischen den Polen Zielfokussierung und Kontextorientierung?
- Welche Bedeutung oder Notwendigkeit besitzen Pünktlichkeit oder eine feste Struktur im Beratungssystem?
- Welche Bedeutung besitzen ausführliche Problemanalysen für Selbstverständnis und Selbstwert der Prozessbeteiligten?
- Welche wechselseitigen Interpretationen in Bezug auf Nähe, Distanz, Vertrautheit, Freundlichkeit, Herzlichkeit, Oberflächlichkeit, Intensität, Desinteresse, Zugewandtheit, Ablehnung, Abgrenzung, Empathie, psychische Stabilität oder Kontrolle sind mit einem unterschiedlichen Maß an expressiver Emotionalität verbunden?
- Welche Haltungen und Erwartungen existieren mit Blick auf gemischtgeschlechtliche Beratungssituationen?
- Welche Haltungen in Bezug auf Verantwortungs-, Aufgaben- und Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern in Familie und Beruf sind vorhanden und welche impliziten Erwartungen an Verhandelbarkeit, Veränderbarkeit und Gleichheit von Rollen bestehen?
- In welcher Weise sind Ambivalenzen zwischen der Berücksichtigung möglicher kulturell bedingter Erfahrungsunterschiede und der Vermeidung von (in der Regel defizitär geprägten) Zuschreibungen einer gemeinsamen Reflexion zugänglich?

### Identität

Nicht allein im Kontext von Migration, sondern überall dort, wo Menschen Entwicklung, Veränderung, Wandel, Umbruch und Aufbruch erleben, zeigt dies Auswirkungen auf ihre Identität und ihr Identitätserleben. Mit Hilarion Petzold lassen sich dabei fünf Bereiche der Identität unterscheiden, die ihre tragenden Säulen repräsentieren (vgl. z. B. Petzold, 2012; S. 520 f.):

- Leiblichkeit
- soziale Beziehungen
- Arbeit und Leistung
- materielle Sicherheiten
- Werte

*Leiblichkeit* beinhaltet Aspekte wie körperliche, emotionale und mentale Gesundheit, Beweglichkeit, Wohlbefinden, Sexualität, Belastbarkeit, Fitness, Gefühle, Energie oder Vitalität. In diesen Bereich gehören zum einen die Einstellungen und Wahrnehmungen zur

eigenen Körperlichkeit, d. h. ob Menschen sich wohl oder unwohl fühlen, ob sie sich mögen oder eher selbstkritisch betrachten. Zum anderen finden sich in diesem Identitätsaspekt auch die (erwarteten) Fremdwahrnehmungen durch andere, d. h., ob sie eine Person als anziehend, schön, gesund erleben oder diese in ihrer Leiblichkeit eher ablehnen, als krank und gebrechlich wahrnehmen. Die Stabilität dieser Säule wird beispielsweise durch Krankheiten, Unfälle, seelische Verletzungen oder traumatische Erlebnisse beeinträchtigt.

Der Identitätsbereich der *sozialen Beziehungen* umfasst Familiennetzwerk, Freundeskreis, Vertrauenspersonen, kollegiale Netzwerke, Beziehungen, Partnerschaft, die eigene Ehe, den Arbeitsplatz, die Freizeitgestaltung, das Vereinsleben, soziale Medien etc. Dabei enthält das gesamte soziale Netzwerk sowohl Menschen, die als wichtig, verlässlich und bedeutungsvoll empfunden werden, als auch jene, die als wenig wohlgesonnen, feindselig oder auch schädigend erlebt werden. Insofern geht es bei dieser Säule sowohl um Kontaktbereitschaft und -fähigkeit als auch um Selbstbehauptung. Der Verlust einer langjährigen Partnerschaft durch Trennung, unüberbrückbare Auseinandersetzungen oder der Tod wichtiger Bezugspersonen können die Stabilität dieser Säule gefährden.

Die Säule *Arbeit und Leistungen* beinhaltet alle Tätigkeiten, in denen sich Menschen als wertvoll und leistungsfähig erleben, unabhängig davon, ob sie aktuell berufstätig, verrentet oder anderweitig beschäftigt sind. In diesem Bereich geht es u. a. um das Ausmaß an Selbst- und Fremdentifikation mit der jeweiligen Tätigkeit und um Chancen und Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen. Im Arbeitskontext sind hier berufliche Tätigkeit, beruflicher Status und berufliche Leistungen ebenso bedeutsam wie Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse oder die Freude an der eigenen Leistung. Gleichzeitig bezieht sich dieser Identitätsaspekt auch auf das Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit (Work-Life-Balance) und auf Fragen nach entfremdeter Arbeit, Arbeitsauslastung, Arbeitsüberlastung, Überforderung sowie erfüllten oder fehlenden Leistungsansprüchen. Die Stabilität dieser Säule kann beispielsweise durch den Verlust einer bedeutsamen Tätigkeit, durch fehlende Erholungszeiten, durch eine Verwischung der Grenzen zwischen Arbeitswelt und Privatsphäre, durch das Gefühl ausbleibender Anerkennung oder durch empfundenes Mobbing beeinträchtigt werden.

Der Identitätsaspekt der *materiellen Sicherheiten* bezieht sich auf das vorhandene Einkommen, auf finanzielle Spielräume und Vorsorgemöglichkeiten, auf den genutzten Wohnraum, auf die sichere Zugehörigkeit zu einem ökologischen Raum (Nachbarschaft, Wohnort, Stadtteil, Region, Zuhause, Heimatgefühle), auf die Sicherstellung des gewünschten Lebensstandards beispielsweise im Hinblick auf Ernährung, Kleidung etc., aber auch auf Bildung und auf Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung. In dieser Identitätssäule spielen erworbene Einstellungen zur materiellen Sicherheit eine gewisse Rolle, so dass häufig nicht das absolute

Existenzniveau, sondern ein gewünschter, erwarteter oder angestrebter Lebensstandard zur Stabilitätsbewertung herangezogen wird. Finanzielle Verluste gefährden die wahrgenommene Stabilität dieser Identitätssäule ebenso wie der Verlust des Wohnraumes oder der Verlust der Heimat bzw. des Zuhauses durch Kriege, Umweltkatastrophen und globale Veränderungen.

Die letzte Identitätssäule der *Werte* beinhaltet persönliche Wertvorstellungen, Haltungen, Normen und Ideale. Hier geht es um wichtige Grundprinzipien, um politische und religiöse Überzeugungen, um Spiritualität, um Fragen nach Gerechtigkeit, Moral, Ethik und Würde, um Hoffnungen, um Liebe und das Gegenteil davon, um die persönliche Lebensphilosophie, um Traditionen, um den Sinn des Lebens, um das Engagement für politische, humanitäre, ökologische oder andere Organisationen und um andere Chancen und Möglichkeiten, sich gemäß den eigenen Wertvorstellungen zu verhalten. Die Stabilität dieser Säule wird u. a. dann gefährdet, wenn das eigene Wertesystem bedroht wird, bei fehlender Wertschätzung oder gar empfundener Abwertung, Entwürdigung, Stigmatisierung, Sinnleere, Beziehungs- und Orientierungslosigkeit. Einschätzungen zur Stabilität dieser Säule werden wesentlich durch die eigene soziale, kulturelle und ggfs. auch religiöse Herkunft geprägt. Dieser fünften Säule kommt zudem eine besondere Bedeutung zu, weil sie die Stabilität der Identität aufrechterhalten kann, selbst wenn in anderen Säulen Defizite festgestellt werden.

Im Zusammenwirken der fünf Säulen entsteht in dem Konzept von Hilarion Petzold Identität. Dabei lässt sich annehmen, dass die Säulen von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Gleichzeitig besitzen einige Säulen möglicherweise eine größere Bedeutung für die Statik der Identität als andere. Beispielsweise gilt die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit als Voraussetzung für die Ausprägung anderer Säulen. Gesundheitliche Einschränkungen wirken sich u. a. auf soziale Beziehungen, Arbeit, Leistung und materielle Sicherheiten aus. Auf der anderen Seite trägt eine stark ausgeprägte Wertesäule möglicherweise dazu bei, dass andere schwächer ausgeprägte Säulen kompensiert werden können.

Identität und Identitätserleben wird als kontext- und situationsbezogen verstanden. Beispielsweise sind in einigen Kulturen berufliche Tätigkeit, beruflicher Status und berufliche Leistungen von so großer Bedeutung, dass sie für viele Menschen eine besondere Wichtigkeit besitzen. Dabei finden Entwicklung und Veränderung des Identitätserlebens fortlaufend statt. In diesem Sinne repräsentiert das Identitätserleben einen Prozess, der von innen und außen beeinflussbar erscheint. Aussagen und Wahrnehmungen über die Identität eines Menschen sind jeweils als Momentaufnahme zu verstehen. Zu Veränderungen im Identitätserleben kommt es, wenn sich die Stärke der einzelnen Säulen verändert. Identitätskrisen können entstehen, wenn eine oder mehrere Säulen zunehmend wegbrechen und die anderen Säulen die Identität nicht ausreichend stabilisieren können.

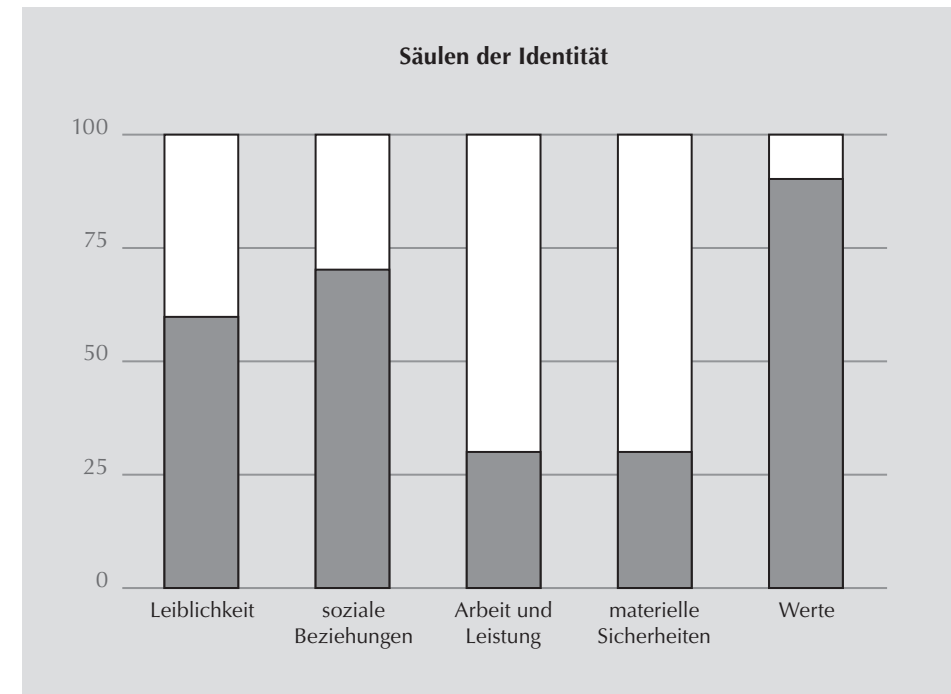


Abbildung 2: Säulen der Identität

Im beraterischen Alltag lassen sich die Säulen der Identität methodisch unterschiedlich einsetzen. Petzold (2012) beschreibt beispielsweise eine Variante, in der die einzelnen Säulen zeichnerisch dargestellt werden: „Versuchen Sie jetzt Ihre Identitätsbereiche, die ‚Säulen‘, die Ihre Identität tragen, bildlich darzustellen, in Formen, Farben, Symbolen.“ (ebenda, S. 540). Häufig trägt schon die Erläuterung des Konzeptes dazu bei, eine Auseinandersetzung mit der Ausprägung der einzelnen Säulen anzuregen und über mögliche positive Veränderungen zu reflektieren. Eine weitere häufig genutzte Variante besteht darin, die Ausprägung der einzelnen Säulen zu skalieren. Dazu lassen sich sowohl Prozentwerte als auch mehrstufige Skalen verwenden. In der Gesamtschau entsteht zunächst ein Gesamtbild des momentanen Identitätserlebens (vgl. Abbildung 2). Dabei lässt sich zudem danach fragen, wie bedeutsam die einzelnen Säulen für das individuelle Identitätserleben sind. Und schließlich können Skalierungsfragen dazu genutzt werden, um nach positiven Veränderungen oder Verschlimmerungen zu fragen. Mögliche Fragen sind:

- Wie schätzen Sie die Stärke der Säule xy auf einer Skala von 1 bis 10 ein?
- Zu wie viel Prozent ist die Säule xy aktuell gefüllt?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie bedeutsam ist die Säule xy für Ihr persönliches Identitätserleben?
- Wie beurteilen Sie die (Ausprägung der) Säule xy im Vergleich zu früher?
- Wann war die Stärke der Säule schon einmal höher als zurzeit?
- Wie hoch sollte die Stärke der Säule xy sein, damit Sie sagen, so ist das aktuell in Ordnung für mich?
- Wie schaffen Sie es angesichts Ihrer aktuellen Situation, dass die Säule xy nicht (noch) schwächer ausgeprägt ist?
- Wie ist es Ihnen gelungen, dass die Säule xy weiterhin so stark ausgeprägt ist?
- Wer außer Ihnen hat dazu beigetragen, dass die Säule nicht schwächer ausgeprägt ist oder gar komplett auf 0 weggebrochen ist?
- Woran würden Sie erkennen, dass die Stärke der Säule um einen Skalenpunkt/um 10 Prozentpunkte angewachsen ist?
- Mal angenommen, Sie schauen in zwei Jahren auf die heutige Zeit zurück: was war hilfreich, um die Säule xy zu stärken?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gesund und leistungsfähig fühlen Sie sich?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr werden Sie aktuell von Menschen unterstützt, mit denen Sie über alles sprechen können?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie positiv beurteilen Sie aktuell Ihre Chancen und Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Wohnsituation?
- Zu wie viel Prozent können Sie Ihr Leben momentan nach Ihren persönlichen moralischen Grundsätzen führen?

### Resilienz

Dort, wo Menschen großen Belastungen ausgesetzt sind, lassen sich immer wieder ebenso große Unterschiede beobachten, wie sie diese Belastungen bewältigen oder mit ihnen umgehen lernen. Diese Unterschiede können beispielsweise auf der Grundlage des Resilienzkonzeptes erklärt werden. „Resilienz, so nennen Forscher unsere seelische Widerstandskraft. Wieso kann der eine Mensch ertragen, was den anderen zerbricht? Welcher Fähigkeiten bedarf es möglicherweise, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen?“ (Wolter, 2005, S. 299). Danach lässt sich Resilienz als Widerstandsfähigkeit oder Beweglichkeit verstehen, als Ausdruck eines starken Überlebenswillens, als psychische und physische Stärke oder gar als „seelisches Immunsystem“.

Nach Wolter (2005) beeinflussen folgende Faktoren die Resilienzentwicklung im Kindes- und Jugendalter: die stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen, soziale Vorbilder für eine konstruktive Problemlösung sowie die Bewältigung von Leistungsanforderungen in Familie oder Schule in jüngerem Alter. Dabei lassen sich in der Entwicklung von Resilienz- oder Schutzfaktoren Unterschiede zwischen den Geschlechtern feststellen. Nach Petermann (2000) sind bei Mädchen zum einen eher persönliche Eigenschaften bedeutsam für die Resilienzentwicklung. Zum anderen spielt es bei ihnen eine große Rolle, wenn ihre Autonomie gefördert wird und sie früh Verantwortung übernehmen, beispielsweise auf jüngere Geschwister aufpassen. Im Unterschied dazu entwickeln Jungen umso mehr Schutzfaktoren, je mehr sie von anderen Menschen unterstützt werden (Mutter, Familienangehörige und Lehrer). In Familienkonstellationen profitieren Jungen davon, wenn sie als Erstgeborene zunächst die alleinige elterliche Aufmerksamkeit erhalten und sich zudem an männlichen Rollenvorbildern orientieren können.

Trotz möglicher Unterschiede sehen die Grundannahmen des Konzeptes den Menschen als sich ständig entwickelndes und wandelndes Wesen. In diesem Sinne gelten Resilienz- und Schutzfaktoren als lebenslang beeinflussbar und erlernbar. Resilienz lässt sich dabei anhand von folgenden sieben Aspekten beschreiben (vgl. Wolter, 2005; IF Weinheim, 2015).

1. Akzeptanz der Krise, ihrer zeitlichen Dauer und der damit verbundenen Gefühle  
Es ist, wie es ist; Abschied braucht Zeit, Kraftquellen, Trauerarbeit
2. Suche nach Lösungen/Lösungsorientierung  
Wie kann die schwierige Zeit gemeistert werden? Was haben wir früher, was haben andere in solch einer Situation gemacht? Welche Ideen könnte es geben, was bräuchten wir für die Umsetzung?
3. Problemlösung und Unterstützung im Netzwerk  
Soziale Unterstützung; Menschen, die die Situation aushalten können, die begleiten, aber auch nichts beschönigen wollen
4. Sich nicht als Opfer fühlen, sondern Kontrolle und Verantwortung übernehmen  
Differenzierte Übernahme des eigenen Anteils an der Verantwortung; Abgabe fremder Anteile und Berücksichtigung von Kontextbedingungen
5. Sich nicht selbst die Schuld geben  
Bei aller Verzweiflung und zwischenzeitlichen Hoffnungslosigkeit aktiv und handlungsfähig bleiben: Ich werde es versuchen

## 6. Optimistisch bleiben

Selbst schwierige Situationen sind endlich; zwar kann es zwischenzeitlich auch noch schwieriger werden, aber danach geht es bergauf; dieses Mal hat es noch nicht funktioniert, aber es war ein Versuch, aus dem gelernt werden kann – beim nächsten Mal wird es klappen

## 7. Zukunftsorientiert planen

Mit schwierigen Situationen rechnen; Umgang mit schwierigen Situationen planen: Was wäre, wenn ...?

Rotthaus (2017) beschreibt ein Modell familiärer Resilienz, in dem neun Faktoren benannt werden. Dabei repräsentieren die ersten drei Aspekte Glaubenssysteme, die drei weiteren Faktoren beschreiben Verhaltensmuster und die zuletzt genannten gelten als Kennzeichen der Kommunikation und Problemlösung.

1. Dem Unglück einen Sinn geben
2. Positive Aussichten
3. Transzendenz und Spiritualität
4. Flexibilität
5. Verbundenheit
6. Soziale und ökonomische Ressourcen
7. Klarheit
8. Emotionale Offenheit
9. Gemeinsame Problemlösung

Jenseits unterschiedlicher Resilienzfaktoren lässt sich das Konzept zusammenfassend wie folgt illustrieren: „Der amerikanische Familientherapeut H. N. Wright vergleicht einen Menschen mit hoher Resilienz mit einem Boxer, der im Ring ausgezählt wird, aufsteht und danach eine völlig neue Taktik wählt. Nichtwiderstandsfähige Personen ändern ihren Stil nicht, sondern lassen sich erneut niederschlagen.“ (Wolter, 2005, S. 301)

Ähnlich wie die Säulen der Identität können auch die Resilienzfaktoren als Säulen verstanden werden, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Wenn eine Säule schwach ist, kann die seelische Widerstandsstärke möglicherweise durch andere Säulen kompensiert werden. Im beraterischen Alltag gilt auch für das Resilienzkonzept, dass schon seine Erläuterung häufig dazu beiträgt, eine Auseinandersetzung mit den einzelnen Resilienzaspekten anzuregen und über mögliche positive Veränderungen zu reflektieren. Darüber hinaus können auch hier die Ausprägungen der einzelnen Resilienzfaktoren skaliert werden. Erneut lassen sich sowohl Prozentwerte als auch mehrstufige Skalen verwenden. In der Gesamtschau

entsteht ein Gesamtbild des momentanen Resilienzserlebens. Auch hier lässt sich danach fragen, wie bedeutsam die einzelnen Resilienzfaktoren für das individuelle Resilienzserleben sind. Und analog können Skalierungsfragen dazu genutzt werden, um nach positiven Veränderungen oder Verschlimmerungen zu fragen. Mögliche Fragen sind:

- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr haben Sie akzeptiert, dass die meisten Menschen Ihre aktuelle Situation als (schwere) Krise bezeichnen würden?
- Inwiefern erleben Sie sich in diesen Tagen und Wochen emotionaler als sonst? Gibt es Tage, an denen Sie eher Trauer, Ärger, Wut, Angst, Hoffnung, Vertrauen, Mut oder gar Freude empfinden? Was sind hier Unterschiede, die einen Unterschied ausmachen?
- Mal angenommen, Sie schauen in zwei Jahren auf die heutige Zeit zurück: was war hilfreich, um eine gute Lösung für Ihre aktuellen Probleme zu finden?
- Was haben Sie und was haben andere in vergleichbaren Situationen getan, um zu einer guten Lösung zu kommen?
- Zu wie viel Prozent fühlen Sie sich aktuell von Menschen unterstützt, mit denen Sie über alles sprechen können?
- Wer außer Ihnen trägt aktuell dazu bei, dass Ihnen die Situation nicht über den Kopf wächst? Wer fällt Ihnen dabei als Erstes ein, wer als Zweites, wer als Nächstes, wer zuletzt?
- Zu wie viel Prozent fühlen Sie sich selbst für Ihre missliche Lage verantwortlich? Worin genau besteht Ihre Verantwortung? Was wäre anders, wenn Sie einen (weiteren) Teil Ihrer Verantwortung an andere abgeben würden?
- Mal angenommen, Sie würden anderen die Gründe für Ihre aktuelle Situation erklären. Zu wie viel Prozent sind Sie selbst der Grund, zu wie viel Prozent sind andere Menschen verantwortlich und zu wie viel Prozent war die Situation einfach so wie sie war?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr fühlen Sie sich aktuell in all Ihren Lebensbereichen entscheidungs- und handlungsfähig? In welchen Bereichen erleben Sie sich entscheidungs- und handlungsfähiger und in welchen Bereichen weniger entscheidungs- und handlungsfähig?
- Mal angenommen, es gäbe einen heimlichen Gewinn darin, sich als Opfer zu fühlen. Worin bestünde Ihr Gewinn aus einer Opferrolle?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie optimistisch sind Sie, dass Sie (auch) diese schwierigen Zeiten überstehen werden?
- Manche sagen: die Mitte der dunklen Nacht ist der Anfang des neuen Tages. Wie sehr trifft das Ihre aktuellen Gedanken und Empfindungen? Stimmen Sie dem eher zu oder sehen Sie das anders?
- Mal angenommen, Sie hätten die aktuelle Krise bereits überwunden, welche nächste Herausforderung oder schwierige Situation stünde dann an?
- Wenn Sie einmal alle Krisen und schwierigen Situationen in Ihrem Leben betrachten (reflektieren): welche Ressourcen und Stärken bringen Sie daraus für Ihre Zukunft mit?

Über diese Fragen hinaus eignen sich eine Reihe von anderen Methoden für den Einsatz im Kontext von Resilienzfaktoren. Dazu gehören beispielsweise Genogrammarbeit, Ressourcendusche oder -orchester, die Arbeit mit Kraftquellen und inneren sicheren Orten, Bewusstseinsrad, Ambivalenzwippe, Resilienzskulpturen, Achtsamkeitsübungen, Problemaufstellung und andere Strukturaufstellungen, Timeline, Wunderfrage oder Netzwerkkarte.

### Ein Fazit

Wenn wir zum Abschluss dieses Beitrags noch einmal in eine unserer Schulklassen zurückkehren, so besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich für mehr als 50 % der Schüler:innen ein sogenannter „Migrationshintergrund“ identifizieren lässt. Inwieweit wir schulische Beratungskontexte daher als interkulturell klassifizieren, liegt auch immer im Entscheidungsbereich aller Beteiligten. Gleichzeitig mag es hilfreich sein, sensitiv für mögliche kulturell interpretierbare Unterschiede in Therapie und Beratung zu bleiben. Bei Schmid (2021) wird in diesem Zusammenhang die Methode des „interkulturellen Pendelns“ vorgestellt. Dabei werden Bedeutung und Bewertung von Beratungskontext, Beratungsanlässen und Beratungsthemen zwischen Berater:in und Klient:in abgeglichen – beginnend mit den Perspektiven der Klient:in, die im weiteren Verlauf als Ankerpunkt dienen, zu dem das Pendel immer wieder zurückschwingt. Ohne den expliziten Hinweis auf interkulturelle Kontexte kann dieses Vorgehen auch als eine angemessene Metapher für eine systemisch orientierte Beratungspraxis verstanden werden. Aus einer systemischen Perspektive lassen sich dabei sowohl Akkulturationsorientierungen, kulturelle Unterschiedsdimensionen, Identitätssäulen und Resilienzfaktoren als auch die beschriebenen Migrationserfahrungen nicht verallgemeinern und sollten zudem nicht als Zuschreibungen missverstanden werden. Entscheidend ist letztlich, wie Klient:innen ihren Zustand erleben und beschreiben. Insofern implizieren die in diesem Beitrag vorgestellten Reflexionen zu Migration, Identität oder Resilienz weniger klare und eindeutige Antworten, sondern laden vielmehr dazu ein, systemische Hypothesen zu formulieren, Fragen zu stellen und eine Haltung der Ambiguitätstoleranz zu entwickeln oder zu bewahren.

### Literatur

- Berry, J. (1997). Immigration, acculturation, and adaption. *Applied Psychology: An international review*, 46, S. 5-68.
- Berry, J., Hou, F. (2016). Immigrant Acculturation and Wellbeing in Canada. *Canadian Psychology*, 57, S. 254-264.
- Bode, S. (2009). *Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Borcsa, M. (2019). *Globalisierte Familien. Mobilität und Mediatisierung im 21. Jahrhundert*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Bourhis, R. Y., Moïse, L. C., Perreault S., Senécal, S. (1997a). Towards an Interactive Acculturation Model: A Social Psychological Approach. *International Journal of Psychology*, 32(6), S. 369-386.
- Bourhis, R. Y., Moïse, L. C., Perreault S., Senécal, S. (1997b). Immigration and Multikulturalismus in Kanada: Die Entwicklung eines interaktiven Akkulturationsmodells. In: Mummendey, A., Simon, B. (Hrsg.), *Identifikation und Verschiedenheit*. Bern: Hans Huber.
- Bulgay, B., Hirner, J. S. (2022). *Migrantenfamilien. Interkulturelle Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- IF Weinheim (2015). *Krisen in Systemen*. Weinheim: Arbeitsblätter des IF Weinheim.
- Kizilhan, J. I., Klett, C. (2021). *Psychologie für die Arbeit mit Migrant\*innen*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Petermann, F. (2000). (Hrsg.) *Lehrbuch der klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie*. 4., vollständig überarbeitet und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Petzold, H. G. (2012). Transversale Identität und Identitätsarbeit. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven klinischer Sozialpsychologie. In: Petzold, H. G. (Hrsg.), *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven*. Wiesbaden: Springer VS Verlag, S. 407-603.
- Rotthaus, W. (2017). *Suizidhandlungen von Kindern und Jugendlichen (Störungen systemisch behandeln, Band 7)*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schlippe, A. v., El Hachimi, M., Jürgens, G. (2013). *Multikulturelle systemische Praxis. Ein „Reiseführer“ für Beratung, Therapie und Supervision* (4. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schmid, S. (2021). *Beratungskompetenz für eine globalisierte Gesellschaft. Kultur, Globalisierung, Migration*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wolter, B. (2005). „Resilienzforschung“ – das Geheimnis der inneren Stärke ... *systema*, 19(3), S. 299-304.

**Andreas Klink**, Diplom-Psychologe, Systemischer Therapeut und Berater (SG), Systemischer Supervisor (SG) und Lehrtherapeut (SG). *Forschung und Promotion zum Thema Vorurteilsabbau und Diskriminierung. Langjährige (frei)berufliche Erfahrungen in der Familien- und Jugendhilfe und in der Erwachsenenbildung (interkulturelle und politische Bildung). Abteilungsleitung Jugend und Leiter des Jugendhilfenetzwerks der AWO Essen, Dozent am IF Weinheim und Mitglied der systema-Redaktion.*  
andreas.klink@t-online.de