

# Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.

Ein Podcast über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder.



Sara Thomma | G5a

Maturitätsarbeit | betreut durch Miguel Garcia

Kantonale Maturitätsschule für Erwachsene | Zürich | 05.01.2021



## Abstract

Die vorliegende Arbeit bietet dem Leser einen Einblick in die Planung und Ausführung eines Podcasts über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder. Das eigentliche Produkt der Maturitätsarbeit ist der Podcast, wobei der schriftliche Teil lediglich der theoretischen Untermauerung dient.

In den ersten Kapiteln wird kurz auf die Geschichte der Fremdplatzierung eingegangen, um dann in einem zweiten Teil die Thematik der Resilienz als psychische Widerstandskraft am Beispiel von Betroffenen der Verdingung und der administrativen Versorgung aufzunehmen. Dabei werden insbesondere aktuelle Studien des psychologischen Instituts der Universität Zürich miteinbezogen. Fokus der Arbeit liegt auf dem dritten und zugleich letzten Teil, in dem ein journalistisches Konzept erstellt wird, um die Gestaltung des Podcast fundiert begründen zu können.

Der Podcast ist in drei Folgen gegliedert, in denen der Frage nachgegangen wird, warum gewisse Menschen resilienter sind als andere. Der Hörer wird dabei über die besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten, aufgeklärt. Das Fachwissen von Dr. Myriam Thoma hilft ihm, die Erzählungen Betroffener der Fremdplatzierung zu verstehen und den eigenen Schutzmechanismus vor psychischen Belastungen zu hinterfragen.

# Inhalt

Abstract .....	2
1 Einleitung .....	5
2 Fremdplatzierung .....	6
2.1 Verdingung .....	6
2.1.1 Armut in der Schweiz .....	6
2.2 Administrative Versorgung .....	7
2.3 Folgen der Fremdplatzierung .....	8
2.4 Entschuldigung durch den Staat .....	8
3 Resilienz als psychische Widerstandskraft.....	10
3.1 Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen in der Kindheit auf die psychische Gesundheit .....	10
3.2 Resilienz .....	10
3.3 Stress.....	11
3.3.1 Trauma .....	12
3.4 Was beeinflusst Resilienzfähigkeit? .....	13
3.4.1 Kindheit und Jugend.....	14
3.5 Resilienz im Alterungsprozess bei ehemaligen Verdingkindern .....	14
3.6 Aktuelle Forschung.....	15
4 Das Konzept zum Podcast.....	16
4.1 Was ist ein Podcast? .....	16
4.2 Das Podcast Ziel .....	16
4.3 Die Zielgruppe .....	17
4.4 Der Inhalt .....	17
4.5 Länge und Frequenz .....	19
4.6 Struktur .....	19
4.7 Darstellungsform .....	20
4.8 Das Intro und Outro .....	21
4.9 Der Name.....	21
4.10 Podcast-Cover.....	22
5 Der Podcast .....	23

6 Schlusswort .....	24
7 Arbeitsbericht.....	25
8 Literaturverzeichnis.....	27
8.1 Sekundärliteratur: Gedruckte Literatur .....	27
8.2 Sekundärliteratur: Nicht gedruckte Literatur .....	27
9 Bildverzeichnis.....	31
10 Dank.....	32
11 Selbständigkeitserklärung .....	33

# 1 Einleitung

Der Podcast als beliebtes Medienmittel wird heutzutage gerne genutzt, um eine breite Masse über ein Thema zu informieren. Während im Zeitalter der Schnellebigkeit die rasche und einfach verdauliche Unterhaltung mehr denn je gefragt ist, kann ein Podcast mit informell gesprochener Sprache diesen Anspruch erfüllen. Das Lesen von Büchern oder das Ansehen der «10vor10»-Nachrichten im Fernseher findet bei der Generation Y und aufwärts aufgrund der Digitalisierung und neuen Konsummustern selten noch Platz. Anders als beim Radio entscheidet sich der Hörer eines Podcasts bewusst dafür, diesen zu hören und sich über längere Zeit mit einem komplexem Thema auseinanderzusetzen. Es bietet sich daher an, dieses Format zu verwenden, um die Thematik der Resilienz in Zusammenhang mit Betroffenen der Fremdplatzierung einem Zielpublikum näher zu bringen. Zentraler Bestandteil dieser Maturitätsarbeit ist demnach der Podcast, der den Namen «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» trägt. In drei Folgen wird darin der Frage nachgegangen, weshalb gewisse Menschen Resilienz entwickeln und andere nicht. Betroffene der Fremdplatzierung erinnern sich an ihre Vergangenheit und sprechen über die besondere Kraft der Psyche, mit Belastungen umzugehen. Das Erzählte wird mit dem Fachwissen von Frau Dr. Myriam Thoma, Oberassistentin am Psychologischen Institut Zürich, ergänzt. Der Wert dieses Podcasts liegt also darin, dass die persönlichen Berichte der ehemaligen Heim- und Verdingkinder in einen wissenschaftlichen Kontext gebracht werden.

Der schriftliche Teil der Maturitätsarbeit dient indes der theoretischen Untermauerung. Den ersten Kapiteln, in welchen die Fremdplatzierung und die Resilienz als Phänomen der Psychologie thematisiert werden, folgt das journalistische Konzept des Podcasts. Darin wird erforscht, wie der Podcast-Autor die Thematik der psychischen Widerstandskraft einem grossen Publikum zugänglich machen kann und wie er einen Podcast erstellt, der aufbauend informiert. In diesem Zusammenhang wird der folgenden Fragestellung nachgegangen:

*Wie muss ein Podcast über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder gestaltet sein, damit dieser das Interesse des Zuhörenden weckt und ihn für das Thema sensibilisiert?*

Mittels Literaturrecherche wurde dieser Frage auf den Grund gegangen. Antworten fanden sich zudem im Gespräch mit der erfahrenen SRF-Radiojournalistin Beatrice Gmünder als auch während dem Anhören unzähliger Podcasts. Die Analyse jener Informationen sind Grundlagen des journalistischen Konzepts. Wichtige Einblicke in das Thema der Fremdplatzierung als auch der Resilienz boten aktuelle Studien des psychologischen Instituts der Universität Zürich sowie die Fachliteratur.

Der typische Hörer ist am Podcast über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder interessiert, weil ihn jene dynamische Fähigkeit, die es Menschen erlaubt mit Belastungen umzugehen, auch persönlich betrifft. Belastende Situationen gehören zum Leben jedes Menschen dazu und wie damit umgegangen wird ist sehr individuell. Des Weiteren löst die zeitliche und geografische Nähe des dunklen Kapitels der Schweizer Geschichte, der Verdingung und der administrativen Versorgung, auch heute noch Diskussionen in der Bevölkerung aus. Nachdem der Zuhörer den Podcast gehört hat und sich ein Grundwissen angeeignet hat, soll er dieser Debatte folgen können. Das journalistische Konzept des Podcasts ist insofern relevant, als dass man die inhaltlichen und formellen Entscheidungen, die hinter der Produktion stehen, nachvollziehen kann.

## 2 Fremdplatzierung

Unter dem Begriff der *Fremdplatzierung* versteht man die Unterbringung von Kindern ausserhalb der eigenen Familie.<sup>1</sup> Generell bestehen dabei zwei verschiedene Formen: einerseits die Versorgung in einer Institution, wie einem Heim oder einer Anstalt, und andererseits die Unterbringung in einer verwandten oder fremden Familie zur sogenannten vorübergehenden oder dauernden Familienpflege.<sup>2</sup> Im Falle der Verdingung handelt es sich um letztere Option, wobei die Kinder in der Schweiz oft bei Bauernfamilien untergebracht wurden. Die Fremdplatzierung in einem Heim oder einer Anstalt war hingegen oft Folge der administrativen Versorgung.<sup>3</sup>

Einige Kinder wurden von den eigenen Eltern weggegeben; viele wurden aber durch die staatlichen Vormundschafts- und Armenbehörden oder durch private Kinderschutzorganisationen platziert.<sup>4</sup> Zudem war es bis zum Anfang des letzten Jahrhunderts auch üblich, die Kinder auf einem Verdingmarkt zu versteigern. Dabei erhielt diejenige Familie den Zuspruch, welche die geringste Entschädigung für das Kind verlangte.<sup>5</sup> Betroffene beschrieben, dass sie auf solchen Märkten «wie Vieh abgetastet wurden».<sup>6</sup>

### 2.1 Verdingung

Ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis weit in das 20. Jahrhundert wurden gemäss Schätzung des Historikers Marco Leuenberger mehr als 100 000 Kinder in der Schweiz verdingt.<sup>7</sup> In der Sozialgeschichte versteht man unter *Verdingen* die Unterbringung von Kindern in einer Pflegefamilie gegen eine vertraglich abgemachte Entschädigung.<sup>8</sup> Im Gegensatz zu Pflegekindern spielt die Arbeitsleistung des Verdingkinds eine wichtige Rolle.<sup>9</sup> Die meisten Betroffenen wurden dabei eher wie Knechte und Mägde behandelt und nicht als Kinder, die es zu umsorgen galt, wahrgenommen.<sup>10</sup> In zahlreichen Berichten ehemaliger Verdingkinder wird von langen, harten Arbeitstagen gesprochen, bei welchen die Arbeit zwischen vier und fünf Uhr morgens begann und nach der Schule bis acht oder zehn Uhr abends dauerte. Oft fanden sich die Betroffenen in der neuen Familiengemeinschaft auf der untersten sozialen Stufe. Ehemalige Verdingkinder berichten heute von Ausbeutung, Erniedrigung oder gar sexuellen Missbräuchen. Gründe für die Verdingung waren Armut, Scheidung der Eltern, Alkoholabhängigkeit, Unfall oder Tod eines der beiden Elternteile, uneheliche Geburt und sexuelle Übergriffe oder Gewalt innerhalb der Herkunftsfamilie.<sup>11</sup>

#### 2.1.1 Armut in der Schweiz

Das Verdingkinderwesen in der Schweiz steht in starkem Zusammenhang mit der damaligen Armut. Während heute unter Armut Mangel an Lebensqualität verstanden wird, handelte es sich in jener Zeit um die ungenügende

<sup>1</sup> Lischer: Verdingung, <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/016581/2013-03-04/>, Stand: 03.08.2020.

<sup>2</sup> Häslar: Niemandskinder, <https://schweizermonat.ch/1-niemandskinder/>, Stand: 03.08.2020.

<sup>3</sup> Krammer; Simmen-Janevska: Studie über die langfristigen Folgen potenziell traumatischer Erfahrungen – am Beispiel der Verdingung, [https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-9e6-d1e9-0000-00004b741588/2011\\_Verdingung\\_Langfristige\\_Folgen.pdf](https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-9e6-d1e9-0000-00004b741588/2011_Verdingung_Langfristige_Folgen.pdf), Stand: 05.08.2020.

<sup>4</sup> Häslar: Niemandskinder, <https://schweizermonat.ch/1-niemandskinder/>, Stand: 05.08.2020.

<sup>5</sup> Fuchs: Erziehung ist keine Glücksache, <https://www.ctac.uzh.ch/news/de/articles/2008/3005.html>, Stand: 05.08.2020.

<sup>6</sup> Kultur online: «Verdingkinder» mit Portraits von Peter Klaunzer wird verlängert, <https://www.kultur-online.net/inhalt/verdingkinder-mit-portraits-von-peter-klaunzer-wird-verl%C3%A4ngert>, Stand: 31.12.2020.

<sup>7</sup> Leuenberger; Seglias, *Versorgt und vergessen.*, 2008, S. 9.

<sup>8</sup> Lischer: Verdingung, <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/016581/2013-03-04/>, Stand: 03.08.2020.

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> Häslar: Niemandskinder, <https://schweizermonat.ch/1-niemandskinder/>, Stand: 05.08.2020.

<sup>11</sup> Leuenberger; Seglias, *Versorgt und vergessen.*, 2008, S. 16.

Versorgung mit lebenswichtigen Gütern wie Essen, Obdach oder Kleidung.<sup>12</sup> Auch im 20. Jahrhundert führten viele Menschen in der Schweiz ein karges und entbehrungsreiches Leben. Das Leben in der Stadt und auf dem Land war von der Furcht vor elementarem Mangel geprägt.<sup>13</sup>

Die grossen Wirtschaftskrisen der Zwischenkriegszeit als auch der Zweite Weltkrieg liessen Not und Armut in breiten Kreisen der Bevölkerung anwachsen.<sup>14</sup> Aber auch der Strukturwandel in der Landwirtschaft, der viele Menschen dazu zwang, auf schlecht bezahlte Fabrikarbeiten in den Städten auszuweichen, trug dazu bei.<sup>15</sup>

Erst im 20. Jahrhundert wurden elektrische und sanitäre Anlagen zunächst für die Wohlhabenden und später für die Arbeiterklassen installiert.<sup>16</sup> Kinderreiche Arbeiterfamilien drängten sich im knappen Wohnraum unter unvorstellbaren Bedingungen zusammen.<sup>17</sup> Nicht selten schliefen die Kinder zu dritt oder zu viert im selben Bett in ungeheizten Zimmern. Die Möglichkeiten bezüglich Bildung, Ernährung als auch der Hygiene waren stark eingeschränkt. Die Verarmung war derart gravierend, dass selbst die Grundbedürfnisse nur knapp gedeckt werden konnten. Tausende bewegten sich an der Grenze des Existenzminimums oder sogar darunter.<sup>18 19</sup>

Vergleichbar mit heutigen Entwicklungsländern zwang die Not auch in der Schweiz viele Eltern, ihre Kinder frühzeitig in den Arbeitsprozess einzugliedern. Kinderarbeit war somit nicht die Ausnahme, sondern die Regel.<sup>20</sup> So lautete auch eine Aussage im Gespräch mit Robert T.: «Es isch früecher haut eifach e so gsi!» (Es war früher eben einfach so).

## 2.2 Administrative Versorgung

Unter der Praxis der *Administrativen Versorgung* versteht man bis 1981 verschiedene Massnahmen, die zu einem Freiheitsentzug in einer geschlossenen Anstalt führten.<sup>21</sup> Mindestens 60 000 Menschen<sup>22</sup> wurden in der Schweiz Opfer von administrativen Versorgungen. Dieses Verfahren stützte auf einer unübersichtlichen und schwer fassbaren Gesetzeslage: Zuständigkeiten zwischen Kantonen und Bund wie auch zwischen Justiz und Verwaltung waren nicht klar geregelt.<sup>23</sup> Das erlaubte den Behörden, Personen ohne gerichtliches Verfahren zu internieren. Die Versorgungen wurden mit dem Handeln und dem Lebensstil der Betroffenen begründet, welche aus Sicht des Amtes den gesellschaftlichen Normen nicht entsprächen und somit – laut Verantwortlichen - die öffentliche Ordnung gefährdeten.<sup>24</sup> Die Politik und die Behörden erklärten die Administrative Versorgung also damit, dass die Allgemeinheit vor Menschen geschützt werden müsse, deren Verhalten als anstössig gelte.

Hauptsächlich wurden Personen aus sozial und ökonomisch benachteiligten Schichten interniert und damit von der Gesellschaft ausgeschlossen.<sup>25</sup> Nach damaliger Auffassung sollten die betroffenen Menschen in einem isolierten Umfeld «nacherzogen» und ihr Verhalten den gesellschaftlichen Werten angeglichen werden.<sup>26</sup> Man

---

<sup>12</sup> Leuenberger; Seglias: *Versorgt und vergessen.*, 2008, S. 19.

<sup>13</sup> Ebd.

<sup>14</sup> Ebd.

<sup>15</sup> Historisches Lexikon der Schweiz HLS: Landwirtschaft, <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/013933/2007-11-19/>, Stand: 20.12.2020.

<sup>16</sup> Leuenberger; Seglias: *Versorgt und vergessen.*, 2008, S. 19.

<sup>17</sup> Gross; Notz; Rentsch; Stalder; Holstein: *Schweizer Geschichtsbuch 3. Vom Beginn der Moderne bis zum Ende des zweiten Weltkriegs*, 2018, S. 32.

<sup>18</sup> Ebd.

<sup>19</sup> Hugger: *Kind sein in der Schweiz.*, 1998, S. 37-45.

<sup>20</sup> Leuenberger; Seglias: *Versorgt und vergessen.*, 2008, S. 21.

<sup>21</sup> Unabhängige Expertenkommission Administrative Versorgung: *Ausgegrenzt & Weggesperrt.*, [https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK\\_Ausstellung\\_Ausgegrenzt-weggesperrt\\_DE\\_A3.pdf](https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK_Ausstellung_Ausgegrenzt-weggesperrt_DE_A3.pdf), Stand: 12.10.2020.

<sup>22</sup> Ebd.

<sup>23</sup> Ebd.

<sup>24</sup> Ebd.

<sup>25</sup> Ebd.

<sup>26</sup> Ebd.

unterschied zwischen Zwangsarbeiteranstalten, Arbeitskolonien, Erziehungsanstalten, Mütter- und Kinderheime, Trinkheilanstalten, Gefängnissen, psychiatrischen Einrichtungen oder Armenhäuser. Konfession und Geschlecht bestimmten mit, wer in welche Institution kam.<sup>27</sup> Da nicht jeder Kanton eigene Anstalten betrieb, schoben die Behörden die Kantonsbürger nicht selten in ausserkantonale Institutionen ab. Dies war eines der Schlüsselemente, das zu sogenannten multifunktionalen Institutionen führte, worin strafrechtlich Verurteilte und administrativ versorgte Menschen unter ein Dach kamen.<sup>28</sup> Obwohl die Betroffenen der administrativen Versorgung also keine Straftat begangen hatten, wurden sie gewissermassen mit Straftätern gleichgestellt.

Der Tagesablauf in den Einrichtungen war bestimmt von langer, harter und eintöniger Zwangsarbeit. Während die jungen Frauen hauswirtschaftliche oder industrielle Arbeiten verrichteten, waren die Männer in der Landwirtschaft oder in Handwerksberufen tätig.<sup>29</sup> Auf Fluchtversuche oder Verstosse gegen die strengen Regeln drohten harte Strafen wie Isolationshaft oder Essensentzug. Briefwechsel waren eingeschränkt, verbale und körperliche Schikanken an der Tagesordnung. Auch Schläge und Vergewaltigungen durch Anstaltsangestellte sind dokumentiert.<sup>30</sup>

## 2.3 Folgen der Fremdplatzierung

Der Aufenthalt in einer Anstalt als auch die Verdingung können weitreichende Folgen für das ganze Leben haben. So ist bekannt, dass viele ehemalige Verding- und Heimkinder in ihrem Leben eine psychische oder funktionelle Störung entwickelt haben oder dieses wegen traumatisierenden Kindheitserlebnissen vorzeitig verlassen haben.<sup>31</sup> <sup>32</sup> Das Risiko, nach Traumaexposition in der Kindheit im Erwachsenenalter einer pathologischen Entwicklung zu unterliegen, scheint sich gemäss einer Studie von 2002 um das 5- bis 20-fache zu erhöhen.<sup>33</sup> Wissenschaftlich konnten ausserdem insgesamt eine schlechtere allgemeine Gesundheit und Altersbeeinträchtigungen nachgewiesen werden. Des Weiteren konnte man geringere Resilienz sowie Lebensunzufriedenheit, Depressionen, Schwierigkeiten im Beruf und in der Ehe, wiederholte Beziehungsabbrüche, häusliche Gewalt sowie ein signifikant erhöhtes Herzinfarkt-Risiko als Langzeitwirkung von Stress feststellen.<sup>34</sup> Ergebnisse einer neueren Studie von 2010 berichten, dass die Vermeidung jeglicher Widrigkeiten in der Kindheit eine drastische Reduktion von affektiven Erkrankungen, von Angststörungen, von Verhaltensstörungen und von Substanzmittelmissbrauch zur Folge haben.<sup>35</sup>

## 2.4 Entschuldigung durch den Staat

Das Schicksal der Opfer von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und Fremdplatzierungen in der Schweiz wurde lange verdrängt, verschwiegen oder als Lüge hingestellt. Erst durch die Aufarbeitung von Historikern und Autoren, die Verding- und Heimkinder zum Thema machten, gelang der Sachverhalt 2003 an die Öffentlichkeit.<sup>36</sup>

---

<sup>27</sup> Unabhängige Expertenkommission Administrative Versorgung: Ausgegrenzt & Weggesperrt., [https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK\\_Ausstellung\\_Ausgegrenzt-weggesperrt\\_DE\\_A3.pdf](https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK_Ausstellung_Ausgegrenzt-weggesperrt_DE_A3.pdf), Stand: 12.10.2020.

<sup>28</sup> Ebd.

<sup>29</sup> Ebd.

<sup>30</sup> Ebd.

<sup>31</sup> Egle; Franz; Joraschky; Lampe; Seiffge-Krenke; Cierpka: Gesundheitliche Langzeitfolgen psychosozialer Belastungen in der Kindheit – ein Update, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-016-2421-9>, Stand: 20.12.2020.

<sup>32</sup> Unabhängige Expertenkommission Administrative Versorgung: Ausgegrenzt & Weggesperrt., [https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK\\_Ausstellung\\_Ausgegrenzt-weggesperrt\\_DE\\_A3.pdf](https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK_Ausstellung_Ausgegrenzt-weggesperrt_DE_A3.pdf), Stand: 12.10.2020.

<sup>33</sup> Kramer; Simmen-Janevska: Studie über die langfristigen Folgen potenziell traumatischer Erfahrungen – am Beispiel der Verdingung, [https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-f9e6-d1e9-0000-00004b741588/2011\\_Verdingung\\_Langfristige\\_Folgen.pdf](https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-f9e6-d1e9-0000-00004b741588/2011_Verdingung_Langfristige_Folgen.pdf), Stand: 05.08.2020.

<sup>34</sup> Ebd.

<sup>35</sup> Ebd.

<sup>36</sup> Leuenberger; Seglias: Versorgt und vergessen., 2008, S. 13.

Viele Jahre warteten die Betroffenen auf eine Entschuldigung und die finanzielle Entschädigung durch den Staat. Nach unzähligen Medienberichten bat die Bundesrätin Simonetta Sommaruga die ehemaligen Heim- und Verdingkinder dann am 12. April 2013 öffentlich um Entschuldigung für das begangene Unrecht und bezeichnete den früheren Umgang mit den Verdingkindern als eine Verletzung der Menschenwürde, die nicht mehr gutzumachen sei.<sup>37</sup>

Im Jahr 2014 starteten ehemalige Heim- und Verdingkinder dann die Wiedergutmachungsinitiative.<sup>38</sup> Sie forderten «die Schaffung eines 500 Millionen Franken dotierten, auf 20 Jahre befristeten Fonds, aus dem finanzielle Wiedergutmachungsleistungen an unmittelbar und schwer betroffene Personen erbracht werden sollen.»<sup>39</sup> Zudem sah die Initiative eine wissenschaftliche Aufarbeitung der fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und Fremdplatzierungen bis 1981 vor. In einem Gegenentwurf bot der Bundesrat anstatt der 500 Millionen Schweizer Franken die Bereitstellung von 300 Millionen Schweizer Franken für die Entschädigung an.<sup>40</sup> Diesem Vorschlag stimmte der Ständerat am 15. September zu, woraufhin das Gesetz über die Aufarbeitung der fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und Fremdplatzierungen vor 1981 ungefähr ein halbes Jahr später in Kraft trat.<sup>41</sup>

Kurz darauf kam es allerdings zu zwei Revisionen des Gesetzes. Anfangs wurden die Solidaritätsbeiträge als Teil des Vermögens oder des Einkommens berücksichtigt. Folge davon war die Kürzung der AHV und der IV jener, die den Solidaritätsbeitrag angefordert hatten. Nachdem jedoch die parlamentarische Initiative «Gewährleistung der Ergänzungsleistungen ehemaliger Verdingkinder und Administrativversorgter» lanciert wurde, entschied der Bundesrat am 27. November 2019, die Solidaritätsbeiträge bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen auszuklammern.<sup>42</sup> Des Weiteren sah das Gesetz ursprünglich vor, dass die betroffenen Personen während zwölf Monaten nach Inkrafttreten, also bis spätestens Ende März 2018, ein Gesuch für die finanzielle Wiedergutmachung einreichen konnten. Da aber zahlreiche weitere Personen auch nach abgelaufener Frist noch ein Gesuch eingereicht hatten, beschloss der National- und Ständerat, die Frist ersatzlos zu streichen. Das revidierte Gesetz trat am 1. November 2020 in Kraft.<sup>43</sup>

---

<sup>37</sup> admin.ch: Bundesrat entschuldigt sich bei den Opfern von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen, <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-48480.html>, Stand: 04.12.2020.

<sup>38</sup> admin.ch: Eidgenössische Volksinitiative «Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorgerischer Zwangsmassnahmen» (Wiedergutmachungsinitiative), <https://www.bk.admin.ch/ch/d/pore/vi/vis448.html>, Stand: 04.12.2020.

<sup>39</sup> admin.ch: Botschaft zur Volksinitiative «Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorgerischer Zwangsmassnahmen» (Wiedergutmachungsinitiative) und zum indirekten Gegenvorschlag (Bundesgesetz über die Aufarbeitung der fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und Fremdplatzierungen vor 1981), <https://www.admin.ch/opc/de/federal-gazette/2016/101.pdf>, Stand: 21.12.2020.

<sup>40</sup> Ebd.

<sup>41</sup> Die Bundesversammlung – Das Schweizer Parlament: Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorgerischer Zwangsmassnahmen (Wiedergutmachungsinitiative). Volksinitiative und indirekter Gegenvorschlag, <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20150082>, Stand: 21.12.2020.

<sup>42</sup> admin.ch: Der Solidaritätsbeitrag für ehemalige Verdingkinder soll die EL nicht schmälern, <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-77222.html>, Stand: 21.12.2020.

<sup>43</sup> admin.ch: Solidaritätsbeitrag, <https://www.bj.admin.ch/bj/de/home/gesellschaft/fszm/solidaritaetsbeitrag.html>, Stand: 21.12.2020.

## 3 Resilienz als psychische Widerstandskraft

### 3.1 Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen in der Kindheit auf die psychische Gesundheit

Viele Fallberichte dokumentieren die schweren Missbräuche und Traumatisierungen, die ehemalige Verdingkinder und Betroffene der Administrativen Versorgung während ihrer Fremdplatzierung durchleben mussten. Die Rede ist von physischen, sexuellen und psychischen Misshandlungen sowie physische und emotionale Vernachlässigung, soziale Isolation, Stigmatisierung und Hunger.<sup>44</sup> Am Psychologischen Institut der Universität Zürich wurden Studien zu den Langzeitfolgen der Verdingung durchgeführt. Es konnte dabei gezeigt werden, dass die Mehrheit der teilnehmenden Betroffenen mit dem Durchschnittsalter von 77 Jahren klinisch relevante Traumata erlebt haben. Beinahe alle berichteten von physischer (98 Prozent) und emotionaler Vernachlässigung (96 Prozent), weitere 79 Prozent von emotionalem, 67 Prozent von physischem und 50 Prozent von sexuellem Missbrauch.<sup>45</sup>

Kindheit und Jugend stellen hochsensible Entwicklungsphasen dar. Es ist bekannt, dass diese Zeit für den weiteren Lebenslauf von grosser Bedeutung ist. Schlechte Erfahrungen während dieser Lebensphase können psychische Störungen auslösen, die ein ganzes Leben beeinträchtigen können. Es zeigte sich, dass rund ein Viertel der ehemaligen Verdingkinder im Durchschnittsalter von 71 Jahren die klinischen Kriterien einer Posttraumatischen Belastungsstörung, 23 Prozent die Kriterien einer klinischen und 15 Prozent einer subklinischen Depression erfüllten.<sup>46</sup> Diese Zahlen weisen auf die tiefgreifenden und langfristigen Folgen von den schlechten Erfahrungen hin, die in der sensiblen Kinder- und Jugendzeit erlebt wurden.

### 3.2 Resilienz

Obwohl viele der Betroffenen teilweise bis ins hohe Alter schwer belastet sind, haben nicht alle psychische Folgestörungen entwickelt. Mehr als die Hälfte der untersuchten ehemaligen Verdingkinder zeigte keine klinisch relevanten psychischen Auffälligkeiten.<sup>47</sup> Vor dem Hintergrund der Anzahl, Dauer und Intensität der erlebten Widrigkeiten und Traumatisierungen ist dies bemerkenswert. Für das Ausbleiben oder die lediglich geringe Ausprägung von psychischen Folgestörungen nach traumatischen Erlebnissen macht die Psychologie die *Resilienz* verantwortlich.

Generell kann man *Resilienz* als die Fähigkeit eines Systems definieren, nach einer Störung wieder in seine Ausgangsposition zurückzukehren und dabei die gleiche Struktur, Funktion oder Identität zu behalten. So kann der Begriff der Resilienz auch für andere Systeme als die menschliche Psyche genutzt werden.<sup>48</sup>

In der Psychologie wird die Resilienz oft als «psychische Widerstandskraft» gegenüber dem Erleben von widrigen Erfahrungen bezeichnet.<sup>49</sup> Die Beschreibung als Widerstandskraft ist allerdings fehlleitend – denn der Begriff

<sup>44</sup> Thoma: Resilienz bei Schweizer Verdingkindern, [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern), Stand: 12.10.2020.

<sup>45</sup> Kuhlman et al.: Developmental and contextual factors in the role of severe childhood trauma in geriatric depression, [https://www.researchgate.net/publication/237083450\\_Developmental\\_and\\_contextual\\_factors\\_in\\_the\\_role\\_of\\_severe\\_childhood\\_trauma\\_in\\_geriatic\\_depression\\_The\\_sample\\_case\\_of\\_former\\_indentured\\_child\\_laborers](https://www.researchgate.net/publication/237083450_Developmental_and_contextual_factors_in_the_role_of_severe_childhood_trauma_in_geriatic_depression_The_sample_case_of_former_indentured_child_laborers), Stand: 12.10.2020.

<sup>46</sup> Burri et al.: Childhood trauma and PTSD symptoms increase the risk of cognitive impairment in a sample of former indentured child laborers in old age, [https://www.kinderheime-schweiz.ch/de/pdf/burri\\_maercker\\_et\\_al\\_childhood\\_trauma\\_swiss\\_children\\_laborers\\_2013.pdf](https://www.kinderheime-schweiz.ch/de/pdf/burri_maercker_et_al_childhood_trauma_swiss_children_laborers_2013.pdf), Stand: 12.10.2020.

<sup>47</sup> Maercker et al.: Childhood trauma and resilience in old age: Applying a context model of resilience to a sample of former indentured child laborers, [https://www.researchgate.net/publication/275525034\\_Childhood\\_trauma\\_and\\_resilience\\_in\\_old\\_age\\_Applying\\_a\\_context\\_model\\_of\\_resilience\\_to\\_a\\_sample\\_of\\_former\\_indentured\\_child\\_laborers](https://www.researchgate.net/publication/275525034_Childhood_trauma_and_resilience_in_old_age_Applying_a_context_model_of_resilience_to_a_sample_of_former_indentured_child_laborers), Stand: 12.10.2020.

<sup>48</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 8.

<sup>49</sup> Rutter: Resilience as a dynamic concept, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117/>, Stand: 12.10.2020.

*Widerstand* impliziert ein hartes «Gegen-etwas-Ankämpfen», während es sich bei Resilienz vielmehr um Flexibilität und Anpassungsfähigkeit handelt.<sup>50</sup>

Ausserdem ist es wichtig zu verstehen, dass es sich bei der Resilienz nicht um ein fest angelegtes, sozusagen einprogrammiertes Persönlichkeitsmerkmal handelt. Die Wissenschaft geht davon aus, dass erst die Konfrontation mit widrigen oder traumatischen Ereignissen die Entwicklung von Resilienz überhaupt ermöglicht.<sup>51</sup> Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Resilienz die dynamische Fähigkeit ist, die es Menschen ermöglicht, mit Belastungen so umzugehen, dass sie dabei psychisch stabil bleiben.<sup>52</sup>

### 3.3 Stress

Um die Resilienz besser zu verstehen, sollte man sich dem Thema des Stresserlebens und dessen Verarbeitung zuwenden. *Stress* ist die Reaktion auf einen Stressor, also einen Reiz, der die innere Balance unseres Körpers, die *Homöostase*, stört.<sup>53</sup> Man unterscheidet zwischen positivem Stress, dem sogenannten *Eustress*, und negativem Stress, dem sogenannten *Distress*.<sup>54</sup> Das Gefühl vor dem ersten Kuss wird beispielsweise als positiver Stress gewertet, während unter Distress ein belastender Zustand verstanden wird. Ein Beispiel für einen solchen belastenden Zustand wäre die starke Überforderung am Arbeitsplatz.

Der individuelle Stresslevel wird neben der Art des jeweiligen Stressors auch von der Menge der vorhandenen Stressoren festgelegt.<sup>55</sup> So hat die Trennung vom Partner einen grösseren Einfluss auf das Stresserleben als das Weihnachtessen mit den Verwandten.

Um Stress messbar zu machen, wurde 1998 eine Skala veröffentlicht, welche einen Ansatzpunkt bietet, Stressoren zu quantifizieren.<sup>56</sup> Allerdings gilt es zu beachten, dass sich der Einfluss eines Stressors von Person zu Person unterscheidet. Dies verdeutlicht das Stressmodell von Lazarus aus den 1980er Jahren.<sup>57</sup> Der Psychologe Richard Lazarus entwickelte eine Stress- theorie, die sich auf die individuelle Bedeutung der vorhandenen Stressoren fokussierte.<sup>58</sup> Umstände, welche für die eine Person Stress bedeuten, können für die andere Person genau richtig, oder sogar wünschenswert sein. Mittelpunkt von Lazarus' Theorie ist der wichtige Schritt zwischen dem Auftreten des Stressfaktors und der Reaktion der betroffenen Person: die Bewertung.<sup>59</sup> Das Modell geht davon aus, dass ein Stressfaktor zunächst als positiv, irrelevant oder gefährlich beurteilt wird. Im nächsten Schritt bewertet der Betroffene, welche Ressourcen für die Bewältigung der Situation zur Verfügung stehen. Wird in diesem Schritt ein Mangel an Ressourcen festgestellt, führt der Stressor zum Empfinden von Stress.<sup>60</sup> Der Betroffene muss nun auf diesen Stress

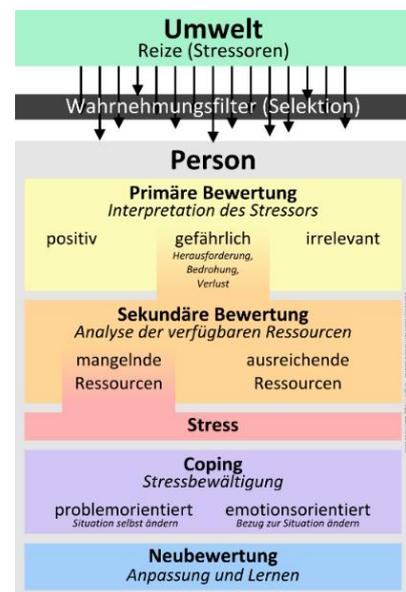


Abbildung 2: Stressmodell von Lazarus

<sup>50</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 8.

<sup>51</sup> Rutter: Resilience as a dynamic concept, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117/>, Stand: 12.10.2020.

<sup>52</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 8.

<sup>53</sup> Stephens: Stress and the HPA axis: Role of glucocorticoids in alcohol. Alcohol research: current reviews, [https://www.researchgate.net/publication/236180834\\_Stress\\_and\\_the\\_HPA\\_Axis\\_Role\\_of\\_Glucocorticoids\\_in\\_Alcohol\\_Dependence](https://www.researchgate.net/publication/236180834_Stress_and_the_HPA_Axis_Role_of_Glucocorticoids_in_Alcohol_Dependence), Stand: 23.12.2020.

<sup>54</sup> Küsel: Distress und Eustress, <https://www.netdoktor.de/stress/distress-und-eustress/>, Stand: 23.12.2020.

<sup>55</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 13.

<sup>56</sup> Ebd.

<sup>57</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 14.

<sup>58</sup> Ebd.

<sup>59</sup> buisness.uzh.ch: Prozess problemorientierter Führung: [http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges\\_et\\_al\\_2008\\_Negative\\_Emotionen\\_PE.pdf](http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges_et_al_2008_Negative_Emotionen_PE.pdf), Stand: 23.12.2020.

<sup>60</sup> Ebd.

reagieren. Die Art und Weise, wie man Stress bewältigt, nennt man *Coping*. Zeigt sich eine erfolgreiche Bewältigung des Stressfaktors, kann im letzten Schritt eine Neubewertung des Stressors als weniger negativ stattfinden, so Lazarus.<sup>61</sup>

Das *Vulnerabilitäts-Stress-Modell* ist ein weiterer Ansatz, mit dem die Psychologie individuelle Unterschiede der Stressreaktion erklärt.<sup>62</sup> Zwei Faktoren sollen danach zu unserer Resilienz beitragen: die individuelle Veranlagung dafür, wie sensibel oder verletzlich man auf Stress reagiert (Vulnerabilität) und die Menge an Stress, der der Einzelne ausgesetzt ist.<sup>63</sup> Diese beiden Faktoren bestimmen gemeinsam, wann die individuelle Schwelle der Belastbarkeit erreicht ist und wann negative Erlebnisse zu einer psychischen Erkrankung führen. Das Modell legt nahe, dass Menschen aufgrund unterschiedlicher Vulnerabilität mehr oder weniger Stress verkraften können.<sup>64</sup>

Zusammengefasst heisst das, dass beide, das *Lazarus-* und das *Vulnerabilitäts-Stress-Modell*, besagen, dass Stress im Zusammenhang mit den individuellen Ressourcen der Person steht. Das Lazarus-Modell betont zusätzlich die laufende Neubewertung von Stress.

### 3.3.1 Trauma

Das *Vulnerabilitäts-Stress-Modell* geht davon aus, dass Traumata lediglich eine sehr grosse Menge an Stress darstellen.<sup>65</sup> Manche Menschen entwickeln als Folge eines Traumas eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).<sup>66</sup> Hierbei handelt es sich um eine psychische Erkrankung, bei welcher die Betroffenen das traumatische Ereignis willkürlich, in Form von Alpträumen oder als Reaktion auf ähnliche Situationen wiedererleben.<sup>67</sup> Diese sogenannten «Flashbacks» können, anders als normale Erinnerungen, als höchst real und belastend empfunden werden und führen daher zu Vermeidungsreaktionen, die das Leben der Betroffenen erheblich einschränken.<sup>68</sup> Ein PTBS-Patient, der einen Autounfall erlitten hat, kann möglicherweise nicht mehr in ein Auto steigen, da dies einen Flashback auslöst. Die Betroffenen müssen das traumatische Ereignis wieder und wieder erleben und befinden sich konsequenterweise in einem dauerhaften Überregungszustand und leiden daher unter Schlafstörungen, Ängsten und Anspannung.<sup>69</sup>

Die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung unterscheiden sich je nach Form der PTBS und sind zudem auch vom erlebten Trauma abhängig. Das Erleben einer einmaligen, lebensbedrohlichen Situation hat andere Konsequenzen als wiederholte Gewalt in der Partnerbeziehung. Und nicht jedes Trauma ist eine Gewalterfahrung. So lässt sich auch emotionale Vernachlässigung in der Kindheit als Trauma verstehen. Welche Symptome die betroffene Person entwickelt, hängt auch vom Alter ab, in dem das traumatische Erlebnis stattgefunden hat. Wenn sich das Gehirn noch in der Entwicklung befindet, können Traumata besonders schwerwiegende Folgen haben.

---

<sup>61</sup> [business.uzh.ch: Negative Emotionen in Krisenzeiten konstruktiv nutzen](http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges_et_al_2008_Negative_Emotionen_PF.pdf), [http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges\\_et\\_al\\_2008\\_Negative\\_Emotionen\\_PF.pdf](http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges_et_al_2008_Negative_Emotionen_PF.pdf), Stand: 23.12.2020.

<sup>62</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 14.

<sup>63</sup> Ebd.

<sup>64</sup> Ebd.

<sup>65</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 19.

<sup>66</sup> Ebd.

<sup>67</sup> Schwarz: Posttraumatische Belastungsstörungen, <https://www.netdoktor.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/>, Stand: 23.12.2020.

<sup>68</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 19.

<sup>69</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 20.

Genauso wie das Trauma und die negativen Folgen sich individuell unterscheiden, zeigt auch der Verlauf der Genesung nach einem traumatischen Erlebnis eine grosse Variationsbreite. Es hängt von unzähligen Faktoren ab, wie jemand auf ein Trauma reagiert.

### 3.4 Was beeinflusst Resilienzfähigkeit?

Die Forschung ist sich nicht einig, ob es sich bei der Resilienz um eine angeborene Eigenschaft oder eine erlernte Fähigkeit handelt.<sup>70</sup> Frau Dr. Myriam Thoma, Oberassistentin am Psychologischen Institut in Zürich, ist aber davon überzeugt, dass die Kombination von Veranlagung und Erfahrung unsere Resilienzfähigkeit ausmacht.<sup>71</sup>

Und auch Studien, welche die Resilienzfähigkeit bei Kindern und Soldaten untersucht haben, deuten auf dieselben multidimensionalen Einflussfaktoren hin, die Menschen mehr oder weniger resilient auf Stress und traumatische Erlebnisse reagieren lassen: interne Faktoren, wie die individuelle Veranlagung und Biografie, sowie externe Faktoren, wie familiäres Umfeld und soziale Unterstützung.<sup>72</sup>

Rebecca Böhme nennt in ihrem Buch «Resilienz – die psychische Widerstandskraft» folgende Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften und Fähigkeiten, die resilienten Umgang mit unterstützen:

- *Flexibilität und Anpassungsfähigkeit*
- *Selbstbewusstsein, positive Selbstwahrnehmung*
- *Fähigkeit zu Abstraktion und Reflexion*
- *Strukturiertheit und Selbstdisziplin*
- *Soziale Kompetenz inkl. der Fähigkeit, um Hilfe zu bitten*
- *Emotionale Intelligenz*
- *Humor*
- *Grundvertrauen*
- *Frustrationstoleranz und Geduld*
- *Fähigkeit zur Emotionsregulation*
- *Offenheit und Extraversion*
- *Aktive Problemlösung*
- *Spiritualität<sup>73</sup>*

Als wichtigste äussere Faktoren seien nach Böhme zu nennen:

- *Familiärer Zusammenhalt*
- *Verlässliche und fürsorgliche Bezugsperson*
- *Gute Eingebundenheit in das soziale Umfeld*
- *Zugehörigkeitsgefühl*
- *Respekt und Wertschätzung durch das soziale Umfeld*
- *Zusätzliche ausserfamiliäre Ressourcen<sup>74</sup>*

Welche Coping-Strategie in Kombination mit welchen Persönlichkeitsmerkmalen und Umweltbedingungen effektiv sind, unterscheidet sich laut Rebecca Böhme immer individuell.<sup>75</sup>

---

<sup>70</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 31.

<sup>71</sup> Thoma: Interview am 25.08.2020.

<sup>72</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 32.

<sup>73</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 32.

<sup>74</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 32-33.

<sup>75</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 32.

### 3.4.1 Kindheit und Jugend

Weltweit leiden ungefähr zehn bis zwanzig Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter psychischen Störungen.<sup>76</sup> In einer Studie aus dem Jahr 2009 wurde festgestellt, dass es sich dabei am häufigsten um Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen, Störungen des Sozialverhaltens sowie um Ängste und Depressionen handelt.<sup>77</sup>

Dass psychische Probleme in der Kindheit und Jugend das Risiko, auch im erwachsenen Alter psychisch zu erkranken, erhöht, wurde drei Jahre später in einer weiteren Studie von Kessler et al. bewiesen.<sup>78</sup> Rund die Hälfte der erwachsenen Betroffenen litten bereits als Jugendliche unter einer psychischen Erkrankung.<sup>79</sup>

Die Kindheit und Jugend stellt aber auch ein Zeitfenster dar, in dem Strategien erlernt werden, die die Grundlage für resilienten Umgang mit Stress bilden.<sup>80</sup> Die Beziehung zu den Eltern ist dabei massgeblich, da die Eltern auch eine Vorbildrolle für den Umgang mit negativen Erfahrungen und Stress einnehmen.<sup>81</sup> Erlebt das Kleinkind die Eltern schon bei Kleinigkeiten wütend und fluchend, wird es schnell dieselben Worte und Wutgesten lernen. Solche Alltagssituationen schaffen schliesslich ein Muster, wie man auf Stress reagiert, das sich dann auch auf komplexere Stresssituationen überträgt.<sup>82</sup>

Frau Dr. Myriam Thoma erklärte im Gespräch, dass der Zusammenhang zwischen Stress in der Kindheit und der späteren Resilienz einem umgedrehten U gleichet: Zu viel aber auch zu wenig Stress führen zu reduzierter Resilienz, während ein optimales Mass an Stress das Kind hinreichend vorbereitet, ohne ihm jedoch zu schädigen.<sup>83</sup>

Böhme beschreibt dieses Phänomen als «Stress-Impfung», welche die Resilienzfähigkeit anstelle des Immunsystems trainiere.<sup>84</sup>

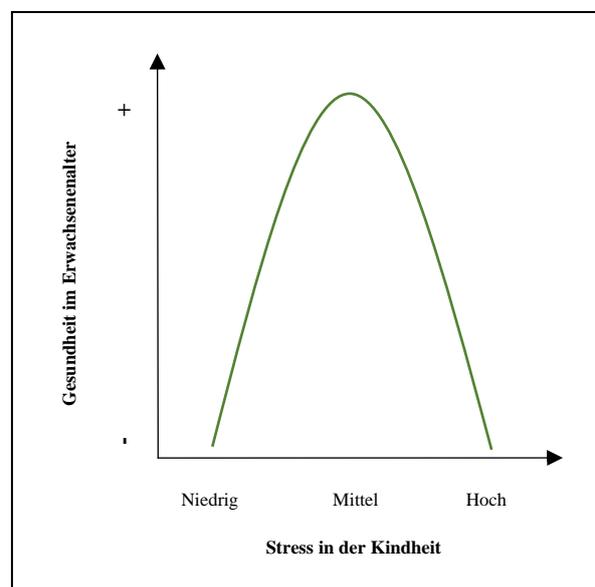


Abbildung 3: «Stress-Impfung»

### 3.5 Resilienz im Alterungsprozess bei ehemaligen Verdingkindern

Im Jahr 2016 wurde am Psychologischen Institut in Zürich der Zusammenhang von traumatischen Erfahrungen in der Kindheit und Resilienz im Alter untersucht. Von den für die Studie befragten ehemaligen Verdingkindern zeigten jene, welche häufig soziale Unterstützung erlebten und eine höhere Selbstwirksamkeit hatten, mehr Resilienz.<sup>85</sup> Die *Selbstwirksamkeit* bezeichnet die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.<sup>86</sup>

<sup>76</sup> Kieling; Baker-Henningham; Belfer; Conti; Ertem; Omigbodun et al.: Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(28\)11%2960827-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(28)11%2960827-1/fulltext), Stand: 21.12.2020.

<sup>77</sup> Ravens-Sieberer et al.: Prevalence of mental health problems among children and adolescents in Germany: results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-008-1003-2>, Stand: 21.12.2020.

<sup>78</sup> Kessler et al.: Prevalence, Persistence, and Sociodemographic Correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement [https://projects.iq.harvard.edu/files/sdlab/files/kessler\\_2012\\_prevalence\\_archives.pdf](https://projects.iq.harvard.edu/files/sdlab/files/kessler_2012_prevalence_archives.pdf), Stand: 22.12.2020.

<sup>79</sup> Ebd.

<sup>80</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 43.

<sup>81</sup> Ebd.

<sup>82</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 44.

<sup>83</sup> Thoma: Interview am 25.08.2020.

<sup>84</sup> Böhme: Resilienz, 2019, S. 47.

<sup>85</sup> Thoma: Resilienz bei Schweizer Verdingkindern, [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern), Stand: 21.12.2020.

<sup>86</sup> Spektrum – Lexikon der Psychologie: Selbstwirksamkeit, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeit/14009>, Stand: 03.01.2020.

Es stellte sich zudem heraus, dass eine vermehrte Konfrontation mit den traumatisierenden Ereignissen im Rahmen einer Psychotherapie einen Anstieg der Lebenszufriedenheit zur Folge hatte.<sup>87</sup> Dieses Ergebnis liess vermuten, dass frühere traumatische Erfahrungen die ehemaligen Verdingkinder dazu brachten, adaptive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das soll den Betroffenen auch später bei altersbedingten Anpassungsprozessen geholfen haben.<sup>88</sup>

Überraschend zeigte sich auch, dass soziale Anerkennung nicht zu einer Verminderung, sondern zu einem Anstieg von depressiven Symptomen führte.<sup>89</sup> Dieses Ergebnis wurde so verstanden, dass diese soziale Anerkennung für die Betroffenen zu spät kam und deshalb statt zu einem stressmildernden Effekt zu weiteren schweren Gedanken beigetragen hat.<sup>90</sup>

Aus den Ergebnissen dieser Studie konnte geschlossen werden, dass Resilienz bei Schweizer Verdingkindern tatsächlich vorhanden, aber unter anderem von Umgebungsfaktoren abhängig ist.<sup>91</sup>

### 3.6 Aktuelle Forschung

Wie bereits aufgezeigt wurde, versteht man unter einer resilienten Person jemanden, der nicht unter psychischen Folgestörungen leidet, obwohl dies im Zusammenhang mit seinem Schicksal sehr wahrscheinlich (gewesen) wäre. Demzufolge ist ein resilientes ehemaliges Verdingkind eine Person, die sich nach ihrer Verdingkindzeit regulär entwickelt hat und dabei psychisch gesund blieb.<sup>92</sup>

Einige Betroffene der Verdingung sind bis ins hohe Alter psychisch und körperlich vollkommen gesund geblieben und führen heute ein aktives, soziales Leben.<sup>93</sup> Da mit dem Alter auch bei Menschen ohne traumatische Erfahrungen das Risiko für akute und chronische Erkrankungen allgemein ansteigt, nennt man das gesunde und aktive Altern auch «erfolgreiches» Altern.<sup>94</sup>

Unter der Projektleitung von Frau Dr. Myriam Thoma wird aktuell in einer Studie der Frage nachgegangen, weshalb jene ehemaligen Verdingkinder entgegen aller Erwartung «erfolgreich» altern. Was zeichnet sie aus? Das Forschungsteam hat deshalb mit psychisch und körperlich völlig gesunden ehemaligen Verdingkinder ein- bis zweistündige Interviews durchgeführt.<sup>95</sup> Die Probanden wurden spezifisch zu Bewältigungsstrategien und positiven Umwelteinflüssen während und nach der Verdingkindzeit befragt. Auch ihre subjektiven Theorien zum Zusammenhang von Widrigkeiten in der Kindheit und der aktuellen Gesundheit wurden in den Interviews thematisiert.<sup>96</sup>

Die Interviews werden zurzeit noch ausgewertet.<sup>97</sup> Erste Ergebnisse zeigen allerdings, dass viele der Befragten die schwere Kindheit auch als eine Zeit beschreiben, in der sie stärker oder auch «härter» geworden sind.<sup>98</sup> Im weiteren Lebenslauf zeigte sich dies als Stressresistenz und wirkte sich wiederum förderlich auf ihr Leben und den Alterungsprozess aus.<sup>99</sup>

---

<sup>87</sup> Thoma: Resilienz bei Schweizer Verdingkindern, [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern), Stand: 21.12.2020.

<sup>88</sup> Ebd.

<sup>89</sup> Ebd.

<sup>90</sup> Ebd.

<sup>91</sup> Ebd.

<sup>92</sup> Ebd.

<sup>93</sup> Ebd.

<sup>94</sup> Ebd.

<sup>95</sup> Thoma: Interview am 25.08.2020.

<sup>96</sup> Thoma: Resilienz bei Schweizer Verdingkindern, [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern), Stand: 21.12.2020.

<sup>97</sup> Thoma: Interview am 25.08.2020.

<sup>98</sup> Thoma: Resilienz bei Schweizer Verdingkindern, [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern), Stand: 21.12.2020.

<sup>99</sup> Ebd.

## 4 Das Konzept zum Podcast

Podcasts haben einen steilen Aufstieg hinter sich und sind so beliebt wie noch nie zuvor. Die inhaltliche Vielfalt, die differenzierten Fachgebiete und die breit gefächerte Vorgehensweise von Podcast-Hosts zeigen das rasante Wachstum des Mediums und das Bedürfnis der Hörer, dieses zu konsumieren. Worin liegt die Popularität eines Podcasts?

Mit einer direkteren und authentischeren Ansprache der Hörer grenzt sich der Podcast vom klassischen Radioprogramm ab. In einem vertraulichen und transparenten Ton können sympathische Podcast-Hosts ihre Zielgruppen fesseln und für ein Thema begeistern. Anders als bei einem Radioprogramm ist die Hürde, gezielt ein Podcast einzuschalten, sehr klein: Die meisten Podcasts werden heute über die Videoplattform *YouTube* oder Musikstreamingdienste wie *Spotify* oder *Apple Music* gehört.<sup>100</sup> Weil das Streaming virtuell auf jedem Device möglich ist, das eine Internetverbindung aufbauen kann, stellen die Abonnenten der Dienste ihr eigenes Programm zusammen und können selbst ausgewählte Audiobeiträge oder automatisch kuratierte Playlists immer und überall hören. Dieser einfache und flexible Konsum ist wohl einer der Hauptgründe für den Erfolg der Podcasts.

### 4.1 Was ist ein Podcast?

Der Begriff *Podcast* setzt sich aus zwei Teilen zusammen, wobei *Pod* von «iPod» und *Cast* von «Broadcast» abgeleitet wurde.<sup>101</sup> Ein Podcast ist eine Serie von Audio- oder Videodateien, welche mit einem RSS-Feed verbunden sind.<sup>102</sup> Dieser RSS-Feed (Rich Side Summary) ist eine Technologie, die es den Hörern ermöglicht, einen Podcast zu abonnieren, diesen herunterzuladen und so auch offline zu hören.<sup>103</sup>

### 4.2 Das Podcast Ziel

Bevor ich mit meinem Podcast gestartet habe, musste ich mir die Frage stellen, was ich damit erreichen will. Wie soll ich den Erfolg meines Podcasts messen, wenn im Voraus gar kein Ziel definiert wurde?

Während man sich dabei Ziele zu Minimalzahlen der Sendesequenz, der Anzahl Hörer, Streams und Downloads oder zu den Einnahmen aufstellen könnte, möchte ich mich im Rahmen meiner Maturaarbeit in der Formulierung des Ziels primär auf inhaltliche Aspekte konzentrieren: Im Podcast «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» soll der Hörer über ein sehr spezifisches Forschungsgebiet der Psychologie, das der Resilienz, informiert werden und eine Anregung bekommen, sich darüber hinaus mit diesem aktuellen Thema zu beschäftigen. Obwohl es jeden betrifft, denn jeder muss mit fordernden Situationen im Leben umgehen können, ist dieses Phänomen, dass uns auch in belastenden Situationen psychisch stabil hält, nicht jedem bekannt. Dieses doch sehr wissenschaftliche Thema möchte ich interessierten Hörern einfach zugänglich machen, indem ich es mit mehreren emotionalen Geschichten der ehemaligen Heim- und Verdingkindern ergänze. Als glaubwürdiger Podcast-Host decke ich dadurch das rhetorische Dreieck – Ethos, Pathos und Logos – von Aristoteles ab und erreiche damit mein Publikum. Der Hörer soll zugleich über ein Kapitel der Schweizer Geschichte informiert werden, welches

<sup>100</sup> Winkler: Warum Podcasts zurzeit so erfolgreich sind, <https://www.welt.de/kmpkt/article204165490/Das-steckt-hinter-der-Faszination-Podcast.html>, Stand: 27.12.2020.

<sup>101</sup> Follmer: Was ist ein Podcast? Einfach und verständlich erklärt, [https://praxistipps.chip.de/was-ist-ein-podcast-einfach-und-verstaendlich-erklart\\_41343](https://praxistipps.chip.de/was-ist-ein-podcast-einfach-und-verstaendlich-erklart_41343), Stand: 27.12.2020.

<sup>102</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 12.

<sup>103</sup> Ebd.

lange Zeit tabuisiert wurde und erst seit wenigen Jahren öffentlich diskutiert und auch in Schulen thematisiert wird. Der Podcast soll der aktuellen Debatte folgen, welche durch die Auszahlung der Solidaritätsbeiträge vor nicht allzu langer Zeit geführt wurde, aber auch eine Chance für Leute bieten, die sich bis anhin damit nicht beschäftigt haben.

Ich möchte drei Episoden aufnehmen, in denen sich der Hörer auch ohne Vorwissen gut abgeholt fühlt und in denen er Anregung findet, weitere Recherchen zu betreiben. Die Berichte der Betroffenen sollen ihn emotional mitnehmen und die wissenschaftliche Thematik der Resilienz leichter verdaulich machen. Zum Schluss möchte ich auch den Weg zur Selbstreflexion offenstellen.

### 4.3 Die Zielgruppe

Will man für alle senden, dann erreicht man vermutlich keinen. Daher lege ich eine Zielgruppe fest, halte mich dabei an die EKS, die engpasskonzentrierte Strategie, und wähle Menschen mit gleichen Wünschen, Problemen und Bedürfnissen aus.<sup>104</sup>

Neben einem allgemeinen Interesse an sozialen Themen und der Schweizer Geschichte ist mein Podcast für junge Erwachsene gedacht, die mehr über die Psychologie von heute wissen wollen. Vielmehr als dass sich der typische Hörer meines Podcasts «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» für Stresssituationen interessiert, hinterfragt er seine eigene Reaktion darauf. Ob er geübt ist, sein eigenes Verhalten zu reflektieren oder nicht, ist der Wunsch, es zu können, vorhanden. Mit drei Episoden möchte ich dem Bedürfnis nach einem ersten Anstoss dazu gerecht werden.

Aufgrund der lokalen Thematik ist meine Zielgruppe mehrheitlich auf deutschsprachige Schweizer begrenzt. Als Moderatorin sehe ich sie auf der gleichen Augenhöhe, duze sie und spreche Schweizerdeutsch. Damit möchte ich meinen Hörern mitteilen, wie wichtig sie mir als mein Publikum sind und im Umkehrschluss auch, wie geeignet der Inhalt des Podcasts für sie ist.

### 4.4 Der Inhalt

Welche Themen ich in dem Podcast behandeln möchte, musste ich mir bereits bei der Erstellung des Fragekatalogs für die Interviews überlegen. Dafür habe ich mich mit potenziellen Hörern unterhalten, bin aber vor allem vom theoretischen Teil ausgegangen, den ich zu dieser Zeit zumindest teilweise mittels Literaturrecherche erarbeitet hatte. Mir war schnell klar, dass der Fokus auf den aktuellen Ergebnissen der Resilienzforschung liegen soll, fand aber auch, dass die Debatte um die Solidaritätsbeiträge der ehemaligen Heim- und Verdingkinder im Podcast Platz finden muss: Schliesslich soll der Hörer an die aktuelle Debatte anknüpfen können.

Da ich den Podcast «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» als ein abgeschlossenes Projekt plane, kann ich meine gesammelten Informationen problemlos auf drei Episoden verteilen. Insofern ist ein übergreifender Spannungsbogen möglich. Die Fragen, die wissenschaftlichen und geschichtlichen Inputs und Schwerpunkte

---

<sup>104</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 32.

können nach Anhören der Aufnahmen der Interviews strategisch sortiert und in drei Episoden so aufgeteilt werden, dass mein Publikum sich nicht orientierungslos mit der Resilienz befassen muss.

Grundsätzlich ist es meine Idee, den Hörer langsam in die Thematik einzuführen. Während er in der ersten Episode zunächst über den Begriff der Resilienz aufgeklärt wird und er das Verdingwesen kennenlernt, gilt es in der zweiten Episode, die Thematik der psychischen Widerstandskraft zu vertiefen. Die letzte Folge soll einen Schwerpunkt auf die Geschichte der Fremdplatzierung legen und die aktuelle Debatte thematisieren.

Der Hörer soll von meiner Moderation durch den Podcast begleitet werden. Besonders soll aber Frau Dr. Myriam Thoma, als Fachperson der Resilienz, zu Wort kommen. Dadurch möchte ich gewährleisten, dass der Fokus klar auf der Thematik der Resilienz liegt, und nicht auf dem der Fremdplatzierung. Nach und nach soll der Hörer erst die Betroffenen kennen lernen – in jeder Folge wird ein neues Schicksal erzählt. Damit der Schluss gut abgerundet und der Podcast in sich stimmig ist, dürfen in der letzten Episode zu Schluss alle Interviewten noch einmal die Chance bekommen, sprechen zu dürfen.

<b>Episode 1</b>		
<u>Inhalt</u>	<u>Personen</u>	<u>Dauer</u>
<p>Was versteht man unter dem Begriff <i>Resilienz</i>?</p> <p>Wo liegt heute der Fokus in der Resilienzforschung?</p> <p>Was versteht man unter dem Begriff <i>Verdingung</i>?</p>	<p>Frau Dr. Myriam Thoma</p> <p>Herr Robert T.</p>	<p>20 Minuten</p>

<b>Episode 2</b>		
<u>Inhalt</u>	<u>Personen</u>	<u>Dauer</u>
<p>Was beeinflusst unsere Fähigkeit zur Resilienz?</p> <p>Was versteht man unter der <i>Administrativen Versorgung</i>?</p> <p>Was sind die Langzeitfolgen einer Fremdplatzierung?</p> <p>Warum sind gewisse Menschen resilienter als andere?</p>	<p>Frau Dr. Myriam Thoma</p> <p>Frau Elisabeth S.</p>	<p>20 Minuten</p>

Episode 3		
<u>Inhalt</u>	<u>Personen</u>	<u>Dauer</u>
Stress ist nicht nur negativ: Nur durch die Konfrontation mit Stress-situationen kann man Resilienzfähigkeit entwickeln	Frau Dr. Myriam Thoma Herr Heinz M. Herr Robert T.	20 Minuten
Entschuldigung durch den Staat	Frau Elisabeth S.	

## 4.5 Länge und Frequenz

2019 wurde in einer Studie festgestellt, dass für 23 Prozent der Podcast-Hörer die Dauer von 11 bis 20 Minuten die bevorzugte Länge eines Podcasts darstellt.<sup>105</sup> Für 21 Prozent der Podcast-Hörer besteht die Präferenz für eine Episodenlänge von 21 bis 30 Minuten.<sup>106</sup> Brigitte Hagedorn, Autorin des Buches «Podcasting», legt nahe, dass die bevorzugte Länge eines Podcasts mit der Dauer des Arbeitsweges – die durchschnittliche Fahrzeit der Menschen zu ihrem Arbeitsplatz beträgt 25 Minuten<sup>107</sup> – zusammenhängt.

Da ich davon ausgehe, dass meine Zielgruppe durchaus täglich einen Arbeitsweg zu bewältigen hat, ich aber auch die aus der erwähnten Studie herausgegangene präferierte Länge eines Podcasts beachten möchte, sollen meine Episoden jeweils zwischen 15 und 25 Minuten dauern. Da die Länge der Episoden auch zu den Wiedererkennungsmerkmalen eines Podcasts gehört, bemühe ich mich, diesen Zeitrahmen für alle Episoden einzuhalten.

Des Weiteren gehört die Frequenz eines Podcasts zu den Wiedererkennungsmerkmalen. Da ich meinen Podcast aber als fertiges Produkt am Abgabetermin der Maturitätsarbeit einreichen muss, werde ich die Episoden nicht gestaffelt hochladen. Wenn die Möglichkeit bestünde, meinen Podcast nach und nach zu veröffentlichen, wäre es für das Verständnis des Hörers aber von Vorteil, die Folgen entweder alle auf einmal zur Verfügung zu stellen, oder aber wenig Zeit zwischen den Veröffentlichungsdaten verstreichen zu lassen, damit die Gefahr, den roten Faden bei meinem Podcast zu verlieren, möglichst geringgehalten wird. Meine drei Episoden vermitteln das Wissen aufbauend: Die Anforderung, die Informationen der letzten Folge bei der nächsten präsent zu haben, besteht also. Würde hingegen zu viel Zeit zwischen dem Hochladen der Episoden verstreichen, würde das Verständnis erschwert werden.

## 4.6 Struktur

Neben dem, dass auch die Struktur eines Podcasts ein Merkmal der Wiedererkennung ist, hilft sie dem Hörer, dem Beitrag zu folgen.

<sup>105</sup> Poleshova: Umfrage zur optimalen Länge von Podcasts in Deutschland, [https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1032178/umfrage/optimale-laenge-von-podcasts-in-deutschland/?utm\\_source=study&utm\\_medium=blog%20article&utm\\_campaign=Was%20ist%20f%C3%BCr%20Sie%20die%20optimale%20L%C3%A4nge%20eines%20Podcasts%3F](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1032178/umfrage/optimale-laenge-von-podcasts-in-deutschland/?utm_source=study&utm_medium=blog%20article&utm_campaign=Was%20ist%20f%C3%BCr%20Sie%20die%20optimale%20L%C3%A4nge%20eines%20Podcasts%3F), Stand: 27.12.2020.

<sup>106</sup> Ebd.

<sup>107</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 35.

Im Podcast «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» soll meine Moderation einen roten Faden bieten, den Hörer vertraulich durch das Thema führen, und zugleich die Betroffenen der Fremdplatzierung und Frau Dr. Myriam Thoma sprechen lassen. Sie soll die Berichte kritisch kommentieren und allenfalls in eigenen einfacheren Worten für den Zuhörer zusammenfassen. Zentrales zu wiederholen, erleichtert es den Hörern, die Informationen aufzunehmen. Es wird daher insbesondere bei komplexen Themen empfohlen, am Ende jeder Rubrik ein kurzes Fazit zu ziehen oder, wie bereits erwähnt, den Inhalt zusammenzufassen. In meinem Podcast möchte ich mich bemühen, solche Elemente einzubauen. Es erscheint mir wichtig, vor allem nach der sehr ausführlichen Definition des Begriffes *Resilienz* durch Frau Dr. Myriam Thoma und der Vertiefung der psychischen Widerstandskraft in der zweiten Episode, jene strukturelle Elemente zu verwenden. Auch werde ich am Anfang der zweiten und dritten Episode den Hörer kurz über den Inhalt der vorhergehenden Episode informieren.

Brigitte Hagedorn rät ausserdem, interessante Rubriken jeweils am Ende einer Episode zu platzieren. Das soll die Hörer dazu bewegen «dranzubleiben». Ich möchte diesem Rat folgen und entscheide mich deswegen dafür, in der ersten Folge am Ende Herrn Robert T. sprechen zu lassen. Seine Erlebnisse nehmen den Hörer emotional mit und animieren ihn dazu, auch die darauffolgende Episode anzuhören. In der zweiten Episode scheinen am Ende fast alle Fragen geklärt zu sein. Der Titel des Podcasts wurde aber (immer) noch nicht erläutert. Gespannt schaltet der Hörer auch für die dritte und letzte Episode ein.

## 4.7 Darstellungsform

Der Begriff *Darstellungsform* kommt aus dem Journalismus und bezeichnet die unterschiedlichen Arten, einen Inhalt zu verpacken.<sup>108</sup> Klassische Darstellungsformen sind beispielsweise die Nachricht, der Bericht, die Reportage oder das Interview.<sup>109</sup> Die Darstellungsform ist ein weiteres Wiedererkennungsmerkmal eines Podcasts, das es zu definieren gilt.

Für meinen Podcast entscheide ich mich für einen gebauten Beitrag mit O-Ton. Diese Form findet man im Podcast eher seltener, doch ist es eine journalistische Darstellungsform, mit der sich kompakt Informationen transportieren lassen. Wie der Name schon sagt, ist diese Art Beitrag aus Sprechertext und Originaltönen (O-Tönen) «gebaut»<sup>110</sup>. Ausserdem können andere akustische Elemente, zum Beispiel atmosphärische Geräusche oder Musik, hinzugefügt werden.<sup>111</sup> Das macht den gebauten Beitrag zu einer sehr lebendigen Darstellungsform.<sup>112</sup>

Praktisch bedeutet das für mich, dass ich einige Originaltöne meiner Interviewpartner zwar passend auswähle, sie aber nicht aus dem Kontext reisse, sondern eher unterstützend mit einem berichtenden Text verbinde, den ich im Nachhinein einspreche. Diese Darstellungsform wähle ich deshalb, weil durch die verschiedenen Sprecher der Podcast lebendiger klingt und dadurch automatisch Eintönigkeit verhindert wird. Die Gefahr des Monologisierens oder Dozierens besteht nicht.

---

<sup>108</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 78.

<sup>109</sup> Lintl: Basiswissen Journalismus – Journalistische Darstellungsformen, <https://kommunikationpur.com/journalistische-darstellungsformen/>, Stand: 27.12.2020.

<sup>110</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 85.

<sup>111</sup> Ebd.

<sup>112</sup> Ebd.

## 4.8 Das Intro und Outro

Das Intro und Outro rahmen die Podcastepisoden. Intro, vom englischen Wort *Introduction* ist eine Einleitung in Musik-, Text-, Video- oder Audio-Werk.<sup>113</sup> Analog zum Begriff Intro hat sich «Outro» gebildet. Hauptmerkmal eines Intros beziehungsweise eines Outros ist der Wiedererkennungswert.<sup>114</sup>

Wer kennt die Titelmelodie von *Tatort* nicht? Wenn ich den Eingangstitel meiner Lieblingsfernsehserie höre, erkenne ich sofort was kommt, werde eingestimmt. Vorfreude herrscht. Bei einer Podcast-Episode ist das genauso. Als Wiedererkennungszeichen kann in diesem Medienformat vieles dienen: eine spezielle Tonabfolge, die man an den Anfang einer jeden Episode stellt, ein kurzes Musikstück oder eine besondere Begrüßungsformel sind auch Optionen. Vom Stil her sollten das Intro und Outro zum Podcast in der Stimmung und der Thematik passen. Eine Länge von 10 bis 20 Sekunden sind dabei vor allem bei einer Episodenlänge von 20 Minuten vollkommen ausreichend.<sup>115</sup> Auch das Outro kann unverwechselbar gestaltet werden. Ein musikalischer Akzent oder eine «etwas andere» Abschiedsfloskel können ebenfalls zu dem Markenzeichen werden. So endet der Podcast *Böser Till* von SRF zwar mit einem anderen Text-Werk, das aber von der gleichen Musik begleitet wird, wie das Intro. Ins Outro gehören zudem aber auch die Nennung des Podcastblogs und der Name des Podcast-Hosts– quasi ein akustisches Impressum.<sup>116</sup>

Ich habe mich dazu entschieden, bei jeder Episode sowohl beim Intro und auch beim Outro die gleiche Musik zu hinterlegen, um dem erwähnten Wiedererkennungswert gerecht zu werden. Obwohl ich am Anfang und am Ende die Zuhörer jeweils mit meinem Namen begrüße, respektive verabschiede, entscheide ich mich bewusst dazu, nicht Wort für Wort den gleichen Text zu verwenden, sondern mit Abwechslung zu garantieren, dass der spontane und vertraute Charakter eines Podcasts gewährt bleibt.

Das Intro der ersten Episode und das Outro der letzten Episode möchte ich ausführlicher gestalten, um einen klaren Rahmen für das gesamte Projekt zu schaffen.

## 4.9 Der Name

Viele Podcasts tragen das Wort «Podcast» selbst in ihrem Namen, wie beispielsweise der «Einschlafen Podcast» oder «True Crime Podcast». Einige andere spielen mit dem Wort Podcast und so heisst zum Beispiel ein bekannter Podcast «Soziopod», ein anderer «Braincast» und ein dritter «Harry Podcast». Manche andere bauen auch «FM» in den Podcastnamen ein, um an das Radio zu erinnern, wobei «FM» für die Frequenzmodulation steht. Wieder andere entscheiden sich für einen Titel, der den Inhalt ankündigt (Beispiel: «erfolgreich Netzwerken»), manche möchten aber auch nur neugierig machen und noch nicht zu viel verraten.

Ich habe mich für die letzte Variante entschieden. Bereits bei der Literaturrecherche zum Kapitel der Resilienz habe ich mich für den Namen «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» festgelegt. Diesen Titel habe ich deshalb gewählt, weil er das Phänomen der Resilienz prägnant beschreibt. Dieses Nietzsche-Zitat macht aber auch neugierig, gerade weil man sich noch nicht allzu viel darunter vorstellen kann und doch hat man es schon irgendwann irgendwo gehört.

---

<sup>113</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 86.

<sup>114</sup> Ebd.

<sup>115</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 87.

<sup>116</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 64.

## 4.10 Podcast-Cover

Das Podcast-Cover ist deshalb relevant, weil es als einziger visueller und erster Reiz den Hörer zum Anklicken einlädt. Ohne das Cover erscheint der Podcast im Verzeichnis von diversen Streamingdiensten nur mit einem grauen Platzhalter.<sup>117</sup>

Möchte man ein Cover gestalten, sollte man darauf achten, dass dieses mindestens 1400 x 1400, aber höchstens 3000 x 3000 Pixel gross ist. Hagedorn empfiehlt, die 3000 Pixel mit 72 dpi als JEPEG oder PNG.<sup>118</sup> Zudem rät sie, das Cover nicht zu kleinteilig zu gestalten, da dieses auf einem Smartphone nicht sehr gross dargestellt wird. Man solle versuchen mit schlichten Grafiken oder Icons versuchen, sichtbar zu machen, worum es in dem Podcast geht.<sup>119</sup> Daher habe ich mich auch für die breite, einfach lesbare Schrift «Impact» entschieden.

Ich habe mich bemüht jene Ratschläge auch bei weiteren grafischen Entscheidungen zu befolgen. Für das Cover des Podcasts «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker» wurde zunächst ein Bild von Paul Senn, einem bekannten Fotografen, der das Verdingkindwesen in der Schweiz dokumentiert hat, als Vorlage genommen. Dass ich das Sujet, den Verdingbub, mit einer kreuzschraffierten Zeichnung hervorgehoben habe, hat mehrere Gründe. Der Junge soll als Symbol für diejenigen Kinder stehen, die kräftig und unerschrocken die Fähigkeit besitzen, mit Belastungen so umgehen zu können, dass er dabei psychisch stabil bleibt. Mit dem evidenten Bruch vom Hintergrund grenzt er sich stabil vom Vorurteil ab, dass Verdingkinder unweigerlich einem erschwerten Erwachsenenleben ausgesetzt werden. Der Blick des Betrachters wird auf ihn gerichtet, und er schaut kämpferisch zurück in die Kamera.

Die farbige Umrandung soll die Schutzwand, nicht unähnlich einem dynamischen Gummiband, darstellen, die der Junge im Alter der Adoleszenz aufbaut und es ihm im Erwachsenenalter immer mehr ermöglicht, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit in belastenden Situationen zu zeigen. Das warme Gelb habe ich deswegen gewählt, weil es sich einerseits auffallend vom wortwörtlich schwarz-weißen Hintergrund und auch vom sinnbildlich bedrückend dunklen Bezugsrahmen der Schweizer Geschichte abgrenzt. Es soll an Wärme, Positivität und den Beginn eines neuen, hoffnungsvollen Tags erinnern, der durch die Fähigkeit der Resilienz garantiert ist.



Abbildung 4: Verdingbub



Abbildung 5: Verdingbub gezeichnet



Abbildung 6: Verdingbub Cover

<sup>117</sup> Hagedorn: Podcasting, 2018, S. 148.

<sup>118</sup> Ebd.

<sup>119</sup> Ebd.

## 5 Der Podcast

### Link

<https://letscast.fm/podcasts/was-mich-nicht-umbringt-macht-mich-staerker-b8dd8cc2/feed>

### QR Code



## 6 Schlusswort

Auf meine Forschungsfrage *Wie muss ein Podcast über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder gestaltet sein, damit dieser das Interesse des Zuhörenden weckt und ihn für das Thema sensibilisiert?* habe ich folgende Antworten gefunden:

Vorab erscheint es mir wichtig, einen Podcast, der ein wissenschaftliches Thema behandelt, in einen Kontext einzubetten, der den Zuhörer emotional berührt. In meinem Podcast übernahm diese Aufgabe das Thema der Fremdplatzierung des 20. Jahrhundert in der Schweiz, während die Resilienz als psychische Fähigkeit, in schweren Umständen die Fähigkeit ist, sich anzupassen, das wissenschaftliche Thema darstellt. Damit kann ich meine Hörer packen und sie dazu bringen weiterzuhören. Der vereinfachte Zugang zu einem wissenschaftlichen Thema wird geboten.

Um dem Hörer das Thema der Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder näher zu bringen, erscheint es mir auch von besonderer Wichtigkeit, für welche Darstellungsform des Podcasts ich mich entschieden habe. Im Gegensatz zu der Darstellungsform, in der der Podcast-Host monologartig spricht, bot sich für meine Maturitätsarbeit besonders gut der gebaute Beitrag an. Einerseits lernt der Hörer mit abwechselnden Stimmen verschiedene Perspektiven kennen. In meinem Podcast war dies aufgrund der verschiedenen Dialekte der Interviewpartner besonders gewährleistet. Andererseits wird in dieser Darstellungsform Leuten, mit denen sich der Hörer identifizieren kann, eine Stimme gegeben. Das verleiht dem Podcast Authentizität und Glaubwürdigkeit.

Genauso wichtig wie die verschiedenen Beiträge der Betroffenen und der Fachperson erscheint mir die Rolle der Moderation. In dem Podcast über die Resilienz ehemaliger Heim- und Verdingkinder bietet sie einen roten Faden, hilft dem Hörer das Fachwissen von Frau Dr. Myriam Thoma durch Wiederholungen und Kommentare auch wirklich zu verstehen. Zudem bringt sie die Berichte der Betroffenen in einen Kontext. Eine gute Moderation ist nur dann möglich, wenn sich der Podcast-Host auch ausführlich mit dem Thema beschäftigt hat, wie zum Beispiel durch eine fundierte Literaturrecherche.

Es ist auch von Vorteil, wenn man sich an der bevorzugten Podcast-Länge der Hörer orientiert – und damit einen Zeitrahmen gibt, bei dem es für die Mehrheit einfach und praktisch ist, die Episoden anzuhören, ohne dass der Alltag durch das Hören unterbrochen werden muss.

Nicht zu unterschätzen gilt es, auch die tontechnischen Aspekte im Auge zu behalten. So sollten Hintergrundgeräuschen oder Rauschen vermieden, Toneffekte hingegen passend eingefügt werden.

Konklusiv kann ich beurteilen, dass meine Ausgangsfrage sehr differenziert beantwortet werden muss. Es genügt nicht, ein spannendes Thema auszuwählen, sondern es liegt viel daran, dass ein Podcast-Host sich in den Hörer hineinversetzen und die Resilienz herunterbrechen und tontechnisch so darstellen kann, dass sie für seine Zielgruppe verdaulich wird und sie motiviert, darüber hinaus mehr wissen zu wollen.

## 7 Arbeitsbericht

Dieser Arbeitsbericht soll ein Blick auf die getane Arbeit werfen und Erkenntnisse, die während des Arbeitsprozesses gewonnen wurden, darlegen.

Ursprünglich wollte ich für den Podcast nur ehemalige Verdingkinder interviewen. Bald stellte sich aber heraus, dass der Begriff Verdingkind nicht einheitlich verwendet wird. Während ich dabei an Kinder denke, die der elterlichen Fürsorge entzogen und in einen Familienbetrieb platziert wurden, um zu arbeiten, schlossen jene Personen, die ich für eine Kontaktherstellung mit den Betroffenen angefragt hatte, auch Heimkinder als Betroffene der Verdingung mit ein. So wurden mir Frau Elisabeth S. und auch Herr Heinz M. als Betroffene der Verdingung vermittelt, obwohl es sich nach meinem Verständnis um Betroffene der administrativen Versorgung handelt. Ich entschied mich dafür, mein Konzept der Maturitätsarbeit anzupassen und für meinen Podcast Betroffene aller Arten der Fremdplatzierung zu befragen. Interessanterweise erfuhr ich später, dass auch Frau Dr. Myriam Thoma dieser Problematik begegnete, als sie Probanden für ihre Studie suchte.

Es war aber auch nicht leicht, Betroffene der Fremdplatzierung zu finden, die bereit waren in einem Interview über ihre Erfahrungen zu sprechen. Viele ehemaligen Heim- und Verdingkinder sind zudem zu alt und geschwächt, um einem Treffen zuzusagen. Etliche Telefonate wurden geführt, E-Mails und Briefe geschrieben – der Aufwand war gross. Einige waren auch gar nicht erst erreichbar. Ich war daher stark auf die Hilfe von Mitarbeitern des Sozialarchivs des Kantons Zürich und der Guido Fluri Stiftung angewiesen.

Hat man dann die Kontaktdaten der Interviewpartnern erhalten, galt es Vertrauen aufzubauen. Dafür habe ich Vorgespräche geführt, Abmachungen bezüglich der Gewährleistung Anonymität getroffen und Termine vereinbart. Schlussendlich durfte ich mit drei ehemaligen Heim- und Verdingkindern sprechen und ihre Geschichte hören.

Das Interview, insbesondere wenn es für einen Podcast gedacht ist, würde ich bei einem nächsten Mal gezielter planen. Dafür würde ich meinen Interviewpartnern nicht nur den Fragebogen vorgängig zuschicken, sondern sie auch aktiv dazu auffordern, sich auf das Gespräch vorzubereiten. Ich würde sie bitten, sich Gedanken und allenfalls auch Notizen zu machen, so dass sie genau wissen, was sie zu welcher Frage sagen möchten. Dadurch können Gedankensprünge und Füllwörter vermieden werden, die viel Zeit beim Schnitt des Tonmaterials kosten. Die Kommunikation dieses Details liegt in meiner Verantwortung.

Eine weitere Erkenntnis ist, dass es von Vorteil wäre, bei der Produktion eines Podcasts zu zweit zu arbeiten. Während sich eine Person beim Interview auf die Tontechnik konzentrieren könnte, würde sich die andere Person auf das Gespräch fokussieren. Ich hatte Mühe diese beiden Aufgaben allein zu bewältigen, insbesondere, weil der Umgang mit dem Mikrofon, vor allem wegen der Hintergrundgeräusche, sehr heikel ist. Einige Interviewpartner spielten mit ihrem Stift oder sprachen – trotz anfänglichen Instruktionen – nicht zum Mikrofon. Sich dabei gleichzeitig auf das Gespräch zu konzentrieren fiel mir teilweise schwer. Die Aufnahme der Moderation und auch der Schnitt der drei Episoden war überraschend zeitaufwendig, so, dass ich im Nachhinein finde, dass es meiner Maturaarbeit zuträglich gewesen wäre, auch bei diesem Arbeitsschritt zu zweit daran zu arbeiten. Dadurch hätte der Podcast an inhaltlicher als auch an tontechnischer Qualität gewonnen.

Weitere Erfahrungen habe ich zudem in der Literaturrecherche für das Erstellen eines Podcasts sammeln können. Da das Genre relativ neu ist, gibt es nur wenig Fachliteratur. Meistens wird sehr kommerziell geschrieben,

Empfehlungen basieren kaum auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ich habe mich daher an die Schweizer Journalistenschule (MAZ) gewendet mit der Hoffnung, dass sie mir Kursunterlagen zusenden können. Da ich aber keinen der angebotenen Podcast-Kurse besucht habe, wurden mir die Ressourcen verweigert. Ich musste mich also an die wenigen Richtlinien halten, die mir übrigblieben. Mit dieser Freiheit musste ich erst lernen umzugehen, wobei mir das «learning by doing» mehr und mehr Freude bereitet hat.

Bei der Recherche zum Thema Resilienz stand ich vor dem gegenteiligen Problem. Es gibt enorm viel Literatur dazu, weshalb es mir nicht ganz einfach fiel, mich für geeignetes Material zu entscheiden. Überhäuft von etlichen Studien hat mir das Interview mit Frau Dr. Myriam Thoma geholfen, einen Überblick zu bekommen. Dank ihren Antworten auf meine Fragen konnte ich mich besser orientieren.

Entscheidend für das Gelingen meiner Arbeit war auch der Austausch mit meinem Umfeld. Insbesondere Gespräche meines Freundeskreises und meiner Familie halfen mir zu entscheiden, wie der Aufbau des Podcasts gestaltet sein soll.

Insgesamt war meine Arbeit eine Ausdauerübung. Ich habe gelernt, meine Ressourcen einzuplanen, mir Tagesziele zu setzen, Vorgehensweisen zu hinterfragen und effizient zu arbeiten.

## 8 Literaturverzeichnis

### 8.1 Sekundärliteratur: Gedruckte Literatur

**Böhme, Rebecca:** Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. München 2019, S. 8-47.

**Gross Christophe; Notz, Thomas; Rentsch, Jörg; Stalder Brigit; Holstein Karl-Heinz:** Schweizer Geschichtsbuch 3. Vom Beginn der Moderne bis zum Ende des zweiten Weltkriegs. Zürich 2018, S. 32.

**Hagedorn, Brigitte:** Podcasting. Konzept | Produktion | Vermarktung. Frechen 2018, S. 12-148.

**Hugger, Paul (Hrsg.):** Kind sein in der Schweiz. Eine Kulturgeschichte der frühen Jahre. Basel 1998, S. 37-45.

**Leuenberger, Marco; Seglias, Loretta (Hrsg.):** Versorgt und vergessen. Ehemalige Verdingkinder erzählen. Zürich 2008, S. 9-21.

### 8.2 Sekundärliteratur: Nicht gedruckte Literatur

**Der Bundesrat:** Bundesrat entschuldigt sich bei den Opfern von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen. O. J.

URL: <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-48480.html> (04.12.2020).

**Der Bundesrat:** Der Solidaritätsbeitrag für ehemalige Verdingkinder soll die EL nicht schmälern. O.J.

URL: <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-77222.html> (21.12.2020).

**Der Bundesrat:** Eidgenössische Volksinitiative «Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorgerischer Zwangsmassnahmen» (Wiedergutmachungsinitiative). 31.12.2020.

URL: <https://www.bk.admin.ch/ch/d/pore/vi/vis448.html> (04.12.2020).

**Der Bundesrat:** Botschaft zur Volksinitiative «Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorgerischer Zwangsmassnahmen» (Wiedergutmachungsinitiative) und zum indirekten Gegenvorschlag (Bundesgesetz über die Aufarbeitung der fürsorgerischen Zwangsmassnahmen und Fremdplatzierungen vor 1981). 04.12.2015.

URL: <https://www.admin.ch/opc/de/federal-gazette/2016/101.pdf> (21.12.2020).

**Bundesamt für Justiz:** Solidaritätsbeitrag. 19.11.2020.

URL: <https://www.bj.admin.ch/bj/de/home/gesellschaft/fszm/solidaritaetsbeitrag.html> (21.12.2020)

**buisness.uzh.ch:** Negative Emotionen in Krisenzeiten konstruktiv nutzen. Grundzüge einer problemorientierten Führung. O.J.

URL: [http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges\\_et\\_al\\_2008\\_Negative\\_Emotionen\\_PF.pdf](http://www.business.uzh.ch/dam/jcr:91d59ce5-290b-47d5-b091-e39135d483bd/Menges_et_al_2008_Negative_Emotionen_PF.pdf) (23.12.2020).

**Burri Andrea; Maerker Andreas; Krammer Sandy; Simmen-Janevska Keti:** Childhood trauma and PTSD symptoms increase the risk of cognitive impairment in a sample of former indentured child laborers in old age. Februar 2013.

URL: [https://www.kinderheime-schweiz.ch/de/pdf/burri\\_maercker\\_et\\_al\\_childhood\\_trauma\\_swiss\\_children\\_laborers\\_2013.pdf](https://www.kinderheime-schweiz.ch/de/pdf/burri_maercker_et_al_childhood_trauma_swiss_children_laborers_2013.pdf) (12.10.2020).

**Die Bundesversammlung – Das Schweizer Parlament:** Wiedergutmachung für Verdingkinder und Opfer fürsorglicher Zwangsmassnahmen (Wiedergutmachungsinitiative). Volksinitiative und indirekter Gegenvorschlag. O.J.

URL: <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20150082> (21.12.2020).

**Egle, Ulrich; Franz, Matthias; Joraschky Peter; Lampe Astrid; Seiffge-Krenke Inge; Cierpka Manfred:** Health-related long-term effects of adverse childhood experiences – an update, 31.08.2016.

URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-016-2421-9> (20.12.2020)

**Follmer, Sebastian:** Was ist ein Podcast? Einfach und verständlich erklärt. 07.04.2020.

URL: [https://praxistipps.chip.de/was-ist-ein-podcast-einfach-und-verstaendlich-erklaert\\_41343](https://praxistipps.chip.de/was-ist-ein-podcast-einfach-und-verstaendlich-erklaert_41343) (27.12.2020).

**Fuchs, Marita:** Erziehung ist keine Glücksache. In: UZH News, 09.06.2008.

URL: <https://www.news.uzh.ch/de/articles/2008/3005.html> (05.08.2020).

**Häsler, Mirjam:** Niemandskinder. In: Schweizer Monat, Ausgabe 968, März 2009.

URL: <https://schweizermonat.ch/1-niemandskinder/> (03.08.2020).

**Historisches Lexikon der Schweiz HLS:** Landwirtschaft, 19.11.2007.

URL: <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/013933/2007-11-19/> (20.12.2020)

**Kessler, Roland C et al.:** Prevalence, Persistence, and Sociodemographic Correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. 12.11.2012

URL: [https://projects.iq.harvard.edu/files/sdlab/files/kessler\\_2012\\_prevalence\\_archives.pdf](https://projects.iq.harvard.edu/files/sdlab/files/kessler_2012_prevalence_archives.pdf) (22.12.2020)

**Kieling, Christian; Baker-Henningham, Helen; Belfer, Myron; Conti, Gabriella; Ertem, Ilgi; Omigbodun, Olayinka et al.:** Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. 22.10.2011.

URL: <https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2811%2960827-1/fulltext> (21.12.2020).

**Krammer, Sandy; Simmen-Janevska, Keti:** Studie über die langfristigen Folgen potenziell traumatischer Erfahrungen – am Beispiel der Verdingung. In: aware – Magazin für Psychologie, Ausgabe FS11, Frühling 2011.

URL: [https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-f9e6-d1e9-000000004b741588/2011\\_Verdingung\\_Langfristige\\_Folgen.pdf](https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-f9e6-d1e9-000000004b741588/2011_Verdingung_Langfristige_Folgen.pdf) (05.08.2020).

**Kuhlman, Kate Ryan et al.:** Developmental and contextual factors in the role of severe childhood trauma in geriatric depression: The sample case of former indentured child laborers. Juni 2013.

URL: [https://www.researchgate.net/publication/237083450\\_Developmental\\_and\\_contextual\\_factors\\_in\\_the\\_role\\_of\\_severe\\_childhood\\_trauma\\_in\\_geriatric\\_depression\\_The\\_sample\\_case\\_of\\_former\\_indentured\\_child\\_laborers](https://www.researchgate.net/publication/237083450_Developmental_and_contextual_factors_in_the_role_of_severe_childhood_trauma_in_geriatric_depression_The_sample_case_of_former_indentured_child_laborers) (12.10.2020).

**Kultur online:** «Verdingkinder» mit Portraits von Peter Klaunzer wird verlängert. 16.05.2020.

URL: <https://www.kultur-online.net/inhalt/verdingkinder-mit-portraits-von-peter-klaunzer-wird-verl%C3%A4ngert> (31.12.2020).

**Küsel, Kathleen:** Distress und Eustress. 26.09.2020.

URL: <https://www.netdokter.de/stress/distress-und-eustress/> (23.12.2020).

**Lintl, Andrea:** Basiswissen Journalismus – Journalistische Darstellungsformen. 06.05.2020.

URL: <https://kommunikationpur.com/journalistische-darstellungsformen/> (27.12.2020).

**Lischer, Markus:** Verdingung. 04.03.2013.

URL: <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/016581/2013-03-04/> (03.08.2020).

**Maerecker, Andreas et al.:** Childhood trauma and resilience in old age: Applying a context model of resilience to a sample of former indentured child laborers. April 2015.

URL: [https://www.researchgate.net/publication/275525034\\_Childhood\\_trauma\\_and\\_resilience\\_in\\_old\\_age\\_Applying\\_a\\_context\\_model\\_of\\_resilience\\_to\\_a\\_sample\\_of\\_former\\_indentured\\_child\\_laborers](https://www.researchgate.net/publication/275525034_Childhood_trauma_and_resilience_in_old_age_Applying_a_context_model_of_resilience_to_a_sample_of_former_indentured_child_laborers) (12.10.2020).

**Poleshova, A.:** Umfrage zur optimalen Länge von Podcasts in Deutschland 2019. 29.07.2019.

URL: [https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1032178/umfrage/optimale-laenge-von-podcasts-in-deutschland/?utm\\_source=study&utm\\_medium=blog%20article&utm\\_campaign=Was%20ist%20f%C3%BCr%20Sie%20die%20optimale%20L%C3%A4nge%20eines%20Podcasts%3F](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1032178/umfrage/optimale-laenge-von-podcasts-in-deutschland/?utm_source=study&utm_medium=blog%20article&utm_campaign=Was%20ist%20f%C3%BCr%20Sie%20die%20optimale%20L%C3%A4nge%20eines%20Podcasts%3F) (27.12.2020).

**Ravens-Sieberer, Ulrike et al.:** Prevalence of mental health problems among children and adolescents in Germany: results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey. 08.01.2009.

URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-008-1003-2> (21.12.2020).

**Rutter, Michael:** Resilience as a dynamic concept. Mai 2012.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22559117/> (12.10.2020).

**Schwarz, Julia:** Posttraumatische Belastungsstörungen. 28.05.2018.

URL: <https://www.netdokter.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/> (23.12.2020).

**Spektrum – Lexikon der Psychologie:** Selbstwirksamkeit. O.J.

URL: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeit/14009> (03.01.2020).

**Stephens, Mary Ann Chutuape:** Stress and the HPA axis: Role of glucocorticoids in alcohol. Januar 2012

URL: [https://www.researchgate.net/publication/236180834\\_Stress\\_and\\_the\\_HPA\\_Axis\\_Role\\_of\\_Glucocorticoids\\_in\\_Alcohol\\_Dependence](https://www.researchgate.net/publication/236180834_Stress_and_the_HPA_Axis_Role_of_Glucocorticoids_in_Alcohol_Dependence) (23.12.2020).

**Thoma, Myriam:** Resilienz bei Schweizer Verdingkindern. 2017.

URL: [https://www.researchgate.net/publication/317063586\\_Resilienz\\_bei\\_Schweizer\\_Verdingkindern](https://www.researchgate.net/publication/317063586_Resilienz_bei_Schweizer_Verdingkindern) (12.10.2020).

**Unabhängige Expertenkommission Administrative Versorgung:** Ausgegrenzt & Weggesperrt. Virtuelle Ausstellung, März 2019.

URL: [https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK\\_Ausstellung\\_Ausgegrenzt-weggesperrt\\_DE\\_A3.pdf](https://www.uek-administrative-versorgungen.ch/resources/UEK_Ausstellung_Ausgegrenzt-weggesperrt_DE_A3.pdf) (12.10.2020)

**Winkeler, Sabine:** Warum Podcasts zurzeit so erfolgreich sind. 23.12.2019

URL: <https://www.welt.de/kmpkt/article204165490/Das-steckt-hinter-der-Faszination-Podcast.html> (27.12.2020).

## 9 Bildverzeichnis

### **Abbildung 1: Titelblatt**

Sara Thomma

### **Abbildung 2: Stressmodell von Lazarus**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Stressmodell\\_von\\_Richard\\_Lazarus.png](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Stressmodell_von_Richard_Lazarus.png) (22.12.2020)

### **Abbildung 3: «Stress-Impfung»**

Sara Thomma

### **Abbildung 4: Fotografie Verdingbub**

<https://www.faz.net/aktuell/politik/ausland/375-mio-franken-entschaedigung-fuer-schweizer-verdingkinder-14202480/heimkind-bei-der-feldarbeit-in-14203230.html> (22.12.2020)

### **Abbildung 5: Zeichnung Verdingbub**

Sara Thomma

### **Abbildung 6: Cover Podcast**

Sara Thomma

## 10 Dank

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meinen Interviewpartnern **Frau Dr. Myriam Thoma**, **Frau Elisabeth S.**, **Herr Heinz M.** und **Herr Robert T.** bedanken. Die Zeit, die sie aufgebracht haben, schätze ich sehr. Als Teil des Podcasts haben die Interviews mir geholfen, diesen zu realisieren und die Hörer und Hörerinnen von Fachwissen und Erfahrungsberichten profitieren zu lassen.

Ohne die tatkräftige Unterstützung von **Herr Bruno Frick**, Sozialpädagoge der Guido Fluri Stiftung, und **Frau Verena Rothenbühler**, Mitarbeiterin im Staatsarchiv des Kantons Zürich, hätte ich den Kontakt zu ehemaligen Heim- und Verdingkindern wohl nur sehr schwer herstellen können. Die Zeit und den Aufwand, den sie für mich betrieben haben, bewundere ich sehr. Vielen Dank.

**Frau Beatrice Gmünder**, Radiojournalistin bei SRF, hat mir während einer Stunde alle Fragen, die ich zur Produktion eines Podcasts hatte, beantwortet.

Ein grosses Dankeschön geht auch an **Elia Quadri**, der mir das benötigte technische Material zur Verfügung gestellt hat. Er nahm sich Zeit, mir den Umgang mit dem Schnittprogramm *Logic Pro x* zu lehren und unterstützte mich gemeinsam mit meiner Schwester **Lena Thomma** bei der Gestaltung des Podcast-Covers.

Meiner Schwester danke ich zudem für das Korrekturlesen und die spannenden Diskussionen und Anregungen bezüglich der schriftlichen Arbeit. Auch meine Mutter, **Natalie Thomma**, hat mich dabei tatkräftig unterstützt.

Des Weiteren möchte ich mich herzlich bei **Jonas und Markus Groner** bedanken, die meine Arbeit ebenfalls gegengelesen haben.

Während der Erarbeitung der Maturitätsarbeit wurde ich von **Herr Miguel Garcia** betreut. Er stand mir bei Fragen stets zur Verfügung und bemühte sich, mich optimal zu unterstützen. Ich bedanke mich bei ihm dafür, dass er mir sein Vertrauen geschenkt hat und mir die nötige Freiheit zur Umsetzung meiner Maturitätsarbeit gegeben hat.

## 11 Selbständigkeitserklärung

Ich achte das geistige Eigentum anderer Autoren und gebe ihre Leistung nicht als meine eigene aus.

Ich kennzeichne deshalb klar, wo ich wörtlich zitiere, und weise auch darauf hin, wenn ich Erkenntnisse anderer umschreibe oder zusammenfasse. Damit ermögliche ich dem Leser, die Herkunft und Qualität der von mir benutzten Information richtig einzuschätzen.

Ich achte darauf, dass die Informationen, die ich von anderen bezogen habe, klar von meinen eigenen Überlegungen und Folgerungen unterschieden werden können. Erst dadurch wird auch meine eigene Leistung richtig einschätzbar.

Ich achte darauf, dass meine bibliographischen Angaben so genau sind, dass sie dem Leser das Auffinden der Quellen ermöglichen.

Auch die aus dem Internet bezogene wissenschaftliche Information belege ich klar nach Herkunft von Texten und Bildern mit entsprechenden Internetadressen.

Ich respektiere die Autorenrechte meiner Informationsquellen und halte mich an die geltenden gesetzlichen Regelungen.

### **Erklärung**

Ich versichere, dass ich meine Maturarbeit unter Berücksichtigung der obenstehenden Regeln selbständig verfasst habe.

Ort / Datum:

Unterschrift:

Zürich, 01.01.2021

