

motten, neue CDs und ein besserer Käfig für ihre Meerschweinchen ist demnächst auch nötig.

Manchmal ist Marie traurig und unzufrieden oder sogar ärgerlich. Sie sagt: „Ich möchte so vieles ausprobieren, neue Hobbys haben, aber immer ist zu wenig Zeit neben der Schule. Dabei hatte das Mädchen schon viele schöne Freizeitbeschäftigungen. Schon als sie noch klein war, hat sie Flöte spielen gelernt, und auch ein bisschen Klavier. Ihre Mutter brachte sie einmal die Woche zur Musikschule. Das schafft Marie inzwischen nicht mehr nach der Schule. Dafür töpft sie jetzt in einer Keramikwerkstatt und malt gern zu Hause Bilder von Landschaften oder Stilleben. Dazu hat sie richtige Ölfarben und gutes Malpapier bekommen. Aber auch Theaterspielen gefällt ihr oder Singen und einen richtigen Zeichenkurs möchte sie gern einmal machen....

„Ich will immer so ganz ganz viel ausprobieren“, sagt sie und ist dabei ein wenig ungeduldig, denn so viel schwirrt in ihrem Kopf herum, was sie später einmal machen könnte. „Meine Eltern haben mir immer dabei geholfen, neue Hobbys zu finden. Künstlerische Sachen mag ich besonders gern.“ Marie erzählt, dass sie schon viele Dinge machen durfte. Immer haben sie die Eltern unterstützt. „Das fand ich wirklich schön. Aber richtig zufrieden bin ich nicht. Ich denke oft, dass ich noch so vieles gar nicht gemacht habe und einiges verpasse.“ Marie macht sich schon sehr ernste Gedanken über ihren späteren Beruf: „Künstlerisch soll er sein, unbedingt. Es gibt bestimmt viele Möglichkeiten. Nur Arbeit bekommen, muss ich ja damit auch. Wie nur findet man das Richtige“, grübelt sie. Ihre Eltern jedenfalls, werden ihr helfen, da ist sie sich ganz sicher. Ein Glück, dass die beiden immer für sie da sind. Das beruhigt Marie wirklich sehr.

Helmut Wetzel Psychologie der Kindheit

1. Fragen

Jede Frau war eine Tochter, jeder Mann ein Sohn; wir waren alle mal so alt wie unsere Kinder. Erinnern Sie sich nur:

- Worauf waren sie als 6-jähriger stolz?
- Wovon haben sie als 16-jährige geträumt?
- Was hat sie als Kind glücklich gemacht?
- Was hat sie am meisten gekränkt?
- Was hätten sie als Kind vor allem gebraucht, wenn ihnen genau das „ideale Eltern“ hätten geben können?

Kindheit und Jugend hat Folgen für das ganze spätere Leben, nicht

Dr. Helmut Wetzel, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Ambulanz des psychologischen Instituts

nur für die Entstehung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen. Die Erfahrungen, die wir in dieser Zeit mit unseren Eltern machen bestimmen unsere Fähigkeit zu Glück und Zufriedenheit.

Ausgangsfragen an uns selbst sind Einladungen zu Gesprächen mit und über Kinder.

2. Was ist anders im Leben mit Kindern?

Im Zusammenleben mit Kindern ändert sich für die Erwachsenen strukturell alles: Aus einem Liebespaar wird ein Erziehungsteam. Eltern müssen lernen, entwicklungsbezogen zu denken. Nach dem pas de deux beginnt das Spiel zu Dritt. Kindergeschichten sind immer Dreiecksgeschichten. Plötzlich stehen neue Themen im Vordergrund: Hurra es ist ein Mädchen! Geschlechtsspezifisches Handeln schleicht sich auf Samtpfoten aber unabweisbar ins Familienleben. Neue Spielräume tun sich auf. Sprachliche und kognitive Momente treten zurück, affektive, spon-

tane und spielerische rücken in den Vordergrund. Kinder spielen, erzählen, hören gerne Geschichten, finden eine Symbolsprache für ihre Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche. Sie springen problemlos zwischen Phantasie und Realität hin oder her. Dies ist ihre genuine Möglichkeit sich ausdrücken und die Welt zu erkunden.

Im alltäglichen Zusammenleben verschieben sich laufend die Gewichte. Gestaltungs- und Definitionsmacht werden neu verteilt. Als Eltern muss man lernen, sich in Frage stellen zu lassen, Kontrollillusionen loszulassen und einen Hang zum Perfektionismus aufzugeben.

Man muss sich für neue Welten und Sichtweisen öffnen, hellhörig werden für die Sprache der Kinder und lernen die Welt auch mit ihren Augen zu sehen.

3. Wie viel Entwicklungspsychologie braucht der Mensch?

Mit der größeren Sensibilisierung für Erziehungsprobleme in 60er und 70er Jahren sind auch die Ansprüche an Eltern stetig gewachsen. Eine Flut von Programmen, Eltern-Lehr-Büchern oder Erziehungsratgebern für alle Lebenslagen wird publiziert und auch gekauft. Sorgen haben sich Eltern seit jeher gemacht. Die Probleme mit Kindern scheinen trotz aller Fortschritte nicht weniger geworden zu sein. Ganz im Gegenteil: Mittlerweile gibt es in Deutschland immer weniger Kinder und immer mehr Experten.

Die Entwicklungspsychologie hat in den letzten zwanzig Jahren Aufsehen erregende Entdeckungen gemacht. Ihre wissenschaftliche Bedeutung ist enorm gewachsen. Im Erziehungsalltag und im unserem Familienlebens hat dies allerdings relativ wenig Spuren hinterlassen. Eltern wissen mehr über Psychopharmaka als über Psychologie. Wer kann die Grundbedürfnisse eines Kindes aufzählen? Manche Eltern verändern lieber nachhaltig den Gehirnstoffwechsel ihrer Kinder als ihren Familienalltag oder ihre Lebensweise. Mit dem Wort Triade kann kaum jemand etwas anfangen. Was wissen Erwachsene darüber, wie Kinder denken? Ihre Spiele und Phantasiewelten bleiben ihnen fremd und verschlossen. Wem sagen schon Namen wie Daniel Stern, Jean Piaget oder John Bowlby etwas? Warum entzieht sich familiäres Glück so hartnäckig, obwohl unser Wissen so enorm zugenommen hat und wir seit Jahrzehnten in Wohlstand und Frieden leben?

4. Was Kinder mit auf die Welt bringen

Mit jeder Geburt eines Kindes gibt sich das Leben eine neue Chance.

4.1. Eine alte Kontroverse: Anlage und Umwelt

Es ist Jean Piagets epochaler Verdienst, dass er mit seiner Forschung für praktisch alle entwicklungspsychologischen Problemstellungen Orientierungspunkte und Maßstäbe gesetzt hat. Im Bereich des Denkens hat er die Frage von Anlage versus Umwelt ganz entschieden beantwortet: Säuglinge bringen alles Überlebensnotwendige mit auf die Welt und müssen alles Weitere unter den gegebenen familiären Bedingungen aktiv erwerben (vgl. Piaget, 1976, 1980, 1992, 1996). Die „psychische und soziale“ Geburt des Individuums vollzieht sich von Anfang an in einem konstruktiven Zusammenspiel von Anlage und Umwelt. Erfahrungen der äußeren Welt werden in bestehende Strukturen eingebaut (Assimilation) und die bestehenden Strukturen werden veränderten Umweltbedingungen angepasst (Akkommodation). Wir können ziemlich sicher davon ausgehen, dass etwa 50% der Variation unseres Verhaltens auf genetische Einflüsse zurückzuführen sind, die anderen 50% teilen sich soziale Einflussfaktoren also Eltern, Familie, Schule, Peergruppen und Medien (Harris, 1998, 2002). Jedes Kind wird mit einer machtvollen genetischen Energie geboren, die zur Entfaltung drängt. Wir bringen basale Bedürfnisse mit, die im richtigen Alter von den dafür vorgesehenen Personen, meistens den Eltern angemessenen befriedigt werden müssen. Erste und wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung zu einem freien und bewussten Erwachsenen sind eine genügend und hinreichend gute Befriedigung unserer Grundbedürfnisse (vgl. Pessoa, 1994, 1999; Pessoa & Boyden-Pessoa, 1969).

4.2. Was brauchen Kinder?

Zu aller erst brauchen wir alle einen Platz in dieser Welt. Dieser definiert menschliche Individualität und Identität in Zeit und Raum. Schon ehe wir empfangen werden muss es diesen einen Platz geben, der uns aufnimmt, an dem wir uns einnisten und entfalten können. Er darf uns nicht abweisen und muss uns willkommen heißen. Der Uterus ist der von der Natur vorgesehene erste Platz für uns Menschen auf dieser Welt. Eine Mutter empfängt und trägt das Kind nicht nur. Wir werden von ihr auch genährt und gefüttert. Wir brauchen eine „Quelle“, die uns mit belebender und särkender Nahrung versorgt. Gesättigt sind wir rundum zufrieden und in unserem Körper glücklich. Nahrung hält

uns nicht nur am Leben. Sie definiert, in dem sie uns „ausfüllt“ indirekt unseren Innenraum, gibt unserem Inneren Struktur.

Als Neugeborene sind wir auch ungeheuer verletzlich, irritierbar und auf Fürsorge angewiesen. Um uns auf die Welt zu bewegen müssen wir aufgehoben und getragen werden, wir bedürfen der Unterstützung. Diese gibt dem Neugeborenen ein Gefühl für Halt, für einen „festen“ Boden und damit eine Grundsicherheit. Ein Säugling ist weich, zerbrechlich, den äußeren Kräften und Einflüssen schutzlos ausgeliefert. Er braucht von außen eine Hülle, Widerstandskraft, Schutz seiner offenen Grenzen. Vor Gefahren und lebensgefährlichen Risiken müssen wir geschützt werden. Wir brauchen in den ersten Lebensjahren jemand auf den wir uns bedingungslos verlassen können.

Alle Kinder bringen eine Kapazität zu tiefen und heftigen Gefühlen mit auf die Welt. Jedes muss seine Kräfte in einem liebevollen Miteinander entdecken und erproben. Kinder müssen leibhaftig erfahren, dass ihre Kräfte und Energien nicht unkontrollierbar sind, dass sie weder unerschöpflich noch unendlich sind. Liebevolle Eltern bieten daher auch Grenzen indem sie aggressives Verhalten mit Respekt und Umsicht aufnehmen und handhaben. Heftigster Ärger und blinde Wut werden von den Eltern in die Grenzen gewiesen. Diesen Gefühlen wird nicht gestattet, sich zerstörerisch zu entfalten. Sie reagieren angemessen auf liebevolles, sinnlich-sexuelles Verhalten. Jeder liebevolle oder sinnlich-sexuelle Impuls wird willkommen geheißen und akzeptiert. Die Eltern leiten die sexuelle Bindungsbereitschaft des Kindes auf Gleichaltrige und zukünftigen LiebespartnerInnen hin, sie darf nicht auf Vater oder Mutter und andere Familienmitglieder gerichtet bleiben.

4.3 Zentrale Entwicklungskonstellationen

In der Ontogenese durchleben die Menschen auch krisenhafte Phasen mit ihren grundlegenden Veränderungskonstellationen. Eine Entwicklungskrise im Leben eines Menschen ist etwas Allgemeines und Einzigartiges zugleich. Sie ist allgemein menschlich, weil jeder, angefangen von seiner Geburt bis zu seinem Tod durch mehrere hindurch gehen muss, weil Anlässe und Begleitumstände sehr ähnlich sind. Sie sind aber gleichzeitig einmalig und einzigartig, weil es für die Betroffenen eben darum geht, einen für sie gangbaren und lebhaften Weg durch die jeweilige Krise zu finden. Bis wir Erwachsene sind müssen wir vier große Ablösungskrisen bewältigen:

- Mit der Geburt beginnt die leibliche Ablösung von unserer Mutter.
- Das Abstillen ist der symbolische Wendepunkt, der die psychischen Lösung aus der innigen Mutter-Kind-Symbiose markiert.

- Wir müssen alle mit der Situation zurechtkommen, dass wir nie auf eine Person alleine bezogen sind, sondern dass es immer wieder Dritte gibt. Unsere Mutter hat eine eigene, von uns unabhängige Beziehung zu unserem Vater entwickelt. Unser Leben entfaltet sich im vorstrukturierten Raum dieser primären Triade.
- In einem kritischen Übergang verlassen wir unsere Herkunftsfamilie. Unsere Eltern sind nicht mehr unser „Schicksal“. Wir können unseren Lebensraum selbst bestimmen, einem neuen eigenen Lebens-, Paar- und Familienentwurf formulieren und ihn leben, so wie wir es für richtig halten.

Diese Phasen muss jedes Mädchen, jeder Junge zum Mann in seiner Entwicklung durchlaufen. Auf diesem Weg werden wir mit einigen heftigen Zumutungen und Belastung konfrontiert. Teile unserer Persönlichkeit und die Grundbedürfnisse können da in heftigen Widerspruch zu den Wünschen und Erwartungen unserer Eltern und später von Erzieherinnen, Freundinnen oder Lehrern geraten. Eine prägende Erfahrung ist für viele Kinder, das manchmal sehr grausame Spiel von dazu gehören und ausgeschlossen werden, das zwangsläufig mit jeder großen Veränderungskrise einhergeht. (Gilligan, 2003)

4.4. Babys und Bindung (Attachment)

Menschliche Säuglinge haben wie alle Primaten eine angeborene Neigung, die Nähe einer vertrauten Person zu suchen. „Das Kleinkind bringt enorme beziehungsstiftende Fähigkeiten mit auf die Welt. Sofort ist es als Partner an der Formung seiner ersten und bedeutendsten Beziehungen beteiligt.“ (Stern, 1992) Neugeborene sind von Natur aus auf ihre Eltern vorbereitet. Man filmte Mütter und ihre Kinder und stellte dabei fest, wie schnell und wie erstaunlich aktiv Säuglinge die Rhythmen zwischenmenschlicher Beziehung aufgreifen, welche Musik sie erwarten und wie rasch sie in den gemeinsamen Tanz lernen.

Ein Säugling kann alle körpernahen senso-motorischen Aktivitäten seiner Mutter, ihre Blicke, jede Kopfbewegung, ihre Gesichtsausdrücke, ihre Gesten, ihre Stimme „lesen“. Es ist faszinierend, zu beobachten wie sich Baby und Mutter begegnen, wie sie einen gemeinsamen Rhythmus, eine dynamische Balance und Ausgewogenheit entwickeln, als würden sie für einander geschaffen sein. Seine eigenen Aktivitäten haben wiederum auf die betreuenden Menschen eine starke Wirkung. Eltern verweben ihr Verhalten mit den angeborenen Schemata und Dispositionen ihrer Kinder zu einem feinen Beziehungsnetz. Dadurch werden diese wiederum im koordinierten, aufeinander bezogenen Tun

ausdifferenziert. Die innere Organisation des kindlichen Organismus bedingt die Spontaneität, Periodizität und Selektivität aller Verhaltensweisen, die durch bestimmte rhythmische Abläufe gekennzeichnet sind. Sie sind Taktgeber, Partitur und Choreographie, sie regeln die Beziehung und den sozialen Umgang. Die Fähigkeiten der Bezugspersonen, ihr Verhalten dem kindlichen Verhaltensrepertoire anzupassen, sind ebenso beachtlich. Auch dabei kann man eine starke, natürliche Prädisposition vermuten (vgl. Stern, 1992, 1999).

Die Verhaltensweisen der Neugeborenen und der Bezugspersonen bilden Rückkopplungszyklen, die immer weiter ausdifferenziert und in ein immer neues Gleichgewicht gebracht werden. Die selbstregulativen Konstruktionsprozesse der kleinen Kinder fungieren wie die Eingangstore für alle Außenwelteinflüsse. Ihre Offenheit und Struktur bestimmen den Rahmen für Erziehung aller Art.

Noch eine zweite erstaunliche Beobachtung hat man gemacht. Das eigentliche Fundament für eine zuverlässige Bindung ist nicht nur das feine Zusammenspiel von Mutter und Baby, sondern ihre Fähigkeit, gemeinsam mit den unvermeidlichen Störungen und Unterbrechungen ihres Tanzes umzugehen. Einmal aus dem Takt gekommen, gelingt es ihnen elegant, fast beiläufig, Irritationen zu überwinden, wieder zu einander zu finden und die Brüche wieder zu kitten.

Bindung ist die einzigartige Beziehung, die ein Kind in den ersten Lebensjahren zu seinen Eltern aufbaut. Den Grundstein einer Theorie der Bindung hat der englische Psychoanalytiker John Bowlby (1969, 1995) mit seinen Arbeiten vor mehr als 50 gelegt. Bowlbys Projekt war ambitioniert und zur damaligen Zeit sehr mutig:

- Es gelang ihm prospektiv eine Brücke zwischen Kindheit und Alter zu schlagen.
- Seine Theorie ist kindorientiert und ganzheitlich. Sie verbindet alle wichtigen Facetten des Kindes, sein Verhalten, seine Gefühle und sein Denken.
- Er entwirft ein dynamisches und interaktives Modell. Es beschreibt das Wechselspiel von kindlicher Neugier, seinem Drang die Welt zu erkunden und sein Bedürfnis nach Sicherheit und Unterstützung.
- Das Bindungsverhalten des Kindes und das Fürsorgeverhalten der Eltern werden direkt in Beziehung zueinander gesetzt.

Bowlby hat es zwei herausragenden Forscherinnen zu danken, dass aus seinen brillanten Ideen eine beispiellose wissenschaftliche Erfolgsstory geworden ist. Mit einem geradezu genialen, quasi-experimentellen Setting - die „Fremde Situation“ - gelang es Mary Ainsworth (1978) die Bindungstheorie empirisch zu untermauern. Sie untersuchte wie Babies damit zu Recht kommen, dass ihre Mutter (die primäre Bin-

dungsperson) für einige Zeit das Zimmer verlässt und sie plötzlich allein mit einer fremden Person sind. Sie hat dabei sehr individuelle Verhaltensunterschiede und Bindungsmuster der kleinen Kinder beobachten können. Dabei konnte sie drei klar unterscheidbare, stabile Typen des Bindungsverhaltens nachweisen.

- Die sichere Bindung: Kinder mit einer sicheren Bindung wissen, dass sie sich auf ihre Eltern in Stress- und Angstsituationen verlassen können und von ihnen emotional und tatkräftig unterstützt werden. Sie gilt allgemein als Voraussetzung für eine gesunde psychische Entwicklung des Kindes.
- Kinder mit ängstlich-ambivalenter Bindung leben dagegen in einer ständigen Ungewissheit, ob, wann sie auf ihre Eltern zählen können. Ihre Trennungsängste werden verstärkt, sie fangen an zu klammern und orientieren sich weniger offen an ihrer Umwelt.
- Kinder mit ängstlich-vermeidender Bindung rechnen ständig damit, dass sie von ihren Eltern in erster Linie Ablehnung zu erwarten haben. Sie lernen auf fremde Hilfe und Zuneigung zu verzichten und eine Art überpointierter psychischer Autarkie zu entwickeln.
- Diese Trias wurde von Mary Main in den 80er Jahren um einen vierten Typus ergänzt, dem desorganisierten und desorientierten Bindungsmuster.

Eine der wesentlichen Aussagen in der Bindungstheorie ist es, dass die individuelle Entwicklung und das psychische Wohlbefinden maßgeblich durch die frühen Bindungsmuster bestimmt werden. Mit den Forschungen von Mary Main und Nancy Kaplan (Main, 2001) zu sprachlich organisierten Bindungsrepräsentationen bei Erwachsenen konnte eine tragfähige Brücke von der frühen Kindheit bis ins Erwachsenenalter gebaut werden. „Messen“ kann man das dem Bindungsverhalten zu Grunde liegende innere Arbeitsmodell mit einem halbstandardisierten Gesprächsleitfaden, dem Adult Attachment Interview (George et al. 2001). In den zahllosen Untersuchungen zeigte sich immer wieder eine empirisch gesicherte strukturelle Parallelität von Bindungstypen des Kleinkindes in der fremden Situation und dem Bindungskonzept im Erwachsenenalter (vgl. Gloger-Tippelt, 1999).

5. VaterMutterKind oder Kindergeschichten sind Dreiecksgeschichten

Bisher hatten wir vor allem die Mutter und ihr Baby im Blick, aber wenn man genau hinsieht beginnt das neue Leben immer schon zu dritt. Das Kind, als Phantasie beider Eltern, existiert längst, bevor es geboren wird. An der Lebensgeschichte des Kindes strickt ein Paar

schon bevor es das Licht der Welt erblickt. Ein Kind kommt in eine Welt, die bereits mit Idealisierungen, Hoffnungen und Befürchtungen, mit Wünschen und Ängsten der Eltern bevölkert ist. Für die Weitergabe menschlichen Lebens sind nicht nur rein biologisch betrachtet mindestens drei Personen notwendig. Kindergeschichten sind immer Dreiecksgeschichten. Selbst während der Schwangerschaft, Geburt und Stillphase, ist der Vater als Dritter, als „Erzeuger“, als Geliebter und als tragender, unterstützender Partner präsent. Er wird als solcher schmerzlich vermisst oder „ersetzt“. Die triadische Struktur ermöglicht zwei grundverschiedene Typen von Sozialbeziehungen, die sich ständig verändern und neu ausgehandelt werden müssen:

- die Paarbeziehung mit der Geschlechtsgrenze
- die Eltern-Kind-Beziehung mit der Generationengrenze.

Die Aufgabe der Familie ist es, gemeinsam entsprechend dem Entwicklungsstand der einzelnen Mitglieder einen passenden Generationen- und Geschlechtervertrag auszuhandeln und ihn mit Leben zu füllen. Das Kind erlebt sich in Beziehung sowohl mit dem gleichgeschlechtlichen, als auch mit einem gegengeschlechtlichen Elternteil. Es sieht nicht nur seine Eltern als Vater oder Mutter, sondern auch die Art, wie sie miteinander ihre Beziehung als Mann und Frau leben. Damit wird Abgrenzung, Auseinandersetzung und Identifikation möglich. Diese triadische Struktur bleibt lebenslang erhalten und wirksam. Die Besetzung mag sich ändern, aber das Stück, das gespielt wird bleibt das gleiche.

6. Die Adoleszenzkrise als Prototyp für eine tief greifende leib-seelische Veränderung

Steht am Beginn der Kindheit Annäherung und Bindung, endet sie mit Ablösung und Eigenständigkeit. In der Pubertät und Adoleszenz reagieren wir nicht nur auf biologische Reifungsprozesse und auf psychosoziale Veränderungen, wir werden auch Architekten unserer eigenen Biographie (Fend, 2001). Indem Jugendliche die ihnen gestellten Entwicklungsaufgaben gestalten auf ihre Weise, formen sie ihre Geschichte. Ihr Übergang ins Erwachsenenleben wird davon bestimmt:

- Wie sie ihre körperlichen Veränderungen verarbeiten
- Wie sie soziale Beziehungen reorganisieren
- Welche neuer Bindungen sie eingehen
- Wie sie mit schulischen und gesellschaftlichen Leistungsanforderungen umgehen
- Welche Berufsperspektiven sie entwickeln

- Wie es ihnen gelingt eine kulturelle Identität zu entwickeln und an welchen Werten sie sich orientieren
- Welche Beziehung zu sich selbst sie aufbauen
- Wie sie ihre Identität als Frau oder Mann herausbilden.

Das eigene Leben in die Hand zu nehmen - was für vorangegangene Generationen sich nur als vage Möglichkeit für eine kleine Gruppe Privilegierter abzeichnete, ist heute für viele eine Realität. Jedoch hat diese scheinbare Freiheit auch Schattenseiten. Viele der scheinbaren Freiheiten entpuppen sich dann doch wieder im neuen Gewande als Zwänge (Beck, et al., 1995). Es besteht nicht nur eine prinzipielle Wahlmöglichkeit, sondern die hoch differenzierte Gesellschaft zwingt einen jeden, sein eigenes Leben zu entwerfen und die eigene Biografie in wesentlichen Teilen selbst zu schreiben. Es wird ihm damit die Verantwortung gegeben, aber auch zugemutet. Leben gelingt nicht nur, sonder kann jeder Zeit auch scheitern.

Adoleszenz ist nur eine Reifungs- sondern auch eine heftige Beziehungskrise. Nicht nur die Jugendlichen auch ihre Eltern stehen vor bewältigungsbedürftigen Entwicklungsaufgaben (vgl. Stierlin, 1974). Und diese sind den Aufgaben und Problemen ihrer Kinder gar nicht so unähnlich. In der Regel sind die Eltern von Jugendlichen zwischen 40 und 50 Jahre alt und haben ihren Platz in der Gesellschaft gefunden, den ihre Kinder noch suchen müssen. Sie können auf die Hälfte ihres Lebens zurückblicken, mit allen Freuden und Enttäuschungen, auf Erfolge und Misserfolge. In der Mitte des Lebens kommen aber auch der Niedergang, der Alterungsprozess und das Ende in den Blick. Auch Erwachsene werden in dieser Lebensphase von existenziellen Fragen bedrängt. Sie erleben vieles wie ihre Kinder, allerdings mit anderen Vorzeichen. Wie die Jugendlichen müssen sich auch die Eltern mit den eigenen Triebwünschen, die allerdings eher schwächer werden, auseinandersetzen. Wie haben sie bisher ihre Sexualität und ihre Liebesbeziehungen gelebt? Haben sie noch Visionen für ihr Leben als älter gewordenen Paar? Ob 38- oder 18-jährig, Eltern wie Kinder müssen ein Verhältnis zur eigenen Vitalität finden, Die einen gehen auf den Gipfel zu, den die anderen bereits erklommen haben. Die Waagschalen der Vitalität, von Optimismus und Skeptis, von Lebenserfahrung und naiver Offenheit sind zwischen den Generationen jedoch ungleich gefüllt. Die zentrale Frage einer Jugendlichen, wie will ich leben, wie will ich mein Leben gestalten, wird bei ihrer Mutter oder ihrem Vater im Grunde nur durch das kleine Wörtchen „weiter“ ergänzt.

7. Seelische Gesundheit: Risiko und Schutz, Resilienz und Vulnerabilität

Das Leben ist eine schöne und doch hoch riskante Sache. Von Beginn an sind Kinder verletzlich und jeder große Veränderungsschritt ist auch eine Phase erhöhter Vulnerabilität. Die wichtigsten Entwicklungsrisiken denen Kinder und Jugendliche in unsere Gesellschaft ausgesetzt sind, heißen Krankheit und Armut, Gewalt und Sucht.

- 2,8 Millionen Kinder lebten Ende der 90er Jahre in Einkommensarmut und waren von der Sozialhilfe abhängig;
- ca. 2,8 Millionen Kinder und Jugendliche wachsen in Familien auf, in denen die Mutter oder der Vater von einer Suchtproblematik betroffen sind;
- mindestens eine halbe Million Mädchen und Jungen haben Eltern, die unter einer sehr schweren psychischen Erkrankung leiden;
- in einer repräsentativen Befragung von 16 bis 60 Jährigen zur innerfamiliären Gewalterfahrung in der Kindheit gaben etwa drei Viertel der Befragten an, dass sie in ihrer Kindheit körperliche Züchtigung seitens ihrer Eltern erfahren haben. Ungefähr ein Zehntel war Opfer elterlicher Misshandlungen, Männer häufiger als Frauen. Von erfahrener sexueller Gewalt berichten zwischen 2 und 7% aller Männer und zwischen 6 und 18 % aller Frauen. Gewalttätigkeit zwischen den Eltern haben etwa 20% der Befragten in der Kindheit miterlebt. (Wetzels, 1997)

Zahlen von psychischen Störungen und Auffälligkeit sind die Fieberkurven unserer Gesellschaft:

- Allein in den alten Ländern nahmen sich in den letzten Jahrzehnten jährlich zwischen 9.000 und 14.000 Menschen pro Jahr das Leben, darunter etwa 10% Kinder und Jugendliche.
- Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind und waren die Suizide nach Unfällen die häufigste Todesursache.
- Es ist unbestritten, daß das Jugendalter lebensgeschichtlich die Entwicklungsphase mit der höchsten Suizidversuchsrate ist.
- Epidemiologische Studien zur Gesamtprävalenz (Vorkommenshäufigkeit) psychischer Störungen berichten von 6% - 37%, bei einem Mittelwert von 18%.
- Mindestens 5% der Kinder und Jugendlichen bis zum Alter von 18 Jahren sind dringend behandlungsbedürftig.
- Nach einer Studie der WHO wird in fast allen europäischen Ländern Alkohol von Jugendlichen auch als „Freizeitdroge“ benutzt. Von

den befragten deutschen 15-jährigen gaben 36% der jungen Männer und 31% der jungen Frauen an, mindestens zwei alkoholinduzierte Rauscherlebnisse im zurückliegenden Jahr gehabt zu haben (Deutsches Ärzteblatt, 2001, 98). Normale Süchtige kommen aus normalen Familien

Über das komplizierte Zusammenspiel von Risikofaktoren und einer ungünstigen Entwicklung weiß man heute inzwischen relativ viel und die Aussagen sind empirisch gut abgestützt. Mit einzelnen und erst recht mit der Kumulation mehrerer Risiken steigt die Wahrscheinlichkeit deutlich an, dass Kinder psychischen Störung mit Krankheitswert entwickeln (vgl. Bergman & Mahoney, 1999).

Psycho-biologische Risikofaktoren sind Frühgeburt, Geburtskomplikationen, schwere Erkrankungen des Säuglings, extrem niedriges Geburtsgewicht, Substanzmissbrauch oder Abhängigkeit seitens der Mutter, ein (für die Eltern) eher schwieriges Temperament des Kindes (sehr große Unruhe, leicht irritierbar oder extreme Impulsivität). Babies mit einer unsicher vermeidenden, unsicher ambivalenten oder desorganisierten Bindungserfahrung, oder die von den Eltern länger vernachlässigt wurden, deren Mütter eine problematisches Stillverhalten hatten, oder mit Eltern aufwuchsen, die an psychischen Störungen litten haben deutlich schlechtere Startbedingungen ins Leben. Chronische Konflikte der Eltern, ein problematisches Erziehungsverhalten (häufige Uneinigkeit, inkonsequentes oder vorwiegend strafendes Erziehungsmilieu), Gewalt und Misshandlung, ebenso Elternschaft vor dem 15. Lebensjahr, sowie ein sehr niedriger sozio-ökonomischer Status und Armut sind nur einige familiäre und soziale Faktoren mit einem hohen Risikopotential (Laucht, 1999; Laucht et al. 1998).

Auf der anderen Seite fallen jedem von uns genügend Menschen ein, die trotz hoher familiärer Belastungen und Risiken seelisch gesund blieben. Manche Kinder sind offenkundig gegen bedrohliche Einflüsse immun, können sich gut schützen. Offensichtlich gibt es auch in unserer Psyche Mechanismen, wie wir sie aus der Biologie unseres Körpers kennen. Analog zur Wundheilung können wir traumatische Erfahrungen und Kränkungen auch neu bewerten, gedanklich oder kommunikativ verarbeiten. Wir alle sind mit einem ausgeprägten Regenerationssystem ausgestattet, das uns hilft, uns wieder neu zu strukturieren und neue Kräfte zu sammeln. Auch dazu gibt es eine Reihe erstaunlich konsistenter Befunde (vgl. Bender & Lösl, 1998; Lösel & Bender, 1999): So hat sich gezeigt, dass die Regelmäßigkeit der biologischen Funktionen (Schlaf-Wach-Rhythmus oder Essen-Ausscheidungs-Rhythmus, und

eine geringe Irritierbarkeit) kombiniert mit einer Tendenz zur Annäherung gegenüber unbekannten Personen und neuen Situationen sich günstig auf die weitere Entwicklung des Kindes auswirken. Auch Intelligenz und soziale Kompetenz sind Faktoren, die sich positiv auf die kindliche Entwicklung auswirken. Ihr Effekt ist aber eher indirekt und besteht wahrscheinlich darin, dass die damit verbundenen besseren (Schul-)Leistungen eine Quelle der Selbstbestätigung sein können und dem Kind helfen können, negative Erfahrungen in der Familie, in der Schule und bezüglich Gleichaltrigen besser zu kompensieren. Kinder und Jugendliche verarbeiten belastende Lebensereignisse leichter, wenn sie in der Lage sind, sich innerlich zu distanzieren und in dem was sie erlebt haben einen Sinn finden können. Eine stabile, emotionale, sichere Beziehung zu einem Elternteil ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen Stress und Traumata.

Schließlich ist ein Netz von guten Beziehungen auch außerhalb der Familie für jedes Kind Risiko mildernd, wenn es angenommen und genutzt werden kann.

8. Familie

In unserer Kindheit lernen wir mit unseren Eltern die wichtigsten Lektionen unseres Lebens. Familie ist eine soziale Gemeinschaft, in der sich Menschen in ihrer Ganzheit begegnen und die füreinander in ihrer Einzigartigkeit nicht ersetzbar und austauschbar sind. Die Mitglieder einer Familie sind grundsätzlich nicht austauschbar. Keine der zugewiesenen Rollen ist umkehrbar. Vier spezifische Strukturmerkmale bedingen und sichern die Einzigartigkeit familiärer Beziehungen: „Für sie ist eine Körperbasis konstitutiv, d.h. sie werden wesentlich durch die Beteiligung der Körper bestimmt. Sie werden als unkündbare Beziehung gestiftet. Eine Trennung ist immer ein Scheitern. Vertrauen gilt in ihnen bedingungslos und wird durch bedingungslosen Vollzug hergestellt. Vertrauensbildung durch formalisierte, abstrakte Kriterien wie in Vertragsbeziehungen wäre schon eine Perversion dieser Beziehungen. Sie sind geprägt durch eine generalisierte, bedingungslose affektive Bindung.“ (Overmann et al. 1979).

Wir wissen inzwischen aus vielen Untersuchungen, dass Kinder von Eltern, die konsequent und systematisch professionelles Wissen und Unterstützung nutzen,

- Ihre sozialen Fertigkeiten verbessern
- In der Schule ihre Fähigkeiten besser zur Entfaltung bringen
- Emotional ausgeglichener sind
- Und extremes Risikoverhalten vermeiden

Es bleibt daher unsere Aufgabe als Wissenschaftler, den Kanon gesicherten entwicklungspsychologischen Wissens an Eltern weiter zu geben. Aber Wissen allein macht noch keine guten Eltern. Ich habe nicht nur versucht Sie über einige wichtige Tatsachen des Lebens zu informieren, sondern ich hoffe auch, dass diese kurze Einführung, Sie liebe Leserin und Leser ein wenig neugieriger und hellhöriger für Kinder gemacht hat.

Eltern sie dürfen ihre Kinder nicht zu sehr sich selbst überlassen. Sie müssen vor allem achtsam, feinfühlig und responsiv sein. Eltern sind für das Kind immer ein Versprechen. Und Kinder haben einen - im wahrsten Sinne des Wortes – Anspruch auf Eltern, die versuchen das „Mit-mach-Spiel“ zu verstehen, die Choreographie zu lernen und sich auf den gemeinsamen Tanz einlassen.

Literatur

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale: Erlbaum.
- Beck et al. (1995). Eigenes Leben: Skizzen zu einer biographischen Gesellschaftsanalyse. München: Beck.
- Bender, D. & Lösl, F. (1998). Protektive Faktoren der psychisch gesunden Entwicklung junger Menschen. Ein Beitrag zur Kontroverse um saluto- versus pathogenetische Ansätze. In J. Margraf et al. (Hrsg.), Gesundheits- oder Krankheitstheorie? (S. 117 -145). Berlin: Springer.
- Bergman, L. R. & Mahoney, J. (1999). Ein musterorientierter Ansatz für die Erforschung von Risiko- und Schutzfaktoren. In: G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.). Was Kinder stärkt (S. 315-327). München: E. Reinhardt.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. I Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1995, Original 1953). Mutterliebe und kindliche Entwicklung. München: Reinhardt.
- Bowlby, J. (1995). Elternbindung und Persönlichkeitsentwicklung. Therapeutische Aspekte der Bindungstheorie. Heidelberg: Dexter Verlag.
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.) (2000). Jahrbuch: Sucht 2001. Geesthacht: Neuland.
- Deutsches Ärzteblatt (2001). Bd 98

- Fend, H.: Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Opladen Leske+ Budrich, 2001.
- Gilligan, C. (2003): Die Wiederentdeckung der Lust. Zürich: Pendo.
- Gloger-Tippelt, G. (1999). Transmission von Bindung über die Generationen – der Beitrag der Adult Attachment Interview. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 48, 73-85.
- George, C., Kaplan, N. & Main, M. (2001): Adult Attachment Interview, S. 364-387. In: Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hans Huber.
- Harris, J. R. (1998). The nurture assumption : why children turn out the way they do. New York: Free Press.
- Harris, J. R. (2002): Beyond the Nurture Assumption: Testing Hypotheses About Child's Environment. In: Borkowski J. G. et al (Eds): Parenting and the Child's World. London: Erlbaum
- Havighurst, R. J. (1981). Developmental tasks and education. New York: Longman.
- Laucht, M., Esser, G. & Schmidt, M. H. (1998). Risiko- und Schutzfaktoren der frühkindlichen Entwicklung: Empirische Befunde. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 26, 6-20.
- Laucht, M. (1999). Risiko- vs. Schutzfaktor. Kritische Anmerkungen zu einer problematischen Dichotomie. In: G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.), Was Kinder stärkt (S. 303-314). München: E. Reinhardt.
- Lösel, F. & Bender, D. (1999). Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen Prozessen: Ergebnis und Probleme der Resilienzforschung. In: G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.). Was Kinder stärkt. München; Basel: E. Reinhardt.
- Main, M. (2001): Aktuelle Studien zur Bindung. (S.1-51) In: Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Bern: Hans Huber
- Oevermann, U., Allert, T., Konau, E. & Krambeck, J. (1979). Die Methodologie einer „objektiven Hermeneutik“ und ihre allgemeine forschungslogische Bedeutung in den Sozialwissenschaften. In: Hans-Georg Soeffner (Hrsg.), Interpretative Verfahren in den Sozial- und Textwissenschaften. Stuttgart: Metzler.
- Pesso, A. & Boyden-Pesso, D. (1969). Movement in Psychotherapy. University Press: New York.
- Pesso, A. (1994). Introduction to Pesso Boyden System Psychomotor. Franklin: PS Press.
- Pesso, A. (1999). Memory and Consciousness: In the Mind's Eye, in the Mind's Body. Vortrag gehalten am Ersten Congress of the Netherlands Vereniging voor Pesso-Psychotherapie (unveröffentlicht).

- Piaget, J. (1976, Original 1932). Das moralische Urteil beim Kinde. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.
- Piaget, J. (1980, Original 1926). Das Weltbild des Kindes. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Piaget, J. (1992). Psychologie der Intelligenz. Stuttgart : Klett-Cotta.
- Piaget, J. (1996, Original 1959). Nachahmung, Spiel und Traum. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, D. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, D. (1999). Tagebuch eines Babys.Zürich: Piper.
- Stierlin, H. (1974). Eltern und Kinder. Frankfurt: Suhrkamp.
- Wetzels, P. (1997). Gewalterfahrungen in der Kindheit: Sexueller Missbrauch, körperliche Misshandlung und deren langfristige Konsequenzen. Baden-Baden: Nomos.