



Nobelpreisträger Brandt



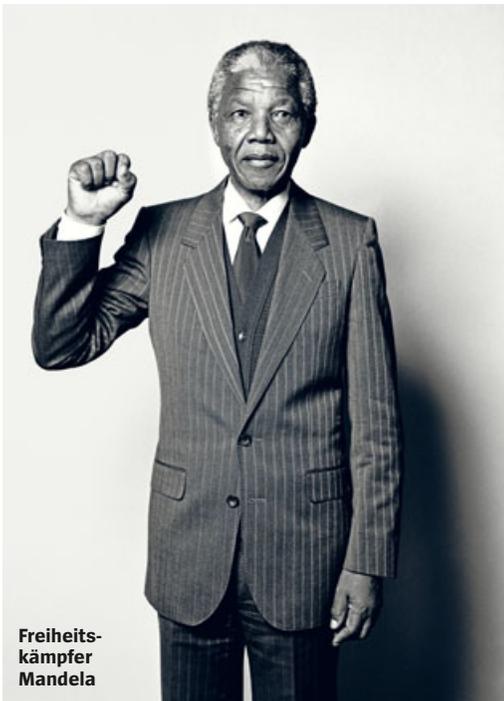
Musiker Charles



Manager Henkel



Kanzler Schröder



Freiheitskämpfer Mandela

Die Kraft der Widerständigen

Obwohl alles dagegen zu sprechen scheint, gelingt überraschend vielen Jungen und Mädchen nach einem schlechten Start ein gutes Leben. Psychologen, Genetiker, Biologen und Pädagogen suchen nach den Gründen – und versuchen mit neuen Methoden, Kinder seelisch zu stärken.



Gouverneur Schwarzenegger



Fußballer Jones



Firmenchef Grundig



Präsident Clinton



Filmstar Garbo



Journalist Pleitgen

V.L.N.R.: ULLSTEIN BILD; KRETZ / KEYSTONE; W. SCHUERING; BUTZMANN / LANF; CONTRAST PRESS / ATLAN; AKG; O. SCHMAUCH / LAIF; JUPP DARCHINGER IM ADSD DER FES; DPA; AP; SYGMA / CORBIS

Susanne wuchs auf mit einem Vater, der trunken die Familie schlug. Sie suchte Schutz bei einer Mutter, die sich in Rausch und Resignation flüchtete. Und als die Mutter den Vater verließ, war bald ein neuer Vater in Susannes Leben. Der drohte mit dem Messer.

Susanne kam ins Kinderheim; Susanne kam aufs Gymnasium. Sie will zur Universität, Lehrerin werden.

Dennis war acht, als seiner Mutter das Sorgerecht entzogen wurde. Er war zehn, als er ein erstes Auto kauft; zwölf, als er zu den Drogenabhängigen am Hamburger Hauptbahnhof stieß. Mit dreizehn verursachte er den Tod eines Kumpels. Therapeuten und Sozialpädagogen versuchten, dem „Crash-Kid“ in Heimen und Wohngruppen den Weg zu weisen; sie probierten es mit Erlebnispädagogik in peruanischen, spanischen, neuseeländischen Erziehungscamps. Dennis, er wird in diesem Jahr dreißig, lebt ohne Schulabschluss im Gefängnis.

Um Bill, dessen Stiefvater mit einem Revolver auf ihn ansetzte, kümmern sich heute Leibwächter. Acht Jahre lang war er Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika.

Serkan, den sein Vater ebenfalls Gewalt lehrte, verbringt seine Tage in München in Haft. Es war zur Weihnachtszeit, als er auf einen Rentner eintrat; beinahe erlag der alte Mann den Blutungen im Gehirn.

Warum schafft es der eine zum mächtigsten Mann der Welt, während der andere für immer ein verlorener Sohn bleibt? Wieso entwickelt der eine Mensch Mitgefühl und einen Lebensplan, während der andere keinen Weg herausfindet aus der Asozialität? Was hat der Starke, was dem Schwachen fehlt? Was macht sie aus, diese Stärke? Und – lässt sie sich womöglich irgendwie fabrizieren?

Es sind nicht wenige, die den Sieg davontragen über Gewalt, Armut, Verlust, Misshandlung, Krankheit oder das Chaos des Lebens. Neue Untersuchungen legen nahe, dass mindestens ein Drittel der Jungen und Mädchen, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen, einigermaßen oder auch gut im Leben zurechtkommt. Mitunter sind es sogar mehr.

Sie sind die Aschenputtel und Oliver Twists des wahren Lebens; ihre Biografien ähneln denen der Protagonisten aus den Mythen, Märchen oder Hollywood-Epen: Parzival, ein Kind aus der Wildnis, wird König des Heiligen Grals. Der Waisenjunge Harry Potter, von seiner Stieffamilie malträtiiert, besiegt am Ende das Böse. Und Jamal aus den Slums von Mumbai beantwortet im Oscar-gekrönten Film „Slumdog Millionär“ die Millionenfrage und gewinnt so seine Liebste zurück, die er bereits als

Kind kannte, beide Bettler, abgerichtet von einem Gangster.

Es ist die alte, immer wieder neu erzählte Geschichte derjenigen, die es schaffen, wie aus dem Nichts heraus Größe und Stärke zu erlangen. Es ist ein Lebensweg, der berührt und erstaunt – scheint er doch das Versprechen zu beinhalten, dass Erfolg, Zufriedenheit und Lebensglück, obwohl scheinbar so unerreichbar, doch möglich sind.

Einen ersten wissenschaftlichen Hinweis lieferte eine Langzeitstudie in Hawaii. Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner, Professorin an der Universität von Kalifornien in Davis, dokumentierte über 40 Jahre lang auf der Insel Kauai gemeinsam mit Kinderärzten, Psychologen und Angestellten der örtlichen Gesundheits- und Sozialdienste die Entwicklung von 210 Jungen und Mädchen, deren Chancen schlecht standen: Armut, Vernachlässigung, Scheidung und Misshandlungen prägten ihre Kindheit.

Dennoch entwickelte sich ein Drittel zu leistungsfähigen, zuversichtlichen, fürsorglichen Erwachsenen: Sie arbeiten, führen stabile Ehen, kümmern sich um ihre Mitmenschen. Längsschnittstudien in Philadelphia, Virginia, Minneapolis oder Maryland ergaben Ähnliches.

In Deutschland zeigte Friedrich Lösel, Psychologieprofessor an der Universität Erlangen-Nürnberg, dass sich eine große Zahl von Kindern aus 27 Heimen psychisch gesund entwickelte, enge Freundschaften unterhielt und leistungsfähig ein stabiles Leben führte. Jüngste Studien beschreiben, dass selbst unter den Waisen, die in den Heimen des rumänischen Diktators Ceausescu hausen mussten, heute ausgeglichene, zufriedene, eigenständige Erwachsene zu finden sind. „Zwar wird ein Drittel derjenigen, die selbst Gewalt erfahren haben, später ebenfalls gewalttätig“, sagt Lösel. „Aber das ist eben doch die Minderheit.“

„Resilienz“ nennen Forscher, was Menschen wie die angehende Lehrerin Susanne oder den ehemaligen Präsidenten Bill Clinton auszeichnet: psychische Widerstandsfähigkeit – eine strapazierfähige Verfasstheit der Seele.

Der Begriff, der Werkstoffphysik entlehnt, bezeichnete ursprünglich die Eigenschaft elastischen Materials wie Gummi, nach Momenten extremer Spannung unversehrt zurückzuschwellen. Nun beschäftigt er Säuglingsforscher, Psychologen, Neurowissenschaftler, Pädagogen, Verhaltensbiologen und Genetiker. In Säuglingslabors und Kindergärten, in Schulen und Elternhäusern, in Tagebuchaufzeichnungen spüren sie einem Menschheitsrätsel nach: dem Wesen der Widerständigen.

Sie filmen Neugeborene, beobachten deren Mütter und Väter, befragen Jungen, Mädchen, Lehrer und Erzieher; sie nehmen Speichelproben, erstellen Hormon-

Berühmte Aufsteiger

Aus dem Nichts heraus Große erlangen

spiegel, messen Schreckreflexe, analysieren Erbgut, manipulieren Mäuse.

„Lange hat uns nur gekümmert, warum Menschen im Leben nicht zurechtkommen“, sagt Michael Fingerle, Psychologe an der Universität Frankfurt am Main. „Dabei ist es für alle Erziehung grundlegend zu wissen, wie ein gutes Leben gelingen kann.“ Als „hoffnungsfroh“ bezeichnet Jürg Frick, Psychologe und Berater an der Pädagogischen Hochschule Zürich, die junge Forschung. „Sie zwingt uns umzudenken“, sagt er. „Ein schlechter Start kann eben doch in ein gutes Leben münden.“

Zuweilen sogar in ein besseres. Die Hollywood-Legende Greta Garbo war Halbwise und Tochter aus armem Haus; mit 14 arbeitete sie als Einseifmädchen beim Friseur, um die Familienkasse aufzubessern. Arnold Schwarzenegger, ein Hauptschüler, aufgewachsen mit den Prügeln und Kopfnüssen eines kleinbürgerlichen Vaters in der Steiermark, regiert Kalifornien.

Jermaine Jones, Mittelfeldspieler bei Schalke 04, stieg auf aus einem Wohnblock in Frankfurt am Main. „Es gab Kriminalität, oft Probleme mit der Polizei in der Umgebung.“ Der Vater, ein amerikanischer GI, verschwand aus dem Leben des Jungen, als dieser sechs Jahre alt war. „Früher war ich keine zehn Pfennig wert“, meint Jones. Mit 19 fand er in den Profi-Fußball.

Hans-Olaf Henkel, langjähriger Präsident des Bundesverbandes der Deutschen Industrie, verlor den Vater im Krieg und verbrachte Monate in insgesamt drei Kinderheimen, weil er seine Mutter überforderte. Gerhard Schröder wuchs als Halbwise auf; der gefallene Vater zog vor dem Krieg als Kirmesarbeiter durchs Land; sieben Jahre Volksschule, dann wird Gerhard Lehrling in einem Eisenwarengeschäft. 37 Jahre später ist er Bundeskanzler.

Fritz Pleitgen, lange Zeit WDR-Intendant und das fünfte Kind eines technischen Zeichners bei Krupp, lebte zwei Jahre im Heim; die Mutter kränkelte. Kein Abitur, kein Studium, als Teenager ein Straßengejunge. „Meine schlimmen Jahre waren am Anfang“, sagte er einmal. „Von da an ging es immer bergauf.“

Es lasse sich also ein ermutigender Schluss ziehen, sagt Günther Opp, Erziehungswissenschaftler an der Universität in Halle an der Saale; er sagt es stellvertretend für seine Mitstreiter: „Gebt kein Kind verloren!“

Die Garbo, der Schwarzenegger, der Henkel – sie alle verkörpern Grundeigenschaften eines psychisch stabilen Menschen: Selbstvertrauen. Den Willen, das eigene Leben zu gestalten. Die Bereitschaft, Entscheidungen zu treffen. Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Lust an der Herausforderung und Lust am Erfolg. Und Ziele, die das Leben sinnvoll erscheinen lassen.



Prostitution (in Hamburg)



Drogen (Fixerbesteck)

Risiken für Jugendliche: „Gebt kein Kind verloren! Ein langfristig auffälliges Kind kostet die

Zu ebendiesen Fähigkeiten, darauf hoffen die Wissenschaftler, könne ihre Forschung Jungen und Mädchen verhelfen – auch jenen, die als „Multi-Problem-Kinder“ Eltern überfordern, Lehrer nerven und Sozialpädagogen verzweifeln lassen.

„Ein langfristig auffälliges Kind kostet die Gesellschaft schnell über eine Million Euro“, sagt Psychologe Lösel; er hat im Auftrag des Bundesfamilienministeriums mehrfach die Lebensumstände gefährdeter Jungen und Mädchen untersucht. Sein Fazit: „Je früher ein Kind aus der Bahn geworfen wird, desto härter treffen es die Folgen.“

Gefahr für die kindliche Entwicklung droht besonders dann, wenn mehrere ungünstige Umstände zusammentreffen. „Ein Risiko wird meist erst im Zusammenspiel mit anderen Risiken bedeutsam“, sagt Lösel, und Gerhard Suess, Psychologe an der Hochschule für Angewandte Wis-

senschaften in Hamburg, zählt auf: Streit und Gewalt im Elternhaus; psychische Krankheiten in der Familie; merkwürdige Freunde; womöglich eine Mutter, die, selbst noch Teenager, ihr Kind nicht ausreichend zu bemuttern weiß – und natürlich Armut, die den fatalen Effekt habe, alle anderen Übel anzuziehen.

Doch selbst solch vielfach gefährdete Kinder könne man wappnen, meint Suess. „Womöglich nicht alle. Aber doch so viele, dass sich alle Mühe lohnt.“

Wie viele seiner Kollegen hofft auch er auf die neuen Methoden zum Aufbau stabiler Kinderseelen: „Bleib locker“, „Rucksack“, „PPC“, „Steep“, „Effekt“ oder „Fast“ – Präventionsprogramme, meist in den USA entwickelt, gedacht für das gefährdete Kind, doch einige auch vorbeugend für alle: Niemand, so erfüllt er auch heranwache, sei gefeit vor all dem Geschehen, das ein Leben von einem Tag auf den anderen verdüstern könne. Doch wer



Gewalt (in der Münchner U-Bahn) *



Kriminalität (Jugendgefängnis)

Gesellschaft schnell über eine Million Euro“

im Grunde gestärkt sei, überstehe Momente von Trauer, Verlust, Gewalt oder Krankheit eher ohne schwere seelische Verletzung, so sehen es die Forscher.

Ihre Programme richten sich an Kinder, an Eltern, an Erzieher oder an alle zusammen. So unterschiedlich die Konzepte, so ähnlich sind ihre Anliegen. Erstens: Nicht die Mängel, sondern das Vermögen eines jeden Kindes gilt es in den Blick zu nehmen. Und Zweitens: Haltet durch!

Denn zuweilen braucht es Zeit, bis die Widerstandskraft eines Menschen das Dickicht der Risiken durchschlägt. Der Psychiatrieprofessor Stuart Hauser von der Harvard Medical School kennt viele Jun-

gen und Mädchen, die sich erst spät „in jeder Beziehung herausragend entwickelten“: Billy, der von seinem Vater wortlos für immer verlassen wurde und kochendes Wasser über seiner Mutter auszuschütten versuchte, ist heute Polizist, Ehemann und Vater. Pete, der schon als Fünfjähriger im Kaufhaus stahl, der seine Klassenkameraden mit einer Pistole bedrohte, der drogenabhängig auf der Straße lebte, hat heute freundlichen Kontakt zu den Eltern – und ein Universitätsdiplom.

„Auch resiliente Kinder können strucheln“, sagt Psychologe Lösel. „Kein Mensch ist ein stählerner, unverwundbarer Märchenheld.“ Doch Leid, Rückschläge

„Meine schlimmen Jahre waren am Anfang. Von da an ging es immer bergauf.“

und Verzweiflung beeinträchtigten sie eben nicht so stark oder dauerhaft.

Wie alles Verhalten gründet auch psychische Robustheit auf feingliedrige Verschaltungen von Nervenzellen im Gehirn. Während ein Kind heranwächst, formen seine Erfahrungen das Gehirn. Alles, was es erlernt, wird in neuronalen Netzen festgeschrieben – je öfter es eine ähnliche Situation erlebt, desto nachhaltiger wird dieser Eindruck verankert.

„Keine andere Spezies kommt mit einem derart formbaren Gehirn zur Welt wie wir“, sagt Frick. „Und bei keiner anderen sind die Nachkommen beim Erlernen dessen, was sie für ihr Überleben brauchen, so sehr und so lange auf die Unterstützung und die Steuerung durch die erwachsene Generation angewiesen.“

„Die Beziehungen zu anderen Menschen, die Gesten und Rituale, die den Säugling umhüllen, strukturieren einen Teil seines Gehirns“, so beschreibt es Boris Cyrulnik, Neuropsychiater an der Universität in französischen Toulon und Autor mehrerer Bücher zum Thema. Die Umwelt knete eine formlose, unverbundene Masse gleichsam erst zum Organ – und versetzte es dadurch in die Lage, empfänglich für die Welt zu sein.

Ebendeshalb sind die Forscher überzeugt, dass sich bereits im frühen Kindesalter seelische Robustheit systematisch stärken lasse. Ein Kind psychischen Widerstand zu lehren bedeute, ihm Geborgenheit zu vermitteln. „Seelische Stabilität ist vergleichbar mit einem solide gewirkten Maschenwerk“, sagt Cyrulnik. Fest verstrickt, so die Theorie, griffen bei psychisch robusten Menschen „protektive Faktoren“ ineinander. Je mehr dieser Schutzfaktoren zusammenkommen, desto nachhaltiger können sie wirken.

Vereinfacht dargestellt schützen den psychisch Robusten zweierlei Kräfte: solche, die sich erwerben lassen, und jene, die angeboren sind. Beide, die Veranlagung zur inneren Stärke und der Schutz durch die Umwelt, können sich dabei wechselseitig verstärken.

Erfolge auf der Suche nach dem Ursprung der angeborenen Widerstandskraft kann vor allem der Würzburger Verhaltensforscher Klaus-Peter Lesch nachweisen. Als einem der Ersten weltweit ist es ihm gelungen, Persönlichkeitsmerkmale im Erbgut des Menschen dingfest zu machen.

Lesch untersuchte den Botenstoff Serotonin, der auch – sehr vereinfacht – unter dem Namen „Glückshormon“ bekannt ist. Der Forscher manipulierte bei Mäusen das Gen des Serotonin-Transporters, der maßgeblich steuert, wie viel dieser Substanz im Gehirn verfügbar ist. Sein Befund: Mäuse, die eine weniger aktive Variante dieses Gens im Erbgut tragen, verkriechen

* Überfall auf einen Rentner im Dezember 2007; Aufnahme einer Überwachungskamera.

sich eher als ihre Artgenossen verängstigt im Gehege; sie ertragen die Wechselfälle des Lebens schlechter.

Verblüffend Ähnliches gilt auch für den Menschen: Nach dem Hurrikan „Katrina“ untersuchten amerikanische Forscher, wie Männer und Frauen auf die elementaren Verwüstungen reagierten. Und wieder zeigte sich: Die Verzweifelten, Untröstlichen waren meist mit einem weniger aktiven Serotonin-Transporter ausgestattet.

Widerstandskraft und Serotonin-Stoffwechsel: Unter Genforschern erregt es Aufsehen, dass offenbar ein Zusammenhang zwischen einem so komplexen Verhaltensmerkmal und einem einzelnen Botenstoff besteht – auch wenn dies sicher nur ein Anfang eines wahrhaft molekularen Verständnisses psychischer Stärke ist.

Kein Forscher geht davon aus, dass ein einziges Gen den Menschen Katastrophen widerstehen lässt; viele weitere gilt es noch zu finden. Zudem reichen Gene allein gewiss nicht aus, einer Psyche Robustheit zu verleihen. Stets, sagt der Würzburger Wissenschaftler Lesch, komme es auf das Zusammenspiel von Erbgut und Umwelt an.

So mag die angehende Lehrerin Susanne zu jenen zählen, die von der Natur mit schützenden Gaben ausgestattet sind. Gewisslich hat sie von ihrer angeborenen Intelligenz profitiert, von dem ihr eigenen freundlichen Temperament – bedeutsam dürfte aber auch jene Erzieherin gewesen sein, die ihr im Kinderheim eine Bezugsperson und Mentorin war, sagt Psychologe Lösel. Bill Clinton wiederum habe nicht nur sein Naturell gerettet, sondern auch die intelligente Mutter und die amerikanische Kultur mit ihren Vereinen, Schulclubs und Nachbarschaftstreffs, meint Neuropsychiater Cyrulnik.

„Oder Ray Charles!“ Der Musiker sei ein Musterbeispiel, so sieht es der Zürcher Psychologe Frick, der die Biografien widerständiger Menschen studiert hat*.

Aufgewachsen im amerikanischen Bundesstaat Georgia, ohne Vater, in Armut, verlässt ihn mit sechs sein Augenlicht. Im Jahr davor ertrinkt der kleine Bruder, Ray schafft es nicht, ihn aus dem Wassertrog zu ziehen. Dennoch besteht die Mutter, eine Wäscherin, weiterhin darauf, dass der erblindende Junge im Haushalt hilft: Kleider säubern, Holz hacken. Sie schickt ihn zur Blindenschule, und Mr. Pitman, ein geduldiger Nachbar, bringt ihm Klavierspielen bei.

Dann stirbt die Mutter. Ray taumelt – und die Aussichten für einen blinden, schwarzen Vollwaisen im rassistisch geprägten Süden der Vereinigten Staaten sind dürrig. Bis Ma Beck, eine resolute Frau aus dem Viertel, ihm die mütterlichen Leitsätze in Erinnerung ruft: „Man bettelt nicht, man stiehlt nicht. Du wirst untergehen, wenn du dir nicht selbst vertraust.“

* Jürg Frick: „Die Kraft der Ermutigung“; Verlag Hans Huber, Bern; 374 Seiten, 24,95 Euro.



FRIEDEL AMMANN (L.): FRIEDRICH / INTERFOTO (R.)

Politiker Lohr mit Parlamentskollegin, Tagebuchautorin Frank 1941: „Ich fühle mich immer so

Ray singt im Kirchenchor, lernt Saxophon, Trompete, Klarinette – und Noten zu schreiben, in Braille, der Blindenschrift. Mit 15 macht er sich nach Florida auf, zwei Dollar in der Tasche; legt seine Seele in seine Lieder und begründet einen Musikstil, den seine Zeitgenossen schließlich Soul taufen. Als er mit 73 Jahren stirbt, ist Ray Charles einer der erfolgreichsten schwarzen Entertainer seiner Generation. Ein Jahr nur stockte seine Karriere, in einer Klinik versuchte er, sich von seiner Heroinsucht zu befreien – auch diese kritische Situation bewältigte er erfolgreich.

Typische Schutzfaktoren seien die frühen zuverlässigen Erfahrungen von Liebe, Zuneigung und Zutrauen gewesen, urteilt Psychologe Frick. Wie ein Ersatzvater habe Mr. Pitman dem Jungen zudem Zugang zur Musik und damit zu einer immateriellen neuen Welt eröffnet. Ray habe früh Selbstvertrauen erwerben können, „weil er trotz seiner Blindheit als kleines Kind lernte, auf die eigenen Kräfte zu bauen“. Zudem habe ihm Intelligenz geholfen und seine ausgeprägte Ausdauer, die Voraussetzung einer erfolgreichen Musikerkarriere sei.

Auch dem Parlamentarier Christian Lohr bescheinigt der Psychologe „Resilienz schlechthin“. In seinem Stammcafé im schweizerischen Weinfelden bestellt der Politiker an diesem Tag eine heiße Schokolade. Er rückt den Strohalm mit dem rechten Fuß zurecht, dann legt er ihn auf den Tisch.

Dem 46-Jährigen fehlen die Arme, und seine Beine wuchsen kurz. Die Schweizer Ärzte verschrieben Contergan selten, doch

Frau Lohr hatte einen Mediziner im nahen Deutschland aufgesucht.

Christian Lohr greift mit den Zehen nach einem Blatt Papier. Psychologe Frick hat eine Liste mit stabilisierenden Kriterien verfasst. „Enge, sichere Beziehung zu mindestens einer Person“ steht ganz oben auf dem Zettel. „Stimmt“, sagt Lohr, „die Geborgenheit in der Familie war ausschlaggebend für mich, um in diesem Leben anzukommen.“

„Unterstützung außerhalb der Familie“? „Ja, ich war immer dabei, bei Festen, auf dem Fußballplatz, auf einer normalen Schule“; „überzeugende soziale Modelle“? „Das war für mich mein älterer Bruder.“

Aber auch sein lebensfrohes, optimistisches Temperament half Lohr, das Leben zu meistern. Mit sechs wollte er Sportreporter werden. Zuerst war da die elektronische Schreibmaschine, dann kamen Laptop, Handy, Spracherkennung hinzu; er schrieb schon während der Schulzeit für die Regionalzeitung. „Für mich war es immer wichtig, in Gedankenwelten zu spazieren“, sagt Lohr. Er machte Abitur, studierte Volkswirtschaft. „Das Wichtigste aber ist, dass ich Respekt vor mir habe. Ich gucke in den Spiegel und sage mir: Das ist okay.“

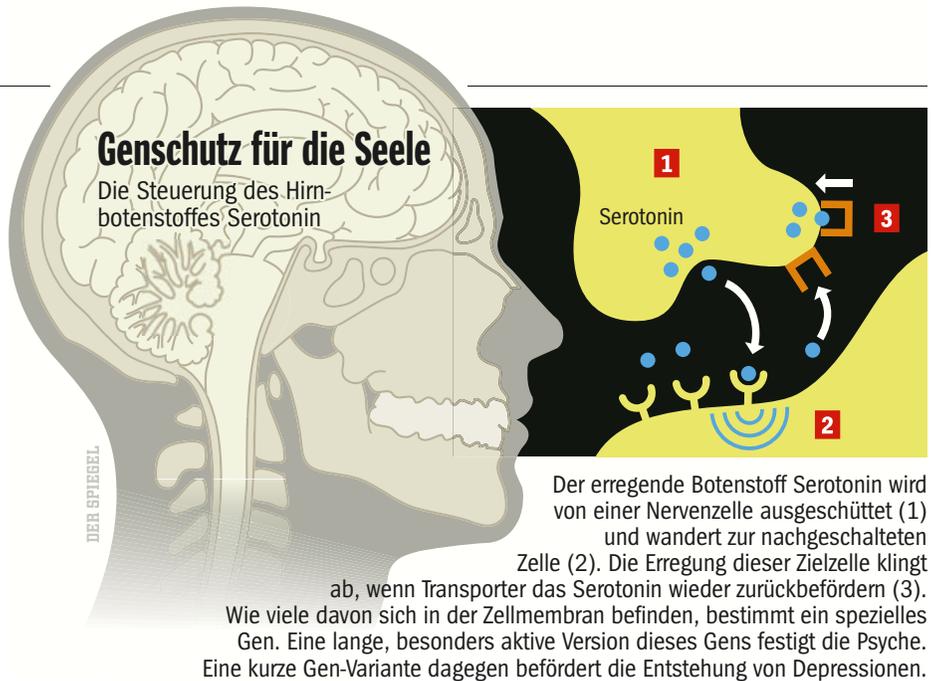
Diese Lebenssituation, und dann solche Antworten – Psychologe Frick ist fasziniert. Er biegt eine Büroklammer auseinander und zurück in die ursprüngliche Form: „Es bleiben Spuren, doch die Stabilität überwiegt.“

Es spricht einiges dafür, dass einmal aktivierte Schutzfaktoren einen Menschen lange tragen können – umso wichtiger sei es, dass ein Kind sie vom ersten Tag an er-

„Das Wichtigste aber ist, dass ich Respekt vor mir habe. Ich gucke in den Spiegel und sage mir: Das ist okay.“



stark“



lebe. „Nehmen Sie Nelson Mandela“, sagt Frick. 27 Jahre lang erlitt der spätere erste schwarze Präsident Südafrikas in den Gefängnissen des rassistischen weißen Regimes Isolation und Demütigung. Doch ähnlich wie um Ray Charles oder um Christian Lohr habe sich seit frühester Kindheit ein Netz innerer und äußerer Schutzfaktoren um Mandela gezogen: Intelligenz, stabile Beziehungen zu Eltern und Geschwistern, eine gute Ausbildung, Lebensziele.

Nach dem Tod des Vaters nahm sich ein Großcousin des Zehnjährigen an, einer der Häuptlinge seines Stammes. Versammelten sich die Ältesten im Rund, hörte Nelson zu, wie sie über Probleme berieten und Konflikte lösten. „Es ist immer ein angenehmes Gefühl, überall im Dorf als ein geliebtes Mitglied des Haushalts anerkannt zu werden, wo man jederzeit hinkommen, sich ganz entspannen und behaglich schlafen kann“, beschrieb Mandela Jahrzehnte später in der Haft die Umstände seiner behüteten Kindheit. Er glaubte an einen tröstenden Gott, hatte Selbstvertrauen und bald eine Vision, die über das eigene Leben hinauswies: ein nichtrassistisches Südafrika.

Zudem leitete sein friedfertiger Charakter sein Verhalten. Nie wurde er ausfallend gegenüber den Wärtern, großmütig deutete er seine Lage: Das System sei schlecht, nicht die darin verwobenen Menschen. Und er setzte sich Aufgaben, die er bewältigen konnte: studierte Bücher, lehrte Mitgefangene das Alphabet, putzte seine Zelle. „Will man im Gefängnis überleben, muss man Wege finden, um sich im täglichen Leben Zufriedenheit zu verschaffen“, sagt er.

Auch Sabine Dardenne hat innere Freiheit geholfen zu überleben. 1996 wurde die

damals Zwölfjährige ein Opfer des Kinderschänders Marc Dutroux. Achtzig Tage lang sperrte er sie in ein Verlies, missbrauchte sie. Acht Jahre lang sprach sie nicht darüber, doch dann verfasste sie ein Buch. „Alle erwarteten, dass ich in Selbstmitleid versinke. Aber ich bin nicht so. Mir kann keiner helfen, nur ich selbst.“

Solche „Selbstwirksamkeit“, diese Mischung aus Selbstvertrauen, praktischer Intelligenz und der Fähigkeit, Probleme zu lösen, halten viele Forscher für den mächtigsten aller inneren Schutzfaktoren.

„Derart veranlagte Kinder machen oft bereits als Baby einen freundlichen und stabilen Eindruck“, sagt Lösel. „Entsprechend behandeln die Erwachsenen sie.“ Es sei ein sich dauernd bestärkender Prozess: Wer früh die Sicherheit erfährt, dass er sein Leben positiv beeinflussen kann, entwickelt ein umso stärkeres Gefühl von Selbstwirksamkeit. Er lernt, sein Leben zu gestalten.

„Ich habe die Erfahrung bestätigt gesehen, dass es hoffnungslose Situationen kaum gibt, solange man sie nicht als solche akzeptiert“,

sagte Willy Brandt gegen Ende eines Lebens, in dem er nicht nur Bundeskanzler, SPD-Vorsitzender und Friedensnobelpreisträger war, sondern auch die Spuren von Krieg, Verfolgung, Armut und Niederlagen in sich trug.

Anne Frank schrieb 1944, als sie sich bereits im zweiten Jahr vor den Nationalsozialisten verstecken musste: „Dazu kommt noch, dass ich außerordentlich viel Lebensmut habe; ich fühle mich immer so stark und imstande, viel auszuhalten, so frei und jung! Als ich das zum ersten Mal merkte, war ich froh, denn ich glaube nicht, dass ich mich schnell unter

den Schlägen beuge, die jeder aushalten muss.“

Der Genetiker und Nobelpreisträger Mario Renato Capecchi, der vom vierten bis zum achten Lebensjahr allein auf der Straße lebte – die Mutter war in ein Konzentrationslager verschleppt worden –, sagte einmal, er sei dankbar für die Erfahrungen dieser Kindheit. Sie hätten in ihm Einfallsreichtum und Überlebenswillen wachgerufen und ihn angeleitet, die eigenen Ressourcen zu nutzen.

Es ist ein umstürzlerischer Gedanke, der dem Konzept der Selbstwirksamkeit zugrunde liegt. In den siebziger Jahren forderte der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky: Statt sich damit zu beschäftigen, was den Menschen krank mache, müsse man sich fragen, wie er gesünder werde. Inwieweit Missstände die Gesundheit eines Menschen beeinflussten, hänge wesentlich von seiner seelischen Grundstimmung ab – von seiner Fähigkeit, die Welt mitsamt den eigenen Problemen als sinnvoll zu verstehen. „Kohärenzgefühl“ nannte Antonovsky das.

Als Ulrike Ehlert, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, Schweizer Bergführer untersuchte, stieß sie sehr häufig auf ebendieses Kohärenzgefühl. Aufgewachsen mit der Idee von der übermächtigen Natur, reagierten die Bergführer in Einsätzen selten mit Furcht, Hilflosigkeit und Entsetzen auf traumatische Situationen wie den Tod eines Kollegen.

Dieses stimmige Gefühl, das einem Menschen Ruhe und Gelassenheit verschaffe, lasse sich lernen, meint der Erziehungswissenschaftler Opp.

Von einem Forschungsaufenthalt in den USA hat er PPC nach Halle gebracht, das Programm mit „Positive Peerkultur“ übersetzt und auch in die Sekundarschule August-Hermann-Francke eingeführt. Im frühen 18. Jahrhundert unterrichtete der pietistische Pädagoge Francke im selben



Neuropsychiater Cyrilnik
Maschenwerk der Seele



RONALD FROMMANN

Programme zur psychischen Stärkung von Kindern*: „Lange hat uns nur gekümmert, warum Menschen im Leben nicht zurechtkommen,

Stadtviertel Straßenjungs in Grundbildung und Lebensführung. Nun sollen Kinder, die Opp als „Modernisierungsverlierer“ bezeichnet, hier Selbstwirksamkeit erfahren – und, darauf gründend, ein Gefühl von Verantwortung für das eigene Leben und die Nöte anderer.

An diesem Mittwoch betätigt Jan, der „Ruhewächter“, die Tischklingel, wenn der Lärm stört; neben ihm im Rund mit Keksen und Teebechern sitzen Günther und Bethsy, wie Jan aus Klasse 7; Peter und Frank, Klasse 8; Carsten, Klasse 6; Walter und Gisbert, ebenfalls sechste Klasse; und ein Sonderpädagoge, der die Peergroup betreut. Außerdem Momo, das Stoffschaf.

Wer Momo an sich zieht, darf sprechen. „Ich geh jetzt viermal in der Woche zur Ergotherapie“, sagt Carsten. „Weil, ich brauche das für meine Fingerfertigkeit.“

Jan greift nach Momo, fragt: „Warum?“, und reicht das Schaf zurück. „Weil, ich habe ja ADHS“, sagt Carsten.

„Hab ich ja auch“, sagt Jan. „Aber meine Mutter weiß nicht, wo man da hingehen kann.“

„Kannste ja mal mit meiner Mutter sprechen“, antwortet Carsten.

Sie reden über die Zusammenstöße ihrer Brüder mit der Polizei, acht Biere und drei Schnäpse; sie ermahnen sich, einander beim Sprechen anzugucken und die Fingernägel nicht zu zerkaugen; und Jan erzählt von seinem Computerspiel.

Das sei doch erst ab 18, sagen die anderen. „Ich habe das Hobby, dass ich mit Gewalt spiele. Ich kriege damit meine Bosheit aus mir weg“, antwortet er.

„Aber wenn du die alle umbringst, bist du doch erst recht böse“, sagt Carsten. Und Frank: „Ich glaube, Jan meint, wenn er Frust hat, muss er keine echten Menschen töten.“

Er habe anfangs große Bedenken gehabt, sagt Opp. Wie man eine Gruppe so

gestalten könne, dass sich die Jugendlichen nicht nur Coolness voneinander abgucken, sondern einander unterstützten. „Keiner darf ausgegrenzt werden, jeder ist für jeden verantwortlich. Probleme gelten als normal.“

Sie achteten jetzt mehr aufeinander, urteilen die Schüler. Sie hätten gelernt, sich nicht so runterzumachen – ein Verhalten, das unter Pädagogen und Psychologen „Selbstregulation“ und „Reaktionskontrolle“ heißt und als Schutzfaktor gewertet wird, weil es eine Voraussetzung für freundschaftliches und respektvolles Zusammenleben ist. „Ich rede anders, nicht mehr so viel Fäkalsprache.“

„Und ich schmeiße keine Sachen mehr, wenn ich ein Problem hab.“

Er habe so etwas nie für möglich gehalten, sagt der aus München zugezogene Professor. „In unseren Gruppen sitzen Jungen und Mädchen, die noch nie Zug gefahren sind und keine Kuchengabeln kennen.“ Eine Mutter, die sechs Kinder hat, obwohl sie mit dem ersten bereits nicht zurechtkam. Ein Vater, der im Gefängnis sitzt. „Das beschäftigt diese Schüler. Und wir denken, wir könnten morgens mit ihnen Mathe machen.“ Pädagogen, so findet der Erziehungswissenschaftler, müssten sich viel öfter als Mentoren denn als Wissensvermittler verstehen.

Tatsächlich zählen zuverlässige Bezugspersonen zu den bedeutenden äußeren Schutzfaktoren im Maschenwerk einer robusten Psyche. „So wie jedes Kind das

Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln muss, braucht es verlässliche Menschen, um einen Platz im Leben zu finden“, sagt der Zürcher Psychologe Frick.

Sie werden umso wichtiger, je weniger die Eltern ihren Kindern gerecht werden. Laut einer Studie an der amerikanischen Missouri-Universität waren Schüler aus gefährdeten Familien weniger gewalttätig und weniger anfällig für Drogen, wenn sie einen Lehrer gefunden hatten, der sie anleitete und der ihnen ein Vorbild war. Norman Garnezy, ein Pionier der Resilienzforschung in den USA, berichtet gar, dass 90 Prozent der Kinder mit einem schizo-

phrenen Elternteil langfristig seelisch gefestigt bleiben, wenn ein anderer Erwachsener ihnen zur Seite steht.

„Maurice verbrachte die ersten zehn Lebensjahre bei seinen Eltern“, erzählt Neuropsychiater Cyrulnik, er spricht von einem Fall aus seiner Praxis: „Alkoholiker, die sich täglich prügelten.“ Der Junge kam ins Heim und war dort nicht sehr glücklich. Eines Tages jedoch lernte er den Gärtner kennen. „Zum ersten Mal in seinem Leben redete jemand freundlich mit ihm.“ Der Gärtner, so formuliert es der Wissenschaftler, verzauberte das Leben des kleinen Jungen fortan jeden Tag mit seinen Geschichten über Blumen. Heute ist Maurice Hochschullehrer.

Oder Max Grundig, der nach dem Tod des Vaters eine Lehre in einem Installationsbetrieb begann. Dort galt er als derart fleißig, dass er schnell das Vertrauen des Geschäftsinhabers gewann. Bald förderte dieser den kleinen Max wie einen Ziehsohn – und aus Grundig wurde der Gründer eines weltweiten Elektronikkonzerns.



RONALD FROMMANN

Psychologe Suess
„Die Mütter stärken“

* Mutter-Kind-Beobachtung Steep, Bergklettern mit Berliner Polizisten für benachteiligte Jugendliche, Schüler-selbsthilfe PPC.



SVEN DOERING / VISUM (M.); ANNETTE HAUSCHILD / OSTREIZ (R.)

dabei ist es für alle Erziehung grundlegend zu wissen, wie ein gutes Leben gelingen kann“

Auch Claude Debussy hätte ohne Mentoren wohl nie seinen Weg entdeckt. „Ich hätte lieber einen Schlangenknoten zur Welt gebracht als dieses Kind der Schande aufgezogen“, zürnte die Mutter, die prügelte, wenn der Junge trödelte. Als Claude acht war, meldete ihn eine Bekannte auf dem Konservatorium an. Sie war die erste einer Reihe wohlhabender Frauen, die seine Karriere beförderten.

Großeltern, Tanten oder ältere Geschwister können eine ähnliche Rolle spielen – manchmal sogar die der „sicheren Bindungsperson“, ohne die kein Kind gedeiht: ein Mensch, der verlässlich mit Zuneigung reagiert, der Bedürfnisse erkennt und ihnen gerecht wird, der Grenzen setzt und Orientierung bietet inmitten all der neuen Eindrücke, die auf ein kindliches Gehirn einprasseln. Die Psychotherapeutin Anna Freud beobachtete im Zweiten Weltkrieg während der Luftangriffe die Gelassenheit der Säuglinge in den Londoner Bunkern. Die Welt ging unter. Doch solange die Frauen ruhig blieben, änderte sich für die Babys in ihren Armen nichts.

Alle Studien untermauern, wie wichtig eine frühe sichere Bindung für die Robustheit der Psyche ist; nicht zwingend, doch üblicherweise ist es die Bindung an die Mutter. „Ein Mensch geht angemessener mit den eigenen Gefühlen um, wenn er sich als Kind verlässlich auf eine Person beziehen konnte“, urteilt der Erlanger Entwicklungsforscher Gottfried Spangler. Seit mehr als zwölf Jahren beobachtet er an 106 Jungen und Mädchen, wie Kinder sich in emotional herausfordernden Mo-

menten verhalten – und wie ihr Körper reagiert.

Bei jeder Begegnung stellt er ihnen eine Aufgabe, der sie nicht gewachsen sind: Als Einjährige begegneten sie in einem ihnen fremden Zimmer einer fremden Person; als Zweijährige sollten sie eine Clownfigur mit einem Stab aus einer engen Röhre schieben, als Zwölfjährige setzte er sie vor ein Computerspiel, das abstürzte. Jedes Mal studierte Spangler, ob und in welcher Form sich die überforderten Kinder an ihre beim Test anwesende Mutter wandten. Und immer nahm er Speichelproben von den Jungen und Mädchen.

Bei denjenigen, die ihre Mutter nicht miteinbezogen, fand Spangler erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol: Diese Kinder suchten keinen Zuspruch, weil sie zuvor die Erfahrung gemacht hatten, dass der ausbleibe, erklärt er. „Und da sie ihr Problem nicht durch ihr Verhalten lösen können, schüttet ihr Körper vermehrt Stresshormone aus.“ Bei Pflegekindern, die wiederholt ihre Bindungspersonen verloren hatten, maßen Forscher dauerhaft erhöhte Cortisolwerte. Ihr Stoffwechsel hat sich der angespannten Seelenlage angepasst – und damit chronischen Stress aufgelöst: einen Alarmzustand, der es dem Gehirn erschwert, neue Eindrücke als gut zu bewerten.

„Das frühe Verhältnis eines Kindes zur Bezugsperson beeinflusst das spätere Verhalten nachhaltig“, sagt Spangler. Wem zum Beispiel als Kleinkind in kniffligen Momenten Hilfe versagt bleibe, dem könne es als Heranwachsendem selbst in Be-

drängnis schwerfallen, sich helfen zu lassen. „Ein unsicher gebundenes Kind erfährt nicht, dass es mit der Unterstützung einer Bezugsperson lernen kann, seine Gefühle zu regulieren.“

Im schlimmsten Fall ist es „desorientiert gebunden“: Die Mutter ist womöglich drogenabhängig, mal aggressiv, mal euphorisch, mal phlegmatisch, depressiv – ohne dass ihr Kind nachvollziehen könnte, warum. Es ist voller Gefühlskonflikte. Desorientiert gebundene Kinder stellen als Teenager einen hohen Anteil in der Jugendpsychiatrie.

Umgekehrt kann eine sichere Bindung selbst jenen Widerstandskraft verleihen, die von der Natur mit eher ungünstigen Erbanlagen ausgestattet sind; so jedenfalls haben es die Wissenschaftler um den Würzburger Verhaltensforscher Lesch gezeigt – bei Menschen wie bei Mäusen.

Lesch teilte seine genmanipulierten Mäusebabys mit dem weniger aktiven Serotonin-Transporter in zwei Gruppen: Die einen wurden vom Muttertier gefüttert und fanden auch einen Schlafplatz, doch wurden sie seltener geleckt, kaum jemand kuschelte mit ihnen oder trug sie umher. Ergebnis: Am Ende verdrückten sie sich meist in die Käfigecken und zogen sich von ihren Mitmäusen zurück. Und: Ihr limbisches System, eine Art Gefühlszentrale im Gehirn, hatte sich verändert.

Die andere Hälfte der Mäusebabys jedoch, um die sich Muttertiere liebevoll gekümmert hatten, verhielt sich unauffällig – von der Erblast, die ihnen Lesch mit auf den Lebensweg gegeben hatte, war nahezu nichts zu merken.

Die Forscher stimmt dies hoffnungsfroh: Selbst Jungen und Mädchen mit einer ungünstigen Anlage haben gute Chancen, sich zu entwickeln, wenn die Bedingungen stimmen. Und so gelte es vor allem, Mütter frühzeitig in ihrer Rolle zu stärken,

„Ich hätte lieber einen Schlangenknoten zur Welt gebracht als dieses Kind der Schande aufgezogen.“

sagt der Hamburger Wissenschaftler Suess, der seine Erkenntnisse gerade in einem Buch niedergeschrieben hat*. Er trifft weitgehende Vorhersagen: „Ob ein Kind später in der Schule untergeht oder besteht, zeigt sich oft schon im Kindergartenalter.“

Zu ihm in die Fachhochschule nahe dem Hamburger Stadtpark sind Ärzte, Psychologen und Pädagogen aus Erlangen, Berlin und München gereist. Nun sitzen sie im abgedunkelten Raum und lauschen einer schmalen Frau in weitem Strickpullover. Elisabeth Carlson ist eine angesehene amerikanische Bindungsforscherin; sie soll den Deutschen beibringen, eine entspannte von einer angespannten Mutter-Kind-Beziehung zu unterscheiden.

Film ab, in einem Verhaltenslabor nimmt ein zwölf Monate alter Junge einen Spielzeug-Telefonhörer vom Boden, zeigt ihn seiner Mutter, die schaut auf, er stakt auf sie zu, sie lächelt, er strahlt und kehrt zurück zu dem unbekanntem Spielzeug – das sichere Gefühl von Anteilnahme im Rücken. Dann verlässt die Mutter den Raum, und ein Fremder tritt ein. Der Junge weint, unruhig läuft er herum – bis die Mutter zurückkommt, sein Herzschlag sich beruhigt. Erst nachdem er die Hand der Mutter berührt hat, wendet er sich wieder dem Telefon zu. „So sieht sichere Bindung aus“, kommentiert Carlson.

Der nächste Film, ein zwölf Monate altes blondes Mädchen sieht nicht einmal auf, als die Mutter den Raum verlässt. Ebenso unbeteiligt wirkt die Kleine, als ihre Mutter wenig später zurückkehrt. Die ganze Zeit aber schlägt ihr Herz schneller als das des kleinen Jungen. „Solche Kinder wirken zurückhaltend und unproblematisch“, sagt Carlson. Im Alter von zehn aber könnten sie oft kaum über ihren Kummer Auskunft geben. Und als Teenager reagierten sie auf Geschichten über Zurückweisung so wütend, als beträfe es sie selbst.

Suess hat von einem Forschungsaufenthalt in Amerika ein Programm namens „Steep“ mitgebracht. Seit zwei Jahren bietet er es hochbelasteten bildungsfernen Familien an, deren Alltag von Vernachlässigung, Armut und Drogen bestimmt ist. 17 Jahre ist die jüngste der 25 Mütter, die in diesem Winter teilnehmen.

Jede Woche treffen sie sich, singen, spielen mit ihren Kindern unter Anleitung, zeigen einander die „Lebensbücher“, die sie



TARGET / FOTEX

Aufsteiger Jamal in „Slumdog Millionär“: Eine alte, immer wieder neu erzählte Geschichte

für ihre Söhne und Töchter anfertigen sollen; Fotos, kleine Texte. Als grundlegend für das Training elterlicher Feinfühligkeit aber erachtet Suess die Hausbesuche.

Im Schlafzimmer des Kindes zeichnet eine Kamera jeden Moment auf: Klara kann nicht schlafen, sie schreit und wälzt sich in dem Gitterbettchen, die Mutter legt eine Decke über Klara und geht aus dem Zimmer. „Ich kann nicht noch einmal da rein“, sagt sie. „Ich ertrage das Schreien nicht mehr.“

„Warum schreit Ihr Kind so, was will es damit sagen?“, fragen die Steep-Pädagogen; mindestens einmal in der Woche kommen sie, um solche Filmausschnitte zu besprechen. „Wie geht es Ihnen, wenn Ihr Kind so schreit?“ Oft erhalten sie zur Antwort, das Kind solle sich bloß nicht beschweren. Man selbst habe es ja auch nicht besser gehabt.

Meist spiegelt das Unvermögen der Mütter deren eigene Erfahrungen: 75 Prozent dieser Frauen waren als kleines Mädchen selbst nicht sicher gebunden, so das Fazit von Studien aus den USA, Großbritannien und Deutschland. „In Bindungsinterviews weichen sie Fragen nach der eigenen Kindheit aus“, sagt Suess.

Entdecken die Steep-Pädagogen einmal einen Filmmoment wie an jenem 22. Mai – Samantha schreit, die Mutter beugt sich über die Tochter, kitzelt sie am Bauch, und beide lachen –, dann hängen sie einen Ausdruck der Szene als Vorbild an die Schlaf-

zimmerwand. „Wir setzen auf die Macht der Bilder. Gerade bei unseren Müttern, die ja sprachlich nicht so gewandt sind.“ Die meisten liebten ihre Kinder, immerhin, doch mit ihnen ein realistisches Konzept von Mutterliebe zu erarbeiten, eines, das dem Kind jeden Tag Halt und Hilfe gebe – „puh“, sagt Suess.

Schon auf der Entbindungsstation sprechen seine Mitarbeiter die Frauen an, bewundern das Baby, kommen wieder, erzählen von Steep. Erst wenn eine Mutter fünfmal „nein“ gesagt hat, geben sie auf.

Das Bundesfamilienministerium unterstützt das aufwendige Vorhaben; in Hamburg und Brandenburg arbeiten Jugend- und Gesundheitsämter, Mutter-Kind-Einrichtungen, Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, Gynäkologen, Pädiater, Hebammen und Familienberatungsstellen mit Suess und den Steep-Beraterinnen zusammen – die Sehnsucht nach erfolgversprechender Prävention ist groß. Bis 2010 will der Forscher sein Projekt „Wie Elternschaft gelingt“ wissenschaftlich auswerten. Ein Zwischenergebnis: Nach zwölf Monaten zeigen sich die Mütter aus den Steep-Gruppen um ein Vielfaches umsichtiger und einfühlsamer gegenüber ihren Kindern als unbegleitete Mütter aus ähnlichen sozialen Milieus.

Auch Psychologe Lösel verantwortet ein Programm „zur Entwicklungsförderung in Familien“, und auch er kann erste Ergebnisse vorweisen. „Effekt“ soll Kindern im Vor- und Grundschulalter und deren Eltern

„Ob ein Kind später in der Schule untergeht oder besteht, zeigt sich oft schon im Kindergartenalter.“

* Gerhard Suess & Edith Burat-Hiemer: „Erziehung in Krippe, Kindergarten, Kinderzimmer“. Klett-Cotta, Stuttgart; 280 Seiten; 16,90 Euro.



EVERETT COLLECTION / ACTION PRESS

Waisenkind Harry Potter*: Von einer Stieffamilie malträtiert, besiegt er am Ende das Böse

helfen. Die Mütter – nur selten kommen auch die Väter – üben Grundregeln positiver Erziehung: klare Regeln absprechen, konsequent handeln. Sie trainieren in Rollenspielen den Umgang mit anstrengenden Momenten: Der Sohn macht keine Hausaufgaben, die Tochter geht nicht ins Bett.

Bereits in der Kita erschließen sich die Jungen und Mädchen in ihrem Kurs die Welt. 15 Sitzungen, jeweils 30 bis 60 Minuten. An diesem Vormittag zeigt eine Erzieherin Bildertafeln: Kati will rutschen, doch Lina versperrt ihr den Weg. Wie Kati sich da am besten verhalten sollte, will die Erzieherin wissen.

„Ein Wahrnehmungstraining“, sagt Lösel. Um zu antworten, müssen die Kinder Linas Situation richtig einschätzen: Warum sitzt Lina da? Hat sie Angst weiterzuruutschen? Möchte sie Kati ärgern, hat sie sich weh getan? „Sie sollen lernen, dass es unterschiedliche Gründe für ein Verhalten geben kann. Sie sollen die Folgen ihres eigenen Tuns überdenken und sich Mittel aneignen, Konflikte zu lösen.“

Vom Kindergarten bis in die Pubertät hat Lösel Kinder und Eltern begleitet, über 600 Familien; fast jedes Jahr haben seine Mitarbeiter Daten erhoben. Sie haben die Familien zu Hause besucht, haben die Eltern nach dem Verhalten der Söhne und Töchter gefragt, haben mit den Erzieherinnen und den Lehrern gesprochen; sie haben die Intelligenz der Kinder getestet und deren soziale Fähigkeiten. Und immer wieder standen sie am „Sorgentelefon“ parat, bewirteten Kinder und Eltern bei großen Treffen mit den Familien, schrieben Karten, schrieben Weihnachtskarten, um die Fa-

milien bei Laune zu halten. Nur wenige stiegen aus der Studie aus.

Noch ist nicht alles ausgewertet, doch Lösel hat dem Bundesfamilienministerium erste Berichte erstattet: „Deutlicher Rückgang von Verhaltensproblemen und von Unaufmerksamkeit bei jenen Kindern, die selbst oder deren Eltern an einem Kurs teilnahmen.“ Am wirkungsvollsten zeigte sich die Kombination: Trainierte Kinder trainierter Eltern unterbrechen nicht so häufig Gespräche, trödeln weniger, gehorchen besser, prügeln seltener und verhalten sich aufmerksamer ihren Mitmenschen gegenüber. Und sie denken in Alternativen. Die Wirkung hielt, wenn auch langsam abnehmend, mehrere Jahre an. „Und nach neuesten Ergebnissen wirkt das Programm auch in Brennpunktschulen mit vielen Migrantenfamilien.“

Der gemeinsame Nenner all solcher Trainings sind „die Verhaltensmuster, die einen befähigen, schwierige Situationen besser zu meistern“, resümiert Insa Fooker, Psychologieprofessorin an der Universität Siegen und mitverantwortlich für ein anderes Programm in Grundschulen. Grob gesprochen drehe es sich immer wieder um dieselben zehn Punkte: „Vernetze dich! Halte Krisen nicht für unüberwindbar! Akzeptiere Veränderungen als elementaren Teil des Lebens! Wende dich eigenen Zielen zu; sei entscheidungsfreudig, eröffne dir Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten zu entdecken. Entwickle ein positives Selbstbild, betrachte die Dinge aus einem realistischen Blickwinkel, bewahre eine hoffnungsvolle Haltung. Sorge für dich und sei achtsam.“

Doch welche Trainingseinheiten in welcher Kombination letztlich den größten Schutz entfalten, lässt sich noch nicht be-

schreiben – noch fehlt der jungen Forschung eine langfristige und vergleichende Auswertung von Präventionsprogrammen.

Einigen Jungen und Mädchen könne auch ein noch so gutes Programm nicht helfen, räumt Lösel ein. Auch bei dem von ihm verantworteten Training seien etwa fünf Prozent Problemkinder geblieben.

Zwei Millionen Familien in Deutschland nutzen derzeit allgemein zugängliche Programme zur Förderung und Erziehung von Kindern, berichtet er. „Aber wie sie wirken, weiß man oft nicht so recht.“ Laufe alles schief, könne ein nicht überprüfbares Verhaltenstraining auch einen gegenteiligen Effekt erzielen: „Dann schlagen aggressive Kinder anschließend noch mehr zu.“ Die Programme müssten dringend besser erforscht werden, fordert Lösel.

„am besten in gut kontrollierten Langzeitstudien“.

Ohnehin sind sich die Forscher einig, dass Training allein kein Kind ausreichend rüstet, um ein gelungenes Leben zu führen. Es brauche vielmehr allort das, was die Pädagogin Corinna Wustmann „Erfahrungsräume im Alltag“ nennt – dort, wo Jungen und Mädchen sich ohnehin aufhalten, sollen sie wie nebenbei Schutzfaktoren erwerben. In zwölf Schweizer Kindertagesstätten will die Spezialistin für frühkindliche Entwicklung dies nun ausprobieren und erforschen.

Täglich werden die Erzieherinnen die Jungen und Mädchen beobachten, beim Essen, beim Spielen, draußen und drinnen; sie werden anhand ihrer Notizen den Entwicklungsstand analysieren und überlegen, wie sich jedes einzelne Kind in seinen Fähigkeiten und Stärken unterstützen lässt. Parallel werden sie „Lerngeschichten“ schreiben: „Liebe Maria, neulich haben wir beobachtet, wie du verschiedene Förmchen ausprobiert hast. Du hast den Sand durch deine Hände rieseln lassen, du hast mit Thomas neue Förmchen gesucht, aber dabei Insekten entdeckt, die du dir genau angesehen hast.“

Es sei eine wunderbare Gelegenheit, Kindern zu vermitteln, dass Erwachsene ihre Potentiale und Fortschritte wahrnehmen, meint Wustmann. „Vor allem das Gefühl von Selbstwirksamkeit lässt sich so konzentriert stärken.“

Die größte Überraschung an der Resilienz sei das Gewöhnliche, sagt die amerikanische Entwicklungsforscherin Anne Masten. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur leider sei das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.

KATJA THIMM

* Daniel Radcliffe in „Harry Potter und der Stein der Weisen“ 2001.