

Meg Jay

DIE MACHT DER KINDHEIT

Wie negative Erfahrungen
uns stärker machen

Hoffmann und Campe



Meg Jay

DIE MACHT DER KINDHEIT

Wie negative Erfahrungen
uns stärker machen

Hoffmann und Campe





Meg Jay

Die Macht der Kindheit

Wie negative Erfahrungen uns stärker machen

Aus dem amerikanischen Englisch von Anabelle Assaf und
Hainer Kober

Hoffmann und Campe

Für Jay und Hazel

Anmerkung der Autorin

Als praktizierende Psychologin und Lehrende höre ich den Menschen seit fast zwanzig Jahren zu und habe kürzlich begonnen, Bücher über das zu schreiben, was ich dabei erfahre. Das hat folgenden Grund: Meistens kommen die Menschen mit Problemen zu einem Therapeuten oder einem Lehrer, weil sie das Gefühl haben, dass sie mit niemandem reden können oder dass niemand sie verstehen würde. Die letzten zwei Jahrzehnte habe ich also hinter verschlossenen Türen verbracht und Dingen gelauscht, die meistens ebenfalls hinter verschlossenen Türen geschehen sind. Dabei habe ich eines gelernt: Sehr viele Menschen mit ganz ähnlichen Problemen fühlen sich alleingelassen und sind sich nicht bewusst, dass sie gar nicht so allein oder so verschieden von anderen Menschen sind, wie sie glauben.

Aber Therapie und Klassenraum eignen sich nicht für jeden, und das kann finanzielle, logistische oder auch kulturelle Gründe haben. Nicht allein durch Zuhören habe ich viel gelernt, sondern auch durch meine Forschung und die Lektüre über Probleme, die mir anvertraut wurden. Diese Informationen möchte ich nicht nur jenen vermitteln, die sich einen Schulbesuch oder einen Therapeuten leisten können, sondern auch all denen, denen das Internet, ein

Buchladen oder eine Bibliothek zur Verfügung stehen. Bildung ist eine Intervention, sagte die feministische Theoretikerin Gloria Jean Watkins, die den meisten besser unter ihrem Künstlernamen »bell hooks« bekannt sein dürfte.[1]

Was hier also folgt, ist ein narratives Sachbuch. Ich werde mich in seinem Verlauf auf Hunderte von Studien beziehen, deren Verfasser ich – um der Lesbarkeit willen – nicht alle im Text nennen werde. Für vollständige Zitate und Informationen zur weiterführenden Literatur ziehen Sie bitte das Literaturverzeichnis am Ende des Buches zu Rate. Daneben zitiere ich aus Dutzenden von Memoiren und Autobiographien und aus einigen Biographien und Romanen. In den meisten Fällen sind die Literaturangaben vollständig. Nur in wenigen Ausnahmen habe ich sie verkürzt, aber statt Klammern oder Auslassungszeichen zu verwenden, habe ich – auch hier um den Lesefluss nicht zu unterbrechen – sichergestellt, dass der Sinn der Worte nicht verändert wurde. Die Anmerkungen liefern Hinweise auf die Primärtexte.

Am wichtigsten aber ist, dass ich die Geschichten hier so erzähle, wie sie mir vermittelt wurden, von jenen Klienten und Studenten, mit denen zu arbeiten ich das Privileg hatte. Jede Geschichte in diesem Buch basiert auf wahren Begebenheiten und ist der emotionalen Wahrheit verpflichtet. Um die Privatsphäre all derer zu schützen, die ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben, sind einige Details verändert worden, die eine Identifizierung möglich

gemacht hätten. Doch die grundlegenden Aspekte der Geschichten, die ich hier erzähle, sind unverändert geblieben. Die eingefügten Dialoge basieren auf dem Wortlaut, wie ich sie aus Gesprächen erinnere. Ich hoffe, jede Leserin und jeder Leser kann sich selbst auf den folgenden Seiten wiederfinden, doch sind Ähnlichkeiten mit bestimmten Personen rein zufällig.

1

Supernormal

Es gibt keine größere Qual, als eine unerzählte Geschichte in dir herumzutragen.

Maya Angelou[\[2\]](#)

Im persönlichen Gespräch wirkte Helen auf mich genauso diszipliniert, wie sie am Telefon geklungen hatte. Zu ihrem ersten Termin erschien sie auf die Minute pünktlich, saß kerzengerade auf dem Sofa, eine Hand über die andere gelegt, wobei die untere Hand sich verkrampfte. Wir tauschten ein paar Freundlichkeiten aus, unter anderem fragte ich sie, ob sie meine Praxis ohne Probleme gefunden hatte. Auf diese Frage antwortete Helen, fast beiläufig, dass sie spät aus einer Besprechung gekommen und schnell ins Auto gestiegen sei, allerdings auf halbem Weg einen Platten hatte, in die nächste Werkstatt rollte, dort in aller Eile ihren Schlüssel abgab und im Fortgehen rief, sie sei in einer Stunde wieder da. Dann habe sie einen Bus genommen, der in die richtige Richtung fuhr, sei nach etwa anderthalb Kilometern ausgestiegen und von dort die paar Blocks hierher gerannt.

»Sie hören sich an wie eine Superheldin«, sagte ich.

Über Helens Wange liefen plötzlich Tränen, und sie schaute mich ironisch und traurig an. »Sie haben ja keine Ahnung«, erwiderte sie.

Helen erzählte mir, dass sie den größten Teil der letzten Jahre seit der Uni - »Wie viele sind das jetzt?« Sie machte eine Pause, um zu zählen. »Zehn? Elf?« - damit zugebracht hatte, im Auftrag von NGOs um die Erde zu reisen, um für eine bessere Welt zu kämpfen. Soziale Gerechtigkeit in Afrika. Klimagerechtigkeit in Südost-asien und Lateinamerika. Gerechtigkeit für Kinder und Jugendliche in Osteuropa und der Karibik. Helen ging dorthin, wo man sie brauchte. Doch dann, eines Tages, schickte ihre Mutter ihr eine Nachricht, dass sie zu Hause gebraucht würde.

Helens Vater hatte sich in dem Haus umgebracht, in dem sie aufgewachsen war. Es war ein schlichtes Haus in einem Vorort etwa zwei Stunden von San Francisco entfernt. Dort gab es einen Garten zum Spielen, und Helen und ihre zwei jüngeren Brüder hatten jeder ein eigenes Zimmer. Vielleicht war das der Grund, warum vor vielen Jahren niemand gehört hatte, wie der Jüngste mitten in der Nacht aus dem Haus zum Pool schlich. Vielleicht hatte deshalb niemand gesehen, wie er ertrank.

Noch bevor sie ein Teenager war, hatte Helen begonnen, ebenfalls in der Nacht aus dem Haus zu schleichen. Zuerst wollte sie einfach nur wissen, wie die Welt für ihren kleinen Bruder ausgesehen hatte, kurz bevor er starb. Doch dann machte sie damit weiter, weil sie so allem entfliehen konnte, wenigstens für eine Weile. Ihr Vater drängte nicht

darauf, irgendwo anders einen Neuanfang zu machen. Ihre Mutter weinte nicht und weigerte sich, die Erinnerungen an ihr jüngstes Kind – einschließlich der Kerben im Rahmen der Küchentür, die sein Wachstum angaben – hinter sich zu lassen. Tagsüber lief Helen durch die Korridore der Schule, wo sie sich lächelnd gute Noten erarbeitete – für ihre Eltern war es wichtig, dass sie »die Starke« war, und so war sie es denn auch. Im Dunkel der Nacht jedoch wanderte Helen entlang der Häuserblocks, und wenn sie in den gelben Lichtschein der Straßenlaternen hinein- und wieder heraustrat, gab es niemanden, für den sie stark sein musste, niemanden, den sie retten musste.

Als sie von ihren beruflichen Reisen rund um den Erdball zurückkehrte, fuhr Helen mit dem Mietwagen durch dieselben Straßen und war sich nicht sicher, was ihr mehr gegen den Strich ging: die Tatsache, dass die Häuser alle gleich aussahen, oder das Gefühl, dass ihres nie wie der Rest gewirkt hatte. Danach fuhr sie zum Büro ihres Vaters und packte seine persönlichen Dinge in einen Karton, darunter eine leere Wasserflasche, die verdächtigerweise in der unteren Schublade versteckt lag. Als sie den Deckel abschraubte und ihre Nase daranhielt, roch sie Alkohol. Auch Helen hätte gern etwas getrunken, als sie sich im Bürostuhl ihres Vaters hin- und herdrehte und die Stapel von Ordnern betrachtete, die achtlos auf den restlichen Stühlen herumlagen. Als sie ging, dankte Helen den Kollegen ihres Vaters höflich, die ungeschickt nach tröstenden Worten suchten und sie für ihre Arbeit

beglückwünschten: »Ihr Vater war so stolz auf Sie. Wissen Sie, er hat die ganze Zeit über Sie gesprochen.« Helen wusste es. Sie war immer der lebende Beweis gewesen, dass es ihrer Familie gut ging.

Im Handumdrehen hatte Helen einen Job in der Nähe ihres Heimatortes gefunden, diesmal als Spendensammlerin für einen Präsidentenwahlkampf. Sie redete sich ein, dass es auch in den USA wichtige Arbeit zu leisten gab; außerdem brauchte ihre Mutter sie. Im Büro wurden freundliche und neutrale Gespräche mit Geldgebern von Anrufen ihrer weinenden Mutter unterbrochen: Ihr Haus – das sie nie hatte verlassen wollen – sollte zwangsversteigert werden. An einem solchen Tag machte Helen sich zu meiner Praxis auf, um mir ihre Geschichte zu erzählen.

»Das alles habe ich noch nie jemandem erzählt«, teilte Helen mir mit, während ihr die Tränen über die Wangen liefen. »Einige Leute wissen einige Dinge, aber niemand kennt die ganze Geschichte. Die Menschen schauen mich an und sehen all die großartigen Sachen, die ich geleistet habe – und dann sind sie überrascht, wenn sie etwas über meine Familie herausfinden. Aber niemand weiß, wer ich wirklich bin. Ich glaube, es hat mich noch nie jemand richtig gekannt. Das macht einsam.«

Lange saß Helen schweigend da, während sie unentwegt ein Taschentuch faltete und entfaltete.

»Ich bin so müde«, fuhr sie irgendwann fort. »Es ist mir peinlich, das zu sagen, hier zu sitzen und zu weinen, wenn

ich an all die Menschen denke, denen es im Leben so viel schlechter geht als mir. Es ist, als hätte ich nicht das Recht, so erschöpft oder traurig zu sein. Ich weiß nicht, was mit mir nicht stimmt. Manchmal fühlt es sich an, als würde ich nirgendwo hinpassen, als gäbe es kein Wort für ... was immer ich auch bin. Ich habe einfach das Gefühl, dass ich nicht wie andere Menschen bin«, schloss sie. »Dass ich nicht normal bin.«

Als ich Helen fragte, ob sie sich selbst jemals für resilient gehalten hätte, war sie nicht verwirrt, sondern vielmehr völlig verblüfft. Ihre Antwort kam sehr schnell und bestimmt: »Nein.«

»Wenn ich resilient wäre«, erklärte sie sachlich, so als wäre ich diejenige, die sich irrte, »hätte ich Sie wohl kaum aufgesucht. Dann brauchte ich niemanden wie Sie, um zu reden.«

Und dann blickte Helen mit unfehlbarem Timing auf ihre Uhr und unterbrach sich selbst: »Unsere Zeit ist um. Ich sehe Sie nächste Woche.« Sie wischte sich die Tränen aus dem Gesicht und verließ meine Praxis, um zurück zu ihrem Auto zu eilen.

Helen ist ein Wunder. Egal, ob es darum geht, dass sie ihre Kindheit überstanden hat oder dass sie es an diesem ersten Tag in meine Praxis geschafft hat: Sie hat Schwierigkeiten überwunden, große und kleine. Den Verlust des Bruders.

Die Trauer ihrer Eltern. Den Tod ihres Vaters. Internationale Ungerechtigkeit. Einen Platten. Ganz gleich, was es war, Helen ist sofort aktiv geworden. Stark und bestimmt, mitfühlend und tapfer, war sie für ihre Familie eine Heldin und vielleicht auch für andere Personen. Unermüdlich, so scheint es, kam sie all jenen zu Hilfe, die sie brauchten, und hat sich dabei auch um fremde Menschen auf der ganzen Welt gekümmert. Für all jene, die sie kannten, war Helen ein Wunder, und nur wenige hätten geahnt, dass sie sich – hatte sie einmal die Tür hinter sich geschlossen – erschöpft, anders als andere und allein fühlte.

Aber Helen ist nicht in dem Maße anders als andere, wie sie glaubt. Es folgt eine Liste der häufigsten Schwierigkeiten, mit denen Kinder und Teenager aufwachsen. Wenn Sie sich fragen, ob Sie selbst zu dieser Gruppe von Kindern oder Jugendlichen gehören, stellen Sie sich einmal folgende Fragen. [3]

- Haben Sie, bevor Sie zwanzig Jahre alt waren,
- ein Elternteil oder ein Geschwister durch Tod oder Scheidung verloren?
 - ein Elternteil gehabt, das Sie beschimpft, klein gemacht, erniedrigt, isoliert oder in sonst einer Weise behandelt hat, dass Sie sich gefürchtet haben?
 - mit einem Elternteil oder Geschwister gelebt, die Problemtrinker waren oder andere Drogen genommen haben?

- durch die Kinder in der Schule oder Ihrer Nachbarschaft Mobbing erfahren?
- mit einem Erwachsenen oder Geschwister gelebt, die unter psychischen Störungen, einer schweren Krankheit oder Behinderungen litten?
- mit einem Elternteil oder Geschwister gelebt, die sie oft geschubst, hart angefasst, geschlagen oder Dinge nach Ihnen geworfen haben oder die Sie sogar so sehr geschlagen haben, dass Sie blaue Flecken, Narben oder andere Verletzungen davontrugen?
- in einem Zuhause gelebt, in dem es keine saubere Kleidung oder ausreichend Nahrung gab, nicht genug Geld für einen Arztbesuch da war und wo Sie das Gefühl hatten, nicht geschützt zu werden?
- in einem Haushalt gelebt, in dem ein Mitglied im Gefängnis saß?
- mit einem Elternteil oder einem Geschwister gelebt (oder jemanden in Ihrem Umfeld gekannt, der mindestens fünf Jahre älter als Sie war und) der oder die Sie auf sexuelle Weise bedrängt hat oder Sie gebeten hat, sexuelle Handlungen auszuführen?
- in einem Haushalt gelebt, in dem ein Elternteil oder Geschwister manchmal geschlagen, getreten oder mit einer Waffe bedroht wurde?

Wenn Sie auf eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja geantwortet haben – oder wenn Sie Schwierigkeiten erlebt haben, die oben nicht erwähnt wurden –, dann sind Sie nicht allein. Obwohl jede einzelne dieser Erfahrungen nur

einer Minderheit in der Bevölkerung widerfahren sein mag, kann man sie unter dem Überbegriff »unglückliche Kindheit« zusammenfassen und feststellen, dass laut Studien in den USA und dem Rest der Welt bis zu 75 Prozent aller Kinder und Jugendlichen mindestens eines der oben genannten Unglücke erlebt – oder auch mehr, wenn ein Problem zum nächsten führt und so fort.[4]

Trotzdem wissen wir, dass viele junge Menschen wie Helen – und vielleicht auch wie Sie selbst – aufwachsen und sich in der Welt gut zurechtfinden, nicht nur trotz dieser Widrigkeiten, vielleicht sogar gerade deswegen.

Sozialwissenschaftler nennen solche Menschen »resilient«.
[5]

Die American Psychological Association definiert Resilienz als eine gute Anpassungsfähigkeit angesichts von schwierigen Lebenssituationen, Traumata, Tragödien oder anhaltenden schwerwiegenden Stressfaktoren.[6] Die Forschung sagt, es sei eine unerwartete Kompetenz trotz signifikanter Risiken;[7] oder die Fähigkeit, Erfolge trotz ernsthafter Hindernisse zu erzielen.[8] Ganz gleich, für welche Formulierung man sich entscheidet, Resilienz bedeutet, dass man besser zurechtkommt, als zu erwarten wäre; dass man seine Sache gut gemacht hat, während so vieles schlecht gewesen ist. Und bestimmt hatte Helen es gut gemacht, nach allem, was ihr widerfahren war. Sie hatte sich gut angepasst und war kompetenter und erfolgreicher, als es viele vorausgesagt hätten. Also warum hielt sich Helen nicht für resilient?

Das Problem liegt darin, dass wir den Begriff Resilienz umgangssprachlich etwas vereinfacht verwenden. Wir sagen, dass resiliente Menschen »schnell wieder auf die Beine kommen«. Sie »kommen wieder zurück«. Und wenn wir in ein Wörterbuch schauen, finden wir unter Resilienz den Begriff Elastizität, also die Fähigkeit, sich schnell und leicht zu erholen – nach Krankheit, Unglück oder Schock wieder in den ursprünglichen Zustand zurückfinden können.[9] Es gibt alle möglichen Situationen, auf die man diese am Begriff der Elastizität orientierte Definition beziehen könnte, zum Beispiel wenn wir von einer Grippe genesen oder uns schnell wieder berappeln, nachdem wir unseren Job verloren haben. Aber keine dieser gängigen Beschreibungen lässt sich auf den inneren Zustand von Menschen wie Helen anwenden. Die meisten von ihnen erholen sich nicht so bald, sondern haben sich durch diese Erfahrungen für immer verändert. Wenn es darum geht, unglückliche Kindheitserfahrungen zu überwinden, ist Resilienz kein Kinderspiel.

Tatsächlich behaupten Sozialwissenschaftler, dass man Resilienz nicht einfach als eine Art Charaktereigenschaft der Elastizität betrachten sollte, die man entweder hat oder nicht, sondern als ein Phänomen – als etwas, das wir sehen, aber nicht vollständig verstehen können.[10] Dieses Resilienz-Phänomen finden wir in Geschichten wie der von Helen, und wir entdecken sie ebenfalls in den Geschichten bekannterer Frauen und Männer, über die wir auf den folgenden Seiten etwas mehr erfahren werden. Ihre

Erlebnisse zeigen uns, dass Menschen wie Helen nicht so allein sind, wie sie sich fühlen, sondern sich tatsächlich in guter Gesellschaft befinden. Hier sind einige Beispiele:

- Andre Agassi, Tennischampion
- Maya Angelou, Autorin
- Alison Bechdel, Cartoonistin
- Johnny Carson, Comedian
- Johnny Cash, Countrysänger
- Stephen Colbert, Comedian
- Misty Copeland, Balletttänzerin
- Alan Cumming, Schauspieler
- Viola Davis, Schauspielerin
- Viktor Frankl, Psychiater und Holocaust-Überlebender
- LeBron James, Basketballchampion
- Barack Obama, 44. Präsident der Vereinigten Staaten
- Paul Ryan, 54. Sprecher des Repräsentantenhauses der USA
- Oliver Sacks, Neurologe
- Howard Schultz, Vorsitzender von Starbucks
- Akhil Sharma, Autor
- Elizabeth Smart, Verfechterin von Kindersicherheit und Kinderrechten
- Sonia Sotomayor, Richterin am Obersten Bundesgerichtshof in den USA
- Andy Warhol, Künstler
- Elizabeth Warren, US-Senatorin
- Oprah Winfrey, Medienmogul und Philanthropin
- Jay Z, Rapper und Geschäftsmann

Doch natürlich sind die meisten resilienten Menschen keine Prominenten. Für gewöhnlich handelt es sich um durchschnittliche Frauen und Männer, Ärzte, Künstler, Unternehmer, Juristen, Nachbarn, Eltern, Aktivisten, Lehrer, Schüler, Leser und viele mehr. Diese Leute verdienen eine bessere Metapher als Stehaufmännchen oder Gummiband. Sie verdienen eine Metageschichte, die ihrer gesamten Resilienz-Erfahrung Rechnung trägt, und genau darum geht es in diesem Buch.

In den folgenden Kapiteln werden uns die Geschichten von Privatleuten und von Personen des öffentlichen Lebens vor Augen führen, dass resiliente Kinder und Jugendliche nach Schwierigkeiten nicht einfach schnell wieder auf die Beine kommen, sondern einen weit komplizierteren Prozess durchlaufen, der viel mehr Mut erfordert. Sie sind die Protagonisten ihres eigenen Lebens und müssen oft schwere und sehr harte Kämpfe austragen, die im Verborgenen ablaufen. Wie wir sehen werden, ist dies eine mutige, gewaltige und gefährliche lebenslange Reise, wahrhaftig ein Phänomen - und eines, das uns trotz jahrzehntelangen Interesses und Forschens noch immer verblüfft und fasziniert.

1962 veröffentlichte der Psychologe Victor Goertzel zusammen mit seiner Frau Mildred ein Buch mit dem Titel *Cradles of Eminence: A Provocative Study of the*

Childhoods of Over 400 Famous Twentieth-Century Men and Women.[11] Zu ihren berühmten Männern und Frauen zählten nur jene, über die mindestens zwei Biographien verfasst worden waren und die einen positiven Beitrag zur Gesellschaft geleistet hatten: Louis Armstrong, Frida Kahlo, Pablo Picasso, Eleanor Roosevelt, um nur ein paar zu nennen. »Provokativ« oder wenigstens überraschend am Buch der Goertzels war die Enthüllung, dass drei Viertel dieser Prominenten als Kinder unter Armut, kaputten Elternhäusern, gewalttätigen Eltern, Alkoholismus, Handicaps, Krankheiten oder anderen Problemen gelitten hatten. Nur 85 von ihnen, weniger als 15 Prozent, schienen in einem behüteten, unbeschwertem Elternhaus aufgewachsen zu sein.[12] »Der normale Mensch«, so schlossen die Goertzels, »hat nicht die besten Chancen auf die Hall of Fame.«[13]

Vielleicht hatte die ehemalige First Lady der USA Abigail Adams recht, als sie sagte: »Die Gewohnheiten eines wachsamem Verstandes bilden sich heraus, indem er gegen große Schwierigkeiten ankämpft. Wenn der Verstand sich in einer Umgebung entwickelt und seine ersten Eindrücke empfängt, die sein Herz fordern, dann werden diese Qualitäten, die sonst brachlügen, zum Leben erwachen und den Charakter eines Helden und Staatsmannes herausbilden.«[14] Oder vielleicht ist es einfach auch so, dass widrige Lebensumstände viel verbreiteter sind als angenommen, wenn man nur genau genug hinschaut. Statt uns auf das schwere Schicksal der

wenigen Unglücklichen zu konzentrieren, werden wir in vielen persönlichen Geschichten von berühmten, heldenhaften und unzähligen normalen Menschen schwierige Zeiten entdecken, in denen sie große Resilienz bewiesen.

Anfangs stießen die Sozialwissenschaftler auf solche Beispiele für die Resilienz normaler Menschen eher zufällig. Seit den Anfängen der Psychologie als wissenschaftliche Disziplin, also seit fast hundert Jahren, befassen sich die Forscher mit psychischen Störungen und vor allem mit der Frage, wie Probleme in der Kindheit zu Problemen im Erwachsenenalter führen. Sigmund Freud gilt als der Wissenschaftler, der diese Auffassung im 19. Jahrhundert erstmals einer breiteren Öffentlichkeit vermittelte, tatsächlich aber war diese Theorie damals schon sehr weit verbreitet. [15] »Wohin ich auch gehe, ist vor mir schon ein Dichter gewesen«, soll Freud gesagt haben [16], und tatsächlich war es der Dichter Alexander Pope, der im 18. Jahrhundert das berühmte Sprichwort prägte: »Wie der Zweig gebogen ist, ist der Baum geneigt.« [17]

Doch in den siebziger Jahren begann eine kleine, höchst unterschiedliche Gruppe von Forschern zu beobachten, dass sich der Baum nicht immer dorthin neigt, wo der Ast sich hinbog. An der University of Minnesota hatte der Psychologe Norman Garmezy angefangen zu untersuchen, ob Kinder, deren Mütter psychisch gestört waren, ebenfalls dazu neigten, ihrerseits psychische Störungen zu

entwickeln. Nur um sich dann vor allem aber für die Kinder zu interessieren, die am wenigsten Anzeichen von Schwierigkeiten erkennen ließen.[18] Am Institute of Psychiatry in London untersuchte Michael Rutter Mädchen und Jungen, die alle relativ unbeeinträchtigt von Armut oder anderen Entbehrungen zu sein schienen.[19] Emmy Werner, eine Psychologin an der University of California in Davis, begründete die »Kauai Langzeit-Vergleichsstudie«, die gefährdete Kleinkinder über einen gewissen Zeitraum begleitete, und war fasziniert von Kindern, die offenbar über ihre Benachteiligung im Kindesalter und die Schwierigkeiten innerhalb ihrer Familien hinauswuchsen.[20] An der Menninger Foundation leiteten Lois Murphy und Alice Moriarty gemeinsam das Coping-Project, ein wissenschaftliches Programm, das sich mit Kindern befasste, die widrige Lebensumstände leichter als andere bewältigten.[21] Und der Schweizer Psychiater Manfred Bleuler – der Sohn von Egon Bleuler, der den Begriff *Schizophrenie* geprägt und der mit erwachsenen Schizophrenen gearbeitet hat – stellte überrascht fest, dass die meisten Kinder seiner Patienten recht erfolgreich waren. Daraufhin entwickelte er die These, dass ihre schwierigen frühkindlichen Erfahrungen einen »stählenden Effekt« auf ihre Persönlichkeit hatten und sie zu erstaunlich starken Menschen machte.[22]

1987 schrieb der britische Psychoanalytiker James Anthony: »Man möchte meinen, dass das Bild von Kindern, die über verzweifelte, erniedrigende, deprimierende,

deprivierende und mangelhafte Umstände triumphieren, die unmittelbare Aufmerksamkeit von Medizinern und Forschern auf sich ziehen würden, doch [bis vor kurzem] sind die Überlebenden und Erfolgreichen offenbar fast unbemerkt geblieben.«[23] Aber plötzlich war das Interesse an diesen Überlebenden und Erfolgreichen sehr groß. Junge Menschen wie Helen nannte man »Hüter des Traums« (*keepers of the dream*), weil es zumindest so aussah, als repräsentierten sie alle Verheißungen des amerikanischen Traums: Triumph über Schwierigkeiten, steiniger Weg zur Unabhängigkeit, Hoffnung auf eine bessere Zukunft und die Chancengleichheit auf Erfolg.[24]

Resiliente Kinder haben die Phantasie von Spezialisten und Laien gleichermaßen beflügelt, frühe Studien in wissenschaftlichen Abhandlungen und der Publikumspresse beschrieben sie überschwänglich. Schlagzeilen, Zeitungsartikel und Buchtitel überboten sich in Superlativen: »Superkinder.«[25] »Unverwundbar.«[26] »Unbezwingbar.«[27] »Kinder aus Stahl.«[28] »Supernormal.«[29] Diese unverwundbaren, unbezwingbaren Kinder bewiesen eine fast überirdische Fähigkeit zu Anpassung und Erfolg, aber wie kam es dazu?

Oft erhofft man sich von resilienten Kindern zu Hause oder in der Schule die Lösung schwieriger Probleme. Eine Zeit lang schien es, als erwarteten die Forscher von resilienten

Kindern auch die Rettung der Sozialwissenschaften. Diese »Kinder, die nicht brechen«, wie der Traumaexperte Julius Segal 1978 schrieb, schienen besondere Kräfte zu besitzen. Wenn es der Wissenschaft gelänge, hinter das Geheimnis der Resilienz zu kommen, dann, so glaubte man, wäre sie auch in der Lage, der Welt das Geheimnis des Erfolges zu offenbaren. »Die unverwundbaren Kinder«, schrieb Segal in seinen Schriften über resiliente Mädchen und Jungen emphatisch, »sind vielleicht unsere größte Hoffnung für die Wissenschaft.«[\[30\]](#)

Segal war nicht der Einzige, der so dachte, und überall beschäftigten sich die Forscher intensiv mit dem Leben resillenter Kinder. Die Suche nach persönlichen Eigenschaften, die einem Menschen Resilienz verleihen sollten, produzierte eine ziemlich lange Liste von mutmaßlichen Fähigkeiten, die nicht unbedingt alle bei einem Individuum vorkommen müssen, denn sonst wäre diese Person tatsächlich in jeder Hinsicht »super«: mit mindestens durchschnittlicher Intelligenz, einem angenehmen oder einnehmenden Wesen, guten Problemlösungsfähigkeiten, einem hohen Maß an Selbstkontrolle und Unabhängigkeit, mit viel Selbstvertrauen, überdurchschnittlichen Kommunikationsfertigkeiten, Humor und Zielstrebigkeit, mit der Fähigkeit, Freundschaften zu schließen, Optimismus, Attraktivität, einer Neigung zu Glaubens- oder Sinnfragen, Gewissenhaftigkeit und einem Talent oder

Hobby, das die Aufmerksamkeit anderer Menschen erregt.
[31]

Diese Superkinder würden ihre Superkräfte dazu verwenden, um alles in ihrer Umgebung zu bekämpfen, was schlecht und hinderlich war, mutmaßte man. Doch so verführerisch diese Annahme auch sein mochte, es stellte sich schnell heraus, dass viele von ihnen Hilfe aus den positiven Anteilen ihres Umfelds bezogen.[32] Die Glücklichen unter ihnen erhielten Unterstützung von wenigstens einem Elternteil oder Erwachsenen, der sie liebte und von dem sie beständig Wärme und Anleitung empfangen. Einige überlebten und hatten Erfolg ohne Hilfe ihrer Eltern, weil sich ein Geschwister um sie kümmerte. Andere wurden von stabilen Beziehungen außerhalb ihres Zuhauses unterstützt, zum Beispiel durch Lehrer, Trainer, Mentoren, Verwandte oder Freunde. Vielleicht kamen ihnen auch die Ressourcen in ihrem Umfeld zu Hilfe: gute Schulen, die ihren Verstand oder Magen fütterten; sichere Nachbarschaften oder Gemeindezentren, in denen sie Kinder sein durften; Bibliotheken, Kirchen, Sporthallen oder Musikschulen, in die sie sich flüchten und in denen sie sich Inspiration holen konnten.

Wie die bekannte Resilienz-Forscherin Ann Masten es so treffend beschrieben hat, haben Menschen wie Helen keine Superkräfte. Viel überraschender ist vielleicht die Tatsache, so Masten, dass sie die »Kräfte des Normalen« nutzen – die alltäglichen Eigenschaften, die dem Verstand, der Familie oder der Gemeinschaft innewohnen –, um etwas

aus dem Nichts zu schaffen, viel aus wenig zu machen, ein Kaninchen aus dem Hut zu zaubern.[33] Doch wie immer bei der Zauberei trügt der Schein.

Je genauer - und je länger - die Wissenschaftler dem Leben resilienter Kinder folgten, desto deutlicher erwies sich, dass Resilienz ins Blickfeld gerät und wieder verschwindet, je nachdem, wie und wann man sie betrachtet.[34] Oft suchen Forscher nach einer »messbaren Erfolgsbilanz« guter Leistungen, wobei schulische oder berufliche Leistungen am einfachsten zu beobachten sind.[35] Doch was ist mit den Lebensbereichen, die für die Forscher nicht so ersichtlich sind? Schnell fand man heraus, dass Kinder, die zu Hause unter schwierigen Umständen lebten und trotzdem gute schulische Leistungen erzielten - vor allem Kinder, die man für resilient hielt -, sich gestresst und einsam fühlten, und zwar tief im Innern, was deshalb nur schwer festzustellen ist.[36] Genauso zeigte sich, dass viele Erwachsene, die - scheinbar unbeeindruckt von Jahren voller Schwierigkeiten - in ihrem Job glänzten, unbemerkt unter Beeinträchtigungen ihrer Beziehungen und ihrer Gesundheit litten.[37] Vielleicht hat die jahrzehntelange Forschung ja doch das Geheimnis der Kindheitsresilienz gelüftet: Kein Kind - und auch kein Erwachsener - ist wirklich unverwundbar.

Mitte des 20. Jahrhunderts schrieb Heinz Hartmann, dass eine normale Entwicklung in einem – von ihm so bezeichneten – durchschnittlichen, erwartbaren Umfeld stattfindet.[38] Das deckt sich mit dem, was der Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott eine Erziehung nannte, die »gut genug«[39] ist; ein durchschnittliches, erwartbares Umfeld ist ein Zuhause – oder eine Schule oder eine Nachbarschaft –, in dem ausreichend für Sicherheit, Nahrung, Zuneigung, Frieden, Disziplin, Betreuung, Vorbilder, Aufmerksamkeit, Liebe gesorgt ist und in dem es mindestens ein Elternteil oder einen Erwachsenen gibt, der genügend Fürsorge aufbringt.[40] In einer Kindheit, die in diesem Sinne gut genug ist, muss das Leben nicht ohne Probleme verlaufen, denn vernünftige, altersgemäße Herausforderungen sind gut für uns.[41] Doch, so führen Hartmann und Winnicott aus, sollten diese Probleme voraussehbar sein, und sie sollten als normal empfunden werden, was immer wir als Kultur auch darunter verstehen.

Paradoxerweise ist das durchschnittliche, erwartbare Umfeld, das Hartmann beschrieb, vielleicht gar nicht so durchschnittlich oder erwartbar. Sehr viel mehr Menschen, als wir glauben mögen, wachsen mit dem auf, was laut Hartmann als überdurchschnittliche Belastungen durch ihr Umfeld gelten kann.[42] In einem Bericht der Centers for Disease Control and Prevention aus dem Jahr 2010 wird geschätzt, dass 25 Prozent aller Erwachsenen als Kinder verbal missbraucht wurden, 15 Prozent von ihnen unter

körperlichen Misshandlungen zu leiden hatten und 10 Prozent von ihnen Opfer sexuellen Missbrauchs wurden. Rund 30 Prozent von ihnen erlebten die Scheidung der Eltern, und ebenso viele befanden sich in einem Zuhause, in dem ein Familienmitglied drogen- oder alkoholabhängig war; 15 Prozent wurden Zeugen irgendeiner Form von Gewalttätigkeit. Ungefähr 5 Prozent wuchsen mit einem Elternteil im Gefängnis auf, und 20 Prozent teilten ein Zuhause mit einem Familienmitglied, das unter psychischen Störungen litt.[43]

Das mag nach Problemen klingen, die »andere Leute« haben oder die sich unterhalb der Armutsgrenze abspielen. Sicherlich können finanzielle Notlagen zu solchen häuslichen Schwierigkeiten führen oder aus ihnen resultieren.[44] Doch die bahnbrechende Studie, die die gesamte medizinische Fachwelt damit überraschte, wie verbreitet und gefährlich diese Stressoren tatsächlich sind – die »Adverse Childhood Experiences (ACE) Study«, die Ende der neunziger Jahre unter der Leitung der beiden verantwortlichen Forscher Vincent J. Felitti und Robert F. Anda durchgeführt und vom CDC und Kaiser Permanente gesponsert wurde –, basierte auf fast 18000 Familien, die überwiegend der Mittelschicht angehörten.[45] Fast zwei Drittel der teilnehmenden Familien gaben an, von einem der genannten Probleme betroffen zu sein, und die Hälfte berichtete von zwei oder mehr dieser Schwierigkeiten.

Mit anderen Worten, eine Vielzahl von Kindern und Jugendlichen haben mit diesen Widrigkeiten zu kämpfen.

[46] Manchmal erleben sie – wie Helen in ihrer Kindheit – in vielerlei Hinsicht belastete Zeiten als eine Art »Problem-Bündel«, das heißt, eine Situation, in der ein Unglück andere Erschwernisse nach sich zieht.[47] 2004 untersuchte man in einer Studie die Wechselbeziehungen zwischen schwierigen Lebensumständen und fand heraus, dass 80 Prozent aller Kinder, die eines dieser Probleme erlebten, mit mindestens einem weiteren zu tun bekamen, während sich die Hälfte von ihnen mindestens zusätzlich drei weiteren ausgesetzt sah.[48]

Darüber hinaus sind die meisten vorherrschenden Probleme in der frühen Kindheit keine einmaligen Ereignisse; sie beeinträchtigen das Leben des Kindes immer wieder. Dabei haben wir es nicht mit »Schocktraumata« [49] zu tun – um einen Begriff des Psychoanalytikers Ernst Kris zu wählen –, sondern meist mit »Belastungstraumata«, Widrigkeiten, die das Kind und den späteren Erwachsenen anhaltend heimsuchen.[50] Masud Khan, ein weiterer Psychoanalytiker, spricht in diesem Zusammenhang von »kumulativen Traumata«, also Problemen, die sich in der Kindheit ansammeln und deren ganzes Ausmaß sich möglicherweise erst später im Erwachsenenalter offenbart: »nur kumulativ und im Nachhinein«, wie Khan schreibt.[51]

Folglich sind die meisten Kindheitsprobleme nicht so gefährlich, weil sie besonders groß sind, sondern weil sie permanent sind, weil sie sich auf den Alltag der Kinder und auf die Entwicklung ihrer Körper und ihrer Gehirne

zermürbend auswirken.[52] Schwierige Erfahrungen gehen uns unter die Haut und äußern sich in dem, was wir heute allgemein als toxischen oder chronischen Stress bezeichnen.[53] Chronischer Stress fordert seinen Tribut – bildlich gesprochen – in ähnlicher Weise wie wiederholte Schläge gegen den Kopf. Wenn zum Beispiel ein Sportler ein einziges Mal so stark getroffen wird, dass er das Bewusstsein verliert – wenn er sich eine Gehirnerschütterung zugezogen hat –, schreiten wir ein und nehmen ihn aus dem Spiel. Wenn ein Spieler aber einen kleineren Schlag abbekommt und vielleicht unbeeinträchtigt wirkt, dann schicken wir ihn wieder zurück ins Spiel, zurück in sein Leben. Doch Neurologen haben herausgefunden, dass sich alle Schläge, ob klein oder groß, summieren.[54]

Robert Block, der ehemalige Präsident der American Academy of Pediatrics, sagte 2011 vor einem Unterausschuss des US-Senats über Kinder und Familien aus, dass schwierige Kindheitserfahrungen »der entscheidende Faktor für Gesundheitsprobleme bei Erwachsenen in den USA sein könnten«. [55] Das liegt daran, dass chronischer Stress uns für alle möglichen späteren gesundheitlichen Beschwerden anfällig macht – angefangen bei Geschwüren über Depression bis hin zu Krebs und Autoimmunkrankheiten.[56] Und wir sollten uns im Klaren darüber sein, dass resiliente Kinder und Erwachsene keineswegs gegen diese Art von Stress immun sind. Sie mögen vielleicht erfolgreicher dagegen