

Nicole Strüber, *Risiko Kindheit: Wie die frühe Erfahrung unsere Entwicklung prägt und Resilienz entstehen kann*, Stuttgart: Klett-Cotta 2019, 364 Seiten, ISBN 978-3-608-96287-1

Elisabeth Stukenkemper*

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“ – so lautet ein altes afrikanisches Sprichwort, das die immense Verantwortung und die vielfältigen Einflüsse beschreibt, die bei der Entwicklung eines Kindes eine Rolle spielen. Diese Metapher drückt aus, dass es nicht nur die Eltern sind, die zur Erziehung eines Kindes beitragen, sondern auch die Gemeinschaft, in der es aufwächst. Wie tiefgehend diese Einflüsse tatsächlich sind und welche langfristigen Konsequenzen sie haben können, darüber gibt das Buch „Risiko Kindheit“ von Nicole Strüber tiefgehende Einblicke. Nicole Strüber, Entwicklungsneurobiologin und -psychologin, widmet sich in ihrem Werk einer der zentralen Fragen der menschlichen Entwicklung: *Was passiert im kindlichen Gehirn, wenn die frühen Lebensjahre von negativen Erlebnissen und Stress geprägt sind?* Strüber zeigt auf eindruckliche Weise, wie sehr diese ersten Erfahrungen unser Gehirn, unsere Psyche und letztlich unsere gesamte Persönlichkeit formen. Auf Basis eines breiten wissenschaftlichen Hintergrundwissens und vieler anschaulicher Beispiele erklärt sie, welche Faktoren bei Kindern Stressreaktionen auslösen können – von Risikoschwangerschaften und schwierigen Geburten über ungünstiges Elternverhalten und digitale Medien bis hin zu chronischen Belastungen durch Vernachlässigung, Missbrauch, Traumata, Armut und Krieg.

Ein zentrales Thema des Buches ist die Wirkung von Stress auf das kindliche Gehirn. Strüber beschreibt, wie sich chronischer Stress und belastende Lebensumstände auf die Entwicklung der Hirnstrukturen auswirken können. Besonders das Hormon *Cortisol* spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Normalerweise reguliert sich der Cortisolspiegel nach einer akuten Belastung wieder. Bei Kindern, die extremem Stress ausgesetzt sind, könne es jedoch zu einem langfristigen Ungleichgewicht im Stresshormonhaushalt kommen. Dieses Ungleichgewicht könne das Gehirn nachhaltig schädigen (S. 38).

* Elisabeth Stukenkemper, Mag., Existenzanalytische Beratung und Begleitung (selbstständig), Lehrerin für Deutsch und Englisch, Caritas. Schule für Wirtschaft und Soziales/Salzburg, Hildebrandtgasse 17 a, 5020 Salzburg, Österreich, elisabeth.stukenkemper@existenzanalyse.at.

Dadurch wird auch verständlich, wie belastende Kindheitserfahrungen die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen erhöhen können.

Strüber geht über eine bloße Darstellung der Risiken hinaus: Sie beleuchtet ebenso ausführlich die Schutzfaktoren, die die Resilienz – also die psychische Widerstandsfähigkeit – von Kindern stärken können. Eine liebevolle und stabile Beziehung zu einer Bezugsperson könne viele der negativen Einflüsse abmildern. Hierbei wird deutlich, dass es nicht allein die äußeren Umstände sind, die das kindliche Gehirn formen, sondern auch die Qualität der sozialen Bindungen: Ein Kind, das in einer Umgebung aufwächst, in der es Geborgenheit und Unterstützung erfährt, könne viele Widrigkeiten besser überwinden. Von zentraler Bedeutung sei hier die Feinfühligkeit der wichtigen Bezugspersonen und deren Fähigkeit, die eigenen Gefühle regulieren zu können. Nur dann werde es ihnen möglich sein, sich empathisch auf das Kind und dessen Bedürfnisse einzulassen sowie angemessen und zeitnah zu reagieren (S. 264).

Recht ausführlich widmet sich Strüber der Entwicklung des Gehirns und den neurobiologischen Grundlagen, die unsere Persönlichkeit und emotionale Kompetenz prägen. Sie unterscheidet hierbei zwischen verschiedenen Ebenen der Hirnstrukturen und erläutert, wie sich frühkindlicher Stress auf diese auswirke. Besonders faszinierend ist die Darstellung der Gen-Umwelt-Interaktionen, die zeigt, wie stark Gene und Umwelt ineinandergreifen: Strüber betont, dass es nicht nur die Gene seien, die eine Anfälligkeit für Stress und psychische Erkrankungen bestimmen würden, sondern dass die Umwelt eine ebenso bedeutende Rolle spiele und auf die Gene zurückwirken könne. Diese Wechselwirkungen zu verstehen, sei essenziell, um die langfristigen Konsequenzen von Risikokindheiten zu begreifen (S. 124). „Freispruch für die Gene. [...] Auf die Anklagebank gehört eindeutig die Umwelt“ (S. 197), fordert die Autorin.

Strüber beschreibt auch die epigenetischen Mechanismen, durch die traumatische Erlebnisse nicht nur das Individuum selbst, sondern auch zukünftige Generationen beeinflussen können. Diese Vererbungseffekte würden erklären, warum Kinder von Eltern, die selbst unter schwerem Stress oder Traumata gelitten haben, oft ähnliche Schwierigkeiten entwickeln. Die Autorin macht jedoch auch Mut: Sie zeigt auf, dass im Gegensatz dazu auch fürsorgliches elterliches Verhalten über Generationen hinweg weitergegeben werden könne und wie dies die Resilienz der Nachkommen stärke. Strüber weist aber auch darauf hin, dass die Forschungslage im Bereich der Epigenetik noch recht unklar sei (S. 238).

Weiters befasst sie sich mit den spezifischen Risikofaktoren, denen Kinder ausgesetzt sein können. Strüber beschreibt die Risiken, die bereits

während der Schwangerschaft und bei der Geburt entstehen können und geht dann auf die Rolle der Eltern ein. Es wird deutlich, dass Eltern, die selbst traumatisiert oder chronisch gestresst sind, oft Schwierigkeiten haben, ihre Kinder vor Stress zu schützen. Dies führe dazu, dass die Kinder in einem Umfeld aufwachsen, in dem ihre psychische Gesundheit und Entwicklung gefährdet sei (S. 132). Besonders eindrucksvoll ist die Diskussion von Risiken, die durch Vernachlässigung, Misshandlung und Scheidung der Eltern entstehen (S. 170).

Dem Risiko *Armut* widmet Strüber viel Aufmerksamkeit. Sie nennt eine Vielzahl an Risikofaktoren, die wie Puzzleteile in ihrer Gesamtheit Armutsentwicklung nicht nur begründen, sondern auch erhalten würden. Besonders hebt sie hervor, dass viele Eltern, die in Armut leben, aufgrund ihrer Alltagssorgen an chronischem Stress leiden würden und dadurch meist wenig Kraft hätten, ihren Kindern feinfühlig und zugewandt zu begegnen. Dies wirke sich in der Folge negativ auf die emotionale und kognitive Entwicklung der Kinder aus und verringere deren Potenzial, sich aus Armut und Mangel selbst befreien zu können. Armut werde sozusagen vererbt – und um aus diesem Teufelskreis auszusteigen zu können, brauche es die Verbesserung der familiären Lebensbedingungen und Hilfe von außen, damit die betroffenen Kinder ihr Potential entfalten können (S. 194).

Auch Krieg, Flucht und Migration haben verheerende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern, so die Autorin. Viele Menschen litten schon unter den Belastungen im Herkunftsland, waren auf ihrer Fluchtroute weiteren Gefahren ausgesetzt und erleben nun im Zielland wieder Unsicherheit und das Gefühl, nicht angenommen zu sein. Auch hier wäre mehr soziale Unterstützung der Familien dringend nötig, um zumindest die indirekte Traumatisierung der Kinder durch die belasteten Eltern abfangen zu können. Nicht wenige dieser Eltern leiden an *posttraumatischen Belastungsstörungen*. In der Realität zeige sich aber, dass die wenigsten Betroffenen psychotherapeutische Hilfe erfahren. Die Autorin fordert an dieser Stelle mehr präventive Integrationsgesetze und Verarbeitungsmöglichkeiten traumatischer Erfahrungen (S. 206).

Strüber betont immer wieder, wie wichtig es sei, dass Kinder in ihrer frühen Entwicklung feinfühlig Bezugspersonen haben, die ihre Bedürfnisse erkennen und auf diese eingehen. Nur so könne eine sichere Bindung entstehen, die als Schutzfaktor gegen viele der beschriebenen Risiken wirke. Doch die Autorin geht noch weiter und thematisiert auch die Gefahren, die in der modernen Welt lauern, allen voran der frühzeitige und unreflektierte Umgang mit digitalen Medien. Besonders betroffen

machen die Ausführungen über körperlich präsente, aber mental abwesende Eltern. Im Kontakt mit ihren Kindern werden sie derart von *Instagram* und Co. abgelenkt, dass es an Zugewandtheit und Augenkontakt mangle, wodurch die kindlichen Gefühle oft nicht ausreichend gespiegelt würden und die Kinder dadurch widersprüchliche Botschaften bekämen. Dies erschwere die altersgerechte Entwicklung von emotionalen und sozialen Kompetenzen. Außerdem machten Kinder in der heutigen Zeit vielfach zu wenig nicht-digitale Erfahrungen, was sich nachträglich auf ihre Entwicklung auswirken könne. Hier brauche es eine gute Begleitung durch die Eltern, die ihren Kindern einen maßvollen Umgang mit den digitalen Medien beibringen und vorleben könnten. Auch hier wären Feinfühligkeit und Zugewandtheit der Schlüssel (S. 220).

Im abschließenden Teil des Buches richtet Strüber den Blick auf mögliche Auswege aus einer belastenden Kindheit. Sie stellt Programme vor, die darauf abzielen, die Feinfühligkeit der Eltern zu erhöhen und beschreibt, wie diese Maßnahmen dazu beitragen können, dass Kinder wichtige Entwicklungsschritte nachholen. Hierin liegt auch etwas Hoffnungsvolles und Tröstliches: Entwicklungsschritte können bis zu einem gewissen Grad nachgeholt werden. Je früher, desto besser. Auch im Erwachsenenalter bestünden, wie Strüber erläutert, noch Möglichkeiten, die Folgen einer schwierigen Kindheit zu mildern. Psychotherapie spiele hier eine zentrale Rolle, da sie nicht nur das Verhalten und die Psyche beeinflusse, sondern auch neurobiologische Veränderungen im Gehirn bewirken könne (S. 288).

Der Aufbau des Buches ist durchdacht und praxisorientiert. Als erfahrener Wissenschaftsautorin und Referentin gelingt es Nicole Strüber ausgesprochen gut, komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge verständlich darzustellen, ohne dabei die Tiefe der Materie aus den Augen zu verlieren. Die Anweisung „Lesen Sie einfach das, was Sie interessiert!“ ist auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der Lesenden abgestimmt und bezieht sich auf die verschiedenen inhaltlichen Ebenen im Buch. Diese Herangehensweise ermöglicht es, sich auf die jeweils relevanten Themen zu konzentrieren. Strübers Sprache ist gut verständlich; humorvolle Passagen und Illustrationen lockern die z. T. sehr theoretisch gehaltenen Exkurse auf. Schwierigere, eher sperrige wissenschaftliche Inhalte zur Vertiefung werden von Strüber in kleine Absätze verpackt, die extra gekennzeichnet sind und auch übersprungen werden können, ohne dass der Lesefluss stockt. In diesen Absätzen widmet sie sich wissenschaftlichen Details und neuen Erkenntnissen aus der Forschung. Unterhaltsam und anschaulich sind die kleinen Geschichten aus dem Alltag, die immer

wieder zum Verdeutlichen des Gesagten dienen. Als besonders hilfreich erweisen sich die „Take-Home“-Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels, die die wesentlichen Punkte noch einmal hervorheben und den Lesenden eine klare Botschaft mit auf den Weg geben. Dies macht das Buch nicht nur für Fachleute, sondern auch für Laien zugänglich.

Strüber richtet sich an ein breites Publikum: Sie will junge Eltern erreichen und diese in ihrem Bestreben unterstützen, ihren Kindern feinfühlig und angemessen zu begegnen. Die Ausführungen richten sich aber auch an Menschen, die sich gerne selbst besser verstehen wollen – in ihrem Geworden-Sein, in ihren Problemen mit Bindung, Belohnungsaufschub, Impulskontrolle und Stressverarbeitung. Nicht zuletzt ist das Buch für Personen gedacht, die mit betroffenen Kindern und deren Eltern arbeiten.

Möchte man dem Buch etwas ankreiden, dann vielleicht die übergroße Fülle an Themen, die es anzugehen versucht. So vielen Aspekten auf gut 360 Seiten gerecht zu werden, erscheint ambitioniert, lässt sich aber nicht durchgehend bewerkstelligen. Manches, was durchaus mehr Tiefe und Ausführlichkeit vertragen hätte, wird zum Teil recht kurssorisch durchlaufen. Die Mischung aus Fach- und Sachbuch geht hier etwas auf Kosten des wissenschaftlichen Anspruchs. Lesende müssen sich auch dessen bewusst sein, dass Strübers Ausführungen deutlich von einer naturwissenschaftlich-biologistischen Sichtweise bestimmt sind. Dadurch kann zuweilen der Eindruck entstehen, dass es in einer guten Kindheit vorrangig um gelungene biochemische Prozesse und ausgeglichene hormonelle Zustände geht. Hier wäre eine humanistisch-philosophisch geprägte Erweiterung des Blickwinkels noch wünschenswert.

„Risiko Kindheit“ ist dennoch ein Buch, das umfassend informiert und zum Nachdenken anregt. Es zeigt eindrucksvoll, wie entscheidend die frühen Lebensjahre für die Entwicklung eines Menschen sind und welche langfristigen Konsequenzen sie haben können. Gleichzeitig vermittelt es aber auch Hoffnung und Zuversicht, dass es nie zu spät ist, Veränderungen herbeizuführen und sich von den Fesseln einer belastenden Kindheit zu befreien.