

Willkommen, Mensch!

Grunderfahrungen in der Familie und ihre suchtpreventive Bedeutung

Andrea Schrattenecker

Elementar für die Ausbildung von Lebenskompetenzen sind positive Beziehungserfahrungen innerhalb der Familie. Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit sind Resultate von grundsätzlichen Haltungen, die Eltern ihren Kindern entgegenbringen.

Die Familie stellt bei aller Bedeutsamkeit anderer Sozialisationsorte den wichtigsten Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder und Jugendliche dar. Der Ort, in den Menschen hineingeboren werden, prägt das Grundgefühl zum Leben, zu sich selbst und zur Welt – vor allem durch die hier stattfindenden Beziehungserfahrungen. Jegliche personalen Schutzfaktoren und Lebenskompetenzen, die in der Suchtprevention eine Rolle spielen (wie z.B. Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Erlebnisfähigkeit) haben in den familiären Grunderfahrungen ihren Ausgangspunkt und ihre Grundlage.

Du bist bei mir sicher – Sichere Bindung

Elementar für die Ausbildung von Lebenskompetenzen – wie auch für das aktuelle psychosoziale Wohlbefinden von Kindern – sind positive Beziehungserfahrungen innerhalb der Familie. In der Bindungsforschung wurde in diesem Zusammenhang der Begriff „sichere Bindung“

geprägt. Eine sichere Bindung zu den nahen Bezugspersonen erfüllt nicht nur das menschliche Bedürfnis nach Geborgenheit und Nähe, sondern bildet auch die Basis für die Entwicklung von

Autonomie - im Sinne eines sicheren Bezugspunktes, von dem aus die Welt erkundet werden kann. Kennzeichen einer solchen Bindung sind folgende Qualitäten (vgl. Schneewind, 2000):

- ▶ eine grundlegend positive Haltung dem Kind gegenüber, die sich in der Äußerung von positiven Gefühlen und Zuneigung ausdrückt;
- ▶ Feinfühligkeit, im Sinne eines feinfühligem Antwortens und Reagierens auf kindliche Signale und Bedürfnisse
- ▶ die sanfte Abstimmung auf das Kind in der aufeinander bezogenen Kommunikation, z.B. in Hinblick auf Stimmhöhe, Sprechgeschwindigkeit, Mimik, Gesprächsinhalte, Komplexitätsgrad, Verstehbarkeit von Scherzen...
- ▶ eine häufige Interaktionsaufnahme mit dem Kind (mittels Worten, Körperkontakt, Angeboten zu Spiel und Aktivität, Miteinbeziehung bei Alltagsverrichtungen)
- ▶ das Herstellen von „Miteinander“, indem sich Elternperson und Kind auf denselben Gegenstand beziehen (z.B. gemeinsam ein Bilderbuch anschauen, gemeinsam Steine sammeln)
- ▶ Unterstützung, im Sinne von aufmerksamer Zuwendung und emotionaler Hilfestellung bei kindlichen Aktivitäten.

Zu keiner sicheren Bindung kommt es, wenn das Zusammensein mit den Betreuungspersonen von Ablehnung, Verfehlung (im Sinne von nicht-gemeint-sein) oder von einem Antwortverhalten, das keiner spürbaren Verlässlichkeit unterliegt, dominiert wird. Die solcherart regelmäßig frustrierten Bindungsbedürfnisse finden ihren Niederschlag in Misstrauen, Zweifel, Angst vor weiterer Verletzung oder Resignation, was letztlich das Grundvertrauen des Kindes schwächt.

Die Bedeutsamkeit stabiler und sicherer Beziehungen zu den Eltern bzw. primären Bezugspersonen beschränkt sich nicht nur auf die frühe Kindheit, sondern hat bis ins Jugendalter Geltung. Nach einer Studie des Österreichischen Instituts für Jugendforschung (1995) stellen noch für 12-Jährige die Eltern die wichtigsten Beziehungspartner dar. Erst im Laufe der Pubertät gewinnen zunehmend Beziehungen zu FreundInnen und Gleichaltrigen an Relevanz (vgl. Beham/Wilk, 1998).

Die Pubertät bringt eine Vielzahl von inneren und äußeren Konflikten sowie große Verunsicherungen mit sich. Wie Jugendliche diese Phase meistern, hängt nicht zuletzt auch von der Qualität und Tragfähigkeit der Eltern-Kind-Beziehung ab. Nach einer Studie von Kurt Kreppner besteht zwischen der Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit und sozialen Attraktivität und der Verlässlichkeit der Eltern-Kind-Beziehung gerade im Konfliktfall und bei unterschiedlichen Ansichten ein enger Zusammenhang: Jugendliche, die sich ihrer Beziehung zu den Eltern sicher sind, haben größeres Zutrauen in sich selbst und eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Grundmann, 2000).

Ein gestörtes Verhältnis zu den Eltern kann sich dagegen in einem Gefühl der eigenen Nutzlosigkeit und mangelnder Selbstachtung auswirken – was unter Umständen zu vermehrtem Konsum von psychoaktiven Substanzen führen kann (vgl. Bäuerle, 1989).

Du bist mir wertvoll – Selbstwertgefühl

Selbstwert lässt sich in seiner gesunden Ausprägung umschreiben mit dem inneren Wissen und Erleben des eigenen uneingeschränkten menschlichen Werts: ich bin wertvoll, genau wie ich bin, unabhängig von Leistung, Aussehen oder anderen Bedingungen.

Die positiven Effekte, die ein hohes Selbstwertgefühl nachweislich auf unsere psychosoziale Gesundheit hat, d.h. auf unser Grundbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und auf unser Verhältnis zu anderen, lassen es als eines der wichtigsten persönlichen „Schätze“ erkennen. Ein hohes Selbstwertgefühl von Kindern geht zum Beispiel einher mit durchschnittlich besseren schulischen Leistungen, mit mehr Standhaftigkeit gegenüber Gruppendruck und mit befriedigenderen

sozialen Beziehungen als ein niedriges Selbstwertgefühl (vgl. Mietzel, 2002). Es führt zu mehr Selbstsicherheit, Unabhängigkeit, Kreativität, Phantasie und originellem Problemlösen (Coopersmith, 1967). Insgesamt also fördert und erleichtert es die Ausbildung vielfältiger anderer Kompetenzen, denen die Suchtforschung suchtpreventive Wirkung zuschreibt.

Wie entsteht nun ein hohes Selbstwertgefühl? Nach Carl Rogers hat die unmittelbare menschliche Umgebung den größten Einfluss auf die Beurteilung des Selbstwerts: „Kinder werden anscheinend in ihrer Selbstbeurteilung durch den Prozess der reflektierten Wertschätzung beeinflusst, bei dem sie die Meinung von den für sie wichtigen Personen übernehmen und dies dann für ihre eigene Selbstbeurteilung verwenden.“ (zit. nach Pervin, 2000, S. 191)

Wesentlich für die Bildung von Selbstwert ist zum einen das Ausmaß an Zuneigung, Annahme und Interesse, das dem Kind entgegengebracht wird. Das Interesse der Bezugsperson(en) wird vom Kind „als Zeichen für seine Wichtigkeit interpretiert und ebenso dafür, dass es der ihm entgegengebrachten Anteilnahme, Aufmerksamkeit und Zeit würdig ist.“ (ebd.). Zum anderen ist wesentlich, inwieweit die Autonomiebestrebungen des Kindes durch das konkrete Erziehungsverhalten gefördert und belohnt werden und wie Grenzen und Handlungsspielräume gesetzt und umgesetzt werden. Nach Stanley Coopersmith sind für das Generieren von Selbstwert zusammengefasst drei Faktoren verantwortlich: „völlige oder beinahe völlige unbedingte Annahme des Kindes durch die Eltern, klar definierte und praktizierte Grenzen sowie ein respektierter Handlungsspielraum innerhalb dieser Grenzen.“ (ebd.). Ausschlaggebend dabei sei aber nicht das tatsächliche („objektive“) Verhalten der Eltern, sondern wie das Kind die Eltern, deren Handlungen und Motive wahrnimmt. Ist die wahrgenommene Wertschätzung positiv, findet das Kind Freude an sich selbst. Wird es dagegen negativ eingeschätzt, so entwickelt es eine ablehnende und unsichere Haltung sich selbst gegenüber.

Ich antworte dir – Selbstwirksamkeit

Der Begriff Selbstwirksamkeit stammt von Albert Bandura und meint das Gefühl persönlicher Wirksamkeit (Kompetenz) bzw. die wahrgenommene Fähigkeit, mit bestimmten Situationen umgehen zu können.

„Das Konzept der Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Beurteilungen, die Personen abgeben, um ihre Fähigkeiten einzuschätzen, sich in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe oder Situation adäquat zu verhalten. Bandura meint, dass die Beurteilung der Selbstwirksamkeit einen Einfluss darauf hat, welche Aktivitäten wir ausführen, wie sehr wir uns in einer bestimmten Situation anstren-



gen, wie lange wir an einer Aufgabe festhalten und wie unsere emotionalen Reaktionen aussehen, während wir eine Situation erwarten oder in ihr stecken. Wir denken, fühlen und verhalten uns mit Sicherheit verschieden, ob wir auf unsere Fähigkeiten vertrauen können oder ob wir uns in einer Situation unsicher und inkompetent fühlen. Die Selbstwahrnehmungen der Effektivität der eigenen Handlungen beeinflussen also Gedankenmuster, Motivation, Leistung und Emotionen.“ (ebd., S. 386)

Starke positive Überzeugungen der eigenen Wirksamkeit wirken sich förderlich auf die Gesundheit aus und wirken dadurch suchtvorbeugend: „Die subjektive Einschätzung, das Leben meistern zu können, geht mit geringeren Stressraten, einer erhöhten Handlungs- und Bewältigungskompetenz bei Belastungen und einer verbesserten Widerstandsfähigkeit gegenüber sozialem Druck einher, was insgesamt den Bedarf an psychoaktiven Substanzen reduziert.“ (Hawkins, Catalano & Miller, 1992, zit. nach Schmidt, 1998)

Das Gefühl persönlicher Wirksamkeit hat seine Wurzeln in den frühen Interaktionsbeziehungen zwischen Säugling und wichtigsten Bezugspersonen. Erlebt der Säugling in der Regel, dass er mit seinem Handeln etwas bewirken kann - nämlich dass er durch sein Handeln die Bezugsperson emotional erreicht -, erwächst in ihm das Vertrauen in seine eigene Handlungsfähigkeit und Gestaltungskraft sowie in die Erreichbarkeit der Welt. Bleibt das Handeln des Säuglings allerdings regelmäßig ohne Antwort und Reaktion, erfährt er sich ohnmächtig und ausgeliefert (vgl. Kuntz, 2000).

Dieser Zusammenhang gilt für alle Lebensalter: je öfter ich die Erfahrung mache, dass ich mit meinen Handlungen konstruktiv und effektiv etwas verändern kann anstatt dass sie ins Leere gehen, desto beständiger und tiefer kann sich die Überzeugung meiner eigenen Wirksamkeit verankern.

Ich vertraue dir - Selbstvertrauen

Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst zu vertrauen: den eigenen Wahrnehmungen, den eigenen Gefühlen, der eigenen Denkfähigkeit, dem eigenen Können, sowie sich etwas zutrauen. Wie bei der Entwicklung des Selbstwertgefühls wächst das Selbstvertrauen durch die Spiegelung durch wichtige Bezugspersonen. Werden die Wahrnehmungen und Gefühle des Kindes durch die Eltern bestätigt, erfährt sich das Kind als richtig, und das innere Erleben stimmt mit der äußeren Welt überein. Erhält das Kind jedoch regelmäßig Botschaften, die seine eigenen Wahrnehmungen in Frage stellen (z.B. Doppelbotschaften), seine Gefühle herabwürdigen („das tut doch nicht weh!“) oder seine Denkfähigkeit außer acht lassen, beginnt es an sich selbst zu zweifeln und

sich selber zu mißtrauen. Diese Selbstverunsicherung kann so weit gehen, dass Menschen in späteren Jahren unter der Überzeugung leiden: „Ich stimme nicht“, was in knappen Worten das existentielle Lebensgefühl vieler suchtkranken Menschen beschreibt.

„Sprachliche Aussagen darüber, wer das Kind ist, was es tut, was es fühlt, was es erlebt, können es in eine völlig falsche Richtung führen und es sich selbst entfremden. Sein inneres Selbst-Erleben kann völlig verschieden sein von der sprachlichen Rückmeldung, die es von außen erhält. (...) Es ist wichtig, daß dem Kind getreue Spiegelungen angeboten, seine Gefühle und Wahrnehmungen einfühlsam erfasst und sprachlich bestätigt werden. Nur so kann es „richtig“ bleiben.“ (Kuntz, 2000, S. 73)

Für die Entwicklung des Zutrauens in die eigenen Fähigkeiten braucht es selbstbestimmte Erfolgserlebnisse und Gelegenheiten dazu, nämlich den Freiraum, sich eigene Ziele zu setzen und diese auf selbstgewähltem Weg und in selbstgewähltem Tempo umzusetzen.

Das konkrete Erlebnis, aus eigenen Kräften und aus sich heraus etwas zu schaffen, begründet das Zutrauen darin, auch andere Anforderungen und Situationen gut bewältigen zu können.

Das Vertrauen, das Eltern in ihre Kinder haben, ist bei den kleinen Selbstständigkeiten genauso bedeutend, wie bei den großen, wenn die Kinder schließlich das Elternhaus verlassen. Es bestärkt und ermutigt und lässt Hindernisse kleiner erscheinen.

Literatur

BÄUERLE, DIETRICH: Suchtvorbeugung in der Familienerziehung. IN: Knapp, Rudolf (Hrsg.): Vorbeugung gegenüber Suchtgefahren. Heidelberg, 1989

BEHAM, MARTINA / WILK, LISELOTTE: Die kindliche Lebenswelt Familie. IN: Kränzl-Nagl, Renate / Riepl, Barbara / Wintersberger, Helmut (Hrsg.): Kindheit in Gesellschaft und Politik. Wien, 1998

GRUNDMANN, MATTHIAS: Kindheit, Identitätsentwicklung und Generativität. IN: Lange, Andreas / Lauterbach, Wolfgang (Hrsg.): Kinder in Familie und Gesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Stuttgart, 2000

KUNTZ, HELMUT: Der rote Faden in der Sucht. Weinheim, Basel, 2000

MIETZEL, GERD: Wege in die Entwicklungspsychologie. Weinheim, 2002

PERVIN, LAWRENCE A.: Persönlichkeitstheorien. München, Basel, 2000

SCHNEEWIND, KLAUS A.: Kinder und elterliche Erziehung. IN: Lange, Andreas / Lauterbach, Wolfgang (Hrsg.): Kinder in Familie und Gesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Stuttgart, 2000

SCHMIDT, BETTINA: Suchtprävention bei konsumierenden Jugendlichen. Weinheim, München, 1998