



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Alan Sroufe

# **Der Weg zur eigenen Persönlichkeit**

**Wie Bindungserfahrungen  
uns lebenslang prägen**

Mit Geleitworten von  
Klaus und Karin Grossmann  
und Gerhard Suess

Aus dem Englischen von  
Maren Klostermann

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»A Compelling Idea: How We Become the Persons We Are«

© 2020 by Safer Society Press, Brandon, Vermont, USA

Für die deutsche Ausgabe

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von shutterstock/Evgeny Atamanenko

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Altusried-Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-98082-0

E-Book ISBN 978-3-608-11867-4

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20552-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	7
<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Geleitwort von Klaus und Karin Grossmann</b> .....	11
<b>Geleitwort von Gerhard Suess</b> .....	14
<b>Einleitung</b> .....	17
<b>1 Der Anfang</b> .....	22
<b>2 Die Psychologie gewinnt Herz und Verstand zurück</b> .....	30
<b>3 Das Erkunden des Gefühlslebens von Säuglingen und Kleinkindern</b> .....	51
<b>4 Die Ursprünge der überzeugenden Idee</b> .....	64
<b>5 Die Minnesota-Studie zur Entwicklung der Persönlichkeit</b> .....	76
<b>6 Eine Unterbrechung meiner Reise</b> .....	93
<b>7 Die organisierte Welt des Vorschulkindes</b> .....	104
<b>8 Die Kohärenz der Entwicklung in der mittleren Kindheit</b> .....	126
<b>9 Stabilität, Veränderung und das Schicksal frühkindlicher Erfahrungen</b> .....	145
<b>10 Adoleszenz: Das reflektierende Selbst</b> .....	161

<b>11 Der Übergang in die Erwachsenenwelt.....</b>	<b>180</b>
<b>12 Lehren aus der Forschung und aus dem Leben.....</b>	<b>193</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>204</b>
<b>Anmerkungen.....</b>	<b>208</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>210</b>
<b>Stimmen zum Buch.....</b>	<b>211</b>

# Danksagung

Dieses Buch handelt von einem Leben, einer beruflichen Laufbahn und der Geschichte eines ganzen Fachgebietes. Das bedeutet natürlich, dass es zahllose Menschen gibt, denen ich zu Dank verpflichtet bin – Familie, frühere und derzeitige Freunde (denen ich zum Teil seit mehr als einem halben Jahrhundert verbunden bin). Alle haben den Verlauf und die Bedeutung meines Lebens in vielfältiger Weise beeinflusst. Ich möchte gleich zu Beginn sagen, dass meine Eltern in Anbetracht der großen Einschränkungen durch ihre eigenen Entwicklungserfahrungen ihr Bestes gegeben haben – und mehr kann keiner von uns tun.

Es gab auch zahlreiche KollegInnen und MentorInnen, die meinen beruflichen Werdegang gefördert und geprägt haben. Unter den Letzteren möchte ich vor allem den kürzlich verstorbenen Louis Breger erwähnen. Lou hat mich in eine wahrhaft entwicklungsbezogene Denkweise eingeführt. Dank auch an John Bowlby, Mary Ainsworth und Louis Sander. Sie alle haben mich durch ihre Güte, Unterstützung und Klugheit inspiriert. Mit meinen drei Kollegen Byron Egeland, Elizabeth Carlson und Andrew Collins arbeite ich seit Jahrzehnten zusammen. Gemeinsam mit vielen brillanten, engagierten Studierenden haben sie diese Arbeit möglich gemacht. Ihnen allen bin ich zu großem Dank verpflichtet.

In Bezug auf meinen Lebensweg haben mir drei Menschen Orientierung gegeben. Das ist in erster Linie meine Ehefrau June. June hat die emotionale Seite des Lebens lange vor mir verstanden. Dann gab es zwei Therapeuten, Rene Schwartz und Sam Scher. Sie sind sanft mit mir umgegangen, wenn ich Sanftheit brauchte, und sie haben mich energisch angeschubst, wenn ich Anschub brauchte. Ich war kein leichter Fall.

Dank auch an Safer Society Press und insbesondere Mary Falcon. Mary hat mich Mitte der 1980er Jahre dafür gewonnen, mein Lehrbuch über kindliche Entwicklung zu schreiben. Durch einen glücklichen Zufall habe ich nun 35 Jahre später Kontakt zu ihr aufgenommen, um mich nach Absatzmöglichkeiten für dieses Buch zu erkundigen, ohne zu wissen, dass sie noch immer in der Verlagswelt tätig ist. Niemand hätte sich mit mehr Begeisterung und Sorgfalt dafür einsetzen können, dieses Projekt lebendig werden zu lassen.

Ein großes Dankeschön an alle Genannten und Ungenannten.

*Alan Sroufe*

*Professor em., Institute of Child Development,  
University of Minnesota*

# Vorwort

Wer auch immer die endgültige Geschichte der Entwicklungspsychologie im weiteren Verlauf des 21. Jahrhunderts schreiben mag – Alan Sroufe wird als einer der ganz großen Entwicklungspsychologen dieser Welt in die Annalen dieses Fachgebiets eingehen. Seine gesamte berufliche Laufbahn hindurch hat Alan zahllose bahnbrechende theoretische und empirische Beiträge zu den Bereichen Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie geleistet. Vor allem hat er durch seine Arbeit auch bedeutsame und nachhaltige Akzente in wichtigen Bereichen des Gesundheitswesens und der Sozialpolitik gesetzt.

Ich kenne Alan seit meiner Studienzeit und habe seinen scharfen Verstand und sein Engagement als Mentor künftiger Wissenschaftlergenerationen aus erster Hand erlebt. Es war ein Privileg, seine Memoiren zu lesen, die den Werdegang eines Menschen beschreiben, der persönliche und berufliche Prioritäten nahtlos miteinander verbunden hat. Diese ehrliche und fesselnde Biografie gewährt uns einen Einblick in Sroufes Menschlichkeit ebenso wie in seine leidenschaftliche Suche nach wissenschaftlichen Wahrheiten, die nicht nur der akademischen Welt zugutekommen, sondern von allgemeinerem Nutzen für die Gesellschaft sind.

Nicht nur Studierende, die in den unterschiedlichsten Fachgebieten am Anfang ihrer beruflichen Entwicklung stehen, sondern auch erfahrene Experten, die über ihren Lebensweg und ihre beruflichen Beiträge nachdenken, sollten diese spannende und bewegende Biografie unbedingt lesen. Im Einklang mit Alan Sroufes leidenschaftlichem Wunsch, nicht nur zur Psychologie, sondern zum Wohle der Gesellschaft beizutragen, werden in diesem Buch auch Laien Inspiration dafür finden, wie sie das Leben in all seinen Facetten, vor allem



in unsicheren und schwierigen Zeiten, bewältigen und den besten Kurs für sich selbst bestimmen können.

*Dante Cicchetti*

*Ph.D., McKnight Presidential Chair, Institute of Child Development  
and Department of Psychiatry, University of Minnesota*

# Geleitwort von Klaus und Karin Grossmann

Alan Sroufe erkannte als einer der ersten Forscher die Erkenntnismöglichkeiten der jungen Bindungstheorie, die John Bowlby in den 1960er Jahren entwickelt hatte. Er sah darin eine lebensnahe und zugleich wissenschaftlich fundierte neue Entwicklungspsychologie. Ungeschönt beschreibt er seine eigene, anfangs schwierige persönliche Entwicklung, seine problematische Familiengeschichte und seinen akademischen Werdegang, und wie daraus seine Grundüberzeugung erwuchs: die Persönlichkeit wächst in engen Beziehungen. Die damalige Entwicklungspsychologie war zersplittert in Fragmente, die sich nicht zu einem in sich stimmigen Verständnis des Werdens von Persönlichkeit fügten. Das Zusammenwirken zwischen Personen jeglichen Alters in ihren jeweiligen sozialen und kulturellen Lebenswelten blieb der Soziologie überlassen. Humorvoll beschreibt er, wie die Bindungsforschung handelnde, führende, und verstehende Individuen wieder in den Mittelpunkt bedeutungsvollen psychologischen Geschehens stellte. Die Person wurde wieder zu einem sozialen Wesen.

Ein Mitglied des Forscherteams der Bindungsforscherin Mary Ainsworth, Everett Waters, führte ihn in den Forschungsgegenstand ein. Die zentrale Frage lautete: Welche Auswirkungen haben frühe Erfahrungen des Kindes, zunächst im Zusammenspiel mit ihren Müttern, bald auch mit Vätern und anderen, auf ihre Beziehungsqualität am Ende des ersten Lebensjahres und vielleicht sogar auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung des Kindes?

Alan Sroufe sieht Bindung als sozial organisiertes Konstrukt. Ein isoliertes Kind gibt es nicht. Zusammen mit – über die Jahre – etwa 300 MitarbeiterInnen hat er die wohl umfassendsten Fragestellun-

gen im Zusammenhang mit mehr oder weniger gut gelingenden Lebensläufen untersucht – vor allem bei Kindern mit denkbar schlechten Startbedingungen. Davon erzählt er – stets im Rückgriff auf seine eigene problematische Kindheit. Dadurch kann er zeigen, wie prägend schlechte Erfahrungen sein können, aber auch, wie man sie überwinden kann.

In seiner Minnesota-Studie begleitete er mit seinem Forschungsteam eine große Gruppe benachteiligter Kinder über 40 Jahre lang: beglückendes Miteinander, aber auch destruktives Gegeneinander im Kindergarten, im Ferienlager, bis hin zur eigenen Elternschaft. In vielen Fällen musste seine Hochrisiko-Gruppe trotz des Fehlens einer beständigen Vaterfigur ihren Weg finden.

Für Alan Sroufe selbst waren zufällige Begegnungen mit anregenden, unterstützenden kollegialen Wissenschaftlern essenziell. Sie förderten seine Zuversicht in seine Forschung, und sie halfen ihm beim wissenschaftlichen Einfallsreichtum, förderten seine hohe Motivation und seine Forscherkraft, und er konnte so seine eigenen belastenden schlimmen Erinnerungen in Forschungsfragen verwandeln. Dabei verschweigt er nicht die Enttäuschungen, das Unverständnis und die Rückschläge, die auch er in der akademischen Welt erlebt hat.

Die Minnesota-Studie hat solide Erkenntnisse hervorgebracht. Einmal für ein umfassendes Verständnis des Einflusses, den Bindungspersonen bereits sehr früh auf die sichere oder unsichere Organisation der kindlichen Gefühle ausüben und dabei wesentlich die Wahrnehmung des Kindes seiner sozialen Welt und seine Erwartungen an sie formen. Dies führt zu entscheidenden Unterschieden im Umgang mit kritischen Lebenssituationen. Zum andern aber, vielleicht noch wichtiger für die klinische Arbeit, wird deutlich, welche Möglichkeiten bestehen, um die gravierende Hypothek belastender Erfahrungen zu minimieren. Sie können zwar nicht vollständig abgebaut werden, aber ihre Erkenntnisse können für ein gelingendes Leben genutzt werden. Hier trifft Alan Sroufes Privat- und Forscherleben auf John Bowlbys zentrales Thema: Wie können die Erkenntnisse der Bindungsforschung klinische Hilfen bei ungünstigen Bindungserfahrungen verbessern?

Die Lebenslauf-Forscherin Emmy Werner sagte: »Life is not a matter of holding good cards, but of playing a poor hand well.« Alan Sroufe hat mit den schlechten Karten seiner Herkunft hervorragend gespielt. Er hat ein fundiertes Verständnis der diversen Einflüsse auf die Entwicklung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen bis zum Erwachsenen geschaffen. Nicht nur Eltern, sondern auch Lehrern, Klinikern, Großeltern und anderen Interessierten zeigen diese Forschungen: mit zugeneigter Unterstützung kann ein Kind trotz schlechter Karten lernen, gut zu spielen. Sroufes lebendigen Schilderungen dessen, was ihm persönlich geholfen hat, um sich aus intensiven Nachwirkungen unguter Familientraditionen zu befreien, legen die Grundlage für neuen Lebensmut für all diejenigen, denen dieser Lebensmut bislang fehlte.

Alan Sroufe ist ein Meister kohärenter, stimmiger Interpretation komplexer Daten. Sein Nachdenken über sein eigenes Leben hat ihm das ermöglicht. Das bestimmt die Qualität der Forschungsfragen, ohne die Erkenntnisse unvollständig blieben. Er hat das bislang kohärenteste Wissen über menschliche Entwicklung geschaffen.

*Regensburg, im Februar 2022*

*Klaus und Karin Grossmann*

*Prof. em. und Dr., Institut für Psychologie  
an der Universität Regensburg*

# Geleitwort von Gerhard Suess

Bevor ich 1982 als Student und mit Unterstützung von Klaus Grossmann ans Institute of Child Development (ICD) nach Minnesota kam, wurden wir DAAD-Stipendiaten in einer Einführungsveranstaltung gebeten, nicht zu viel an der Uni zu arbeiten und dadurch das Kennenlernen von Land, Leute und Kultur zu vernachlässigen. Dass dies eine Gefahr für mich sein könnte, konnte ich mir nicht vorstellen, da ich ja gerade erst das Diplom in Psychologie erworben hatte. Doch die besondere Kultur des ICD und allen voran die Person ›Alan Sroufe‹, dessen »research assistant« ich war, zogen mich alsbald in ihren Bann. Alan hat seine Studierenden immer im Ringen um eine Balance zwischen Arbeit und Pflege sozialer Beziehungen unterstützt und sich dabei selbst auch authentisch gezeigt. Das Packende war die wachsende Gewissheit, Teil eines wichtigen Prozesses zu sein und dabei als Mensch Beachtung zu finden.

Alan Sroufe erlebte John Bowlbys Bindungstheorie als packend und das gab seiner Lehre eine besondere Note. Wie diese Idee mehr und mehr Einfluss auf seine Selbstreflexion sowie seine wissenschaftliche Ausrichtung nahm, beschreibt er eingängig in diesem Buch. Der Leser erhält einen seltenen Einblick in den Wissenschaftsprozess und die Person des Forschers. Ungeschönt »erzählt« er anhand seiner eigenen persönlichen Entwicklung sowie seiner Familiengeschichte, wie frühe Erfahrung auf die weitere Entwicklung Einfluss nimmt und bedeutsam ist; auch, dass eine frühe Bindung nie Schicksal, vielmehr veränderbar ist, wenn auch manchmal schwer; ferner, dass selbst eine traumatische Bindung neben Zerstörerischem auch Gutes in sich tragen kann, das für den persönlichen Erinnerungsprozess und in der klinischen Praxis genutzt werden kann.

Das von Sroufes Forschungspartner Byron Egeland zusammen mit Martha F. Erickson entwickelte Programm »STEEP«, für dessen Einführung und Evaluation in Deutschland ich mich seit 2000 eingesetzt habe, ist eine konsequente Umsetzung von Erkenntnissen aus der Minnesota-Studie und folgt seinem Ansatz. Darum ist das vorliegende Buch zu dem bereits erschienenen STEEP-Praxishandbuch (Erickson & Egeland: Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung, 2006/2009, 5. Aufl. 2022, Klett-Cotta) eine hervorragende Ergänzung und Abrundung. Die Evaluation von STEEP stärkt die »packende Idee«, da sie eine experimentelle Überprüfung darstellt und die Praxis durch belegte Wirksamkeit verbessert. Das ist ein Kern der bereits 1984 vorgestellten Entwicklungspsychopathologie. Ein eng damit verbundenes Übersetzungsfeld bietet der Kinderschutz – der Ausgangspunkt der Minnesota-Studie. Im Laufe der Studie konnten die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen und viele Ideen zur Unterbrechung des meist generationsübergreifenden »cycle of abuse« beschrieben werden, auch in den anonymisierten Fallbeschreibungen unter dem Titel »Verdrängung«.

Die Komplexität des Einflusses von frühen Bindungen und die dafür verantwortlichen Mechanismen hat Sroufe sein Akademikerleben lang erforscht und in der Sprache der Scientific Community kommuniziert. In diesem Buch handelt er die Bindungstheorie als fesselnde Idee auf zwei Ebenen ab: Bei der Rückschau auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung und dem Bemühen, sich selbst zu verstehen und zu verändern (in Partnerschaft und Therapie), sowie als prospektive Theorie zur Untersuchung gesunder und fehlangepasster Persönlichkeitsentwicklung. Letzteres bildet den Kern des zusammen mit Michael Rutter 1984 veröffentlichten programmatischen und viel beachteten Artikels »The Domain of Developmental Psychopathology«, der wesentlich zur Weiterentwicklung einer evidenzbasierten klinischen (Entwicklungs-)Psychologie beigetragen hat. Die Entstehung dieses Artikels und seine Diskussionen im Forschungskolloquium fiel in die Zeit meines ICD-Aufenthaltes.

Damit führte Sroufe aus dem Kreis der BindungsforscherInnen ein Hauptanliegen John Bowlbys fort, nämlich eine valide Psychopathologie zu formulieren und damit zur Verbesserung der klini-

schen Praxis beizutragen. Schon das Buch »The Development of the Person« mit Ergebnissen der Minnesota-Längsschnittstudie wurde bei seinem Erscheinen im Jahr 2005 (Guilford) sehr positiv aufgenommen. Der unter deutschen KlinikerInnen geschätzte und 2012 verstorbene Säuglingsforscher und Psychotherapeut Daniel N. Stern bezeichnete es als das Buch, auf das TherapeutInnen die ganze Zeit gewartet hätten. Für alle in der psychotherapeutischen Praxis Tätigen, jedoch auch für die gesamte Jugend- und Gesundheitshilfe, dürfte bei dem vorliegenden Buch besonders das beschriebene Ineinandergreifen von persönlicher Reflexion, Erkenntnissen über Stabilität und Veränderung von Bindung sowie eigener Therapieerfahrung »packend« sein. Studierende und Lehrende sollten sich anstecken lassen von einem Leben, das im Verfolgen vielversprechender Ideen einen besonderen Sinn erfahren hat und das so selten geworden ist. Viele, die bei seinen Auftritten in Deutschland dabei waren, haben Alan Sroufe als eine stimmige und glaubhafte Person erlebt: 2003 in Regensburg auf der Konferenz des Zusammentreffens der Langzeitforscher im Rahmen der Bindungstheorie, 2010 beim Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in Berlin sowie ebenfalls 2010 bei einem Expertentreffen zum Thema »Resilienz« (Opp, Fingerle, Suess) an der HAW Hamburg.

*Hamburg, im Februar 2022*

*Gerhard Suess*

*Prof., Department Soziale Arbeit der HAW Hamburg*

# Einleitung

Vor 50 Jahren war unser Wissen über die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit sehr begrenzt. Heute wissen wir eine Menge darüber, größtenteils dank einer revolutionären Theorie über die Rolle von Beziehungen in der menschlichen Entwicklung. Dieses neue Wissen hat weitreichende Folgen für unser persönliches Leben.

In diesem Buch schildere ich aus einer sehr persönlichen Warte, wie dieses neue Verständnis der psychologischen Entwicklung des Menschen entstanden ist. Wie immer in der Wissenschaft waren auch an dieser Entdeckung natürlich zahlreiche Personen beteiligt, doch das ist eine andere Geschichte, die andere erzählen werden. Was mich betrifft, so geriet ich durch Zufall und glückliche Umstände an einen günstigen Ort, um zu beobachten, wie die Entdeckungen zusammenkamen. Unser Forschungsteam am Institute of Child Development der University of Minnesota hat viele wichtige Teile dieser Forschungsarbeit durchgeführt. Die technischen Aspekte und vollständigen Ergebnisse unseres Projekts (mit dem offiziellen Titel *Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*) haben wir dem wissenschaftlichen Publikum in Form unserer Bücher *Emotional Development*<sup>1</sup> und *The Development of the Person*<sup>2</sup> sowie in über 200 Zeitschriftenartikeln und Buchbeiträgen unterbreitet. Mein Ziel beim Verfassen des vorliegenden Buches war es, eine eher persönliche und leserfreundliche Darstellung dieser Geschichte bereitzustellen.

Das Thema, um das es hier geht – wie der Einzelne sich zu dem Menschen entwickelt, der er ist – betrifft uns alle ganz persönlich. Es geht darum, wie es dazu kommt, dass jeder von uns sich so verhält, wie er es tut, und die Welt so sieht, wie er sie sieht, und darum, was wir fühlen und wie wir auf diese Gefühle reagieren. Wissenschaft-



liche Erkenntnisse tragen zweifellos zur Erhellung dieser Fragen bei, doch neben quantitativen Forschungsergebnissen finden sich in diesem Buch zahlreiche anekdotische Beispiele aus individuellen Lebensgeschichten. Diese Lebenswege haben wir sorgfältig und systematisch über mehr als 40 Jahre, vom Säuglingsalter über die Kindheit und Adoleszenz bis ins frühe und mittlere Erwachsenenalter hindurch verfolgt. Beim Schreiben des Buches habe ich natürlich darauf geachtet, alle dargestellten Personen zu anonymisieren, um ihre Privatsphäre zu schützen, und bestimmte Details musste ich notwendigerweise auslassen. Ich habe mir allerdings die Freiheit genommen, detailliertere Beispiele aus meinem eigenen Leben zu schildern, wenn mir meine eigene Vergangenheit und meine persönlichen Höhen und Tiefen relevant für den dargestellten Sachverhalt erschienen. Hinzu kommt, dass meine Motivation für die Erforschung dieses Bereichs sehr persönlich war. Ich wollte wissen, warum ich die Probleme hatte, die ich hatte, und wie ich meine eigene psychische Gesundheit verbessern könnte.

Aus diesen Gründen bietet das vorliegende Buch eine beschreibende Darstellung der aufeinanderfolgenden Entdeckungen, die zu diesem neuen Verständnis der menschlichen Entwicklung führten, sowie der persönlichen Bedeutung, die ich daraus für mich ableitete. Es enthüllt, was mein persönliches Interesse an dieser allgemeinen Frage angetrieben hat, welche langjährigen und zufälligen Beziehungen und Begegnungen mich zu dieser Arbeit geführt haben und wie ich die Teilnahme an einer, wie sich herausstellen sollte, Revolution in der Psychologie miterlebt habe. Außerdem zeigt es das Wesen einiger Hauptentdeckungen auf und wie sich die Arbeit auf mein eigenes Leben ausgewirkt hat.

Wenn ich über unser neues Verständnis von Entwicklung nachgedacht und zu entscheiden versucht habe, ob es angemessen ist, bin ich häufig von Wissenschaftlern aus anderen Disziplinen inspiriert worden. Bekannte Physiker zum Beispiel haben über die Suche nach einer endgültigen Theorie diskutiert – die Theorie, die die Ursprünge und Funktionsweise des Universums vollständig erklären wird. In seinem Buch *Der Traum von der Einheit des Universums*<sup>3</sup> (*Dreams of a Final Theory*) legt Steven Weinberg die Kriterien für eine derartige

Theorie dar. Zu seinen wichtigsten Kriterien gehört die *Schönheit* der Theorie. Damit meint er, dass eine kohärente und vereinheitlichende Weltformel sich auch durch eine gewisse Eleganz auszeichnet und denjenigen, die sie verstehen, ein Gefühl von Harmonie und Einheit vermittelt. Da sie uns tatsächlich auch ästhetisch anspricht, findet die Harmonie und Kohärenz der Theorie ein Echo in der Person, die darüber nachdenkt. Sie führt dazu, dass Dinge, die vorher nur vage erkennbar waren, plötzlich klare Gestalt annehmen und ein neues, erkennbares Ganzes ergeben. Kurzum, sie ist absolut einleuchtend.

Das erschien mir als ein sehr reizvolles Konstrukt. Und auch wenn ich glaube, dass die Psychologie noch sehr weit von einer endgültigen Theorie entfernt ist, haben wir in den letzten Jahrzehnten miterlebt, wie eine wahrhaft faszinierende theoretische Idee über die menschliche Entwicklung entstanden ist. Sie betrifft die Frage, wie wir zu den Menschen werden, die wir sind. Wie das Universum durchläuft die entstehende Persönlichkeit einen Prozess, in dem das, was vorher existierte, zur Grundlage für das Kommende wird, ganz gleich wie komplex die Transformation, die sich im Laufe der Zeit vollzieht, auch sein mag. Im Zentrum dieses Prozesses stehen enge zwischenmenschliche Beziehungen. Das ist vielen Wissenschaftlern im Laufe der Zeit aufgefallen, aber heute gibt es ein zusammenhängendes, übergreifendes Erklärungssystem, das uns verstehen lässt, wie die Persönlichkeit durch Beziehungserfahrungen hervorgebracht wird.

Die Aufstellung psychologischer Theorien ist mit gewissen Vor- und Nachteilen verbunden. Anders als in anderen Wissenschaftszweigen sind wir Menschen sowohl der Gegenstand der Theorie als auch die Theoretiker. Wir versuchen, uns selbst zu erklären. Das birgt zweifellos gewisse Gefahren, wenn Hybris oder andere Formen der Voreingenommenheit ins Spiel kommen. Wenn Psychologen Theorien aufstellen, fühlen sie sich möglicherweise von Ideen angezogen, durch die sie selbst gut oder zumindest besser als andere dastehen. Ein Paradebeispiel dafür ist meiner Ansicht nach, dass die Idee, der IQ sei das wichtigste Merkmal, eine große Anziehungskraft auf viele Psychologen ausübt. Da die Konzeption von IQ-Tests auf

einen Zusammenhang mit dem schulischen und akademischen Erfolg zielt, ist es nicht überraschend, dass psychologische Forscher bei solchen Tests gut abschneiden. Das ist nur ein Beispiel dafür, dass Merkmale, die in psychologischen Theorien hervorstechen, manchmal dieselben sind, die psychologische Wissenschaftler kennzeichnen.

Andererseits ist eine gemeinsame Ausrichtung von Forschungsgegenstand und Forscher eindeutig von Vorteil. Jede Theorie, die wir aufstellen, sollte Sinn für uns selbst ergeben. Das gilt in der Psychologie mehr als in jeder anderen Disziplin. In der Vergangenheit gab es viele Theorien, die aus genau diesem Grund nicht befriedigend waren. Theorien, die behaupten, dass wir einfach durch die Belohnungen und Bestrafungen in unserem Umfeld angetrieben werden, dass wir Gefangene unserer inneren Triebe sind oder dass unser Charakter durch unsere Gene bestimmt wird, ergeben einfach keinen hinlänglichen Sinn. So wichtig diese Einflüsse sein mögen, liefern sie doch keine angemessene Erklärung für unser Verhalten oder für die Frage, wie wir zu der speziellen, einzigartigen Persönlichkeit wurden, die wir sind. Die entscheidende Bedeutung enger Beziehungen, wie sie in John Bowlbys Bindungstheorie und anderen Entwicklungserklärungen dargelegt wird, ist nicht nur empirisch nachweisbar, sondern entspricht auch unserer Intuition und unseren persönlichen Erfahrungen.

Die Kernidee ist, dass frühe zwischenmenschliche Beziehungen die Vorlage für die Entwicklung unserer Persönlichkeit liefern. Das ist eine ebenso einfache wie elegante Idee, die tatsächlich einen äußerst komplexen Entwicklungsprozess auf faszinierende Weise zusammenfasst. Es ist durchaus möglich, diesen Prozess so zu beschreiben, dass jeder, der ihn verstehen möchte, dazu in der Lage ist. Zudem bietet das Konzept die Kohärenz und Klarheit, die wir uns von unseren psychologischen Theorien wünschen. Die Entfaltung der Persönlichkeit ist etwas Wunderschönes.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Geschichte zu erzählen; der Autor kann zum Beispiel mit dem Ende der Geschichte beginnen und dann zurückgehen und zeigen, wie es zu diesem Ende gekommen ist oder er kann bestimmte Informationen zurückhalten, so

dass bis zum letzten Kapitel offenbleibt, wie die Geschichte ausgeht. Im vorliegenden Buch wird um das Ende kein Geheimnis gemacht. Der Leser weiß von Anfang an, dass die Studie, die hier beschrieben werden soll, tatsächlich zu eindrucksvollen Ergebnissen geführt hat. Es gibt von Anfang an kurze Ausblicke auf die endgültigen Resultate. Gleichzeitig lege ich Wert darauf, die Entdeckungen Schritt für Schritt zu beschreiben – wie ein bestimmter Befund zur nächsten Frage führte und dann zum nächsten Befund. Immerhin geht es in dieser Geschichte um Entwicklung, und Entwicklung schreitet in geordneter Weise voran. Meine größte Hoffnung ist, dass die Leser und Leserinnen dieses Buches die Begeisterung fürs Entdecken teilen.

## KAPITEL 1

# Der Anfang

*Wer sich seiner Vergangenheit nicht erinnert,  
ist dazu verdammt, sie zu wiederholen.*

*George Santayana<sup>4</sup>*

Mein Großvater mütterlicherseits hat meine Großmutter erschossen. Seltsamerweise wusste ich nichts davon, bis ich schon relativ erwachsen und meine Mutter bereits verstorben war. Es wurde nie darüber gesprochen. Genaugenommen habe ich nur durch Zufall davon erfahren. Mein Bruder war gemeinsam mit Ruby und Minnie, zwei älteren Tanten von uns, auf Besuch, und die beiden schwelgten in Erinnerungen. Eine von ihnen sagte: »Ach ja, das war ungefähr zur Zeit der Tragödie.« Mein Bruder fragte, was sie damit meinten – welche Tragödie? Überrascht, dass er nichts davon wusste, erzählten sie ihm die Geschichte.

Sogar nachdem ich davon erfahren hatte, wurde mir die volle emotionale Tragweite erst Jahre später bewusst. Das war, als mein Onkel Virgil, der zum Zeitpunkt des Mordes noch bei seinen Eltern lebte, meiner Frau und mir von seiner persönlichen Erfahrung berichtete. Nachdem er seine Mutter gefunden hatte, hatte Virgil sein Gewehr geholt und seinen Vater verfolgt, um Rache zu nehmen, was nur vereitelt wurde, weil sein Vater vorher von einigen Hilfssheriffs festgenommen wurde. Ich habe oft darüber nachgedacht, wie Virgil sich gefühlt haben muss. Obwohl etwa 60 Jahre vergangen waren, als er uns von den Vorkommnissen erzählte, lagen seine Gefühle blank und er war so aufgewühlt, als wäre es gestern gewesen. Ich stellte fest, dass ich seine Angst und seinen Zorn klar erkennen konnte. Es war etwas, das mir irgendwie schon als Kind vertraut gewesen war.

Viele Psychologen, die ich kenne, vor allem, wenn sie sich für

klinische Fragen interessieren, erforschen mit großer Neugier, wie Menschen so werden, wie sie sind. Häufig interessieren sie sich auch brennend für psychische Störungen in ihren eigenen Familien. Auf mich traf das sicherlich zu. Die schreckliche Tragödie – und das ganze Elend, das ihr vorausgegangen war – hat Virgil und alle anderen Mitglieder meiner Familie mütterlicherseits geprägt. Bei uns zu Hause wurden ihre Probleme mit keinem Wort erwähnt. Wir wussten, dass alle acht Kinder aus der Familie meiner Mutter an unterschiedlichen Orten zur Welt gekommen waren, von Appalachia bis Oklahoma, aber wir wussten nicht, dass die Familie häufig auf der Flucht vor dem Vater gewesen war. Und wir hatten keine Ahnung von dem Missbrauch und der Tragödie, die unsere Mutter, unsere Tanten und Onkel erlebt hatten. Es wurde alles vor uns verheimlicht.

Als Jugendlicher kam ich einmal nach Hause und fand meine Mutter völlig aufgelöst vor, aber sie wollte nicht sagen, was los war. Viel später fand ich heraus, dass ihr Vater, damals aus dem Gefängnis entlassen, sie wiederholt am Telefon schikaniert und Geld von ihr verlangt hatte. Unsere Familiengeschichte illustriert nicht nur beispielhaft, wie ein Trauma von einer Generation an die nächste weitergegeben wird, sondern auch, dass Geheimnisse und der Versuch, die Kinder vor der Wahrheit zu schützen, sich häufig als schädlich erweisen.

Unsere Mutter war ein ausgesprochen sanfter, großzügiger Mensch und engagierte sich aktiv in der Kirche und in der Gemeinschaft, um anderen zu helfen. In vielerlei Hinsicht war sie auch sehr fürsorglich. Entfernte Verwandte oder Freunde von Verwandten, die mit einem Koffer in der Hand an die Tür klopfen, wurden stets willkommen geheißen. Wenn ich während unserer Zeit in Cincinnati im Schnee tollte und zwischendurch ins Haus rannte, konnte ich immer auf ein Paar trockene, warme Fäustlinge zählen, die direkt von der Heizung kamen. Und als wir in San Diego lebten, lud sie an Thanksgiving immer einige Seeleute zum Essen ein. Auf ihrer Beerdigung drängten sich Scharen von dankbaren Menschen.

Doch wie wir alle hatte auch meine Mutter noch eine andere Seite. Sie hatte Angst vor starken Gefühlen, insbesondere vor Wut und Zorn und duldeten keinerlei Wutäußerungen in ihrem Haus. Dass

meine Mutter selbst in Rage geriet, habe ich tatsächlich nur erlebt, wenn sie darauf reagierte, dass ich meine Wut herausließ. Da ich als Kind leider Gottes häufig Wutanfälle bekam, sagte man mir, dass ich das hätte, was bei uns als »Nida«-Temperament bezeichnet wurde (nach dem Geburtsnamen meiner Mutter). Ich hatte natürlich keine Ahnung, warum ein Nida-Temperament etwas ganz Furchtbares und Schlechtes war, aber es wurde kein Zweifel daran gelassen, dass eine derartige Eigenschaft nichts Gutes verhieß. Manchmal wurde ich hart bestraft, wenn ich meine Wut zum Ausdruck brachte. Da es keine Gespräche oder Erklärungen gab, führten die Versuche meiner Mutter, uns vor der Wut und ihren potenziell tödlichen Folgen zu schützen, paradoxerweise dazu, dass sich dieselbe Angst vor aggressiven Gefühlen auf mich übertrug.

Mein Vater war in ganz anderen Verhältnissen aufgewachsen, die eher durch Entbehrung als durch Trauma gekennzeichnet waren. Er war eines der jüngsten von zehn Kindern, mit einer chronisch kranken und nicht voll funktionsfähigen Mutter. Eine ältere Schwester war die einzige, von der er ein gewisses Maß an Zuwendung erhielt, aber es war einfach nicht genug für alle da. Er entwickelte sich zu einem rechtschaffenen Mann mit starker Arbeitsmoral. Gleichzeitig war er ein sehr bedürftiger Mensch mit einigen eklatanten Schwächen. Aus irgendeinem Grund fühlte er sich gezwungen, seinen jüngsten Sohn häufig zu beschämen, vielleicht weil auch ich bedürftig war.

Sein Humor konnte ziemlich verletzend sein. Ich litt als Kind unter Harninkontinenz, und er genoss es, Besucher davor zu warnen, irgendwelche Süßigkeiten von mir anzunehmen, die sich in meiner Hosentasche befunden hätten (nicht, dass ich je Süßigkeiten in der Tasche gehabt hätte). Er fand es auch sehr erheiternd, mir zu sagen, dass andere Kinder von zu Hause wegliefen und warum ich eigentlich noch nie auf diese Idee gekommen sei. Wenn ich mit ihm arbeitete, scherzte er, dass er mir bezahlen würde, was ich wert sei, »aber es gibt ein Mindestlohngesetz«. Über lange Zeiträume war er emotional nicht verfügbar, und in einer wichtigen Phase meiner Kindheit war er auch körperlich abwesend. Zum Glück lebte er lange genug, um sich selbst zu einem reiferen Menschen zu entwickeln,

und wir waren schließlich in der Lage, eine innigere Beziehung herzustellen. Letzten Endes gelang es ihm, seine Zuneigung zum Ausdruck zu bringen, und ich habe ihn lieben gelernt.

Beide Seiten meiner Großfamilie weckten große Neugier bei mir. Welche gleichartigen und unterschiedlichen Auswirkungen hatten diese familiären Erfahrungen auf den Einzelnen? Wie wirkte sich das, was *sie* erlebt hatten, letztlich auf mich und meine Geschwister aus? In diesem Zusammenhang ergaben sich zahlreiche Fragen, die sich sowohl darauf bezogen, was in ihrer Kindheit geschehen war, als auch auf die anhaltenden Sorgen und Entbehrungen. Eine Schwester meiner Mutter fasste das Problem der Armut in der Familie mit den Worten zusammen, ihre Mutter habe die Wäsche anderer Leute gewaschen. Das stigmatisierte sie offenbar als Personen, die in ihrer ohnehin sozial benachteiligten Gemeinschaft ganz unten standen. Hat dieser Hintergrund der Armut die Wirkung der traumatischen Erlebnisse noch verstärkt?

Es ging nicht nur darum, dass ich die Ursachen der Probleme und psychischen Störungen bei meinen Vorfahren (und mir) verstehen wollte; vielmehr wollte ich auch verstehen, wie es kam, dass diese Menschen trotz dieser widrigen Umstände gewisse Stärken entwickeln und ihren Kindern relativ gute Eltern sein konnten – Stärken, die man in der Entwicklungspsychologie später als »Resilienz« bezeichnen sollte.

Ich wusste, dass ich als Kind ängstlich, »hyperaktiv« und häufig bekümmert war, aber ich wusste überhaupt nicht, warum. Dieses Bedürfnis, mich selbst und meine Eltern zu verstehen, war einer der Hauptgründe, aus denen ich Psychologie als Hauptfach am College belegte, eine Graduiertenausbildung absolvierte und schließlich Professor wurde. Irgendwie wusste ich, dass es Antworten auf diese Fragen geben musste, so kompliziert das Ganze auch sein mochte. Wie sich herausstellen sollte, hingen die Antworten von einer einzigen faszinierenden Idee ab, auch wenn ich das damals noch nicht wissen konnte.

Mein spezieller Weg war natürlich voll von überraschenden Wendungen und wie alles im Leben stark beeinflusst von Zufallsereignissen. Wie Stephen Jay Gould in seinem Buch *Zufall Mensch: Das*



*Wunder des Lebens als Spiel der Natur*<sup>5</sup> (*Wonderful Life*) ausführt, wäre es unwahrscheinlich, dass sich jemals bewusstes menschliches Leben auf der Erde entwickeln würde, wenn wir die Uhr zurückdrehen und noch einmal von vorn beginnen könnten. Ähnlich unmöglich erscheint es mir, dass ich je wieder Teil von etwas sein könnte, dass sich als Revolution in der Psychologie erweisen sollte, wenn mein Leben noch einmal von vorne begänne.

Ich hatte eigentlich nicht ernsthaft in Betracht gezogen, ans College zu gehen. Meine Mutter hatte als einzige von acht Kindern in ihrer Familie einen Highschool-Abschluss gemacht. Mein Vater und der Großteil seiner neun Geschwister hatten zwar erfolgreich die Highschool absolviert, aber keiner von ihnen hatte anschließend ein College besucht. Von daher war es kein Ziel, das meine Eltern, so klug sie beide waren, aktiv gefördert hätten. Meine Mutter sagte mir allerdings, dass ein Jahr am College mir vielleicht helfen könnte, eine ausgewogenere Persönlichkeit zu entwickeln. Wenn man bedenkt, dass sie mit höherer Bildung kaum in Berührung gekommen ist, war das schon eine sehr unterstützende Äußerung von ihr. Mein älterer Bruder ging ans College, was durch ein Sportstipendium und viele Arbeitsstunden während der Schulzeit ermöglicht wurde. Sein Vorbild hat mich inspiriert.

Ein wichtiges unerwartetes Ereignis spielte ebenfalls eine Rolle. In meinem letzten Jahr an der Highschool erhielt ich eine Notiz, die besagte, dass ich mich sofort im Büro des Vertrauenslehrers melden solle. Ich überlegte angestrengt, was ich angestellt haben könnte und obwohl mir nichts einfiel, schwante mir nichts Gutes. Doch das war ein Irrtum! Damals hatte Kalifornien ein exzellentes staatliches Stipendienprogramm, das von den Ergebnissen eines Tests abhing. Der Vertrauenslehrer teilte mir mit, dass ich der einzige Schüler des Abschlussjahrgangs sei, der sich für eine Teilnahme am Test qualifiziert und ihn noch nicht absolviert habe. Am folgenden Morgen sei zudem die letzte Gelegenheit, diese Prüfung abzulegen. Es schien mir ratsam, an diesem Samstagmorgen aufzustehen und den Test zu machen. Tatsächlich erhielt ich ein vierjähriges Stipendium für ein College oder eine Universität meiner Wahl in Kalifornien! Ich bin mir nicht sicher, ob ich ohne diesen gewissenhaften Beratungslehrer

irgendeine Möglichkeit gefunden hätte, ein Studium zu finanzieren, da mein Vater das Geld, das ich durch einen Job an der Tankstelle zusammengespart hatte, beim Glücksspiel verloren hatte und ich nicht so sportlich war wie mein Bruder.

Die nächste Aufgabe bestand darin, ein College auszuwählen. Ich hatte keine Ahnung, wo ich hingehen sollte, und entschied mich dann für das kleine Whittier College, ursprünglich eine Quäkerschule, weil ein Mädchen, das ich kannte und gern mochte, gesagt hatte, dass sie dort studieren würde. So landete ich in Whittier, obwohl das Mädchen, das meine Entscheidung bestimmt hatte, schließlich an ein anderes College ging. Whittier erwies sich als gute Wahl für mich. Ich lernte tolle Freunde kennen, die sowohl intellektuell anregend als auch sozial engagiert waren, und mit einigen bin ich bis heute befreundet. Mein Interesse an Psychologie wurde gefördert ebenso wie meine Forschungsbegabung. Einige meiner besten Lehrer waren fortgeschrittene Doktoranden an der University of California in Los Angeles. Sie waren voller Leidenschaft für ihre Projekte und drängten mich, gemeinsam mit ihnen an ihren Studien zu arbeiten. Letzten Endes erhielt ich eine Ausbildung, die sicherlich mit derjenigen einer prestigereicheren Ausbildungsstätte in Kalifornien vergleichbar war, und ich bekam zweifellos bessere Empfehlungsschreiben, als ich sie andernorts erhalten hätte. Damals wäre ich an einer großen Uni verloren gewesen.

Nach Abschluss meiner Collegeausbildung wurde ich an der weiterführenden Hochschule meiner Wahl nicht angenommen. Wie der Zufall es wollte, landete ich an genau dieser Uni später als Professor. (Hochschulen stellen ihre eigenen Studenten in der Regel nicht ein. Hätte ich dort studiert, wäre ich also höchstwahrscheinlich niemals an diese wundervolle Einrichtung gekommen.) Bei der University of Wisconsin, meiner zweiten Wahl, wurde ich angenommen. An diese Uni ging ich hauptsächlich, weil ich zwei Männer, die dort tätig waren, sehr bewunderte. Wie sich herausstellte, verließ der eine von ihnen die Uni in meinem ersten Semester und der andere war durch Alkohol größtenteils außer Gefecht gesetzt. Wieder kam mir der Zufall zu Hilfe. Die Menschen, mit denen ich dann tatsächlich zusammenarbeitete, vermittelten mir umfangrei-

che Kenntnisse in Forschungsmethoden und regten mein Interesse an der kindlichen Entwicklung an, was beides wohl nie geschehen wäre, wenn meine beiden Traummentoren geblieben wären.

Einer meiner Professoren drängte mich zudem, mein praktisches Jahr am Langley Porter Neuropsychiatric Institute in San Francisco zu absolvieren, das zur medizinischen Hochschule der University of California gehört. Dieses Institut hatte nicht nur eine starke Forschungsausrichtung, sondern erwies sich auch als der erste Ort, an dem ich auf eine faszinierende klinische Sichtweise traf. Außerdem lernte ich dort Louis Breger kennen, der großen Einfluss auf mein Denken hatte. Er begann gerade mit der Arbeit an seinem brillanten Buch *From Instinct to Identity*<sup>6</sup>, in dem er Theorien der kognitiven Entwicklung, Bindungstheorie und moderne psychoanalytische Ideen miteinander verknüpfte. In den folgenden Jahren sollte ich mit dieser ganzen Materie sehr vertraut werden.

Mein praktisches Jahr begann im Sommer 1967. Das war der »Summer of love«, in dem eine halbe Million größtenteils idealistischer junger Menschen nach San Francisco strömte. Es war eine faszinierende Zeit. Man wurde überall mit offenen Armen empfangen und die Menschen teilten bereitwillig alles, was sie besaßen. Es gab zahllose kostenlose Konzerte und Straßentheater an jeder Ecke. Die Leute bezahlten sogar die Mautgebühren für das Fahrzeug, das hinter ihnen fuhr. Es herrschte die weitverbreitete Überzeugung, dass die Welt ein friedlicherer und harmonischerer Ort sein könnte und sollte.

Das war natürlich nicht von Dauer. Das Schöne ging im Sommer 1968 verloren, als einige anfangen, die Unschuld der Blumenkinder auszubeuten, harte Drogen die Oberhand gewannen und Konflikte und Kontroversen zunahmen.

Für mich bedeutete diese Zeit, dass ich als ausgebildeter Behaviorist, der von Statistiken und Forschungsmethoden durchdrungen war, auf einige kluge psychodynamische Denkansätze und eine Kultur des Idealismus stieß, die mich zu der Überzeugung führten, dass die Sozialwissenschaften zu einer besseren Gesellschaft beitragen sollten. Mit diesen Überzeugungen im Gepäck ging ich im Herbst 1968 an die University of Minnesota. Meine Kollegen dort hatten

vor etlichen Monaten einen rigorosen, lupenreinen Behavioristen eingestellt und waren ein bisschen überrascht von der seltsamen Mischung aus Ideen und Haltungen, mit der ich jetzt bei ihnen auftauchte, ganz zu schweigen von den langen Haaren, dem Peace-Medaillon und der offenkundigen Affinität zur Drogenkultur. Dennoch wurde ich herzlich willkommen geheißen, und so begann meine Karriere als Sozialwissenschaftler.