

Vorwort	7
Kapitel 1 Philip und seine Welt	9
Kapitel 2 Die Wirkung von Unterricht und Aufklärung	15
Kapitel 3 Die Bedeutung eines hohen Selbstwertgefühls	23
Kapitel 4 Die Wichtigkeit sozialer Unterstützung	33
Kapitel 5 Die Notwendigkeit von Resilienz	43
Kapitel 6 Sexualität und Kommunikation	51
Kapitel 7 Die Schule als Gemeinschaft	61
Kapitel 8 Die Probleme mit Alkohol und Drogen	69
Kapitel 9 Das Problem mit Internetpornografie	81
Kapitel 10 Der Einfluss des Glaubens auf das Verhalten	87
Schlusswort	93
Anhang 1 Jugendliche brauchen die Gemeinde	95
Anhang 2 Sexuell übertragene Krankheiten	105

Die Wichtigkeit sozialer Unterstützung

Philips Großvater hat vor einigen Jahren einen Schlaganfall erlitten. Da er eine ständige Betreuung brauchte, wurde er in ein Altenheim gebracht, das nur einige Straßen von Philips Zuhause entfernt liegt. Philip und sein Großvater hatten eine enge Beziehung zueinander und viel Zeit miteinander verbracht, so weit Philip zurückdenken konnte.

Er war besorgt über die plötzlich eingetretene Behinderung seines Großvaters. Der hat Schwierigkeiten zu sprechen, kann nicht mehr allein gehen, sitzt mit hängendem Kopf in seinem Rollstuhl und starrt stundenlang nur auf den Boden. Das ist nicht derselbe Mensch, mit dem Philip früher so viel Zeit verbracht hat.

Weil er seinen Großvater liebt, geht er fast jeden Tag zu ihm, manchmal nur für ein paar Minuten nach der Schule. Am Wochenende besucht er ihn regelmäßig mit seiner Mutter. Obwohl sich Philips Großvater nicht mehr klar verständlich machen kann, ist er offensichtlich glücklich, ihn zu sehen.

Bei seinen ersten Besuchen sah Philip jedes Mal eine alte Frau in einem Rollstuhl in der Nähe des Eingangs der Pflegestation sitzen. Ihr linkes Bein war ausgestreckt und steckte in einer Gipsschiene. Sie schien traurig zu sein.

An einem Sonntag, als Philip und seine Mutter beim Großvater waren, kam eine Pflegerin ins Zimmer, um ihm Medikamente zu verabreichen. Philip fragte sie, welche Probleme die alte Dame im Rollstuhl habe, und erfuhr, dass sie ein halbes Jahr zuvor auf der vereisten Auffahrt ihres Hauses ausgerutscht und gestürzt war. Dadurch hatte sie einen komplizierten Beinbruch erlitten und

musste sich mehreren Operationen unterziehen. Sie hatte immer noch Schmerzen und konnte nicht gehen. Philip erfuhr, dass sie Ludwig hieß und eine pensionierte Lehrerin war.

Als er das nächste Mal zu seinem Großvater ging, blieb er vor ihr stehen, beugte sich zu ihr hinunter, sah ihr in die Augen und sagte: „Guten Tag, Frau Ludwig. Ich heiße Philip.“ Sie zeigte wenig Reaktion außer einem kaum hörbaren „Guten Tag“. Philip machte es sich dennoch zur Gewohnheit, Frau Ludwig jedes Mal zu begrüßen.

Eines Tages geschah dabei etwas Neues: Sie sah ihm in die Augen und lächelte. Diesmal sagte sie „Hallo, Philip“. Es war nur eine kleine Geste, aber sie gab ihm ein gutes Gefühl. In der folgenden Zeit wurde ihr Lächeln immer breiter und ihre Begrüßung immer freundlicher und ausführlicher.

Eines Tages fasste Frau Ludwig Philip am Arm und fragte ihn, wie alt er wäre und in welche Klasse er ginge. Danach erkundigte sie sich nach seiner Familie. Philip war erstaunt über ihr Interesse. Er zog einen Stuhl heran und unterhielt sich etwa zehn Minuten lang mit ihr. Frau Ludwig war ausgesprochen nett, stellte er fest.

An einem Nachmittag fragte Philip eine Pflegerin, ob Frau Ludwig überhaupt Besuch bekäme. Sie erklärte ihm, dass Frau Ludwigs Angehörige zwar in der Nähe wohnten, sie aber nur gelegentlich besuchten und nicht viel Zeit mit ihr verbringen würden. Sie wären zwar freundlich, aber wohl zu sehr mit ihrem eigenen Leben beschäftigt.

Zwischen Philip und Frau Ludwig entwickelte sich eine engere Beziehung. Sie sagte ihm, dass sie sich gern wieder frei und selbstständig bewegen würde; dann könnte sie für ihn Kekse backen.

Eines Nachmittags wurde Philip im Foyer von einer Pflegerin angesprochen. Sie fragte ihn, ob ihm bewusst wäre, wie sehr er zu der Genesung von Frau Ludwig beigetragen habe. Philip verstand überhaupt nichts. Die Pflegerin erzählte ihm, der Arzt habe sie vor Kurzem gefragt, was geschehen sei. Frau Ludwig brauche weniger Schmerzmittel und die Physiotherapeutin habe ihm berichtet, dass die Heilung ihres Beines große Fortschritte gemacht habe. Frau Ludwig würde bald mit Unterstützung wieder gehen können.

Die Wichtigkeit sozialer Unterstützung

Wie konnte die freundliche Beziehung zwischen Frau Ludwig und Philip zu ihrer Genesung beitragen? Hatte Philips Freundlichkeit wirklich etwas damit zu tun? Studien haben gezeigt, dass fortbestehende Fehlfunktionen von Beinen ein Jahr nach einem Unfall nur zu 23 Prozent auf die tatsächliche Schädigung zurückzuführen waren. Entscheidend für die baldige Genesung der Patienten war eine angemessene *soziale Unterstützung*. „Menschen mit einem besseren Netzwerk sozialer Unterstützung hatten bei gleichem Verletzungsgrad und gleichen Schmerzen einen besseren Heilungsprozess“, berichteten die Forscher.¹

Philip hatte Frau Ludwig die soziale Unterstützung gegeben, die sie brauchte. Seine Freundlichkeit und seine Bereitschaft, ihr Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, hatten einen bedeutenden Beitrag zu ihrer Genesung geleistet. Philips Fürsorge, die man zu Recht als Liebe bezeichnen kann, hatte tatsächlich zur Heilung von Frau Ludwigs Bein beigetragen.

Soziale Unterstützung ist eine tiefer gehende Beziehung zwischen zwei oder mehr Personen auf einer emotionalen Grundlage. Dabei geht es nicht nur um praktische Hilfe, sondern es werden auch wichtige psychosoziale Bedürfnisse wie Zuneigung, Anerkennung, Identität, Zugehörigkeit und Sicherheit erfüllt. Beide Seiten werden emotional davon profitieren und ihr körperlicher und psychischer Gesundheitszustand wird sich verbessern oder – wenn sie gesund sind – stabiler bleiben.

Wenn du jemanden kennenlernst und dich wirklich für ihn interessierst, entsteht eine freundschaftliche Beziehung, die positive Folgen hat. Deine Bereitschaft, eine Beziehung zu diesem Menschen zu unterhalten, gibt ihm innere Kraft.

Soziale Unterstützung – gute Beziehungen, vor allem zu Erwachsenen – ist ein Teil dessen, was Kinder und Jugendliche auf ihrer schwierigen Reise durch ihr Leben brauchen. Wenn sie fürsorg-

¹ S. W. Key und D. J. DeNoon, „Social Support Improved Recovery for Patients With Traumatic Injury“ in *Disease Weekly Plus*, Jg. 10, Nr. 27, 1997, S. 18–19.

liche Menschen um sich haben, lässt es sie stärker und belastbarer werden. Sie werden eher in der Lage sein, verführerischen Einflüssen Widerstand zu leisten, und trotz aller Widerwärtigkeiten des Lebens erfolgreicher sein als andere. Studien zeigen, dass Schüler mit wenig sozialer Unterstützung mehr Alkohol und Drogen konsumieren. Die mit starker sozialer Unterstützung besitzen eine größere innere Kraft, riskante Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu meiden.

Ein Fallbeispiel, was soziale Unterstützung bewirkt

Ein bezeichnendes Beispiel für die Wirkung sozialer Unterstützung ist die Entwicklung in einem kleinen Ort im Nordwesten der USA, in der es erhebliche Probleme mit Alkoholkonsum und Schwangerschaften unter Jugendlichen gab. Der Schulausschuss war sehr besorgt um die Schüler und es gab mehrere Ortsversammlungen, um zu beraten, was getan werden könnte.

Die Verantwortlichen zogen Experten im Bereich von Teenagerschwangerschaften zu Rate und gaben Tausende Dollar für ein Unterrichtsprogramm aus, das ihre Zahl reduzieren sollte. Das Programmpaket war großartig. Es enthielt farbige Broschüren sowie professionell produzierte Filme. Die Schauspieler waren bekannte und beliebte Personen. Das Material war toll, und die Schüler waren begeistert.

Sie liebten besonders die Puppen, die dazu gehörten. Sie waren ziemlich lebensecht, hatten ungefähr das Gewicht eines Säuglings und waren auch so gekleidet. Die Puppen enthielten Mikrochips, die in bestimmten Intervallen Weinen oder nasse Windeln bewirkten. Die Lehrer programmierten die Puppen und gaben sie nacheinander den Schülern, damit diese sie zwei Wochen lang betreuten.

Von den Schülern wurde erwartet, dass sie ihr „Baby“ jeden Tag zur Schule mitbringen und wieder mit nachhause nehmen. Ein Teil der Aufgabe bestand darin, das Baby ständig zu betreuen, auch nach dem Unterricht oder wenn sie von Zuhause weggingen. Dazu mussten sie eine Tasche mit frischen Windeln, Flaschennahrung, die wie echt aussah, Tücher und andere notwendige Dinge mitnehmen,

genau so wie es richtige Eltern tun müssen. Die Schüler erzählten ihren Eltern, wie viel Freude sie mit den Babypuppen hatten.

Die Puppen schrien in gewissen Abständen ähnlich wie ein lebendiger Säugling. Um dieses laute Weinen zu beenden, brauchten die Schüler einen Schlüssel, der in eine bestimmte Stelle eingesteckt werden musste. Sie wurden zwei- oder dreimal pro Nacht durch die Puppe geweckt und mussten sie dann füttern, die Windeln wechseln oder das Weinen abstellen. Es entsprach ziemlich der Realität mit Säuglingen.

Der Schulausschuss, der gezögert hatte, so viel Geld in den Kauf dieses vielfach empfohlenen Programms zu stecken, sah die Reaktionen der Schüler und war sich sicher, eine wirksame Methode zur Reduzierung der Teenagerschwangerschaften gefunden zu haben. (Deren Rate ist in den USA fast dreimal höher als in Deutschland.)

Nachdem das Programm ein Jahr lang durchgeführt worden war, waren die Schüler immer noch davon begeistert. Die Schule kaufte es daher für ein weiteres Jahr.

Nach zwei Jahren stellte ein Lehrer in einer Sitzung des Schulausschusses eine kritische Frage. „Ich weiß, wie sehr die Schüler das Präventionsprogramm gegen Teenagerschwangerschaften lieben, aber ich frage mich, ob es tatsächlich etwas bewirkt hat. Gibt es wirklich weniger Schwangerschaften, seit wir mit dem Programm begonnen haben?“

Der Standesbeamte wurde beauftragt nachzuforschen, wie viele Mädchen in den vergangenen fünf Jahren die Schule verlassen hatten und in wie vielen Fällen Schwangerschaften die wahrscheinliche Ursache dafür waren. Auf der nächsten Sitzung berichtete er, dass die Rate der Teenagerschwangerschaften in den letzten fünf Jahren gleich geblieben sei. Die Anzahl der Schülerinnen, die die Schule jedes Jahr wegen einer Schwangerschaft verlassen hatten, hatte sich nicht verändert.

Die Ausschussmitglieder blickten sich einige Minuten überrascht und sprachlos an. Den Schülern hatte das Programm doch so viel Freude bereitet. Warum war es dennoch wirkungslos geblieben?

Nach der betretenen Stille sagte ein Farmer: „Ich weiß nicht, was wir tun sollen, aber ich erinnere mich: Als ich ein Kind war, kannte

uns fast jeder im Ort, sprach uns mit Namen an und war irgendwie an unserem Leben beteiligt. Solche Probleme gab es kaum. Vielleicht sollten wir uns mit den Kindern bekannt machen.“ Die Ausschussmitglieder schwelgten daraufhin in Erinnerungen aus ihrer Kindheit.

Schließlich machte jemand den Vorschlag: „Lasst uns eine Ortsversammlung einberufen und jeden Erwachsenen bitten, den Namen jedes Kindes zu erfragen, dem er regelmäßig begegnet. Hier leben doch nur 1200 Leute. Lasst uns die Kinder jedes Mal grüßen und versuchen, sie näher kennenzulernen. Vielleicht ist das effektiver als das teure Programm.“

Die Ausschussmitglieder waren nicht gerade überzeugt von dem Vorschlag, aber sie entschieden, einen Versuch zu wagen. Sie stellten die Idee auf der nächsten Ortsversammlung vor. Viele Einwohner zeigten sich bereit dazu. Was hatten sie auch zu verlieren? Und es würde sie nichts kosten. Also wurde dieser Plan verwirklicht.

Als der alte Mike einen Schüler im Supermarkt sah, hielt er inne und fragte ihn nach seinem Namen. „Hallo! Ich habe dich schon oft hier gesehen, aber ich kenne deinen Namen nicht. Wie heißt du?“

„Ich heiße Tim.“

„Schön, dich kennenzulernen, Tim“, sagte Mike. „Du kannst einfach Mike zu mir sagen.“

Nach diesem Einstieg war es ganz einfach: „Hallo, Tim!“

„Hi, Mike.“ Mehr nicht.

Eines Nachmittags kam Mike aus dem Eisenwarengeschäft und sah Tim mit einer Bierdose in der Hand. Er sagte: „Hallo, Tim“.

Der versteckte schnell die Bierdose hinter seinem Rücken. Er wusste nicht warum, aber er wurde wegen der Bierdose in seiner Hand nervös, als Mike ihn ansah. Tim fühlte sich unwohl und Mike bemerkte es. Etwas war geschehen. Nachdem Mike Tim nach seinem Namen gefragt hatte, war eine Beziehung entstanden. Damit einher ging eine kleine Verpflichtung. Tim wollte Mike nicht enttäuschen, denn er war nett zu ihm. Mike schimpfte nicht mit ihm. Er sagte gar nichts weiter, sondern lächelte nur wie immer und setzte seinen Weg fort.

Einige Monate, nachdem sie in dem Ort mit ihren Bemühungen begonnen hatten, Kontakte mit Kindern und Jugendlichen zu knüpfen, hielten sie eine weitere Ortsversammlung ab. Man hörte begeistertes Stimmengewirr im Saal. Die Leute konnten es gar nicht erwarten, ihre Geschichte zu erzählen. Jeder im Saal hatte seine Erlebnisse. Sie berichteten von Freundschaften, die sich mit Kindern entwickelt hatten. Und alles hatte damit begonnen, sie nach ihrem Namen zu fragen.

Zwei Jahre später besuchte der Standesbeamte eine Schulausschusssitzung und erklärte: „Die Zahl der Schulabbrecher hat sich verringert. Ich bin der Sache nachgegangen und habe festgestellt, dass die Schwangerschaften unter den Mädchen weniger geworden sind.“ Es gab zwar noch einige, aber die Verringerung war deutlich. Da sonst keine Veränderungen im Ort und an der Schule stattgefunden hatten, musste dies eine Auswirkung davon sein, dass die Erwachsenen die Kinder im Ort näher kennengelernt und Beziehungen zu ihnen gepflegt hatten.

Es zeigten sich nicht nur Erfolge im Rückgang der Teenagerschwangerschaften. Der Leiter der örtlichen Polizeidienststelle berichtete, dass die Anzahl der Fälle, in denen bei Jugendlichen Betrunkenheit oder Drogenkonsum festgestellt wurde, in den vergangenen zwei Jahren ebenfalls gesunken war.

Was in diesem Ort geschehen ist, zeigt den Nutzen sozialer Unterstützung – der Beziehungen, die sich daraus entwickelt hatten, dass Erwachsene Kinder nach ihrem Namen gefragt hatten. Soziale Unterstützung, Beziehungen zu anderen, ein Netzwerk fürsorglicher Menschen – kurz gesagt *Liebe* – ist wirkungsvoll. Und sie bedarf keiner großen Bemühungen und kostet kein Geld!

Konkrete Auswirkungen sozialer Unterstützung

Eine Fülle von Forschungsarbeiten in den letzten zwei Jahrzehnten zeigen die positiven Auswirkungen sozialer Unterstützung. Fürsorgliche Beziehungen unterstützen die Gesundung kranker Menschen und haben viele messbare positive Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche. Hier sind allerlei Forschungsergebnisse:

Gute soziale Unterstützung steht im Zusammenhang mit einer geringeren Todesrate während der Genesungsphase nach einem Herzinfarkt.²

Patienten mit Brustkrebs oder lebensbedrohlichem Hautkrebs (Melanom) haben größere Überlebenschancen.³

Chronisch kranke Frauen, die soziale Unterstützung erfahren, leiden weniger unter Depressionen.⁴

Größere soziale Netzwerke wirken sich in weniger Krankenhausaufenthalten aus.⁵

Ein fürsorglicher Erwachsener oder eine unterstützende Freundschaft mit Gleichaltrigen wirken als Puffer bei der Erfahrung körperlicher Gewalt in der Kindheit.⁶

Soziale Unterstützung für vergewaltigte Teenager führt zu höherem Geburtsgewicht ihrer Babys im Vergleich zu Mädchen mit wenig oder keiner sozialen Unterstützung.⁷

Soziale Unterstützung fehlt oft im Leben der Jugendlichen, die in Gefahr stehen, in der Schule zu versagen.⁸

Soziale Unterstützung steht im Zusammenhang mit besseren Ergebnissen bei Prüfungen an Schulen und Universitäten.⁹

² I. P. Farmer und P. S. Meter, „Higher Levels of Social Support Predict Greater Survival Following Acute Myocardial Infarction: The Corpus Christi Heart Project“, in *Behavioral Medicine*, Jg. 2, Nr. 59, 1996, S. 59–67.

³ E. Maunsell, J. Brisson und L. Deschenes, „Social Support and Survival Among Women With Breast Cancer“ in *Cancer*, Jg. 76, Nr. 4, 1995, S. 631–637.

⁴ E. S. Hough und G. A. Brumitt, „Social Support, Demands of Illness, and Depression in Chronically Ill Urban Women“, in *Health Care for Women International*, Jg. 20, Nr. 4, 1999, S. 349–462.

⁵ M. Albert, T. Becker, P. McCrone und G. Thornicroft, „Social Networks and Mental Health Service Utilization – a Literature Review“, in *International Journal of Social Psychiatry*, Jg. 44, Nr. 4, 1998, S. 248–258.

⁶ J. S. Milner, „Additional Cross-validation of the Child Abuse Potential Inventory“, in *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Jg. 1, 1989, S. 219–223.

⁷ M. Lindgren, „Support Attenuates Abuse Effects in Adolescent Mothers“, in *World Disease Weekly Plus*, 16. August 1999, S. 4f.

⁸ J. M. Rickman, L. B. Rosenfeld u. a., „Social Support for Adolescents at Risk of School Failure“, in *Social Work*, Jg. 43, Nr. 4, 1998, S. 309–423.

Mütter im Teenageralter mit sozialer Unterstützung haben nur eine etwas geringere Wahrscheinlichkeit, die Oberschule mit der Hochschulreife abzuschließen, als die Schülerinnen, die nicht schwanger geworden sind.¹⁰

Mütter im Teenageralter mit der Unterstützung von Familienmitgliedern, Freunden und dem Vater des Kindes verfolgen häufiger Bildungs- und Karriereziele als die Vergleichsgruppe.¹¹

Schüler mit keiner oder wenig sozialer Unterstützung fehlen häufiger im Unterricht, nehmen sich weniger Zeit zum Lernen, zeigen ein schlechteres Sozialverhalten und sind seltener in der Lage, mit Schulproblemen fertigzuwerden. Schüler mit geringer sozialer Unterstützung von ihren Familien offenbaren ihnen gegenüber ihre Gefühle weitaus weniger. Sie berichten über weniger Interesse der Eltern an ihren Schulaktivitäten und über weniger Überwachung ihrer außerschulischen Aktivitäten.¹²

Collegestudenten, die von einer starken sozialen Unterstützung berichteten, hatten ein bedeutend niedrigeres Stressniveau.¹³

Das Fehlen sozialer Unterstützung steht in Beziehung zu problematischem Verhalten unter Jugendlichen wie Alkohol- und Drogenkonsum, Geschlechtsverkehr und strafbaren Handlungen. Eine starke soziale Unterstützung vermindert diese risikoreichen Verhaltensweisen.¹⁴

⁹ Goldsmith und T. L. Albrecht, „The Impact of Supportive Communication Networks on Test Anxiety and Performance“, in *Communication Education*, Nr. 42, 1993, S. 142–158.

¹⁰ C. W. Sells und R. W. Blum, „Current Trends in Adolescent Health“, in R. J. DiClemente, W. B. Hansen und L. Ponton, *Handbook of Adolescent Health Risk Behaviors*, Plenum Press, New York, 1996.

¹¹ K. Kissman, „Social Support and Gender Role Attitude Among Teenage Mothers“, in *Adolescence*, Jg. 25, Nr. 99, 1990, S. 709–717.

¹² L. R. Rosenfeld und J. M. Richman, „Low Social Support Among At-risk Adolescents“, in *Social Work in Education*, Jg. 20, Nr. 4, 1998, S. 245–259.

¹³ R. C. Ainslie und A. Shafer, „Mediators of Adolescents' Stress in a College Preparatory Environment“, in *Adolescence*, Jg. 31, Nr. 124, 1996, S. 913–926.

¹⁴ M. L. McCreary und L. A. Slavine, „Predicting Problem Behavior and Self-esteem Among African-American Adolescents“, in *Journal of Adolescent Health Research*, Jg. 11, Nr. 2, 1996, S. 216–234.

Forscher stellten fest: „Damit soziale Unterstützung erfolgreich sein kann, muss sie in eine emotionale Verbundenheit eingebettet sein.“¹⁵

Philip lernte aus seiner Erfahrung mit Frau Ludwig, dass Nettsein und Interesse an anderen Menschen sichtbare positive Auswirkungen haben. Frau Ludwig lebt nun wieder zuhause. Obwohl sie beim Gehen einen Rollator benötigt, versorgt sie sich selbst. Und sie backt gern Kekse für Philip. Ihre gute Beziehung besteht noch immer. Philip besucht sie des Öfteren und sie unterhalten sich dann lebhaft.

Aus den Forschungsergebnissen über soziale Unterstützung lernen wir, dass es geradezu unsere Pflicht ist, uns für andere Menschen zu engagieren. Das ist viel wichtiger, als Geld zu spenden, obwohl es sicherlich viele Projekte gibt, die finanzielle Unterstützung benötigen. Die Aufgabe, problembeladene, kranke und junge Menschen in ihrem Lebenskampf zu unterstützen, liegt in unserer Hand – bei jedem von uns. Die Liebe Gottes, die wir erfahren haben, motiviert uns dazu, diese Aufgabe nicht zu vernachlässigen.

Die Kenntnis der Auswirkungen problematischer Verhaltensweisen ist wichtig, aber sie allein genügt nicht. Ein positives Selbstwertgefühl bietet Schutz, aber um es zu entwickeln, brauchen Kinder erwachsene Menschen in ihrem Leben, die sie lieben und ermutigen. Soziale Unterstützung leistet bestimmt einen Beitrag zu einem besseren Selbstwertgefühl und zur Vermeidung risikoreicher Verhaltensweisen. Ist das jedoch schon ausreichend?

Wir kommen dem Kern der Sache näher. Lies einfach weiter!

¹⁵ B. S. Rosenthal, „The Influence of Social Support on School Completion Among Haitians“, in *Social Work in Education*, Jg. 17, Nr. 1, 1995, S. 30–39.