



Wie die Familie prägt



13

**Sie stellt die Weichen, auch schon vor der
Geburt. Was liegt in der Familie?**

Fotos INA SCHOENENBURG

Text LAURA BITTNER, TONI GÄRTNER, MARIA LATOS, DAVID SCHELP & SARA WALTHER



Die Fitness

Die Weichen werden gestellt, wenn wir noch nicht einmal auf der Welt sind. Rauchen, Alkohol oder Stress sind bekannt für ihre negativen Effekte. Und auch die Ernährung der Mutter kann das Kind beeinflussen: Mangelernährte Frauen etwa bringen häufiger sehr kleine Kinder zur Welt, deren Organe nicht vollständig ausgebildet sind. Fettreiches Essen erhöht das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung hat Susanne Klaus herausgefunden, dass es auch die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Ausgangspunkt ihrer Forschung sind Studien, die zeigen, dass Menschen mit ähnlichen körperlichen Voraussetzungen sehr unterschiedlich auf Sport reagieren. Bei einigen kommt der Trainingserfolg schnell, bei anderen nie. »Als wären sie resistent gegen Sport.« An Mäusen hat Klaus untersucht, was dahinter steckt. Ihre Versuche zeigten, dass sich eine fettreiche Ernährung in der Schwangerschaft noch bis ins mittlere Alter negativ auf die Muskelzellen der Nachkommen auswirkt. »Eine mögliche Ursache sind epigenetische Veränderungen, der Einfluss von Umweltfaktoren wie dem Essen auf die Gene«, sagt Susanne Klaus. »An einigen Genen haben wir Anzeichen solcher Veränderungen gesehen.« Grundsätzlich könne sich die Ernährung aber auch positiv auf die Stabilität der DNA auswirken. »Die perfekte Diät für das Superbaby wird es aber nie geben.«

Die Sprache

Sie verzögere den Spracherwerb, verstärke Sprachstörungen und verwirre die Kinder. Bis heute gibt es Vorurteile gegen die Mehrsprachigkeit. »Inzwischen wissen wir aber, dass sie nicht zutreffen«, sagt Natalia Gagarina vom Leibniz-Zentrum Allgemeine Sprachwissenschaft in Berlin. »Kinder können sogar davon profitieren, wenn ihre Eltern sie mehrsprachig erziehen.« Mehrere Sprachen eröffnen berufliche Perspektiven, Studien zeigen zudem, dass mehrsprachige Kinder leichter weitere Sprachen lernen. Es gibt sogar Hinweise, dass sie seltener an Demenz erkranken. Ein Selbstläufer ist die Mehrsprachigkeit aber nicht. »Es steckt viel Arbeit dahinter«, sagt Natalia Gagarina. Zunächst, so die Linguistin, sollten klare Ziele gesteckt werden: Soll mein Kind beide Sprachen grob verstehen und sprechen – oder sie auch schreiben und lesen können? »Dann braucht es Unterricht.« Eltern sollten zu Hause die Sprache sprechen, die sie am besten beherrschen, denn mit den Jahren werden die Gespräche anspruchsvoller. »Es ist wichtig, dann eine gemeinsame Sprache zu haben.« Die Kinder sollten außerdem so früh wie möglich die Kita besuchen, um auch die Landessprache permanent zu hören und zu verwenden, denn in der Regel erwerben sie die Grundlagen der Grammatik bis zum dritten Lebensjahr. Auch danach sollten die Eltern ihre Sprachentwicklung kontinuierlich fördern, sagt Gagarina, bis in die Pubertät. »Je jünger ein Mensch ist, desto schneller vergisst er eine Sprache: use it or lose it.«

Das Gewicht

Fast zwei Millionen Kinder in Deutschland leiden unter Übergewicht. Und auch in anderen Ländern Europas nimmt das Problem zu. »Besonders auffällig ist, dass Kinder aus einkommensschwachen Familien mit einem niedrigen Bildungsniveau häufiger übergewichtig sind als Kinder aus wohlhabenderen Familien«, sagt Wolfgang Ahrens vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie. Fünf Jahre lang begleiteten Wissenschaftler aus 17 Forschungseinrichtungen mehr als 16.000 Kinder in acht europäischen Ländern. Gerade bei jungen Kindern sei der Einfluss der Familie auf die Ernährung und das Gewicht enorm, so Ahrens, der die Studie koordinierte. »Kinder essen, was auf den Tisch kommt. Familienmitglieder ähneln sich daher häufig, was ihren Körperfettanteil angeht.« Heranwachsende etwa, die zu Hause gesund essen, täten das auch sonst eher. Mit dem Alter nehme der Einfluss der Eltern jedoch ab. »Sie müssen deshalb früh auf ihre Kinder einwirken und darauf achten, dass sie ausgewogen essen.« Auch andere Faktoren wirken sich positiv auf das Gewicht aus: ausreichend Schlaf, viel Bewegung und wenig Fernsehen. Ahrens sieht die Politik in der Pflicht: »Stadtkinder brauchen mehr Grünflächen zum Spielen, außerdem brauchen wir eine Steuer auf besonders Zucker- und Fett haltiges.« Fernsehwerbung für solche Lebensmittel sollte tagsüber verboten sein. Kinder ließen sich davon leicht verführen, insbesondere wenn sie zu benachteiligten Gruppen gehören.

16

Die Bildung

Was aus uns wird, ist nicht nur eine Frage der Leistung. Ob wir ein Gymnasium oder eine Realschule besuchen, welchen Beruf wir ergreifen oder wie viel Geld wir verdienen, hängt auch stark davon ab, in welchen Verhältnissen wir aufwachsen. »Der lange Arm der sozialen Herkunft reicht über die Schule hinaus, bis ins Studium und in den Beruf«, sagt Kai Maaz vom Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung. Die Wahrscheinlichkeit etwa, dass ein Akademikerkind ein Studium beginnt, ist um ein Vielfaches höher als bei anderen Kindern. Wie können wir die Bildungsschere schließen? Maaz hält es für wenig sinnvoll, die Verantwortung allein auf die Schulen abzuwälzen. »Sie können soziale Ungleichheiten, deren Wurzeln weit zurückreichen, nicht in Gänze ausgleichen.« Die Förderung müsse früher ansetzen. Dabei gehe es zum einen darum, Entwicklungsrückstände und Förderbedarf möglichst früh zu erkennen, um dann individuell anzusetzen. Zum anderen sollten Kinder auch in der Familie gefordert und gefördert werden, beispielsweise durch zusätzliche Bildungs- und Freizeitaktivitäten. Es sei deshalb wichtig, gerade bildungsferne Familien zu unterstützen. »Wir müssen sie als Bildungspartner ins Boot holen«, sagt Maaz. Eine effektive Bildungspolitik müsse das in ihren Angeboten berücksichtigen.



Die Arbeit

Immobilien, Autos, Kunst oder Geld. 400 Milliarden Euro Erbe wandern in Deutschland jedes Jahr von einer Generation zur nächsten. Aber nicht nur Reichtum wird in der Familie weitergegeben. »Auch Arbeitslosigkeit ist vererbbar«, sagt Steffen Müller vom Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung Halle. Mit Kollegen aus Nürnberg hat der Ökonom Daten des sozio-ökonomischen Panels aus den Jahren 1984 bis 2012 ausgewertet. Die Wahrscheinlichkeit, dass junge Männer arbeitslos werden, erhöht sich demnach signifikant, wenn ihr Vater zwischen ihrem zehnten und 15. Lebensjahr ohne Job war. Darüber hinaus sind sie doppelt so lange arbeitslos wie Männer, auf die das nicht zutrifft. Mit jedem zusätzlichen Jahr väterlicher Arbeitslosigkeit erhöht sich die Dauer gegenüber der Erwerbslosigkeit aller jungen Männer um etwa ein Drittel. »Der statistische Zusammenhang ist stark, aber ein kausaler Effekt ist es nicht«, sagt Müller. Nicht die väterliche Arbeitslosigkeit verursache die des Kindes, sondern der geteilte Familienhintergrund. In welcher Gegend wohnt die Familie und wie gehen ihre Mitglieder miteinander um? Welchen Stellenwert hat Bildung zu Hause, und können die Eltern ihren Kindern beim Lernen helfen? »Wenn wir die Jugendarbeitslosigkeit bekämpfen wollen, muss die Unterstützung bei den Söhnen, aber auch in ihrem Umfeld ansetzen.«

Das Alter

Die Hoffnung, das biblische Alter der Großmutter zu erreichen, ist nicht unbegründet. Studien mit eineiigen Zwillingen zeigen, dass unsere Lebenszeit zu etwa einem Drittel in den Genen liegt. Wenn es um die Prozesse im Einzelnen geht, wird es kompliziert: Hunderte Gene und Genvarianten spielen eine Rolle. Gene, die die Lebensspanne verringern oder erhöhen – und solche, die sich verstärken oder abschwächen, wenn sie gemeinsam auftreten. Mit jeder Generation kommen durch Mutationen weitere Varianten hinzu, andere gehen verloren. »Die Wissenschaft versteht bislang nur einen kleinen Teil dieses hochkomplexen Zusammenspiels«, sagt Matthias Platzer vom Leibniz-Institut für Altersforschung – Fritz-Lipmann-Institut. »Wenn mich jemand bittet, sein Genom zu sequenzieren, um ihm seine Lebenserwartung vorherzusagen, muss ich ihn leider enttäuschen.« Aber nicht nur die Gene beeinflussen unser Altern. Zu einem zweiten Drittel wird es durch unseren Lebensstil bestimmt, zum dritten durch unsere Umwelt. »Molekular machen wir dabei den Schritt von der Genetik zur Epigenetik«, sagt Platzer. Es finde eine Art Re-Programmierung zellulärer Prozesse statt. Äußere Einflüsse verändern Bausteine sowie Verpackung der DNA und beeinträchtigen dadurch zum Beispiel die Stabilität des Genoms, die eng mit der Lebensspanne verknüpft ist. Auch in der Familie sind wir solchen Faktoren ausgesetzt: dem Essen zu Hause oder den intellektuellen Anforderungen. Aber auch dem Stress, den es ab und an gibt.



Mit der Kamera hat die Fotografin INA SCHOENENBURG ihre Familie begleitet. Vor der Geburt ihrer Tochter Lou hatte sie ein distanziertes Verhältnis zu ihren Eltern. Das Kind brachte die Familie einander näher.