



Stress im Mutterleib prägt für das ganze Leben

Die Zahlen alarmieren: Jeder dritte Deutsche leidet an einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung. Ursache ist häufig eine gestörte Stressverarbeitung. Die Resistenz gegenüber Stress ist genetisch bedingt und wird im Mutterleib und in der frühen Kindheit geprägt. Daraus folgt, Menschen sind unterschiedlich stark belastbar.

Viele Menschen haben das Gefühl, an ihre Belastungsgrenzen zu stoßen. Allerdings können manche Menschen sehr gut mit Stress umgehen, sie reagieren gelassen und ausgeglichen, während andere schnell überfordert sind. Die Ursachen für diese Unterschiede werden immer weiter erforscht.

Fetal Programming

Mütterlicher Stress und seine Wirkung auf das Ungeborene wird seit einigen Jahren vermehrt erforscht. Ergebnisse belegen eine Prägung der Veranlagung für Stressanfälligkeit und für das Auftreten von Krankheiten schon im Mutterleib. Der US-Physiologe Peter Nathanielsz sagt dazu: „Die Lebenszeit im Mutterleib ist der Ursprung von Gesundheit und Krankheit.“ Die Entwicklungsbedingungen sind umso günstiger, je zufriedener und ausgeglichener die Mutter ist.

Jede vierte Schwangere, so belegen es Untersuchungen, leidet unter Stress.

Wenn es der Mutter während der Schwangerschaft nicht gut geht und sie als Reaktion darauf mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol reagiert, so wirken diese Stoffe auf den Organismus des Ungeborenen. In der Folge entstehen Defizite im Gehirn, und eine erhöhte Anfälligkeit für Stress und Krankheiten. Als besonders prägend gelten Belastungen in der 12. – 25. Schwangerschaftswoche (Linderkamp, 2008).

Die Universität Konstanz ermittelte im Rahmen einer Studie mit 75.000 Müttern und ihren Kindern in den ersten 10 Lebensjahren, dass schon ein geringes Maß an Stress die Gesundheit der Ungeborenen negativ beeinflussen kann.

Der mütterliche Stress kann familiär oder durch Arbeit oder Krankheit bedingt sein. Persönliche Faktoren wie Ängstlichkeit, Partnerprobleme, insbesondere in Verbindung mit Gewalt, der Tod eines Kindes oder des Partners gelten als besonders gravierend.

Babys nehmen Reize wahr

Ungeborene Babys können schon Angst und Freude empfinden. Sie passen sich in ihrem Rhythmus der Mutter an, meistens schlafen sie zeitgleich mit ihr. Schlägt das Herz der Mutter schneller und steigt ihre Pulsfrequenz, so ist das auch beim Kind zu messen. Es ist nachgewiesen, sie reagieren mit Rückzug, wenn bei der Mutter Untersuchungsinstrumente eingeführt werden. Tiefe Töne bringen sie zum Weinen.

Ängste, Ärger, Wut und Glücksgefühle der Mutter werden gespürt und wenn vermehrt Hormone ausgeschüttet werden, nimmt das Kind diese über die Nabelschnur auf. Bei gestressten Schwangeren ist die Plazenta größer, das Geburtsgewicht ihrer Kinder ist geringer und es kann zu Frühgeburten kommen. US-amerikanische Forscher fanden heraus, erhöhte Cortisolwerte in der Schwangerschaft verschlechtern die Gehirnfunktionen und senken den IQ von Kleinkindern. Vermutlich ist es ein Relikt aus der Zeit der Höhlenmenschen, dass der Cortisolspiegel des Babys nicht reguliert wird. Damals machte es Sinn, Kinder auf einen Lebensbeginn in einer Umgebung mit vielen Gefahren vorzubereiten.

Feste Bindung korrigiert Stress



Eine behütete Kindheit mit einer intensiven Bindung zur der Mutter kann Schäden durch die negativen Folgen durch Cortisol kompensieren. Schwierig wird es, wenn die Mutter diese Bindung nicht herstellen kann, weil sie selber Hilfe benötigt und auf sich allein gestellt ist. Wenn die Mutter als Kind auch keine Bindungssicherheit erfahren hat, ist sie höchstwahrscheinlich nicht ausreichend in der Lage, sie ihrem Kind zu vermitteln. Die Bindung kann aber durch weitere beständige Bezugspersonen wie den Vater, Tante oder Onkel hergestellt werden, so dass sich die Bedingungen für eine positive Entwicklung verbessern.

Gefahr postnataler Schäden

Es ist bekannt, auch nach der Geburt kann es zu Verletzungen kommen.

Nach der Abnabelung sucht das Kind nach der Person, die es aus dem Mutterleib kennt. Die Mutter ist die erste Bindungsperson und liefert emotionale Nahrung. Sie wird an ihrer Stimme und ihrem Geschmack erkannt. Wenn das Baby die Erfahrung macht, dass die Mutter präsent ist, entwickelt sich eine Bindungssicherheit. Diese ist ein stabiles Fundament für die Entwicklung des Kindes. Nur durch sie können sich Wachstumshormone entwickeln, die wiederum die neuronalen Vernetzungen im Gehirn bewirken (Karl Heinz Brisch, 2010).

Weinende Kinder, auf die einfühlsam reagiert wird, werden stressbelastbarer. Kinder, die nicht getröstet werden und die die Erfahrung von Vernachlässigung machen, reagieren, wenn sie älter werden schon bei kleinen Anlässen mit Stress. Sie sind wenig in der Lage, ihre Gefühle zu regulieren. Wenn sie wiederholt die Erfahrung machen, mit ihren Nöten alleingelassen zu werden, lernen sie, ihre Bedürfnisse nicht mehr zu zeigen. Sie sind dann Erwachsene, die nicht um Hilfe bitten mögen und immer versuchen, Angst und Stress allein zu bewältigen.

Durch Misshandlungen, schweren Erkrankungen und Unfälle traumatisierte Kinder haben noch schlechtere Voraussetzungen. Bei ihnen kann es sogar zu genetischen Veränderungen kommen, wie neuere Forschungsergebnisse belegen.

Genetische Veränderungen senken Lebenserwartung

Die Max-Planck-Gesellschaft erklärt mögliche Folgen von Traumata: „Misshandelte Kinder sind erheblich gefährdet, angst- oder gemütskrank zu werden, weil der hohe Stress die Regulation ihrer Gene dauerhaft verändern kann“ (Weser-Kurier, 5.12.12). Ursache ist eine Mutation am Gen FKBP5. Bislang wurde davon ausgegangen, es gibt eine genetische Grundausstattung beim Menschen. Forschungsergebnisse mit Mäusen belegen aber, eine sog. epigenetische Veränderung bei Stress. Das bedeutet, ein belastendes Erlebnis verändert das Erbgut. Als Folge eines frühen Traumas können Depressionen und Angststörungen im Erwachsenenalter auftreten.

Eine US-Studie mit 17.000 Teilnehmern belegt eine um 20 Jahre verringerte Lebenserwartung bei körperlichen und emotionalen Misshandlungen in der Kindheit. Emotionale Belastungen können Beschimpfungen, Entwertungen und Vernachlässigung sein.

Stressverarbeitung des Kindes

Das Stressverarbeitungssystem ist beim Kind noch nicht ausgereift. Bei Stress wird u.a. Cortisol ausgeschüttet. Wenn genügend Cortisol vorhanden ist, stoppt die Bereitstellung. Bei Kindern, die dem Stress hilflos ausgeliefert sind, steigt der Cortisolspiegel weiter an und wirkt toxisch auf bestimmte Gehirnbereiche. In der Folge kommt es zu einer lebenslang erhöhten Stressanfälligkeit mit der Gefahr von Erkrankungen.

Stressbelastbarkeit stärken

Eine gute Möglichkeit, Traumata zu bearbeiten, bietet sich in der Pubertät. Nervenverbindungen werden in dieser Zeit gelockert und neu angelegt.

Schulte-Coaching

Stress, Burnout und psychische Probleme überwinden



Schwangere Frauen, die nicht durch ihren Partner unterstützt werden, sollten Hilfe in ihrem sozialen Netzwerk erhalten. Ist ein stressbelastetes Kind geboren worden, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass es in seinem Verhalten sehr anspruchsvoll ist und besonderer Zuwendung bedarf.

Darüber hinaus kann jeder Mensch seine Stressbelastbarkeit stärken. Ein gutes soziales Netz, Hobbys, Entspannungsverfahren sorgen für Ausgleich und neue Energie. Bei Problemen bei der Lebensbewältigung und im Umgang mit Anforderungen können ein Coaching oder eine Therapie hilfreich sein. Leichte Stress-Imprintings durch belastende Ereignisse können in einer lösungsorientierten Kurzzeittherapie bewältigt werden. Menschen, die schwere Vernachlässigung oder ein Trauma erlebt haben, sollten dies in einer Psychotherapie oder in einer Traumatherapie aufarbeiten, um ihre Lebensqualität zu steigern.

Literatur

Brisch: Bindung und frühe Störung der Entwicklung, Augsburg 2010

Nolde: Stress als Kind-krank als Erwachsene, in Fokus Medizin, 16.07.2011

Weser-Kurier: Gewalterlebnis kann Erbgut verändern, Bremen, 5.12.12

Entringer, S., Epel, S., Kumsta, R., Lin, J., Hellhammer, D.H., Blackburn, E., Wüst, S., Wadhwa, P. (2011).

Stress exposure in intrauterine life is associated with shorter telomere length in young adulthood.

Proceedings of the National Academy of Science 108(33): E513-518

Wandt, Julia: Gewalt an Schwangeren verändert Genetik der Kinder, Universität Konstanz, 19.07.2011

Linderkamp, Prof. Dr. Otwin: 18. Internationalen Kongress der ISPPM im Oktober 2008 Vortrag über pränatalen Stress und seine Folgen.