

ELTERN-KIND-BINDUNG

Kindheit bestimmt das Leben

Viele psychische Erkrankungen haben ihren Ursprung in der Kindheit. Vor allem negative Bindungserfahrungen hinterlassen im adulten Gehirn eine „Stressnarbe“.

Jürgen Wettig



Foto: Innes/FOTOLIA

Der bekannte Psychologe Paul Watzlawick äußerte sich einmal: „Man kann in der Wahl seiner Eltern nicht vorsichtig genug sein.“ Dieser Satz beschreibt die enorme, prägende Verantwortung der engsten Bezugspersonen im frühen Kindesalter. Bereits der Moment der Befruchtung unterliegt ganz unterschiedlichen Bedingungen. Handelt es sich um ein Wunschkind, einen „Zufall“ oder gar um die Folge sexueller Gewalt? Andererseits wird die Schwangerschaft als Ultima Ratio für die Rettung fragiler Beziehungen eingesetzt. So erfüllen „Lebenssinnkinder, Ehekittkinder oder Frauenrollendefinitionskinder“ die Funktion eines Markenartikels, bei dessen Produktion nichts dem Zufall überlassen wird.

Der demographische Notstand lässt Kinder als humane Ressource und Leistungsträger der Sozialsysteme erscheinen. Im Gegensatz dazu zeugen Neugeborene in Müllcontai-

nern, die Einrichtung von Säuglingsklappen in karitativen Einrichtungen oder Spuren körperlicher Misshandlung von Kindheitskatastrophen, die stattfinden, bevor Kindheit überhaupt wirklich begonnen hat.

Das Kind ist, besonders in den ersten fünf Lebensjahren, seinen engsten Bezugspersonen, vor allem der Mutter, völlig ausgeliefert. Nähe und Distanz, Erziehungsstil und Vorbildfunktion setzen elementare Meilensteine für den späteren Lebensweg. Ist der Vater streng und pedantisch, körperlich krank, alkoholsüchtig oder gewalttätig? Ist die Mutter depressiv, religiös, ehrgeizig oder chronisch überfordert? Setzt die Scheidung der Eltern eine scharfe Zäsur im konfliktreichen Familienmilieu und verlangt vom Kind unzumutbare Parteilichkeit? Wird die Rivalität unter Geschwistern leichtfertig durch ungleiche Zuwendung bis zum vernichtenden Hass geschürt? Wird in der Familie gemeinsam gesprochen, gegessen, getritten, gespielt und gelacht, oder herrscht abseits jeder Spontaneität ein Geist strenger Rituale, kühler Distanz und aseptischer Sauberkeit?

Nestwärme oder kalter Stress

Die ungleichen und zufälligen Spielregeln der Kindheit ließen sich endlos fortsetzen. Heute sind Kinder vielerorts mit Verbauung und Straßenverkehr konfrontiert. Spielräume und Freiflächen stehen immer seltener zur Verfügung. Daraus resultiert Rückzug in Innenräume und Medienwelten. Retardierte Motorik und Übergewicht sind zu beklagen.

Von Geburt an hat der Mensch ein biologisches Bedürfnis nach Bindung. Bindung bedeutet ein lang anhaltendes emotionales Band zu ganz bestimmten Personen, die nicht beliebig austauschbar sind. Ihre Nähe und Unterstützung wird im-

mer dann gesucht, wenn zum Beispiel Angst, Trauer oder Krankheit in einem Ausmaß erlebt werden, das nicht mehr selbstständig regulierbar ist. Geht die primäre Bezugsperson, traditionell die Mutter, feinfühlig und verlässlich mit den Wünschen des Kindes um, so wird es Urvertrauen entwickeln. Die ersten 18 Monate entscheiden, ob das Kind im späteren Leben Beziehungsfähigkeit erlangt und seine Affekte angemessen regulieren kann.

Die Präferenz für das Gesicht der Mutter, das Antwortlächeln im dritten Monat und das Fremdeln im achten Monat sind wichtige Hinweise dafür, dass die Unterscheidungsfähigkeit schon gut entwickelt und das Bild der Mutter verinnerlicht ist. Die Exploration, das heißt das Erkundungsverhalten des Kleinkindes, erfolgt nur bei Anwesenheit der bekannten Bezugsperson, die als sichere Anlaufstation dient. Die ungestörte Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren basiert auf feiner Wahrnehmung kindlicher Bedürfnisse, intuitiver elterlicher Empathie und Affektresonanz. Zwischen 1945 und 1960 untersuchten John Bowlby und René Spitz systematisch Waisenheimekinder, die durch Trennung von der Mutter Entwicklungsschäden aufwiesen. Diese waren jedoch nicht nur Folge des Verlustes per se, sondern in hohem Maße abhängig von der Qualität des Ersatzmilieus, das im Heim denkbar ungünstig imponierte. Kinder depressiver Mütter weisen ähnliche Entwicklungsdefizite auf wie Heimkinder, da diese Mütter emotional nicht auf die Signale des Kindes respondieren, eine starre Mimik zeigen oder das Baby nicht ausreichend stimulieren.

Anhaltende Beziehungstraumen können durch emotionale Vernach-

lässigkeit bei Ablehnung des Kindes oder die Zufügung von Gewalt durch die Bezugsperson entstehen. Singuläre traumatische Erlebnisse werden wahrscheinlich besser kompensiert als Störungsmuster, die aus täglich wiederholten Erfahrungen resultieren. Als gesicherte kindliche Risikofaktoren gelten heute: niedriger Sozialstatus der Elternfamilie, chronische Disharmonie der Eltern, verminderte Verfügbarkeit der Bindungspersonen und Gewalt. Protektiv wirken eine psychisch gesunde Mutter, ein gutes Ersatzmilieu nach Mutterverlust, soziale Kontakte, mindestens durchschnittliche Intelligenz und aktives Temperament des Kindes.

Anhand von Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass postnatale Trennungserlebnisse eine erhöhte Sekretion von CRH, ACTH und Cortisol bewirken. Dieses messbare Korrelat für Stress wird auch bei depressiven Patienten beobachtet. Die durch Körperkontakt angeregte hirneigene Endorphinausschüttung wird durch Trennung von der Mutter unterbrochen. Anhaltender frühkindlicher Stress führt im unreifen Gehirn zu einer bleibend erhöhten Empfindlichkeit der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse sowie zu einer Volumenverminderung des Hippocampus durch erhöhte Glukokorti-

ferungen Voraussetzung für die Balance der Stressachse im kindlichen Gehirn und effiziente neuronale Vernetzung. Andauernde Bindungsdefizite stellen die Basis für Psychopathologie beim Erwachsenen dar.

Das Unbewusste vergisst nie

Eine reproduzierbare Erinnerung an Erfahrungen ist vor Vollendung des dritten Lebensjahres nicht möglich, da der Hippocampus bis dahin noch nicht ausgereift ist. Beim Hippocampus handelt es sich um einen wichtigen Zellverband des Gehirns, der für die Speicherung bewusster Langzeiterinnerungen (explizites Gedächtnis) verantwortlich ist. Diese autobiografische Speicherung funktioniert besonders gut, wenn mit einer bestimmten Erfahrung starke Emotionen verknüpft sind, also etwas Neues oder Bedeutsames geschieht.

Frühkindliche Erfahrungen hingegen, vor dem dritten Lebensjahr, werden vom impliziten (unbewussten) Gedächtnis gespeichert. Freud prägte dafür den Begriff „infantile Amnesie“. Neurowissenschaftlich gibt es heute keinen Zweifel daran, dass frühkindliche Erfahrungen an der Konstruktion des Neuronennetzwerkes im Gehirn maßgeblich beteiligt sind und so die künftige Persönlichkeit formen. Wird bei-

stimmungen beim Erwachsenen. Seine Psychoanalyse war der Versuch, diesen Zusammenhang aufzudecken und damit den Leidensdruck seiner Patienten zu verringern. Ebenso wie früherfahrene und anhaltende aversive Stresszustände werden im impliziten Gedächtnis automatisierte Bewegungsabläufe wie zum Beispiel Treppensteigen oder unbewusste Wahrnehmungen wie zum Beispiel „Eis ist kalt, Wasser ist nass“ lebenslang abgelegt. Daraus erwachsen dann stabile, unbewusste Erwartungen an die Umwelt. Hat das einjährige Kind engen Körperkontakt zu seiner Mutter, die sich ihm konstant empathisch zuwendet, entwickeln sich Beziehungserwartungen, die vom Kind verinnerlicht werden. Diese inneren Repräsentanzen (Gedächtnisinhalte), gesteuert durch frühe Beziehungserfahrungen, sind so stark, dass das Kind auch bei Abwesenheit der Mutter genügend Selbstvertrauen besitzt, um ihre Rückkehr geduldig abwarten zu können.

Das Unbewusste entscheidet somit über den Grad an Wohlbefinden beim Kleinkind, aber auch beim Erwachsenen durch lebenslange Festschreibung früher Gedächtnisinhalte in der Großhirnrinde.

Etwa 90 Prozent der Prozesse im Gehirn laufen unbewusst ab. Hat zum Beispiel ein dreijähriges Kind einen Wohnungsbrand überlebt, so wird es als Erwachsener möglicherweise offenes Feuer unerträglich finden. Dieser Mensch würde bei Kerzenlicht massiv Stresshormone ausschütten. Zielort dieser Stresshormone sind Rezeptoren in der Amygdala und im Hippocampus, also jenen Regionen, die für das Gedächtnis und die Kopplung von Emotion und Kognition verantwortlich sind. So können bereits kleinere Stresssituationen das Trauma reaktivieren und zur Spaltung von Emotion und Kognition (Dissoziation) führen. Bei der Dissoziation handelt es sich um einen Schutzmechanismus, der durch traumatische Erfahrung bedingte bedrohliche Affekte und Erinnerungen unterdrückt, aber andererseits ein ganzes Spektrum an Psychopathologie produziert. Dazu gehört in jedem Fall die Gedächtnisblockade.

Frühkindlicher Stress, der durch negative Bindungserfahrungen hervorgerufen wird, aktiviert im Gehirn dauerhaft ähnliche Schaltkreise wie körperlicher Schmerz.

koidspiegel. Frühkindliche Traumata oder Stress bedingen Dysfunktionen in der Ausbildung von Synapsen, Störungen der Migration sich entwickelnder Nervenzellen oder fehlerhafte Differenzierung funktioneller Neuronenverbände (Amygdala, Hippocampus, anteriorer Gyrus cinguli, präfrontaler Kortex). Man vermutet eine spezifische Vulnerabilität im Bereich des limbischen Systems und des Hirnstammes der rechten Hirnhälfte, da Funktionen wie Bindungs- und Beziehungsverhalten, Affektregulation und Stressmodulation primär rechtehemisphärisch gesteuert werden. Demzufolge sind sichere Bindungser-

spielsweise ein zweijähriges Kind von seiner Bezugsperson oft niedergebüllt, so verarbeitet es diesen Reiz direkt in der Großhirnrinde. Die unbewusste Wahrnehmung der lautstarken Ablehnung wird unauslöschbar im impliziten Gedächtnis eingeschrieben (Priming, „Narbe“) und bewirkt möglicherweise im Erwachsenenalter eine Angststörung oder unsichere soziale Kompetenz, ohne dass dem Betroffenen die eigentliche Ursache dafür bewusst ist.

Die Arbeiten Sigmund Freuds vor rund 100 Jahren künden von der prägenden Bedeutung unbewusster, frühkindlicher Konflikte für Anpas-



Foto: dpa

Persönlichkeit ist das Ergebnis aus angeborenem Temperament und erworbenem Charakter. Der Charakter umfasst die persönlichen Einstellungen, Ziele und Werte, die man sich im Laufe seiner Entwicklung angeeignet hat. Persönlichkeit beschreibt die individuelle Wesensart eines Menschen, die ihn in unterschiedlichsten Situationen auszeichnet und ihn berechenbar macht, die bei allem Wandel des Lebens eine Konstanz aufweist.

Die Persönlichkeit eines Kindes kann sich optimal herausbilden, wenn natürliche Veranlagung und Umgebungsfaktoren harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Das wird durch Flexibilität und Feinfühligkeit der Bezugsperson erreicht, die ihr Verhalten an die verschiedenen Entwicklungsschritte des Kindes anpasst. Jede Stufe auf dem Weg zur reifen Persönlichkeit wirkt wieder auf die nächste. Die Jahre der Kindheit beeinflussen die Jugend, diese wieder den Erwachsenen, und dessen Erfahrungen setzen sich in der Weisheit des Alters fort. Erich Fromm hat eine sehr gute Antwort auf die Frage, wie man zu einer reifen Persönlichkeit wird, in seinen „Grundpositionen der Psychoanalyse (1966)“ formuliert: „Wenn ich vom vollgeborenen Menschen spreche, dann spreche ich vom Menschen im Sinne Goethes, von jenem Menschen, der sich gelöst hat von der Mutter, vom Vater, von der Herde – von jenem Menschen, der gleichsam seine eigene Mutter, sein eigener Vater und sein eigenes Gesetz geworden ist.“ Der Weg dahin ist jedoch lang, da das menschliche Gehirn mehr Zeit

zur Reifung benötigt als das jeder anderen Art. Das limbische System, zuständig für emotionale Verarbeitung und Bewertung, erreicht seine endgültige Vernetzung mit den anderen Hirnregionen erst während der Pubertät. Das erklärt die Verwirrung der Affekte, die Sinnsuche und das irrationale Verhalten vieler Jugendlichen, die ihre Impulse mangels Hirnreifung nur schwer kontrollieren können. Zwar ist das endgültige Gehirnvolumen bereits mit dem 15. Lebensjahr erreicht, jedoch kann erst ab dem 21. Lebensjahr bei Frauen und dem 23. Lebensjahr bei Männern von einem stabilen adulten Gehirn gesprochen werden. Dann nämlich hat vor allem der Frontallappen, der für Bewegung, Sprache, Handlungsplanung, Problemlösung und anderes zuständig ist, seine vollständige Reifung erreicht.

Psychische Widerstandskraft

Als Resilienz bezeichnet man jene psychische Widerstandskraft, die Menschen, trotz belasteter Kindheit, in die Lage versetzt, Frustrationen zu überwinden, ohne Krankheitssymptome zu entwickeln. „Es geht im Leben nicht darum, gute Karten zu haben, sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen“ (Robert Louis Stevenson). Diese „Survivors“ sehen das Leben optimistisch, fühlen sich gesund und vital, leben in stabilen Partnerschaften und haben einen verlässlichen Freundeskreis. Schwere Niederlagen und Krisen bewältigen sie entweder allein oder sind in der Lage, andere um Hilfe zu bitten.

Heute sind Kinder vielerorts mit Verbauung und Straßenverkehr konfrontiert. Spielräume und Grünflächen stehen immer seltener zur Verfügung.

Vielen Menschen fällt das Leben jedoch schwer. Sie ziehen sich zurück, wenn Konflikte auftauchen, sind unzufrieden in Beziehungen, erleben sich vielmehr als Gebende statt als Nehmende. Sie sehnen sich nach Nähe, doch wenn sie entsteht, können sie diese oft nicht ertragen. Ihr Problem ist das Gefühl, zu kurz gekommen zu sein oder versagt zu haben. Ihre selbst empfundene Tragik ist das „ungelebte Leben“. Diese dysphorische Grundstimmung wird in der Psychopathologie als Neurotizismus oder emotionale Instabilität bezeichnet.

Schlussbetrachtung

Kindheit ist für viele Erwachsene die Zeit, in der gespielt, ziellos ausprobiert und ständig Neues erfahren werden kann. Anderen erscheint Kindheit als eine außerordentlich gefährliche Zeit, in der sie hilflos und abhängig waren, verletzt und missbraucht, demoralisiert und verbogen werden konnten. Die eigene Kindheit hat selbstverständlich Einfluss auf das Elterndasein. Heute ist es bekannt, dass die neuronale Verschaltung im Gehirn unmittelbar mit der erfahrenen Sozialisation zusammenhängt, die in den ersten drei Lebensjahren stattfindet. Diese Strukturierung des Gehirns bestimmt später entscheidend, wie Beziehungen gesucht und gestaltet werden. Frühkindlicher Stress, der durch negative Bindungserfahrungen hervorgerufen wird, aktiviert im Gehirn dauerhaft ähnliche Schaltkreise wie Panikzustände und körperlicher Schmerz. Das Kind wird zur starken Persönlichkeit, wenn ihm seine Bezugspersonen kontinuierlich vermitteln: Du bist nicht allein und verloren. Du bist wertvoll und wichtig. Du kannst etwas. Handelt es sich bei der physischen Geburt des Menschen um Stunden, so dauert die psychische Geburt Jahrzehnte.

■ Zitierweise dieses Beitrags:
Dtsch Arztebl 2006; 103(36): A 2298–2301

Anschrift des Verfassers
Dr. Jürgen Wettig
Leitender Abteilungsarzt ZSP Rheinblick
Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Kloster-Eberbach-Straße 4, 65346 Eltville am Rhein
E-Mail: j.wettig@zsp-rheinblick.de

@ Literatur beim Verfasser oder im Internet unter
www.aerzteblatt.de/pp/lit1006