



INTERVIEW

Liebe macht stark

Gute Eltern sind die beste Burnout-Prophylaxe



18. Dezember 2016
Von: **Nina Poelchau**

Gute Bindungserfahrungen sind die wichtigste Grundlage, um für das Leben gewappnet zu sein. Die Hirnforschung hat dafür eindeutige Belege gefunden. Ein Interview mit der Neurobiologin Nicole Strüber.

Die Eltern sind schuld, wenn ihre Kinder eines Tages an einer der meist verbreiteten Zivilisationskrankheiten leiden: Depressionen oder Burnout. Die Hirnforschung beweist das. Darf man so weit gehen?

Nein. Hilfe. Von Schuld will ich nicht sprechen. Die Kinder werden durch beides geprägt: Die Gene, die sie erben. Und durch die Erfahrungen, die sie in sehr jungen Jahren mit ihren Eltern machen. Für ihre Gene, die sie vererben, können die Eltern schon mal gar nichts. Aber auch in ihrem Handeln sind sie nur das Ergebnis ihrer Gene und Erfahrungen. Die wenigsten schaden ihren Kindern absichtlich. Also: Schuld, nein.

Dann lassen Sie uns Verantwortung sagen: Die Neurobiologie hat im Gehirn in jüngster Zeit sehr ernst zunehmende Hinweise gefunden, welchen gewaltigen Einfluss das Verhalten der Eltern auf die Ausreifung des kindlichen Gehirns hat, ganz besonders, was die spätere Fähigkeit betrifft, Stress zu regulieren.

Aus der Psychologie wissen wir eine Menge über den Zusammenhang von Bindungserfahrungen und Stressresilienz. Aber die Neurobiologie macht das alles jetzt hieb- und stichfest. Wir Forscher können es an der Hirnstruktur ablesen: Du gibst Bindung rein, es entsteht Oxytocin, das hemmt die Stresshormone...

Wie ein Kuchenrezept.



Die Neurobiologin und Buchautorin Nicole Strüber warnt vor schlechten Kitas und empfiehlt Müttern und Vätern, lieber länger zu Hause zu bleiben. Mehr zum Thema: Nicole Strüber: "Die erste Bindung", Klett-Cotta, 22,95 Euro

Das Gehirn ist sehr komplex, aber manches ist gut nachvollziehbar. Nehmen wir die Stressforschung. Hier geht es übrigens nicht um den eher banalen Druck, schnell noch eine Email schreiben zu müssen, sondern um große Sorgen, Trauer, Ängste, Depressionen. Man kann heute nachweisen, dass sich vorgeburtlicher und auch nachgeburtlicher Stress epigenetisch auswirken: Hat der Fötus oder der Säugling Stress, weil die Mutter während der Schwangerschaft oder kurz danach große Belastungen erlebt, dann wirkt sich das auf die Zahl der Rezeptoren für Hormone wie das Stresshormon Cortisol und das Sozialhormon Oxytocin aus. Und zwar langfristig! Hat so ein kleiner Mensch daraufhin ein weniger gut funktionierendes Oxytocin-System, dann hat er meist auch als Erwachsener schlechtere Chancen, sein eigenes Stresssystem zu dämpfen. Aktuelle Forschungen aus dem Bereich der Epigenetik weisen darauf hin, dass die entsprechend markierten Gene möglicherweise in dieser Form an die nächste Generation weitergegeben werden.

Ist das Kind geboren, kommt es bezogen auf seine Stresstauglichkeit wiederum extrem darauf an, welche Erfahrungen die Eltern ihm zumuten.

Sehr stark. Feinfühligere Eltern sind für ein Kind im ersten Lebensjahr die allerbeste Burnout-Prophylaxe. Nehmen wir ein Kind, das bereits im Bauch der Mutter mit hohem Cortisolpegel leben musste. Es kommt mit überschießendem Temperament zur Welt. Es benötigt ganz besonders einfühlsame Bezugspersonen, die mit großer Geduld auf das Kind eingehen und mit erheblicher Oxytocin-Ladung tröstend auf sein Stresssystem einwirken.

Kann es seine Defizite aus der Schwangerschaft dann ausgleichen?

Mehr noch! Es gibt Hinweise darauf, dass viele dieser besonders reizbaren Kinder im Guten wie im Schlechten stärker von ihrer Umwelt beeinflusst werden als andere. Wird ein sehr reizempfindliches Kind beruhigt und gespiegelt, lernt es, seine Emotionen zu regulieren – dann kann es sich sogar zu einem herausragend friedlichen, sozialen, kreativen Menschen entwickeln. Trifft es allerdings auf wenig einfühlsame Eltern, die überfordert sind, zurückweisend oder ignorant, passiert das Gegenteil. Dann hat ein solches Kind oft langfristig große Probleme, seine Impulse zu steuern, es schießt leicht über das Ziel hinaus und ist öfter aggressiv als andere.

Was ist dabei genetisch? Was hängt von der Erfahrung ab?

Beides kommt in Frage. Es gibt bei allen Rezeptoren auch Sonderformen, die bereits auf der DNA des Kindes gespeichert sind. Dopamin: Da gibt es die Sonderform 7 R, etwa 20 Prozent der Menschen kommen damit auf die Welt. Diese Kinder reagieren anfälliger darauf, ob Mama eine friedliche Schwangerschaft hatte und ob sie danach feinfühlig auf das Kind reagiert.

Und was brauchen Kinder, die mit einer normalen Ausstattung in ihrem Gehirn zur Welt kommen?

Im Gehirn sind zunächst mal einige Milliarden Nervenzellen kreuz und quer miteinander verbunden. Wenn aus diesem wuseligen Chaos ein funktionales Netzwerk entstehen soll, müssen bestimmte Verbindungen stabilisiert werden, indem genau diese immer wieder benutzt werden. Und das geschieht durch Erfahrungen.

Auf welche Erfahrungen kommt es da an?

Die Mutter ist überwältigend wichtig. Ich sage jetzt Mutter, denn die Mutter ist als erste Bezugsperson wissenschaftlich einfach am besten erforscht. Und sie kann stillen - eine schier unerschöpfliche Oxytocinquelle! Im Grunde kann man aber auch eine andere enge Bezugsperson nehmen. Hauptsache, sie ist wirklich für das Kind da. Bei kleinen Kindern ist die Hirnrinde noch nicht fertig ausgebildet. Sie reagieren vor allem aus den tiefen und eher unreflektiert funktionierenden Hirnstrukturen heraus, zum Beispiel der Amygdala. Hat ein Kleinkind Hunger, dann kann es sich selbst nicht erklären, dass es in einer Stunde etwas zu essen gibt. Kommt ein Gewitter auf, hat es riesige Angst. Dass es sich nur um ein Gewitter handelt, kann es nicht einordnen. Es braucht die Mutter, die die

Gefühle wahrnimmt, spiegelt, einordnet, tröstet, erklärt, relativiert. Erst mit der Zeit reift die Hirnrinde, die Wahrnehmungen ausdifferenzieren kann. Durch die geduldige Unterstützung der Bezugsperson festigt sich auch die Verbindung zwischen Amygdala und Hirnrinde. Wenn das gut gelungen ist, fällt es dem Kind leichter, dem ersten Impuls von Angst – vor einem Gewitter oder vor einem fremden Menschen, der plötzlich in der Tür steht – nicht mit Panik zu folgen.

In der Vergangenheit wurden Eltern immer wieder mit neuen pädagogischen Ideen konfrontiert, die den Nachwuchs für die Welt wappnen sollten. Im Nachhinein stellte sich heraus: Sie folgten der falschen Fährte. Die schwarze Pädagogik, die sich bis in die 70-er Jahre halten konnte, ist vermutlich das schlimmste Beispiel. Millionen Mütter haben sich daran orientiert.

Furchtbar, ja. Die Kinderärztin Johanna Haarer hat dazu ein schreckliches Buch geschrieben. Es ging darum, dass der Wille der Kinder gebrochen werden muss. Die Prämisse war: Kinder wollen ihre Eltern manipulieren. Deshalb sollten die Eltern ihre Kinder schreien lassen, um sich keine Tyrannen heranzuziehen. Völlig falsch. Die Kinder resignierten irgendwann. Sie lernten lediglich, gehorsam zu funktionieren, Bedürfnisse und Gefühle nicht zu zeigen und nicht auf andere zu vertrauen. Ich kenne dazu keine Studien, aber ich kann mir gut vorstellen, dass man die Folgen dieser Frustrations-Erziehung in der Chemie und Verschaltung vieler Gehirne einer ganzen Generation ablesen könnte.

Nach der autoritären kam die Bewegung um Jean Liedloff. Eine Ethnologin, die einen Bestseller schrieb und empfahl, die Kinder viel herumzutragen, sie nach Bedarf zu stillen und zu füttern – ansonsten aber bloß nicht zu sehr zu beachten, sondern machen zu lassen, was sie wollen.

Das mit dem Tragen und Stillen ist gut. Körperkontakt ist beruhigend und führt zu Oxytocinausschüttungen. Kinder brauchen aber eine Mutter – oder einen Vater – der ihre Emotionen spiegelt und nicht nur nebenher laufen lässt. Ich beobachte gerade immer wieder die vielen Mütter, die am Spielplatzrand sitzen oder vor der Kita stehen und in ihr Handy starren. Sie sind vielleicht sogar

freundlich aber mit unbeteiligter Miene vollkommen desinteressiert an dem, was um sie herum passiert. In der Wissenschaft gibt es Untersuchungen dazu, die "Still face Experimente". Für Kinder bedeutet ein unbewegtes mütterliches Gesicht höchste Stressstufe. **Dann kam die Gegenbewegung zum Let them be. Fördern, was das Zeug hält. "Tiger Mum" Amy Chua, die darüber ein Buch schrieb, wie sie ihre Töchter zu Höchstleistungen peitschte, war die Krönung. Es hatte sich herumgesprochen, dass das kleine Gehirn ungeheure Kapazitäten hat. Also haben Eltern versucht, da so schnell und so viel wie möglich reinzupressen.**

Je jünger Kinder sind, desto aufnahmefähiger sind sie. Es gibt unzählige mögliche Nervenverbindungen und besonders sensitive Perioden. Alles korrekt. Trotzdem: Ein Kindergarten muss bitte kein chinesisches anbieten, viel wichtiger sind grundlegendere Fähigkeiten. Das ist so, als würde man einem Hungernden Kaviar geben. Oder jemandem Sterneküche beibringen, obwohl er noch nicht mal weiß, wie man Nudeln macht. Kinder müssen erst mal lernen, die Welt um sich herum zu verstehen, sich selbst entdecken, ihren Körper, ihre Emotionen kennenlernen. Sie müssen balancieren, auf Bäume klettern, brauchen Auseinandersetzung, Frustrationen, Kompromisse. Und sie brauchen viel Raum, um zu verarbeiten, um nachzuspielen, was sie erlebt haben.

Eltern, die viel Raum lassen, fürchten nun aber: Wenn die spätere Konkurrenz schon in der Grundschule drei Sprachen spricht und weiß, was ein DAX ist, hat sie später mehr Erfolg in der globalen Welt.

Falsch. Wer später in einer komplizierten, extrem reizintensiven Welt zurecht kommen will, für den ist elementar, dass er gut mit hohen Anforderungen umgehen kann hat. Dazu gehört, dass er sich in schwierigen Situationen selbst beruhigen kann. Ein Meeting am Konferenztisch in Moskau, eine Fahrt in der U-Bahn in Shanghai: Einer, der als junger Mensch damit zurecht kommen muss, braucht ein funktionierendes Stresssystem. Übrigens – vieles deutet darauf hin: Wer in der Lage ist, viel Oxytocin auszuschütten, lernt später auch leichter, zum Beispiel Sprachen. Der hat mehr Zugang zu seiner Kreativität. Und er schafft es, sich selbst nach starker Belastung mit etwas Sozialem zu belohnen - zum Beispiel einem

Treffen mit einem guten Freund. Er weiß aus Erfahrung, dass ihm das guttut. Neurobiologisch gesehen: Sein Gehirn hat sich früh darauf eingestellt, im sozialen Miteinander viel Oxytocin auszuschütten und dadurch Stress abzubauen. Einer, der das nicht gelernt hat, trinkt vielleicht alleine ein paar Bier, was unterm Strich die schlechtere Lösung ist, um dem Stress entgegenzuwirken.

Jetzt ist diese Idee en vogue: Kleine Kinder gehören in eine Kindertagesstätte. Das macht sie zu sozialen Wesen. Intelligenter außerdem.

Ich halte das für Unsinn. Nehmen wir die Aussage mit der Intelligenz. Das lässt sich auf keinen Fall so pauschal behaupten. In einer Studie kam heraus, dass sozial benachteiligte Vorschulkinder dann um 7 IQ-Punkte schlauer sind, wenn sie eine Vorschulmaßnahme mit besonderen sprachlichen Fördermaßnahmen besuchten. Es zeigte sich aber in derselben Studie, dass solche Maßnahmen für unter Dreijährige keinen zusätzlichen Effekt hatten. Man muss kritisch sein. Dass Mütter arbeiten wollen, verstehe ich. Wenn der Ball allerdings den Kindern zugeschoben wird, ärgert mich das. Kinder unter drei Jahren brauchen keine Kita, um Intelligenz und soziale Kompetenz zu entwickeln. Sie brauchen Fürsorge, emotionale Sicherheit, jemanden, der feinfühlig auf ihre Bedürfnisse eingeht und zuverlässig für sie verfügbar ist. Wenn das in einer Kita gewährleistet ist, ist alles gut. Die Wahrscheinlichkeit dafür ist aber aktuell gering. Bei den Kleinen ist ein Schlüssel von einem Betreuer für zwei bis drei Kinder empfehlenswert. Der ist aber so gut wie nirgends gegeben. Da muss unbedingt noch ganz viel passieren. Es wird heute gerne suggeriert: Wenn eine Frau zwei, drei Jahre aussteigt, dann ist der Zug abgefahren. Bist Du 35, will dich keiner mehr. Das ist nicht so. Und wenn: Dann müsste man genau daran arbeiten.

Wer so was sagt, ist schnell in der Ecke: Frauen zurück an den Herd. Eva Hermann lässt grüßen.

Genau die Sorge habe ich, wenn ich so etwas sage. In die Ecke gehöre ich nicht. Ich arbeite doch selber richtig gerne und bin überzeugt, dass aus der längerfristigen mütterlichen Betreuung der Kinder sehr oft die ungute Situation einer Benachteiligung oder Abhängigkeit der Frau entsteht. Aber das Problem darf nicht auf

dem Rücken der Kinder gelöst werden. Eine Übermutter bin ich auch nicht. Was ich zur Kita-Betreuung sage, sage ich als Wissenschaftlerin. Nicht aus moralischen oder traditionellen Gründen. Im übrigen: Es geht nicht nur um die Mutter. Den Vater betrifft das auch. Hierzu haben wir wunderbare neue Studien.

Haben Männer eine gute hormonelle Ausstattung für Kleinkind-Fürsorge?

Zwar ist das männliche Geschlechtshormon Testosteron nicht unbedingt ein Stoff, der fürsorgliches und feinfühliges Verhalten fördert, aber wir wissen heute, dass der Testosteronspiegel der Männer vom Gehirn bereits dann herunterreguliert wird, wenn sie sich in eine dauerhafte Beziehung begeben. Kümmern sie sich um ein Baby, dann sinkt der Alltagspegel an Testosteron weiter ab. Aber keine Angst. Er ist nicht auf Lebenszeit seines Testosterons beraubt. Zum einen ist die Dämpfung vorübergehend und zum anderen kann das Gehirn durchaus umswitchen. Wenn im Büro oder auf dem Fußballplatz Testosteron benötigt wird, dann ist es auch wieder zur Stelle.

Und Männer, die behaupten, ein brüllendes Baby mache sie wahnsinnig, sie könnten das einfach nicht, haben jetzt keine Ausrede mehr?

Wenn einer das sagt, dann sollte man es sehr ernst nehmen. Es gibt eine Versuchsanordnung mit einem Vater und einer markerschütternd schreienden Babypuppe. Bei einigen Männern war das Ergebnis so: War es ihnen möglich, die Puppe zu beruhigen, sank der Testosteronspiegel. Wenn nicht, dann schoss der Pegel allerdings nach oben. Neurobiologen folgern, dass das Gehirn das andauernde Geschrei so interpretiert: "Wenn ich das Kind nicht beruhigen kann, passiert hier gerade etwas Schreckliches..." und schaltet in einen extremen Stressmodus. Er ist dann unter Umständen in seiner Fähigkeit, feinfühlig und fürsorglich auf das Kind einzugehen, eingeschränkt. In extremen Fällen, dann wenn die hohe Testosteronfunktion auch noch von Auffälligkeiten des Cortisol- oder des Serotoninsystems begleitet wird, kann es zu Kurzschlusshandlungen kommen, zum ungezügelter Ausbruch von Aggressionen. Kann, muss nicht. Aber man sollte nicht vorschnell sagen: "Stell Dich nicht so an".

Die aktuellen Tipps für Eltern sehen also so aus: Haben Sie keinen Stress. Nicht in der Schwangerschaft. Nicht im ersten Jahr. Am besten nie wieder. Gehen Sie immer liebevoll und fürsorglich auf das Kind ein, damit es seine Emotionen gut regulieren lernt. Und wenn ein Mann ein brüllendes Baby nicht erträgt, dann soll sich bitte ein anderer darum kümmern. Nur: Wie machen Eltern das, ohne furchtbar in Stress zu kommen?

Zu wissen, was ein Kind brauchte, ist sinnvoll. Aber eine perfekte Kindheit gibt es nicht. Das war bei uns auch nicht anders. Für meine Kinder habe ich sechs Jahre lang ausgesetzt. Trotzdem war ganz bestimmt nicht alles optimal. Ich habe Zwillinge. Sie kamen sehr temperamentvoll auf die Welt. Mein Mann hat in der ersten Zeit in einer anderen Stadt gearbeitet, ist viel gependelt. Die Kinder wollten gleichzeitig getragen werden. Sobald ich nur mit dem einen herumliefe, brüllte das andere. Ich konnte es nicht beiden gleichzeitig recht machen. Ich habe mich dann oft mit beiden im Arm aufs Sofa gesetzt, signalisiert: Ich bin da. Ich mache es so gut ich kann. Mehr geht nicht. Ich bin sicher: Die Bereitschaft spürt ein Kind, auch wenn es nicht immer genau das bekommt, was es brauchte und möchte.