

Das kriegen wir hin, Baby!

Warum werden manche Menschen mit großem Stress spielend fertig, und andere drehen schon bei Kleinigkeiten durch? Weil die als Babys nicht getröstet wurden, behaupten Experten

TEXT **ULLA ARENS**



Die Ampel ist rot. Die nächste auch. In fünf Minuten beginnt der wichtige Termin beim Kunden. Hier muss es sein, aber weit und breit keine Parklücke, Stress! In solchen Situationen gibt es Menschen, die bleiben ruhig und gelassen, sie sind innerlich auf „Ich schaff das schon“ programmiert. Andere hingegen haben längst feuchte Hände und einen schnellen Puls. „Das haut nie hin“, sagt die innere Stimme, und der Magen rebelliert.

Warum es Felsen in der Brandung gibt. Und nervöse Hemden

Ob ein erwachsener Mensch belastbar ist oder nicht, wird entscheidend durch den Verlauf der Schwangerschaft und Erfahrungen in der frühen Kindheit beeinflusst. Dann nämlich, wenn das Gehirn noch unreif ist. Konkret ausgedrückt: „Wer als Ungeborenes und als Baby viel und lang andauernden Stress gehabt hat, wird als Erwachsener auch vermehrt unter Stress leiden“, sagt Privatdozent Karl Heinz Brisch, Leiter der Abteilung Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Uni München.

Der Stress, den Babys spüren, während sie im Fruchtwasser schaukeln, wird nämlich durch die Mutter übertragen. Fühlt sie sich unter ständigem Druck, gelangt das Stresshormon Cortisol durch die Plazenta zum Kind. „Andauernder Stress und



WENN DIE AMYGDALA ALARM SCHLÄGT

Der Gefahrensensor des Babys sitzt im unteren Bereich des Gehirns, es ist die sogenannte Amygdala, der Mandelkern. Bei Alarm werden dort zwei Stressreaktionen in Gang gesetzt:

– Das sympathische Nervensystem schüttet die Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin aus den Nebennieren aus. Und versetzt den Körper dadurch in Alarmzustand: Für Kampf und Flucht wird Energie in die Muskeln gepumpt, das Herz schlägt schneller. Andere Körpersysteme werden gedrosselt.

– Gleichzeitig beginnt der Hypothalamus innerhalb von Minuten mit einem chemischen Staffellauf. Er sendet das Hormon CRH (Corticotropin freisetzendes Hormon) an die Hypophyse. Die wiederum schickt Corticotropin ins Rennen, das über das Blut zur Nebenniere gelangt und dafür sorgt, dass erst Cortisol und dann Glukose ausgeschüttet und dem Hirn als Energie zur Verfügung gestellt wird. Denn bei Gefahr muss es wach und aufmerksam sein. Gleichzeitig werden andere körperliche Prozesse gehemmt.

Sobald der Stress vorbei ist, wird eine umgekehrte Reaktionsschleife in Gang gesetzt, die die Ausschüttung von CRH und damit die Produktion von Cortisol wieder stoppt.

große Angst mit Dauerpuls um 120 und höher sollten deshalb vermieden werden“, sagt Brisch. „Leichter und mittelschwerer Stress schaden dem Ungeborenen hingegen nicht.“

Und dem Neugeborenen auch nicht. Denn das Babys Stress haben, ist normal. Und die Stress-Auslöser sind dabei so elementar und so alt wie die Geschichte der Menschheit: Hunger, Durst, Trennungsangst, Schreck, Schmerz, Langeweile.

Warum jedes Baby einen persönlichen Stressmanager braucht

Anders als wir Erwachsene sind Babys diesen Bedürfnissen und Gefühlen völlig ausgeliefert. Sie sind nicht in der Lage, sich selbst zu beruhigen. Sie brauchen die Hilfe der Eltern oder anderer Bezugspersonen, die das Kind beschützen und ihm dadurch beibringen, seine Gefühle zu regulieren.

Nehmen wir mal an, der sechs Monate alte Paul liegt nachts in seinem Zimmer und wacht auf. Er ist allein. Und er hat Angst. Denn ein Teil seines Gehirns, das uralten Gesetzen folgt, sagt ihm: „Alleinsein in der Nacht bedeutet Lebensgefahr. Denn jetzt sind gefährliche Nachtrüber unterwegs. Ich brauche Hilfe.“ Also aktiviert er seine eingebaute Alarmanlage – und schreit!

Die Angst setzt in seinem Babygehirn neurochemische und hormonelle Prozesse in Gang. Körper und Geist werden auf Kampf oder Flucht vorbereitet (siehe Kasten links).

Im Idealfall kommt jetzt ganz schnell Mama oder Papa und tröstet: „Ich bin ja da, keine Angst, alles ist gut.“ Adrenalin- und Cortisolspiegel sinken. Durch den innigen Körperkontakt wird Oxytocin freigesetzt, ein beruhigender Botenstoff, der auch „Anti-Stresshormon“ genannt wird. Und so verknüpfen sich im noch unreifen Babygehirn Nervenzellen – die positive Erfahrung „Ich werde beschützt“ wird abgespeichert.

Um diese Prozesse noch besser zu verstehen, machten Stressforscher auch entsprechende Tierversuche: So untersuchte der Kanadier Michael Meaney, welche Folgen es für Babyratten hat, wenn sie von der Mutter geleckt und geputzt werden. Das Ergebnis: Das Lecken löste die Ausschüttung des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn der jungen Ratten aus. Dieser Botenstoff sorgte dafür, dass sich im Kopf jede Menge Rezeptoren für das Stresshormon Glucocorticoid (vergleichbar dem menschlichen Cortisol) bildeten. Diese Rezeptoren wiederum konnten dann im Notfall Stresshormone binden – und unschädlich machen.

Warum Liebe durch das Gehirn geht – und Angst auch!

Doch zurück zu den Menschenbabys, zurück zu Paul. Reagieren seine Eltern in Stresssituationen häufig besonnen und zugewandelt, werden über die Nervenverknüpfungen in Pauls Gehirn regelrechte Netzwerke im Hippocampus angelegt – das ist eine Art Memory-Speicher im Kopf, der festhält, wenn etwas gut gelaufen ist. Paul kann dann beim nächsten Stresstest darauf zurückgreifen, und bald lernt er so, sich selbst zu beruhigen.

Muss Paul aber weiter um sein Leben schreien, zum Beispiel weil seine Eltern Angst haben, ihn zu verwöhnen, wird sein Organismus permanent in Alarmbereitschaft versetzt. Und Pauls Körper wird mit Stresshormonen überflutet. Das hat Folgen: „Wenn ein Baby auf Dauer Panik empfindet, gerät der ▶

Hormonhaushalt ins Ungleichgewicht, Nervenzellen können absterben“, sagt Privatdozent Brisch. „Durch anhaltenden Stress oder Kummer entstehen außerdem chemische Veränderungen an bestimmten Stellen der Erbsubstanz – so wird das Nervensystem letztendlich auf Übererregung programmiert.“

Für später heißt das: Dieser Mensch ist auf Stress gepolt, er wird den Alltag mit seinen Anforderungen nur mit Anstrengung bewältigen. Sein Stress kann auch körperliche Folgen haben: Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Erschöpfung.

Und: Die chemischen Veränderungen, die Babystress in den Genen bewirkt, können sogar vererbt werden – auch Pauls Kinder wären dann vielleicht keine guten Stressmanager!

Doch kann man eine solche Programmierung wieder rückgängig machen? „Das ist nicht endgültig geklärt“, sagt Brisch. „Tierexperimente weisen aber darauf hin, dass gute, stabile Bindungen in der Schwangerschaft und im späteren Leben dazu in der Lage sind.“ Das heißt: Wer als Erwachsener Menschen kennenlernt, die ihm – z. B. in einer Therapie – helfen, mit dem Stress umzugehen, kann ein ungutes Muster zum Teil „überschreiben“.

Warum Stressmanagement nicht watteweich sein muss

Was aber können Eltern tun, damit es gar nicht so weit kommt? Müssen sie ihr Baby in Watte packen? Sollen sie zu ihm rennen und es trösten, sobald die Unterlippe zittert? „Nein“, sagt



Brisch, „milde und kurz andauernde Formen von Stress sind sogar gut fürs Baby. Sie fördern die Eigenständigkeit und Anstrengungsbereitschaft und sind eine wichtige Übung, um zu lernen, mit Stress oder Frust umzugehen, vor allem, wenn die Eltern es ermutigen und unterstützen.“

Ohnehin wird das Baby bei jedem neuen Entwicklungsschritt leichten Stress empfinden: In ein paar Monaten wird Paul vielleicht am Couchtisch Aufstehen üben – und jammern, weil das noch nicht so richtig klappt.

„Eltern können ihr Kind dann durch diese anstrengende Situation coachen: z. B., indem sie laut staunen und es loben, wie gut es das schon macht, es anspornen, weiter zu üben, und trösten, wenn es hinfällt“, sagt Brisch. Sobald das Baby aber die Fassung verliert und anhaltend schreit, braucht es körperliche Zuwendung. Und das heißt: Nichts wie hin! ■

DAS BRAUCHT EIN GUTER STRESSMANAGER

• **Offene Arme:**

Ein laut schreiendes Baby will seine Eltern weder ärgern oder bestrafen noch manipulieren. Auch wenn Sie nicht wissen, warum Ihr Baby weint und es sich erst einmal nicht beruhigen lässt – halten Sie es weiter auf dem Arm und vermitteln Sie ihm mit Blicken, Gesten und ruhigem Ton, dass es mit seinen Gefühlen nicht allein ist und dass Sie seinen Stress mit ihm aushalten.

• **Eine ruhige Hand:**

Streicheln, Handauflegen und Massieren beruhigen und stärken die unsichtbare Bindung. Am besten lernt man das in einem Kurs für Babymassage.

• **Die richtigen Worte:**

Nicht immer können Sie auf lautes Schreien mit Kuscheleinheiten reagieren. Zum Beispiel, wenn Ihr Baby auf der Autobahn eine volle Windel hat. Begleiten Sie es durch leises und einfühlsames Zureden bis zum nächsten Rastplatz: „Oje, ich weiß, dass sich das scheußlich anfühlt, versprochen, gleich stellen wir das ab!“ Ihr Kind wird am Klang und an der Melodie Ihrer Stimme erkennen, dass Sie bei ihm sind.

• **Taktgefühl:**

Babys lieben Schaukeln und rhythmische Bewegungen, vermutlich weil die sie an die geborgene Zeit in der Gebärmutter erinnern. Schaukeln Sie Ihr Baby vorsichtig. Auch beim Autofahren können sich viele Kinder beruhigen.

• **Fantasie:**

Schreit Ihr Baby vielleicht, weil ihm langweilig ist? Bieten Sie ihm einen besonders interessanten Gegenstand aus einer kleinen Schatzkiste an, die Sie für solche Durchhänger vorbereitet haben.

• **Einen ruhigen Ort:**

Es war einfach zu viel los in den letzten Stunden, und Ihr Kind ist überreizt und braucht seine Ruhe? Dann am besten mit ihm in einen abgedunkelten Raum gehen, leise summen, nicht reden!

• **Einen Notfallplan:**

Weint das Baby unentwegt und lässt sich über Stunden nicht trösten? Ab zum Doktor: Nur er kann klären, ob Schmerzen oder eine Infektion dahinterstecken.

• **Einen eigenen Coach:**

Wenn Sie selbst ein nervöses Hemd sind und es Ihnen schwerfällt, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, holen Sie sich Hilfe. In Kursen können Sie lernen, wie Sie angemessen und feinfühlig auf Ihr Baby reagieren. Mehr Infos unter: www.safe-programm.de

Oder Sie lesen nach: Karl Heinz Brisch, „Safe – sichere Ausbildung für Eltern“, Klett-Cotta, 14,95 Euro