

TODESANGST IM LAUFSTALL

Wie wächst ein Kind zu einem stressrobusten Erwachsenen heran? Ganz wichtig, sagt der Münchner Kinderpsychiater Karl Heinz Brisch, ist eine sichere emotionale Bindung.

SPIEGEL: Herr Dr. Brisch, manche Kinder wachsen überbehütet, manche gut versorgt, andere vernachlässigt auf. Wie wirken sich die Erfahrungen in Kindheit und Jugend auf das Leben als Erwachsener aus?

Brisch: Vom Augenblick der Geburt an entwickelt sich das, was wir die Bindungssicherheit des Menschen nennen. Ist die gut ausgebildet wie bei einem stabilen Fundament, ist der Mensch für Belastungen besser gewappnet, als wenn das Bindungsmuster von Anfang an löchrig ist.

SPIEGEL: Was ist Bindungssicherheit?

Brisch: Über Raum und Zeit entwickelt sich ein emotionales Band zwischen einem Menschen und seinen Bindungspersonen. Das ist anfangs die Mutter, dann kommen weitere Bindungspersonen dazu. Wenn eine stabile Bindungssicherheit besteht, kann die Bindungsperson irgendwann am anderen Ende der Welt sein, und man fühlt sich innerlich so mit ihr verbunden, dass in einer Notlage die Erinnerung Trost und Schutz bietet.

SPIEGEL: Wie entsteht eine gute Bindungssicherheit?

Brisch: Nach der Geburt beginnt das Baby, die Bindungsperson zu suchen, die es aus dem Uterus kennt. Babys erkennen die Mutter an der Stimme und am Geschmack der Muttermilch, die Stoffe aus der spezifischen Nahrung der Mutter enthält, die die Babys schon im Fruchtwasser kennengelernt haben. Diese Bindungsperson zu finden ist so wichtig wie Luft und Wasser, das ist emotionale Nahrung.

SPIEGEL: Luft und Wasser brauchen wir zum Überleben.



KARL HEINZ BRISCH

Der Kinder- und Jugendpsychiater leitet die Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München. Brisch, 55, erforscht die frühe Bindung zwischen Eltern und Kindern, hat dazu Elternprogramme entwickelt und zahlreiche Bücher veröffentlicht. Im Klett Cotta Verlag erschien 2010 seine Untersuchung „Bindung und frühe Störung der Entwicklung“, in der Möglichkeiten der Prävention und Behandlung vorgestellt werden.

Brisch: Bindungssicherheit auch. Nur ist Überleben im asiatischen Busch anders definiert als in der europäischen Großstadt. Wenn die Mutter ihr Baby im Dschungel aussetzt, kommt der Tiger oder der Schakal um die Ecke und nimmt es mit. Wenn sie es in der Wohnung in den Laufstall setzt und zwei Stunden einkaufen geht, ist das Baby zwar nicht unmittelbar körperlich gefährdet, aber es ist emotional gefährdet.

SPIEGEL: Was geschieht dann?

Brisch: Instinktiv weiß das Baby: Allein sein bedeutet Gefahr. Also bekommt es Angst, denn das Baby weiß ja nicht, ob der Tiger um die Ecke kommt oder nicht. Es schreit in Panik und Todesbe-

drohung so laut es kann, weil es weiß, ich muss mich melden, sonst bin ich verloren.

SPIEGEL: Und wenn dann niemand kommt ...

Brisch: ... wird die emotionale Versorgung des Babys unterbrochen. Eine gute emotionale Versorgung ist aber Voraussetzung dafür, dass sich die Wachstumshormone entwickeln, auch die neuronalen, damit sich überhaupt Nervenzellen im Gehirn vernetzen können. Erlebt ein Kind wiederholt, dass niemand kommt, wenn es seine Bindungsperson braucht, muss das Kind lernen, seine Angst allein zu regulieren. Diese Kinder werden nicht bindungssicher, sondern sie werden mit einer gewissen Unsicherheit behaftet bleiben und lernen, Bindungsbedürfnisse sehr früh nicht mehr zu zeigen und der Mutter vorzuspielen, dass sie schon allein klarkommen, weil das die beste Anpassung an die Situation ist.

SPIEGEL: Und was heißt das für diese Kinder dann später im Leben?

Brisch: Das sind dann oft Menschen, die versuchen, mit Stress und Angst allein fertigzuwerden, die werden den Teufel tun und jemanden bitten: Hilfst du mir? Diese Menschen spüren den Stress dann oft psychosomatisch, bekommen Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, werden krank.

SPIEGEL: Gibt es Störungen wie etwa Scheidung, Umzug oder Tod eines nahen Verwandten in der Kindheit, die im Erwachsenenalter Probleme bereiten?

Brisch: Scheidung ist ein Stress für Kinder, muss aber nicht zu einer Störung führen. Bindungssichere Kinder haben Ressourcen, die können mit so einem Stress umgehen. Bindungsunsichere

Kinder haben einen Risikofaktor, wenn dann Stress dazukommt, entwickeln sie eher Symptome.

SPIEGEL: Wie ist es, wenn Kinder Missbrauch oder Gewalt erleben?

Brisch: Das ist mehr als ein Risikofaktor, das ist eine traumatische Erfahrung, die zu einer frühen pathologischen Störung führen kann. Die Gehirne von Erwachsenen, die in der Kindheit Gewalt erlebt haben, sind gänzlich anders strukturiert als die von Menschen, denen das nicht widerfahren ist. Vor allem im Frontalhirn, wo unter anderem Ethik, Moral, Identität und Empathie verdrahtet werden. Auch die Verbindungen zum limbischen System, wo unser Stress reguliert wird, sehen völlig anders aus. Diese Kinder bleiben zeitlebens für Stress hoch anfällig, können ihn schlecht regulieren, sind wenig belastbar, mit allen möglichen Folgen, von Depressionen bis zu kognitiven Schwierigkeiten.

SPIEGEL: Wie können Sie so genau den Zusammenhang zwischen der Stresserkrankung eines Erwachsenen und einer frühkindlichen Störung feststellen?

Brisch: Wir haben Studien, die das belegen. Und zwar nicht rückwirkend, indem wir die Erwachsenen befragen, sondern prospektiv, das heißt wir begleiten Säuglinge, deren Mütter depressiv oder traumatisiert waren, über viele Jahre, wir untersuchen sie im Säuglingsalter, Kleinkindalter, in der Pubertät und im Erwachsenenalter immer wieder. Mit einer weiteren Bindungsperson, also dem Vater, der Tante oder einer Erzieherin, die als Schutzfaktor dazukommen, erhöhen diese Kinder ihre Widerstandsfähigkeit.

SPIEGEL: Was passiert, wenn Eltern selbst eine bindungsunsichere Kindheit erlebt haben?

Brisch: Die Bindungsmuster der Mütter stimmen bis zu 75 Prozent mit denen der Kinder überein. Mütter, die selbst als Kinder dauernd zurückgewiesen wurden, wenn sie Trost und Schutz gebraucht hätten, machen das – ohne es zu wollen – häufig auch mit ihren Kindern so. Hinzu kommt diese fatale Tradition in Deutschland, das natürliche Bedürfnis der Kinder nach Nähe und Schutz mit dem Argument zurückzuweisen, die Kinder würden verwöhnt, wenn man ihnen gewährt, etwa nachts nach einem Alptraum bei den Eltern im

Bett zu schlafen, oder sie auf den Arm nimmt.

SPIEGEL: Dahinter steckt das Erziehungsziel, dass Kinder schlafen lernen und auch mal mit sich allein zurechtkommen sollen.

Brisch: Wenn Babys schreien, brauchen sie jemanden, der sie beruhigt, und zwar zuverlässig. Wenn man feinfühlig und schnell auf ihre Bedürfnisse reagiert, werden Babys stressrobuster. Kinder, die lange weinen müssen und keine Reaktion oder Ablehnung erfahren, sind früh vernachlässigt und reagieren meist, auch wenn sie älter sind, auf kleine Stressoren hochexplosiv. Sie schreien, toben, werden aggressiv, weil sie ihre Gefühle wie Angst und Wut schlecht regulieren können.

SPIEGEL: Was können depressive Eltern tun, um ihre Kinder vor den eigenen Störungen zu schützen?

Brisch: Sich so früh wie möglich helfen lassen. Eine schwangere Frau, die vom Partner verlassen wird und feststellt, es geht ihr hundeschlecht, alte Ängste kommen hoch, sie kann sich nicht mehr auf ihr Kind freuen, sollte die nächste Beratungsstelle aufsuchen. Bindungsstörungen aus der Kindheit können auch noch bei Erwachsenen erfolgreich behandelt werden.

SPIEGEL: Und was empfehlen Sie Eltern, die befürchten, hinter den Ausbrüchen ihres pubertierenden Nachwuchses verstecke sich womöglich eine Depression?

Brisch: Die erfreuliche Botschaft ist: Während der Pubertät werden die Nervenverbindungen im Frontalhirn bekanntlich noch einmal gelockert und neu justiert. Das ist eine gute Gelegenheit, um in einer neuen Beziehung oder in einer Therapie neue Erfahrungen zu machen. Wenn Eltern sich ernsthaft Sorgen machen, wäre es gut, wenn sie das Kind in einer psychotherapeutischen Beratungsstelle oder Ambulanz zur Diagnostik und eventuell zur Therapie vorstellen, bevor es so richtig in die Pubertät kommt. Mit zehn, elf Jahren sind Kinder noch bereit, sich auf neue Beziehungspersonen einzulassen. Da können alte Verletzungen einschließlich Trennung und Gewalt bearbeitet und im besten Fall geheilt werden. Dann wird der Weg frei für eine erfolgreiche Entwicklung aus der Pubertät heraus.

INTERVIEW: BETTINA MUSALL

heit und den Problemen als Erwachsener. Sie sehnen sich nach festen Beziehungen und taumeln noch mit Mitte dreißig von der einen in die andere; Partner, Freunde und Verwandte klagen über unverträgliche Eigenschaften; im Umgang mit Kollegen entstehen immer wieder ähnliche Differenzen.

Oft vergehen Jahre, bis den Leuten auffällt, dass sich die Anlässe wiederholen, bei denen sie scheitern, seelisch abstürzen und körperliche Beschwerden entwickeln. Manche durchschauen es nie. Besonders tragisch sei, sagt der Münchner Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch, „wie viele Eltern trotz bester Absichten ihre eigenen frühkindlichen Störungen unbewusst an die Kinder weitergeben“ (siehe Interview).

Ein Teufelskreis über Generationen hinweg. Aber einer, der durchbrochen werden kann.

Hüthers Schlagwort heißt „umkoppeln“. Neue Erlebnisse und Erfahrungen, die an positive Gefühle gekoppelt sind, erklärt er, können die alten, negativen, überschreiben. Die meisten Menschen versuchen, Personen und Situationen, die sie belasten könnten, zu vermeiden. Aber das geht auf Dauer nicht gut. Geschickter wäre, so Hüther, „sich langsam wieder an solche Gefahren heranzuschleichen“, um zu erleben, dass man sie aushält und beherrscht. Mit viel Glück und Einfühlungsvermögen könnte notfalls der Lebenspartner den Ängstlichen bei so einer Erfahrungsreise begleiten. Sicherer ist es, wenn ein Therapeut diese Aufgabe übernimmt.

Dabei gehe es gar nicht immer darum, „gleich das ganze Leben in den Griff zu bekommen“, sondern „ganz winzige Schrittlchen zu tun“, Alltäglichkeiten zu wagen wie das Gespräch mit einem unbequemen Nachbarn oder den Weg zu einer Behörde. Wer lange Opfer war, müsse lernen, dass er selbst etwas gestalten und beeinflussen kann. Dass ihm etwas zugetraut wird.

Je früher die Transformation beginnt, desto größer die Chance, dass aus einem verletzten Kind doch noch ein lebensstarker, frohgemuter Erwachsener wird. Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Acht Minuten reden Eltern durchschnittlich mit ihren Kindern pro Tag. 90 Prozent davon vergehen mit Abfragen, ob sie alle Pflichten erledigt haben. „Wir müssen Kinder dazu bringen, ihre