Das Trauma im Mutterleib

Kinder haben schon in der Gebärmutter ein eigenes Gefühlsleben. Auch ihre «Stressachse» wird dort programmiert. Was sie im Mutterleib erleben, kann sich später folgenschwer auswirken.

Von Paula Lanfranconi

Der siebenjährige Kevin wollte einfach nicht mehr in die Schule. Im Klassenzimmer zeigte er massive Ängste. Besonders heftig reagierte er, wenn es an die Tür klopfte. Kevins Eltern waren ratlos und suchten Hilfe bei einem früheren Schulpsychologen und heutigen Körperpsychotherapeuten.

Kevins Eltern, so stellte sich heraus, hatten im vierten Schwangerschaftsmonat einen Autounfall. Für den Therapeuten war klar: Kevin erlitt ein vorgeburtliches Trauma. Er erlebte den Mutterbauch als nicht sicher und übertrug nun sein frühes Erlebnis auf das Klassenzimmer. In der Therapie ging es, stark verkürzt, darum, dass die Eltern anerkennen konnten, dass sie ihr Kind damals nicht schützen konnten und ihm vermittelten, heute verlässlich für es da zu sein. Nach einigen Monaten therapeutischer Begleitung fand Kevin den Weg zurück ins Klassenzimmer.

Vor nicht allzu langer Zeit hätte man über solche Kausalketten den Kopf geschüttelt. Ungeborene, so die landläufige Überzeugung, seien passive Passagiere im Mutterbauch und reagierten kaum auf ihre Umgebung. Heute jedoch sind sich Neurowissenschaft und pränatale Psychologie (siehe Box) weitgehend einig, dass die neurologische Entwicklung schon mit der Empfängnis beginnt und dass auch die Zeit im Mutterleib grossen Einfluss hat auf die Art und Weise, wie wir unser Leben bewältigen.

Im Ultraschall machen schon acht Wochen alte Föten Tastbewegungen. Sie können sich, später, auch bei einem lauten Geräusch zusammenziehen. Im 3-D-Ultraschall ist zu erkennen, dass Ungeborene ab der 26. Woche eine Art Lächeln zeigen, eine Fähigkeit, die bisher nur Neugeborenen ab sechs Wochen zugesprochen wurde.

Überlebte Abtreibungsversuche

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Mutter und Embryo intensiv miteinander kommunizieren. «Wenn die Mutter unter Stress steht, wirken Botenstoffe aus ihrem Körper direkt auf das Gehirn des Embryos ein», sagt der Hirnforscher Gerhard Roth. Auch die Stressachse wird schon im Mutterleib «programmiert», wie Tierversuche belegen: Ist der Fötus zu oft oder übermässig unter Druck, kann das Zusammenspiel zwischen neurologischen, hormonellen und immunologischen Strukturen dauerhaft aus dem Gleichgewicht geraten.

Zu den belastendsten Erlebnissen im Mutterleib gehören überlebte Abtreibungsversuche. Aber auch pränatale Untersuchungen oder das Gefühl, nicht willkommen zu sein, können traumatisierend wirken. Vorgeburtlich gestresste Kinder, so zeigen Untersuchungen, sind erregbarer und können ihr Verhalten schlechter regulieren. Bei älteren Kindern und Erwachsenen sind Symptome wie Lernstörungen, Ängste, Phobien, depressive Störungen möglich – «eigentlich die ganze Palette psychischer Probleme», sagt der Basler Psychiater Peter Schindler, Präsident der Internationalen Studiengemeinschaft für Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin Schweiz. Er stellt fest, dass immer mehr junge Eltern Hilfe suchen und wissen wollen, warum ihr Baby so oft weint, schlecht schläft, auf Zuwendung kaum reagiert.

Um gestresste Babys und ihre Eltern kümmert sich inzwischen eine zunehmend grössere Therapeutenszene. Das Kind steht dabei im Mittelpunkt, aber auch die elterlichen Kindheits- und Geburtserfahrungen spielen eine wichtige Rolle. Dabei gehe es nicht um die Suche nach «Fehlern», sondern darum, die Eltern zu unterstützen, ihre eigenen inneren Nöte wahrzunehmen, sagt der Basler Craniosacraltherapeut Hans-Michael Flämmig. Dank ihrer so gewonnenen Präsenz finde das Kind Halt und fühle sich verstanden. Jede auf dem Körper der Eltern geweinte Träne wirke heilend, glaubt der Basler Körperpsychotherapeut Franz Renggli.

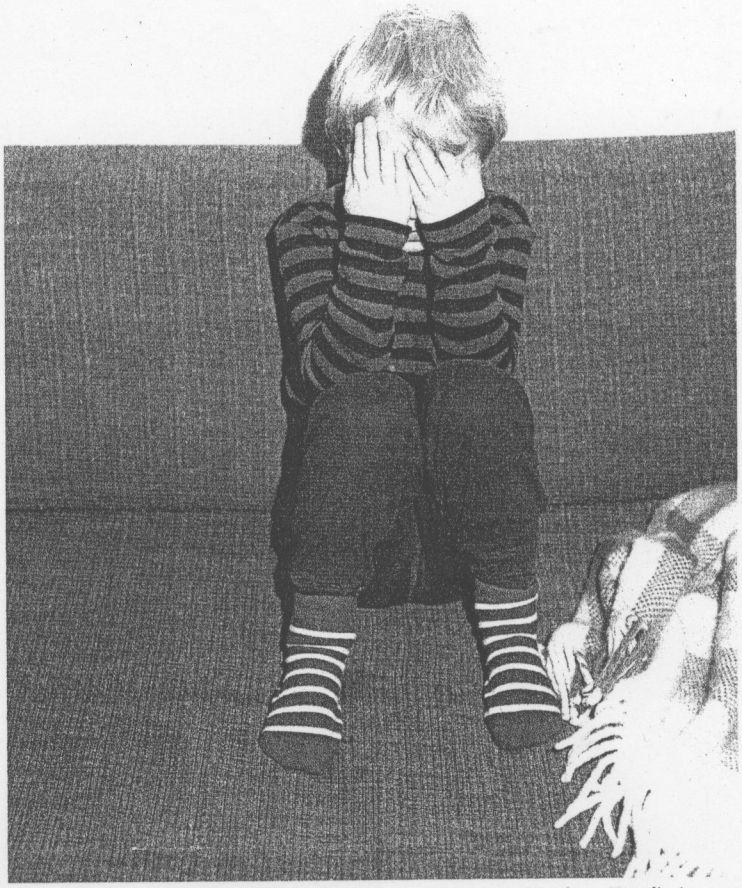
Geburt als prägendes Erlebnis

Werdende Mütter standen wohl noch nie so unter Erfolgsdruck wie heute. Was könnte helfen? «Alles, was zu einer bewussten, bindungsorientierten Schwangerschafts- und Geburtspraxis führt, ist vorbeugend sehr wertvoll», sagt der Psychiater Peter Schindler. Wenn wir verstünden, dass unser seelisches Erleben schon in der Gebärmutter höchst sensibel funktioniere und die Geburt das vielleicht prägendste psychische Erlebnis überhaupt sei, würden wir Babys viel sorgfältiger behandeln und viel menschliches Leid verhindern können, ist der Psychiater überzeugt.

Klaus Käppeli, Körperpsychotherapeut in St. Gallen, plädiert für mehr Information: Werdende Eltern sollen besser darüber aufgeklärt werden, welchen Einfluss vorgeburtliche Untersuchungen – zum Beispiel Fruchtwasserpunktionen – auf ihr Kind haben können. Die Eltern sollten angeleitet werden, wie sie mit dem Kind im Bauch sprechen können, falls ein Eingriff nötig sei oder wenn es andere schwierige Momente gebe. Studien hätten gezeigt, dass der Körper deutlich weniger Stresshormone ausschütte, wenn er auf heikle Ereignisse vorbereitet werde.

Unerklärliche, heftige Gefühle

Auch immer mehr Erwachsene versuchen heute, ihre Schwangerschafts- und Geburtsgeschichte aufzuarbeiten. «Immer dann, wenn wir mit unerklärlich heftigen Gefühlen reagieren oder in den gleichen negativen Verhaltensmustern stecken bleiben», sagt Käppeli, «können vorgeburtliche oder schwierige Geburtserlebnisse im Spiel sein.» Situationen also, in denen unsere Psyche noch ungeschützt war. Derart frühe Verletzungen sind mit Worten kaum erreichbar, deshalb arbeiten die Therapeuten vor allem auf der Körperebene. Andere nützen auch die sogenannte Affektbrücke. Mit dieser neuropsychologischen Methode lassen sich die mit dem traumatisierenden Ereignis verbundenen Gefühle und Körperempfindungen aktualisieren und therapeutisch besser bearbeiten.



Die Folgen der Erlebnisse zeigen sich oft erst Jahre später. Foto: RF Johner (F1 online)

Allerdings tummeln sich im weiten Feld des vorgeburtlichen Lebens auch Scharlatane. Zur Vorsicht warnt der Psychiater und Depressionsspezialist Daniel Hell zum Beispiel, wenn Therapeuten psychische Probleme auf einen einzigen Auslöser zurückführen. Belastungen lösten auch längst nicht bei allen Menschen Störungen aus. Vorgeburtlicher Stress, relativiert Hell, könne zudem nicht bewusst und semantisch erinnert werden. Deshalb führe er auch nicht zu späteren Fehlverarbeitungen eines Ereignisses, wie wenn im Erwachsenenalter ein Unglück bewusst erlebt wird und zu quälendem Grübeln Anlass geben kann, im Sinne von: Was habe ich falsch gemacht?

Pränatale Psychologie

Erst wurde die Idee abgelehnt, dann erforscht

Die prä- und perinatale Psychologie befasst sich mit den Auswirkungen von Erfahrungen im Mutterleib sowie während und unmittelbar nach der Geburt. Für ihren Begründer, den Freud-Schüler Otto Rank, stand das «Trauma der Geburt» im Zentrum der menschlichen Entwicklung. Später legte der englische Psychiater und Theologe Frank Lake dar, dass das Seelenleben schon in der Schwangerschaft beginne, eine These, die naturwissenschaftlich orientierte Forscher ablehnten. In den 1980er-Jahren zeigten Studien, dass Babys durchaus über eine unbewusste Erinnerung an ihre Zeit im Mutterleib verfügen. Einen Brückenschlag zwischen der naturwissenschaftlichen und der spirituellen Dimension versucht der holländische Mediziner und Philosoph Jaap van der Wal. In der Schweiz bietet vor allem die Internationale Studiengemeinschaft für Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin Schweiz Vorträge und Ausbildungsseminare an. *(lan)*

TA 29.12.2009