

Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen.

Dr. Nicole Strüber

Fachtag Familienzentren in Berlin: Konkrete Unterstützung für Familien!

24.09.2019

- ☆ Systeme wie das Stressverarbeitungssystem und das Bindungssystem beeinflussen, wie wir mit unserem Verhalten und unseren Emotionen auf unsere Umwelt reagieren.

Sie beeinflussen über eine Ausschüttung von Stoffen wie Cortisol und Oxytocin, wie wir mit hohen Anforderungen umgehen und wie sehr wir zwischenmenschliche Beziehungen schätzen. Optimal ist es, wenn das Stresssystem in Belastungssituationen schnell hochfährt, uns leistungsbereit macht und uns ermöglicht, emotional auf die hohen Anforderungen zu reagieren, und wir uns anschließend schnell wieder beruhigen. Eine optimale Funktion des Bindungssystems beinhaltet, dass Menschen sich in Bindungsbeziehungen entspannen können, motiviert sind, Beziehungen einzugehen und soziale Signale gut wahrnehmen können.

- ☆ Die Funktionsweise der Systeme wird durch Gene, vorgeburtliche Erfahrungen und frühkindliche Bindungserfahrungen geprägt.

Gene beeinflussen nicht nur wie die Systeme funktionieren, sondern auch, wie sehr der Mensch durch anschließende Erfahrungen geprägt wird. Manche Kinder sind aufgrund ihrer Gene besonders anfällig für negative Erfahrungen, können jedoch auch mehr als andere von positiven Erfahrungen profitieren. Vorgeburtliche Erfahrungen prägen über einen epigenetischen Mechanismus vor allem das Stresssystem und damit, wie reizbar das Kind ist, wenn es auf die Welt kommt. Zudem kann auch vorgeburtlicher Stress dazu beitragen, dass ein Kind besonders anfällig für anschließende Erfahrungen ist. Erlebt ein Kind nach der Geburt viel Stress, etwa weil seine Eltern nicht feinfühlig oder nicht verfügbar sind, dann kann dies – ebenfalls über einen epigenetischen Mechanismus – das Stresssystem langfristig in einer Weise prägen, dass die spätere Fähigkeit zur Stressbewältigung beeinträchtigt ist. Solche Erfahrungen können vor allem diejenigen Kinder belasten, die aufgrund ihrer Gene oder ihrer vorgeburtlichen Stresserfahrungen besonders anfällig sind. Gelingt es aber, mit den anfälligen Kindern eine sichere Bindung aufzubauen, dann scheinen sich diese auch ausgesprochen gut entwickeln zu können.

Bei diesen, aber auch bei den weniger empfindlichen Kindern, sind sichere Bindungserfahrungen und die damit verbundene regelmäßige Oxytocinausschüttung maßgeblich daran beteiligt, dass sich sowohl Stresssystem als auch Bindungssystem optimal entwickeln. Dies wiederum bildet die Grundlage dafür, dass die Kinder gut mit hohen Anforderungen umgehen können, bindungsfähig sind und im späteren Leben gute eigene elterliche Fähigkeiten entwickeln.

- ☆ Die Auswirkungen einer problematischen Kindheit können von einer Generation an die nächste weitergegeben werden.

Haben Menschen eine sehr problematische Kindheit, dann werden sie hierdurch in ihren Eigenschaften beeinflusst. Häufig haben sie ein übermäßig oder unzureichend funktionierendes Cortisol-Stresssystem und Probleme, Stresssituationen adäquat zu bewältigen. Beinhaltet die problematische Kindheit frühe Bindungstraumatisierungen, etwa im Kontext von Missbrauch und Vernachlässigung durch die eigenen Eltern, dann kann dies auch ihre Fähigkeit in Mitleidenschaft ziehen, im späteren Erwachsenenleben feinfühlig auf die eigenen Kinder einzugehen. Ihr Oxytocin-Bindungssystem kann durch die frühen Erfahrungen in einer Weise epigenetisch geprägt werden, dass bei ihnen selbst, d.h. in ihrem eigenen elterlichen Gehirn, im späteren Miteinander mit den eigenen Kindern weniger Oxytocin ausgeschüttet wird und dessen Wirkung vermindert ist. Sie haben ein größeres Risiko, das Miteinander mit dem Kind als sehr stressig und sein Schreien als zu laut zu empfinden und sind möglicherweise weniger motiviert, sich mit dem Kind zu beschäftigen. Das Kind erlebt daraufhin ein geringeres Ausmaß feinfühligere liebevoller Fürsorge und ist mehr Stresshormonen ausgesetzt. Seine eigenen Stoffsysteme, Cortisol und Oxytocin, dürften daraufhin in ähnlicher Weise epigenetisch geprägt werden wie die ihrer Eltern. Die übermäßige oder unzureichende Funktion des Cortisol-Stresssystems und die verminderte Oxytocinfunktion könnten auf diesem Wege über Generationen weitergegeben werden.

Impulse:

- ☆ Wir können die angenommenen Abläufe gemeinsam an einer Abbildung verdeutlichen: Wie werden Belastungen über Generationen weitergegeben?
- ☆ An welchen Stellen sind Interventionen möglich?
- ☆ Wie können die Familienzentren konkret eingreifen, um Teufelskreise aufzubrechen?
- ☆ Wie müssten Krippen gestaltet sein, um ein gesundes Aufwachsen zu fördern?
- ☆ Was kann präventiv getan werden?
- ☆ Welche Kinder sind besonders gefährdet?
- ☆ Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit sich Kinder von negativen Erfahrungen erholen können?



