



.....
RUEDI BRODBECK

Dr. med. Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Diplom für Biblische Theologie und Pastoralarbeit, Alchenflüh, CH

An der Mutterbrust Vertrauen lernen

Hand aufs Herz: Können Sie leicht vertrauen? Fällt Ihnen dies manchmal schwer? Gleichen Sie mehr der Heidi, oder sind Sie eher eine Beret?

Vertrauen, Klebstoff des gesellschaftlichen Lebens

Michael Welch, ein US-amerikanischer Soziologe, hat Vertrauen als Fundament aller sozialen Beziehungen und damit als Klebstoff des gesellschaftlichen Lebens bezeichnet. Vertrauen muss sein, ohne Vertrauen gäbe es kein Zusammenarbeiten, keine Verhandlungen zwischen Staaten, kei-

ne Handelsgeschäfte, und die Beziehungen zwischen Partnern, Eltern und Kindern sowie zwischen Arzt und Patient würden sehr schwierig. Auch bei wirtschaftlichen Fragen ist Vertrauen wichtig, wird es doch als Schmiermittel des Erfolgs bezeichnet. Allerdings ist Vertrauen weder einfach noch immer gerechtfertigt. Vertrauen ist eine Haltung, die man weder auf Ver-

langen von einem anderen einfordern, noch in sich hervorruufen kann.

Beret H. fällt es schwer zu vertrauen

Am liebsten hätte sie immer alles unter Kontrolle. Da sie aber nicht allmächtig ist, kann ihr dies nicht gelingen. Weil ihr dies bewusst ist, sind Angst und Misstrauen ihre ständigen Be-

gleiter, überall und immer wieder erlebt: in ihren Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Familie, im Verein und auch in der Therapie. Kleine Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Auffassungen oder Interessenslagen lösen bei ihr massiven Stress aus, und sie stellt rasch die ganze Beziehung in Frage. Der oder die andere wird zum

Wird unsere Fähigkeit zu vertrauen von unseren Kindheitserlebnissen beeinflusst?

Gegner, zum Feind, der ihre persönliche Sicherheit gefährdet, der es böse mit ihr meint, der sie persönlich angreift und zu verletzen droht. Ob schon sie sich doch nach nichts so stark sehnt wie nach guten und verlässlichen Beziehungen, zeichnen verschiedene abrupte und schmerzhaft abgebrochene Beziehungen ihren Lebensweg, und sie fühlt sich meist einsam.

Beret ist in einer Kirchgemeinde aktiv, pflegt auch hier viele Beziehungen und glaubt an einen liebenden Gott. Doch auch in dieser Beziehung erlebt sie immer wieder Krisen, wo «es ihr den Boden unter den Füßen wegzieht», wo sie das Gefühl hat, «in ein schwarzes Loch zu fallen», wo sie sich plötzlich von Gott bedroht fühlt und sich vor ihm fürchtet. Dann kann sie nicht mehr glauben, dass er wirklich hält, was er verspricht, dass er sie wirklich liebt und es gut mit ihr meint. Am schlimmsten ist es, wenn sich ihr schlechtes Gewissen regt. Hat sie etwas getan, wovon sie ausgeht, dass Gott das nicht gutheißen würde, oder wenn etwas im Leben nicht so läuft, wie sie es erwartet hat, dann möchte sie sich am liebsten vor Gott verstecken, vor ihm flüchten. Ihre erlebte existentielle Angst kann so groß sein, dass diese ihr alle Kraft raubt und sie in eine Depression fallen lässt.

Heidi B., meine Mutter,

erlebt Belastungssituationen ganz anders. Einerseits begegnet sie Menschen offen, mit

einem Vertrauensvorschuss, und erlebt darum selten feindselige Gefühle. Wird sie doch einmal enttäuscht, erleidet sie einen Schicksalsschlag oder ein persönliches Versagen, ist sie traurig oder verletzt, flüchtet sie nicht von Gott weg, sondern zu ihm hin. In seiner Nähe findet sie Geborgenheit und Trost, tankt sie Hoffnung, neue Kraft und (Lebens-)Mut. Sie spricht davon, dass sie sich bei solchen Gelegenheiten bei ihrem himmlischen Vater auf den Schoß setzt, so wie sie dies als kleines Kind jeweils bei ihrem (leiblichen) Vater tun konnte, wenn er von der Arbeit nach Hause kam oder sie traurig war oder sich verletzt hatte.

Über Mutterbrust und Vertrauenshormon

Wird unsere Fähigkeit zu vertrauen von unseren Kindheitserlebnissen beeinflusst? Bereits vor 3000 Jahren hat dies König David behauptet. Er schrieb: «An der Mutterbrust hast du mich Vertrauen gelehrt.»¹ Tatsächlich ist die Zeit nach der Geburt, also die ersten Lebensstunden und Wochen, für die Entwicklung von Vertrauen enorm wichtig. Sich ergänzende entwicklungspsychologische und neurobiologische Erkenntnisse weisen auf die großen Auswirkungen auf die Volksgesundheit hin.

Bereits während der Wehentätigkeit wird sowohl bei der Mutter wie auch beim Kind (durch eigene Produktion) viel Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin – das Vertrauens- oder Bindungshormon – besteht aus bloß 9 Aminosäuren. Es wird in zwei Kernen im Hypothalamus gebildet und wirkt auf die Gebärmutter und die Brust als Hormon. Auf viele verschiedene Hirnareale, welche in die Steuerung des Verhaltens eingebunden sind, wirkt es als Botenstoff (Neurotransmitter). Oxytocin reduziert einerseits das Schmerzempfinden sowie Angst, Aggression und Stress, verbessert aber

andererseits die soziale Interaktion und verursacht Wohlbefinden.

Oxytocin wird z. B. durch Stillen, Saugen, Hautkontakt, Massage, Nahrungsaufnahme, aber auch durch positive, warme zwischenmenschliche Beziehungen freigesetzt. Für besonders interessant halte ich die Tatsache, dass Oxytocin schließlich auch durch bloßes Sehen, Hören oder Denken an die geliebte Person ausgeschüttet werden kann.

Frühe Lebenserfahrungen beeinflussen über epigenetische Mechanismen die Gene und die Rezeptor-Expression im neuroendokrinen System, was zu Veränderungen im Verhalten auch des Erwachsenen führt. Im negativen Fall erhöht sich das Verlangen nach Drogen, ebenso das Risiko für Abhängigkeitserkrankungen sowie die Stressempfindlichkeit und Angstbereitschaft. Unsere Erlebnisse und unsere Erfahrungen wirken sich also langfristig auf unseren Körper aus.

Die hochinteressanten und komplexen Auswirkungen von Oxytocin sind hier ganz knapp wiedergegeben. Sie sollen lediglich zum Verständnis seiner Rolle als Mediator der entwicklungspsychologischen Gegebenheiten dienen.

Ganz besondere Faktoren

Ein Baby braucht nicht nur Luft (Sauerstoff) zum Atmen, Wärme zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Milch (Nahrung) und trockene Windeln, sondern auch Geborgenheit, das Gefühl von Sicherheit, Hautkontakt, Trost usw.

Wenn das Baby all das von seiner Bezugsperson, meistens der Mutter, in genügendem Ausmaß bekommt, gedeiht es gut und entwickelt gemäß der sogenannten Bindungstheorie bis ins Alter von etwa 6 Wochen eine spezifische Beziehung (si-

¹ Psalm 22,10 (Gute Nachricht)

chere Bindung) zu eben dieser Bezugsperson. Das Baby unterscheidet also zwischen seiner Bezugsperson (oder allenfalls Bezugspersonen) und anderen Menschen, d.h., es genügt nicht, wenn sich bloß irgendjemand um das Kind kümmert.

Sicher gebundene Kinder erkennt man mit fortschreitender Entwicklung daran, dass sie die Nähe zur Bezugsperson aufrechterhalten, diese aber auch als sichere Basis benutzen, um von dort aus die Umwelt zu erkunden, also zu lernen, aber auch als sicheren Hafen und schützende Zufluchtsstätte in Zeiten der Belastung. Wenn sie von ihrer Bezugsperson getrennt werden, können sie lautstark protestieren.

Die Qualität dieser Bindungsbeziehung wird wesentlich von der Feinfühligkeit der Bezugsperson beeinflusst, also durch die Fähigkeit und Bereitschaft der Mutter, die Signale und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen, richtig zu interpretieren (aus der Sicht des Säuglings) und prompt und angemessen darauf zu reagieren. Ebenfalls wichtig ist die Fähigkeit der Bezugsperson, die innere Befindlichkeit des Kindes wahrzunehmen und angemessen widerzuspiegeln. Dadurch lernt das Kind nicht nur Geist und Seele der Bezugsperson

kennen, sondern spürt auch, dass die Mutter das Kind als autonomes, wünschendes und «denkendes» Wesen anerkennt. Erfahrungen, die das Kind mit seinen Bezugspersonen macht, formen seine Erwartungen an die Bezugsperson als Quelle von Sicherheit und Trost.

Die Entwicklung einer sicheren Bindung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Kind später vertrauensvolle Beziehungen mit Mitmenschen eingehen kann, denn es wird neue Beziehungen immer wieder nach dem alten Muster (man spricht von inneren Arbeitsmodellen) gestalten!

Beginnend mit dem Säuglingsalter passt das Kind sein Verhalten und Erleben in bindungsrelevanten Situationen an die Art und Weise an, in der die Bindungsperson reagiert. Bindungsrelevante Erfahrungen spiegeln sich in verschiedenen Mustern der Organisation der Gefühle und des Verhaltens wider. Diese inneren Arbeitsmodelle steuern Gedanken, Verhalten, Gefühle, Wahrnehmungen sowie die Interpretation und Antizipation von Situationen.

Unsicher gebundene (die Bezugsperson reagiert nicht zuverlässig auf die Bedürfnisse des Kindes) und vor allem desorientiert gebundene Kinder (oft im Zusammenhang mit Missbrauch) weisen ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen auf, was sich durch ihre veränderte Stressempfindlichkeit neurobiologisch erklären lässt.

Beret und Heidi

Während Heidi nicht nur zu ihrer Mutter, sondern, wie beschrieben, auch zu ihrem Vater eine tragfähige Vertrauensbeziehung aufbauen konnte, war der Vater von Beret oft abwesend. Da die Mutter auch nach der Geburt ihre Berufstätigkeit als Lehrerin fortsetzte, wurde Beret im Wesentlichen von Kindermädchen großgezogen, die allerdings in etwa jährlichen Abständen wechselten. Für Beret war es etwas vom Schlimms-

ten, als sie zu ihrer Mutter in die Klasse ging. Wenn sie das Haus verließen, erklärte ihr die Mutter, dass sie ab jetzt nicht mehr ihre Mutter, sondern, wie für alle anderen Kinder auch, nur noch Frau Hartmann, ihre Lehrerin, sei. Sie müsse sie deshalb auch mit Frau Hartmann ansprechen. Beret gelang es darum nicht, tragfähige Beziehungen zu entwickeln. Sie war sich nie sicher, ob nicht hinter dem Gesicht der liebenden Mutter plötzlich die Fratze der gestrengen Frau Hartmann hervorbrechen könnte. Dieses drohende Doppelgesicht überträgt sie auch auf andere Menschen und auf Gott.

Menschen wie Beret haben es schwerer, doch kann ihnen heute geholfen werden.

Vorbeugen, besser als heilen!

Bindungsbeziehungen können auch zu anderen als den primären Bezugspersonen aufgebaut werden. Innere Arbeitsmodelle können geändert werden. Oft ist dazu ein psychotherapeutischer Prozess notwendig. Das Erfahren von Liebe kann die seelische Erfahrung neu organisieren. So können auch sensitive Beziehungserfahrungen mit Gott hilfreich sein und sich auch auf die Fähigkeit, Menschen zu vertrauen, auswirken. Aber ist nicht vorbeugen besser als heilen?

In unserer Gesellschaft wird Misstrauen immer größer geschrieben. Die Unsicherheit nimmt zu. Wenn wir Vertrauen als Fundament unserer sozialen Beziehungen erhalten wollen, tun wir gut daran, jungen Eltern auch zu ermöglichen, ihren Kindern als sensible Bezugspersonen zu dienen. Das kann sowohl durch das Schaffen äußerer Bedingungen (soziale Umstände) geschehen als auch durch das Fördern der notwendigen inneren Bereitschaft und Fähigkeit (Bewusstseinsschaffung, Vermitteln von Werten und Haltungen, Setzen von Prioritäten). Vertrauen Sie darauf, dass dies gelingen wird? Helfen Sie mit! ■



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

