

Julia Dibbern

9 Verwöhn-
Bausteine
für den Start
ins Leben

VERWÖHN DEIN BABY NACH HERZENSLUST

BELTZ

Leseprobe aus: Dibbern, Verwöhn dein Baby nach Herzenslust, ISBN 978-3-407-85997-6
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85997-6>

Erfahrungen sind vererbbar

Wie Menschenbabys gibt es auch Affenbabys nur mit jemand anderem: mit ihrer Mutter oder, je nach Affenart, auch mit einer anderen Trägerin.

Vier Arten von großen Affen gibt es auf der Erde: den Orang-Utan, den Gorilla, den Schimpansen und den Bonobo. Auf dem gleichen Ast der Evolution ist da noch einen fünfter Zweig: wir. Homo sapiens. Wir haben dieselben Vorfahren wie unsere äffischen Verwandten, doch vor etwa sechs Millionen Jahren fingen wir an, uns eigenständig zu entwickeln. Wir haben uns aufgerichtet. Wir haben unser Fell verloren. Wir haben dieses große Gehirn hervorgebracht.

Nachdem wir uns aufgerichtet hatten, begannen wir, in kleinen Gruppen als Jäger und Sammler zusammenzuleben. Mehr als 90% der Menschheitsgeschichte verbrachten wir auf diese Weise. Über viele Jahrtausende haben sich unsere Körper darauf eingestellt. Sie haben ein geniales System entwickelt, um die Spezies zu erhalten und sicherzustellen, dass unsere Babys in jeder Situation bestmöglich versorgt werden – vom perfekt abgestimmten Hormoncocktail bei der Geburt über den Wundertrunk Muttermilch bis hin zum Bedürfnis, unseren Babys nahe zu sein.

Dieses großartige System ist in unseren Genen festgeschrieben. Sie geben uns die Bandbreite dessen vor, was wir sein können. Prof. Dr. Katharina Braun von der Universität Magdeburg vergleicht die im Zellkern enthaltene Geninformation bildhaft mit einer Klaviertastatur. Welche Melodie aber auf dieser Tastatur erklingt, wird erst durch die Umwelteinflüsse festgelegt, denen ein Lebewesen ausgesetzt ist. Durch sie wird bestimmt, welche Gene »angeschlagen« werden und welche nicht. Die Forschung dazu nennt man Epigenetik – »zusätzlich zur Genetik«.

Die Verwöhn-Bausteine

Im Leben eines Menschen sind vor allem drei Phasen epigenetisch entscheidend:

- die Schwangerschaft
- die ersten drei Jahre
- die ein bis zwei Jahre vor Beginn der Pubertät

Während dieser Zeiten wird in besonders hohem Maß festgelegt, welche Gene für den Organismus nutzbar sind. Wir werden für das Leben programmiert, das uns mit großer Wahrscheinlichkeit erwartet. Umso wichtiger ist es für Eltern, diese Zeiten optimal – und authentisch! – zu gestalten. Aus der Psychologie wissen wir schon lange, dass die ersten Lebensjahre zu großen Teilen die Grundlage für das ganze Leben bilden. Glück und Unglück sind nicht »nur« Gefühle – während der ersten zwei bis drei Lebensjahre werden im Gehirn die entscheidenden Nervenverknüpfungen gebildet. Liebes-, Bindungs- und Glücksfähigkeit sowie das Sozialverhalten werden – bis zu einem bestimmten Punkt – organisch festgelegt.

Aber erst durch die Epigenetik wissen wir, warum das so ist und vor allem, in welchem großem Maß – und dass gewisse Programmierungen auch neu geschrieben werden können.

Neben den Nervenverknüpfungen im Gehirn geschieht während dieser Lebensphasen noch etwas sehr Entscheidendes. Wir »scannen« die Umwelt und geben entsprechende Informationen an unsere Kinder und Enkel weiter (bei Mädchen über die frisch angelegten Eizellen, bei Jungen über die sich während der Pubertät bildenden Spermien). Erfahrungen sind körperlich vererbbar.

All diese Dinge erfahren wir – erfahren unsere Zellen – durch die Prägung im Mutterleib und in den ersten drei Lebensjahren, auch durch jene Informationen, die wir über den epigenetischen Code von unseren Vorfahren erhalten.

Entsprechend dieser Prägung gehen wir dann in die Welt hinaus und bilden gemeinsam eine Gesellschaft mit bestimmten Werten und Grundannahmen, die wir wieder an unsere Kinder und Enkel weitergeben.



Narben im Erbgut

Wir haben uns also in Jahrmillionen zu dem entwickelt, was wir heute sind. Wie sich das aber im Detail zeigt, liegt an unseren direkten Vorfahren – unseren Eltern, Großeltern, Urgroßeltern. Und das wiederum hat, epigenetisch und psychologisch, bis heute Einfluss auf uns.

Um zu verstehen, was wir an Seltsamkeiten mit uns herumtragen, möchte ich einen kurzen Schlenker zu den Lebensumständen ebendieser Großeltern und Urgroßeltern machen. Sie waren ganz anders als unsere, und oft waren sie geprägt davon, dass die grundlegendsten Bedürfnisse der Menschen nicht erfüllt werden konnten.

Abraham Maslow, einer der Gründerväter der humanistischen Psychologie, benannte fünf Stufen menschlicher Bedürfnisse:

- existenzielle Grundbedürfnisse
- Sicherheit und Schutz
- soziale Bedürfnisse
- Anerkennung
- Selbstverwirklichung



Die Verwöhn-Bausteine

Versetzen Sie sich kurz in die Zeit um 1940. Wie viele unserer Vorfahren konnten sich selbst verwirklichen? Wie viele konnten im täglichen Leben mit Anerkennung rechnen? Wo haperte es bereits an den ganz basalen Bedürfnissen wie Nahrung und Wärme?

Wie epigenetische Untersuchungen zeigen, beeinflussen solche Mängel uns bis heute, sogar auf körperlicher Ebene:

Es war gegen Ende des Zweiten Weltkriegs, im Herbst 1944. Die Deutschen belagerten die holländischen Häfen und schnitten die Nahrungsversorgung ab. Der Winter war kalt und die Menschen hungerten. Über Monate wurde das Essen auf 500 Kalorien pro Tag rationiert.³ Als Holland am 5. Mai 1945 befreit wurde, geschah das nicht einen Tag zu früh.

Was für uns dabei interessant ist, sind die 40.000 Babys, die während dieser Zeit und kurz danach in den Körpern hungerner Mütter heranwuchsen. Die holländische Forscherin Tessa Roseboom hat mit ihrem Team die Entwicklung von 2414 dieser Babys genauer unter die Lupe genommen. Roseboom berichtet: »Unsere Studien haben gezeigt, dass Menschen, deren Mütter während der Belagerung mit ihnen schwanger waren, später im Leben häufiger Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten haben als Menschen, die unter normalen Bedingungen im Bauch heranwuchsen.«⁴

Wie sich das Hungern der Mutter auf das Baby auswirkte, hatte vor allem damit zu tun, in welchem Stadium sich die Schwangerschaft gerade befand. Am anfälligsten, fanden die Forscher heraus, schien die Frühschwangerschaft zu sein. Diese Menschen reagierten später im Leben stärker auf Stress, wurden leichter dick und/oder herzkrank – und neigten sogar eher zu Schizophrenie. Auch Brustkrebs kam bei den Frauen aus dieser Gruppe fünfmal häufiger vor.

Interessanterweise bekamen die Frauen aus dieser Gruppe auch früher und mehr Kinder als sonst üblich.

Noch während sie im Bauch heranwuchsen, hatten die Körper dieser Babys gelernt, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist. Unter anderem reagierten sie darauf, indem sie ihren Stoffwech-



sel entsprechend anpassen. »Hunger! Die Spezies ist gefährdet! Schnelle Vermehrung nötig«, schienen ihre Zellen zu denken. Spannenderweise waren die Kinder dieser Frauen bei der Geburt im Mittel eher klein, und aufgrund anderer Studien ist zu vermuten, dass sie später eine Neigung zu Übergewicht hatten.⁵

Aber auch in Deutschland, dem »Täterland«, litten Menschen und waren durch den Krieg und seine Begleiterscheinungen traumatisiert. Sie hatten Hunger, sie froren, sie hatten Angst. Das hat bis heute Auswirkungen auf uns, körperlich und seelisch, denn auch Depressionen sind epigenetisch vererbbar. »Traumata sorgen nicht nur für Narben in der Seele, sondern auch für Narben im Erbgut«, so Depressionsforscher Florian Holsboer.⁶

.....

Blöde Sprüche

Ab dem Augenblick, in dem ein neuer kleiner Mensch das Licht der Welt erblickt, möchten nicht wenige Mitglieder der Verwandtschaft Anteil am Geschehen nehmen und sich und ihre Erfahrungen einbringen. Leider sind diese »Hilfestellungen« oft nicht auf der Höhe der Zeit oder werden ungeschickt vorgebracht, sodass viele junge Eltern sie als äußerst störend empfinden.

Hier ein paar Klassiker:

- »Du verwöhnst das Baby, wenn du es bei jedem Pieps aus der Wiege nimmst!«
- »Wie lange willst du sie noch mit dir rumtragen, so kriegst du sie nie mehr los!«
- »Man darf nicht immer sofort die Brust reinschieben, wenn ein Baby weint. Die müssen auch mal lernen, dass sie sich ein bisschen anstrengen müssen im Leben.«
- »Als ihr klein wart, haben wir auch nicht so ein Tamtam gemacht. Ihr dürft ihn nicht so verwöhnen!«
- »Einen verwöhnten kleinen Tyrannen zieht ihr euch da heran ...«
- Fällt Ihnen etwas auf? – Das sind Erbstücke aus Zeiten, in denen es ums Durchhalten und nackte Überleben ging. Als Menschen Angst und Hunger hatten und eine warme Mahlzeit Seligkeit bedeutete.



Die Verwöhn-Bausteine

Auch die Mütter damals hätten ihre Babys gern in den Arm genommen, sie stundenlang verliebt angesehen und an ihnen geschnüffelt. Aber oft waren viele Mäuler zu stopfen, und es war entsprechend wenig Zeit. Vielleicht glaubten sie auch an das, was ihnen gesagt wurde: Babys müssen abgehärtet werden. Viele sind – vielleicht unbewusst – traurig, dass sie die Nähe nicht erlebt haben, die sie heute in Familien sehen.



.....

Glücklicherweise vererbt sich aber ein Gefühl von Sicherheit, Liebe und Geborgenheit ganz genauso.

Lieber laut als brav

Als wir noch als Jäger und Sammler durch die Savanne zogen, war es vergleichsweise einfach, unseren Babys die Nähe zu geben, die sie brauchten: Sie herumzutragen, bei sich schlafen zu lassen und nach Bedarf zu stillen war auch das, was den Erwachsenen das Leben leichter machte. Um die Eltern herum gab es noch andere Erwachsene mit anderen Babys. Wir versorgten den Stamm und die Babys gemeinsam. Und es gab Rituale, die wir nicht in Frage stellten.

Dann wurden wir sesshaft und merkten, dass unsere zauberhaften Babys im Haushalt und bei der Arbeit auf dem Feld oder in der Werkstatt unglaublich störend und kräftezehrend sein können. Anstatt uns zu fragen, wo das System hakt, haben wir uns als Gesellschaft über viele Jahrhunderte angewöhnt, die Signale von Babys und Kleinkindern als lästig zu empfinden. Anstatt uns an dem zu orientieren, was unsere bedürftigsten Mitglieder brauchen, entwickelten wir einige ziemlich schräge »Qualitätsmerkmale«, an denen unsere Gesellschaft Babys bis heute misst: Babys sollen die Erwachsenen möglichst wenig stören. Sie sollen »brav« sein. Besonders stark war das Bedürfnis nach »braven«



Nähe

Babys, wenn Eltern wie in Kriegs- und Nachkriegszeiten selbst am Rande des Erduldbaren lebten.

Deswegen ist die Frage nach dem braven Baby eine Frage, die beinahe alle jungen Eltern zu hören bekommen – meist ziehen sie ebenso irritiert die Augenbrauen hoch wie ein Zwölfjähriger, wenn er gefragt wird, wie ihm die Schule gefällt. Die Leute fragen nur aus Hilflosigkeit, weil sie nichts anderes zu fragen wissen.

Ich erinnere mich noch gut: Ich hatte mich gerade an das Tragetuch gewagt und war mit meinem Kind spazieren, als ich Chris traf. Er war ein Freund, mit dem ich viele großartige Stunden verbracht habe. Über vieles haben wir philosophiert, über vieles gelacht. Es ist also nicht so, dass uns im Zusammensein bisher Worte und Themen gefehlt hätten. Einer der ersten Sätze, die Chris an dem Tag zu mir sagte, war aber: »Und? Ist er schön brav und lässt dich auch mal schlafen?«

Hilflosigkeit. Chris wusste nicht, worüber er sich mit einer frischgebackenen Mutter sonst unterhalten sollte. Er hatte offenbar schon gehört, dass Babys brav sein müssten und Schlafen ein großes Thema bei jungen Eltern sei. Deswegen fragte er danach.

Wenn es aber danach ging, war mein Kind so ganz und gar und überhaupt nicht »brav«. Mein Sohn war die ersten Jahre seines Lebens der Meinung, Schlafen sei eine absolute Zeitverschwendung.

Ich fand allerdings, dass er dennoch – oder gerade deswegen – das absolut großartigste Baby der Welt war. Denn er machte uns unerfahrenen Eltern sehr deutlich, was er brauchte. Wie hätte ich es ohne ihn je herausfinden sollen? Ich war ihm sehr dankbar, dass er seine Bedürfnisse so klar kommunizierte.

»Die braven Babys hätten nicht überlebt«, sagt meine Freundin Nicola gern. »Wir sind die Nachkommen der Babys, die Rabatz gemacht haben.« Und das tat mein Sohn. Wenn er stillen wollte, wollte er stillen. Keine Diskussion. Er schaffte es, uns davon zu überzeugen, dass die Welt auf der Stelle untergehen würde, wenn dieses Bedürfnis nicht sofort erfüllt würde. Er wollte nicht abgelegt werden, keine Sekunde. Auch bei dieser



Die Verwöhn-Bausteine

Gelegenheit überzeugte er uns von der drohenden Katastrophe, sollten wir sein Bedürfnis nicht ernst nehmen. Er artikulierte all das laut und unmissverständlich. Was großartig war, denn so konnten wir sehr schnell sehr viel lernen.

Natürlich hatte er keine Worte dafür. Er sprach in einer Sprache, die viel viel älter ist als Worte. Nach zahlreichen Missverständnissen lernten wir allmählich, die Sprache zu verstehen, die er uns so geduldig beibrachte – eben dadurch, dass er nicht »brav« war.

Babys im Wohlfühlrausch

Wir verstanden: »Mama, lass mich nicht allein. Mir geht es so gut, wenn du bei mir bist. Du bist so weich und warm.« »Papa, bitte halt mich und trag mich herum. Du bist groß und stark und verlässlich. Deine Schulter ist einer der besten Plätze der Welt.«

Es war offensichtlich, dass er nicht einfach nur darum bat, uns nahe zu sein, wie wir Erwachsenen nach einem anstrengenden Tag unseren Partner um eine Umarmung oder ein Gespräch bitten. Sondern für unser Baby waren unsere Zuwendung und unser promptes Reagieren überlebenswichtig – wie gesagt, sonst würde die Welt auf der Stelle untergehen. Gut, dass er so klar kommunizierte. Denn in den ersten Tagen, Wochen und Monaten lernen nicht nur die Eltern, auch ein Baby lernt sehr viel. Es schaut sich um und macht sich ein erstes Bild von diesem seltsamen Planeten, auf dem es gelandet ist. Es lernt sich selbst und die Welt kennen. Das tut es durch seine Erfahrungen mit anderen Menschen, und diese Erfahrungen werden im Körper gespeichert.

Zum Beispiel im Gehirn. Bei seiner Geburt hat ein Baby zwar – wie ein Erwachsener – ungefähr 125 Milliarden Gehirnzellen, doch diese sind kleiner und weniger vernetzt als bei Erwachsenen.⁷ Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird aber letztlich durch die Verknüpfungen bestimmt. Diese bilden sich durch das, was ein Mensch erfährt: liebevolle Berührungen, Streicheln, Singen, Sprechen, Lächeln ... Weil es am Anfang so wenig vernetzt ist, ist das menschliche Gehirn überaus formbar – und ganz besonders angewiesen auf positive Erfahrungen und eine liebevolle Umgebung.

Mit den Verknüpfungen im Gehirn verhält es sich wie mit Trampelpfaden. Wenn sie einmal beschritten werden, passiert gar nichts. Die niedergetretenen Pflanzen richten sich wieder auf, und nach wenigen Stunden sieht nur noch ein geübter Beobachter, dass

Die Verwöhn-Bausteine

dort einmal jemand entlanggegangen ist. Wird der Pfad öfter benutzt, ist er bald deutlicher erkennbar, und mehr Menschen benutzen ihn. Dadurch wird er noch ausgetretener. Doch wird er immer noch schnell zuwachsen, wenn er nicht regelmäßig benutzt wird. Genau das geschieht mit Gehirnverknüpfungen, die nicht benutzt werden. Andere, die immer wieder aktiviert werden, verwandeln sich von Trampelpfaden in »Datenautobahnen«, d.h. sie werden im Laufe der Kindheit und Jugend mit einer besonderen Fettschicht, der Myelinschicht, überzogen, wodurch die Verbindungen haltbarer und die Reizweiterleitungen beschleunigt werden.⁸

Ein Baby braucht also immer wieder liebevolle Erfahrungen mit seinen Erwachsenen, wobei das Schöne ist, dass sie beiden Seiten guttun: Durch eine wahre Flut von Wohlfühlhormonen werden Eltern dafür belohnt, dass sie etwas Gutes für ihr Baby tun.

Stressreaktionen lernen

Wenn unser Babysohn in seiner Sprache ohne Worte mit uns sprach, machte er unmissverständlich klar:

»Mir geht es überhaupt nicht gut, wenn du mich allein lässt. Ich gerate dann in Stress und kann mich nicht wieder beruhigen. Ich bin hilflos, wenn ich allein gelassen werde, und ich habe Angst. Du musst mir helfen.«

Ein anderer Teil, der Erfahrungen speichert, ist das Stressreaktionssystem. »Stress« klingt erst einmal nicht besonders attraktiv, aber das Stressreaktionssystem ist eine beeindruckende Einrichtung. Die Hormone Kortisol und Adrenalin sorgen nämlich dafür, dass dem Körper kurzfristig genug Energie zur Verfügung steht, um auf Stress oder Gefahren schnell reagieren zu können. Das ist unter Umständen überlebensnotwendig. Ist der Mensch wieder in Sicherheit, erreichen die Werte dieser Hormone bei einem gesunden Erwachsenen bald wieder ihr normales Niveau.

Ein Baby verfügt aber noch nicht über diesen Mechanismus. Babys und auch Kleinkinder können Stress und Gefahr nur mit



Hilfe eines liebevollen Erwachsenen meistern. Sie sind davon abhängig, dass ihre Erwachsenen ihre Bedürfnisse schnell erfüllen und ihre Probleme für sie lösen. So lernen sie nach und nach, es selbst zu tun.

Wird ein kleiner Körper jedoch wieder und wieder mit Cortisol geflutet, das er allein nicht abbauen kann, kann es sein, dass sein Stressreaktionssystem falsch programmiert wird, d.h. entweder zu hoch oder zu niedrig eingestellt wird. Beides hat unter Umständen bis ins Erwachsenenalter hinein negative Folgen.⁹

.....

Warum ein Baby immer getröstet werden sollte

von Sue Gerhardt, Kinderpsychologin

Wir können Babys am besten lieben, indem wir auf sie und ihre Bedürfnisse eingehen. Es ist eigentlich unmöglich, Babys »zu viel« zu lieben, weil sie es brauchen, dass wir immer wieder auf sie eingehen, bis sie Fähigkeiten aufgebaut haben, mehr für sich selbst zu tun.

Der Punkt ist, dass Babys 24 Stunden am Tag abhängig sind. So wie sie einen Erwachsenen brauchen, der sie füttert, brauchen sie auch jemanden, der ihre Ängste, Frustrationen und Nöte besänftigt und beruhigt oder der sie anregt, wenn sie sich langweilen.

Natürlich können sie, wenn sie heranwachsen, mehr und mehr Sachen selbst. Eltern, die auf ihr Baby eingestellt sind, werden diese Veränderungen merken und dem Baby helfen, den nächsten Schritt zu tun. Manchmal merken Eltern durch die eigenen Ängste oder Unsicherheiten nicht, dass ihr Baby bereit für den nächsten Schritt ist, und tun weiterhin alles für das Baby – was nicht so hilfreich ist, weil es das Baby bremsen kann.

Aber ein Baby, das Kummer hat, braucht immer Trost. Durch Stress wird ein Hormon namens Cortisol ausgeschüttet. Zu viel Cortisol ist in vielerlei Hinsicht schlecht für ein Kind in der Entwicklung – es beeinträchtigt das Immunsystem und schädigt die zukünftige Fähigkeit des Kindes, mit Stress umzugehen. Babys können sich nicht selbst besänftigen und ihr eigenes Cortisol abbauen. Sie brauchen einen tröstenden Erwachsenen, der das für sie tut und ihnen hilft, ihr emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen.

