

## **Prävention psychischer Störungen**

Das Anliegen meiner Arbeit ist, mehr Beachtung auf die Prävention innerhalb der frühen Entwicklung im ersten Lebensjahres zu lenken, was sich aus meiner langjährigen ehrenamtlichen Beratungstätigkeit als ausgebildete Stillberaterin der AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen) Bundesverband e.V. und den ersten Erfahrungen meiner freiberuflichen Schrei- und Schlafberatungspraxis ergibt.

Deshalb sollen abschließend alle Fragen besprochen werden, die das Bonding der Mutter an ihr Kind und die Bindung des Kindes an die Hauptbetreuungspersonen betreffen, damit sein Gedeihen durch die Abwesenheit von Stresserfahrungen gefördert werden kann. Abwesenheit von Stress bedeutet aktive Prävention psychischer Störungen (Jacobs & Nadel, 1985). Gleichzeitig sollen Lücken in der wissenschaftlichen Forschung aufgezeigt werden, die dringend noch zu schließen sind.

## **Stressfreie Geburt**

Auf die Notwendigkeit bondingsfördernder Gestaltung der Geburt wurde oben bereits hingewiesen. Hausgeburten oder Geburtshäuser ermöglichen Intimität und Geschütztheit in einer vertrauten Umgebung mit vertrauten Personen und Geburtshelfern. Zu Unrecht wird solch eine Geburt als unsicher abgelehnt und nicht berücksichtigt, dass eine Klinikgeburt ohne kuschelige Ecken, meist auf dem Präsentierteller, eher eine Störung des Geburtsablaufes bedingen kann. Kein Tier würde unter solch einem Mangel an Privatsphäre gebären können. Beim Gebären im Kreis s a a l kommt es deswegen oft zu verzögerten oder gehemmten Wehen, denn diese sind, weil durch Oxytocin vermittelt, an Wärme, Liebe und Intimität gebende Bedingungen geknüpft, denn auch beim Sexualakt wirkt Oxytocin nur unter diesen Bedingungen.

## **Soziale Unterstützung**

Es muss darum gehen, die Situation der Schwangeren hinsichtlich psychosozialer Probleme zu verbessern, damit sie ihr Baby stressfrei austragen kann. Dazu gehört des weiteren nicht nur eine ausreichend gute Vorbereitung auf die Geburt selbst, sondern auch auf das Elternsein in den schwierigen und entscheidenden ersten Lebensjahren. Dafür eignen sich in erster Linie Müttergruppen mit möglichst gestillten Kleinstkindern, z.B. Stillgruppen. Nimmt die Schwangere schon vor der Geburt Kontakt mit solch einer Gruppe auf, hat sie die Möglichkeit zu erfahren, wie stillende

Mütter Schwierigkeiten um die Geburt herum und im ersten Lebensjahr meistern und welche Vorteile Stillen als eine bedürfnisdeckende Betreuungsform mit viel Körperkontakt hat. In solchen Gruppen sind die Chancen für Schwangere hoch, sich einen feinfühligem und Nähe gewährenden Interaktionsstil mit dem Baby in Form von Modelllernen anzueignen. Dass Mütter zur Feinfühligkeit angeleitet werden können, zeigte bereits Van Boom (1994).

Für nach der Geburt auftretende Probleme hat die junge Mutter zusätzlich zur Hebammenversorgung noch die Möglichkeit, alle Sorgen mit den ihr bereits bekannten stillenden Müttern dieser Selbsthilfegruppe einschließlich oft sehr gut ausgebildeten Stillberaterinnen mit eigener intensiver Stillererfahrung zu teilen und kompetenten Rat bis hin zur tatkräftigen Unterstützung bei der Babybetreuung (z.B. Lernen des Tragetuch-Bindens, Auskünfte über Babyschreien und Babyschlaf) zu erhalten. Nicht umsonst hat das europäische Land Norwegen mit der größten Stillrate auch das umfangreichste Netzwerk dieser Selbsthilfe-Still-Gruppen zu verzeichnen und nicht umsonst fordert die WHO die Vermittlung in Stillgruppen in ihrem 10-Punkte-Programm zum erfolgreichen Stillen.

Diese Form des sozialen Netzes ist heute mehr als in früheren oder naturnäheren Kulturen notwendig, wo noch Großfamilien unterstützen konnten und Wissen über eine „artgerechte“ Betreuung unseres menschlichen Nachwuchs noch nicht verlorengegangen war. „In früheren Zeiten und in anderen Kulturen standen und stehen für ein Kind mehrere Bezugspersonen, zusätzlich zu Vater und Mutter zur Verfügung.“ (Haug-Schnabel, 1989). Heute können gut funktionierende Still-Selbsthilfegruppen, die sich bereits in großer Anzahl in internationalen Stillorganisationen organisiert haben, Großfamilien ersetzen und Geborgenheit für die werdende und junge unerfahrene Mutter liefern, um ihr das Wichtigste, was sie für ihr Kind am Anfang tun kann, zu ermöglichen: es ganz nach seinem Bedarf zu stillen und intuitiv mit so viel Wärme wie möglich zu bemuttern.

### **Bedeutung des Stillens**

Stillen bedeutet nicht nur Nahrungszufuhr für das Baby, sondern liefert noch viele zusätzlichen Vorteile, wie Immunstoffe und Beruhigung durch den Saugrhythmus, da Lippen, Mund und Zunge ein großes Areal des Gehirns -im motorischen bzw. sensorischen Homunkulus darstellbar - einnehmen. Wenn dieses Areal stimuliert wird, wird ein großer Teil des Gehirns zur Entwicklung angeregt. Gustatorische und digestale Reize wirken angenehm, da auch Laktose lt. Blass & Ciaramitaro (1994, zitiert bei Oerter & Montada, 2002) für das Baby eine morphinähnliche Wirkung

besitzt. Stillen ist ein „energy-drink“, denn danach sind die Babys noch einmal für einige Zeit hellwach und in guter Stimmung bereit, mit der Mutter in intensiven Blickaustausch zu treten und mit ihr zu kommunizieren. Meist kommt erst danach die schlaffördernde Wirkung des Stillens voll zur Geltung.

Dabei wird deutlich, dass Stillförderung eine von der Psychologie bisher noch nicht genutzte Interventionsmaßnahme für die Erhöhung der Bindungssicherheit und damit der psychischen Gesundheit der nächsten Genedungssicherheit sein kann. Stillen als interaktionsförderndes Verhalten auf allen Ebenen der körperlichen und psychischen Entwicklung (nonverbal, Körperkontakt, taktile Stimulation, Vorbeugung von Trennungen, da die Stillmutter meist da sein muss, Blickkontakt, günstige hormonelle Lage bei Mutter und Kind, emotionale Interaktion und Geborgenheit, motivations-fördernd, da unbedingt mit Eigenleistung und Erfolg des Babys verbunden, Abbau von Stress bei beiden, Anregung der erfolgreichen Verknüpfung von Nervenzellen, die im Dienste von Wohlbefinden stehen) hat womöglich die größte bindungsfördernde Bedeutung aller Interaktionen in der Babyzeit und stellt damit eine der wichtigsten Ressourcen für psychische Gesundheit dar, hingegen Bindungsunsicherheit dafür einen Risikofaktor.

### **Stressfrei schlafen**

Stillen dient auch als Einschlaf- und Durchschlafhilfe, obwohl sogar einige Wissenschaftler behaupten, dadurch würden gerade erst Schlafprobleme entstehen und das Durchschlafen verhindert (Fegert, Schulz, Bergmann, Tacke, Bergmann und Wahn, 1997). In vielen anderen naturnäheren Kulturen weiß man einfach, dass Babys in den ersten drei Jahren nachts häufig erwachen. Hier legt man auf das Durchschlafen wenig Wert, da Mütter und Babys eng aneinandergeschult schlafen und beide auf Grund des Stillens und der damit bedingten Synchronisierung ihrer REM- und NON-REM- Schlafphasen kaum gestört werden (McKenna, 2000). Besonders wichtig erscheint das gemeinsame Schlafen von Mutter und Stillkind zur Vermeidung des plötzlichen Kindstods. Sears (1991) berichtet, dass in asiatischen Ländern, in denen das üblicherweise so praktiziert wird, Kinderärzte SIDS nicht kannten.

Lt. Reite und Capitanio (1985) tritt SIDS infolge von gelernter Hilflosigkeit bei Jungtieren auf und ist infolge Depression mit erhöhter Aktivität des Vagus verbunden. Ebenso verringerte sich der Beta-Adrenalin-Spiegel bei von ihrer Mutter getrennten Affenbabys, die offensichtlich ebenso Hilflosigkeit erlebten. Zusätzlich erniedrigte sich die Körpertemperatur bei ihnen, obwohl sie bei einer Adoptivmutter lagen. McKenna (1997, 2000) zeigt ausführlich alle Vorteile auf, die das Seite an

Seite Schlafen von Mutter und Baby für erfolgreiches Stillen, Gehirnentwicklung und eine gesunde soziale Beziehung zwischen den Familienmitgliedern bietet.

### **Lange Zeit stillen**

Betrug in der Kultur- und Stammesgeschichte des Menschen die Stilldauer weltweit durchschnittlich 3 bis 4 Jahre, ist „für viele Menschen der westlichen Welt heute eine Stillzeit von wenigen Monaten normal“, meint die Anthropologin Professor Dettwyler (1995). Der Unicef- Bericht von 1995 bis 2000 ([www.childinfo.org/eddb/brfeed/index.htm](http://www.childinfo.org/eddb/brfeed/index.htm)) zeigt, dass heute nur die Hälfte aller Babys ausschließlich in den ersten vier Lebensmonaten Muttermilch erhalten und dass nur die Hälfte aller Kinder der Welt noch mit 2 Jahren gestillt werden.

Da der Mensch zu 98 % seine Gene und seine Entwicklungsgeschichte mit den großen Menschenaffen (Hominiden) wie Gorillas und Schimpansen teilt, ergeben sich demnach aus deren Zeit bis zum Entwöhnen ihrer Jungtiere auch Anhaltspunkte für den Menschen. Da diese großen Affen im Vergleich zu anderen Säugetieren lange Schwangerschaften, späte sexuelle Reife, große Gehirne und hohe Lebensdauer aufweisen, werden ihre relativ großen Neugeborenen sehr spät abgestillt, obwohl sie im Vergleich zum menschlichen Nachwuchs schon bei der Geburt viel selbständiger sind. Die Jungen sind erst entwöhnt, wenn sie ihr Geburtsgewicht vervierfacht, ein Drittel ihres Erwachsenengewichts erreicht haben und der erste bleibende Backenzahn durchbricht. Dann ist auch meist eine Zeit vergangen, die sechs mal so lang wie die Schwangerschaftsdauer währt. Beim Menschen wären diese Bedingungen im Durchschnitt im Alter von 3 bis 6 Jahren erreicht. „Auch das Immunsystem des menschlichen Kindes ist erst mit 6 Jahren ausgereift“, schreibt Dettwyler (1995).

So gilt die WHO-Forderung, dass neben anderer Nahrung trotzdem über 2 Jahre hinaus gestillt werden soll, auf keinen Fall nur für sogenannte Entwicklungsländer, wie es noch in neu aufgelegten Hebammenbüchern zu lesen ist (Kroth, 1998), sondern sollte als Menschenrecht für jedes Kind bekannter gemacht werden. Nach Dettwyler sollte „die Information, dass eine Stillzeit von drei oder vier Jahren oder sogar noch länger für Menschenkinder normal und angemessen ist, bei Mitarbeitern im Gesundheitswesen und bei Eltern verbreitet werden“.

### **Trennungen vom Baby vermeiden**

Da die „Jungenaufzucht“ beim Menschen von allen großen Säugern am aufwendigsten und der menschliche Nachwuchs so lange unreif und abhängig ist, sollten Trennungen in dieser Zeit von der Hauptbezugsperson

unbedingt vermieden werden. Diesem Anliegen hat Bowlby sein ganzes Leben gewidmet. Unzählige Studien zeigen, wie zerstörerisch für das Sicherheitsgefühl und den Angstlevel, den das Kind mit in sein Leben nimmt, Trennungen sein können. Das beinhaltet sowohl ganztägige Fremdbetreuung während den ersten zwei bis drei Jahren als auch Krankenhausaufenthalte von Mutter oder Kind (Robertson und Robertson, 1971). Ohne in der Zeit der Trennung eine spezielle neue, verlässliche erwachsene persönliche Bindungsperson bereitzustellen, was z.B. bei Heimerziehung meist nicht gegeben ist, werden Beeinträchtigungen für die gesunde Weiterentwicklung besonders deutlich (Bowlby, 1976; Hassenstein, 1992; Haug-Schnabel, 1999). Individuelle Autonomie entsteht auf Grundlage sicherer Bindung (Sroufe, 1977, zitiert nach Keller, 1997).

### **Bindungssicherheit anstreben**

Wegen der Anstrengung, die es kostet, ein Kleinstkind nach seinen Bedürfnissen aufzuziehen, sind viele Mütter überlastet und allein gelassen und versuchen, den Pflegeaufwand durch Schreien-Lassen, Abstillen oder Fremdbetreuung zu reduzieren. Forschungen könnten zeigen, ob sich meist die Mütter einer kindorientierten Bemutterung nicht gewachsen fühlen, die selbst nicht gestillt wurden oder frühe bindungsbelastende Erfahrungen gemacht haben, da v.a. Stillberaterinnen ständig diese Beobachtungen machen -siehe auch Papoušek und Papoušek (1981) zum generationsübergreifenden Elternverhalten bei Säugetieren und Ricks (1985) zur Weitergabe von Bindungsmustern zwischen den Generationen beim Menschen. Hier könnten Bindungs- und Stillstudien zur transgenerativen Weitergabe von Bindungsmustern untersuchen, ob das oft auch die bindungsunsicheren Frauen sind.

Wenn sich diese Hypothesen bestätigen sollten, würde einmal mehr die Bedeutung der Bindungssicherheit für Fürsorgeverhalten deutlich. „Supportive, sensitive parenting seems to allow a child to grow into a parent who is again supportive and sensitive to her or his own children“ (Grossmann, Fremmer-Bombik, Rudolph und Grossmann, 1988). Gleichzeitig könnte die Hypothese geprüft werden, ob stillende Mütter zu einem feinfühligere Interaktionsstil tendieren, ihren Babys mehr Körperkontakt gewähren und sie weniger lange schreien lassen.

Forschungen von Koulomzin, Beebe, Anderson, Jaffe, Feldstein und Crown (2002) lassen hoffen, dass man präventiv im ersten Lebensjahr schon daran arbeiten kann, dass Kinder einen sicheren Bindungsstil entwickeln. Sie stellten fest, dass Babys mit 4 Monaten bereits unterschiedliche Reaktionen im Blick-Halten, Kopforientierung und Gesichtsausdruck in der Interaktion mit ihrer Mutter und in selbstberuhigenden Hand-Mund-Kontakten in Abhängigkeit von später sicherem oder vermei-

denden Bindungsmuster zeigen. Die mit 12 Monaten als vermeidend klassifizierten Kinder hatten mehr selbstberuhigenden Hand-Mund-Kontakt, und die später als sicher Klassifizierten bessere kommunikative Reaktionen mit der Mutter.

Auch daraus wird deutlich, dass man ein Baby nicht so lange schreien lassen sollte, dass es auf solche Selbstberuhigungsreaktionen zurückgreifen muss, sondern es tatsächlich auf sein Verlangen hin entsprechend seiner Bedürfnisse stillen oder aufnehmen sollte. Damit könnte man auch erklären, dass Stillkinder, die nicht verlernt haben, ihre Mutter herbeizurufen und sich meist nicht mit Daumen oder Nuckel zufrieden geben und an der Brust oder am Körper bleiben wollen, bessere Chancen haben, eine sichere Bindung zu entwickeln.

### **Baby als Tragling**

Äußerst wenige Ansätze der Psychologie beschäftigen sich bisher damit, was ein normales Babyverhalten ausmacht. Die evolutionären bzw. verhaltensbiologische Theorien Erklärung liefern dafür Erklärungen (Hassenstein, 1987 und Schleidt, 1997). Daraus sollte entnommen werden, dass der vermehrte Körperkontakt durch Tragen des Babys mittels geeigneter Tragehilfen (Kirkilionis, 1992, 1994) -z. B. während der notwendigen Tätigkeiten, die Mütter oder Väter im Haushalt erledigen und wozu sie die Hände frei haben müssen- ideal für das Erreichen von Angstfreiheit und Bindungssicherheit zu sein scheint und die aufwendige Betreuung ungemein erleichtert. Erhöhtes Tragen reduziert das Babyschreien (Hunziker und Barr, 1986).

Weitere Forschungen auf diesem Gebiet sind höchst lohnenswert!

### **Geburtsabstände vergrößern**

Es erscheint wegen der Anstrengung, die es kostet, ein Kind großzuziehen, fast unmöglich, neben einem Baby noch ein größeres Kleinkind zu betreuen, obwohl es einige Mütter gibt, die das auch in unserer Kultur meistern und gleichzeitig mehrere Kinder unterschiedlichen Alters stillen. Eltern haben in solchen Fällen oft ein „Familienbett“ eingerichtet. Wenn man jedoch weiß, dass ein ständiges Level vom Stillhormon Prolaktin bei der stillenden Mutter den Wiedereintritt der Menarche nach der Geburt bis auf 14 Monate und länger (bis zu mehreren Jahren bei Naturvölkern z.B. den !kung) verzögern kann, wird deutlich, dass durch langes und häufiges Stillen die Geburtsabstände der Kinder größer wären. Das könnte zu erheblichen Erziehungserleichterungen und Erziehungsvorteilen führen. Es verhindert möglicherweise Eifersucht und Geschwisterrivalität und fördert

soziales Verhalten, wie Hilfe und Anleitung, unter Geschwistern mit größerem Altersunterschied.

Die empfängnisverhütende Wirkung von häufigem Stillen wirkt jedoch bei Frauen sehr unterschiedlich, so dass zusätzliche Methoden der natürlichen Familienplanung angewendet werden sollten wie z. B. die Zervikal-Schleim-Untersuchung. Dadurch lernt die Mutter gleichzeitig ihren Körper besser kennen. Stillt sie nach ein oder zwei Jahren dann nicht mehr, kann sie diese natürliche Methode auch nach dem Entwöhnen ihrer Kinder beibehalten.

### **Unterstützung junger Eltern mit „Schreibabys“**

In allen Fällen eines weinenden und möglicherweise „hyperaktiven“ Babys gilt trotzdem, dass es nicht weniger Zuwendung, sondern im Gegenteil mehr Sicherheit braucht, ohne die sein Stress noch größer wäre. Wenn die Eltern mit „anspruchsvollen“ -weil vielleicht besonders reizbaren Babys- überfordert sind, benötigen sie das Verständnis und die volle Unterstützung der Gesellschaft, was sich in Form von Haushalts- und Nachbarschaftshilfe bis hin zu psychologischer Betreuung als selbstverständlich in den nächsten Jahr(zehnte)n herausbilden sollte. Nicht die Kinder sollen die Leidtragenden sein!

In diesen Beratungen oder in Still-Selbsthilfe-Gruppen könnten sie z.B. lernen, dass erfahrene Mütter auch heute noch das machen, was schon Bowlby 1975 beschreibt: ein vertikales Schaukeln mit über 60 Bewegungen pro Minute entspricht genau dem menschlichen Gangmuster und wird bei Naturvölkern oder Tragetuch-Müttern bei weinenden Babys auch genauso realisiert, indem sie ihr Kind auf Hüfte, Rücken oder senkrecht vor dem Bauch festbinden und mit ihm in der Wohnung oder auch außerhalb herumlaufen. Fachlich kompetente Beratungsstellen können darüber hinaus vielfältige Anregungen geben und bieten Halt für Eltern in einer solchen schwierigen Situation.

Außerdem zeigen Forschungen zur „Touch-Therapie“ unter anderem die äußerst beruhigende und das Schreien vermindernde Wirkung der Babymassage (Field, 1998). Auch hier werden Zusammenhänge zwischen stärkerer Berührung der taktilen Nervenendigungen in der Haut durch eine eher kräftigere Massage und der Ausschüttung wachstums- und verdauungsfördernder Hormone und der Reduktion von Stresshormonen (Kortisol) deutlich. Ein getragenes Kind macht ebenfalls starke taktile Erfahrungen, wenn sein kleiner Körper bei den Bewegungen des Erwachsenen daran „gestoßen“, geschaukelt und „gerieben“ wird.

Förderung der Babymassage, Verwendung geeigneter Tragehilfen, Stillförderung und Propagierung des Familienbettes sollte sich selbstverständlich in den nächsten Jahr(zehnte)n verstärken und kann

vermutlich effektiv den Ausprägungsgrad psychischer Störungen vermindern. Dazu benötigen wir mit diesen Dingen vertraute BeraterInnen, MultiplikatorInnen und TherapeutInnen.

Alle diese Maßnahmen wirken präventiv darauf, dass das kindliche Gehirn vor Stresserfahrungen in seiner frühen Zeit geschützt wird, die u. U. je nach Intensität bereits hier besonders stark wirken könnten. Mit Perry, Pollard, Blakley, Baker und Vigilante (1999) kann man abschließend sagen:

„Erfahrung kann das reife Gehirn verändern –  
Erfahrung während der kritischen Phasen der frühen Kindheit aber organisiert Gehirnsysteme!“