

Bindungsförderung durch Stillen

Antje Kräuter



Bindung

Bindung ist in aller Munde. Jeder Mensch braucht eine sichere Bindung am Lebensanfang an seine wichtigste(n) Hauptbezugsperson(en). Unsere Neugeborenen sind noch sehr hilflos, werden noch ganz unreif geboren. Und doch sind sie, seit es Menschen gibt, mit einer großen Kompetenz ausgestattet, die tief biologisch verankert und unabhängig von kulturellen Praktiken beachtet werden muss. Diese Kompetenz heißt: Babys können mit ihren Signalen für sich sorgen und sich an die Betreuer binden, wenn man diese Signale feinfühlig beachtet. Sie zeigen dieses Bindungsverhalten, wenn sie ihre Betreuer suchen, herbeirufen, sich anklammern, ihnen nachfolgen und bei Trennung protestieren.

Praxis und Forschung sind sich einig: Feinfühligkeit heißt: Signale des Babys wahrnehmen, sie richtig interpretieren, sie prompt und richtig beantworten. Nur dann wird die Beziehung einer Mutter zu ihrem Kind zu einem sicheren Bindungsmuster ihres Kindes führen und nur dann können Babys zum Beispiel ausreichend gestillt werden im wahrsten Sinne des Wortes: körperliche Bedürfnisse nach Nahrung gehen Hand in Hand mit psychischen Bedürfnissen nach Sicherheit und Kontakt mit dem am meisten vertrauten Menschen, den sie schon im Bauch kennengelernt haben: mit der Mutter.

Menschen sind sozial lebende Organismen und von der Biologie her keine Einzelgänger. Sie achten auf die Signale der Anderen, bilden im Gehirn sogenannte Spiegelneurone, die sie ihre Absichten, ob Freund oder Feind, erkennen lassen und auch dazu dienen, sich in andere hinein versetzen zu können. Demzufolge bilden sie ganz zeitig in ihrer Entwicklung ein Band an die Menschen aus, auf deren Hilfe sie über die langen Jahre der Kindheits- und Jugendentwicklung bis zum Erwachsen-Werden angewiesen sind. Sind diese Betreuer zuverlässig und liebevoll, wird sich das Kind von Anfang an sicher und wertvoll fühlen und ein sogenanntes sicheres Bindungsmuster ausbilden. Ängste und Aggressionen entstehen weniger häufig, wenn die Babys nicht fürchten müssen, verlassen oder nicht gehört zu werden. Und sie können leicht lernen, weil sie allem Neuen gegenüber aufgeschlossen bleiben. Angst und Unsicherheit würden sie am Lernen und der vollen Entfaltung ihrer Intelligenz hindern. Bei unzuverlässiger Beachtung der Signale des Kindes, wie z.B. ihres Schreiens, können demzufolge auch nur unsichere Bindungsmuster ausgebildet werden.

Sind die Betreuer unzuverlässig oder auch manchmal sogar grob und abweisend, entstehen verschiedene unsichere Bindungsmuster mit allen Nachteilen für die körperliche und psychische Entwicklung. Die Stressantwort kann dadurch von Anfang an ungünstig geprägt werden und der Spiegel des Stresshormons Kortisol wird möglicherweise dauerhaft erhöht, wenn sich die Kleinen oft hilflos fühlen. Dies kann die Lernfähigkeit beeinträchtigen und das Immunsystem schwächen.

Die Bindung zu den wichtigsten Bezugspersonen wird hormonell unterstützt und beginnt schon vor der Geburt, wenn die Mutter sich während der **Schwangerschaft** mehr und mehr auf das Kind freuen kann und wenig Stress, vor allem wenig Beziehungsstress mit Menschen, ausgesetzt ist.

Oxytocin

Eine wesentliche Rolle für das Bindungsverhalten spielt das Oxytocin, ein bei allen Säugetieren vorhandenes Peptid mit vielfältigen Funktionen.

Oxytocin wird im Steuer- und Regelorgan, dem Hypothalamus, tief im Gehirn produziert, über Neurone an die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) weitergeleitet und über deren Hinterlappen ins Blut freigesetzt, um zu den peripheren Organen zu gelangen, wie z.B. zu den Milchbläschen in der Brust, wo es den Milchfluss bewirkt, oder zur Gebärmutter, wo es die Wehen erzeugen hilft. In diesen Fällen wird es pulsierend freigesetzt.

Aber es gibt noch einen zweiten Wirkungsort des Hormons: es wirkt auch als Neurotransmitter im Gehirn, dort ständig und ohne Pause, angeregt durch Berührung, Wärme und Essen, v. a. beim Kontakt des Babys mit der Brustwarze und der Haut der Brust der Mutter. Diese Hautstimulation im Brustbereich ist ungemein wichtig für die Oxytocin- Ausschüttung bei der Mutter. Die Nervenendigungen in der Brustwarze haben Verbindung zu einem Gehirnteil- dem Locus Coeruleus, dadurch senkt sich im Cocktail mit dem Stillhormon Prolaktin die Anspannung, Angst und mögliche Aggressivität der Mutter.

In Tierversuchen u. a. von Uvnas-Moberg (2003) zeigte sich, dass sich durch Oxytocin die Empfindlichkeit für Schmerzen senkte und der beruhigend wirkende Vagusnerv aktiviert wurde. Bei den Nachkommen verstärkte sich das Neugierverhalten, die Aktivität der Verdauung und die Gewichtszunahme. Die Nahrung wurde besser ausgenutzt. Dauerhaft senkten sich Puls und Blutdruck, Wunden heilten besser. Moberg untersuchte die Auswirkungen von Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Mutter und Kind und stellte fest, dass sich die Hauttemperatur des Säuglings dadurch erhöhte, besonders an seinen Füßen.

Geburt und Stillzeit

Bei einer spontanen Geburt werden große Mengen Oxytocin ausgeschüttet, wodurch die Wehen ausgelöst werden. Gleichzeitig werden körpereigene Opiate ausgeschüttet, die Endorphine, die als körpereigenes Schmerzmittel wirken. Bei geplantem Kaiserschnitt ohne Wehen fehlt diese Oxytocinausschüttung, die Bindung kann nicht hormonell unterstützt werden, so lange, bis dann endlich das Stillen gelingt. Auch bei der PDA wird der hormonelle Kreislauf gestört und weniger Oxytocin und Endorphin ausgeschüttet. Die Folgen sind häufig sekundärer Kaiserschnitt und weniger Oxytocin im mütterlichen und kindlichen Organismus.

Auch der **Blickkontakt** unmittelbar nach der Geburt in die noch dunklen Augen der Neugeborenen (große Pupillen wegen dem Geburtsstress und einem ausgeschütteten Stresshormon Noradrenalin) kann bei der Mutter Liebes- und Bindungsgefühle auslösen, hier wird dieses Peptidhormon noch einmal - gleich einem Liebescocktail- im mütterlichen Körper freigesetzt; aber nur dann, wenn es dunkel und stressarm genug ist, damit das Baby in diesen ersten Minuten des Kennenlernens auch die Augen öffnet. Dadurch und im allgemeinen durch den ersten Hautkontakt mit dem Baby bindet sich die Mutter an das Kind. Sie wird so hormonell in ihrem Fürsorgeverhalten diesem Kind gegenüber unterstützt.

Bei einer gestörten Geburt ist eine weitere Chance für die hormonelle Unterstützung einer sicheren Mutter-Kind-Bindung das Stillen. **Körperkontakt und Stillen** gelten nach *Spangler (2001)* als ein Pflegemanagement, das vom Kind auf Grund der phylogenetischen Menschheitsentwicklung erwartet wird. Stillen wird zwar oberflächlich als Bindungsparadigma anerkannt, jedoch liegen psychologische Untersuchungen auf diesem Gebiet nur vereinzelt vor (*Baumgartner, 1983; Wiesenfeld et al., 1985; Anderson, Johnstone und Remley, 1999*). Zurückliegende Studien zum Verständnis der Bindung sind größtenteils ohne Bezug auf das Stillen gemacht worden.

Odent (2000) bezeichnet Oxytocin als ein Liebeshormon, da Untersuchungen zeigen, dass es neben Östrogen für das prompte Auslösen von Bemutterungsverhalten eine große Bedeutung bei Säugetieren hat und bezieht sich dabei auf *Pedersen und Prange (1979)*; siehe auch *Pedersen und Prange (1987)*. Aus Tierstudien schlussfolgerten *Thoman, Wetzel und Levine (1968, zitiert nach Lawrence, 1985)*, dass das Stillen ein Puffersystem darstellt. Während der Stillzeit sind die Frauen vor einem Schwanken ihrer Einfühlsamkeit einigermaßen geschützt. Stillen als Interaktion förderndes Verhalten auf allen Ebenen (*Panksepp, 1992; Haug-Schnabel, 1993*) hat womöglich die größte Bindung fördernde Wirkung in der Babyzeit, u. a. auch dadurch, dass Trennungen zwischen der stillenden Mutter und dem Kind praktisch kaum möglich sind.

Stillen findet innerhalb von 24 Stunden fast doppelt so häufig statt wie Flaschenfütterung. Die Erklärung dafür liefert die Zusammensetzung der Milch, die von allen Säugetieren den niedrigsten Kaloriengehalt aufweist. Zudem ist die menschliche Milch wegen mitgelieferter Enzyme besonders leicht verdaulich.

Da z.B. Stillen eine ideale und synchrone Interaktion und Kommunikation darstellt (*Haug-Schnabel, 1993*), verbunden ist mit Opiaten, Blickkontakt, Bemutterung fördernden Hormonen (*Modney und Hatton, 1994*), Wohlgefühl beim Körperkontakt auslöst, das Kind wärmt sowie sein Saugbedürfnis befriedigt und damit sehr große sensorische und motorische Areale des Großhirns anregt, gilt es generell als ein Bindungsparadigma und muss als Bestandteil Bindung fördernder Interaktionen mehr beachtet werden. Beim Saugen des Kindes an der Brustwarze der Mutter werden bei Mutter und Kind große Mengen an Oxytocin freigesetzt.

Schon Wiesenfeld et al. (1985) sowie Heinrichs et al. (2001) und Heinrichs, Neumann und Ehlert (2002) konnten zeigen, dass Stillen und die damit verbundene Oxytocin-Ausschüttung dazu führt, dass die stillenden Frauen weniger empfindlich auf Stress reagieren. Sie hätten damit möglicherweise mehr Kapazität für fokussierte mütterliche Aufmerksamkeit.

Beim Stillen wird auch beim Baby Oxytocin ausgeschüttet, ebenso beim Haut- zu- Haut- Kontakt. Dies beeinflusst auch die Ausbildung der Verbindungsstellen im Gehirn. Ein 30-minütiger Hautkontakt kann bei Mutter und Kind viel Oxytocin freisetzen.

Beim Stillen wird außerdem mehr Prolaktin ausgeschüttet, so dass nicht nur Angst und Aggressivität zurück gehen, sondern auch das Bedürfnis nach Nähe und sozialen Interaktionen steigt. Das fürsorgliche Verhalten und die positiven sozialen Erinnerungen nehmen zu wie auch die Gelassenheit.

Infolge dieser Glücks- und Liebesgefühle werden am Ende mehr Kinder geboren, und bei ihrer Betreuung werden die Mühen durch angenehme Erfahrungen und Erinnerungen überlagert.

Literatur

- Anderson, L. W., Johnstone, B. M. & Remley, D. T. (1999). Breast-feeding and cognitive development: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 70, 525-35.
- Baumgartner, C. (1983). Die psychomotorische und soziale Entwicklung von brustgestillten und flaschenernährten Kindern im ersten Lebensjahr. *Prax Psychother Psychosom*, 28, 160-169.
- Haugh- Schnabel, G. (1993). Stillen- Nahrungsgabe und biologischer Signalaustausch, S. 74-80 in: H. v. Voss, A. Grützmaker, B. Pfahl (Hrsg.): *Stillen und Muttermilchernährung*. Schriftenreihe der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Heinrichs, M. et al. (2001). Effects of suckling on hypothalamic-pituitary-adrenal axis responses to psychosocial stress in postpartum lactating women. *The journal of clinical endocrinology & metabolism* 86 (10), 4798-4804.
- Heinrichs, M., Neumann, I. & Ehlert, U. (2002). Lactation and stress: protective effects of breastfeeding in humans. *Stress*. Taylor & Francis Ltd., 1-9.
- Modney & Hatton (1994). Maternal behaviours: evidence that they feed back to alter brain morphology and function. *Acta paediatr. Suppl.* 397, 29-32.
- Lawrence, R. A. (1985). *Breastfeeding - A guide for the medical profession*. St. Louis, Toronto, Princeton: The C.V. Mosby Company.
- Odent, M. (2000). *Geburt und Stillen*. München: C. H. Beck.
- Panksepp, L. (1992). Oxytocin effects on emotional processes: Separation Distress, social Bonding, and relationships to psychiatric disorders. *Annals New York Academy of Sciences*, 12, (652), 243-252
- Pedersen, C. A. & Prange, A. J. (1979). Induction of maternal behaviour in virgin rats after intracerebroventricular administration of oxytocin. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 76 (12), 6661-6665.
- Pedersen, C. A. und Prange, J. (1987). Evidence that central oxytocin plays a role in the activation of maternal behavior. In *Perinatal Development: A psychobiological perspective*. N. A. Krasnegor, E. M. Blass, M. A. Hofer & W. P. Smotherman (Hrsg.): 229-320. New York: Academic press.
- Spangler, G. (2001). Die Psychobiologie der Bindung: Ebenen der Bindungsorganisation. In: G. Suess, H. Scheuer-Englisch & Pfeifer, W. P. (Hrsg.), *Bindungstheorie und Familiendynamik. Anwendung der Bindungstheorie in Beratung und Therapie* Gießen: Psychosozial-Verlag
- Thomas, R. Insel, M. D. A neurobiological basis of social attachment. *American Journal of Psychiatry*, 154 (6), 726-735
- Uvnas- Moberg, K (2003). *The Oxytocin Factor*. Cambridge: da Capo press.
- Weisenfeld, A. R., Malatesta, C. Z., Whitman, P. B., Granrose, C. & Uili, R. (1985). Psychological response of breast- and bottle- feeding mothers of their infants' signals. *Psychophysiology*, 22, 79-86.