

Eltern

Pränatal-Psychologie

Was kriegt das Ungeborene von meinen Gefühlen mit? Eine Expertin klärt auf – und beruhigt

Neue Serie

Leichter leben mit Familie

TEIL 2: Wohnen auf wenig Raum – so geht's

Extra: Kind krank – und jetzt?

Infos und Tipps rund um das Dilemma berufstätiger Eltern

So viel Konsequenz muss sein! Eltern sagen, wie sie es damit halten

Birndl für die Kleinsten

Das Kleidchen vom Foto ganz schnell selber nähen – auf Seite 102

Der Baby-Führerschein

Wissen, das Ihnen den Baby-Alltag leichter macht



Was fühlst du, mein Baby?

Wie viel von Mamas Stimmung
spüren **Babys im Mutterleib?**
Kann man sie schützen
vor Stress und Konflikten? Darüber
sprach ELTERN-Autorin
Susanne Betz mit der Hamburger
Pränatalpsychologin Susanne Troche

ELTERN: „Das ganze Leben ist eine Entdeckungsreise – vieles spricht dafür, dass wir den spannendsten Teil schon hinter uns haben, wenn wir auf die Welt kommen“, sagt der Neurobiologe Gerald Hüther. Was genau bekommt das Ungeborene im Mutterleib mit?

Susanne Troche: Aus vielen neuen Forschungen wissen wir, dass das Erleben und die psychische Entwicklung schon mit der Zeugung beginnen. Es gibt sogar Zellbiologen, die die Schicksalsuhr noch weiter zurückdrehen. Sie sagen, dass die Lebensumstände und Gefühle der Eltern den Gen-Mix in der Ei-beziehungsweise Samenzelle beeinflussen. Auf jeden Fall wird die Melodie unseres Lebens schon lange vor der Geburt komponiert.

Aber wie nimmt das Ungeborene diese Melodie wahr?

Das Wunderbare ist, dass wir Menschen schon während unserer Zeit im Mutterleib ausgesprochen soziale Wesen sind. Das Ungeborene reagiert nicht nur auf Kontakt, sondern es sucht ihn regelrecht – es will kommunizieren. Vor allem zwischen dem Baby und der Mutter herrscht ein intensiver Dialog.

Indem die Mutter ihren Bauch streichelt oder mit dem Baby spricht?

Ganz genau. Über diesen sensorischen Kanal lässt sich das Baby zum Beispiel beruhigen. Auch der Vater und die Geschwister können ihm so signalisieren: Hallo, wir lieben dich, wir freuen uns auf dich! Die Wirkung lässt sich sofort an der Herzfrequenz des Ungeborenen ablesen. Aber dieser Austausch hat noch weitere Komponenten. So kommunizieren die Mutter und ihr Ungeborenes etwa auch unentwegt über den hormonellen Kanal: Ist die Mutter fröhlich, steigt der Endorphinspiegel im Nabelschnurblut. Ist sie angespannt, erreicht den Fetus eine höhere Dosis Cortisol. Und dann gibt es noch einen dritten, den intuitiven Kanal. Pränatalpsychologen nennen ihn die Nabelschnur der Seele. Über diesen Kanal wandern bewusste und unbewusste Gedanken und Gefühle zwischen Mutter und Baby hin und her.

Und welche Nachweise gibt es für die „Nabelschnur der Seele“? Decken sich entsprechende Forschungsergebnisse mit Ihren Praxiserfahrungen?

Dazu gibt es einerseits beeindruckende Langzeitstudien. Zum anderen haben Kollegen aus der Pränatalpsychologie wie ich selbst auch mithilfe der sogenannten Mutter-Kind-Bindungsanalyse mittlerweile Beobachtungen von weit über 2000 Schwangerschaften und der anschließenden Babyzeit gesammelt. Dabei erkenne ich viele Zusammenhänge zwischen der Psyche der Mutter und dem Verlauf der Schwangerschaft sowie dem Befinden des Babys. Die „Umwelt Mama-bauch“ bildet das Fundament unserer Persönlichkeit.

Niemand erinnert sich aber bewusst an seine neun Monate im Bauch. Wie hinterlassen die Lebenssituation der Mutter, ihre Gefühle und Gedanken Spuren beim Baby?

Schon 17 Tage nach der Befruchtung zeigen sich Ansätze des Gehirns. Neurologen sagen, dass alle pränatal gemachten Erfahrungen im Gehirnstamm gespeichert werden. Vom Gehirnstamm aber hängen Entwicklung und Funktionsweise der höheren Gehirnbereiche ab. Hinzu kommt, dass im Mutterleib gesammelte Informationen eine große Rolle spielen bei der Erzeugung von Nervenzellen, der Verdrahtung mit anderen Zellen und der Aktivierung der so entstandenen Pfade im Gehirn. Der amerikanische Pränatalpsychologe Dr. David Chamberlain hat viele Mutter-Kind-Paare unter Hypnose systematisch zu den Erfahrungen vor und während der Geburt befragt. Die Berichte stimmten auffallend überein und zeigen, dass das Ungeborene, auch wenn sein Gehirn noch nicht vollständig ausgebildet ist, über ein Bewusstsein seiner selbst und der Umwelt verfügt.

Aber das Erbgut, die Gene, programmieren doch unser Ich. Prallen pränatale Gefühle daran nicht ab?

Wir wissen inzwischen, dass die Gene kein in allen Punkten unabänderliches Schicksal sind. Haut- und Augenfarben sind festgelegt. Auch viele Talente und Eigenschaften werden vererbt. Aber der noch junge Forschungszweig der Epigenetik liefert immer mehr Beweise dafür, dass pränatale Einflüsse die DNA verändern können. Nahrung, Chemikalien, Alkohol, Drogen und vor allem Gefühle spielen dabei eine große Rolle. Gefühle sind letztlich auch energetische Signale. Sie setzen hochkomplexe Molekularprozesse in Gang. Sie bestimmen mit, welche Gene bevorzugt genutzt und welche stillgelegt werden.

Das alles muss Frauen doch ganz schön unter Druck setzen. Als Schwangere dürfen sie möglichst nur gut drauf sein, um optimale Startbedingungen für ihr Baby zu schaffen?

Ich sage jeder Frau, die in meine Praxis kommt, dass eine rundum glückliche Schwangerschaft ein Mythos ist. Das entlastet. Andererseits ist es wahr, dass die Verantwortung der Eltern zunimmt, je mehr wir über die Bedeutung der Einflüsse im Mutterleib wissen. Aber das eröffnet auch Chancen. Gerade weil das ungeborene Baby so ein soziales Wesen ist, lässt es sich auch viel mehr positiv beeinflussen, als wir früher gedacht haben. Dass auch Trauriges oder Tragisches passiert, ist das Leben.



WEBTIPP

Was das Ungeborene gern mag, erfahren Sie unter www.eltern.de/im-mutterleib



Die Schwangere kann nicht verhindern, dass ihr Baby etwas davon mitbekommt. Aber die Einflüsse sind nicht auf alle Zeiten festgeschrieben. Die Mutter kann ihrem Baby über den inneren Dialog auch wieder helfen, damit es sich unbeschadet weiterentwickelt.

Eine Schwangerschaft kann ja an sich schon manche Anspannung mit sich bringen.

Wie kommt das Baby damit klar?

Die Schwangerschaft ist tatsächlich ein Ausnahmezustand. Körper und Psyche verändern sich. Daher ist es ganz natürlich, dass manche werdende Mutter aufgeregt oder nervös ist. Das Gefühlsbarometer fällt dabei schnell mal auf deprimiert und ängstlich. Schließlich lässt sich die Frau auf eine unbekannte Situation ein und muss darüber hinaus für sich eine neue Rolle im Leben finden, sich als Mutter definieren. Dann kommen noch die Ängste vor der Geburt. Aber das Baby wird dabei fit für das Abenteuer Leben, wo ja nie alles glattläuft. Statt sich Sorgen zu machen, kann sich jede werdende Mutter sagen: Ohne die pränatale Stressvorbereitung wäre die Menschheit gar nicht überlebensfähig.

Kurzzeitiger Stress hat also keine negativen Folgen?

Ein Wutanfall, ein Streit, eine sorgenvolle Nacht, ein Umzug werden vom Baby meist locker weggesteckt. Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel entwickelt sich in der Plazenta auch ein bestimmtes Enzym, das den Stressbotenstoff Cortisol im Blut teilweise entschärft.

Aber manche werdenden Mütter haben schwerwiegende Probleme: In der Beziehung kriselt es, im Job läuft nicht alles nach Plan, das Baby ist manchmal nicht von Anfang an erwünscht. Wenn die Frauen sich dann noch schuldig fühlen, dass das ihrem Baby schadet, dann belastet sie das doch zusätzlich.

Mein Lehrer in der Therapieausbildung, Ludwig Janus, hat immer gesagt, das Wunderbare an Ungeborenen sei, dass sie sehr versöhnlich sind. Das bestätigt sich täglich in meiner Praxisarbeit. Frauen können auf ihre Intuition und ihr Baby vertrauen.

Aber wie kann ich mein ungeborenes Baby damit versöhnen, dass ich sehr angespannt bin?

Die Mutter kann vieles heilen und mit guten Gefühlen ihr Baby „nachnähren“. Ich praktiziere zum Beispiel, wie schon erwähnt, mit den Schwangeren die Mutter-Kind-Bindungsanalyse (s. Kasten). Damit lässt sich ein intensiver Dialog aufbauen, bei dem die Mutter nicht nur zu ihrem Kind sprechen, sondern auch die Signale und das Befinden des Ungeborenen wahrnehmen kann. Wir beginnen damit, dass die Mutter sich ihre Gebärmutter visualisiert. Jede sieht etwas anderes: eine leuchtende Kugel, eine dunkle Höhle oder das biologische Organ selbst. Sie streichelt dieses Bild und bittet

Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen

um Einlass in die Gebärmutter. So kommt die Frau ihrem Kind ganz nahe. Manche schaffen es auf Anhieb, andere erst nach einigen Versuchen. Aber wirklich jeder Schwangeren gelingt der Kontakt. Sie sieht dann ihr Baby und wird mit seinem Wesen vertraut. Das ist wie ein emotionaler Ultraschall. Weil die Mutter ihrem Kind Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, werden Bindung und Urvertrauen noch vor der Geburt aufgebaut. Die Mutter kann ihrem Ungeborenen alles erklären: Ja, ich bin traurig, weil dein Papa und ich uns getrennt haben. Es regt mich auf, dass ich dauernd auf Dienstreisen muss, dass die Wohnung so klein ist. Aber das hat alles nichts mit dir zu tun. Dich liebe ich. Diese Erklärungen helfen dem Baby sehr. Denn die Mutter sortiert ihre Gefühle auseinander. Die Stressursachen werden von den Emotionen für das Baby getrennt. Das Baby wird nicht in die negativen Gefühle hineingezogen.

Das stimmt optimistisch. Aber bislang konzentriert sich die Schwangerenbetreuung in der Praxis doch fast ausschließlich auf die körperliche Gesundheit.

Das stimmt, und das ist ein großes Defizit. Ich wünschte, mehr Gynäkologen wären für diese Zusammenhänge aufgeschlossen. Es müssten in den Praxen Fragebögen liegen, in denen auch die psychosozialen Umstände von Schwangeren erfasst werden. Wenn Probleme in dem Bereich genauso sorgfältig diagnostiziert und behandelt würden wie medizinische, dann wäre es für viele Schwangere und Kinder hilfreich. Viele werdende Mütter brauchten mehr emotionale und therapeutische Unterstützung. Gerade weil wir wissen, welche große Rolle die Emotionen schon vor der Geburt für das Baby spielen.

Was wünschen Sie sich für die Schwangeren?

Dass sie in schwierigen Situationen die Möglichkeit hätten, sich an ein psychosoziales Versorgungsnetz zu wenden. Diese Leistungen müssten von den Krankenkassen übernommen werden. Denn es ist die beste Prävention für die Kinder von morgen. ■

Kontaktaufnahme zum Ungeborenen

Über 50 Diplompsychologen, Ärzte, Hebammen und Therapeuten praktizieren wie Susanne Troche die Mutter-Kind-Bindungsanalyse. Sie sind nach Postleitzahlen unter www.bindungsanalyse.de aufgelistet. Auch der Zentralverband der Internationalen Studiengemeinschaft für Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin hilft mit Kontakten weiter und informiert über den neuesten Forschungsstand: www.isppm.de. Einen guten Überblick über das Fühlen und die mögliche Förderung vor der Geburt gibt das Buch „Nabelschnur der Seele“ von Jenő Raffai/György Hidas, Psychosozial-Verlag, 24,90 Euro.