

Wie die Umwelt unsere Psyche formt

INTERVIEW. Neurobiologe Gerhard Roth erklärt, warum sich schon im Mutterleib entscheidet, wie es um unsere Psyche bestellt ist, wie Traumatisierungen der Mutter auf das Gehirn des Kindes wirken und wann die Psychotherapie helfen kann.

Von Sonja Saurugger



Hirnforscher Gerhard Roth

Wie können sich diese Einflüsse auf psychische Krankheiten auswirken?

Bei den meisten psychischen Erkrankungen spielen die psychische Verfassung der Mutter sowie die Erlebnisse in der frühen Lebensphase die entscheidende Rolle. Zentral ist das System zur Stressverarbeitung: Es entwickelt sich vor der Geburt im Gehirn des Babys und ist stark abhängig vom Gehirn der Mutter. Wenn die Mutter traumatisiert ist oder großen Belastungen ausgesetzt ist, kann das Kind keine normale Stressresistenz entwickeln. Das ist der Kern der meisten psychischen Erkrankungen: Angststörungen, Depression, Phobien, Persönlichkeitsstörungen. Die Weichen dafür werden schon im Mutterleib und in den ersten drei Lebensjahren gestellt.

Welche Erlebnisse können Mutter und Kind so nachhaltig prägen?

Nehmen wir das Beispiel einer Migrantin, die durch Vertrei-

Info

Gerhard Roth ist ein deutscher Neurobiologe, der an der Uni Bremen lehrt.

Am Donnerstag hält er einen Vortrag beim Kongress „Psychotherapie 2.5“ im Congress Graz. Der steirische Landesverband für Psychotherapie feiert sein 25-jähriges Jubiläum: www.stlp.at

bung und Flucht traumatisiert ist. Wenn die Mutter schwer traumatisiert war, kommt das Kind vorgeprägt zur Welt. Wenn sich nach der Geburt jedoch alles zum Positiven wendet, wenn die Mutter betreut wird, ihre Familie kommt und sich liebevoll um das Kind kümmert, kann diese Prägung repariert werden. Wenn aber, so wie es häufig ist, die Schwierigkeiten nach der Geburt weitergehen, dann dreht sich die Negativspirale weiter.

Wie viel kann da eine Psychotherapie wiedergutmachen?

Es kommt auf drei Faktoren an: die genetische Veranlagung, die Prägung in der Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre. Wenn alle drei positiv sind, hat man eine hohe Widerstandskraft und kann als Mensch viel bewältigen. Sind zwei der drei Faktoren negativ gelaufen, kann die Psychotherapie helfen. Sind jedoch alle drei Vorzeichen negativ, hat auch die Psychotherapie häufig keine Chance. Das sind die schwersten Persönlichkeitsstörungen.

Und Sie konnten auch neurobiologisch zeigen, dass Psychotherapie wirkt?

Ja, wenn man das Gehirn von schwer Depressiven neurobiologisch untersucht, sieht man, dass die Systeme, die Stress oder Emotionen steuern, hyperaktiv sind. Sie machen zu viel Stress, zu viel Angst. Nach einer Psychotherapie sieht man, dass sich die Aktivitäten auf ein Normalmaß einpendeln.

Es gibt verschiedene Schulen der Psychotherapie – welche ist dabei am erfolgreichsten?

Untersuchungen haben gezeigt, dass es ganz auf den Patienten und seine individuelle Situation ankommt, welche Psychotherapie wirkt. Daher müssen Therapeuten weg von den Schulen, hin zur Frage: Welche Therapie hilft bei welchem Patienten?

sonders entscheidend, wie es der Mutter psychisch geht. Erlebt sie in dieser Zeit oder schon davor eine Traumatisierung, spielt das eine entscheidende Rolle für die Psyche des Kindes.

Wie übt die Epigenetik diesen Einfluss aus?

Unsere Gene sind der Bauplan dafür, dass in unserem Körper Stoffe wie Stress- oder Sexualhormone produziert werden – der ganze chemische Cocktail. Die Gene sind sozusagen das Kochbuch, die Epigenetik ist der Koch, der das Rezept umsetzt.

FORSCHUNG

Placebo-Effekt

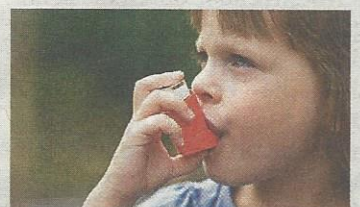
Placebos wirken, auch wenn Patienten wissen, dass sie ein Scheinpräparat nehmen. Dies gilt aber nur dann, wenn sie über den Effekt aufgeklärt wurden.

AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS

Starker Anstieg des Allergierisikos

Der Klimawandel scheint sich in Österreich in Sachen Lungengesundheit bereits zu zeigen. Die Sensibilisierungsraten im Hauttest auf Allergene haben seit 2013 über alle Alters-

gruppen hinweg um 13 Prozent zugenommen. Aus einer Sensibilisierung auf ein Antigen kann sich eine Allergie mit Symptomen entwickeln. Am gefährlichsten: allergisches Asthma.



Klimawandel gefährdet die Lungengesundheit

FOTOLIA (3), KK