

KAPITEL 2

WIE LIEBE DAS GESUNDE GEHIRN FORMT

Unsere Entwicklung lässt sich am besten als Umwandlung des Äußeren zum Inneren verstehen. Wir verinnerlichen unsere Außenwelt-Erfahrungen schon von Anfang an, und unsere Neurophysiologie wird in diesem Prozess neu gestaltet – unsere Erfahrungen werden buchstäblich ein Teil von uns. Wenn wir früh im Leben Liebe erhalten oder ihr Fehlen erfahren, verändert dies dauerhaft das Gehirn. Wenn die Außenwelt hart und lieblos ist, wird das - auch im Mutterleib - verinnerlicht, und diese Umgebung formt das Gehirn.

Frühe Liebe oder deren Mangel hat auf unsere physiologische Entwicklung tiefgreifende Auswirkungen. Wenn wir früh in unserer Entwicklung Liebe bekommen, funktioniert unser Gehirn und Körper auf optimalem Niveau. Das Maß an Liebe, das wir in der frühen Kindheit bekommen, kann bestimmen, wie gut wir mit anderen auskommen, ob wir fähig sind, Liebe zu geben und zu empfangen, wie stabil unsere Beziehungen sein werden, wie intuitiv und empathisch wir sind, wie gut wir lernen und wie gesund wir sein werden. In der Tat verweist man oft auf Oxytozin und Vasopressin als die Liebeshormone, und niedrige Messwerte dieser Substanzen können sehr wohl einen Mangel an Liebe und Aufmerksamkeit früh im Leben anzeigen. Veränderungen bei diesen zwei Hormonen im Erwachsenenalter können uns viel über frühe Verlassenheit sagen. Sie können auch anzeigen, wie sehr wir später in der Lage sind sind, eine liebevolle Beziehung aufrecht zu erhalten. Die Einprägung von Entfremdung und Anomie bestimmt vielleicht, wie nahe wir anderen sein können. (Eine vollständige Diskussion dieser Hormone erfolgt in Kapitel 4).

Die Persönlichkeit entwickelt sich anders, wenn Liebe fehlt, und ebenso Physiologie und Lebensweise eines Menschen. Ein Mangel an Liebe bedingt, wie wir über die Welt und uns selbst denken und wie wir fühlen oder nicht fühlen. Er bestimmt, wieviel Schaden die Gefühlsstrukturen vielleicht zu erleiden hatten. Wem diese Schädigung widerfuhr, der wird nicht seine volle

anhaltendes Interesse. Er oder sie wird nicht so gut lernen wie andere, und das wird ein Leben lang große Auswirkungen haben. Ein Mangel an Liebe wird auch die Produktion der meisten Schlüsselhormone verändern und den Betroffenen lebenslang einen höheren Stresspegel bescheren. Dieser Mangel kann sich darauf auswirken, an welchen Krankheiten die Leute später im Leben leiden, und vor allem, wie lange sie leben.

Nach Allan Schore, Professor der Neuropsychologie an der UCLA, downloadet die Mutter während der Schwangerschaft und in den ersten entscheidenden Lebensmonaten eines Babys ihr limbisches System auf das des Babys. Gefühle der Mutter formen die Gefühlszentren des Babygehirns und schaffen eine Art von Symphonie oder Synchronität. Stimmungsmuster und -rhythmen der Mutter, jedes hormonelle Ungleichgewicht, das ihr vielleicht zueigen ist, ebenso übermäßige Erregung oder Depression werden vom limbischen Bereich des Fetus/Kleinkinds erlebt und integriert. Der Download formt die Matrix für die Physiologie und Gehirnentwicklung des Kindes.

Wenn wir ein gesundes, integriertes Gehirn erhalten wollen, womit fangen wir an? Wir beginnen mit Liebe - Liebe im umfassendsten, weitesten Sinn des Wortes. *Liebe ist das einzige und wichtigste Merkmal, das entscheidet, wie sich das Gehirn entwickelt.* Sie bestimmt, wie erfolgreich zwischen wesentlichen Gehirnzentren Verbindungen hergestellt werden und sie hat Einfluß darauf, wieviel Zugang wir in unserem ganzen Leben zu unseren Gefühlen haben werden.

Ein Kind zu lieben bedeutet, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Ein Baby hat Bedürfnisse im Mutterleib, bei der Geburt und danach. Das bedeutet, das Kind zu umhegen und dem Baby von der Empfängnis an und besonders während der Schwangerschaft und in den ersten drei Jahren kein Trauma zuzufügen.

Die Entwicklung eines Babys im Mutterleib ist entscheidend, weil das Baby kritische Entwicklungs-Perioden durchläuft. Die Sollwerte für viele physiologische Funktionen werden in den ersten Monaten der Schwangerschaft festgelegt. Liebe zwischen Mutter und Kind drückt sich auf vielfältige Weise aus, einschließlich der Erfüllung der physiologischen Bedürfnisse des Babys wie seinem Bedürfnis nach Sauerstoff und geeigneten Nährstoffen während der Schwangerschaft. Eine liebevolle Mutter wird sich keiner drastischen Diät unterziehen, nur um ihre Figur zu halten, während sie schwanger ist, noch würde sie Alkohol trinken oder rauchen, da sie weiß, dass dies für den Fetus schädlich ist. Sie wird ihr System - und das ihres Babys - nicht aufputschen, indem sie Koffein in Softdrinks oder Kaffee einnimmt, ganz zu schweigen, dass sie Diätpillen oder Kokain nähme.

Mit Liebe zu gebären bedeutet, dass die Mutter ein Anästhetikum zur Linderung

ihrer eigenen Schmerzen meiden wird, weil sie weiß, dass es dem Baby den Sauerstoff entziehen wird und viele Systeme des Babys verschließen oder stilllegen wird. Weil die Geburt oft

Seite 37

eine Sache auf Leben und Tod ist, prägt sich ein hier zugefügtes Trauma ein und kann ein Leben lang fort dauern. Um ihr Baby nach der Geburt zu lieben, muss eine Mutter es eng bei sich halten und es stillen, so dass sie und ihr Kind eine starke Bindung entwickeln können.

Weit darüber hinaus bedeutet wirkliche Liebe, dass das Baby Nähe zu beiden Eltern erfahren wird und viel warmherzigen körperlichen Kontakt bekommt wie Umarmen, Herzen und Küssen. Zusätzlich dazu, dass man ein kleines Kind umarmt und zärtlich zu ihm ist, bedeutet „lieben,“ dass man es mit liebevollen Augen anschaut, auf seine Stimmungen achtet, ihm zuhört, sich um es kümmert und es beruhigt. Es bedeutet, empathisch zu sein, zu spüren, was das Kind braucht, wenn es Aufmerksamkeit verlangt und auch wenn es das nicht tut, obgleich einige Kinder viel zu viel geherzt, geküsst und geknutscht werden – aus den Bedürfnissen der Eltern heraus und nicht aus denen des Kindes. Liebe bedeutet Ermunterung, Lob, und den Ausdruck von Gefühlen zuzulassen. Es bedeutet Führung und Schutz, um dem Kind zu helfen, dass es sich zu allen Zeiten sicher fühlt.

Wenn das Gehirn reift, entwickeln wir andere Bedürfnisse – wie das Bedürfnis nach intellektueller Stimulierung, Lob und Diskussion – von Seiten unserer Mütter und Väter. Zusammengefasst haben wir körperliche, emotionale und intellektuelle Bedürfnisse, und wir leiden, wenn sie nicht befriedigt werden.

Je mehr diese Bedürfnisse befriedigt werden, umso gesünder wird die Gehirnentwicklung sein, die somit ein gesünderes und glücklicheres Baby produziert. Aber wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, wenn Liebe fehlt, hat das unmittelbare und dauerhafte Folgen. Wenn eine Mutter nicht liebevoll ist, nicht emotional sanft und warmherzig ist, wenn sie ihr Baby nicht oft herzt, formt sie im Babygehirn eine andere Art von Gefühlsstruktur. Dies gilt insbesondere für das rechte Gehirn des Babys, wo sich die frühesten eingprägten Erinnerungen festsetzen (dieses Thema wird in einem späteren Kapitel erörtert). Zum Teil besteht Nicht-Liebe auch darin, dass man mit den Stimmungen des Babys nicht übereinstimmt. Ein kleines Kind ist vielleicht übermütig und verspielt, und die gereizte Mutter befiehlt ihm still zu sein und züchtigt es. Oder das Kind ist traurig, und der Vater sagt ihm, es solle aufhören so mutlos dreinzuschauen und solle sich fröhlich benehmen.

DAS ÄUßERE BESTIMMT ÜBER DAS INNERE

Vom Augenblick der Empfängnis an besteht die treibende Kraft in menschlichem Verhalten darin, Schmerz zu minimieren und Wohlbefinden zu maximieren. Zu diesem Zweck haben wir ein ausgefeiltes Schmerzabtötungssystem, das von Neurotransmittern vermittelt wird, die in die Synapsen zwischen Neuronen eintreten, um die Übertragung der Leidensbotschaft zu höheren Zentren zu blockieren. Unsere Fähigkeit, uns behaglich zu fühlen, hängt von einem optimalen Spiegel des hemmenden Neurotransmitters *Serotonin* ab und von den *Endorphinen*, intern produzierten Morphinen des Gehirns und Körpers.

Frühe

Seite 38

Liebe normalisiert diesen Spiegel. Ein Gefühl der Ruhe in der Mutter, während sie das Baby austrägt, und intimer, liebevoller Kontakt zwischen Mutter und Kind in den ersten Lebensmonaten geben dem Baby ein stärkeres Gehirn.

Liebe reguliert das Opiatrezeptor-System auf solche Weise, dass eine optimale Menge an Endorphinen im System der Mutter dafür sorgt, dass sie sich wohl fühlt, und ihr erlaubt, mit Schmerz jederzeit leichter fertig zu werden. Man könnte das als höhere Schmerzschwelle bezeichnen, was nur bedeutet, dass Verdrängung im gesunden Menschen wirkungsvoller ist. Diese vermehrte Produktion an Endorphinen verleiht dem Kind eine verstärkte Fähigkeit zu Zufriedenheit und Freude. Das bedeutet auch einen besseren Umgang mit Stress und Widerwärtigkeit auf seinem Lebensweg. Als weiblicher Erwachsener hat das Kind eine Ruhe, die sich auf ihr eigenes Baby überträgt, und die Fähigkeit, auf die Erfahrungswelt des Babys einzugehen. Sie ist auch in der Lage dafür zu sorgen, dass sich ihre eigenen Kinder wohl fühlen, wodurch sie sie befähigt, mit Stress fertig zu werden ohne überwältigt zu werden.

Eine Mutter, die zu uns kam, zog ein „Primal Baby“ groß, ein total geliebtes Kind. Das Kind hatte nie Angst vor neuen Erfahrungen noch davor, die Schule zu wechseln oder neue Freunde zu gewinnen oder davor, etwas Neues zu erlernen. Sie funktionierte mit ihrem ganzen Selbst, und das bedeutet Zugang zu ihren Gefühlen. Weil sie nicht die ganze Zeit von innerem Druck überwältigt war, konnte sie ein hohes Maß an Stimulation bewältigen. Ein Mensch unter Schmerz ist bereits von innerem Input überwältigt, so dass der geringste zusätzliche Druck zuviel wird. Er scheint unter der Gesamtlast zusammenzubrechen.

Der Seinszustand der Mutter während der Schwangerschaft, ob sie ruhig oder ängstlich, glücklich oder deprimiert ist, ob sie das Baby will oder nicht, beeinflusst den Hormonausstoß, der sich auf die Entwicklung des Babygehirns

auswirkt. Immer mehr wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft stressreichen Bedingungen ausgeliefert waren, „eine größere Empfänglichkeit zeigen für ein weites Spektrum von Gesundheitsproblemen einschließlich Diabetes, Fettleibigkeit, hohem Blutdruck und Herzkrankheit.“ Ein Bericht in der *Science News* vom Oktober 2004 vermerkte Folgendes: „Eine Kindheit voller psychologischer oder physischer Härten trägt zum Risiko einer Person bei, Herzkrankheiten zu entwickeln.“ Forscher

Seite 39

aus Atlanta und San Diego sahen sich die Aufzeichnungen von mehr als 17.000 Erwachsenen an, um Risikofaktoren für Herzerkrankung zu identifizieren. Je mehr Probleme es in der Kindheit gab, umso wahrscheinlicher waren später Herzkrankheiten. Worauf die Forscher nicht achteten, war, wie *früh* diese Risikofaktoren eintreten könnten. Ein hohes Maß an Angst in der Mutter wird zum Stress für den Fetus beitragen. Eine unruhige schwangere Mutter – die auf ihre Außenwelt reagiert – wühlt den Metabolismus ihres Fetus auf, der auch auf seine Umwelt reagiert. Wenn die Unruhe der Mutter lange genug fort dauert, wird sie im Fetus zu einem permanenten Zustand, und sie wird ihr Kind ein Leben lang verändern. Die Unruhe der Mutter wird den Fetus überstimulieren, sein Nervensystem beeinträchtigen und ein Kind schaffen, dem ein hohes Maß an Stimulierung eingeprägt ist, so dass es sich von jeder Kleinigkeit überwältigt fühlen könnte, die im Leben geschieht. Als weibliche Erwachsene könnte es auf die Bitte des Ehemanns, das Salz auf den Tisch zu stellen, mit einem zornigen „Erwartest du wirklich, dass ich alles mache? Hol’s dir selbst!“ reagieren.

Das Äußere bestimmt über das Innere. Für den Fetus ist der Mutterleib die äußere Welt. Eine Mutterleib-Umwelt, die den Fetus in einem Alarmzustand hält, wird schließlich Teil des Babys, das zu einem aggressiveren, hyperaktiven Kind wird, das nicht still sitzen oder sich nicht konzentrieren kann. Es wird hyperwachsam aufwachsen. Das mag nützlich sein, wenn es zu einem Hollywood-Agenten oder verdeckten Ermittler wird, ist aber schlecht für seine Lebensdauer. Wenn die austragende Mutter umgekehrt für längere Zeit deprimiert ist, geht ihr Baby in den „Down“-Modus.

Ein weitverbreiteter Mythos besagt, dass es gefährlich sei, die Psyche aufzuschließen. Diese Überzeugung ist seit den Mahnungen Freuds tief in uns verwurzelt. Ich habe im Gegenteil herausgefunden, dass das Öffnen der Psyche auf sanfte, systematische Art – die zu allen Ebenen der Gehirnfunktion Zugang verschafft – die einzige Möglichkeit ist, eingravierte Verhaltensmuster und andauernde unerklärliche Symptome zu beseitigen. Es ist in der Tat eigenartig, dass die moderne Psychotherapie noch immer die uralte religiöse Auffassung billigt, dass wir von Dämonen bewohnt werden, denen man sich nicht nähern

darf. Es ist reiner Mystizismus zu denken, dass das Unbewusste voller phantasmagorischer Wesen steckt, dunkle, unheilvolle Mächte, die man um jeden Preis meiden sollte. Nichts davon ist wahr. Wir haben unsere Patienten zu den tiefsten Tiefen des Unbewussten geführt und keine mystischen Dämonen gefunden. Erinnerungen sind alles, was wir finden, Erinnerungen unseres Lebens. Schmerzvolle, magenverdrehende Erinnerungen, aber Erinnerungen, mit denen wir leben können.

Ich bezeichne den Prozess, in dem man sich mit eingepprägten Erinnerungen verknüpft, als „Wiedererleben“ und/oder als „Primal.“ Ohne Wiederleben fñgt der Teil der Erinnerung, der zur Zeit, als das Trauma geschah, nicht integriert werden konnte, unserem System ständigen Schaden zu.

Seite 40

Aber wir können das erst machen, wenn wir älter, stärker und reifer sind. Als Erwachsene sind wir stark genug, unserem Schmerz gegenüberzutreten.

Trotz einer Überfülle verschiedener therapeutischer Methoden habe ich keinen anderen Ausweg aus der Neurose gefunden als den durch die Verknüpfung – von den unteren Bewusstseisebenen zu den höheren und vom rechten präfrontalen Gehirn zum linken, was alles Wiedererleben von Schmerz bedeutet. Nichts ist so einfach wie unsere Gefühle zu fühlen; nichts so klärend wie diese spezielle Erfahrung und nichts so erleichternd wie endlich ein vereintes System – Gehirn und Körper - zu haben. Indem wir uns zum Beispiel ungeliebt fühlen, lassen wir zu, dass wir wieder Liebe fühlen. Es bedeutet, dass wir endlich fühlen, wirklich fühlen können.

Depression kann eine niedrige Dopaminmenge im Fetus bedeuten; das wiederum kann später eine Persönlichkeit bestimmen, die phlegmatisch, passiv und nicht-aggressiv ist. Wenn die Mutter einen Cocktail trinkt, wird das Baby davon benommen und betrunken. Wenn sie raucht, erstickt das Baby. Das kann alles dauerhaft werden, da verschiedene Sollwerte ins Nervensystem des Babys eingepragt werden. Denken Sie daran, dass ein niedriger Dopaminspiegel zur Abhängigkeit von solchen Drogen führen kann, die ihn hochtreiben; zum Beispiel Kokain. Kurz gesagt kann die emotionale Fähigkeit und das physiologische System einer Person zu der Zeit bereits beeinträchtigt sein, wenn sie ins Leben tritt, noch bevor sie Emotionen voll verarbeiten kann.

Wenn es ganz am Anfang des Lebens an mütterlicher Liebe fehlt, wird das Gehirn des Babys weniger hemmende Substanzen produzieren, welche dafür verantwortlich sind, Schmerz zurückzuhalten. Wenn ein Säugling nicht gefüttert wird, wenn er es braucht sondern wenn es einer Mutter passt, leidet er. Wenn ein Kleinkind nicht die Nähe, Umarmungen und Küsse bekommt, die es von Mutter

und Vater braucht, leidet es. Leiden in jemand anderen zu erzeugen ist kein Ausdruck von Liebe. Die Versagung kindlicher Bedürfnisse geschieht oft unbewusst, wenn man zum Beispiel sagt: „Du weißt, ich liebe dich, aber ich kann es einfach nicht zeigen.“ Eltern wollen vielleicht, dass das Kind versteht, warum er oder sie es nicht lieben können, aber alles, was sein unbewusstes System weiß, ist, dass es an seinen unbefriedigten Bedürfnissen leidet. Ich habe keine experimentellen Beweise gefunden, die genau indizieren, was bei frühem Schmerz in Bezug auf die Serotoninproduktion geschieht, aber es scheint logisch, dass großer Schmerz zuerst einen sprunghaften Anstieg des Serotonin-Ausstoßes verursacht, dem eine schnelle Erschöpfung folgt. Es ist, als sei die Schmerzmenge von der Art, dass die Produktion nicht aufrecht erhalten werden kann, und dann kommt es zur Erschöpfung. Zum Beispiel hat man herausgefunden, dass bei chronischer Depression die Serotoninspiegel niedrig sind. In gewisser Hinsicht gleicht es dem, was im Blutsystem geschieht, wenn frühe Prägungen zuerst Konstriktion verursachen, der eine Vasodilatation folgt, welche die Blutgefäße erweitert.

Seite 41

Wenn man am Lebensanfang Liebe bekommt, fördert es die Entwicklung eines umfassenden Dendriten-Netzwerks – die Teile von Nervenzellen, die Information von anderen Zellen erhalten. Neuronen „sprechen“ miteinander über dieses weite Netz zweigähnlicher Dendriten-Verknüpfungen. Je mehr Dendriten wir besitzen, umso besser können unsere Zellen kommunizieren. Das kann vermehrten Zugang zu unseren Gefühlen bedeuten, weil wir buchstäblich mehr Kommunikationsleitungen zur Verfügung haben.

Genau wie positive Erfahrungen früh im Leben Neuronen dazu stimulieren können, neue Synapsen und Dendriten zu entwickeln, die vielfältigere Verbindungen mit anderen Neuronen ermöglichen, werden wir unter Bedingungen, in denen ein früher Liebesmangel gegeben ist, vieler dieser Synapsen beraubt, die wir brauchen, um Fühlen mit dem vollen Bewusstsein zu vereinen. Wir spielen ganz einfach nicht mit allen unseren Murmeln. Wir denken vielleicht, dass ein Geschwister in der Kindheit aufgrund der Gene psychisch stärker sei als das andere, aber es kann durchaus auf die Schwangerschaft zurückzuführen sein, die dem Gehirn des einen Kindes bessere und stärkere neurale Verbindungen als dem anderen brachte. Die Mutter war vielleicht während einer Schwangerschaft ruhiger als während der anderen.

Eine Studie, die in der Oktober-2004-Ausgabe der *Science News* diskutiert wurde, verglich zwei Gruppen von Mäusen. Eine Gruppe war normal; bei der anderen war ein Gen für Serotonin-Sekretion ausgeschaltet. Sie wurden dann im Alter von 4 Tagen bis 21 Tagen (entspricht dem Alter vom dritten Schwangerschafts-Trimester bis zum Alter von 8 Jahren) mit dem Äquivalent

von Prozac (Serotonin-Verstärker) behandelt. Als die Mäuse größer geworden waren, setzte man sie unter Stress (Fuß-Schocks). Die Mäuse, die früh im Leben „Prozac“ bekommen hatten, legten Angst und Depression an den Tag, zeigten weniger Interesse, ihre Umwelt zu erforschen, und brauchten länger, um die Fuß-Schocks zu meiden. Was die Studie erklärte, war, dass Serotonin eine Kardinalrolle bei der normalen Gehirnentwicklung spielt, und wenn wir den Serotonin-Ausstoß am Lebensanfang stören, könnte das später permanente Auswirkungen auf unsere Stimmungen und deren Kontrolle haben. Ich meine, dass ein Trauma – auch im Mutterleib – genau das tun kann – jemanden später für Angst und/oder Depression anfällig machen.

Liebe ist besonders für die Entwicklung des präfrontalen Kortex wichtig (die Gehirnsektion, die hinter der Stirn und den Augenhöhlen liegt), wo wir uns mit unseren Gefühlen verbinden, sie kontrollieren und integrieren können). Mit Liebe entwickeln wir eine größere Zahl von Neuronen, Schlüssel-Nervenzellen, die Information übersetzen und übertragen. Das Wachstum der Synapsen, die für die wechselseitige Verknüpfung zwischen Neuronen sorgen, gedeiht und hinterlässt ein stärkeres Gehirn, vor allem im präfrontalen Kortex/im Kontrollzentrum. Ein Trauma im Mutterleib kann die gesunde Entwicklung dieses Areals schwächen, so dass das Baby

Seite 42

mit weniger Neuronen geboren wird. Es kann die Entwicklung des präfrontalen Kortex schwächen, was später im Leben in einer Anfälligkeit für Probleme resultiert, die mit Impulskontrolle zu tun haben. Wir können das bei einem Menschen sehen, der nicht warten oder Impulse nicht kontrollieren kann. Das Ergebnis kann Bettnässen bei einem Kind oder vorzeitige Ejakulation bei einem Erwachsenen sein. Es kann zu einer Person führen, die Schwierigkeiten hat sich zu konzentrieren.

Ist der Kortex einmal geschwächt und besitzt er weniger Dendriten, um andere neuronale Nachrichten zu empfangen, und weniger Synapsen, um die Nachricht an andere Neuronen weiterzugeben, wird er im Erwachsenenalter nicht aufblühen. Und Gehirn-Scans bestätigen das. Zum Beispiel gibt es bei bestimmten impulsiven Zuständen weniger Aktivität im präfrontalen Bereich. Kriminelle, die von ihren Impulsen beherrscht werden, haben eine stärkere Tendenz zu impulsivem Verhalten. Daniel Amen, ein Gehirnspezialist, hat SPECT-Scans (Gehirn-Scans) bei Individuen mit den verschiedensten psychologischen Zuständen gemacht. Er fand, dass bei Aufmerksamkeitsmangel-Störungen, wenn der Versuchsperson eine Aufgabe gestellt wird, die Konzentration verlangt, Gehirnenergie sich nach hinten verlagert anstatt zum frontalen Kortex zu wandern, wo sie sein sollte. Das Gehirn ist vorne mangelhaft ausgebildet, wie ich glaube, aufgrund eines frühen

Traumas oder toxischer Angriffe, so dass es nicht die notwendige Ausstattung hat für angemessene Konzentration: weder die Verbindungsspalte zwischen Neuronen noch die tatsächlichen Gehirnzellen, um abstraktes Denken zu verarbeiten. Es hat nicht alle seine Murmeln und kann nicht leisten, was andere Gehirne leisten können. Wir können uns nicht leisten, das alles zu übersehen, wenn wir Patienten in der Psychotherapie behandeln. Vielleicht versuchen wir, ein Gehirn zu zwingen, etwas zu leisten, was es neurologisch nicht leisten kann.

KRITISCHE PERIODEN: IST ES JE ZU SPÄT FÜR LIEBE?

Kritische Perioden sind die Zeiten, wenn die Bedürfnisse nach Liebe ihr Maximum erreicht haben und erfüllt werden müssen. Der Schmerz, der ins System eingraviert wird, wenn Bedürfnisse in einer kritischen Periode unbefriedigt bleiben, bleibt ein Leben lang. Es gibt keinen Ersatz, der den Schaden repariert – keine Liebe oder Fürsorglichkeit später im Leben, keinen Erfolg, keine durch Therapie erlangte „Bewusstheit“, keine Drogen oder Alkohol, keinen Glauben an Gott.

Der einzige Weg, den Schaden ungeschehen zu machen, besteht darin, Zugang zu finden zu den neuralen Verknüpfungen, die zur Zeit des ursprünglichen Schmerzes und Traumas festgelegt wurden, so dass man sie modifizieren kann. Weil diese neuralen Verknüpfungen primitive Gehirnregionen einschließlich den diesen zugrunde liegenden basalen Emotionen und Überlebensfunktionen einbeziehen, wird ein zerebrales Gespräch darüber, was in der Vergangenheit geschah, wenig Wirkung haben. Stattdessen müssen wir zulassen, dass wir diese frühen schmerzvollen, traumatischen Erfahrungen als Erwachsene, die diese Feelings ertragen können, voll erleben oder vielmehr wiedererleben. Genau das bietet Primärtherapie an.

Seite 43

Obwohl es zecklos ist, einem sechs Monate alten Säugling eine Extra-Dosis Sauerstoff zu geben, weil er im Mutterleib zu wenig davon bekam, könnte es in der Tat eine Lösug geben. Jedes ernsthafte Trauma während Schwangerschaft oder Geburt wird zu einer Einprägung und besteht vielleicht ein Leben lang fort. Aber wir haben jetzt die Techniken, um in die Geschichte zurückzugehen und die Auswirkungen ungeschehen zu machen. Zum Beispiel können wir zu dem Zeitpunkt zurückgehen, als ein Patient als Neugeborenes während der Geburt unter Sauerstoffmangel litt. Der Patient wird rot anlaufen, weil es ihm in diesem Augenblick an Sauerstoff fehlt, eine Empfindung, die sein Gehirn als Erinnerung gespeichert hat. (Unsere auf Seite 63 erörterte Forschung am UCLA Lungen Laboratorium bestätigt das). Weil der Sauerstoffmangel das System in Schiefelage brachte, kann das Wiedererleben das Trauma jetzt auflösen und die Abweichungen rückgängig machen, die durch die ursprüngliche Erfahrung (bewirkt oft Atemprobleme oder Kurzatmigkeit) verursacht wurden. Wir haben

alle Kinder gesehen, die unter Stress ihren Atem übertrieben lange anhalten, was oft ein Indikator für Sauerstoff-Entzug bei der Geburt ist.

Die gesunde Entwicklung der Neuronen während des letzten Schwangerschaftsdrittels ist besonders entscheidend, denn wenn in dieser Zeit ein Trauma geschieht, kann sich das in der Entwicklung befindliche Gehirn fürs ganze Leben ändern. Wenn das Neugeborene in den ersten Stunden oder Tagen nach der Geburt nicht berührt wird, kann das Terror und Einsamkeit einprägen, die lebenslang in ihm bleiben.

Mehrere Untersuchungen haben einen Zusammenhang gefunden zwischen dem Pflegeverhalten der Mutter und der zukünftigen psychischen Gesundheit ihrer Kinder. Jüngste von Michael Meaney, einem Medizin-Professor an der McGill University in Montreal, Kanada, durchgeführte Tierexperimente, über die Emma Ross berichtet, enthüllten, dass die Art, wie eine Mutter für ihr Baby sorgt, bestimmen kann, wie gestresst das Kind als Erwachsener sein wird; ihre Pflege kann dauerhaft die Art und Weise verändern, wie die Gene des Kleinkinds wirksam werden.

Meaney machte sich daran zu prüfen, ob Rattenbabys, die mehr geleckt werden, sich als von denen verschieden erweisen, die weniger geleckt und gestreichelt werden, und wenn ja, warum. Diese Studien über den Ursprung von Krankheit bei Erwachsenen testete exakt, ob es wirklich das Verhalten der Mutter ist, das den Unterschied macht, und zeigte, was im Gehirn des Nachwuchses geschieht, um die charakteristischen Merkmale beim Erwachsenen zu erzeugen. Meaney und sein Forschungsteam fand, dass sich Rattenbabys, die von ihren Müttern häufig geleckt wurden, als weniger ängstlich und furchtsam erwiesen, wenn sie ausgewachsen waren, und geringere Mengen an Stresshormonen produzierten als solche, die weniger gestreichelt wurden. „Alle Mütter nähren und pflegen ihre Jungen, geben reichlich Milch, und die Jungen gedeihen perfekt,“ sagt Meaney, „aber es gibt ein Verhalten, das man Lecken und Striegeln nennt, das einige Mütter viel häufiger betreiben als andere – vier oder fünf Mal so oft. Die Jungen, die mehr geleckt werden, sind weniger furchtsam, sie produzieren weniger Stresshormone, wenn sie provoziert werden, und ihr Herzschlag

Seite 44

erhöht sich nicht so sehr, so dass sie eine maßvollere Stressreaktion haben als die Jungen, die viel weniger geleckt werden.“

Die Wissenschaftler nahmen die Mütter sogar ganz aus dem Bild heraus und streichelten die Rattenbabys mit Pinseln. Meaney behauptet: „Es bewirkt dasselbe wie mütterliches Lecken.“ Die Änderung in der Produktion von Gehirnrezeptoren war in der zweiten Lebenswoche ersichtlich.

„Das ist eine sehr wichtige Studie,“ sagte Peter Blackmann, ein Professor für pädiatrische und pränatale Biologie an der University of Auckland in Neuseeland, der an der Forschung nicht beteiligt war. Er stellte heraus, dass der Ausdruck der Gene bei Säugetieren sich dauerhaft ändern kann durch die Art, wie Mütter und Babys interagieren, und er zeigte, wie das Langzeiteffekte auf Verhalten und psychiatrische Gesundheit haben kann. Würden diese Rattenbabys Wochen später genau so häufig geleckert, wäre die kritische Periode vorbei, und die lebenslangen Wirkungen wären nicht offensichtlich.

Die folgenden Bemerkungen sind aus *Monkeyluv* vom Biologen und Neurowissenschaftler der Stanford Universität Robert M. Sapolsky. Wir sehen in diesem Forschungsbericht über Mäuse, wie früh die kritische Periode eintreten kann. Wie wir sehen werden, sind nicht nur frühe Kindheitserlebnisse fürs spätere Leben wichtig; noch wichtiger sogar ist das fetale Leben. Sapolsky erklärt, dass genetische Einflüsse nicht das Ein und Alles sind, wie wir manchmal glauben. Lebensumstände sind wichtig, aber vorgeburtliche Einflüsse können entscheidend sein.

<<Mäuse der entspannten Rasse [von den Genen her], die von Geburt an von Müttern der ängstlichen Rasse großgezogen wurden, wuchsen genauso entspannt auf wie jedes andere Mitglied ihrer Rasse. Mit derselben Art von Technik, die von Kliniken benutzt wird, welche In-vitro-Befruchtung durchführen, kreuzten die Forscher die Mäuse als Embryos. [Ließen sie eine Mäuserasse eine genetische verschiedene Mäuserasse großziehen]. Sie implantierten Eier der entspannten Rasse in Weibchen der ängstlichen Rasse, die sie bis zur Geburt austrugen. Einige Junge der entspannten Rasse wurden von Müttern der ängstlichen Rasse aufgezogen und andere von denen der entspannten Rasse. Das Ergebnis? Wenn die Mäuse, in denen vermeintlich Entspannung genetisch fest verankert war, die fetale Entwicklung und frühe Kindheit mit Müttern der ängstlichen Rasse durchliefen, wurden sie schließlich genauso ängstlich wie alle anderen Mäuse der (genetisch) ängstlichen Rasse. Dieselben Gene, andere Umwelt, anderes Ergebnis.>>

Seite 45

Sapolsky fährt dann fort: „Umwelteinflüsse beginnen nicht bei der Geburt. Bestimmte Faktoren in der Umwelt einer Maus der ängstlichen Rasse während ihrer Schwangerschaft – ihr Stressspiegel.....beeinflussen das Angst-Niveau und die Lernfähigkeiten ihres Nachwuchses auch im Erwachsenenalter.“ Er betont, dass „Mäuse der entspannten Rasse nicht nur wegen ihrer Gene

entspannt sind; ihre fetale und neonatale Umwelt ist ein entscheidender Faktor.“

Ich werde diese frühen Einflüsse erörtern, wobei wir wissen sollten, dass es Material aus der Tierforschung gibt, das meinen Standpunkt zu bekräftigen scheint: geburtliche und vorgeburtliche Ereignisse können unser Verhalten als Erwachsene mitbestimmen; und wenn wir diese Einflüsse übersehen, werden wir nicht voll verstehen, wer wir sind und warum wir so sind, wie wir sind. Des Weiteren werden wir nicht wissen, wie wir alle möglichen Probleme, die wir als Erwachsene haben, behandeln und umkehren sollen. Von der Empfängnis an bilden wir eine Suprastruktur. Wir brauchen für diesen Überbau eine solide Grundlage, so dass wir integrierte Erwachsene sein können, die dem Angriff der Elemente trotzen können. Schlussfolgerung: Vererbung ist wichtig, aber Lebenserfahrung – auch im Mutterleib – kann ebenso wichtig sein, wenn nicht wichtiger. Ob wir hohen Blutdruck, Asthma oder Migräne-Kopfschmerzen offenbaren, hängt nicht nur von den Genen ab sondern auch von unseren frühen Erfahrungen. Wenn wir Erfahrungen im Mutterleib ignorieren, lassen wir kritische Momente aus, die uns lebenslang beeinflussen können.

Vielleicht fragen Sie sich: „Können wir wirklich zurückgehen und fetale Ereignisse wiedererleben?“ In der Evolution schließt jede neue Ebene der Gehirnentwicklung niedrigere, frühere Ebenen ein. Der denkende Neokortex ist eine Art von Erweiterung früherer tierischer Gehirnformen. So gibt es bei der Geburt bereits Empfindungen aus der vorgeburtlichen Zeit, die eine Rolle dabei spielen, wie das Neugeborene auf dieses Geburtstrauma reagiert. Wenn ein Patient ein Geburtstrauma wiedererlebt (falls es eines gab), erfährt er oder sie auch Empfindungen (die Basis der Gefühle), die früher geschahen. Wie wir später sehen werden, können wir auf diese Weise vorgeburtliche Ereignisse wiedererleben, ohne uns bewusst zu sein, dass sie aus einer Erfahrung im vielleicht fünften oder sechsten Monat der Schwangerschaft stammen.

Als generelle Regel gilt: Je früher im Leben ein Bedürfnis nicht erfüllt wird, umso zerstörerischer sind die späteren Wirkungen der Deprivation. Je näher an der „kritischen Periode“ ein Trauma stattfindet, umso schädlicher ist es. Eine Möglichkeit, die *kritische Periode* zu definieren, ist die irreversible Eigenschaft ihrer Wirkungen. Je mehr Zeit verstrichen ist, nachdem eine kritische Periode vorüber ist, umso größer ist die erforderliche Kraft, um eine Prägung/Einprägung zu erzeugen. Es bedarf nach der kritischen Periode eines gewaltigen Traumas, um eine tiefgreifende und lebenslange Wirkung zu erzielen. Warum bleiben Bedürfnisse unbefriedigt? Aus einer ganzen Reihe von Gründen, aber oft trifft zu, dass Eltern so sehr

Seite 46

in ihren eigenen unbefriedigten Bedürfnissen (mit dem resultierenden

Narzissmus) und Schmerzen versunken sind, dass sie sich um ihr Kind einfach nicht kümmern können.

Ein geschiedener Vater, der seine Familie verließ, als die Tochter 6 Jahre und der Sohn 8 Jahre alt war, kam in das Leben der Familie zurück, als die Kinder in ihren späten Teen-Jahren waren. Er hoffte, die verlorene Zeit wieder gut machen zu können. Es sollte nicht sein. Ihre Beziehung hatte einen schweren Riss, ihr Verlustschmerz hatte sich tief eingebrannt. Um über das Hindernis des früheren Schmerzes hinwegzukommen, müssen die Kinder zu der Zeit zurückgehen, als sie verlassen wurden, den Schmerz fühlen, Papi bitten, dass er nicht geht, und an dem Punkt vielleicht können sie dann ihren Vater ein bisschen besser in der Familie akzeptieren.

In der Tat kann jeder tiefe Schmerz und seine Verdrängung das System verschließen, so dass Liebe kaum noch hinein kann. Schmerz ist der Feind, aber Verdrängung ist sowohl Freund (ursprünglich benötigt, um einen beständigen Kurs zu halten) als auch Feind (wenn wir später lieben wollen). Sie entsteht als Handlanger des Schmerzes. Ist der Schmerz erst aufgelöst, gibt es weniger Bedarf nach Verdrängung.

Wir haben aus den Feelings unserer Patienten gelernt – und dies wurde durch Messungen der Vitalfunktionen vor und nach jeder Sitzung unterstützt – dass fehlender Körperkontakt im Alter von 7 Jahren niemals demselben Trauma im Alter von 6 Monaten entspricht. Zum Beispiel kann fehlende körperliche Nähe in den ersten Lebensmonaten nach der Geburt weniger Nervenfasern bedeuten, die die rechte und linke Hemisphäre des Gehirns verbinden, und als Ergebnis mangelhaften Zugang zu Gefühlen. (Siehe Kapitel 3 für ausführlichere Information). Fehlender enger Kontakt nach dem Alter von 5 Jahren hätte nicht den gleichen Effekt.

Wenn wir ein siebenjähriges Kind nicht lieblos, hat dies keine verheerenden Konsequenzen, und es geschehen keine kritischen Veränderungen an Gehirnstrukturen. Das Kind leidet, aber sein Hirnsystem als Ganzes ändert sich nicht. Es ist eine schmerzvolle Erinnerung, aber es ist keine Einprägung der gleichen Art, als geschähe es während der kritischen Periode. Traumata in der Adoleszenz sind immer noch schmerzvoll, aber nicht so schmerzvoll wie frühere Deprivation. In der Tat ist der spätere Schmerz gewöhnlich ein Ergebnis dessen ,

dass er Gefühle auslöst, die mit dem früheren Schmerz verbunden sind, obwohl wir uns dessen völlig unbewusst sein können.

Seite 47

Im Gegensatz dazu haben *Prägungen/Einprägungen*, eine spezielle Kategorie der Erinnerung, dauerhafte und weitgefächerte Wirkungen. Sie verändern unsere gesamte Physiologie, bestimmen Sollwerte für Schlüsselstrukturen innerhalb des Gehirns und formen folglich die Persönlichkeit. Somit kann ein Mangel an Berührung immense Folgen für ein Baby haben, wenn es gerade auf die Welt gekommen ist und sich sein emotionales Gehirn noch entwickelt. Wenn es nicht berührt wird, löst dies die Produktion des Stresshormons Kortisol aus, das einen katastrophalen Pegel erreichen und Gehirnstrukturen beeinträchtigen kann. Weil sie sich in kritischen Perioden ereignen, sind Einprägungen per Definition weitgehend irreversibel – es sei denn, sie werden neurophysiologisch wiedererlebt.

Eine Reihe von Tierexperimenten zeigt, dass die Neugeborenen, deren Augen man während der kritischen Periode für die Entwicklung des Sehvermögens verbunden hatte, blind wurden. Zwei Harvard-Wissenschaftler, Torsten Wiesel und David Hubel, verbanden Kätzchen gleich nach der Geburt die Augen. Als die Binden später entfernt wurden, waren die Kätzchen blind. Obwohl ihre Augen funktionierten, hatten ihre Gehirne die Fähigkeit verloren, visuelle Information zu verarbeiten, weil ihnen dieser Input während der kritischen Periode fehlte. Dementsprechend finden Leute, die von früher Kindheit an blind sind aber deren Sehkraft später durch medizinische Techniken wiederhergestellt wird, es zu schwierig, sehen zu „lernen.“

Dasselbe trifft darauf zu, wie Liebe die Entwicklung des Gehirns beeinflusst. Liebe bedeutet, ein Bedürfnis zu erfüllen, wenn es entscheidend ist. Sie können das nicht Jahre später nachholen, so wie eine Mutter, deren Mann sie verließ, als die Kinder klein waren. Während der Baby-Zeit ihrer Kinder war sie deprimiert. Als die Kinder älter waren, wollte die Mutter die aufgrund ihrer Depression verlorene Zeit wieder gut machen, aber leider ging es nicht. Die Kinder gaben den Versuch auf, von dieser allein lebenden, deprimierten Frau, die es jeden Tag kaum aus dem Bett schaffte, Liebe zu bekommen. Das Kind kann der Mutter vergeben, aber das unerfüllte Bedürfnis nach ihr, wenn das Kind klein ist, ist gnadenlos und unversöhnlich. Diese Kinder kamen als Erwachsene zum Primal Center und waren in der Lage zurückzugehen und zu fühlen, mit dem ursprünglichen Kind-Gehirn wie kleine Kinder zu weinen. Wie früher bemerkt, ist das ein Weinen, das man später, nach einer Sitzung, nicht nachmachen kann. Eine merkwürdige Dialektik: den Schmerz zu *fühlen* bewirkte, dass er verschwand. Warum? Weil er zuvor nie voll gefühlt wurde. Er wird gespeichert, bis der Mensch stark genug ist, um sich ihm zu stellen. Vertraue dem System; es

weiß, was zu tun ist.

Wenn Therapeuten einem Patienten sagen, was er tun soll oder wie er sich verhalten soll, impliziert dies im Allgemeinen, dass sie dem System des Patienten nicht trauen. Wir entwickeln nicht grundlos Symptome oder ein bestimmtes Verhalten. Das System ist außergewöhnlich logisch. Wir müssen nur herausfinden, was die Logik hinter einem spezifischen Verhalten oder Symptom ist. In unserer Therapie geht es weder darum, auf Geheiß eines Therapeuten zu schreien,

Seite 48

noch darum, gegen die Wand zu schlagen, nachdem uns gesagt worden ist, wir seien wütend auf unsere Väter. Es geht darum, dass wir uns zu fühlen erlauben, was – oft tief im Inneren verschlossen – bereits da ist, und dass wir diese Gefühle voll zum Ausdruck bringen. Es geht um eine systematische Reise zu den Antipoden des Geistes, bei der der Patient den Weg weist.

DIE ERFÜLLUNG DER LIEBE

Das Bedürfnis nach Liebe ist ganz genau so wichtig wie das Bedürfnis zu sehen. Wird uns dieses Bedürfnis versagt, verlieren wir einen Teil der Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen. Sagen wir also nicht: "Schau, warum bist du deprimiert? Du hast eine Freundin, die dich liebt." Sie kann das Loch niemals zufüllen, und das trägt zu einer endlosen Suche nach dem bei, was fehlte, und manifestiert sich oft in Untreue. Eine Ehefrau oder Ehemann zu haben, die oder der uns liebt, kann nie bewirken, dass wir uns geliebt fühlen, wenn wir uns erst ungeliebt fühlen. Es ist als würde man versuchen, die Einprägung ungeschehen zu machen. Lassen Sie mich konkreter werden: man kann sich mit einem Ehepartner wohl fühlen, aber unter dem Wohlgefühl und der „Liebe,“ die man in der Gegenwart empfindet, liegt das allgegenwärtige Gefühl, das etwas fehlt. Trotzdem zählen die Gefühle, die wir für andere haben oder von ihnen bekommen, eine Menge; es hilft, den Schmerz zu stillen. Hat sich Deprivation einmal festgesetzt, können wir versuchen, sie mit vielen anderen Partnern aufzufüllen, und es funktioniert nie und ist nie voll befriedigend. Die Untreue geht immer weiter. Denken Sie daran, dass sich das Gehirn in der Kindheit noch entwickelt. Ein früher Mangel an Liebe kann diese Entwicklung stören. Wir sehen den Beweis dafür in der Verzweiflung und Paranoia, die jemand mit einem Partner fühlt. In der gleichen Minute, in der die andere Person mit einem anderen redet, setzt Eifersucht ein – dann Wut, Gegenbeschuldigungen und Verdächtigung. Je stärker die frühere Deprivation, umso weniger braucht es in der Gegenwart, um den Schmerz auszulösen. Ein Musiker, den ich sah, verlangte von seiner Freundin, dass sie ihre Augen auf den Boden gerichtet halte, wenn sie auf einer Party waren. Er wollte nie, dass sie einen Mann ansah.

Wenn wir ein kleines Kind nie loben oder wenigsten genau beachten, was es in seiner frühen und späteren Kindheit schafft, können wir eine Einprägung verursachen und die Neurophysiologie des Kindes verändern. Danach wird jede Ermutigung und jedes Lob auf taube Ohren stoßen oder wenigstens auf ein taubes limbisches System – Gehirnzone, die unsere Gefühle und Emotionen vermitteln. Die kritische Periode wird gekommen und gegangen sein. Das Bedürfnis nach Lob ist vielleicht im Alter von sechs Monaten nicht essentiell, aber mit fünf Jahren ist es entscheidend. Es ist dann kein Wunder, dass ein Filmstar, der in einem Waisenhaus aufwuchs, nie Befriedigung erlebt, gleich, wieviel Schmeichelei und Liebe sie später im Leben bekommt. Gegenwärtige Liebe hilft; sie schwächt vielleicht den Schmerz, den sie spürt, aber sie ändert nie etwas daran. Täte sie es, dann

Seite 49

hätte Marilyn Monroe nicht eine Beziehung nach der anderen gehabt auf der Suche nach dieser schwer faßbaren und unzuverlässigen Sache namens Liebe.

Es trifft auch zu, dass der lebenslange Kampf um die Erfüllung dieses Bedürfnisses umso größer sein wird, je tiefer der Mangel an Befriedigung ist, den man in der frühen Entwicklung erfahren hat. Man kann den Beifall von Tausenden bekommen aber dennoch befriedigt es nicht. Könnte man Liebe später im Leben nachholen, würden die Rockstars, die ich in der Therapie sehe, sich wohl fühlen. Das tun sie selten. Mütter, die während der Schwangerschaft von ihren Männern verlassen wurden, haben vielleicht Kinder mit einer größeren Tendenz, homosexuell zu werden. Man hat festgestellt, dass Sexualhormone durch die Stress-Situation der schwangeren Mutter verändert werden können.

Zum Beispiel haben Forscher herausgefunden, dass sich weibliche Charakteristika permanent änderten, wenn der Fetus im Mutterleib hohen Mengen an Testosteron ausgesetzt war. Bestimmte widrige Merkmale während der Schwangerschaft maskulinisieren den weiblichen Nachwuchs. Weibliche Ratten zum Beispiel spielen wie Männchen und zeigen Besteigungsverhalten.

Ist Homosexualität eine Wahl? Wahrscheinlich nicht. Würde der Vater nach dem dritten Jahr im Leben des Kindes gehen, wären die Auswirkungen nicht so katastrophal wie in der kritischen Periode, wenn in der Schwangerschaft die Sollwerte der Sexualhormone festgelegt werden. Aber mit einer gestressten Mutter während der Schwangerschaft und späterer Deprivation durch einen Vater, der das Haus verlassen hat, haben wir bei einem kleinen männlichen Kind das mögliche Rohmaterial für offene Homosexualität. Der Verlust väterlicher Liebe verstärkt lediglich die frühen Veränderungen bei den Sexualhormonen

und erzeugt vielleicht latente Homosexualität. Das muss nicht unbedingt in jedem Fall zutreffen, aber man sollte sich dessen doch bewusst sein. Andere Tatsachen würden auf ein weibliches Kind zutreffen.

Die kritische Periode für intellektuelle Entwicklung tritt viel später ein als die für physische Liebe. Ein 5 Monate altes Baby fühlt sich nicht dumm, unbedeutend, wie es behandelt wird. Aber wenn später in der Kindheit angemessene intellektuelle Entwicklung stattfindet, ist das Kind empfänglich für emotionale Einflüsse und kann dazu gebracht werden, dass es sich dumm fühlt. Wenn wir uns dumm fühlen, weil das die Art ist, wie wir vom Alter von 6 an bis zum Alter von 15 behandelt wurden, werden wir wahrscheinlich hinterher glauben, dass wir dumm seien.

Inniger Kontakt zwischen Mutter und Kind in den ersten Wochen und Monaten des Lebens reguliert das Opiatrezeptor- (schmerztötende) System auf solche Weise, dass optimale Mengen dafür sorgen, dass wir uns wohl fühlen. Wenn wir reifen und erwachsen werden, sind wir deshalb in der Lage dafür zu sorgen, dass unsere eigenen Kinder sich ebenso wohl fühlen, und wir befähigen sie, mit Stress fertig zu werden, ohne dass sie überwältigt werden. Eltern, die als Kind geliebt wurden, haben eine Ruhe, die sich dann

Seite 50

auf ihr eigenes Baby überträgt. Eine angespannte Mutter, die mit ihrem Kind grob umgeht, vermittelt ihm kein Gefühl der Ruhe. Eine Mutter, die verzweifelt Liebe braucht, benutzt vielleicht ihr Baby, um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, und sie verlangt zu viel von ihm, so dass es nicht es selbst sein kann.

Wir sahen vor kurzem einen jungen männlichen Homosexuellen, dessen Vater nicht das Haus verließ, sich aber emotional verabschiedet hatte. Er war Boxer und ein harter Bursche, der wollte, dass sein Sohn in seine Fußstapfen trat. Seinen Sohn zu Herzen und küssen kam nicht in Frage. Sein Männlichkeitswahn erlaubte es nicht. Er boxte und rang mit seinem Sohn, bot aber nie zärtliche Berührung an. Genau das suchte unser Patient im späteren Leben – ein bisschen Zärtlichkeit. Er war sich dessen nie bewusst, als er aufwuchs, aber sein Körper speicherte das Bedürfnis, bis es sich in einer liebevollen Beziehung mit einem anderen Mann ausdrücken konnte. Die Zeitdistanz zwischen fehlender Liebkosung von seinem Vater und seinem späteren Bedürfnis nach männlicher Liebe war so groß, dass es nicht in Frage zu kommen schien, beides zusammenzufügen. Als er zu uns kam, weinte und schrie er nach dieser Liebe von seinem Vater.

SCHMERZ UND VERDRÄNGUNG

An früherer Stelle sagte ich, dass Mutters Liebe in den kritischen Perioden zu Beginn des Lebens wie eine Droge sei. Aber wenn diese mütterliche Liebe fehlt, leiden wir. Liebesmangel ist *Schmerz*. Ein Baby kann mit dem Gefühl nicht überleben, dass Mutter nie kommen wird oder dass alles zutiefst hoffnungslos ist. Glücklicherweise muss das Baby solchen Schmerz nicht ertragen. Das Gehirn des Babys wird sich an den Liebesmangel anpassen und durch *Verdrängung* einen Weg finden, damit fertig zu werden.

Als Überlebensmechanismus gestattet Verdrängung, Gefühle zu blockieren und umzuleiten und dann zu ‚verrücken‘, so dass das Baby ein entsetzliches Gefühl wie „Ich sterbe, wenn meine Mutter mich nicht liebt“ nicht mehr empfinden muss. Natürlich werden solche Feelings nie artikuliert, sie werden nur empfunden. Dennoch werden sie ins Gehirn eingepägt als Gefühl von „Ich sterbe, wenn sie mich nicht liebt“. Jahre später, wenn aus dem Baby ein Mann geworden ist und seine Freundin ihn verlässt, taumelt er vielleicht in eine tiefe Depression, genau das, was wir gegenwärtig bei einem unserer jungen Patienten sehen. Er war aktiv suizidal – er fühlte, dass er nicht weiterleben konnte und er wollte es nicht. Wir fanden heraus, dass es das gleiche Feeling war, das er hatte, als seine Mutter mit einem anderen Mann davonlief und ihn der Erziehung durch seinen Vater überließ. Die Einprägung löste das Gefühl der Verlassenheit aus („Ich sterbe, wenn sie mich nicht liebt“). Die Verknüpfung zwischen dem Gedanken und dem Gefühl ist buchstäblich eine Reihe aufeinander bezogener Nervennetzwerke, wobei jede Nervenzelle oder jeder Schaltkreis den angrenzenden in Gang setzt; gemeinsam berufen sie dann ein Treffen, eine

Seite 51

Versammlung ein, und die auslösende Ursache wird enthüllt. Wir müssen bei dieser Versammlung zugegen sein. D.O. Hebb diskutierte die Versammlung der Neuronen vor etwa 50 Jahren.

Obwohl er verdrängt worden ist, klopft der überwältigende Schmerz, der von der fehlenden Liebe am Lebensanfang herrührt, ständig gegen die Tür des Bewusstseins. Das System tut, was es kann, um dieses Bewusstsein zu blockieren, weil es bedeutet, dass man Schmerz fühlt. Aber wenn ein frühes Trauma einige unserer eigenen intern produzierten Schmerzkiller – Neurotransmitter wie z.B. Serotonin - erschöpft, ist die Fähigkeit des Gehirns, Schmerz in Schach zu halten, geschwächt. Die Person fühlt sich vielleicht gezwungen, zu Drogen oder Alkohol zu greifen, um den Zweck zu erfüllen. Zum Beispiel leisten viele Tranquilizer, was unser eigener Körper leisten würde, wäre seine Fähigkeit, seine eigenen Schmerzkiller zu erzeugen, nicht durch Trauma und frühen Liebesmangel beeinträchtigt worden. Oder jemand wird vielleicht von Substanzen abhängig, die dafür sorgen können, dass er sich gut fühlt, wie z. B. Kokain, das den Dopaminspiegel anhebt (das „Gutfüh“-

Hormon) und an Stelle seiner Mutter tritt. Es lässt ihn Stärke und Wärme spüren und gibt ihm ein „Du-kannst-es“-Gefühl, alles das, was seine Mutter am Lebensanfang hätte tun sollen. Anscheinend ist er von Kokain abhängig, aber in Wirklichkeit ist die Droge eine Ersatzmutter, die abhängig macht. Seine Mutter hätte ihm lebenslang einen optimalen Dopaminspiegel geben können. Jetzt ist es zu spät. Also begnügt er sich mit einem Ersatz.

Dementsprechend ist die Sorge und Freundlichkeit eines Therapeuten eine zeitweilige Dosis von 20 Milligramm Prozac wert, ein Ersatz für Serotonin. Deshalb werden viele Leute von Therapie abhängig. Wir kehren immer wieder zu ihr zurück, wissen oft nicht, warum, aber dennoch ist es sehr beruhigend, jemanden zu haben, der ausschließlich uns allein zuhört. Was die meisten unserer Drogen machen, ist, dass sie die Substanzen ersetzen, die während der Einprägung verloren gingen oder vermindert wurden. Frühe Liebe sorgt für die optimale Menge an Serotonin in unseren Systemen. Aber Liebesmangel erzeugt Defizite. Prozac schreitet ein und macht, was Mutter hätte machen sollen. Das Bedürfnis nach Heroin und jeden anderen Schmerzkiller ist genau dasselbe frühe Bedürfnis nach Mutter. Es war und ist eine Sache auf Leben und Tod. Kurz gesagt ist Drogen zu nehmen gleichbedeutend mit dem Versuch, einen Mangel wettzumachen.

Seite 52

Ist Sucht eine schlechte Gewohnheit? Ich behaupte, dass es meistens ums Überleben geht. Sie sollte nicht als Moralurteil verworfen werden. Sollte man damit prahlen, von Drogen weg zu sein? Die Anonymen Alkoholiker denken so, und es ist offensichtlich wichtig, aber man muss wissen, was man nach dem Absetzen zu tun hat. Andernfalls zehrt das System von sich selbst und zerstört Organe, die schließlich unser Leben verkürzen werden. Das Bedürfnis verschwindet nicht. Es bleibt unser Leben lang in ursprünglicher und reiner Form. Es wird von Erfahrung nicht berührt, weil es gegen jede –auch symbolische– Erfahrung abgehärtet ist, die das Bedürfnis nicht erfüllt. Wir stecken in einer Zeitfalle fest.

Später werden wir sehen, wie die Worte eines Therapeuten, egal ob richtig oder falsch, unsere Qualen besänftigen können. Wir können uns zu dem Gedanken verleiten lassen, dass es die „Einsichten“ sind, die *wir* in der Therapie haben,

was uns besser fühlen lässt, aber in Wirklichkeit ist es die ganze Zeit der fürsorgliche, beruhigende Ton des Therapeuten. Er dämpft Schmerz, den Schmerz wegen einer Mutter, die teilnahmslos und unaufmerksam war; den Schmerz wegen eines Vaters, der sich nie kümmerte, nie sanft war und dessen Ton unerbittlich hart war. Die Präsenz des Therapeuten sagt: „Ich bin jetzt da. Alles wird gut.“ Einfach dass wir in seinem Büro sind, kann bewirken, dass wir uns besser fühlen.

Es ist schön, sich besser zu fühlen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass die Aufmerksamkeit, die wir jetzt bekommen, nicht deren Fehlen wettmachen kann, als sie entscheidend war. Die kritische Periode ist vorüber. Wäre dem nicht so, dann würde uns die Zuwendung des Doktors gesund machen. Weil sie aber nach der kritischen Periode geschieht, kann sie nur lindern. Sie kann dazu beitragen, ein wackeliges Abwehrsystem zu stabilisieren, aber es kann das Bedürfnis niemals auslöschen. Ich wiederhole es bis zum Überdruß: *Wir können Neurose nicht weglieden*. Auch wenn wir Mama wiederauferstehen lassen könnten und sie dazu bewegten, dass sie ihr erwachsenes Kind küsst und herzt, könnte keine noch so große Liebe in der Gegenwart den Schaden ungeschehen machen. Deshalb kann ein freundlicher Therapeut, der besorgt und interessiert ist, in seinem Patienten kein Gleichgewicht wieder herstellen. Keine noch so große Menge an Zuwendung und Einsichten wird eine tiefgreifende Veränderung einleiten. Keine Psychotherapie kann diese Bedürfnisse verändern, noch können es Drogen oder andere von diesen Bedürfnissen gesteuerte Formen des Ausagierens, wenn sie erst einmal besiegelt sind.

Allgemeiner gesprochen müssen wir daran denken, dass es sinnlos ist, *Gedanken* zu benutzen, um die Effekte tief eingravierter Traumata zu behandeln. Wie wir sehen werden, ist es nicht möglich, Gedanken und Gedankenprozesse, die buchstäblich Millionen Jahre später in der Evolution der Gehirnentwicklung auftraten, zu benutzen, um zu beeinflussen, was tiefer im Gehirn liegt und sich Millionen Jahre früher entwickelte.

FALLSTUDIE: STASH

Ich kam schwach und erschöpft zur Welt. Die Medikamente, die man meiner Mutter gegeben hatte, waren durch ihr System hindurch in meines eingedrungen und versuchten mich umzubringen; genauso empfand ich es, dass etwas versuchte mich umzubringen. Ich wurde wiederholt geschlagen

Seite 53

und in abwechselnd heißes und kaltes Wasser getaucht, um mich nach dem Kaiserschnitt wiederzubeleben, den man machte, um mich vor dem Tod durch medizinisch eingeführte Drogen zu bewahren.

Ich hatte nie eine Pause; ich hatte nie Gelegenheit, zu genesen und mich zu erholen; man erwartete, dass ich ein normales Baby sei; tatsächlich ein exzellentes Baby, das perfekte Baby, auf das man stolz sein könnte. Ich brauchte Ruhe und eine Menge Pflege, nicht aber, dass ich irgendwelchen Erwartungen gerecht wurde; und warum überhaupt sollte man Erwartungen von jemandem haben, der so neu auf der Welt ist?

Ich habe mich immer in die Vergangenheit zurückgezogen. Die Vergangenheit scheint mir immer, als sei sie besser für mich als die Gegenwart. Ich erinnerte mich, wie ich wahrscheinlich ein Jahr alt war oder weniger und in einem Raum lag, der, wie ich glaube, das Apartment meiner Eltern war. Alles, woran ich mich erinnere, ist, dass ich allein war, in einer Krippe; der Raum war abgedunkelt, aber draußen war es sonnig und warm, Vorhänge wehten leicht von einem großen offenen Fenster oder einer Verandatür. Der wichtige Teil ist, dass ich allein war und mich sehr, sehr allein fühlte. Ich hatte dieses melancholische Feeling, das der Unterbau aller meiner Gefühle in meinem ganzen Leben ist, ein Sehnen nach der Vergangenheit. Stellen Sie sich vor, sich nach der Vergangenheit sehnen im Alter von weniger als einem Jahr! Für mich ist es Gefühl, nach Hause zu wollen; zurückgehen an einen Ort, an dem ich mich okay fühle und wo es keine Melancholie mehr gibt.

Das war der Anfang meiner Depression, und von da an wurde sie nur noch stärker. Ich glaube, wonach ich mich sehnte, war, zurück im Mutterleib zu sein, wo alles ganz war und reine Zuwendung und – was am wichtigsten ist – wo ich nie allein war. Ich weiß, dass es dennoch nicht ideal dort war, weil meine Mutter Alkoholikerin war und rauchte, aber verglichen mit der völligen Einsamkeit, die ich zu der Zeit fühlte, war es ein viel besserer Ort.

Alles, was ich je wollte, war, so zu sein, wie meine Eltern mich haben wollten, besonders mein Vater. Ich wollte all das sein, was sie von mir wollten, und noch mehr. Die Wahrheit ist, alles, was ich je wollte, war, meinen Eltern zu gefallen, trotz meines Benehmens, als ich älter wurde und rebellisch und zornig wurde.

Das vorherrschendste Thema in meinem Leben, das sich auf unzählige Weise ständig wiederholt, ist, dass ich immer leugnen muss, mich schwach zu fühlen, und dass ich Stärke vorgebe. Schwäche ist für mich unglaublich bedrohlich; ich fürchte immer, die Leute könnten sie in mir sehen und mich deshalb ablehnen. Ich kann mich nie in sie ergeben; ich habe unermessliche Energien aufgewendet, um sie ständig in Schach zu halten. Ich konnte ihr nur gelegentlich nachgeben, konnte sie aber nie herrschen lassen, weil das ein Loch ist, aus dem ich nie wieder herauskrabbeln könnte; für mich ist sie der Tod.

Ich hatte immer das Gefühl, das etwas mit mir nicht stimmte. Das war zweifach,

indem etwas Wahres daran ist, so wie ich einfach nicht in der Lage war, die Erwartungen meiner Familie zu erfüllen. Ich glaube, Menschen (und Tiere, was

Seite 54

das betrifft) haben fest verankerte Erwartungen in unsere Gene. Eine davon ist, durch den Geburtskanal auf die Welt zu kommen und es zu erleben, sowohl Mutter und Kind. Wenn das nicht geschieht, wie es sollte, fühlt sich etwas nicht richtig an und wird sich nie richtig anfühlen, bis es aufgelöst und gehegt wird. So hatte ich immer das Gefühl, das etwas mit mir nicht stimmte, weil es wirklich so war; ich wurde nicht so geboren, wie es hätte sein sollen, und fühlte mich nicht so, wie ich mich hätte fühlen sollen. Tatsache war, dass es ziemlich schief lief, und ich fühlte sogar, dass ich nicht hätte geboren werden sollen, dass ich hätte sterben sollen.

Irgendwas zu tun war für mich immer doppelt so schwer wie für andere, die kein solches Trauma hatten. Ich musste nicht nur ebenso gut oder besser als andere sein, sondern ich musste gleichzeitig dieses überwältigende Gefühl von Müdigkeit und Schwäche verdrängen. Man erwartete, dass ich in allen Dingen überragend sei. Weder meine Eltern noch jemand anderer verstanden, dass ich mein Leben mit einem riesigen Defizit begonnen hatte und deshalb Hilfe, Zuwendung, eine Pause, niedrigere Erwartungen, etc. brauchte. So erwartete man von mir, überall zu glänzen, und es es gibt keinen Grund, warum ich nicht sollte. Schließlich hatte ich in ihren Augen kein Handicap. Und wenn ich mich nicht hervortat, meinte ich also, etwas stimme mit mir nicht, ein doppelter „Hammer.“ Und wenn doch, nun, dann wurde es einfach so erwartet. Keiner hatte eine Ahnung, dass es von mir doppelt so viel Energie, Herzschmerz und Anstrengung erforderte wie von den meisten Leuten.

So habe ich mein ganzes Leben damit verbracht, dieses unglaublich bedrohliche Gefühl zu bekämpfen, da ich fühlte/dachte, dass etwas mit mir nicht stimmt, dass ich minderwertig sei, etc. Auch der kleinste Fehler war riesig, indem er diese Wurmbüchse öffnen würde. Dennoch versuchte mein System immer Normalität zu erreichen, indem es zu dieser Erfahrung zurückging, um dieses Gefühl zu fühlen und aufzulösen. Und hier habe ich gedacht, ich bin ein Verlierer, ein Versager, nicht wert, dass man ihn kennt oder dass er da zugegen ist, einer, der keine Talente, Fähigkeiten hat, grundsätzlich wertlos ist und einer, dessen man sich schämt, und ich fragte mich, warum jemand mich mögen sollte oder mein Freund sein wollte. Immer wollte ich einfach die Gelegenheit haben, mir eine Pause zu nehmen, Luft zu holen, ein bisschen auszurasten..... und immer wollte ich die Chance haben, nochmal neu anzufangen und es dieses Mal richtig zu machen.

Ich hatte Drogen- und Alkoholexzesse. Kokain war der Favorit wegen der

Energie, Omnipotenz und Betäubung, die es mir gab. Ich stürzte dann auf diesen Partys ab, passte die Realität dem Katerfeeling im Inneren an und erholte mich dann, bevor ich den Kreis von vorne begann. Das ist genau so, wie meine Geburt verlief, Drogen und alles. Irgendwie schaffte ich es, in dieser Zeit mein eigenes Geschäft zu betreiben und ebenso, mich fast jeden Tag im Fitnessstudio herauszuarbeiten, in einer Band zu spielen und eine Menge Frauen zu treffen.

Seite 55

Ich bin also erschöpft. Das ist das Wesen der Depression. Es ist das Gefühl des ursprünglichen ‚hochkarätigen‘ Traumas, das ins Bewusstsein kriecht, zusammen mit dem gewaltigen Maß an Verdrängung, das ständig erforderlich ist, um dieses katastrophale Feeling unbewusst zu halten. Man muss sich schwer abtöten, um zu verhindern, dass das Feeling des Traumas die Macht ergreift. Es gibt jedoch einen Preis dafür, der im Abtöten allen Erlebens besteht, und in einer tiefen Schwermut, die ein Sehnen danach ist, wie die Dinge sein sollten. Wir sind alle mit dieser festverdrahteten Erwartung in uns geschaffen. Komisch, wir wissen, wie wir uns fühlen und wie wir sein sollten, und wenn es nicht geschieht, gibt's Melancholie; denn das Leben ist nicht ganz so, wie es unseres Wissens sein sollte.

Ende des Kapitels