

**Stress und Erschöpfung
Wundversorgung**





Stress und Leistungsdruck

Frühe Prägung der Grundspannung

Es wird so viel von Stress gesprochen und letztlich ist es ein schwammiger Begriff. Ich habe in meiner Praxis viel damit zu tun und möchte gerne aufschlüsseln, was Stress überhaupt bedeutet und woher eine Stressbelastbarkeit kommt. Leistungsdruck entsteht immer aus einer bestimmten psychischen Vorbelastung heraus.

Menschen mit einer entsprechenden „Stressvorbelastung“ geraten schneller unter Leistungsdruck. Das ist ein sehr komplexes Thema und um das genauer zu verstehen, muss ich da beginnen, wo es anfängt...

Was bedeutet Stress?

Stress ist immer eine Überreizung des Nervensystems. Jeder von uns hat eine ganz individuelle Lebensgeschichte, aufgrund derer sich eine gewisse „Grundreizung“ aufgebaut hat. Je mehr wir traumatische Erfahrungen – oft schon im Mutterleib – erlebt haben, desto niedriger ist unsere Stressbelastbarkeit. Bei den meisten Menschen liegt bereits bei der Geburt eine permanente leichte bis schwere Stammhirnreizung vor, die bis zu einem gewissen Grad bestehen bleibt.

Das bedeutet, dass wir in der Regel schon ein gewisses Maß an Stresshormonen im Blut haben und sich unser sogenanntes Reptilien-/Stammhirn immer mehr oder weniger im Kampf-, Flucht- oder Einfriermodus befindet. Das hat zur Folge, dass die Konzentration nicht zu 100 % funktionieren kann

und wir sehr schnell an unsere Belastungsgrenzen stoßen. Im Einfriermodus erstarren wir und sind zu nichts mehr in der Lage, was z. B. bei Schülern sehr oft zu beobachten ist. Zu Hause ist der Lernstoff abrufbar, in der Schule – unter Druck – Blackout.

Wo liegen die Anfänge?

Um diesen Mechanismus besser zu verstehen, möchte ich erklären, wann unser Nervensystem anfängt, mit Überreizung zu reagieren. Bereits in der prä- und perinatalen Zeit, also in der Zeit vor, während und nach der Geburt, entstehen die stärksten Stressprogrammierungen.

„Ich registriere meine Umgebung von Beginn des Lebens an; mit den ersten meiner Zellen. Was den ersten ein oder zwei Zellen von mir zustößt, vibriert durch alle, den ersten zellularen Eltern folgenden Generationen. Die erste trägt alle meine genetischen Erinnerungen.“ R.D. Laing in seinem Buch [1]

Zeugung – Akt der Liebe oder Trauma?

Wie ein Kind gezeugt wurde, beeinflusst sein späteres Empfinden, ebenso das der Mutter. Wurde es aus Liebe gezeugt? Ist es ein Wunschkind? War es eine alternative Befruchtung, hat die Zeugung unter Alkoholeinfluss oder Drogen stattgefunden, evtl. sogar durch Gewalt? Solche Umstände können

zu Ablehnung oder Abtreibungsgedanken oder -versuchen führen. All das bekommt ein Ungeborenes durch die Stresshormone der Mutter ab. Auch das Alter der Mutter spielt eine Rolle. Ist sie sehr jung oder schon eine reife Mutter? Welches soziale Umfeld ist vorhanden?

Schwangerschaft

Die Schwangerschaft und wie sie von der Mutter empfunden wird, wirkt sich auf das ungeborene Leben aus. In der heutigen Zeit soll alles möglichst perfekt sein. Vieles wird kontrolliert, angefangen bei dem richtigen Zeitpunkt, evtl. der richtigen Samenspende, den Vorsorgeuntersuchungen (zu viele Ultraschalluntersuchungen) bis hin zu Fruchtwasserpunktion und Chorionzottenbiopsie und Betäubungsmitteln. Die traumatischen Folgen von pränatalen Eingriffen werden immer noch unterschätzt. Untersuchungen zeigen, wie Embryonen in Schutzhaltungen gehen, versuchen der Nadel auszuweichen, bis hin zu starken faszialen Spannungsmustern, die sich aus der Angst heraus entwickeln.

Einen wesentlichen Faktor spielt z. B. auch die sogenannte „Lungenreifungsspritze“ bei vorzeitigen Wehen. Das bedeutet, dass Stresshormone gespritzt werden, damit die Lunge schneller reift. 10% des Stresshormons Cortisol passieren die Plazentaschranke und erreichen das kindliche Gehirn. Wenn Schwangere nur an 2 Tagen Stresshormone bekamen, waren ihre Kinder noch mit 8 Jah-

ren wesentlich stressempfindlicher, zeigt Matthias Schwab, Neurologe an der Universität Jena. Er fand auch bei den entsprechenden Kindern häufiger ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS). Die Betroffenen konnten sich dabei schlechter konzentrieren und seltener ruhig verhalten als andere Kinder im gleichen Alter. Selbst der Intelligenzquotient lag niedriger.

Auch die werdende Mama hat einen großen Anteil am Stresslevel des Kindes: sie informiert sich auf allen Kanälen, hat schlaflose Nächte wegen der Informationsflut – sie will alles „richtig“ machen. Wieder entsteht Stress, anstatt alles auf ein vernünftiges Maß einzuschränken und wieder auf das eigene Bauchgefühl zu hören, Ruhe einkehren zu lassen und sich auf das Baby einzustellen.

Oft ist heute eine werdende Mutter berufstätig bis zum Mutterschutz und sogar darüber hinaus. Dieser Stress wirkt sich direkt auf das Kind aus. All die Stresshormone bekommt es als Cocktail ab. Adrenalin z. B. führt zu einer Minderdurchblutung der Gebärmutter, was zu einer schlechteren Versorgung des Embryos führt und evtl. sogar das Wachstum beeinträchtigen kann.

Alles, was Stress im System der Mutter verursacht, spielt hier eine Rolle – seien es Konflikte in der Familie, vorausgegangene Abtreibungen, Fehl- oder Totgeburten, die finanzielle oder soziale Situation, häusliche Gewalt, Unfälle, Flucht, Krieg, Naturkatastrophen.

All das wirkt sich auf das Ungeborene aus! All das sind Stressoren, die das Nervensystem von Anfang an programmieren! Das heranwachsende Kind übernimmt vom ersten Tag an die Gefühle und Reaktionen der Mut-

ter, zum Teil über Katecholamine, zum Teil energetisch. Die prägendsten Erlebnisse sind die in den ersten drei Monaten. Eine Mutter zu sein, die keinem bedeutenden Stress unterworfen ist, die sich sicher und geborgen fühlt und sich Zeit nehmen kann, um sich mit dem heranwachsenden Wesen in ihrem Bauch und danach zu beschäftigen, ist das größte Geschenk, das man seinem Kind mitgeben kann.

Die Geburt

Schon jede normale Geburt kann ihre Gefahren und Komplikationen mitbringen. Eine Geburt kann aber auch eine wunderbare Erfahrung für Mutter und Kind sein.

Aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutet die Geburt den ersten Kampf, den das Kind bestehen muss! Aus physiologischer Sicht bedeutet die Geburtskompression eine Aktivierung aller Organe und des Gehirnes. „Gewinnt“ das Kind diesen physiologischen Kampf, wird es im Leben von dem Grundgefühl getragen werden: „Ich kann ...!“

Muss man nachhelfen, kann es zu Glaubenssätzen führen, wie: „Ich kann es nicht alleine!“

Beispiel: *„Ich hatte vor Jahren einen 40-jährigen Patienten, der in starke Stressmuster bis hin zu Panikattacken verfiel, wenn er in irgendeiner Form in Eigenleistung und Eigenverantwortung gehen sollte. Er kam mit Hilfe eines Kaiserschnittes zur Welt. Sein Satz: „Ich kann es nicht alleine, weil meine Mutter einen Kaiserschnitt machen ließ!“*

Bei einem Kaiserschnitt z. B. wird dem Kind die Möglichkeit eines gesunden Grundgefühls genommen. Es wird ohne Vorwarnung

aus der warmen Geborgenheit gerissen und einer Reizüberflutung ausgesetzt. Die erste Person ist meist nicht die Mama, die das Kind sieht, sondern ein Arzt oder die Hebamme. Oft kann auch aus medizinischen Gründen kein Kontakt zur Mutter hergestellt werden. Das sind hochtraumatische Grenzüberschreitungen, welche zu Bindungsproblemen führen können.

Bindung

Bindung beginnt schon in der Schwangerschaft. Es gibt bis zum 7./8. Lebensmonat noch keine Grauzonen – es gibt nur das Gefühl von Leben oder Tod. Das Nervensystem des Ungeborenen ist noch nicht voll entwickelt, um mit solchen Überreizungen umzugehen.

Es kann sich noch nicht regulieren und bleibt dadurch in einem traumatischen Zustand hängen. Während der ersten 10 Monate werden zentrale Regelkreise im Gehirn und in den Genen kalibriert. Dieser Vorgang der fetalen Programmierung prägt ein Leben lang das Verhalten.

Die ersten Beziehungen im Mutterleib und die Geburt selbst sind prägend für das Leben nach der Geburt. Sie sind ausschlaggebend für unsere Grundhaltung im Leben.

- Ist die Beziehung vertrauensvoll?
- Haben wir das Gefühl von „richtig“ im Leben zu sein?
- Hat hier das Gefühl von Liebe, Geborgenheit und Sicherheit angefangen?
- Ist die Welt für das Kind lebendig?

Hier ist das Stressniveau niedrig und dieser Mensch ist in der Lage mit schwierigen Erlebnissen umzugehen.

Oder

- Ist die Grundhaltung geprägt von Misstrauen?
- Hat das Baby Verlustängste?
- Erträgt das Kind Nähe oder nicht?
- Möchte es kontrollieren?

Bei diesem Kind ist schon eine große Stressprägung vorhanden. Es hat bereits mit Erlebnissen zu tun gehabt, die eine absolute Überforderung waren und war nicht in der Lage, sie in irgendeiner Form zu verarbeiten und sich zu regulieren. Das kann zu schweren Folgestörungen führen. Diese Störungen nehmen wir mit ins Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter.

Gleichzeitig findet wiederum bei einer großen Zahl der Mütter eine Traumatisierung statt. Gerade ganz am Anfang braucht das Baby seine Mutter am meisten. Dazu sollte sie emotional präsent sein und kann es oft nicht. Meist wird dann der Fokus auf das Wohlergehen des Kindes gelegt, Mütter „stecken“ es weg, leiden still weiter und können hier wiederum Stresssymptome entwickeln bis hin zu einem Posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS). Das Kind geht immer in irgendeiner Form mit der Mutter und ihrem Schmerz in Resonanz – hier entsteht die nächste Generation mit Stressmustern.

Wie geht es weiter?

Auf all die Grunderfahrungen, die unser Nervensystem im frühesten Sein überreizt haben, setzen sich neue Verletzungen. Daraus entwickeln sich bei jedem Menschen individuelle Reaktions- und Verhaltensmuster, wie er/sie mit Stress umgehen kann.

Das alles klingt jetzt sehr dramatisch, aber sind wir doch mal ehrlich – wir haben gelernt, irgendwie damit umzugehen und es unbewusst als „normal“ wahrzunehmen. Wir ärgern uns zwar oft über bestimmte Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Gedanken und wiederkehrende Gefühle oder leiden auch darunter. Wir verstehen nicht, warum unsere Kinder in der Schule versagen, obwohl sie den Stoff vorher beherrscht haben ... Stress! Zuhause kein Stress – in der Schule Leistungsdruck, der wiederum ein hohes Maß an Stress verursacht. Das Stammhirn springt an und geht in den schon erwähnten 3 F-Mo-

du: fight, flight or freeze. Das Kind kann dem Lehrer keine reinhauen, nicht weglaufen – also friert es ein. Wenn unser Stammhirn aktiv ist, kann unser Verstand nicht arbeiten, Lösungen finden oder sogar kreativ sein. So funktioniert das! Jedes Kind hat seine ganz persönlichen Grunderfahrungen gemacht und somit ein ganz individuelles Umgehen mit Stressoren entwickelt.

Ich habe vor nicht allzu langer Zeit erlebt, wie ein Vater versucht hat, seinem Sohn Nachhilfe in Mathe zu geben. Er wollte das Beste für sein Kind. Dummerweise ist er selbst dadurch wiederum an sein eigenes Stressmuster mit Lernblockaden gestoßen, wurde dadurch immer ungeduldiger mit dem Jungen. Der Junge ging immer mehr in ein Angstmuster, begann zu weinen, wurde wütend: „Ich kann das nicht, ich will das nicht!“ Blackout! Stammhirn im Alarmmodus! Der Vater fing an zu schreien und warf einen Stuhl! Blackout! „Du musst da durch! Du bist ja sogar dazu zu blöd!“ Sein altes Muster, selbst in der Schule nicht der Beste zu sein, wurde getriggert! Beide am Anschlag! Das geht ganz schnell und dann funktioniert nichts mehr. Interessant – der Junge hat dieselben Muster wie sein Vater!

Es geht auch niemals darum, solche Situationen zu werten, das bringt niemanden weiter. Hier wäre es lösungsorientiert, wenn der Vater die Chance hätte, es zu erkennen und daran zu arbeiten!

Fazit

Jeder von uns hat eine einzigartige Geschichte, die uns auf eine ganz individuelle Art geprägt hat, mit Stress umzugehen. Je höher die Grundaktivierung des Nervensystems ist und damit auch das Stressniveau, umso schneller lassen wir uns unter Leistungsdruck bringen. Das Stressniveau steigt und unser Körper und die Psyche fangen an zu reagieren. Was daraus alles entstehen kann, brauche ich hier nicht zu erwähnen. Diese Symptome sind ernst zu nehmen und sollten immer hinterfragt werden. Was für eine Geschichte könnte dahinterstecken?

Das Fatale ist – wir geben unsere Geschichte an unsere Kinder weiter.

Jeder von uns hat heute die großartige Chance, an sich und seinen Themen, alten

Schmerzen und Traumata zu arbeiten und damit sein Stressniveau zu senken. Das würde sich wiederum nicht nur auf den eigenen Stresspegel auswirken, sondern auch auf unsere Gesellschaft einen positiven Einfluss haben.

HP Anne Mohr-Bartsch

Keywords: Geburt, Grundspannung, Schwangerschaft, Stress

Literatur

- [1] Laing RD. Die Tatsachen des Lebens. Dtv Verlag. 1990



Anne Mohr-Bartsch

Nach ihrer Ausbildung zur med. techn. Radiologieassistentin war Anne Mohr-Bartsch 8 Jahre in der Klinik tätig. Seit 1986 arbeitet sie als Heilpraktikerin mit großer Leidenschaft in holistischer Medizin in eigener Praxis und leitet das Zentrum für Craniosacrale Traumatherapie München/Haar. Das Angebot wird durch Online-Kurse und Einzelcoachings ortsunabhängig erweitert. Inspiriert durch die diversen Aus- und Weiterbildungen in craniosacraler Therapie (Badhrena Tschumi, Franklin Sills etc.), Traumatherapie (Peter Levine), diversen psychotherapeutischen Ausbildungen (NLP, Hypnose, Gesprächsführung, Meditation) und aufgrund der jahrelangen Erfahrung in der Therapie mit Säuglingen, entstand der Wunsch, dieses Wissen als Autorin und in Coachings an andere Therapeuten weiterzugeben.