

Weshalb Babys beim Tragen ruhig sind

KLEINKINDER Schreiende Babys beruhigen sich am besten, wenn man sie auf dem Arm herumträgt. Japanische Forscher haben nun den Grund dafür gefunden.

CORNELIA DICK-PFAFF
wissen@luzernerzeitung.ch

Es funktioniert. Nicht immer, aber häufig: Wenn ein Baby schreit, nimmt man es in den Arm und geht mit dem kleinen Schreihals hin und her. Das Herumtragen beruhigt in den meisten Fällen, häufig sogar fast augenblicklich. Warum das so ist, haben japanische Forscher in Experimenten mit menschlichen Babys und Mäusen herausgefunden. Wie Säuglinge entspannen sich auch Mäusebabys automatisch und nahezu sofort, wenn man sie herumträgt, berichten die Wissenschaftler im Fachblatt «Current Biology». Ihre Studie sei die erste, die die verblüffenden Ähnlichkeiten dieser Tragestarre bei Menschen und Mäusen herausarbeitet.

Grund für die prompte Reaktion ist offenbar ein koordiniertes Zusammenspiel unterschiedlicher Regulationsmechanismen von Nervensystem, Motorik und Herz-Kreislauf-System. Die Forscher vermuten, dass die Reaktion ein ganz wesentlicher Bestandteil der Interaktion zwischen Mutter und Kind ist, der sich im Laufe der Evolution entwickelt hat und bewahrt wurde – etwa um eine Flucht zu erleichtern, die mit einem ruhigen Jungen besser zu bewerkstelligen ist als mit einem aufgewühlten.

Es muss nicht die Mutter sein

«Ein solch tief gehendes Verständnis von Säuglingen könnte die Frustration von Eltern reduzieren», erläutert Kumi Kuroda vom Naturwissenschaftlichen Forschungsinstitut Riken in Wako-shi. Es könne sehr nützlich sein, weil nicht zu besänftigendes Weinen der Hauptrisikofaktor für Kindsmisshandlung ist. «Auch wenn wir in unserer Studie mit Müttern gearbeitet haben, sind wir der



Das ständige Herumtragen mag anstrengend sein für die Mutter. Aber solange das Baby ruhig ist, sind alle happy. Getty

Ansicht, dass dies nicht spezifisch für Mütter gilt, sondern dass jede primäre Bezugsperson dies einsetzen kann.»

Herzaktivitäten sinken

Kuroda und ihre Kollegen hatten eine Reihe von Versuchen sowohl mit zwölf gesunden Babys als auch mit einigen

Mäusejungern und deren Müttern durchgeführt. Unter anderem beobachteten und analysierten die Forscher, was passiert, wenn eine Mutter ihr Baby lediglich im Arm hält, und wie sich die Reaktionen verändern, wenn sie mit dem Kind auf dem Arm umhergeht. Mittels EKG massen sie beispielsweise

die Herzaktivitäten sowohl bei menschlichen als auch bei Mäusebabys.

Das kooperative Verhalten der Babys, wenn die Mutter – gleich ob Mensch oder Maus – sie herumtrug, war deutlich: Sie beruhigten sich beinahe augenblicklich und hörten auf, sich zu bewegen. Die Herzschlagfrequenz sank

Mäusejunge stoppten das Ausstossen von Ultraschalllauten und nahmen die ganz charakteristische Tragepose mit gebeugten Beinen ein, wie sie auch von anderen Säugern wie etwa Katzenjungern bekannt ist. «Diese Reaktion des Säuglings reduziert die Belastung für die Mutter beim Herumtragen und tut beiden gut, Mutter und Kind», so Kuroda. Bei den Mäusen konnten die Forscher zudem feststellen, dass das Kleinhirn ebenso an dem beruhigenden Effekt beteiligt ist wie der Parasympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, das für die unwillkürliche Steuerung von Körperreaktionen verantwortlich ist.

Laufen besser als nur Tragen

Das Herumtragen könnte sich tatsächlich besonders gut zur Beruhigung eignen, schliessen die Forscher aus ihren Beobachtungen. Mit dem weinenden Baby zu laufen, schreiben sie, könnte der bedeutsamste Reiz überhaupt sein und die Kinder mit Sinneseindrücken versorgen, die sich gegenseitig ergänzen, und effektiver beruhigen als andere Arten rhythmischer Bewegung wie etwa blosses Hin- und-Her-Schaukeln im Arm oder in einer Wiege. Weitere Studien mit präzisen Messungen der Laufgeschwindigkeit der Mutter seien notwendig, um den Effekt genauer zu charakterisieren. Frühere Studien hatten etwa auch Hinweise darauf geliefert, dass eine beruhigende Wirkung grösser ist, je schneller ein Kind geschaukelt wird – was die Hypothese stützt, dass es sich bei der Reaktion ursprünglich um eine Unterstützung einer Fluchtreaktion handelt.

Beschränkter Effekt

Kuroda und ihre Kollegen weisen in ihren Ausführungen allerdings darauf hin, dass der beruhigende Effekt auf die Zeit des Herumtragens beschränkt ist. Das Baby kann danach durchaus wieder zu weinen beginnen, wenn die Ursache, beispielsweise Hunger oder Schmerzen, nach wie vor besteht. Dennoch sind sie sicher: Diese körperliche Reaktion des Säuglings wissenschaftlich zu verstehen, kann Frustration von Eltern verringern und verhindern, dass sie beim Weinen des Kindes überreagieren.

Fortsetzung von Seite 43

Die Mimik sagt Autisten nichts

Inzwischen redet man in der Fachwelt von Autismus-Spektrum-Störungen. Der Begriff macht deutlich, dass es keinen «typischen Autisten» gibt. In der Praxis stösst man häufig auf Mischformen, sagt Dimitrinka Käufeler. «Deshalb geht man heute von einem breiten Spektrum individueller Varianten aus, was dem Phänomen des Autismus näher kommt.» Alle autistischen Ausprägungsformen haben dennoch einen gemeinsamen Nenner: die besondere Wahrnehmungs- und Denkweise, den sogenannten kognitiven Lernstil.

Es gibt keine Medikamente

Die Kernsymptome von Autismus-Spektrum-Störungen sind mit Medikamenten nicht heilbar. Medikamentös positiv zu beeinflussen sind vor allem Begleiterkrankungen wie Ängste, Depressionen oder psychotische Zustände.



«In Partnerschaften haben es autistische Menschen besonders schwer.»

JULIUS KURMANN,
LUZERNER PSYCHIATRIE

Die Therapie im Erwachsenenalter konzentriert sich darauf, den Betroffenen, Angehörigen und Arbeitgebern das Wissen über die Störungen zu vermitteln

und sie damit zu befähigen, mit diesem Anderssein umgehen zu können.

Erschwerter Alltag

Aufgrund der verschiedenen Beeinträchtigungen fühlen sich autistische Menschen im Alltag oft eingeschränkt oder in Not. Das Arbeiten in einem Grossraumbüro ist praktisch unmöglich, ein Small Talk kann die totale Herausforderung sein. Autisten reden vorzugsweise nur über Themen, die ihnen selber wichtig sind, und interessieren sich wenig oder gar nicht für das, was andere sagen oder machen. «Dafür können sie umso ausgeprägter und ausschweifend über eigene Interessen reden und nicht merken, wenn der Zuhörer gelangweilt ist oder schon längst ein anderes Thema anschneiden möchte», sagt Kurmann.

Die gestörten Wahrnehmungsfähigkeiten machen autistisch veranlagte Menschen im Alltag prädestiniert dafür, anzuecken oder als seltsam empfunden zu werden. Wer in den Pausen nie mit Kollegen zusammensitzt, bei Apéros lieber allein herumsteht oder auf Gesprächspartner kurios bis deplatziert reagiert, fällt auf. «Je nachdem muss er sogar damit rechnen, mit der Zeit gemieden oder gar gemobbt zu werden.»

Aussergewöhnliche Leistungen

Das Gefühl, anders zu sein, komme bei Autisten häufig zum ersten Mal in der Pubertät auf, sagt Käufeler. «In späteren heiklen Lebensphasen, etwa bei Übergängen, kann es zu eigentlichen Krisen kommen, in denen Betroffene auch depressive Phasen, Angst- und Panikattacken oder gar psychotische Zustände entwickeln können.»

Handkehrum können Autisten, die normal bis überdurchschnittlich intelligent sind und in einem guten Umfeld verankert sind, einen normalen Job verrichten und konzentrierte bis aussergewöhnliche Leistungen erbringen. Kurmann: «Gerade unter Wissenschaftlern und Forschern, aber auch in der Medizin, hat es immer wieder Menschen mit einer autistischen Veranlagung.»

Wie ein «Ausserirdischer»

LEBENSGESCHICHTE pb. Marc Neumeier* (31) war ein Kind, das sich lieber in die Wohnung zurückzog, als draussen mit den andern zu spielen. Er sei ein Phlegma gewesen und habe regelmässig an Erschöpfungszuständen gelitten. «Du willst nicht zuhören!», ärgerte sich die Lehrerin in der Primarschule. Im Gymnasium lernte der Jugendliche den Stoff beinahe wortwörtlich auswendig. «Es war ein Riesenaufwand, ich hatte deswegen grosse Absenzen.» Aber Marc schaffte die Matura und begann zu studieren.

Auf den wenigen Gebieten, die ihn interessierten, hatte er sich schon als Jugendliche ein grosses Wissen aufgebaut: Geschichte, Politik und Zeitgeschehen. Alles andere existierte nicht für ihn. «Ich war unfähig, Neues dazuzulernen, flexibel zu sein. Von daher kam ich an der Universität schnell an Grenzen: Die Stoffmenge war schlicht zu gross, als dass ich sie mit meiner Strategie hätte bewältigen können.»

Psychiatrische Odyssee

In dieser Zeit ist Marc schwer depressiv geworden. Er konnte all das, was auf ihn einprallte, nicht mehr verarbeiten. Kam dazu, dass er realisieren musste, wie andere Freundinnen hatten, er aber unfähig war, anders als auf intellektueller Ebene mit Frauen zu kommunizieren. Es konnte auch vorkommen, dass er das Lächeln einer Frau als Verliebtheitsgefühl interpretierte. Umso ernüchternder, wenn sie ihm dann einen Korb gab.

Der Hausarzt verschrieb ihm Antidepressiva, was seine Aufnahmefähigkeit, wie er heute sagt, «ganz leicht verbesserte». Vom Hausarzt ging es zu einem Psychiater, von diesem zu einem Spezialisten, dann zum nächsten. Es war eine jahrelange Odyssee mit stän-

dig wieder angepassten Diagnosen und entsprechenden Medikamenten. 2006 schloss Marc das Studium der Betriebswirtschaft mit dem Bachelor ab. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte noch kein Psychiater die Diagnose Autismus-Spektrum-Störungen gestellt. Doch sein Leiden ging weiter. Besonders schlimm wurde es in einem Büro-Praktikum. «Ich hatte extreme Schlafstörungen. Es gab eine Phase, in der ich über eine Woche lang nicht schlief.»

Geräusche und Gerüche

Dazu kamen Wahrnehmungsstörungen und eine massive Reizempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Gerüchen. «Bestimmte Geräusche und Parfums haben mich wie eine Batterie innerlich aufgeladen. Die Nerven flat-

sties er auf die Autismus-Spektrum-Störungen. Eine Empfehlung brachte ihn zur Luzerner Psychiatrie, wo er 2011 erstmals umfassend diagnostiziert und angemessen betreut und behandelt wurde. Die Fachleute leiteten mit einer spezifischen Kombination von Antidepressiva und Antipsychotika eine medikamentöse Therapie ein, verbunden mit Gesprächssitzungen.

Ein neuer Mensch

Seitdem fühlt sich Marc wie ein neuer Mensch. «Mein Leben hat sich verändert, es geht mir extrem viel besser.» Wahrnehmungsstörungen, Reizüberflutungen und Erschöpfungszustände hätten sich «in Luft aufgelöst», die Schlafstörungen seien praktisch verschwunden, ebenso die Ängste, das ständige Grübeln und die depressiven Schübe, die ihn über Jahre plagten.

Einzig seine sozialen Verhaltensweisen – ein Kernpunkt der Autismus-Spektrum-Störungen – seien praktisch unverändert geblieben. «Ich gehe praktisch nie in den Ausgang und beschäftige mich stattdessen mit meinen eigenen Interessengebieten.» Small Talk ist nicht sein Ding. «Lieber unterhalte ich mich auf der sachlich-intellektuellen Ebene.»

Die einzige soziale Bindung hat Marc zu seinem Elternhaus, wo er noch immer wohnt. Im Rahmen eines Integrationsprogramms arbeitet er seit einigen Monaten auf einer Verwaltung. Das gehe so weit gut, er habe keine Störungen mehr wie früher, sagt Marc. Aber auch hier: «Ich bin nicht der gesellige Typ. Es würde mich stressen, wenn ich jeden Tag am Kaffeetisch sitzen müsste.»

HINWEIS

* Name von der Redaktion geändert