

Epigenetisch gestützte Prägung von Trauma- und Gewalterfahrungen

em. Prof. Dr. Thomas Elbert, Universität Konstanz, Klinische Psychologie und Verhaltensneurowissenschaft

Häusliche wie organisierte Gewalt bedeutet meist andauernde, massivste Stressoren. Deren Erfahrungen brennen sich in das Gedächtnis ein und bedingen Verallgemeinerungen von Bedrohungsszenarien. Hinzu kommt, dass Überlebende von Horror und Schrecken auch Erinnerungen als Bedrohungen im „Hier und Jetzt“ verorten.

Die überlebenswichtige Anpassung an Bedrohungserleben bedingt Lernen, auch über Generationen hinweg. Gestörtes Bindungs- und Erziehungsverhalten, soziale und kulturelle Faktoren sowie erlernte Verhaltensmuster tragen zur transgenerationalen Weitergabe von Traumata meist maladaptiv bei.

Traumata der Vorfahren ändern aber auch die Epigenetik und mithin die Muster der Genexpression in den Kindern und Kindeskindern und kippen so die biologischen Regelsysteme. Das gilt insbesondere für die Stresshormon regulierende HPA-Achse, also die Eliteeinheit unseres Verteidigungssystems. Dauerhafte Aktivierung oder Erschöpfung führt in seelische wie auch somatische Erkrankungen (Obesitas, Diabetes, Krebs).

Die diese Prozesse steuernde Epigenetik ist im sich entwickelnden Organismus besonders plastisch. Dadurch wirken stressreiche Umwelterfahrungen von Eltern und Großeltern letztlich auf die Phänotypen von Kindern und Enkeln. Und so beeinflusst erlebter Schrecken und Angst Verhalten und Lernen auch nachfolgender Generationen.

Das biologische Ziel ist dabei eigentlich bessere Anpassungen: Ängstliche Vorsicht statt explorative Neugier etwa kann das Überleben in bedrohlichen Umgebungen sichern, verhindert aber optimale Entfaltung wenn die Umwelten friedlich geworden sind. Studien bei Mensch und Tier belegen, dass die Betreuung durch die Mutter, bzw. die Trennung von ihr, Angstkonditionierung, chronischer Stress aber auch suchterzeugende Substanzen jeweils epigenetische Netze erzeugen, die Lernen und Verhalten auf gezielte Weise umstrukturieren. Im Tier lässt sich nachweisen, dass transgenerationale Vulnerabilität wie Resilienz selbst dann auftritt, wenn die Kinder gar nicht von der eigenen Mutter aufgezogen worden waren, oder künstliche Besamung ermöglichte, dass der Vater nicht einmal die Mutter kennen gelernt hatte.

Geeignete Psychotherapie kann diese Prozesse modulieren. Insbesondere für die *Narrative Expositionstherapie* wurde gezeigt, dass sich so seelisches Leid mildern lässt, wobei die Induktion von molekularbiologischen Veränderungen den Phänotyp modifizieren.