

## Pressemitteilung

### **Die Biochemie des Traumas: Gewalterfahrungen verändern die Struktur des Gehirns und die Ablesbarkeit des Genoms**

Das menschliche Gehirn ist kein fest verdrahteter Computer. Die Arbeit der rund 86 Milliarden Nervenzellen und ihre Verbindung über vermutlich rund 100 Billionen Synapsen ist hochflexibel. Diese so genannte Plastizität des Gehirns ermöglicht es, bis ins hohe Alter zu lernen und kompensiert Ausfälle, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder im Rahmen einer Multiplen Sklerose (MS). Aber auch schädigende Einflüsse wie traumatische Erfahrungen können die Struktur des Gehirns verändern – dann allerdings zum Negativen. Ein Beispiel dafür sind wiederholte traumatische Erfahrungen. Das verdeutlichten die Referenten des Neurologen- und Psychiatertages am 29. April in Köln. Zu dem Tag hatten der Berufsverband Deutscher Nervenärzte (BVDN), der Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) und der Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) eingeladen.

„Funktion verändert Struktur und Struktur verändert Funktion“, umriss Prof. Dr. med. Dieter Braus, Wiesbaden, ein Credo der aktuellen neurowissenschaftlichen Forschung. Laut Braus beeinflussen viele verschiedene Faktoren die Plastizität des Gehirns, unter anderem die genetische Ausstattung der Person, anhaltender belastender Stress, Drogen und Medikamente, die Ernährung, das Alter des Menschen und viele mehr.

Die Plastizität des Gehirns ermöglicht es Patienten mit einer MS, dem Abbau kognitiver Funktionen entgegenzuwirken. So zeigen Studien laut PD Dr. phil. Iris-Katharina Penner, Düsseldorf, dass regelmäßige Bewegung, aber auch mentales Training, positive Effekte auf die Kognition der Patienten hat. Penner betonte in diesem Zusammenhang, dass nichtmotorische Defizite im Rahmen der MS – zum Beispiel erhöhte Erschöpfbarkeit, Depression und verminderte Kognition – die Lebensqualität der Patienten oftmals stärker einschränken als die motorischen Symptome der Krankheit.

Auf die Abbildung menschlicher Lebenserfahrungen im Genom ging Prof. Dr. soc. Thomas Elbert, Konstanz, ein: Trauma- und Gewalterfahrungen hinterlassen nicht nur im mentalen Gedächtnis Spuren, sondern verändern den Aufbau und die Funktion des Gehirns grundlegend. „Was wir erlebt haben, bestimmt die Lesbarkeit des Genoms.“

Mitgliedsverbände

BVDN (Berufsverband Deutscher Nervenärzte)

BDN (Berufsverband Deutscher Neurologen)

BVDP (Berufsverband deutscher Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie)

BKJPP (Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland)

BPM (Berufsverband der Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Deutschlands)

Diese sogenannten epigenetischen Effekte werden vererbt und sind bis in die Enkelgeneration nachweisbar“, so Elbert.

Allerdings ermöglicht die Plastizität des Gehirns es auch, diesen Strukturen mittels Psychotherapie entgegenzuwirken. Ein Ansatz dazu ist die narrative Expositionstherapie. „Möglichst alle Elemente des so genannten Furchtnetzwerkes, also Empfindungen, Gedanken, Gefühle und anderes, werden dabei in der Distanz zum Damals so lange aktiviert, bis das Erlebte sich autobiographisch verorten, benennen und begreifen lässt“, erläuterte Dr. Maggie Schauer.

„Wir müssen zur Kenntnis nehmen, wie dramatisch und nachhaltig traumatische Erfahrungen für die Betroffenen sind“, sagte der Vorsitzende des BVDN, Dr. med. Frank Bergmann. Durch traumatische Ereignisse induzierte epigenetische Veränderungen seien bis in die Enkelgeneration nachweisbar und beeinflussten das Verhalten. Bergmann betonte, dies sei für die Betroffenen und für die entsprechenden Gesellschaften eine große Bürde. „Das Wissen um diese Zusammenhänge bedeutet, dass wir uns als Nervenärzte, Psychiater, Neurologen und Psychotherapeuten auch gesamtgesellschaftlich weitaus umfänglicher einmischen und engagieren müssen“, forderte der BVDN-Vorsitzende.

[www.bvbn.de](http://www.bvbn.de)

[www.bv-psihiater.de](http://www.bv-psihiater.de)

[www.bv-neurologe.de](http://www.bv-neurologe.de)

[www.kinderpsihiater.org](http://www.kinderpsihiater.org)

[www.bpm-ev.de](http://www.bpm-ev.de)

Pressekontakt Jochen Lamp: 0172 4576407

Mitgliedsverbände

BVDN (Berufsverband Deutscher Nervenärzte)

BDN (Berufsverband Deutscher Neurologen)

BVDP (Berufsverband deutscher Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie)

BKJPP ( Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland)

Berufsverband der Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Deutschlands (BPM)