

## **Interview mit Prof. Dr. Joachim Bauer**

Prof. Dr. Joachim Bauer ist Internist, Psychiater und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Freiburg. Seit 1992 Professor für Psychoneuroimmunologie. Im Gespräch mit Peter Schipek beantwortet er einige Fragen zu den Themen seiner Bücher.

*Peter Schipek:*

Die traditionelle Biologie sagt uns, dass wir durch unsere Gene gesteuert werden. Dieser Glaube nährt die Vorstellung, dass wir „Opfer“ unserer Gene – also für die Entfaltung unseres Lebens nicht verantwortlich sind.

In Ihrem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“ beschreiben Sie ein wesentlich dynamischeres, vielfältigeres und beeinflussbareres System als die starre Vorstellung vom genetischen Code.

Sie sagen uns: „Gene steuern nicht nur - sie werden auch gesteuert“ und „Gene werden an- und abgeschaltet.“ Was können wir uns unter dieser Steuerung vorstellen und wann und warum werden Gene an- und abgeschaltet?

*Joachim Bauer:*

Gene sind keine Eigenbrötler, sondern sind Kommunikatoren, die im permanenten Austausch mit der Umwelt stehen. Jedes Gen hat eine Art Genschalter – die Fachleute sprechen von Promotern, vom englischen „to promote“. Dieser Genschalter besteht, wie das Gen selbst, aus DNS. Im Gegensatz zum eigentlichen Gen wird die DNS der Genschalter jedoch nicht abgelesen, um daraus ein Eiweiß entstehen zu lassen. Vielmehr dient der Genschalter ausschließlich dazu, Signale wahrzunehmen, die von außerhalb kommen. Abhängig davon, welche Signal-Botenstoffe eintreffen, kommt es zur Aktivierung oder zur Inaktivierung des nachgeschalteten Gens. Dies ist der Grund, warum die Aktivität eines jeden Gens durch Signale aus der Umwelt reguliert werden kann. Diese so genannte „Genregulation“ macht es möglich, dass sich unser Körper auf die jeweilige Umwelt, in der wir uns befinden, einstellt.

*Peter Schipek:*

Ist es also gar nicht so wichtig, welche Gene wir geerbt haben, sondern welche Gene an- oder abgeschaltet sind?

*Joachim Bauer:*

Doch, beides ist wichtig. Im biochemischen „Text“ jenes Teils eines Gens, der abgelesen wird, können sozusagen „Buchstaben-Fehler“ auftreten. Solche Änderungen werden vererbt. Nicht alle Veränderungen im „Text“ eines Gens haben Folgen. Es gibt jedoch Beispiele, wo „Textfehler“ zu Erbkrankheiten führen. Glücklicherweise sind solche vererbaren Erkrankungen ausgesprochen selten.

*Peter Schipek:*

Ausführlich beschreiben Sie wie Gene auf Stress reagieren und welche Konsequenzen Stress auf unsere Gesundheit hat. Heute stehen ja unsere Kinder schon unter enormen Leistungsdruck. Was können Eltern tun, um Stressfaktoren bei ihren Kindern zu reduzieren?

*Joachim Bauer:*

Die Forschung hat zeigen können, dass die Empfindlichkeit, mit der die Stressgene eines Menschen auf Stress reagieren, davon abhängt, ob ein Kind in den frühen Jahren des Lebens feste, verlässliche Bezugspersonen hatte. Besonders die ersten Monate nach der Geburt sind hier von besonderer Bedeutung. Gute Bindungen zu verlässlichen, liebevollen Bezugspersonen sind der beste Schutz für die körperliche und seelische Entwicklung eines Kindes. „Gute Bindung“ bedeutet nicht, ein Kind zu verwöhnen. Zur guten Beziehung mit dem Kind gehört nicht nur Zuwendung und Einfühlung in die Bedürfnisse des Kindes, sondern auch die Notwendigkeit, klare Grenzen zu ziehen und das Kind mit den Regeln guten Zusammenlebens vertraut zu machen.

*Peter Schipek:*

Eine der Kernaussagen Ihrer Bücher lautet: „Der Mensch ist auf gute zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen angewiesen. Nicht alle Kinder erleben diese Erfahrungen in ihrer Kindheit. Wie können wir diese Fähigkeiten entwickeln und pflegen?

*Joachim Bauer:*

Alle Forschungsdaten zeigen übereinstimmend, dass sich dort, wo Menschen keine hinreichende soziale Akzeptanz erleben, das Risiko für seelische und körperliche Erkrankungen erhöht. Gute Beziehungen werden dem Menschen nicht auf dem Tablett serviert. Das Leben ist ein permanenter Suchprozess nach Wegen, wie wir soziale Beziehungen gestalten können. Diesen Suchprozess geht jeder einzelne Mensch, er beginnt in der Kindheit. Kinder suchen ihre Umgebung nach Beziehungsangeboten ab.

*Peter Schipek:*

Wir werden nicht nur gesteuert - sind also verantwortlich.  
Was sollen wir an unserer Lebensführung ändern, um von Ihren Erkenntnissen zu profitieren?

*Joachim Bauer:*

Wir sollten uns bewusst machen und verinnerlichen, dass die Gestaltung guter Beziehungen eine zentrale Lebensaufgabe ist. Die betrifft nicht nur das private Umfeld, sondern auch die Schulen und vor allem auch den Arbeitsplatz. Gute Führung in Unternehmen bedeutet, Mitarbeiter dadurch zu motivieren, dass Mitarbeiter nicht nur gefordert werden, sondern fair behandelt, gewürdigt und anerkannt werden. Was wir derzeit in weiten Bereichen der Wirtschaft erleben – Stichwort Heuschrecken-Kapitalismus – bedeutet die Zerstörung einer Kultur guter Führung am Arbeitsplatz.

*Peter Schipek:*

Was bedeuten Ihre Erkenntnisse für unser Zusammenleben mit unseren Mitmenschen, für die Erziehung unserer Kinder und für die Arbeit der Lehrer an unseren Schulen und wie stellen Sie sich die ideale Schule vor?

*Joachim Bauer:*

Bildung in den Schulen kann nur gelingen, wenn zwischen Lehrenden und Lernenden eine kooperative Atmosphäre hergestellt werden kann. Genau daran scheitern derzeit aber viele Schulen. Die Ursachen sind nicht nur destruktives Schülerverhalten, sondern eine stark zurückgehende Elternverantwortung, fehlende Kooperation von Eltern mit der Schule und nicht zuletzt Defizite bei der Beziehungskompetenz von Lehrkräften. An allen drei Punkten muss es zu deutlichen Veränderungen kommen, sonst fahren wir die öffentlichen Schulen gegen die Wand. Meine Arbeitsgruppe führt seit einigen Jahren Trainingsprogramme für schulische Lehrkräfte durch, um deren Beziehungskompetenz zu optimieren. Wer unseren Kindern helfen will, muss den Lehrern den Rücken stärken.

*Peter Schipek:*

Herr Prof. Bauer – herzlichen Dank für das Gespräch

Prof. Dr. Joachim Bauer ist Internist, Psychiater und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Freiburg. Seit 1992 Professor für Psychoneuroimmunologie.

Er leitet die Ambulanz der Abteilung Psychosomatische Medizin an der Uniklinik Freiburg. Wissenschaftlich hat sich Prof. Dr. Bauer mit dem Immunsystem, später mit verschiedenen neurobiologischen Fragestellungen beschäftigt.

Seine wissenschaftlichen Interessen sind die neurobiologischen Korrelate zwischenmenschlicher Beziehungserfahrungen.

1996 erhielt er für seine Forschungsarbeiten den Organon Forschungspreis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie

Die Bücher von Prof. Dr. Joachim Bauer finden Sie hier:

<http://www.lernwelt.at/service/buecherdvds/bauer/index.html>