

Helga Fink, Praxis für Initiatische Therapie, Anhäuserstr.11, 73732 Esslingen

Trauma aus Schwangerschaft und Geburt-

Wie das Schwere leicht werden kann....

Winterbach 2.3.2015

Gliederung :

1. Was versteht man unter **Trauma**?

...aus **Schwangerschaft und Geburt** (verletzliche Zeit)

Aufregendes neues Forschungsgebiet: Epigenetik, Neurobiologie

Belege dafür, Hintergrundwissen für die Aussage, die den ganzen Vortrag durchzieht, nämlich dass..

..das werdende Leben von Anfang an ein voll empfindendes Wesen ist!!!

2. **Beziehungsgefüge einer Schwangerschaft mit seinen besonders sensiblen Phasen:** ...dass der soziale, biographische, körperlich seelisch geistiger Kontext ein prägendes Umfeld ist, in dem das werdende Leben von Anfang an auch seine eigenen Antworten gestaltet.

3. Aus der Arbeit mit Schwangeren (**Constanze**)

4. **Geburt**

5. Aus der Arbeit mit Erwachsenen (**Intensivseminare** zur Reise...)

1. Trauma

Versuchen wir zunächst zu verstehen, was mit Trauma gemeint ist.

Bis zu der Zeit, als die Sichtweise der prä- und perinatalen Psychotherapie langsam in den Blick der Öffentlichkeit rückte (etwa Jahrhundertwende), überliess man die Arbeit mit Traumatisierungen (d.h. mit Menschen, die Opfer von Gewalt jeglicher Art geworden waren) speziell dafür ausgebildeten Traumatherapeuten. Indem wir die frühe Zeit in den Blick nehmen, um uns selbst besser zu verstehen, d.h. die Zeit ab der Zeugung, aus der wir alle

entstanden sind, der Schwangerschaft, in der wir geworden sind, der Geburt, die uns ins Leben brachte und der ersten Bindungszeit, begegnen wir frühen Verletzungen, die man alle als Trauma bezeichnen kann, weil sie in einer Zeit geschahen, in der wir weitgehend ausgeliefert waren –wir tragen alle Auswirkungen von frühen Verletzungen in uns, sie prägen unser Lebensgefühl wie eine Folie im Hintergrund, sie beeinflussen unser Beziehungs- und Bindungsverhalten und sie können in Stress-Situationen uns ergreifen.

Unsere Sprache ist voll von körpernahen Beschreibungen von Stress:

- Jemand verliert den Boden unter den Füßen
- Das Herz fängt an zu rasen, „ mir bricht das Herz“
- Es stockt mir der Atem
- Voll im Stress, innerlich getrieben, unter Druck, in Hochspannung,

Und sicher könnten Sie und auch ich selbst noch einige Beispiele hinzufügen...

Gemeinsam ist den verschiedenen Symptomen, dass wir in eine Situation geraten sind, in denen bewusstes Denken und Handeln nur schwer möglich ist - etwas in unserem Körper gewinnt die Oberhand - das autonome Nervensystem, unser Speicher der frühen Verletzungen, reagiert auf eine Situation, die wir als bedrohlich, ängstigend, erschreckend erleben.

Von einem **Trauma** sprechen wir, wenn etwas zu viel, zu heftig, zu schnell, überwältigend für uns ist.

Wenn wir in eine solche Situation geraten sind, werden wir immer versuchen dagegenzuhalten, zu kämpfen oder würden am liebsten verschwinden, wenn dies nicht möglich ist, werden wir starr vor Angst... Irgendwann geht das Leben weiter, aber die Erinnerung bleibt im Körper und in der Psyche, jederzeit aktivierbar als Kampfspannung, Unruhe, Totstellreflex, Abschalten oder gar Abspalten.

Peter Levine, ein bekannter Biophysiker und Psychologe, der sich dem Studium von Stress und Trauma widmet, hat Tiere in freier Wildbahn beobachtet und fragte sich, warum Tiere, die manchmal täglich in lebensbedrohliche Situationen geraten, keine Traumasymptome (PTBS) zeigen.

Er fand heraus, dass Tiere einen instinktiven situationsgerechten Umgang mit lebensgefährlichen Bedrohungen in sich tragen:

Das Tier (Vielleicht das Reh auf einer Waldlichtung, das im Untergehölz ein Knacken hört) geht in Hab-Acht-Stellung: Adrenalin wird ausgeschüttet, Herz-Kreislauf ist aktiviert, die Atmung ist verstärkt. Wenn es dann wirklich (von einem Wolf) angegriffen wird, wird es zunächst kämpfen oder zu fliehen versuchen. Sollte dies nicht möglich sein, hat es noch eine dritte

Verteidigungsmöglichkeit, die des **Erstarrens**, der Bewegungslosigkeit . Dieser Totstellreflex kann für das Tier überlebenswichtig sein, denn: manche Tiere erkennen andere Tiere, die sich nicht bewegen, schlecht, sie töten oder fressen regungslos daliegende Tiere nur, wenn sie sehr hungrig sind und sollte es für das Tier doch das Ende bedeuten, wird es weniger Schmerz empfinden.

Hat das Tier die Situation überlebt, wird es anfangen zu zucken und zu vibrieren, schüttelt sich kräftig mehrere Male und entlädt so die Spannung aus dem Körper und geht wieder zu seinem normalen Leben über. Ein Tier wechselt viele Male täglich zwischen diesen extrem unterschiedlichen Modi seines Nervensystems.

Peter Levine`s Verdienst ist es, uns diese natürliche Instinktreaktion näher gebracht zu haben, von der wir lernen können:

Wenn unser Stresssystem aktiviert wird, sind wir immer gut beraten, uns auf die uns nahe liegende Weise sofort auf den **Körper** zu beziehen: sich zu spüren, sich zu erden, bewußt den Atem wieder ins Fließen bringen, vielleicht auch sich zu schütteln oder zu klopfen oder eine Runde joggen zu gehen. Meistens geht es uns danach besser.

Es ist aber noch nicht die ganze Lösung, weil wir Menschen viel komplexere Wesen sind als die Tiere und diese Komplexität bildet sich bereits von Anfang an aus unter ganz spezifischen, nämlich **menschlichen Bedingungen**.

Von der Befruchtung an vollzieht sich unser Werden und Wachsen im Mutterleib langsamer und es ist eine **größere Prägnanz** gegeben im Vergleich zum Tier. Die sensibelste Phase liegt in den ersten drei Monaten, in denen sich aus dem befruchteten Ei alle Körpersysteme herausdifferenzieren, alle Organe sich bilden. Nach drei Monaten ist der menschliche Embryo quasi fertig und muss nur noch wachsen und auf die Geburt vorbereiten. Und dennoch sind wir auch bei der Geburt noch nicht so ausgereift wie ein Tier, was zu der Begriffsbildung geführt hat: **der Mensch** sei eine **phylogenetische Frühgeburt** oder, so A. Portmann, der Mensch werde in einen **sozialen Uterus** hineingeboren.

Lassen Sie sich an der Stelle einladen zu einem kleinen Ausflug in zwei aufregende neue Forschungsgebiete, die in den letzten Jahren eine explosionsartige Entwicklung erfahren haben:

in die **Epigenetik** und die **Hirnforschung** – beginnen wir mit der Epigenetik:

Lange war man der Auffassung, dass die menschliche Entwicklung im Mutterleib durch die DNA gesteuert würde. Nachdem man 2003 die letzte DNA Sequenz entschlüsselt hatte, war die Enttäuschung groß, denn man stellte fest,

dass man das Wesentliche des menschlichen Werdens aus diesen Forschungsergebnissen nicht verstehen kann.

Am Ende angekommen, begann man das Augenmerk zu richten auf die Faktoren, welche die Wirkung der Gene modellieren, denn wir wissen heute, dass die Gen-Aktivität einer Zelle durch äußere Bedingungen an- oder abgeschaltet oder in ihrer Wirkung modifiziert werden kann – Forschungsgebiet der Epigenetik:

Die **Epigenetik** beschäftigt sich mit den biochemischen Strukturen an und neben der Erbsubstanz DNA, da diese sich über diese Transmittoren durch die Umwelteinflüsse bleibend verändern kann. Man spricht von einem **Epigenetischen Code**.

In der FAZ vom 29.8.2012 erschien ein Artikel mit der Überschrift

„Wir müssen das Leben neu betrachten...“

Berichtet wird über ein internationales Epigenom-Forschungsprojekt, an dem Deutschland wesentlich beteiligt ist.

*„Der Epigenetische Code wirkt wie ein **Gedächtnis des Körpers**, das über Wochen, Monate oder sogar ein Leben lang anhalten kann. Auf diesem Weg bestimmen Erbe und teils längst vergangene Umwelteinflüsse immer nur gemeinsam über Identität und Zustand von Geweben oder Organen und entscheiden zusammen mit Signalen aus der Gegenwart über den individuellen biomedizinischen Zustand eines jeden von uns.“*

Im Konkreten heisst dies – und da wird es aufregend (Zitat)

„die meisten Krankheiten entstehen nicht erst im Erwachsenenalter, ihr Ursprung liegt oft bereits in den frühen Entwicklungsstadien direkt nach der Befruchtung“.

Weiter wird ausgeführt:

“Wir konnten grundsätzlich zeigen, dass akuter Stress während der Schwangerschaft in kurzer Zeit epigenetische Veränderungen bewirken kann. Chronischer Stress während der Zeit im Mutterleib, ausgelöst z.B. durch eine Depression der Eltern oder durch eine hohe Ambivalenz der Mutter, gilt aufgrund mehrerer Studien längst als Auslöser epigenetischer Veränderungen, die das spätere Risiko für psychische und physische Krankheiten erhöht“.

Längst erweitert die Epigenetik das Verstehen zahlreicher Krankheiten und weckt in der medizinischen Forschung Hoffnungen auf eine neue Prävention und Therapie von den großen Krankheiten unserer Zeit wie Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs.

Wir finden hier eine wissenschaftliche Fundierung dessen, was in der Körperpsychotherapie das **Zellgedächtnis** genannt wird....dass nämlich Beziehungserfahrungen von Anfang an einen biophysischen Niederschlag im Körper finden und dass dieses Zellgedächtnis sowohl als Hintergrundempfinden unser erwachsenes Leben bestimmt, unsere Neigung zu Gesundheit oder Krankheit als auch in Stresssituationen schmerzlich in Erinnerung kommen kann. (Der Grundstein für unsere Innere Arbeitsmodelle von Beziehung und Bindung wird hier gelegt.)

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die **Hirnforschung**

Gerald Hüther formuliert in seinem kleinen Büchlein „Das Geheimnis der ersten 9 Monate...“ unsere frühesten Prägungen so:

*„„Ein ungeborenes Kind ist eben kein Zellhaufen, der sich von genetischen Programmen gesteuert automatisch zu einem geburtsreifen Kind heranwächst. Ein Embryo wird eben nicht wie ein Auto oder ein anderes technisches Gerät nach einem bestimmten Bauplan zusammengebaut. Das ungeborene Kind ist ein lebendiges Wesen, dessen Entwicklung nur dadurch möglich ist, dass es mit seiner mütterlichen und auch der weiteren Umgebung in ständiger Kommunikation steht. Von Beginn an findet eine komplexe Interaktion statt- von Anfang an braucht der Mensch und lebt der Mensch in **Beziehung**“*

Am stärksten abhängig von den gegebenen Bedingungen in seiner Entwicklung ist das **Gehirn**, denn:

Immer dann, wenn sich eine Störung im Entwicklungsprozess des Gehirns einstellt und sich nicht abstellen lässt, passt sich die weitere Ausbreitung und Strukturierung des Gehirns an die (fortdauernde oder immer wieder auftretende) Störung an – die Störung wird so gewissermassen zum Normalfall. Da in der Entwicklung neu sich bildendes an bereits Vorhandenes anknüpfen muss, assoziierbar sein muss, wird der s.g. Normalfall zu einem Baustein in der weiteren Entwicklung. P.Nathanielz, Leiter einer Forschungseinrichtung über Schwangerschaft und Geburt an der Universität in New York, nennt diesen Vorgang die „**Fötale Programmierung**“.

Die endgültige Verknüpfung von Nervenzellen und die Ausbildung stabiler Verschaltungsmuster ist noch lange nach der Geburt nicht abgeschlossen und bleibt damit offen für den Einfluss der Bindungserfahrungen nach der Geburt: Eine gute Beziehung der Eltern, ihre Liebe zueinander, ihre Beziehung zum Kind während der Schwangerschaft und vor allem in den ersten 2 Jahren bis zum eigenständigen aufrechten Gang und bis zum Spracherwerb ermöglichen ein

optimal sich entwickelndes Gehirn, ein stärkeres Wachstum der Nervenzellen und eine stärkere Verknüpfung der Neuronen.

Daniel Siegel, Psychologe und Neurobiologe aus den USA, hat diese Ergebnisse in einem einprägsamen Satz zusammengefasst:

„menschliche Verbindungen formen neuronale Verbindungen“.

Wenn jedoch Eltern in der Schwangerschaft völlig absorbiert sind von sich selbst oder ihrer Arbeit oder einem Konflikt in der Partnerschaft oder ihre alten Traumatisierung aufbrechen, sie in Stress geraten, führt dies automatisch zu einer erhöhten Stressneigung beim Fötus und später beim Baby - sein stressregulierendes System ist überfordert. Wann immer der Mensch im späteren Leben in die Nähe dieser alten Gefühlsqualitäten kommt, wird sein altes Angst- und Furchtmuster wieder ausgelöst – und es kann sein, dass uns manche Muster zeitlebens begleiten.

Das ist die schwierige Nachricht – die gute Nachricht ist, dass wir dazulernen können und zwar bis zum Schluß. Derselbe Autor **Daniel Siegel** (s.o.) steht in der Tradition der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation und hat herausgefunden, dass durch das tägliche Üben achtsamen Gewahrseins, des sich Verankerns im Hier und Jetzt, neue Resonanzschaltkreise entstehen, ja eine grundlegende Transformation unseres körperlichen und geistigen Lebens möglich ist. Ein Beispiel für die **Neuroplastizität** des Gehirns.

Dass die vorgeburtlichen Prägungen, schwierige als auch beglückende, so tief im Körper verankert sind und uns so grundlegend beeinflussen, kann eine beängstigende Vorstellung sein, und sie könnte eine neue zusätzliche Möglichkeit beinhalten, den Müttern die Schuld für die Probleme ihrer Kinder zuzuschieben. Aber Schuldzuweisungen sollten nicht die Quintessenz dieses Wissens sein, sondern es sollte uns sensibilisieren für die Bedeutung der frühen Zeit und uns noch bewusster in den Kontext stellen, in dem wir leben.

Damit appelliere ich nicht nur an uns als Einzelne, als werdende Mütter und werdende Väter und als Familien, sondern auch an uns als Teil einer Gesellschaft, die sich fragen lassen muss, welchen Wert sie dem werdenden Leben und damit ihrer eigenen Zukunft beimisst und welche Unterstützungen und welche Art von Unterstützung sie bereit ist anzubieten.

Constanze : erstes Fallbeispiel

2. Schauen wir uns das vielschichtige Beziehungsgefüge um Schwangerschaft und Geburt herum mit seinen **besonders sensiblen Phasen** genauer an:

Die Schwangerschaft beginnt mit der **Zeugung** und dem seelischen Beziehungsfeld, in dem die Zeugung geschieht:

Dieses Thema taucht oft in der Arbeit mit Erwachsenen auf:

Die Erinnerung daran, dass damals vielleicht eine Zeit war, in der es beiden Eltern gut miteinander ging, vielleicht geschah die Zeugung in einer Liebesnacht kurz nach der Hochzeit, kann für jemand, der dann Streit, Scheidung und Missbrauch erlebt hat, eine sehr tröstende Erinnerung sein, die hilft, zu einem inneren Bild zu kommen, in dem Vater und Mutter vereint vorstellbar werden

Es gibt aber auch andere Lebensläufe: da ist jemand in einer Festnacht gezeugt worden, der Vater war nie wieder gesehen, Mutter blieb in ihrer bäuerlichen Familie und schämte sich...dass diese Frau es nicht leicht hatte, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln und eine achtende und liebevolle Beziehung zu einem Mann aufzubauen, kann man sich leicht vorstellen.

Oft entsteht ein Kind, ohne darauf vorbereitet zu sein oder es ersehnt zu haben. Immer aber ist die bange oder freudige Frage „**bin ich schwanger?**“ von riesiger Tragweite und erschüttert die Frau und nicht geringer auch ihren Partner in ihrer Lebensplanung. Wenn sich Gewissheit über die Schwangerschaft eingestellt hat, ist eine völlig neue Situation eingetreten, der man sich stellen **muss**, der man nicht ausweichen kann, denn: etwas, ein anderes Wesen, hat sich bereits eingenistet in der Gebärmutter, den mütterlichen Blutkreislauf angezapft und wächst darin in rasantem Tempo...

Manchmal ist es nicht leicht, ein Ja zur Schwangerschaft zu finden...und auch ein Ja kann sehr unterschiedlich motiviert sein, befreiend oder auch einengend für ein Kind in seinem späteren Leben.

Aus der Arbeit wissen wir, wie schwer jedoch ein Mensch in seinem Leben daran tragen kann, wenn aufgrund der Umstände eine Abtreibung versucht wird und das Kind den Versuch überlebt; oder wenn die Mutter versucht, sich das Leben zu nehmen, weil der Vater gerade eine Neben- Beziehung eingegangen ist, ...solche Menschen fühlen sich oft ihr Leben lang bedroht und schuldig an ihrer eigenen Existenz.

Wird ein Ja zu dieser Schwangerschaft gefunden, hat eine Zeit großer Veränderungen begonnen, eine Zeit körperlicher, seelischer und geistiger Öffnung für einen neuen Platz in der Welt, eine neue Aufgabe, ein neues Dasein, das in dem Ereignis der Geburt gipfelt.

An **Träumen Schwangerer** können wir erkennen, dass es auch eine im Unbewussten tief bewegte Zeit ist. Vieles kommt hoch aus der eigenen biographischen Geschichte, auch aus der Zeit, als die eigenen Eltern und vor allem die Mutter mit einem selbst schwanger war und wie beide die Geburt erlebt haben. Auch generationsübergreifende Familienthemen können sich in Träumen zeigen sowie tiefe Bilder aus dem kollektiven Unbewussten.

Diese äußerst produktive weil vom Unbewussten bewegte Zeit zu nutzen, sich und auch dem Partner den Raum zu geben und sich den auftauchenden Themen zu stellen, ist die beste Vorbereitung auf das Ereignis der Geburt. Dies nicht nur alleine zu tun, sondern sich therapeutische Unterstützung zu holen ist eine Investition, die sich für den Einzelnen und für die Gesellschaft auszahlt davon wird uns Constanze Weigle später berichten bzw. hat schon berichtet.

Verfolgen wir aber zunächst das Beziehungsgeschehen während der Schwangerschaft noch ein Stück weiter bis zur Geburt:

Bereits im **4. Monat** kann das werdende Kind hören, es hört zunächst die niederen Frequenzen der Körpergeräusche der Mutter (Blutfluß, Herzschlag, Darmgeräusche, Atmung), das ihm ein Gefühl rhythmischer Kontinuität vermittelt. Mit dem **5.Monat** ist die Hörfähigkeit so weit ausgebildet, dass es auch die persönliche Stimme der Mutter hört, die manchmal spricht und manchmal schweigt, die vielleicht manchmal im Streit schreit oder zärtlich flüstert. Mit unseren heutigen technischen Medien können wir wahrnehmen, wie differenziert ein Baby im Mutterleib auf die Mutter reagiert:

Alessandra Piontelli, eine italienische Psychoanalytikerin, wollte diese Bezogenheit zwischen Mutter und Baby im Mutterleib eingehender erforschen und wählte eine einfache Versuchsanordnung:

sie begleitete Patientinnen von ihr, die schwanger wurden, zu den Ultraschalluntersuchungen, und mit ihrem Einverständnis auch bei der Geburt bis zum vierten Lebensjahr des Kindes. Sie schildert in ihrem Buch aufregende Einblicke in das Leben in der Gebärmutter: zum Beispiel hat sie beobachtet, wie ein Embryo im Mutterleib in dem Moment, in dem die Mutter zu rauchen beginnt, Anstrengungen macht, die Nabelschnur zuzudrücken... Oder sie beschreibt eine korpulente Mutter, die während der Schwangerschaft – trotz Warnung der Ärzte – enorm viel isst und ihr Baby im Bauch zeigt ein orales Verhalten, indem es immer wieder große Mengen an Fruchtwasser schluckt oder stark an der

Nabelschnur lutscht. Eine andere Mutter ist extrem ängstlich, weil sie schon einmal ein Baby verloren hat; ihr Baby versteckt sein Gesicht während aller Ultraschalluntersuchungen bis zur Geburt hinter verschränkten Armen und Beinen.

Piontelli zeigt damit, dass das Verhalten des Babys im Mutterleib manchmal ein Spiegel des Erlebens der Mutter oder der Eltern ist, dass es sich aber auch im Rahmen seiner Möglichkeiten abgrenzen und unterscheiden kann.

Aus diesen Beobachtungen kommen wir zu dem Schluß:

Die Bindung eines Kindes beginnt nicht erst nach, sondern schon lange vor der Geburt ...eine Einsicht, die zur Entstehung der **Bindungsanalyse** führte, von den ungarischen Psychiatern und Psychoanalytikern **György Hidas und Jenő Raffai** entwickelt und dargestellt in ihrem Buch „Nabelschnur der Seele“.

Die Bindungsanalyse ist eine Begleitung für Schwangere, eine Anleitung, so frühzeitig wie möglich mit dem werdenden Wesen Kontakt aufzunehmen und mit ihm über die eigenen Ängste, Befürchtungen und Freuden zu sprechen, und ihm bereits von Anfang an zu vermitteln, wo die eigenen Auseinandersetzungen oder die der Partnerschaft sind und wie die Beziehung zum Kind erlebt wird, d.h. in dieser Zeit bereits zu unterscheiden zwischen dem Ja zum Kind – und ihm dies zu vermitteln - und den Themen, die in der eigenen Psyche oder in der Partnerschaft angeschaut werden wollen.

Constanze II

Geburt

Geschichte bzw. Cartoon : Zwillinge unterhalten sich im Mutterleib: „Kannst Du Dir ein Leben nach der Geburt vorstellen...?“

Die Geburt ist ein Naturereignis, vielleicht einem heftigen Sturm auf hoher See vergleichbar, der den Körper und die Seele einer Frau in ihren tiefsten Tiefen ergreift ebenso wie den Körper und die Seele des Kindes. Als Frau spüren wir mit Beginn der Wehen diese Naturgewalt, die von uns Besitz ergreift, wir können nur immer neu einwilligen, uns loslassen und dem Geschehen anheimgeben, unseren Körper gewähren lassen, es, dieses neue menschliche Wesen, loslassen und ins Gegenübersein entlassen.

Zu Gebären und Geboren zu werden ist - wie auch der Tod – eine **Initiation**, nach diesem Ereignis ist niemand mehr derselbe wie vorher. Dank der modernen Medizin müssen wir nicht mehr riskieren, bei der Geburt eines Kindes zu sterben, aber innerlich sind auch wir aus einer alten Form geschlüpft in ein neues Dasein wie auch das Kind.

Eine Geburt hat verschiedene Phasen:

- Es ist immer enger geworden in der Gebärmutter, das Kind löst im Normalfall die Wehen aus.
- Durch die rhythmische Bewegung, die immer heftiger wird, senkt sich das Köpfchen immer tiefer ins Becken, der Muttermund wird sich langsam öffnen, aber noch ist keine Vorwärtsbewegung möglich, der Druck wird immer größer.
Wenn eine Gebärende bis in ihre tiefsten Tiefen hinein gut entspannen kann, wird das Baby diese Phase als heftige Massage seines Körpers erleben, wenn Spannungen da sind, kann es das Gefühl haben, zerquetscht zu werden.

Wenn Erwachsene in unseren **Intensivseminaren zur Reise in die eigene Schwangerschaft und Geburt** in Kontakt kommen mit ihrem Geburts-erleben, tauchen in dieser Phase häufig Gefühle von tiefer Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung auf: „Ich stecke fest, es gibt keinen Ausweg, ich habe keine Chance“, Vernichtungs- und Todesängste können hier ihren Ursprung haben.

- Wenn die Presswehen dann einsetzen, erleben Mutter und Kind eine Synergie, eine Richtung wird spürbar, die Anstrengung lohnt sich, denn vielleicht gibt es ein Licht am Ende des Tunnels.

Die Geburt ist für das Kind

(und auch für die Mutter: Angst zu sterben, zu bersten)

wahrscheinlich das **intensivste Angsterleben**, eine Nah- Tod- Erfahrung, ein Trauma. Sie fordert das Stresssystem bis zum Maximum heraus, jedoch werden dadurch die großen Anpassungsleistungen der Ablösung aus der Homöostase im mütterlichen Organismus hin zu eigener Atmung, eigenem Stoffwechsel und Wärmeregulierung erleichtert. Dass wir als Mütter und Babies diese Ängste überstanden haben und bewältigen konnten, gibt uns Mut, Kraft und Zuversicht, auch schwierige Situationen im Leben zu meistern
Ob dieses Trauma tief in den Körper eingepägt wird oder ob ein Neugeborenes sich nach kurzer Zeit davon erholen und seine Angsterfahrung ausheilen kann, darüber entscheiden einige wichtige Faktoren:

- wie gut sich eine Mutter in ihrem Körper fühlt und wie stark ihr Selbstvertrauen ausgebildet ist
- dass eine Mutter ihr Baby ungestört und in einer geborgenen Atmosphäre gebären darf, Rolle der Väter: Unterstützung für die Frau, Vermittlung zwischen medizinischer Versorgung und den Bedürfnissen der werdenden Mutter

- ob die Mutter nach der Geburt eine ruhige Zeit mit ihrem Baby verbringen darf, in der sich die beiden ineinander verlieben, Bonding-Prozess, Vater- gibt äußere und innere Sicherheit und Verlässlichkeit.
- wie empathisch die Eltern in der ersten Lebenszeit auf das Weinen, auf die Angst- und Panikreaktionen ihres Babys reagieren können.

Buch: **Anita Solters**, warum Babies weinen.

Sie versucht den Eltern zu vermitteln, dass nicht nur die Mutter geboren hat, auch das Kind hat die Geburt durchlebt und Angst gehabt und beide müssen auf ihre Weise dieses Erleben verarbeiten. Anita Solters lädt die Mütter ein, wenn ihr Baby in Panik gerät, die nicht aus der gegenwärtigen Situation zu verstehen ist, es auf ihren Bauch zu legen und weinen zu lassen,denn: "jede auf dem Bauch geweinte Träne ist Heilung".

Mit Beginn der **80er Jahre** ist das Bewusstsein für eine natürliche Geburt gewachsen (Leboyer, Odent, Geburt bei traditionellen Kulturen): Geburtshäuser sind entstanden, Hausgeburten angestrebt. Das Buch von Liedloff, auf der Suche nach dem verborgenen Glück hat uns inspiriert, unsere Kinder in Tragetüchern zu tragen

Heute ist die Diskrepanz zwischen den Menschen, die sich für eine natürliche Geburt interessieren und dem Gros der Gesellschaft größer geworden: Unser Leben ist viel schnelllebiger geworden, was einen Verlust des Kontakts zum eigenen Körper und zur Natürlichkeit und eine sinkende Schmerztoleranz zur Folge hat. Viele Frauen sind enorm verunsichert, was auch mit der Veränderung der Rollen und sozialen Beziehungen zu tun hat. Jede 5. Gebärende ist heute alleinerziehend, eine Schwangere genießt nicht mehr den Schutz, der schwangeren Frauen in traditionellen Kulturen immer geboten wurde...wen wundert es, dass der

Moderne Mythos vom Kaiserschnitt, von einer geplanten „schmerzfreien“ Geburt sich so sehr ausbreitet. Jedes dritte Baby wird in Deutschland als Kaiserschnitt geboren, in den USA noch mehr.

(Ich sprach vom Verlust der Natürlichkeit und der Beziehung zum eigenen Körper, das ist die eine Seite, auf der anderen Seite müssen wir auch in Betracht ziehen, dass Ärzte sich auch immer mehr schützen müssen vor einer Haftung für Geburtsschäden. Auch im Berufsfeld der Hebammen gab es jüngst einschneidende Veränderungen: Versicherungsprämie 10x mehr.)

Es gibt aber auch manchmal Lichtblicke: in der Stgt Zeitung vom 8.1.14: „Kaiserschnitt ist nur die zweitbeste Lösung“-

Ärzte raten werdenden Müttern zu einer natürlichen Geburt, und der Artikel beschreibt die größeren Risiken, die ein Kaiserschnitt mit sich bringt: da keine Stresshormone ausgeschüttet werden, kommt es leicht zu Störungen der großen notwendigen Anpassungsleistungen, von denen wir vorher gesprochen haben.

Auch eine natürliche Geburt kann trotz bester Vorbereitung auf das Ereignis viele Komplikationen mit sich bringen:

Wehenfördernde oder hemmende Mittel, PDA, Saugglocke, Zange, - all dies sind Hilfsmittel der Medizin, die dort sinnvoll eingesetzt sind, wo Leben gefährdet ist. Und man sollte sich bewusst sein, dass jede Intervention sich auf Mutter und Kind und auf ihre Beziehung auswirkt. Wenn die Mutter sehr viel einstecken oder durchmachen musste, steht dies oft zwischen ihr und dem Kind in der so wichtigen Bindungszeit nach der Geburt.

Franz Renggli arbeitet auch mit **Familien** und Neugeborenen und ich habe ihn mehrmals bei seinen Arbeiten unterstützt. Die Eltern kommen mit einem Problem: das Kind schläft nicht, schreit viel, Schwierigkeiten beim Füttern. Wir lassen dann die Eltern erzählen und schauen, wo sie Heftiges erlebt haben (während der Geburt, der Schwangerschaft, oder in ihrer eigenen Geschichte) und laden sie ein, sich mit uns den Raum zu nehmen für die Wut, den Schmerz oder die Enttäuschung. Augenblicklich, wenn die Eltern ihre verloren gegangenen Gefühle wiederfinden, beruhigt sich das Kind sichtbar und meist auch dauerhaft.

In solchen Momenten erleben wir, wie heilsam ist es, einen Raum zu schaffen, in dem die unterbrochene Beziehung zu sich selbst und zum anderen wieder fließen kann.

Das gilt auch für die Arbeit mit Erwachsenen (Intensivseminare): manches kann sich lösen, wenn wir den heilenden Raum schaffen, in dem eine Körperseele sich erinnern kann.

„Das Geheimnis der Erlösung ist Erinnerung, das Vergessen verlängert das Exil“ (Talmud)

Intensivseminare zur Reise in die eigene Schwangerschaft und Geburt:

Fragebogen, Vorgespräch

2 ½ Tage, 5 TeilnehmerInnen, 2 Begleiterinnen, Gruppe als heilender Raum, Zeit für den eigenen Prozess, Ressourcenaufbau, pendeln zwischen Traum und Resource

Themen Intensivseminare:

- **Markus:** Leidet an innerem Druck, Dinge zu Ende zu bringen oder zu Entscheidungen zu kommen ist schwierig,
- **Robert:** Ich weiß nicht, was ich will. Immer schaue ich, was andere denken und will der beste sein. Ich will selbstsicher werden – aus einem fremden Traum aufwachen.

Fragen aus dem Publikum

Bsp aus Intensivseminar

Nora, Frau mittleren Alters, verheiratet, Mutter eines Kindes, berufstätig

Ihr Anliegen: sie will mit ihrer Kraft ins Leben kommen.

Geboren als Mittlere von 5 Kindern, auf einem Bauernhof beide Brüder vor ihr waren schwere Geburten, der 4. Sohn ist kurz nach der Geburt gestorben, das 5. Kind, eine Tochter, Kaiserschnitt

Im ersten Kontakt wirkt Nora kräftig, selbstständig und wach über sich selbst reflektierend, jedoch in der Weise, wie sie spricht, fällt ein mitleidsvoller Unterton auf; als ich sie einlade, über ihre Geburt zu erzählen, sagt sie, dass sie leider im Sommer geboren sei, das sei eigentlich keine Zeit für so etwas gewesen, denn es war Erntezeit und auch die Arbeitskraft der Mutter wurde auf dem Feld gebraucht – hier hören wir die Stimme des Familiengewissens, dem ein Kind sich offensichtlich unterordnen musste.

Bei **ihrer Geburt** verlor ihre Mutter sehr viel Blut, so dass mehrere Blutübertragungen nötig wurden, später sagte sie, ihre Mutter sei bei ihrer Geburt fast gestorben! Nach der Geburt konnte die Mutter nicht stillen, dafür war keine Kraft da

- für die kleine Nora war das erste Lebensjahr ein harter Kampf: der Säugling hatte mehrfach Durchfall mit Blut im Stuhl, bekam hohes Fieber und musste ins Krankenhaus gebracht werden, bzw, so formulierte sie: sie musste im Krankenhaus aufgepäppelt werden. Als sie ein Jahr alt war, tat die Mutter etwas in diesem Lebensfeld Ungewöhnliches: sie ging mit ihr zu einem

Heilpraktiker, der mit Homöopathie arbeitete, „dann war der Spuk weg“. Ihr Körper entwickelte sich dann sehr schnell sie bekamen ihre erste Periode bereits mit zehn Jahren, aber sie konnte keine innere Beziehung zu diesem pubertierenden Körper aufbauen, sie hörte auf zu essen und magerte um 15 Kilo ab; als sie dann eines Tages ohnmächtig wurde, begann sie wieder zu essen, aber völlig unkontrolliert, bis sie 20 Kilo zugenommen hatte.

in der Studienzeit, heiratete sie und bekam selbst ein **eigenes Kind**: ihre Tochter musste in letzter Minute mit der Saugglocke geholt werden und obwohl sie sich lange auf die Geburt vorbereitet hatte, wäre auch sie fast verblutet, das Kind zeigte wenig Leben und musste nach der Geburt eine Woche in der Kinderklinik mit einem Breitband Antibiotikum behandelt werden.

Vor ein paar Jahren meldete sie sich zu einem **Intensivseminar** an - ich werde nie vergessen, wie sie ihre Arbeit in der Gruppe begann:

in der Mitte des Raumes lag ein warmer Teppich, die fünf Teilnehmerinnen und wir beiden Leiterinnen saßen in einem großen Kreis auf dem Boden, Nora jedoch legte sich auf die einzige freie Stelle auf den kalten nackten Boden! als ich sie darauf ansprach sagte sie mit weinerliche Stimme sie dürfe doch für niemand eine Belastung sein! die Arbeit entwickelte sich in eine Richtung, dass wir ihr angeboten, in einer für sie guten Weise durch einen von ihr konstatierten Geburtskanal zu gehen, um eine neue Erfahrung zu machen. Sie war voller Angst sehr darauf bedacht, sich nicht zu heftig zu bewegen, in ihrer Phantasie: um nicht zu verletzen. Und ihr wurde bewusst, wie sehr sie ihre Kraft immer zurückhält und lieber für andere da ist und wie groß die Angst vor der eigenen vitalen Kraft und den damit verbundenen Gefühlen ist.

Traum: Ihr Bruder gibt ihr voller Stolz sein Kind (zweite Tochter) auf den Arm. Sie legt es auf einen Tisch, um es zu wickeln, da beginnt das Baby in Windeseile zu krabbeln, obwohl sie dazu noch viel zu klein ist, wäre fast über die Tischecke gefallen und stößt sich dort an, die Träumerin ist erschrocken und macht sich Vorwürfe und nimmt das Kind wieder auf den Arm. Es schreit nicht sondern beklagt sich, dass man sich über das Sorgerecht und das Kindeswohl nicht einig sei.

Wenn das Leben der Mutter gefährdet ist, versucht auch das Neugeborene **unter Aufgabe der eigenen Bedürfnisse** bereits groß und hilfreich zu sein, um die Mutter nicht zu verlieren. Es hat gar keine Chance, mit sich in diesem Körper anzukommen, weil die Aufmerksamkeit anderswo gebraucht wird. Sich selbst in einem schwachen Moment zuzumuten, wird für eine solche Frau schwierig sein und die Unterscheidung zwischen Zumuten und dem anderen

Schmerz zufügen, ist schwer zu treffen. Selbst im Traum zeigt sich das viel zu früh groß gewordene Kind nicht mehr mit seinen Gefühlen verbunden, sondern bereits mit dem Familiengewissen identifiziert.

Zum Schluß möchte ich sie noch an die Lebensgeschichte von Hermann Hesse erinnern:

Hermann Hesse hat einmal über seine Kindheit gesagt: " wenn ich alle die Gefühle und ihren qualvollen Widerstreit auf ein Grundgefühl zurückführen und mit einem einzigen Namen bezeichnen sollte, so wüsste ich kein anderes Wort als: Angst. Angst war es, Angst und Unsicherheit, was ich in all jenen Stunden des gestörten Kinder Glücks empfand: Angst vor Strafe, Angst vor dem eigenen Gewissen, Angst vor den Regungen meine Seele, die ich als verboten und verbrecherisch empfand."

Er musste aus einer inneren Not heraus sein bürgerliches Leben verlassen und ist zum Anwalt der innersten Regungen geworden nicht nur für die damalige junge Generation, sondern bis heute.

Ich wünsche uns allen, dass nicht mehr die Angst regieren muß, sondern dass wir immer wieder neu in uns die Lebenskraft und die Liebe spüren können, die jedes Neugeborene mit auf die Welt bringt und auch wir alle in uns tragen.

*In Anlehnung an **G. Hüther** möchte ich zum Abschluß formulieren:*

„Es kann sein, dass wir die Welt in Zukunft noch unwirtlicher und unser Zusammenleben noch schwieriger machen. Solange aber immer noch Kinder in diese Welt hineingeboren werden, trägt jedes dieser Kinder ein Stück der Kraft zu einem Neubeginn mit; wie eine klare Quelle spülen sie immer wieder Neues, klares Wasser in den Lebensstrom jeder einzelne Familie und jeder menschlichen Gemeinschaft - deshalb gibt es Hoffnung, solange Kinder geboren werden“, und solange es Erwachsene gibt, die diese Kraft er-innern.

