

Werdende Mütter mit Missbrauchserfahrungen – Möglichkeiten der Bindungsanalyse

Marion König

Übersicht

Anhand konkreter Beispiele aus meiner Arbeit zeige ich auf, welche Bedeutung eine nicht verarbeitete Missbrauchserfahrung für den Ablauf einer Geburt haben kann. Dabei bringe ich typische Ängste der werdenden Mütter zur Sprache und auch Möglichkeiten, wie wir in der Bindungsanalyse mit diesen Ängsten und spezifischen Schwierigkeiten, z. B. zu entspannen, umgehen können. Es ist interessant, wie sich bei verschiedenen Frauen übereinstimmende archetypische Bilder und Kräfte, z. B. beschützende Drachen zeigen und wie diese im weiteren Verlauf der Bindungsanalyse positiv genutzt werden können. Auch wenn Missbrauchserfahrungen in der Kindheit werdender Mütter für alle Beteiligten kein leichtes Thema sind, so lohnt es sich doch, im Interesse einer guten Geburtserfahrung, das Thema mit aller gebotenen Sensibilität anzugehen.

Vorbemerkung

Ich treffe mich regelmäßig monatlich mit einem Kreis von Frauen zu einem interdisziplinären Austausch rund um Schwangerschaft und Geburt. Dabei sind u. a. Hebammen und die Oberärztin einer Geburtsstation. Ich fragte sie zu ihren Erfahrungen mit schwangeren Frauen und dem Thema früher Missbrauch und sie erzählten mir, keine Patientin würde sich von selbst dazu äußern. Auch sie selber sprechen das Thema nicht an. Sie sehen die Frauen viel zu kurz – meistens erst zur Geburt – und da sei es schon zu spät. Manchmal würden bei der Hebammen-Vorsorge Körperreaktionen wahrgenommen, die ein solches Thema im Hintergrund erahnen lassen, doch es besteht ein Tabu, darüber zu reden. Eine Hebamme formulierte es so, „es soll möglichst kein Fass aufgemacht werden“.

Dies ist ein schwieriges Thema. Es wird vielfach verdrängt und ist schlecht greifbar – bewusst oder unbewusst. Das gilt sowohl für die schwangeren Frauen als auch für alle, die im Kontext von Schwangerschaft und Geburt mit ihnen zu tun haben.

Als Körpertherapeutin mit dem Schwerpunkt prä- und perinatale Psychologie begleite ich schwangere Frauen mit der Mutter-Kind-Bindungsanalyse. Außerdem bereite ich sie mit HypnoBirthing auf die Geburt vor. Diese Methode unterstützt Frauen darin, ihr Baby selbstbestimmt und selbstverantwortlich auf natürliche Weise zu gebären. Seit einiger Zeit finden immer mehr schwangere Frauen zu mir, bzw. werden von ihrer Hebamme geschickt, da sie die vorige Geburtserfahrung traumatisiert zurück ließ.

Darunter sind inzwischen vermehrt Schwangere mit Missbrauchserfahrungen in der Kindheit. Die aktuelle Situation in der Geburtshilfe ist mittlerweile schon für Frauen ohne diese Kindheitserfahrungen ziemlich unerfreulich. Ich bekomme das hautnah mit. Traumasensible Geburtshilfe passt anscheinend weniger denn je in Zeit- und Personalpläne, die oft von wirtschaftlichen Interessen der Kliniken geleitet werden.

Ich werde, natürlich anonymisiert, von meinen Erfahrungen mit mehreren Klientinnen berichten. Von ihnen war eine erstgebärend, für die anderen war es die zweite oder dritte Geburt. Ihre Erlebnisse in den Babystunden hatten auffällig viele Gemeinsamkeiten.

Auf die Schilderungen der aufgetauchten drastischen Bilder oder Details der Missbrauchserfahrungen verzichte ich. Bitte achten Sie trotzdem gut auf sich, denn auch hier und heute wird es Betroffene geben. Falls Sie gerade schwanger sein sollten, lassen Sie Ihr Baby bitte wissen – „hier geht es um Geschichten von anderen Mamas, das hat nichts mit Dir zu tun“.

Meine Klientinnen kamen in erster Linie über die Anfrage zum HypnoBirthing zu mir – wegen riesiger Ängste vor der Geburt. Mit allen machte ich die Bindungsanalyse, deren Möglichkeiten eine sehr ermutigende Unterstützung ist. Kombiniert mit den wichtigsten Aspekten des HypnoBirthings wurden die Frau immens gestärkt. Sie konnten in einer Art Selbstermächtigung mit dem Geburtsprozess mit fließen und hatten ohne Ausnahme gute Geburtserlebnisse.

Darum will ich Ihnen heute davon erzählen und beginne mit der Sequenz aus einer Babystunde: (meine Aussagen sind mit → gekennzeichnet und in eckige Klammern gesetzt.)

► ... Mein Baby sieht heute aus wie ein zwei- oder dreijähriger Junge und hat sich hinter einem Sessel versteckt, will auch auf meine Bitte hin nicht

kommen. Er schickt ein Bild, so wie eine Schultafel, ich kann aber nur schlecht erkennen, was darauf ist.

Ich sage ihm: ich möchte Dich verstehen, was ist auf der Tafel? Doch er schreit, weil ich nicht weiß, was er will, genauso wie seine große Schwester, wenn sie mir etwas erzählt und ich ihre Worte noch nicht richtig verstehe.

Was kann ich nur machen? → [Bitte darum Dich mit ihm verschmelzen zu dürfen, damit Du ihn besser verstehen kannst] – das will er erst mal nicht und ich auch nicht! → [dann bitte Dein Baby um seine Hand, es soll Dir zeigen was es will] – ja, das hab ich gemacht, jetzt geht er mit mir einen langen dunklen Weg. Die Geburt ist auch ein langer Weg. Ich hab so Angst davor, ich würde mich am liebsten davor drücken und habe keine Lust dazu ...

Wir gehen weiter, er hält meine Hand, der Weg ist mittlerweile ganz dunkel. Jetzt sagt er auf einmal „So Mama, ab hier musst Du alleine weitergehen“ und dann ist er weg. Da ist ein leerer Raum, den bin ich entlang gelaufen. Ganz fürchterliche Klinikbetten stehen da, die Situation ist wieder so wie bei meiner ersten Geburt, ich fühl mich so hilflos. Da ist eine dunkle Tür, die ist zugeschlossen. Ich mache sie vorsichtig einen Spalt auf und sehe das erste Burgtor, da geh ich durch.

Ein riesengroßer Drache bewacht etwas, der Drache bewacht eine Kiste, darin sind Erinnerungen, peinliche und andere. Ich hab dem Drachen einen Klumpen Gold hingeworfen, damit ich dorthin zur Kiste gehen kann. Beim Blick in die Kiste sind die Erinnerungen von den jahrelangen Alpträumen hochgekommen. Und auch im gleichen Moment so ein Körpergefühl von starr im Bett liegen, wenn im Traum die Schlangen kamen ... ◀

Eine Definition: „Sexueller Missbrauch von Kindern ist jede sexuelle Handlung, die an Mädchen und Jungen gegen deren Willen vorgenommen wird oder der sie aufgrund körperlicher, seelischer, geistiger oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen können. Der Täter oder die Täterin nutzt dabei seine/ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen.“ (Info von der Homepage des „Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs“, ein Amt der Bundesregierung: Definition von sexuellem Missbrauch.)

„Offizielle Statistiken (wie die Polizeiliche Kriminalstatistik) berichten jährlich von mehr als 14 000 Kindern in Deutschland, die Opfer von sexuellem Missbrauch werden. Drei Viertel der Opfer sind weiblich. Allerdings bilden solche Statistiken nur einen Teil des Phänomens ‚Sexueller

Missbrauch‘ ab und unterschätzen das Gesamtausmaß stark, da sie nur die angezeigten Fälle (Hellfeld) erfassen. Nationale und internationale Dunkelfeldstudien (Befragungen, die die stattgefundenen, aber nicht angezeigten Delikte erfassen) berichten, dass 15 bis 30% aller Mädchen in ihrer Kindheit Opfer von sexuellem Missbrauch werden. Sexueller Missbrauch kommt in allen Gesellschaftsschichten vor und betrifft somit die gesamte Bevölkerung.“ (Info von der Homepage von „MiKADO“, ein Forschungsprojekt der Universität Regensburg und dem Bundesfamilienministerium: Wie viele Mädchen werden Opfer von sexuellem Missbrauch?)

Die sexuellen Gewalterfahrungen erlebten meine Klientinnen mit Vater, Großvater, Stiefvater – angesehene Akademiker, zum Teil aus dem anthroposophischen und kirchlichen Umfeld – und in einem Fall mit einem Fremden. Bis auf eine Klientin erinnerten sich alle, wenn zum Teil auch nur nebelhaft und vage daran, sprachen allerdings in der Anamnese erst auf meine vorsichtige Nachfrage darüber. Eine Schwangere entdeckte erst während der Bindungsanalyse durch die auftauchenden Bilder einen Missbrauch in der Kindheit.

Schwangerschaft und Geburt sind Teil des sexuellen Spektrums, dieselben Hormone sind im Spiel. Frauen mit frühen Missbrauchserfahrungen sind besonders gefährdet, wenn die verdrängten Erlebnisse sich erst während des Geburtsprozesses auch auf körperlicher Ebene zeigen.

Der Körper erinnert sich in der für alle Frauen verletzlichen Geburtssituation, an die Regionen der sexuellen Übergriffe. Das drückt sich z. B. häufig schon in einem wesentlichen Überschreiten des Geburtstermins aus, in der Intensität der Wellen, der zögerlichen Öffnung des Muttermundes und der starken Schmerzempfindlichkeit. Hier wirkt das Schmerzgedächtnis des Körpers.

Eine medizinische Interventionskaskade kann dann zur Retraumatisierung führen. Dass eine Verbindung zwischen sexuellen Gewalterfahrungen und Geburtserleben besteht, wird selten wahrgenommen. Ebenso wenig, dass diese früheren Erfahrungen die möglichen Ursachen für Komplikationen während Schwangerschaft und Geburt sein könnten.

Bei meinen Klientinnen gab es mehrere traumatische Sectioerfahrungen aber auch solche mit vielen anderen schmerzhaften Interventionen unter der Geburt, mit zum Teil anschließenden Schmerzen bis in die aktuelle Schwangerschaft hinein.

Ängste

Alle Klientinnen hatten große Angst vor der Geburt und der Zeit danach. Jede hatte ihren ganz speziellen Angstcocktail, den wir akribisch auseinander sortierten. Wir sahen uns dann alle Einzelteile behutsam an und fanden einen guten Umgang damit. Die meisten Ängste zeigten sich in unterschiedlicher Gewichtung bei jeder Frau.

Eine der großen Ängste war die Vorstellung, „Wie soll denn da so was Großes bei mir unten durch passen?“

Bei dem Gedanken, einen Sohn zu bekommen, wurden sehr ambivalente Gefühle geäußert, „Wie soll ich es nur schaffen, ihn zu wickeln und zu waschen“ – und dann leicht angeekelt – „der hat ja auch so ein Ding, wie Männer das haben und der muss dann bei mir unten rauskommen“.

Weitere Bemerkungen waren „ich hab so Zweifel, ob es vielleicht gar nicht durch passt, dass ich total zerreiße. Ich will wegrennen, soll doch jemand anders das Kind kriegen ...“

Dann gab es die Angst, sie könne schlecht zu ihrem Kind sein und es mit ihrem „Gedankenschmutz verseuchen“.

Es wurde befürchtet, das Kind, besonders wenn es ein Mädchen sein sollte, nicht vor sexuellen Übergriffen beschützen zu können. Doch einen Jungen, ein männliches Wesen durch den Geburtsweg zu lassen war eine ebenso schlimme Vorstellung „Am liebsten hätte ich meine Vagina zugenäht, damit nichts rein und raus kann“.

Dann war da auch die Angst, dem Baby etwas anzutun, z. B. „... es schütteln, böse und gewalttätig zu ihm sein“.

Ein großes Problem war für eine Frau die durch die Schwangerschaft bedingten hormonellen Veränderungen ihres Körpers – sie verspürte vermehrt Lustgefühle. In ihrem Verständnis verursachte ihr Baby durch die Schwangerschaft in ihr diese Lustgefühle – so wie sie wahrscheinlich als Kind Lustgefühle in einem Erwachsenen ausgelöst hat. Das machte ihr enorme Angst „... ich kann das gar nicht zulassen, ich will mein Kind nicht mit erwachsener Sexualität zusammen bringen“. Bei diesen Gedanken stieg Panik in ihr auf, denn der Geburt kann sie nicht ausweichen.

In einer Babystunde erschien noch eine Angst „ich merke, weil er ein Junge ist, dass ich ihn nicht weiter runter streicheln kann, das ist komisch, ich fühle mich nicht gut damit“.

Je näher die Geburt rückte, desto intensiver tauchten die Ängste bei allen Klientinnen nochmal auf.

Entspannung

Die erste Herausforderung war für meine Klientin oft schon die Entspannungsübung. Die Bitte, sich hinzulegen, die Augen zu schließen, zu entspannen und loszulassen, konnte für sie schwierig sein. Hier lauerten schon die ersten Trigger.

Der frühe sexuelle Übergriff erfolgte meistens durch einen ihr vertrauten Menschen und sie fühlte sich vollkommen hilf- und wehrlos. Sie brauchte daher jetzt das Gefühl der Kontrolle – genau das sprach ich aus, gestand es ihr zu und allein damit wurde sie schon entspannter. Bei mir durfte sie die Kontrolle behalten. Sie konnte wählen, in welcher Lage sie sich am sichersten fühlte, vielleicht mochte sie lieber sitzen, die Augen nur halb schließen oder sie zwischendurch öffnen. Dadurch blieb sie in der Selbststeuerung. Ich erklärte ihr alles ganz genau, jeden kleinsten Schritt und erfüllte damit ihr Bedürfnis nach Sicherheit.

Zusätzlich leitete ich sie durch eine Körperspürsequenz, wodurch sich ihre Körperwahrnehmung steigerte. So wurde sie mit dem eigenen Körper vertrauter. Die Sätze, „... mach es Dir in Deinem Körper bequem, nimm ihn in Besitz, bewohne ihn ...“ hatten für sie eine ganz besondere, stärkende Wirkung, hier fügte ich gerne auch noch „es ist Dein Körper“ ein.

Auch das Einflechten des Ruheatems aus dem HypnoBirthing erwies sich als gut. Hierbei wird der lange Ausatem forciert, eingeatmet wird auf 1-2-3-4, ausgeatmet auf 1-2-3-4-5-6-7-8, beides durch die Nase. Wenn das, weil ungewohnt, noch anstrengend ist, kann auch auf 2 oder 3 eingeatmet und auf 4 oder 6 ausgeatmet werden. Der lange Ausatem bringt hierbei die Entspannung. Er aktiviert den Parasympathikus, der auf körperlicher Ebene für Ruhe und Entspannung sorgt. Gleichzeitig bleibt meine Klientin durch diese Atemtechnik mit ihrem Körper verbunden und im gegenwärtigen Moment.

Der Atem ist ihr Anker und sie erdet sich. Das ist eine gute Vorbereitung für die Geburt und ihre starke Angst vor Kontrollverlust. Atmen und Körperspüren helfen ihr dabei, falls die Gefahr einer Dissoziation droht oder die, „in einen Film zu fallen“, (d. h. von den Erinnerungen und den damit verbundenen Emotionen überwältigt zu werden). Der Atem verbindet sie außerdem mit ihrem Baby. Ich bitte sie immer, ihren Einatem zum Baby fließen zu lassen und es mit Sauerstoff und frischer Energie zu umatmen.

- ▶ Aus einer SMS: Mein Mädchen wurde heute morgen ganz natürlich geboren ... ich war die ganze Zeit damit beschäftigt, mit ihr in Verbindung zu sein und zu atmen. Ich habe einfach geatmet und geatmet und dann war sie da. ◀
- ▶ Aus einer Babystunde: ... ich fühl mich gerade so flutterig, bin wie außer Atem – sie wird leicht panisch – ... ich bin gerade raus, total ausgestiegen, wieder voll in der Realität, meine Ängste steigen wieder hoch – sie weint → [alles ist in Ordnung, das kommt vor und geht auch anders so, gehe einfach in den Ruheatem] – sie atmet lange aus → [Das ist jetzt eine schöne Ruhepause für Dich und Dein Baby, Du versorgst es nun gut mit Sauerstoff] – sie entspannt sich wieder und ist unmittelbar zurück in der Gebärmutter – ... eigentlich ist es echt gemütlich da drinnen, die Gebärmutter ist wie ein Schutzraum, einfach da zu sein, so etwas Liebevolleres, so wie ein Beschnuppen, es ist tröstlich, dass da so ein geschützter Raum für mein Baby ist. ◀

Der Kontakt zur Gebärmutter

Es kam vor, dass die Klientin gar nicht erst von der Gebärmutter eingelassen wurde oder sie dort aus verschiedenen Gründen nicht bleiben wollte. Sie hatte Sorge, ihrem Baby mit ihren vergifteten Gedanken und Gefühlen zu schaden – sie hatte sogar Angst mich damit zu „verpesten“.

- ▶ Ich komme nicht in die Gebärmutter hinein, ich streichel sie noch ein bisschen und lege mich von außen in die Nähe → [alles ist ok, einfach nur Dasein und wahrnehmen] – ich bin jetzt drin, fühle mich aber wie ein Störenfried, das ist der Raum des Babys und nicht meiner. Es ist in einer kleinen Ecke versteckt, als nähme es sich nicht den Raum, weil ich da bin. Ich hab das Gefühl ich muss da schnell raus, sonst vergifte ich es mit meinem Scheiß und meinem Gedankenschmutz. ◀

Oder auch:

- ▶ ... das ist nicht mein Raum, ich hab nicht das Recht hier zu sein, ich hab Angst, übergriffig zu sein. In mir sträubt sich alles, das ist der Raum des Babys, ich will wieder raus → [bitte gehe von außen zu Deiner Gebärmutter, streichel sie mit den inneren Händen. Lasse Dein Baby wissen, dass sich das gerade passender für Dich anfühlt. Es hat nichts mit ihm zu tun, sondern mit Deinen eigenen alten Gefühlen.] – Ja, das ist viel besser, ich fühl mich erwachsener, ja jetzt nimmt es seinen Platz in der Gebärmutter ein

→ [dann massiere von außen, da wo Du gerade bist, über die Gebärmutter Dein Baby] – ja, das geht wirklich gut. ◀

Mit dem schwierigen Thema Missbrauch im Hintergrund berührt es mich immer sehr, wenn meine Klientin im Laufe der Bindungsanalyse die Verbundenheit zu ihrer Gebärmutter spüren kann und in ihre urweibliche Kraft kommt.

▶ Ich habe die Gebärmutter mit dem Baby auf meinem Schoß → [das machst du wunderbar, streichel Dein Baby durch die Gebärmutter hindurch] – Pause – für mich ist es gut so, durch das Beschäftigen mit dem alten Zeug mag ich da nicht rein und den Raum beschmutzen, so fühlt es sich besser an. → [bitte erzähle das der Gebärmutter] – ja, die Gebärmutter ist auch wie eine Mutter oder so wie eine Großmutter, sowas ganz mütterliches Behütendes, so ganz weise, mein Baby hat da sein Nest und ist gut aufgehoben → [gebe das der Gebärmutter weiter und zeige ihr dafür Deine Dankbarkeit] – ich spüre ihre Haltung mein Baby zu beschützen. Das ist ein gutes Gefühl, gerade für die Geburt, denn sie weiß was sie zu tun hat. Das heißt für mich, das spüre ich gerade als Antwort, dass ich dann loslassen muss, nicht kontrollieren wollen, nicht festhalten. Ich bin mit ihr verbunden, sie ist geerdet. Sie macht ihre Arbeit und weiß woher sie ihre Kraft bekommt, auch wenn ich das noch nicht weiß. Ich soll mich jetzt stärker aufstellen → [hast du eine Idee dazu?] – ich muss mehr ins Mütterliche, Erdige kommen, ich bin nicht angebonden, weiß aber auch nicht genau, wie ich das machen soll. → [hat Deine Gebärmutter einen konkreten Tipp für Dich, sie ist sehr weise] – ich soll das Weibliche zelebrieren, irgendwas in Richtung anderer Frauen, vielleicht Yoga oder Singen. Ich soll mich mit Frauen und ihrer Kraft verbinden, die Urkraft von Urweibern. → [ein wunderschöner Rat, bedanke Dich bei ihr] – meine Gebärmutter war durch die Magersucht total klein und zurückgezogen. Ich bin so dankbar, dass sie laut Aussage des Arztes so gut durchblutet und gut genährt ist, das ist ein tolles Gefühl. Das ist so schön, damit hätte ich nicht gerechnet oder daran gedacht, es ist einfach so gekommen. Der Kontakt zu meiner Gebärmutter ist so sehr weiblich, ich fühle mich so weiblich! ◀

Mystische Wesen

Sehr interessant war für mich das Auftauchen von Drachen, Schlangen, großen Fischen und auch Schutzengeln bei meinen Klientinnen. Diese „my-

stischen“ Wesen waren eine der Gemeinsamkeiten, dabei gab es verschiedene Kombinationen.

In der Psychologie werden die genannten Tierwesen als nefaste Mutter-Archetypen bezeichnet, also böse, bedrohlich, verschlingend bzw. umschlingend. Der Drache wird als negativer Mutterarchetyp gedeutet und im biblischen Drachenmythos als das personifizierte Böse beschrieben.

Die inneren Schlangen-Bilder meiner Klientin waren angsterregend bis hin zu Panikgefühlen. Jahrelange Alpträume als kleines Mädchen wurden erinnert. Ihre klare Bedeutung zeigte sich kurze Zeit später in den dahinter liegenden, auftauchenden Bildern.

Doch der Drache, das schlangenartige Mischwesen mit seinem allgemein schlechten Ruf, zeigte sich in den Babystunden ganz anders.

Bei meinen Klientinnen wurde der Drache zu einem starken Beschützer für das innere kleine Mädchen, das sie einmal war. Diese Kleine war eine weitere Gemeinsamkeit.

Wir holten sie aus gefährlichen Situationen heraus, trösteten sie und gaben ihr zusätzlich einen sicheren Raum, wo niemand ihr mehr wehtun konnte. Meine Klientin wusste immer genau, was dieses verletzte kleine Mädchen brauchte.

Zu meiner Überraschung durfte es sogar anwesend sein, wenn das Baby bei seiner Mama war. Das Baby gab auf explizite Nachfrage immer seine Zustimmung und konnte gut damit sein. Niemals gab es eine Konkurrenzsituation zum Baby – diese Möglichkeit war eine anfängliche Befürchtung von mir. So wurde zusammen in der Gebärmutter gekuschelt und gespielt. Meine Klientinnen spürten ihre mütterlichen Qualitäten und es gelang ihnen, das kleine Mädchen in sich nachzunähren.

► Ich stehe jetzt alleine im leeren Schloss, nichts geschieht → [lasse es einfach zu, mal sehen was kommt] – Pause – ich bin jetzt an den Drachen gekuschelt, der beschützt mich. Ich hab mir aus der Kiste das schwarze Buch heraus geholt, aber es ist leer, viele Seiten sind weg geflogen. Eine Seite habe ich eingefangen, ich bin wieder im Garten auf meinem Dreirad und werde angeschubst. Ich habe das Gefühl, ich werde absichtlich geschubst, damit ich hin falle und er mich hinterher trösten kann, er tätschelt mich dabei am Bein. Jetzt bin ich wieder auf meinem Kinderbett. Als Kind hatte ich immer Angst einzuschlafen. Ich liege im Bett und warte, die Schlangen kommen, eine sieht sehr gefräßig aus. Da ist ein ziemliches Tummeln. Ich verstecke mich unter der Decke und der Mann ist weg, nächste Nacht kommt er wieder. Ich bin unter der Decke wie eine Schnecke zusammen gerollt – sie ist sehr angespannt, atmet schnell und flach → [kannst Du

Dir vorstellen das kleine Mädchen jetzt in die Arme zu nehmen und zu trösten?] – Pause – Jetzt sitze ich wieder auf meinem Bett, ich hab mein inneres Kind auf dem Schoß und getröstet. Mein kleines Ich durfte sich erst mal ein Schlüpfchen anziehen → [das machst Du ganz wunderbar] – ich knalle jeden ab, der ans Zimmer kommt → [magst Du ihr Deinen großen Beschützerdrachen zur Seite geben?] – Pause – Ja, ich hab ihr den Drachen gegeben, der liegt außen am Bett als Grenze so wie ein Halbmond. Die Kleine in der Mitte. Schlangen versuchen gerade am Bett hochzuklettern, der Drache schmeißt sie immer wieder runter und hat gerade Feuer gespien! → [Nach einer kleinen Pause frage ich, ob es ihr möglich ist, die Kleine in der Obhut des Beschützerdrachen zu lassen und zurück zum Baby zu gehen] – Ja, das ist möglich. Ich bin wieder im Schloss, die Kiste ist weg, stattdessen liegt da mein Baby in seinem Bettchen, wir kuscheln zusammen, das Baby genießt das Zusammensein mit mir. Mein kleines Ich hat sich unter den Drachenflügel gekuschelt. Irgendwie ist heute das Wort „Heilsam“ aufgetaucht, trotz der nicht schönen Bilder die hochkamen! ◀

Aus der Babystunde mit einer anderen Klientin:

▶ Ich fühle mich so schmutzig und will mein Kind damit nicht auch noch beschmutzen → [erzähle es dem Baby genauso] – ich empfinde mich nicht als sicheren Ort für das Baby – sie weint, wird immer angespannter → [Hast Du eine Phantasie, was Dir helfen würde?] – ich will mich reinigen von all dem Dreck → [gehe zu Deinem sicheren Ort, sieh mal, dort ist eine Heilquelle mit ganz klarem Wasser. Das ist magisch und von angenehmer Temperatur, es neutralisiert das Schmutzige, Ungute und ersetzt es durch eine positive Energie, die sich in alle Körperzellen ausbreitet. Nach einer Pause – was spürst Du in Deinem Körper?] – eine tiefe Entspannung → [lass sie sich im ganzen Körper ausbreiten. Dann komm wieder aus der Quelle heraus, am Ufer liegt weiche, helle Kleidung für Dich und gehe zu Deinem Baby zurück] – Pause – jetzt kann ich wieder Mutter sein, mir geht's gut, meinem Baby auch. Ich hab meinem Baby gesagt: ich bin Deine Mama, ich kümmere mich um meine Gefühle und dass es Dir gut geht. Ich hab jetzt auf einmal das Bild von einem Drachen für meine innere Kleine, der bewacht und beschützt sie. Und der jagt jeden, der dort nicht hingehört, mit seinem Feueratem weg. ◀

Später entwickeln wir die Idee, wenn im Alltag bedrohliche Gefühle auftauchen, soll sie in sich diese hilfreiche Drachenenergie wach rufen.

Die negativen Drachenbeschreibungen waren für mich absolut nicht stimmig, ich spürte bei meinen Klientinnen etwas anderes. Deshalb wandte

ich mich später an Johanna Schacht, die sich u. a. intensiv mit Matriarchatsforschung beschäftigt. Sie schrieb mir „Der Drache ist die dämonisierte Schlange, ein wichtiges Symboltier der Urgöttinnen.“ Das machte für mich mehr Sinn! In einem ihrer Artikel fand ich dann weitere Infos, die wesentlich besser zu meinem und dem Gefühl meiner Klientinnen passte. „Die längste Zeit der Menschheitsentwicklung waren Frauen die Schöpferinnen und Trägerinnen einer schamanisch-matriarchalen Kultur ... Unsere tiefsten archetypischen Vorstellungen wurzeln in schamanischen Weltbildern, die bereits im Paläolithikum entwickelt wurden. Ein universelles Symbol in schamanischen Weltbildern ist die Schlange ... als Symbol für weibliche Macht!“

In der folgenden Sequenz einer Babystunde wurde die Klientin sogar selber zum Drachen. Sie hatte sich einige Tage zuvor ein Drachentattoo machen lassen.

► Ich bin schon fast wieder in der Gebärmutter, bleibe stehen und fühle mich jetzt von allem Negativen und Ungerechten in der Welt festgehalten. Ich will es nicht wissen, was soll mir die Realität denn bringen, glücklicher werde ich dadurch auch nicht – Sie ist sehr missmutig – Und jetzt sagt mein Baby auch noch ‚Finde einen Weg, dem Opfer zu helfen‘.

Plötzlich bin ich wieder das kleine Mädchen auf dem Kinderbett – sie ist unruhig – da ist das Alptraumgefühl, meine Hände sind bewegungslos, schwer, starr, immer schwerer. ‚Er‘ steht wieder an meinem Bett, ich verprügel ihn mit meinen Betonklotzhänden, aber ‚Er‘ steht immer wieder da. Der Drache frisst ihn auf, ‚Er‘ steht trotzdem wieder da. Ich kann die Hände gar nicht mehr bewegen, so schwer sind sie. Ich liege auf dem Bett, meine Arme sind fixiert. Ein Déjà-vu, alles ist so wie bei der ersten Geburt. Die Unterlage fühlt sich hart an so wie der OP-Tisch, ich bin im Kreißaal mit gefesselten Armen. Mit dem Rest vom Körper wehre ich mich und drehe den Kopf immer wieder weg, hin und her.

Auf einmal bin ich selber zum Drachen geworden, hab mich befreit und ihm den Kopf abgebissen und rum geschleudert. Ich hatte das Gefühl ein Dämon fließt aus mir raus. Ich muss jetzt erst mal den schwarzen Rauch aus meinem Kopf lassen. Es hört gar nicht mehr auf zu rauchen, er kommt auch aus meinem Mund raus. Ich liege fast wie halbtot am Boden, der Drache ist wieder neben mir und leckt meine Wunden. Die ganze Anspannung fließt weg – Pause – mir wird plötzlich ganz heiß – dann – ich bin eine Drachenfrau! ◀

So wie der Drache sich als Beschützer der Frau und ihres inneren kleinen Mädchens zeigte, so empfanden die schwangeren Mamas den großen Fisch als Beschützer ihres Babys.

► ... da ist ganz viel Wasser und da schwimmt auf einmal ein Delfin ...
→ [was macht der Delfin hier?] – er trägt einen Wassertropfen mit einem schlafenden Baby darin, ich frage ihn was er denn macht, er hat gesagt, er wartet darauf, dass er mir das Baby geben kann, aber es ist noch nicht an der Zeit. ◀

► ... ich sehe einen großen Schatten, unter Wasser kommt ein großer Fisch, der schwimmt so um mich rum. Er ist in meinem Blickfeld und kommt nicht näher. Er antwortet auch nicht, als ich ihn darum bitte. Er trägt mein Baby, es lässt sich nicht in die Arme nehmen → [schicke dem Baby Strahlen der Liebe aus Deinem Herzen] – das Baden in der Liebe mag es sehr und es freut sich über meine Freude, aber jetzt schwimmt es mit dem großen Fisch erstmal wieder weg. ◀

► ... das Wasser ist trübe. Ein zähnefletschender großer Fisch, ein bösar-tiger Hai kommt mir aus dem Dunkeln entgegen geschwommen und ist dann verschwunden. Die Gebärmutter sagt, er ist nicht böse, jetzt ist er wieder da. Er beschützt mein Kind und denkt ich bin ein Eindringling. Er lässt mich herein, ist aber anwesend. Ich lege mich zu meinem Baby, wir kuscheln. Dann tauscht er mit mir Visitenkarten aus, damit er mir sagen kann, wenn ich etwas falsch mache. Ich bedanke mich bei ihm, dass er mein Kind beschützt. ◀

► ... mein Sohn kommt mit dem Hai angeschwommen, einem großen Anführerhai mit einem Rudel Haie dahinter. Er möchte mit mir schwimmen und hat ein kleines Kettchen um den Hals mit einem Haianhänger. Wir unterhalten uns und er lässt mich wissen, ihn stört, wenn ich mir zu-viele Gedanken mache, z. B. übers Gewicht, dass ich zunehme wäre doch normal in der Schwangerschaft. Er mag nicht, wenn ich zu viel Gewissens-bisse habe. ◀

Später gehörten zu ihrem inneren Unterstützerteam für die Geburt die Drachen- und die Hai-Energie. Auch ein Schutzengel war für das Baby da.

► ... jetzt habe ich wieder Angst, dass ich ihm etwas tun könnte → [das ist etwas Altes, du bist eine liebevolle Mama] – ich hab das Bedürfnis ihm ein Nestchen zu bauen, wenn ich nicht da bin, und es hat auch noch einen Schutzengel. Ich gebs besser zurück in das Schutzengelnestchen, ich hab das Gefühl, es ist da besser aufgehoben. So, jetzt ist es im Nestchen, aber

ich soll dableiben. Das ist eine Riesenverantwortung, ich weiß gar nicht ob ich die tragen kann → [Du lernst jetzt mit Deinem Baby zusammen, wie es ist eine Mama zu sein] – für mich fühlt es sich gerade besser an, wenn ich an seinem Bettchen sitze, die Hand hinein lege oder ich mich zu ihm lege, und der Schutzengel ist auch noch da. ◀

Anfänglich machten die Frauen zu den Schutzwesenen noch Bemerkungen wie „... In der Gebärmutter ist der Kontakt zum Baby eher passiv, wie beaufsichtigt ...“ oder „... das fühlt sich wie Besuchsrecht unter Aufsicht an ...“

Nach einigen Babystunden entwickelten sie dann immer mehr Selbstvertrauen.

▶ ... Ich würde diesmal gerne in die Gebärmutter reingehen! Mein Baby ist auch schon da, voll ungeduldiger Freude, dass wir uns jetzt endlich richtig sehen – sie weint sehr – diese unglaubliche bedingungslose Liebe – jetzt lacht sie – es ist so ein wohliges Schwimmen in Glücksgefühl – ich fühle jetzt, ich bin die Mutter, der Schutzengel ist nur noch hilfsweise dabei, ich kann es jetzt beschützen, es kommt zu mir, ich bin seine Mama ... ◀

Wie schon erwähnt, krabbelten sämtliche Ängste mit dem Nahen des Geburtszeitraums nochmal hervor. Dafür ist die folgende Sitzung ein gutes Beispiel.

▶ Die Angst, keine gute Mutter zu sein, wird wieder größer. Mein Baby nicht beschützen zu können, so wie meine Mutter mich nicht beschützt hat. Ich war angreifbar, jetzt bin ich durch mein Kind wieder verletzbar → [Wie fühlt sich für Dich eine gute Mutter an?] – Eine die liebevoll ist, die einfach da ist, entspannt, zufrieden, beschützend → [was wünscht sich Dein Baby von Dir?] – Ich soll es bei mir tragen und lieb haben. → [Kannst Du anerkennen, dass Deine Motivation die Bindungsanalyse zu machen ein Ausdruck der Liebe zu Deinem Baby ist? Du übernimmst die Verantwortung für Deine Gefühle, willst Dein Baby davon entlasten. Du willst eine gute Bindung und einen sicheren Boden für Dein Kind. – (ich greife hier einige ihrer Gründe auf, die Bindungsanalyse zu machen) – Das alles zeichnet eine gute Mutter aus!] – Ja, das kann ich annehmen – ich bin wirklich anders als meine Mutter, schon von Anfang an. → [Kannst Du auch erkennen, dass Deine Befürchtungen, keine gute Mutter zu sein, auch ein Ausdruck Deiner Liebe für Dein Baby ist? Wie Du es jetzt schon beschützt? Wie Du es ganz liebevoll im Arm oder auf dem Schoß trägst?] – sie stimmte mir nun aus vollem Herzen zu → [könnte es sein, dass sich gerade wieder das kleine innere Mädchen mit ihren Ängsten meldet?] – Ja stimmt, das spüre

ich gerade, ich nehme sie in die Arme → [Du weißt jetzt als Mama Deines Babys, ganz genau, was die Kleine braucht] – ich schicke ihr aus meinem Herzen Strahlen der Liebe, sie ist gut und sicher in meinem Herzensraum aufgehoben. Mir wird die Rollenverteilung jetzt ganz klar! Mein Baby muss darauf vertrauen können, dass ich da bin und es beschütze, und das macht es auch! ◀

Generalprobe

Hier soll das Baby auf Bitte seiner Mama, mit für sie spürbarem Druck nach unten drängen. Die entsprechende Reaktion ist ein wichtiges Zeichen für das Gelingen der natürlichen Geburtserfahrung.

Mehrere Klientinnen spürten dieses Drängen nicht. Auch nicht nachdem ich mit ihnen sämtliche Möglichkeiten durchging, die das Kind vielleicht davon abhalten könnten. Nach oben nahmen die Frauen das Strampeln ihres Kindes gut wahr und auch wie es sich dort abdrückte. Nur nicht nach unten, das machte mich zuerst ziemlich ratlos.

▶ Aus einem Impuls heraus ließ ich sie dann ihr Baby fragen: → [kann es sein, dass Du nach unten drängst und ich das einfach nicht spüre?] – Ja, genau, es drängt doch schon die ganze Zeit nach unten, sagt es, in ihm gibt es nichts, was es zurückhält, auch nichts in der Mama ... ◀

Das war für mich die Lösung. Bedingt durch die traumatischen Erfahrungen, konnten sie die Bewegungen ihres Babys in diesem Bereich anscheinend nicht wahrnehmen. Ich beließ es mit einem guten Gefühl dabei – die späteren positiven Geburtserfahrungen bestätigten meinen Impuls.

Eine weitere kreative Geburtswegbereitung voller weiblicher Stärke:

▶ Ich sage der Gebärmutter, ich will mir einfach den Geburtsweg nochmal ansehen, der ist noch ziemlich dunkel → [Hat die Gebärmutter eine Idee, wie Du ihn für Dein Baby schön machen kannst?] – Durch Sex, damit der Raum mit Liebe erfüllt ist → [Schöne Idee, Dein Baby ist auch mit Liebe hinein gekommen] – Ja, da kommt zustimmendes Gemurmel vom Weg → [Hast Du eine Phantasie um den Weg zu schmücken?] – Ja, am Anfang war er vor Dürre zusammen gezogen und ganz verdreht. Ich hab ihn gegossen, gestreichelt und dann vorsichtig geweitet. Jetzt ist dort was gewachsen, alles ist grün und blüht, Vögel und Schmetterlinge sind auch da. Und ich bin eine Fruchtbarkeitsgöttin mit Blättern gekleidet und schwangerem Bauch.

◀

Am Ende wartet meine Klientin voller Freude auf die Geburt.

► Ich bin den ganzen Bindungsanalyse-Prozess noch mal durchgegangen und ruhe jetzt in mir. Es fühlt sich so aufgeräumt in mir an. Das hat keine der jahrelangen Therapien und stationären Aufenthalte gebracht. Wir haben uns mein ganzes Leben Stück für Stück angeschaut und da ist in mir jetzt so etwas wie Ruhe und Ordnung eingekehrt! ◀

Meine Philosophie

Auch bei einem schwierigen Thema, sehe ich immer das halbvolle Glas, nie das halbleere! Ich habe die Einstellung, meine schwangere Klientin ist der kompetenteste Mensch in Bezug auf ihr Baby. Hatte sie traumatisierende Erlebnisse, lebt sie schon viele Jahre damit und hat auch hier Kompetenz entwickelt, mit dem Trauma umzugehen – diese Leistung erkenne ich voller Respekt an. Meine Klientinnen spüren meine starke Zuversicht in sie und in ihre Ressourcen, auch wenn ihnen ihre eigenen Kraftquellen selber oft noch unbewusst sind. Sie entwickeln so im Laufe unserer Zusammenarbeit eigene Zuversicht und Vertrauen in sich selbst. Sie sind es, die ihre Kinder auf die Welt bringen, nicht die Hebammen und auch nicht die Ärztinnen oder Ärzte, so hilfreich deren Arbeit auch sein mag. Ich unterstütze die Frauen darin, sich selbst zu ermächtigen und fühle mich als eine Art Reisebegleiterin auf diesem Weg. Eine wesentliche Grundlage für meine Arbeit ist es, meiner Klientin ein ganzheitliches Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Ich lade nicht nur ihre Psyche, sondern auch ihren Körper dazu ein, darauf zu vertrauen, dass ich ihre Grenzen wahre und dass der Prozess in dem für sie passendem Tempo abläuft. Als sehr hilfreich und tröstlich empfanden die Frauen es außerdem, wenn ich immer wieder zwischendurch von anderen betroffenen Klientinnen erzählte. Das gab ihnen das Gefühl, mit ihren Erfahrungen nicht alleine zu sein und dass sie den Weg auch schaffen können.

Fazit

In meiner Erfahrung hat es sich gelohnt dieses „Fass aufzumachen“. Die Frauen sind in der Schwangerschaft durch die Beschäftigung mit ihrem Missbrauchsthema innerlich gewachsen. Alle kamen an eine Grenze, wo die auftauchenden Gefühle und Bilder eine große Herausforderung für sie bedeuteten. Ich hatte anfangs dann noch das Gefühl, meine Klientin bricht

unsere gemeinsame Arbeit ab – doch jede traf für ihr Baby die mutige Entscheidung den Weg weiterzugehen. So hatte jede am Ende ihre gute Geburtserfahrung. Diese Entscheidung für ihr Baby trug sie dann beide als Team durch die Geburt. Wir können durch die Bindungsanalyse schwangere Mütter mit diesem schwierigen Thema im Hintergrund sehr gut unterstützen, damit nicht ein weiteres Trauma entsteht, das dann unbewusst in die nächste Generation weitergereicht wird.

Nachtrag

Wieder zu Hause, nach der Tagung, fand ich den folgenden Brief vor, er ist stellvertretend für die anderen positiven Rückmeldungen meiner Klientinnen:

„Liebe Marion, unser, aber vor allem mein ganzer Dank gilt Dir! Dafür, dass Du mich & meinen Sohn von Anfang an so liebevoll begleitet hast, dass Du immer für uns da warst, so geduldig jeden Mittwoch aufs Neue mit mir an meinen Themen gearbeitet hast und nicht aufgehört hast, mir Mut zu machen und mich zu bestärken, einen selbstbestimmten starken Weg der Weiblichkeit zu gehen! Mein Sohn durfte auf diese Weise ganz bewusst und doch behütet heranwachsen und bei uns zuhause das Licht der Welt erblicken. Er dankt es mit großer Klarheit, Zufriedenheit und Frieden im Herzen. Es ist schön, dass ich durch Dich diese wärmende Mütterlichkeit noch einmal erleben durfte!“

Quellen

Nachdem ich mehr Literatur genau zu diesem Thema suchte, fand ich mich, mit einigen Aspekten meiner Arbeit, im Buch „Wenn missbrauchte Frauen Mutter werden“ von Penny Simkin u. Phyllis Klaus, wieder. Dort werden ähnliche Erfahrungen in der therapeutischen Arbeit beschrieben.

Für das Referat habe ich verschiedene informative Artikel von Tara Franke und Anja Erfmann im Internet gefunden, deren Arbeit u. a. in die „Empfehlungen für traumasensible Begleitung durch Hebammen“, vom Deutschen Hebammenverband einfließen.

Weiterhin inspirierte mich schon lange die Trauma-Arbeit von Luise Reddemann und besonders ihr Buch „Imagination als heilsame Kraft“.

Infos für Daten und Zahlen erhielt ich durch den Kontakt zum Betroffenenrat, ein politisches Gremium zum Thema sexualisierte Gewalt.

<https://beauftragter-missbrauch.de/betroffenenrat/der-betroffenenrat/>

Von Johanna Schacht erhielt ich Zugang zu ihrem Artikel „Die Schlange. Zentraler Archetyp im schamanisch-matriarchalen Weltbild“.

Das wunderbare Poster (während meines Vortrags aufgehängt) stellte mir Tara Franke als Druckvorlage zur Verfügung. Auf der Suche nach Infos zum Drachenthema stieß ich auf ihr Referat „Räuber des verborgenen Schatzes“ mit dem Titelbild eines „SchutzDrachens“. Ich war durch das Bild wie elektrisiert, suchte weiter und fand dann auf ihrer Internet-Seite sogar einen dreiteiligen Bilderzyklus. Das waren genau die beschriebenen inneren Bilder meiner Klientinnen, die sie kreativ visualisierten. Der Drache als Schutz und Bewacher und am Ende der wunderschönen Naturraum als sichere Oase, mit einer kraftvollen Frau.
http://www.hebammenhandwerk.de/Tara_Franke_Poster_Rauber.pdf

Marion König, Körpertherapeutin mit Schwerpunkt Prä- und Perinatale Psychologie; Bindungsorientierte Begleitung bei Kinderwunsch, reproduktionsmedizinischen Interventionen und in der Schwangerschaft; Traumabearbeitung nach schwierigen Geburtserfahrungen; HypnoBirthingbasierte Geburtsvorbereitung; Bindungsanalytikerin, sowie zertifizierte Ausbilderin für Bindungsanalyse; Leiterin der AG Schwangere Mütter mit frühen Erfahrungen sexueller Gewalt, der ISPPM e.V.

Unterer Belz 12
88693 Deggenhausertal Wittenhofen
Tel.: 07555-9294679

kontakt@in-freudiger-erwartung.eu
www.in-freudiger-erwartung.eu

Sonderdruck aus: Blazy H (Hg) (2016) „Der Neuland Seefahrer beginnt die Reise“. Darstellung neuer Erfahrungen aus der Bindungsanalyse. Mattes, Heidelberg, S 147–163