

Gudrun Indlekofer

Das goldene Tor zum Leben

Wie unsere Traumata aus der Geburt und Schwangerschaft heilen können

Die wenigsten Menschen wissen, wie stark die alltäglichen Beziehungsdramen oder Beziehungsunfähigkeiten wie auch sonstige Schwierigkeiten im Leben (z.B. bei natürlichen Übergängen, wie Schuleintritt, Ortswechsel, Veränderungen am Arbeitsplatz) mit den frühen Prägungen aus Schwangerschaft und Geburt zu tun haben.



Aus wissenschaftlichen Untersuchungen (insbesondere aus der pränatalen Forschung) und aus der therapeutischen Praxis wissen wir heute, dass die Seele von allem Anfang an da ist, - ein Baby ist ein vollbewusstes menschliches Wesen, seit der Zeit der Empfängnis.

Auf der einen Seite gibt es das menschliche Bewusstsein welches im höchst verletzlichen kleinen Embryo und Fötus präsent ist und im Bauch seiner Mutter heranwächst. Auf der anderen Seite gibt es die Seele, welche aus dem Jenseits kommt. In ihr wohnt ein göttliches Bewusstsein. Diese Seele weiß alles aus dem Leben und Schicksal der Mutter, wie aus demjenigen des Vaters und deren Vorfahren und fühlt sich von gerade diesen angezogen, warum auch immer. Wir wissen heute aus vielen Begleitungen von Menschen, dass jede(r) von uns sich immer Umstände sucht, an denen er/sie wachsen kann. Und manchmal sind wir als „Lichtwesen“, die am „Himmelstor“ stehen, um eine neue Erfahrung zu machen unglaublich mutig oder manchmal sogar übermütig. Die kleine Seele, die aus dem Licht kommt, will sich selbst erkennen, als Licht im Dunkel, sie will Vergebung erfahren.

In der Therapie entsteht bei uns Begleitern oftmals der Eindruck, als könnten wir in der „Anderswelt“ den physischen und psychischen Schmerz, der uns auf „Planet Erde“ erwartet, nicht wirklich ermessen.

Wenn wir auf die traumatischen Aspekte schauen, die ein Menschenwesen am Lebensanfang oftmals auf sich nimmt, dann gibt es viel zu entdecken.

Dabei sei unbedingt angemerkt, dass es keine Notwendigkeit gäbe sich diesen nochmals zuzuwenden, würden sie nicht unser Grundgefühl im Leben, unsere Lebensmelodie in Dur oder in Moll einspielen und unser gesamtes Bindungsverhalten prägen. Außerdem sind wir inzwischen zutiefst überzeugt, dass unsere erlebten Traumata alle Schätze der Transformationskraft in sich tragen. Diese Schätze zu entdecken, ist vielleicht überhaupt der Sinn unseres Daseins.

Gerade in spirituellen Kreisen finden wir manchmal die Ansicht vor, dass es nicht hilfreich oder notwendig sei, nochmals zu seinen Wurzeln oder zu erlebtem Schmerz abzustiegen. Unsere Erfahrung ist jedoch, dass unsere Seelen sich sehr danach sehnen, dass ihre Anfangsgeschichte nochmals liebevolle Zuwendung erfährt, damit sich die darin verborgenen Energien, die in traumatischen Erfahrungen festgehalten werden mussten, endlich befreien können. Unsere Organismen haben ein Sicherungssystem eingebaut, damit unser Nervensystem bei zu viel Spannung keinen Kurzschluss erfährt. Wir Menschen (sowie Tiere) können dissoziieren, das heißt wir können den Körper im Schmerz verlassen, damit die Seele sich nicht überwältigt fühlt. Frauen, die in der Kindheit Missbrauch erlebt haben, beschreiben dies manchmal sehr drastisch. So erzählen sie dann völlig unaufgeregt, sie haben sich bei Vergewaltigung außerhalb ihres Körpers befunden und eine erzählte mir, sie sei einfach in der Blümchentapete an der Wand verschwunden. Den Körper mußte auf diese Weise nicht mehr spüren.

Dieser Schutzmechanismus ist einerseits genial und andererseits hat er einen hohen Preis. Wer den Körper verlassen muss, um den Schmerz zu ertragen, trägt diese Ladung an unverarbeiteter Spannung wie abgekoppelt mit sich herum. Ein Teil unserer Lebensenergie ist nun fortan damit beschäftigt, diese Sicherung aufrecht zu erhalten, ähnlich einem Ball, der unter Wasser gedrückt werden muss.

In Abstufungen haben wir alle gelernt zu dissoziieren. Neulich durfte ich Zeugin werden, wie ein Vater seinem Sohn nach einem Sturz vom Fahrrad unbewusst beibrachte, seinen Körper zu betäuben. Der Vater war so erzürnt über den Sturz seines Sohnes, dass er dessen Tränen nicht akzeptieren und begleiten konnte, sondern mit Worten auf ihn eindrosch. Der Kleine, der daraufhin seine Tränen niederkämpfte, machte seinen Körper steif, hielt den Atem zurück und machte auf diese Weise die Situation für sich erträglich. Natürlich muss hinter der Reaktion des Vaters auch dessen Not und Hilflosigkeit gesehen werden.

Manche Frauen und Männer versuchen dann Jahre später, die Gefühle aus ihren Partnern zu locken, diese haben aber das „ein- Indianer- kennt- keinen- Schmerz-Syndrom“ so verinnerlicht und sich durch Verpanzerung der Muskulatur geschützt.

Wir alle kennen Situationen, in denen wir einfach teilnahmslos aus dem Fenster schauen, obwohl uns das Wasser bis zum Halse steht. Bis wir in die Schule kommen, sind wir darin meist schon richtige Meister geworden, wir lächeln, obwohl wir traurig sind, wir stehen einfach ein bisschen neben uns. Da wir dadurch brav und angepasst sind, beklagt niemand unser Verhalten, ganz im Gegenteil.

Der Mensch (wie das Tier) hat drei Mechanismen, um mit überwältigendem Schmerz umzugehen. Wir versuchen zu kämpfen, wir versuchen zu fliehen oder wir erstarren.

Das Ganze ist in der Biologie als das Fight-,Flight- or Freeze-Syndrom bekannt.

Schauen wir nun auf die Möglichkeiten eines Babys oder eines Embryos bzw. Fötus, dann wird sehr schnell deutlich, dass ein Baby, vor allem im Mutterleib, keine wirkliche Wahl hat.

Der sogenannte „Totstell-Reflex“ und seine Vorstufen sind hier die einzig mögliche Schutzeinrichtung um zu überleben.



Damit das Ausmaß dieser frühen Prägungen etwas anschaulicher wird, möchte ich in meinen nachfolgenden Ausführungen zum Einen die Idealbedingungen für Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen und zum Anderen traumatische Aspekte und deren Auswirkungen auf unser späteres Leben aufzeigen.

Dr. Franz Renggli, mein Ausbilder und wichtigster Lehrer¹, konnte in seinen Forschungen aufzeigen, dass die Geburt häufig nur den Spiegel der vorangegangenen Schwangerschaft darstellt. Eine Hausgeburtshebamme sagte neulich zu mir: „Das Wesentliche für eine natürliche Geburt geschieht vorher. In ihr zeigt sich, was die Mutter und der Vater bereits erkannt bzw. erlöst haben.“

Die Geburt kann wie ein Brennglas oder die engste Stelle einer Sanduhr betrachtet werden: In den Stunden der Geburt verdichtet sich alles, was vorher war.

Aus der Traumatherapie wissen wir, dass Trauma Trauma anzieht und eine unglaubliche Sogwirkung hat. In dem unbewussten Reinszenieren einer Geschichte liegt immer wieder ein – leider meist hilfloser - Versuch der Seele die traumatischen Aspekte dieser zu erlösen.

Ein Beispiel hierfür ist die Geschichte einer Klientin, die in ein von uns angebotenes Seminar „Reise in die eigene Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit“ kam.

Sie hatte sich angemeldet, weil sie selbst eine sehr dramatische Krankenhausgeburt mit ihrem ersten Kind erlebt hatte und diese aufarbeiten wollte. Vergleich man ihre eigene Geburtsgeschichte mit derjenigen ihres Kindes, so gab es auffallende Parallelen. Sie selbst wurde als Säugling sofort nach der Geburt von ihrer Mutter über Tage getrennt, weil sie als Frühchen ein geringes Geburtsgewicht hatte und in den Brutkasten gelegt wurde. Da in unserem Zellbewusstsein die Erinnerung der eigenen Geburtsgeschichte verankert ist und wirkt, kam es bei der Geburt mit ihrem Kind zur folgenden Dramatik. Sie erlebte eine sehr schwierige Geburt und musste auf Grund von zahlreichen Komplikationen auf die Intensivstation. So konnte sie ihr Kind erst nach vier Tagen kennen lernen. Die Gefühle bezüglich Trennung und Einsamkeit, die sie dabei durchlitt, waren in der Heftigkeit ähnlich derer, die sie bei ihrer eigenen Geburt erlebt hatte.

¹ Dr. Franz Renggli, www.franz-renggli.ch

Heute deutet sie es selbst so, dass sie sich erst durch die dramatische Geburt ihres Sohnes auf den Weg zu sich selbst und ihrer Herkunft gemacht und dies eine ganz wesentliche Wende in ihrem Leben eingeläutet hat.

In der Aufarbeitung der eigenen Schwangerschaft- und Geburtsgeschichte sind unglaublich viele Schätze verborgen, die, wenn sie ins Bewusstsein gehoben werden, eine neue Seinsebene öffnen können. Renggli nennt es „ein goldenes Tor“, so heißt auch sein viertes Buch, welches diesen Sommer im Arkana Verlag erscheinen wird.

Nun zum Optimalen!

Die Reise beginnt mit der bewussten Zeugung!

Die Eltern kommen in Liebe und Bereitschaft für ein Kind zusammen. Ihre lebendigen, vibrierenden, erregten Körper treten in Resonanz mit einer Seele. Während dem Zeugungsakt sind keine Drogen oder stimmungsverändernden Substanzen im Spiel. Sie wissen was sie tun und sind reif dafür. Ihre Herzen hüpfen vor Freude, wenn sie erfahren, dass sie schwanger sind. Das Haus, in dem sie wohnen werden, ist schon fertig gebaut oder der Bau wird auf später verschoben oder die Mietwohnung reicht auch. Für die ankommende Seele ist dies ein großes Geschenk, weil sie sich bereits hier in ihrem Potential erkannt fühlt und weil ihr Nervensystem dann nicht im Stress der Eltern baden muss.

Leider haben viele Seelen bis zu diesem Zeitpunkt genau das Gegenteil erlebt. Die Zeugungsenergie stimmt einen der ersten wesentlichen Grundtöne unserer Lebensmelodie an.

Auch wenn die Eltern sich uneinig sind, hinterlässt dies Spuren in der Seele, wie wir aus vielen Begleitungen wissen. Die Eltern stürzen häufig in große Zweifel, wenn sie erfahren, dass sie schwanger sind. „Schaffen wir das, kräftemäßig, finanziell oder überhaupt?“ können berechtigte Sorgen sein. Da es im westlichen Kulturkreis immer noch an flächendeckenden, unterstützenden Netzwerken mangelt, die Eltern helfen, die Schwangerschafts- und Geburtszeit zur schönsten Zeit ihres zu Lebens machen, verkriechen sich die kleinen Seelen emotional häufig in die hinterste Ecke der Gebärmutter.

Klaus Käppeli, ein namhafter Pränataltherapeut aus St. Gallen², erzählte in einem seiner Vorträge folgende Geschichte: Ein Sohn, dessen Vater ihn sehr liebte, warf ihm im Streit immer wieder an den Kopf: „Du liebst mich ja sowieso nicht wirklich“. Dieser war darüber sehr verwundert und beteuerte immer wieder, dass dies nicht der Wahrheit entspräche. Er ging in sich und fragte sich, ob der Sohn sich vielleicht an seine damalige Ambivalenz erinnerte, als er erfahren hatte, nochmals Vater zu werden. Er erzählte seinem Sohn daraufhin, dass er am Beginn seines Lebens im Mutterleib tatsächlich nicht gleich Freude über seine Existenz gehabt, dass sich das aber im Laufe der Schwangerschaft sehr verändert habe und er heute überglücklich sei, dass er gekommen ist. Der Sohn habe daraufhin diesen Vorwurf dem Vater gegenüber nie mehr geäußert.

² http://koerperpsychotherapie.org/spezial__und_randgebiete/prae__und_perinatale_psy/index_ger.htm

In der Therapie erleben wir, dass wir als Menschenwesen bereits im Mutterleib ein Grundgefühl über unsere Daseinsberechtigung entwickeln. Wenn es dumm läuft, fühlen wir uns als Belastung oder noch schlimmer wir entwickeln Glaubenssätze wie „Eigentlich sollte es mich gar nicht geben“.

Bisher ist wenig bekannt, dass wir die Reise ins Leben oft nicht allein antreten. Diese Seelenbegleiter, meist als Zwillingseele benannt, unterstützen uns auf unserem Weg zur Erde. Durch Ultraschalluntersuchungen ist dies nachweisbar. Die Mediziner verschweigen dies häufig, da sie wissen, dass bei der nächsten Untersuchung wahrscheinlich nur mehr eine befruchtete Eizelle sichtbar sein wird und um die Eltern nicht zu beunruhigen.

Sind Zwillinge in der Gebärmutter und einer stirbt, ist es für den Überlebenden ein gewaltiger Schock, der später nicht mehr bewusst ist. Ein Loch bleibt in der Seele zurück. Quälende Sehnsucht, Einsamkeit und unerklärliche Schuldgefühle können die Folge dieses frühen Verlustes sein.

Inzwischen gibt es gute Literatur zum Phänomen des „verlorenen Zwilling“³. Allein hierfür lohnt ein Rückblick in die eigene frühe Geschichte. Da diese „Zwillingseele“ meist aus bedingungsloser Liebe ein Stück des Weges mitgeht, suchen wir eine solche Liebe häufig vergebens unser ganzes Leben. Kein irdischer Partner vermag diesem Anspruch Stand zu halten, ständig bedingungslos zu lieben. Da wir den Abschied vom Zwilling auf Grund des Trennungsschmerzes nicht wahrhaben wollen, ist es hilfreich, diesen im therapeutischen Setting nochmals bewusst zu vollziehen. Der Zwilling geht, die Liebe bleibt, da sie verankert im eigenen Herzen nicht verloren gehen kann.

Eine Mutter, die sich in Freude mit der ankommenden Seele verbindet, sucht den inneren Dialog mit ihr. Birgit Baader zeigt in ihrem sehr zu empfehlenden Buch „Geburt“⁴ wundervoll auf, dass es sehr viele individuelle Wege gibt, sich in der Schwangerschaft auf das Mysterium Geburt vorzubereiten. Sie beschreibt wie sie selbst durch die Geburt ihrer Tochter in ein „Erwachen“ kam, welches es ihr dann ermöglichte, mit ihrem zweiten Kind schon während der Schwangerschaft in einen bewussten Dialog zu treten.

Ihre Aufzeichnungen sind außerordentlich inspirierend und machen deutlich, dass es auch für die Väter auf geistiger und seelischer Ebene möglich ist, mit der ankommenden Seele in Kontakt zu treten und wie dankbar diese dafür ist.

³ Barbara Schlochow, *Gesucht: Mein verlorener Zwilling*, Eigenverlag Barbara Schlochow, 3. Aufl.: 2009.
Alfred R. und Bettina Austermann, *Das Drama im Mutterleib- Der verlorene Zwilling*, Königswegverlag, Berlin, 2009.
Ilka-Maria Thurmann, *Am Anfang waren wir zu zweit-Ein Buch für verlassene Zwillingkinder*, Mabuse Verlag Frankfurt, 2012.

⁴ Birgit Baader, *Geburt – Die Wiederentdeckung des weiblichen Weges*, Anahita Verlag, Winsen (Luhe), 2010.



Dieses stabile „Bonding“ ist auch die beste Vorbereitung für einen leichteren Geburtsweg, weil die Mutter gelernt hat, auf die Signale ihres Babys zu hören und sich mit ihm zu verständigen. Wir wissen heute, dass ein Baby die Geburt selbst initiiert und alles in seinen Anlagen darauf ausgerichtet ist, erfolgreich durch den Geburtskanal, das „goldene Tor ins Leben“ zu gehen.

In unseren rückführenden Therapien machen viele Klienten die Erfahrung, dass sie im Mutterleib nach Ansprache hungerten und als eigenständige Persönlichkeiten ernst genommen werden wollten.

Außerdem spüren sie als Grundgefühl sämtliche Dissonanzen zwischen den Eltern, die sie leider allzu bereitwillig auf sich bezogen. Werdenden Eltern ist leider oftmals nicht bewusst, dass ihr Kind im Mutterleib jeden Streit von ihnen mitbekommt. Das ganze Vegetativum der Mutter fährt bei Stress hoch, der Herzschlag und der Blutdruck erhöhen sich, alles im Organismus des Babys geht in Alarmbereitschaft, die Durchblutung der Plazenta reagiert darauf und somit das kleine darin wohnende Wesen.

Die Forscher gehen davon aus, dass immer dann, wenn über die Sinnesorgane oder Hormone Impulse zum Gehirn des Kindes weitergeleitet werden, ein für diese Wahrnehmung charakteristisches Erregungsmuster entsteht. Ein emotionales Erinnerungsbild wird verankert, welches bewusst oder unbewusst mit einem Gefühl verknüpft wird: Freude und Lust oder auch Angst und Verunsicherung. Die für das Zustandekommen dieser Gefühle verantwortlichen Netzwerke des so genannten limbischen Systems sind zum Zeitpunkt der Geburt bereits relativ gut ausgebildet.

Es geht hier nicht darum den Eltern ein schlechtes Gewissen zu machen, ganz im Gegenteil. Sie sind in unserer Gesellschaft sowieso schnell überfordert, weil sie immer für alles verantwortlich gemacht werden. Das Problem ist gesamtgesellschaftlich zu betrachten. Eltern erfahren in der Regel zu wenig tragende Unterstützung und werden, wenn sie mit ihren Kindern schwanger sind, häufig völlig unbewusst von ihren eigenen frühen Verletzungen überflutet.

Hilfreich ist allein, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es möglich ist, die eigene Geschichte aufzuarbeiten, um sie nicht unbewusst an das wachsende Leben weiterzugeben. Und dass es möglich ist dem wachsenden Kind alles zu kommunizieren, salopp formuliert z.B. so: *“ Hey Du da drin, das sind jetzt die Sorgen und Probleme Deiner Eltern, Du musst das nicht auf dich laden. Wir kümmern uns selbst um unsere eigenen Probleme, damit Du frei sein kannst.“*

Dass die Eltern in der Schwangerschaft schon eine Bindung aufbauen können, zeigen wissenschaftlich gut evaluiert die ungarischen Psychoanalytiker György Hidas und Jenő

Raffai⁵, die Begründer der Bindungsanalyse. Die Frauen lernen Zugang zu sich und zu ihrem Inneren zu finden. Sie lernen z.B. die Gebärmutter von innen her zu streicheln. Die Zugänge zum Kind können dabei auf vielerlei Ebenen entstehen, in Form von inneren Bildern und Geschichten, die sich einfach zeigen. Häufig setzen die Babys klare Impulse (wenn sie größer sind auch durch Bewegungsreaktionen) und die Frauen wissen dann, was das Baby sagen wollte. Dieses innere Wissen ist nicht zu erklären. Jede, die es einmal erlebt hat, ist verzaubert von diesen „anderen“ Kommunikationsebenen. Sie sind einfach da, wie bei zwei Verliebten, die sich jenseits von normalen Worten unendlich viel zu erzählen haben.

Die Erfolge der Bindungsanalyse sind groß. Eltern, die diesen Kontakt während der Schwangerschaft zum Kind aufgebaut haben, haben viel leichtere Geburten, da sie gelernt haben mit dem Kind durch den Geburtsprozess zu gehen und auf seine Signale zu hören.

Ich bin überzeugt davon, dass die Geburten der Neuzeit viel bewusster und leichter sein werden, weil immer mehr Eltern lernen, sich bereits im Mutterleib mit ihren wachsenden Kindern zu verbinden. Dies geht über die gängige Geburtsvorbereitung weit hinaus und geschieht mehr in Form eines ganzheitlich- spirituellen gemeinsamen Weges.

Was bedeutet dies nun konkret für uns Erwachsene, wenn wir nicht die Prägungen einer Wunschschwangerschaft, leichten Geburt und liebevollen frühen Kindheit in uns tragen?

Die gute Botschaft ist, wir können auch im späteren Leben korrigierende und heilende Erfahrungen machen, die als Neuprägungen wirken.

Vereinfacht gesagt funktioniert dies im therapeutischen Setting folgendermaßen:

Die Seele darf nochmals erinnern und fühlen was gewesen ist. In einem tragenden, haltgebenden, achtsamen und liebevollen Feld eröffnet ein fühlendes Wesen immer so viel Verdrängtes, wie es auch verarbeiten kann. Die TherapeutInnen sorgen dafür, dass die sogenannten Traumawirbel (die wie Energiespiralen angesehen werden können, die mit ihrer Richtung nach unten ziehen) immer nur so viel Energie bekommen, wie sie mit entsprechend starken Heilungswirbeln (das sind Energiespiralen, die in die entgegengesetzte Richtung bzw. nach oben führen) ausgleichen oder transformieren können. Zwischen den Wirbeln werden bildlich gesprochen Brücken bzw. Verbindungswege geschaffen, ähnlich einer liegenden Acht.

Das Pendeln zwischen Trauma- und Heilungswirbel ermöglicht dem Nervensystem, die darin gebundene Energie langsam zu entladen. Damit dies gut gelingen kann, bedarf es vor allem einer guten Reisebegleitung (TherapeutInnen in Verbindung mit der Gruppe), die sich mit der inneren Landkarte der Reisenden (KlientInnen) verbinden können. Während der Reise sorgen sie als gute Lotsen dafür, dass die Reise diesmal in zwar geahnte, aber noch nicht entdeckte Gegenden führt.

Nehmen wir zum Beispiel die Landkarte von Herrn B., der mit Notkaiserschnitt geboren wurde.

⁵ Raffai/Hidas, Nabelschnur der Seele, Psychosozial-Verlag, Gießen, 2006.

Seine Reise begann mit Wehen, welche die Mutter dazu veranlassten, ins Krankenhaus zu gehen. Dort angekommen setzten die Wehen erst einmal wieder aus. Dabei sei angemerkt, dass dies häufig geschieht, weil eine Frau sich im Krankenhaus nicht genug geborgen und geschützt fühlt. Bei einer Geburt muss eine Frau vollständig auf die Hirnareale ihres Stammhirnes, der ältesten Hirnregion in unserer Entwicklungsgeschichte, zurückgreifen. Im Prozessgeschehen einer Geburt reagieren wir instinktiv auf jegliche Störung, manchmal ausgelöst durch die lapidare Frage nach unserer Krankenkasse. Um diese Frage richtig beantworten zu können, müssen wir auf die Hirnregion unseres modernen Hirnareals, dem Neokortex umschalten. Geschehen diese Störungen häufig, z.B. durch helles Licht, Ansprachen oder Untersuchungen (auch piepsende Wehenschreiber) oder unempathisches weil gestresstes Klinikpersonal, gerät der weibliche Organismus in einen Spannungszustand. Das Aussetzen der Wehen kann als eine gesunde Schutzfunktion angesehen werden, weil Frauen nur in sicheren Umfeldern „niederkommen“ wollen. Hier setzt häufig eine systemimmanente Aneinanderreihung von Versuchen ein, die Wehen wieder in Gang zu bringen. Der Wehentropf führt zu künstlichen Wehen, die häufig zu schmerzhaft sind, um mit den gelernten Atemtechniken durch zu kommen. Die Frau bekommt dann Schmerzmittel z.B. eine PDA (Periduralanästhesie) und häufig endet die Geburt mit einem Kaiserschnitt.

Wechseln wir nun auf die Erlebnisweise des Babys in unserer Geschichte von Herrn B:

Er war bereit gewesen, die hormonell aufregendste Reise seines Lebens anzutreten. Nie wieder im späteren Leben wird der Organismus eines Menschen mit so viel Adrenalin geflutet wie bei der Geburt, es sei denn, er setzt sich täglich dem Kick des Bungeejumpings aus. Er hatte also die Wehen initiiert und suchte den Weg durch „das goldene Tor“. Er spürte, dass alles Wissen, um diese Reise gut zu bestehen, sich auf dem Weg für ihn eröffnen würde. Er war voller Vertrauen in sich selbst und in die Kraft in seinen ausgereiften Organismus. Er spürte, dass er sich mit den Beinen abdrücken konnte und der Druck auf seinen Kopf dabei sehr stark wurde. Die Wellen, die dabei über seinen Körper zogen, waren aufregend und unterstützten ihn vorwärts zu gehen. Gleichzeitig spürte er, dass die Mutter in Aufregung kam und über die Nabelschnur Stress zu ihm floss. Er hielt erst einmal inne zu schieben und wartete ab. Die Anspannung um ihn herum steigerte sich und irritierte ihn. Was war geschehen? Keiner verband sich mit ihm und er fühlte sich plötzlich sehr einsam und orientierungslos.

Über seine Nabelschnur spürte er etwas Diffuses in sich einströmen und plötzlich kontrahierten sich die Gebärmutterwände um ihn sehr heftig. Das waren keine angenehmen Wellen mehr, sondern er fühlte sich wie in einem Sturm auf hoher See. Er begann sich Sorgen um seine Mutter sowie seinen Vater zu machen. Er konnte auch ihn spüren und er wirkte angespannt.

Sein Körper fing an zu schmerzen, vor allem der Druck am Kopf erschien ihm zunehmend unerträglich. Er versuchte mitzuhelfen, aber er fand keinen gemeinsamen Rhythmus mit seiner Mutter. Der Kontakt zu ihr war vollständig abgebrochen. Sie wirkte wie betäubt und er nahm sie nur noch durch eine Nebelwand wahr. Auch die Kräfte aus seinem Körper schwanden und er erstarrte. Er wollte zurück in seine geschützte Höhle, aber das ging nicht

mehr. Dann wollte er zurück zu Gott, nach Hause ins Licht. Die Sehnsucht geboren zu werden war fast vergessen, die Sehnsucht zu sterben groß, seine Herztöne sackten ab.

Er spürte die Panik der Mutter und wollte doch eigentlich zu ihr.



Plötzlich ging alles sehr schnell. Er wurde völlig unerwartet aus seiner Höhle gerissen. Die Hände, die ihn anfassten, empfand er als kalt und rau. Das Licht grell, die Geräusche laut, Schläuche wurden in seinen Mund und in seine Nase eingeführt. Er fühlte sich überwältigt von all dem und wollte schreien, aber es ging nicht. Er wurde panisch, dann fiel er in einen Schock.

Irgendwo in ihm gab es ein Stand-by Programm, welches ihm ermöglichte weiter zu leben, aber dies geschah im Grunde ohne ihn....

Endlich lag er still und nackt auf seiner Mutter. Sie schaute ihn traurig und gleichzeitig erleichtert an. Er konnte sie nicht wirklich spüren, weil sein Körper so starr war.

William Emerson, ein Pionier in der pränatalen Therapie beschreibt in seinen Büchern sehr eindrücklich die psychischen Auswirkungen geburts“hilflicher“ Eingriffe⁶.

Im therapeutischen Setting braucht es dann vor allem Wärme, Verständnis, Zeit und Zuwendung, damit der Körper einen solchen Start ins Leben neu schreiben kann.

Dies ist möglich. Man muss nicht bis ins Erwachsenenalter warten. Ganz im Gegenteil. Je früher ein Kleinkind seine Geschichte nochmals erzählen darf, umso besser. Neue Methoden in der Baby- und Kindertherapie machen möglich, dass sich frühe Traumatisierungen auflösen lassen, ehe sie sich festschreiben⁷.

Zum Abschluss möchte ich Peter Levine zitieren, einen außergewöhnlichen Traumatherapeuten der neuen Zeit, der mir mit folgenden Aussagen voll aus dem Herzen spricht: „Die Auseinandersetzung mit den erlebten Traumata, hat mir geholfen, den Sinn des Leidens zu verstehen und das Rätsel des menschlichen Geistes zu ergründen.“

„Dass es Traumata gibt, ist eine Tatsache des Lebens. Sie müssen jedoch nicht zur lebenslänglichen Strafe werden. Traumata sind nicht nur heilbar, sondern können auch transformierend wirken. Traumata zählen zu den wichtigsten Kräften der menschlichen

⁶ William Emerson, Geburtstrauma: Psychische Auswirkungen geburtshilflicher Eingriffe, In: Janus/Haibach (Hg.) Seelisches Erleben vor und während der Geburt, LinguaMed, Neu-Isenburg, 1997.

⁷ Thomas Harms (Hrsg.), Auf die Welt gekommen – Die neuen Baby-Therapien, Ulrich-Leutner-Verlag, Berlin, 2000.

Entwicklung, des psychischen, sozialen und spirituellen Erwachens. Der Umgang mit diesem Phänomen beeinflusst unsere Lebensqualität entscheidend. Letztlich bestimmt dies, wie und sogar ob wir als Spezies überleben werden.“ (Levine 1998)⁸.

Diese Aussage macht es mir möglich, die derzeitige Realität zu ertragen, dass nur noch 7% aller Krankenhausgeburten spontan und ohne jeden Eingriff erfolgen. Die Kaiserschnitttrate schwankt in Deutschland je nach Region zwischen 17 und 51%, jedes dritte Kind wird per Kaiserschnitt auf die Welt geholt. In Ländern wie Brasilien, wo die Raten in Städten bei 85% liegen, darf man sich fragen ob die hohe Kriminalitätsrate auch mit der hohen Kaiserschnitttrate zusammenhängt.

Das Wissen der Pränatalpsychologie⁹ wächst ständig an. Möge es flächendeckend die gängige Geburtspraxis, die meist noch in den Sachzwängen eines Kliniksystems gefangen ist, völlig reformieren.

Die wirkliche Bewusstseins-Veränderung wird jedoch mit jeder einzelnen Person erfolgen, die sich Zeit nimmt, die eigene frühe Geschichte im Herzen und im Zellgedächtnis zu transformieren.

Mit David Chamberlain gesprochen: „Wie wir die Babys behandeln, so werden sie die Welt behandeln. Wenn nur eins von 1000 lächelnd auf die Welt kommt, dann ist dies zu wenig.“¹⁰
Mit unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, dass es täglich mehr werden!!!



⁸ Peter A. Levine, Trauma-Heilung, Synthesis, Essen, 1998.

⁹ Die Pränatalpsychologie erforscht die lebensgeschichtliche Bedeutung von vorgeburtlichen und geburtlichen Erlebnissen jenseits des frühkindlichen Erfahrungsschatzes. Die Biographie eines Menschen wird so um neun Monate erweitert, um das existenzielle Ereignis der Geburt und um die Zeit davor.

¹⁰ <http://vimeo.com/53757100>

Bildquelle: alle Bilder wurden rechtmäßig bei fotolia.com, lizensfreie Fotos erworben

Kontaktdaten:

Gudrun Indlekofer ist Körperpsychotherapeutin (HP). Sie hat den Verein Geburt und Leben e.V. und das Zentrum für Geburt und Leben im Chiemgau gegründet. Im Einzel und zusammen mit ihrem Partner Joachim Detjen und ihrer Kollegin Brita Schirmer begleitet sie Eltern, Frauen, Babys und Kinder an ihren Lebensanfang.

Gudrun Indlekofer, Eschenauerstr. 2a, 83132 Pittenhart-Oberbrunn, Tel. 08624/8759806

www.geburt-und-leben.com

www.gudrun-indlekofer.de

