

Ein Baby weint die Tränen seiner Eltern

Krisen am Lebensanfang als Ausdruck eines Mehrgenerationen-Traumas

Franz Renggli

Ich möchte zuerst von Silvia und Roman erzählen, die mich wegen ihrer ein bisschen älter als einjährigen Julia aufsuchten: Sie erwache mehrmals in der Nacht und bleibe dann unter Umständen längere Zeit an der Brust wach – ohne den Weg zum Schlaf zurückzufinden. Die Mutter ist ratlos und sehr erschöpft, zumal sie seit ein paar Monaten stundenweise in ihrer eigenen Praxis arbeitet und Julia in »guten Händen« weiß: Roman ist seit der Geburt seiner Tochter arbeitslos. Ferner berichtet die Mutter, Julia habe in der ersten Lebenszeit als Baby viel geweint und geschrien.

Gleich zu Beginn vernehme ich, dass schon der Vater Roman ein Schreibaby war und die ersten beiden Lebensjahre schlecht geschlafen habe. Auf Nachfrage berichtet er, dass während der Schwangerschaft seiner Mutter ihr Vater gestorben sei, was diese mit einer großen Trauer erfüllte. Sein Weinen als Baby könnte so verstanden werden, dass er die Tränen seiner Mutter weinte.

In der Familiensituation fällt mir auf, dass Julia häufig die Brust der Mama fordert, ein oder zwei Züge trinkt, um sich dann von der Mama zu entfernen. Nach kurzer Zeit aber fordert sie erneut den Zugang zur anderen Brust. Und ich spüre, wie Silvia durch dieses Verhalten in eine innere Verzweiflung gerät. Aber sie wagt keine Grenzen zu setzen, weil sie weiß, dass dies großen Protest nach sich zieht, begleitet von entsprechenden Wutgefühlen ihrer Tochter. Zuhause – so erzählen die Eltern – probieren sie alles Mögliche aus, um diese Protestausbrüche zu unterbinden: indem Julia abgelenkt wird, beispielsweise mit irgendwelchen Essensangeboten oder aber eben mit Stillen.

In der Zwischenzeit hat die Mutter so viel Vertrauen zu mir gewonnen, und ich selbst spüre, wie mein Herz aufgeht für sie, dass sie bereit ist, Julia nicht länger jeden Wunsch zu erfüllen, sich auf ihren Protest, auf ihre Wutgefühle einzulassen.

Und diese werden sofort laut und deutlich geäußert. Gleichzeitig spüre ich die Hilflosigkeit von Silvia. Und weil sie in einer eher etwas angespannten Beziehung zu Roman lebt, biete ich ihr an, dass ich gerne in ihre Nähe sitzen würde, ich stütze ihren Rücken, ja sie darf sich auch mit ihrem Körper an mich anlehnen.

Trotz des Weinens von Julia beginnt Silvia ihre Geschichte zu erzählen: Sie selbst kam als Frühchen zur Welt und wurde 14 Tage nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt. Ferner musste sie in einem Wärmebettchen liegen, um ihr Überleben zu sichern. Möglicherweise – so mein inneres Bild – hatte sie es nicht mehr im Bauch ihrer Mutter ausgehalten und war deswegen zu früh auf die Welt gekommen.

Erst in einem Brief teilt mir die Mutter später das ganze Drama ihrer Geschichte mit: Ihre Großmutter (die Urgroßmutter von Julia) war eine schwer traumatisierte Frau. Sie habe früh ihre eigene Mutter verloren und sei später von einer strafenden, ja sie demütigenden Stiefmutter aufgezogen worden. Im Krieg dann habe die Großmutter bitteren Hunger erleiden müssen, weswegen sie später bei sich zu Hause Lebensmittel wie in einem kleinen Supermarkt gehortet habe. Am Ende des Krieges sei sie als junge Frau aus Oberschlesien geflohen und sei dabei wahrscheinlich auch vergewaltigt worden. Und natürlich konnte diese schwer traumatisierte Großmutter ihre eigene Tochter (die Mutter von Silvia, die Großmutter von Julia) emotional nicht richtig versorgen. Zudem hatte sich ein jüngerer Bruder der Mutter mit Alkohol suizidiert. Und dieser »emotionale Hunger« war ein Lebensthema von Silvias Mutter, der sich beispielsweise in »hysterisch-dramatischen Wutausbrüchen« äußerte, oder aber in einer völligen Willkür im Alltagsleben. Zudem hatte ihre Mutter nach ihr eine Fehlgeburt erlebt.

Wie erwähnt: All diese Details erfahre ich erst später – aber atmosphärisch ist dieser »emotionale Hunger« mit Händen zu greifen. Die Einsamkeit der Mutter ist riesengroß, und je mehr sie den Protest ihrer Tochter in sich aufnehmen kann, desto mehr brechen ihre eigenen Tränen aus, sie kann sich emotional ganz öffnen und kuschelt sich schließlich an meinen Körper an. In dieser Situation kann auch Julia endlich loslassen und schläft ganz friedlich am Körper ihrer Mutter ein.

Weil den Eltern diese erste Sitzung so gut gefiel, und sich dadurch die Familiensituation stark beruhigt hat, entschließen sie sich etwa einen Monat später dazu, an einem Weiterbildungsseminar von mir

teilzunehmen, in welchem ich einer ganzen Gruppe von Lernenden zeige, wie ich mit einem Baby und seiner Familie arbeite. In diesem Seminar arbeiten wir zu zweit, meine Mitarbeiterin Michaela Mardonovic und ich. Zudem sei erwähnt, dass der heilende Raum in so einer Weiterbildung immer viel größer ist als in meiner Praxis.

In dieser zweiten Sitzung wird der Protest von Julia ausgelöst, indem die Mutter konsequent dabei bleibt ihr nicht zu erlauben, ihre Tasche zu öffnen, wodurch der emotionale Hunger von Silvia sofort wieder ausgelöst wird. Doch diesmal kann sie sich wunderbar in den Armen meiner Mitarbeiterin Michaela entspannen, einer warmherzigen und offenen Mutterperson – sie liegt zum Schluss in ihrem Schoß, der Raum wird von einer berührenden Atmosphäre erfüllt.

Doch dann spüre ich, wie hilflos Roman abseits sitzt – eine perfekte Wiederholung der ersten Sitzung. Und weil ich jetzt »frei« bin, kann ich mich ihm endlich zuwenden. Mir ist schon in der ersten Sitzung seine emotionale Wärme aufgefallen, aber auch seine Schüchternheit, sodass er seine Gefühle gar nicht zum Ausdruck bringen kann – damals wie heute. Und ich frage, ob ich in seiner Nähe sitzen darf, und schließlich, ob ich ihn zur Unterstützung berühren dürfe. Und ich spüre, wie eine zärtliche Liebe zu ihm in mir zu fließen beginnt. Da auch er in einer schwer traumatisierten Familiensituation aufgewachsen ist, wovon er mir Einiges in der ersten Sitzung berichtete, taut er schnell auf. Durch meine Verbundenheit mit ihm darf Roman endlich seine eigene Kompetenz und Bedeutung erleben, eine männliche und väterliche Kraft, die er bisher nicht richtig entwickeln oder zeigen durfte. Er setzt sich in die Nähe seiner Frau und seiner Tochter, berührt beide, und endlich dürfen seine warmherzigen Gefühle frei fließen. Wunderbar bei dieser Sitzung ist, wie der Papa einen warmen emotionalen Kontakt mit seiner Frau und seiner Tochter aufbaut und Julia sich erst dann beruhigt und tief und fest am Körper der Mama einschläft. Die Eltern bekommen viele und liebevolle Feedbacks von der Gruppe nach der Sitzung und sind beide erstaunt, wie viele Gefühle sie bei den TeilnehmerInnen des Seminars ausgelöst haben.

Einige Wochen später bekomme ich einen Brief von der Mutter, in welchem sie mir mitteilt, wie sie trotz ihrer großen emotionalen Verbundenheit mit ihrem Mann in der Kleinkinderzeit von Julia die Befürchtung verspürte, dass sie sich gegenseitig verlieren könnten. Durch ihre Sitzung bei uns habe sich Roman emotional öffnen dürfen, er empfinde viel mehr Freude und könne Julias Ausbrüche mit mehr Toleranz ertragen. Diese Krise am Lebensanfang hat zu einer neuen emotionalen Öffnung und Verbundenheit in der gesamten Familie geführt – der Brief von Silvia ist von einer tiefen Dankbarkeit erfüllt.

Ich habe seit 45 Jahren eine eigene Praxis und bin seit mehr als 20 Jahren spezialisiert auf pränatale Körperpsychotherapie. Die Ergebnisse der pränatalen Psychotherapie, ergänzt durch meine eigenen Erfahrungen, möchte ich im Folgenden zusammenfassen:

1) Die durch Otto Rank (1924) begründete pränatale Psychologie kann das Leiden des Menschen nur verstehen, indem sie deren Erlebnisweisen während der Geburt und Schwangerschaft mitberücksichtigt. Dabei stand die pränatale Psychologie lange im Schatten der Mainstream-Psychologie. Erst in den 60er und 70er Jahren erfuhr sie durch die Forschungen des tschechischen Psychiaters Stanislav Grof einen Durchbruch. Durch LSD-Erfahrung konnte Grof zeigen, wie alle Menschen der westlichen Gesellschaft polytraumatisiert sind. Dabei sind die traumatisierenden Ereignisse in den einzelnen Lebensabschnitten ganz verschieden – aber die entsprechenden Körpermuster sind jeweils erstaunlich ähnlich wenn nicht gar identisch. Grof konnte so zeigen, dass diese Lebensereignisse, diese »Geschichten« gar nicht so wichtig sind. Alle diese Traumata sind wie Zwiebelschalen ineinander verschachtelt und im innersten befindet sich das Geburtstrauma, was Grof sehr genau beschrieben hat.

Sein Zeitgenosse Frank Lake, ein englischer Psychiater und Theologe, konnte – ebenfalls durch LSD-Erfahrungen in seinen Gruppen – zeigen, dass unter dem Geburtstrauma die verschiedenen Schwangerschaftstraumen verborgen sind. Wenn beispielsweise seine Patienten unter dem Einfluss dieser bewusstseinsweiternden Droge geschrien haben, sie würden verbrüht oder erstochen, und aus ihrem Zustand wieder »erwacht« waren und sie ihre Eltern befragen konnten, so haben sie beispielsweise erfahren können, dass ihre Mütter sie durch Heißwasserbäder oder durch eine Nadel holen wollten: Sie waren Überlebende eines Abtreibungsversuches. Glaubte Frank Lake zu Beginn, diese extremen Erfahrungen seiner Patienten seien ein psychotisches Erleben, so musste er im Laufe der Zeit einsehen, dass die Menschen unter LSD exakt beschreiben konnten, was sie an ihrem Lebensanfang tatsächlich erfahren hatten. Und dabei entdeckte er, dass die erste Lebenszeit, begonnen mit der Zeugung bis hin zu dem Moment, in dem die Eltern die Schwangerschaft bemerken, von grundsätzlicher Bedeutung ist, eine Prägung, die sich wie ein roter Faden durch das Leben dieser Menschen zieht.

Die Ergebnisse der pränatalen Psychotherapie sind heute auch durch psychologische Untersuchungen, vor allem von der belgischen Forscherin Bea Van den Bergh und ihrem Forschungsteam, gut bestätigt. Sie haben schwangere Frauen untersucht, welche unter Stress, Angst oder depressiven Verstimmungen litten. Anschließend wurden die aus diesen psychisch belastenden Schwangerschaften entstandenen Kinder lange Zeit nach der Geburt weiter beobachtet. Schließlich ist Bea Van den Bergh zu dem Schluss gekommen, dass das Erleben und Verhalten eines Menschen während der Schwangerschaft seiner Mutter geprägt wird. Genau zum gleichen Ergebnis kam auch die italienische Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli, welche Mütter während ihrer Ultraschalluntersuchungen begleiten durfte. Anschließend beobachtete sie auch die Geburt und begleitete die Kinder schließlich bis zu ihrem sechsten Lebensjahr. Dabei konnte Piontelli feststellen, dass das Verhalten eines Babys im Bauch das Erleben seiner Mutter widerspiegelt. Und erwähnt sei auch David Chamberlain, ein amerikanischer Hypnotherapeut, welcher sechsjährige Kinder in Hypnose versetzte und sich von ihnen dann ihre Geburtsgeschichte erzählen ließ, um sie mit den Geschichten ihrer Mütter zu vergleichen. Dabei konnte er feststellen, dass diese beiden Geschichten jeweils deckungsgleich waren. Sein Buch *Woran Babys sich erinnern* (1990) beschreibt das Erleben eines Babys während der Geburt – ein Weltbestseller.

Meine eigenen Erfahrungen mit erwachsenen Menschen sowie mit Babys, welche ich in diese frühe Lebenszeit zurückbegleite, möchte ich folgendermaßen zusammenfassen: Alle heftigen Gefühle, Ängste und Konflikte wie auch starke Schmerzzustände und entsprechende Krankheiten haben eine wichtige Wurzel oder Quelle in der pränatalen Phase.

2) Die pränatale Medizin hat in den letzten 30 Jahren einen Durchbruch erlebt: Gestützt auf die Ergebnisse des Engländers David Barker konnte festgestellt werden, dass die Zeit im Bauch der Mutter maßgeblich darüber entscheidet, ob ein Mensch im späteren Leben dazu tendiert gesund zu sein oder aber krank zu werden, welche Krankheiten in seinem Leben auftreten, wie er altert und stirbt. Die Medizin spricht von der fötalen Programmierung. Die pränatale Phase hat eine prägende Wirkung. Am wichtigsten aber sind die ersten drei Monate, in deren Verlauf sich die Organe bilden. Und die Medizin kann beobachten: Je früher ein Einfluss geprägt wird, desto nachhaltiger ist seine Wirkung auf das spätere Leben.

3) Wir pränatalen Therapeuten machen die Erfahrung – und dabei werden wir auch durch die erwähnten Ergebnisse der pränatalen Psychologie und Medizin bestärkt –, dass ein Baby ein voll bewusstes, erlebendes menschliches Wesen ist – von Anfang an, also seit der Zeit der Zeugung.¹ Und die Pioniere der pränatalen Psychologie und Körpertherapie, David Chamberlain, William Emerson und Wendy McCarty, haben darauf hingewiesen, dass ein Baby – und somit letztlich auch ein Mensch – nicht verstanden werden kann, ohne die spirituelle Dimension des Seelenlebens mitzuberechnen: eine Seele, welche aus dem Jenseits kommt. In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf die Forschungen des niederländischen Kardiologen Pim van Lommel hinweisen, der mit seinen Untersuchungen zum Nah-Tod-Erleben zu folgendem Ergebnis kommt: Es gibt ein Bewusstsein vor der Zeugung und nach dem Tod. Genau um dieses Phänomen bemüht sich Ken Wilber seit vielen Jahren, nämlich darum, die wissenschaftliche und die spirituelle Dimension gleichberechtigt zusammenzufügen und miteinander zu verbinden. Und mir persönlich hilft der Glaube an die Reinkarnation, um zu »verstehen« oder besser: annehmen zu können, warum gewisse Menschen sich ein so schweres Schicksal »gewählt« haben.²

4) Es gibt keine »schlechten« Eltern oder »böse« Großeltern, sondern es gibt nur traumatisierte Menschen – in mehr oder minder hohem Ausmaß. Ich möchte dies an einem extremen Beispiel demonstrieren: Kein Mörder hat grundlos sein Schicksal gewählt, er wurde mit hoher Wahrscheinlichkeit in einer tödlichen Weise an seinem Lebensanfang verletzt. Sein Schicksal ist es, diese frühe Traumatisierung zu verarbeiten – ein Leben lang.

Stanislav Grof hat gezeigt, dass alle Menschen in der westlichen Welt polytraumatisiert sind. Genauso zeige ich in meinen bisherigen Büchern auf, in einer wie »verrückten«, kranken Gesellschaft wir leben –

¹ Siehe hierzu auch die Arbeiten von Luc Nicon oder von Franz Ruppert.

² Für eine zusammenfassende Darstellung der gesamten Reinkarnationsforschung auf wissenschaftlicher Grundlage siehe Dieter Hassler.

seit Tausenden von Jahren, seit es Hochkulturen gibt.³ So gesehen ist die Familie »nur« der Ort, wo der »Irrsinn« von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Wenn wir uns dies vor Augen halten, ist es auch nicht schwer, ohne Wertungen zu arbeiten: Wenn eine Krise in einer Familie auftritt, dann ist dies der Ausdruck einer über Generationen hinweg ungelösten Traumatisierung, Ausdruck von frühen Verletzungen.

5) Seit Beginn meiner 45-jährigen Praxis habe ich als Paar- und Familientherapeut die Erfahrung gemacht, dass die Kinder die ungelösten Probleme ihrer Eltern tragen. Dies gilt ohne Einschränkung auch für Babys. Wenn Eltern realisieren, dass sie schwanger sind oder aber nach der Geburt durch das heftige Weinen eines Babys, sein Nicht-schlafen-Können oder durch irgendwelche andere Schwierigkeiten oder Schmerzen: Durch all dies wird in den Eltern ihre eigene frühe Traumatisierung geweckt. Und je heftiger die Schwierigkeiten oder Leidenszustände eines Babys sind, desto stärker werden die alten Verletzungen der Eltern geweckt.⁴

6) In der Babytherapie steht erstmal das Baby im Zentrum meiner Aufmerksamkeit. Dabei gehe ich vom vollen Bewusstsein eines Kindes aus, seit seiner Zeugung. Und wenn ich Eltern in meiner Praxis nach dem Grund ihres Kommens frage, dann achte ich sehr genau darauf, wie das Baby auf die Erzählung seiner Eltern reagiert: Wie lange ist es ruhig und zufrieden in den Armen des Papas oder der Mama, und ab wann beginnt es unruhig zu werden oder gar zu weinen. Dann unterbreche ich erstmals die Erzählung der Eltern und wende mich dem weinenden Baby zu. Dabei berühre ich ein Baby spontan dort, wo es meine Hände intuitiv hinzieht – nicht ohne es vorher um seine Erlaubnis zu fragen. Und wenn es meine Berührungen durch eine spontane Bewegung ablehnt, ist das für mich ein klares Zeichen, dass ich sofort wahrnehme und auch kommentiere: Aha, du möchtest nicht berührt werden, das ist ok.

Wichtig ist, dass ein Baby nicht eingeschränkt werden muss, ich mache den Eltern Mut, dass es mit seinen Tränen »seine Geschichte erzählen darf«. Zuhause wird es ja meist in irgendeiner Weise beruhigt oder aber abgelenkt. Dabei lasse ich mich von der »Philosophie« von Aletha Solter führen: Jede auf dem Körper der Eltern geweinte Träne ist eine Heilung.

7) In jeder Babytherapie arbeite ich jedoch immer zentral auch mit den Eltern. Dabei können wir als Babytherapeuten feststellen, dass die Eltern mit einem heftig weinenden Baby oder mit irgendwelchen anderen Schwierigkeiten mit ihrem Bewusstsein ganz »im Körper des Babys« sind.⁵ Je heftiger seine »Symptomatik«, desto mehr haben sie »ihren eigenen Körper verlassen«. Für das Baby eine katastrophale Situation: »Niemand zu Hause!« Deswegen gilt meine Aufmerksamkeit den abgewehrten, den verdrängten und abgespaltenen Gefühlen der Eltern. Gefühle, die sie wegen ihren eigenen Verletzungen schlicht und einfach nicht aushalten können – zu schmerzlich sind die darin enthaltenen Erinnerungen und Erfahrungen. Dabei versuche ich die Eltern zu »verführen«, in ihren eigenen Körper, zu ihren ursprünglich verletzten Gefühlen zurückzukehren.

Ich versuche dies, indem ich zunächst einmal mit meinem weit offenen Herzen arbeite. Und wenn ich spüre, wie zärtliche Gefühle von Liebe in mir aufsteigen für den Vater, für diese Mutter, dann weiß ich: Jetzt geschieht Heilung, jetzt öffnen auch die Eltern vertrauensvoll ihre Herzen. Ihre alten eigenen Verletzungen beginnen zu schmelzen. Andererseits arbeite ich mit körperlicher Unterstützung der Eltern, ich frage sie beispielsweise, was sie in ihrem eigenen Körper spüren, wenn ihr Baby heftig weint. Und ich frage nach, ob ich ihr schmerzendes Herz berühren oder eine Hand auf ihren harten Bauch legen darf – oder aber ob die Mutter eventuell in den Schoß ihres Mannes sitzen will, um ihre eigenen schwierigen Gefühle zuzulassen. Meine Erfahrung hat mir gezeigt: Eltern sind nie so offen wie durch die Existenz eines Kindes, einer neuen Schwangerschaft oder aber durch die Schwierigkeiten eines Babys, um ihre eigenen frühen Verletzungen zuzulassen.

³ Siehe hierzu eine gute Zusammenfassung im Vorlesungsmanuskript zu meiner Weiterbildung: Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt als Quelle von Heilung, im Skript I: zur frühen Mutter-Kind-Beziehung: eigene Forschung von Seite 4–22 auf meiner Website.

⁴ Ein Viertel aller Babys wird heute weltweit abgetrieben, was bedeutet, dass eine Mehrzahl der ankommenden Seelen sich zu Beginn des eigenen Lebens mit der Problematik des Ungewollt-Seins auseinandersetzen muss. Und genauso sind die Eltern, die über eine Abtreibung nachdenken, keine »bösen oder schlechten« Eltern, sondern sie drücken dadurch nur ihre eigene früheste Traumatisierung, ihre frühe Erfahrung des Nicht-gewollt-Seins aus.

⁵ Ursprünglich habe ich dies bei Thomas Harms gelernt.

Dabei können Eltern Trauer oder aber Ärger und Wut unter Umständen nur mit großer Mühe zulassen. Am schwierigsten jedoch sind die Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht – beide natürlich zentral geprägt in der Schwangerschaft, denn hier ist ein Baby wirklich den verdrängten Gefühlen und Konflikten seiner Eltern hilflos ausgeliefert, ohne dass es sich schützen kann. Hier geschehen die wichtigsten Grenzverletzungen eines Menschen!

Doch wenn die Eltern fähig sind, ihre eigenen frühen Verletzungen, ihre schwierigen verdrängten Gefühle zuzulassen, dann sind die Babys meist friedlich in den Armen der Eltern, auf dem Körper von Papa oder Mama eingeschlafen. Ein heilender, ein heiliger Moment, den ich so wenig wie möglich störe, indem ich mich schlicht darauf beschränke, präsent zu sein.

Und was die Eltern hier bei mir erfahren haben, dies können sie auch zu Hause ausprobieren, indem sie sich körperlich gegenseitig unterstützen. Und dabei ganz einfach nach innen »hören«, sich selbst, ihren Körper spüren und die entsprechenden Gefühle zulassen: Dies ist die beste Möglichkeit, ein weinendes, ein traumatisiertes Baby zu beruhigen. Ganz bei sich sein, in ihrer Mitte, ohne irgendwelche Ablenkungen. Und vielleicht mögen sie dem Baby auch erzählen, was sie gerade spüren, an was sie im Moment erinnert werden – an ihre eigene Geschichte.

Und bei diesem Prozess unterstütze ich natürlich die Eltern, indem ich ihnen Mut mache und von meiner Erfahrung berichte: Im Kern jeder Krise ist immer der größte »Schatz« oder »Reichtum« verborgen – nur gilt es ihn zu entdecken. Es gilt den Mut zu haben, in die Tiefe der frühen verletzten Gefühle einzutauchen, hier liegt das größte menschliche und kreative Potenzial verborgen. Wenn sie den Mut zu dieser Entwicklung haben, dann öffnet sich ein neues Tor im Leben, zur Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz.

8) Meine Arbeit möchte ich in folgender Kurzformel zusammenfassen: Ein Baby weint die Tränen seiner Eltern. Es trägt die Bürde seiner verletzten Eltern, wobei die Quelle dieser Traumatisierung natürlich zurückreicht zu den eigenen Eltern bzw. Großeltern, und das heißt zu den Großeltern bzw. Urgroßeltern eines Babys. Seine Schwierigkeiten sind somit der Ausdruck einer mehrere Generationen umfassenden Krise, eines Mehrgenerationen-»Konfliktes«. So kann eine »Erschütterung« am Lebensanfang nicht nur zu einer Quelle von Heilung für die Eltern werden, sondern auch für mehrere Generationen davor – und danach. Das »Weinen« eines Babys am Lebensanfang als Quelle von Heilung für die gesamte Familie.

Abschließend möchte ich diese Mehrgenerationen-Abfolge von Traumatisierungen noch einmal an einer Familie zeigen: Maria und Klaus suchen ursprünglich meine Hilfe, weil ihre einjährige Katja immer wieder nachts erwachte und dann nur schwer einschlafen konnte, was die Mutter an den Rand einer Erschöpfung führte. In den ersten beiden Sitzungen in meiner Praxis habe ich vor allem mit der Mutter und ihrer komplexen Geschichte gearbeitet. Als ein Stichwort sei erwähnt, dass ihre Großeltern (die Urgroßeltern von Katja) eine Hotelkette betrieben – was bedeutet, dass die Mutter von Maria (die Großmutter von Katja) einen hohen Mangel an elterlicher Aufmerksamkeit und Liebe erleben musste – eine traumatisierte Frau. Nach einer Beruhigung der Familiensituation haben die Eltern schließlich gerne die Einladung zu einem Babyseminar angenommen und mein Bedürfnis war es, diesmal mehr vom Vater und seiner Geschichte zu hören. Dazu noch eine kleine Ergänzung: Durch diese ersten beiden Sitzungen fühlte ich mich sehr mit beiden Eltern wie auch mit der kleinen Katja verbunden.

Auf meine direkte Nachfrage ergab sich folgendes Bild: Die Eltern von Klaus wollten ursprünglich unbedingt ein Kind, haben aber keines bekommen. Schließlich hat sich die Mutter entschieden, in ihren Beruf zurückzukehren, d.h. Karriere zu machen, und genau dann wurde sie schwanger, woraufhin sie erst einmal wütend wurde. Später hat sich diese Wut ins genaue Gegenteil verkehrt: Klaus blieb ihr einziges Kind und sie als Mutter hat ihr ganzes Leben, ihre ganze Aufmerksamkeit diesem einen Sohn gewidmet. Er wurde zu ihrem Lebensinhalt. Dabei betont Klaus, dass seine Mutter ein Leben lang gelitten habe, ihr Leben war von einer depressiven Verstimmung überschattet. Er selbst hat sich innerlich immer mehr zurückgezogen, er hat sich mit seiner Introvertiertheit geschützt.

In dieser dritten Sitzung mit der Familie im Babyseminar fällt mir bald auf, dass Katja immer ruhiger, ja depressiver wird und dabei Schutz und Zuflucht auf dem Körper des Vaters sucht. Er selbst erzählt ganz sachlich und neutral, jedoch werden die Gefühlsäußerungen aus der Gruppe der Teilnehmerinnen immer intensiver. Eine Frau meint, ihr Herz würde aus dem Körper springen, eine andere wird unendlich traurig, ja befürchtet, mit ihren Tränen alles zu überfluten, während eine weitere Teilnehmerin am ganzen Körper zu zittern beginnt und schließlich einen heftigen Wutausbruch erlebt. Und während all dieser heftigen Gefühle bleibt Klaus völlig ruhig, während seine Tochter Katja auf seinem Körper zu weinen beginnt.

Zwar hat der Vater durch den Trauerausbruch seiner Tochter allmählich verstanden, dass all die Gefühle aus der Gruppe etwas mit ihm zu tun haben, abgespaltene Teile seiner verdrängten Gefühle sind, aber es ist ihm nicht möglich, seine Gefühle wirklich zuzulassen, zudem kann er unmöglich Hilfe von außen annehmen, weil er ein Leben lang immer all seine Probleme alleine lösen musste.

Einmal haben wir Katja sehr einfühlsam zu begleiten versucht – aber trotzdem schluchzt sie untröstlich auf dem Körper ihres Vaters. Dieses Weinen ist für uns alle nur schwer zu ertragen. Klaus kann schließlich doch die Unterstützung seiner Frau annehmen, setzt sich in ihren Schoß, den Zugang zu seiner eigenen Trauer aber kann er auch dann immer noch nicht herstellen. Er habe seit 20 bis 30 Jahren nicht mehr weinen können. Und dieser Prozess wird schließlich nur unterbrochen, indem Maria sich entscheidet, zusammen mit ihrer Tochter den Raum zu verlassen – begleitet von meiner Co-Therapeutin Melanie Börlin.

Nachdem seine Frau mit seiner Tochter den Raum verlassen hat, kann sich Klaus vorstellen, die Unterstützung von einer Mutterperson, von Nathalie aus der Gruppe, anzunehmen, die sich schützend hinter ihn setzt und seine Schultern berührt. Sehr bald jedoch merkt sie, dass sie in dieser Rolle überfordert ist und selbst nochmals eine starke Mutterperson hinter sich braucht! Und erst mit diesem Schutz, dieser Geborgenheit kann Nathalie ihre eigenen Tränen hemmungslos fließen lassen. Sie spürt eine lebenslange Vorwurfshaltung gegenüber ihrem Mann (dem Vater von Klaus) – dahinter ist ihr Vermissten der eigenen Mutter verborgen. Und erst mit dieser Mutter im Rücken kann sie spüren, wie stark sie sich ein Leben lang an ihren Sohn hat klammern müssen, weswegen sie sich ausdrücklich bei ihm entschuldigt.

Durch diesen ganzen Prozess kann Klaus langsam die verborgene Dramatik in seiner Familie verstehen – die entsprechenden Gefühle auch zuzulassen wird seine zukünftige Aufgabe sein. Und so kann auch Maria mit ihrer völlig zufriedenen Katja in unseren Therapieraum zurückkehren: Jetzt sucht sie die Nähe des Vaters, ohne erneut in Tränen auszubrechen.

Als Nachbemerkung zu dieser Sitzung sei erwähnt, dass der Vater etwa ein Viertel Jahr später schwer krank wurde, sein Immunsystem brach zusammen, sodass er eine längere Zeit nicht mehr arbeiten konnte. Aber durch die Krankheit hat er realisiert, was er bisher in seinem Leben so heftig abwehren musste, und so hat er sich schließlich einen guten Therapieplatz gesucht. Katjas Schlafprobleme sind verschwunden, sie sei ein Sonnenschein geworden.

Zusammenfassend möchte ich festhalten: Kinder tragen die ungelösten Ängste und Verletzungen ihrer Eltern. Verletzungen und Traumatisierung aber haben ihren Ursprung immer ein bis zwei oder gar mehrere Generationen früher: Somit ist das Weinen eines Babys, der Ursprung seiner Verletzungen und Schwierigkeiten zu verstehen vor dem Hintergrund eines Mehrgenerationen-»Konflikts« – einer Traumatisierung, welche sich über mehrere Generationen erstreckt.

In den Therapien mit Babys stehen die Mütter meist im Zentrum – schließlich sind sie es, die ein Kind ausgetragen und geboren haben, dann eventuell stillen, und sie sind für sein Wohlergehen und Aufwachsen meist in erster Linie zuständig. Trotzdem, so zeigt meine Erfahrung, spielen die Väter im Hinblick auf eine frühe Traumatisierung eine ebenso bedeutende Rolle. Aus einer Reinkarnationsperspektive gesehen würde ich meinen, eine Seele wählt in der geistigen Welt nicht nur ihre Mutter, sondern genauso den Vater aus, mit allen Vorzügen und Stärken, aber auch mit allen Behinderungen und Verletzungen. Die Seele eines Babys hat die Liebesbeziehung zwischen den Eltern gewählt: Sie möchte ihnen beiden behilflich sein auf ihrem Lebensweg – und sie hat ihre Eltern natürlich auch gewählt für ihre eigenen nächsten Lernschritte im Leben.

Früher habe ich immer versucht, die Hintergründe einer Krise zu verstehen, ein altes »Erbe« meiner psychoanalytischen Erfahrungen: Ich wollte den Eltern zeigen, wie die Schwierigkeiten eines Babys mit ungelösten und verborgenen eigenen Gefühlen zusammenhängen und vor diesem Hintergrund zu verstehen sind, und wie diese Wurzeln bis zu ihren Eltern und Großeltern, den Großeltern und Urgroßeltern eines Babys oder aber eines Kindes zurückreichen. Heute arbeite ich auch ohne all dieses Wissen um die familiären Hintergründe, ich unterstütze einmal das Baby und dann genauso die Eltern durch all ihre Aktivierungen, durch all ihre Traumamuster, welche hier in meiner Praxis auftauchen. Und wenn sich ihre Körper entspannen können, wenn sie in eine innere Ruhe und in ein Gefühl von Zufriedenheit gelangen können, ist dieses Wissen unter Umständen gar nicht nötig. Meine liebevolle Begleitung auf der Körperebene kann eine Familiensituation beruhigen.

Und ein Letztes: Je älter ich werde, desto tiefer und intensiver wird meine Arbeit. Aber das ist nicht mein »Verdienst«, sondern ich werde bei meiner Arbeit inspiriert durch meine Begleiter aus der geistigen Welt. So gesehen bin ich nur »Werkzeug« oder Kanal für die göttliche Energie.

Literatur

- Barker, D. (1998). *Mothers, Babies and Health in later Life*. Livingstone, Edinburgh: Churchill.
- Chamberlain, D. (1990). *Woran Babys sich erinnern. Die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib*. München: Kösel.
- Chamberlain, D. (2013). *Window to the Womb. Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Emerson, W. (2000). *Behandlung von Geburtstraumata bei Säuglingen und Kindern. Gesammelte Vorträge*. Heidelberg: Mattes Verlag.
- Emerson, W.: siehe auch unter www.emersonbirthrx.com
- Evertz, K., Janus, L. & Linder, R. (Hrsg.). (2014). *Jahrbuch der pränatalen Psychologie*. Heidelberg: Mattes Verlag.
- Grof, S. (1985). *Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie*. München: Kösel.
- Harms, T. (2008). *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie*. Berlin: Leutner.
- Hassler, D. (2011). *Früher da war ich mal groß. Und ... – Indizienbeweise für Ein Leben nach dem Tod und die Wiedergeburt*. Band 1: *Spontanerinnerungen kleiner Kinder an ihr »früheres Leben«*. Aachen: Shaker Media.
- Lake, F. (1981). *Tight Corners in Pastoral Counselling*. London: Darton, Longman and Todd.
- Levine, P. (2011). *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. München: Kösel.
- McCarty, W. (2013). *Ich bin Bewusstsein: Babys von Anfang an als ganzheitliche Wesen willkommen heißen*. Innenwelt Verlag.
- Nicon, L. (2011). *Befreit von alten Mustern. Tipi – eine Körperreise zum Ursprung unserer Emotionen und Ängste*. Paderborn: Junfermann.
- Piontelli, A. (1996). *Vom Fetus zum Kind. Über die Ursprünge des psychischen Lebens. Eine psychoanalytische Beobachtungsstudie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Renggli, F. (1992). *Selbsterstörung aus Verlassenheit. Die Pest als Ausbruch einer Massenpsychose im Mittelalter. Zur Geschichte der frühen Mutter-Kind-Beziehung*. Hamburg: Rasch und Röhring.
- Renggli, F. (2001). *Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt*. Düsseldorf: Walter-Verlag.
- Renggli, F. (2013). *Das goldene Tor zum Leben. Wie unser Trauma aus Geburt und Schwangerschaft ausheilen kann*. München: Arkana.
- Renggli, F. (2015). *Schicksal Schwangerschaft. Wie wir von unseren ersten Erlebnisweisen geprägt werden*. Filmdokument über meine pränatale Körperpsychotherapie von Walter Krähenbühl.
- Ruppert, F. (2014). *Frühes Trauma, Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Solter, A. (2009). *Warum Babys weinen, die Gefühle von Kleinkindern*. Überarbeitete und aktualisierte Neuaufl. von 1987. München: Kösel.
- Van den Bergh, B. (2005). Über die Folgen negativer mütterlicher Emotionalität während der Schwangerschaft. In I. Krens & H. Krens (Hrsg.). (2006), *Grundlagen einer vorgeburtlichen Psychologie* (S. 94–105). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Van Lommel, P. (2009). *Endloses Bewusstsein. Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung*. Düsseldorf: Patmos.
- Wilber, K. (2007). *Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*. München: Kösel.

Erschienen in:

Thomas Harms (HG.) (2016). *Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern: Grundlagen und Praxis (Therapie & Beratung)*. Psychosozial-Verlag (Seiten 120-132)