

## **Interview aus "wir Eltern" Silvia Hofmann/Franz Renggli vom 3. 12. 2001**

Interview Franz Renggli

Weinen lässt den Schmerz schmelzen

Wenn Säuglinge schlecht schlafen und häufig heftig weinen, geraten Eltern schnell an den Rand der Erschöpfung. Schreibabys sind eine grosse Belastung für die ganze Familie. Der Basler Psychotherapeut Franz Renggli unterstützt Eltern und Kind mit einer neuen Art von Therapie, die sich an den Erkenntnissen der pränatalen Psychologie orientiert.

*WE: Warum kommen Eltern zu Ihnen?*

Renggli: Meist weil ihr Baby ohne ersichtlichen Grund z.B. wegen Koliken heftig weint oder weil es nicht ein- bzw. nicht durchschlafen kann. Mit einem solchen "Schreibaby" gelangen Eltern schnell an die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit, oder gar an den Rand einer Erschöpfung und suchen Hilfe.

*WE: Wie gehen Sie vor, wenn die Eltern zu Ihnen kommen?*

Renggli: Erstmal lasse ich dem Baby und den Eltern viel Zeit und Raum und schaue einfach zu, was ist. Die Eltern beginnen zu erzählen, weshalb sie meine Hilfe brauchen, wann ihr Baby weint und wie sie darauf reagieren. Und während sie erzählen, beobachte ich, wie ihr Kind darauf reagiert. Beginnt es unruhig zu werden, zu weinen oder gar zu schreien, ist dies für mich ein Hinweis: Hier liegt eine problematische Situation, möglicherweise sogar ein Trauma verborgen. Ich gebe dem Baby die Möglichkeit seine Gefühle und seinen Schmerz auszudrücken.

*WE: Sie versuchen also nicht, das Baby zu trösten oder zu beruhigen?*

Renggli: Nein. Stellen Sie sich vor, da wäre ein erwachsener Patient, der mir erzählt, was ihn bewegt und traurig stimmt. Beim Anblick seiner Tränen würde ich etwa intervenieren: "Aber Sie haben doch eine nette Frau, sind zufrieden in Ihrem Beruf und haben liebe Freunde." Das wäre ein Kunstfehler. Innerhalb des Rahmens einer Therapie dürfen die Patienten alle Gefühle wahrnehmen und sie äussern, genauso ein Baby.

Es darf das ausdrücken, was es schon lange in sich trägt.

*WE: Wie reagieren die Eltern auf diese heftigen Gefühle ihres Kindes?*

Renggli: Meine Erfahrung ist folgende: Weil das Weinen des Babys bei ihnen selber so starke Gefühle auslöst, versuchen sie es auf irgendeine Weise ruhig zu halten. Sie geben ihm zu essen, bzw. zu trinken, wechseln seine Windeln, geben ihm einen Nuggi oder tragen es herum. Wenn alles nichts nützt, fahren sie mit

dem Auto herum. Eltern sind unendlich erfinderisch in dem, was sie alles für ihr Kind tun. Wenn ein Kind bei mir in der Therapie weint, wollen es die Mütter meistens stillen. Ich gebe dann zu bedenken, dass sie das Kind auch einfach weinen lassen können. Wir, d.h. die Eltern und ich als Therapeut sind beim Baby und begleiten es durch diesen Ausbruch von Trauer, Verzweiflung, Ärger oder Wut hindurch. Es ist für die Eltern meist eine wichtige Erfahrung, die Gefühle ihres Kindes wahrzunehmen, nichts zu tun und einfach da zu sein, und ich unterstütze sie in diesem Prozess.

*WE: Was passiert dann?*

Renggli: Für das Baby ist das meist eine grosse Wohltat. Schon nach der ersten Sitzung berichten die Eltern, das Verhalten des Kindes habe sich verändert: Das Baby sei ruhig geworden oder habe seither durchgeschlafen. Eine andere therapeutische Möglichkeit besteht darin, dass die Eltern mich dabei beobachten, wie ich mit dem Baby spreche und ihm unter Umständen erzähle, welche Gefühle sein Weinen bei mir auslöst. Und dann teilen mir die Eltern etwas mit: "Was du kannst, das können wir auch." Sie berichten, wie sie ihr weinendes Baby nicht länger herumgetragen, sondern es auf den Körper genommen und mit ihm gesprochen haben. Häufig beginnen sie selber zu weinen und dann wird ein Baby ganz ruhig und kann einschlafen.

*WE: Ein Baby einfach so weinen zu lassen, ist für die Eltern sicher eine ungewöhnliche Erfahrung. Eigentlich wollen sie das nicht.*

Renggli: Versuchen Sie einmal, in einem Supermarkt oder in einer Eisenbahn ein Baby weinen zu lassen. Sie werden mit Blicken erdolcht: "Was sind Sie doch für eine Rabenmutter, dass Sie es wagen, Ihr Kind so weinen zu lassen!" Jede Mutter spürt den Druck der Gesellschaft, dass sie als Mutter doch fähig sein muss, das Kind ruhig zu halten. In der Nacht sowieso, die Nachbarn könnten ja gestört werden. Der Grund dafür ist meiner Meinung nach folgender: Das Kinderweinen löst in den Erwachsenen heftige Gefühle von Angst, eigener Trauer oder unterdrückter Wut aus. Der Ursprung liegt in unserer Kultur. Ich stelle nämlich fest, dass in ursprünglichen, sogenannten "primitiven" Kulturen, das Baby immer auf dem Körper der Mutter oder einer anderen Betreuungsperson getragen wird. Ein Baby hat zehn, ja zwanzig Personen, die sich um es kümmern: eine Grossmutter, eine Tante, den Vater, jede Menge Nachbarn. Die Mutter gibt ihm die Brust und lässt es nachts auf ihrem Körper schlafen. In Hochkulturen wie der unseren ist das ganz anders. Baby und Mutter werden voneinander getrennt, seit 5000 Jahren ist das weinende Baby ein Thema in allen Hochkulturen. Und wir alle tragen so ein "weinendes oder tobendes Baby" in uns. Durch ein Kinderweinen wird dieses "innere Kind" sofort geweckt - in allen Menschen. Deswegen wird auf die Eltern ein so grosser Druck ausgeübt, ihr Kind zur Ruhe zu bringen, es nicht weinen zu lassen.

*WE: Sie haben bisher immer Mutter und Vater erwähnt. Ist es eigentlich eine Bedingung, dass immer beide Eltern zur Therapie kommen?*

Renggli: Nein, es ist keine Bedingung, aber ein Wunsch. Väter sind häufig abwesend, weil sie beruflich so sehr engagiert sind. Für solche Väter bietet die Therapie die Möglichkeit einen neuen, emotionalen Weg zu ihrem Baby zu finden. Und bei den Müttern stelle ich immer wieder fest, wie sie zu starken Schuldgefühlen neigen: Sie sind an allem "schuld", was nicht gut ist. Und hier mache ich sofort darauf aufmerksam: Nur zu fünfzig Prozent - die anderen fünfzig Prozent liegen beim Vater, beispielsweise beim emotional abwesenden Vater. Und zudem ist die Mutter nicht schuld! Sondern ein Baby spürt von allem Anfang an die vorhandenen Probleme und Verstrickungen der Mutter und des Vaters mit ihren eigenen Familien und konsequenterweise der sich daraus ergebenden Probleme und Spannungen bei den Eltern selbst. Somit wird das Baby zu einer Chance für die Eltern. Es kann ihnen helfen, ihre eigenen verborgenen Gefühle zu lösen und zu befreien. Ein Baby wird so zum "Lehrmeister" der Eltern.

*WE: Wie lange dauert eine Therapie bei Ihnen?*

Renggli: Meist nur wenige Sitzungen oder gar nur eine einzige. Oft registrieren die Eltern, dass diese Stunde auch bei ihnen viel verändert hat. Und sie kommen in die nächste Sitzung, weil es ihnen selber gut tut, nicht nur dem Baby.

*WE: Sie haben gesagt, Sie würden mit dem Baby reden. Das setzt ja voraus, dass Babys unsere Worte verstehen, dabei ist sein Gehirn doch dazu noch gar nicht in der Lage. Wie erklären sie dieses Phänomen?*

Renggli: Der amerikanische Kinderpsychologe David Chamberlain hat Kinder, die sprechen können, in Hypnose versetzt und sie dabei ihre Geburt erzählen lassen. Dasselbe hat er mit der Mutter gemacht. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Geburtsgeschichte der Kinder mit derjenigen der Mütter übereinstimmt. Wenn ein Kind bei seiner Geburt z.B. von der Hebamme unsanft behandelt worden ist, oder umgekehrt die Mutter ihrem Neugeborenen etwas liebevoll zugeflüstert hat, kann sich ein Kind daran exakt erinnern.

Die Wissenschaft hat früher geglaubt, ein Baby erlebe noch gar nichts, weil sein Gehirn noch nicht reif sei. Dem stellt David Chamberlain folgende Idee gegenüber: Wenn ein Mensch stirbt und seine Seele über dem toten Körper schwebt, was man von Nahtoderfahrungen weiss, dann ist diejenige Instanz, die etwas erlebt, die Seele - völlig unabhängig vom Gehirn. Und diese Seele ist bereits seit der Befruchtung anwesend, seit diesem Zeitpunkt gibt es auch ein Erleben - egal wie reif das Gehirn ist. Eltern können somit während der gesamten Schwangerschaft mit dem Baby Kontakt aufnehmen, sich vorstellen, wie es ist und es willkommen heissen, ihm ihre Freude zeigen über seine Existenz.

*WE: Es gibt seelische Verletzungen, die einem Baby zugefügt werden, weil es beispielsweise unerwünscht ist. Nun gibt es aber auch Schicksalsschläge, für die die Eltern nichts können, die einfach passieren, z.B. der Tod der Grossmutter. Wie wirkt sich so ein Schicksalsschlag auf das Ungeborene aus? Erleidet es auch Schaden?*

Renggli: Nur dann, wenn die Eltern das Gefühl haben, sie dürfen jetzt nicht trauern, weil sie dies dem Baby nicht zumuten wollen. Doch ist das der schlechteste Dienst, den sie ihm erweisen können. Wichtig für beide Eltern ist, dass sie ihre Gefühle zulassen und gleichzeitig dem Baby erklären, worum es sich handelt. Nehmen wir an, die Eltern haben in der Schwangerschaft einen Streit miteinander. Die Mutter ärgert sich über den Vater. Sie soll ihren Ärger nicht zurückhalten, sondern dem Baby erklären: "Ich bin jetzt ärgerlich, aber das betrifft nicht dich, sondern deinen Papa und wir werden das zusammen wieder klären." Umgekehrt erlebt das Baby natürlich auch die positiven Gefühle seiner Eltern, etwa das Glück, wenn sich seine Eltern während der Schwangerschaft lieben.

*WE: Was passiert, wenn die Eltern ihre Gefühle nicht zulassen können?*

Renggli: Das Baby muss sie für die Eltern übernehmen und ist damit natürlich überfordert. Beispielsweise die Trauer seiner Mutter, die ein anderes Kind, das sie durch einen Abort verloren hat, nicht betrauern konnte. Oder die unverarbeitete Bindung eines Vaters an seine Mutter oder Spannungen zwischen den Eltern. Nach meiner Erfahrung ist das für ein Baby belastend, sein kleiner Körper verkrampft sich und zieht sich zusammen, was der Ursprung allen Schmerzes ist.

*WE: Ich möchte auf die eigentliche Geburt zu sprechen kommen. Sie schildern in ihrem Buch, dass eine Geburt immer - auch für das Kind - ein Kampf ist. Müssen nicht alle Menschen durch diesen Kampf gehen? Und welche Folgen sind für uns damit verbunden?*

Renggli: Etwas salopp möchte ich das so ausdrücken: Jeder Mensch, der auf die Welt kommt, ist ein Held. Nie im Leben eines Menschen, wird soviel Adrenalin ausgeschüttet wie während der Geburt. Adrenalin ist das Hormon, welches ein Tier in freier Wildbahn auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Ein Baby "weiss", dass es durch diesen engen Kanal muss und das ist mit grosser Angst verbunden. Angst und Glück sind zwei grundlegende Gefühle bei der Geburt. Und die Mutter ist nicht die Einzige, die sich anstrengt - das Baby macht aktiv mit. Es stösst ganz heftig mit seinen Beinen und dem Kopf und versucht durch das Becken hindurch zu kommen. Wenn keine Medikamente verabreicht werden, können beide, Mutter und Kind, ihre vollen Kräfte entfalten. Ein Baby wird danach ein Triumphgefühl haben, "ich habe es geschafft". Ein Gefühl der Befreiung, das Glück, der Mutter in die Augen sehen zu können. Und die Mutter wird - bedingt durch die hohe Anstrengung bei der Geburt - Endorphin ausschütten, das

Glückshormon: Sie "verliebt" sich in ihr Baby. Und dieser gegenseitige Bindungsprozess kann sich nur dann voll entfalten, wenn ein Baby ungestört auf die Welt kommen darf. Keine Hektik, nur viel Wärme und ganz viel Zeit und Raum für die Liebe - ein unendlich schöner Lebensanfang. So ist ein Baby in der Lage, sich vom grossen Stress zu erholen.

*WE: Wenn man aber die Kaiserschnittraten kennt und weiss, dass viele Geburten medikamentös unterstützt werden, kann man ja nicht davon ausgehen, dass die meisten Kinder so auf die Welt kommen.*

Renggli: Das ist leider so. Die Kaiserschnitttrate ist auch deswegen so hoch, weil sich die Aerzte zunehmend vor Kunstfehlerklagen fürchten. Die Tendenz besteht heute zudem, bei Komplikationen Kaiserschnitt zu machen. Das ist die eine Seite. Die andere besteht darin, dass sich immer mehr Mütter vor den Schmerzen einer Geburt scheuen. Sie wollen selber passiv von ihrem Kind "entbunden" werden. Umgekehrt ist die Situation, wenn die Frau wieder an ihre eigene Kraft zu glauben beginnt: Wenn sie es ist, die aktiv ihr Baby, ohne Störung von aussen, auf die Welt bringt, jederzeit in der inneren Verbindung mit ihrem eigenen Körper und ihrem Baby. Nach einer grossen Anstrengung endet die Geburt mit viel Glücksgefühlen und mit Liebe und vor allem keinerlei Trennung zwischen Mutter und Baby.

Heute leben wir glücklicherweise in einem Wechsel: Babys werden wieder mehr am Körper getragen. Sie werden gestillt und dürfen zum Teil schon wieder im Bett der Eltern schlafen. Dies verändert auch die Praxis der Geburt in unseren Spitälern: Mutter und Baby werden nicht länger voneinander getrennt. Diese Entwicklung bedeutet einen unvorstellbar grossen Heilungsprozess für unsere Gesellschaft, in der seit Tausenden von Jahren die Trennung von Mutter und Kind der "Normalfall" war.

*WE: Wenn man ihnen zuhört, müssten Eltern massive Schuldgefühle bekommen, wenn sie ihrem Kind keine natürliche Geburt ermöglichen konnten. Was sagen sie diesen Eltern?*

Renggli: Erstens möchte ich dazu sagen: All die Eingriffe, die wir kennen, vom Kaiserschnitt bis zur Saugglocke, können lebenserhaltend sein. Sie sind ein Segen für Mutter und Baby. Zweitens ist nichts unheilbar. Mütter können mit ihrem Baby über die Geburt sprechen und ihm erzählen, wie sie sie erlebt haben. Sie können ihre eigenen Gefühle zulassen, ihre Trauer und zusammen mit dem Baby durch die Krise gehen: das ist heilsam. Dazu ist es manchmal nötig, die Eltern von aussen zu begleiten. Eine Mutter kann sich beispielsweise massieren lassen, damit sie in ihrem Körper weich wird und vielleicht ihre Tränen zulassen kann. So kommen die Gefühle ins Fliessen und sind nicht länger blockiert. Genau das versucht auch die Babytherapie: das Kind wieder weich machen, seine Spannungen - erzeugt durch die Angst - zu lösen, seine Schmerzen zum Schmelzen zu bringen. Dazu ist natürlich viel Aufklärungsarbeit notwendig. Nicht zuletzt aber können Eltern selber entscheiden, wo ihr Kind zur Welt kommen soll,

und zwar an einem Ort, wo sie in ihren Wünschen voll und ganz unterstützt werden.

Box

Buchtip

Franz Renggli: Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt. Walter Verlag, 2001

In diesem Buch geht Franz Renggli der Frage nach, wie sich die menschliche Erfahrung von Geburt und Angst in den ältesten Mythen der Menschheit widerspiegeln und so unser kulturelles Erbe prägen. Ein Kapitel befasst sich ausführlich mit den Erkenntnissen der pränatalen Psychologie und den Ursprüngen unseres Seelenlebens vor der Geburt.

Box

Pränatale Psychologie und Babytherapie: Warum das Weinen eines Babys uns Erwachsene so berührt.

Glücklich die Eltern eines Babys, das fast nie weint und die meiste Zeit zufrieden und vergnügt ist. Das sich nur dann meldet, wenn es Hunger hat. Die Erfahrung mancher Eltern ist jedoch ganz anders: Ihr Baby weint herzzerbrechend und lässt sich kaum beruhigen. Je länger dieser Zustand dauert, umso schneller geraten die Eltern in einen Teufelskreis: Die Unruhe des weinenden Babys und ihr vermeintliches Unvermögen bringt sie zur Verzweiflung, ja oft an den Rand der Erschöpfung. Sie schämen sich und haben Schuldgefühle. Was um alles in der Welt machen sie falsch? Auf diese Frage hat die pränatale Psychologie eine klare Antwort: Die Eltern machen gar nichts falsch. Vielmehr drückt das Baby mit seinem Weinen Gefühle aus, die ihren Ursprung in Problemen und Spannungen haben, die bei den Eltern oder beim Kind während der Schwangerschaft oder bei der Geburt aufgetreten sind. Natürlich reagiert jedes Baby darauf auf ganz eigene Weise: Die einen sind belastbarer, die anderen verletzlicher. Wenn ein Kind während seiner Säuglingszeit sehr oft heftig und scheinbar grundlos weint, geht die pränatale Psychologie jedoch davon aus, dass es ein sogenanntes Trauma erlitten hat. Unter Trauma versteht man eine seelische Erfahrung, die einen Menschen vollkommen überfordert und die er deswegen nicht einordnen und verarbeiten kann. Die Folgen sind verhärtete, schmerzende Spannungen in Körper und Seele, wunde Punkte, die immer wieder aufbrechen können. Wie Franz Renggli im Interview erklärt, eröffnet die pränatale Psychologie und die darauf aufbauende Babytherapie ganz neue Zugänge zum Verständnis dieser Verletzungen und vor allem zu ihrer Heilung.

Das beantwortet jedoch noch nicht die Frage, weshalb ein weinendes Baby seine Eltern derart in Not bringen kann. Die Psychologie geht davon aus, dass mit der

Geburt eines Kindes bei den Eltern selber ganz tiefe, verborgene und vergessen geglaubte Schichten berührt werden. Schwangere beginnen etwa ihre eigene Mutter über ihre Schwangerschaft und Geburt auszufragen. werdende Grossväter erzählen ihren Söhnen, wie es damals war, als sie auf die Welt kamen. Die auf dem Estrich deponierte "Familienwiege" wird hervorgeholt und für das neue Kind hergerichtet. Doch nicht alle werdenden Eltern haben nur schöne - unbewusste - Erinnerungen. Sie werden auch mit ihren eigenen, unter Umständen schlimmen und negativen Erfahrungen konfrontiert. Besonders dann, wenn ihr Baby so heftig weint. Es ist ja noch nicht lange her, dass man der Meinung war, Schreien stärke die Lungen und ein Baby solle man ruhig weinen lassen, womöglich allein in einem Zimmer, weit weg von der Familie. Einige von uns Erwachsenen haben als Säuglinge ebendies erlebt. Möglicherweise wurden sie als Kleinkinder in einer für sie gefühlsmässig wichtigen Situation alleingelassen. Vielleicht wurden sie auf dem Schulhof gehänselt und ausgegrenzt und konnten mit ihren Eltern nicht darüber reden. Sie haben in ihrer Verzweiflung keinen Trost gehabt und sich damit irgendwie arrangiert. Doch diese Erfahrungen sind in der Seele und im Körper gespeichert. Das Weinen eines Kindes aktiviert das verschüttete, traurige Erleben der Erwachsenen. Das ist nicht einfach. Es gehört zum Menschen, dass er alles, was schwierig und unerträglich ist, möglichst "vergisst". In der Psychologie nennt man dieses Phänomen "Verdrängung". Es hilft uns zu überleben. In bestimmten Situationen - und dazu gehört das Weinen eines Babys - kommen diese verdrängten Erfahrungen aber wieder hoch. Es ist deshalb wichtig für Eltern, die sich mit ihrem "Schreibaby" überfordert fühlen, zu fragen, was das alles mit ihnen selber zu tun haben könnte und anzuerkennen, dass ihre Not einen Grund hat. Aehnlich wie Franz Renggli mit dem weinenden Baby redet, könnten Mütter und Väter mit ihrem eigenen "inneren Kind", das verzweifelt ist, ins Gespräch kommen, ihm Verständnis und Einfühlung entgegenbringen. Dazu braucht es manchmal auch professionelle Begleitung durch eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten.