

Schicksal Schwangerschaft

Franz Renggli ¹

In den letzten 30 Jahren ist in der Medizin ein Durchbruch geschehen: gestützt auf die Ergebnisse des Engländers David Barker konnte festgestellt werden, dass die Schwangerschaft von entscheidender Bedeutung ist, 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. Dabei spielt die Schwangerschaft eine prägende Wirkung, aber am wichtigsten sind die ersten 3 Monate: dann wenn die Organe gebildet werden. Und die Medizin kann beobachten: je früher ein Einfluss geprägt wird, desto nachhaltiger ist seine Wirkung auf das spätere Leben.²

Das gleiche Phänomen erforscht die pränatale Psychologie und Psychotherapie (pPP) seit rund 100 Jahren, indem gewisse Therapeuten zu verstehen begannen, dass das Leiden eines Menschen nicht verstanden werden kann, wenn nicht seine Art der Geburt und seine Schwangerschaft mitberücksichtigt werden. Begonnen hat diese Entwicklung mit dem Buch von Otto Rank 1924: *Das Trauma der Geburt*. Doch hat pPP viele Jahre ein Schattendasein geführt neben der Mainstreampsychologie und -medizin, welche beide ein neugeborenes Baby nur als ein Reflexbündel verstehen, welches noch nichts erlebt und empfindet.

Erst in 60er und 70er Jahren ist die pPP allmählich aus ihrem Schattendasein herausgetreten durch die Forschungen des tschechischen Psychiaters Stanislav Grof. Mittels LSD, einer bewusstseinsweiternden Droge, konnte er feststellen, dass alle Menschen polytraumatisiert sind, dabei ist das Trauma beispielsweise mit 19 Jahren ganz anders als dasjenige mit 13, oder im fünften Lebensjahr. Doch erstaunlich ist die Tatsache: wenn wir in die Nähe eines Traumas kommen, ist das Körpermuster immer sehr ähnlich oder gar identisch. Eigentlich sind die hinter einem Trauma verborgenen Geschichten nicht so wichtig. Traumatisierungen sind - so Grof - wie Zwiebelschalen ineinander verschachtelt und im innersten ist das Geburtstrauma verborgen, was er dann sehr genau erforscht und beschrieben hat. Sein Zeitgenosse Frank Lake, ein englischer Psychiater und Theologe, hat ebenfalls mit LSD gearbeitet und konnte beobachten, wie hinter einem Geburtstrauma die verschiedenen Verletzungen während einer Schwangerschaft verborgen sind. Dabei konnte er feststellen, dass die entscheidenden Traumatisierungen vor allem in den ersten 3 Monaten eines Lebens, einer Schwangerschaft geschehen, in der Zeugung, der Einnistung der befruchteten Eizelle am 7. Tag in der Gebärmutter. Und dann spielt eine entscheidende Rolle, wie die Eltern reagieren, wenn sie die Schwangerschaft entdecken. Dabei konnte Lake zu Beginn seinen Patienten kaum glauben. Wenn jemand beispielsweise in seinem LSD-Zustand in

¹ Artikel erschienen in **raum&zeit** Ausgabe 197/2015

² Zu diesem Thema hat es schon mehrere Weltkongresse gegeben und seit circa 2 Jahren gibt es auch ein Journal mit dem Titel: *Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)*, zu finden unter www.dohadsoc.org

Panik geschrien hat, er werde verbrüht, oder aber erstochen, und diese Menschen aus ihrem erweiterten Bewusstseinszustand wieder herausgekommen waren und ihre Eltern befragen konnten, haben sie vernommen: Ja wir wollten dich mit Heisswasser-Bädern oder auch mit einer Nadel holen - sie waren Überlebende eines Abtreibungsversuches. Hatte Frank Lake zu Beginn die Panikreaktionen seiner Patienten als psychotisches Erleben verstanden, so musste er langsam einsehen und verstehen, dass sie in ihrem LSD-Bewusstsein die am Lebensanfang real erlebte Wirklichkeit nochmals durchlitten haben.

Grof und Lake waren „nur“ ein Durchbruch. Die Fachliteratur der pPP ist heute weltweit auf ein fast unüberblickbares Ausmass angewachsen.³

Zudem gibt es heute auch direkte Beobachtungen an sich entwickelnden Babys im Mutterleib. So hat die Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli beispielsweise Mütter beobachtet während ihrer Ultraschalluntersuchung und wie sie mit ihren Babys in Kontakt getreten sind. Sie war auch Zeugin ihrer Geburt und hat die entsprechenden Kinder bis zum sechsten Lebensjahr weiter begleitet. Dabei hat sich gezeigt, wie ein Baby im Mutterbauch sich wie ein Spiegel verhält zum Erleben der Mutter - durch Piontellis Forschungen wurde klar, dass die entscheidende Prägung eines Charakters während der Schwangerschaft geschieht. Oder der amerikanische Hypnotherapeut David Chamberlain hat 6jährige Kinder in Hypnose versetzt und sie nach ihrer Geburt befragt und sie mit den Schilderungen ihrer Mütter verglichen. Und dabei hat er festgestellt, dass die beiden Geburtsgeschichten von den Kindern und den Müttern deckungsgleich sind. In „Woran Babys sich erinnern“ (1990) wird geschildert wie ein Baby seine Geburt, wie eine Geburt „von innen her“ erlebt wird - ein Weltbestseller. Oder Bea Van Den Bergh in Belgien hat mit einem ganzen Team von Mitarbeitern schwangere Mütter untersucht, welche unter Ängsten, Stress oder depressiven Stimmungen gelitten haben. Dabei konnte auch sie zeigen, wie der grundsätzliche Charakter eines Menschen in seiner Schwangerschaft geprägt wird.

Die Quintessenz der pPP kann mit folgendem Satz zusammengefasst werden: Ein Baby zeigt ein hohes Erleben und Bewusstsein seit dem Beginn seiner Existenz, seit der Zeit der Zeugung.⁴ Meine persönliche Erfahrung nach 45 Jahren praktischer Tätigkeit als Psychoanalytiker und Körperpsychotherapeut und nach einer 20jährigen Spezialisierung in pPP kann in folgender Aussage zusammengefasst werden: Alle

³ So gibt es heute 2 entsprechende Gesellschaften: **the Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health (APPAH)** in Amerika und **The International Society for Pre - and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM)** in Europa. - Beide mit ihren entsprechenden Fachzeitschriften. Die wichtigste Literatur über die pPP ist zusammengefasst in meinem Buch: „Das goldene Tor zum Leben“, Arkana München 2013. Und noch ausführlicher ist die Bibliographie in den 4 Skripten meiner Weiterbildung: „Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt als Quelle von Heilung“ auf meiner Website: www.franz-renggli.ch. Als neueste Publikation siehe zudem: „Lehrbuch der Pränatalen Psychologie“ herausgegeben von Klaus Evertz, Ludwig Janus und Rupert Linder im Mattes Verlag, Heidelberg 2014.

⁴ Siehe hierzu Wendy McCarty 2013: „Ich bin Bewusstsein“ und David Chamberlain 2013: „Windows to the Womb“

heftigen Gefühle, Konflikte und Ängste haben immer eine Wurzel in der Schwangerschaft. Ich glaube die pränatale Psychologie und Medizin wird unser Menschenbild im 21sten Jahrhundert grundsätzlich verändern und erneuern.

Im folgenden Artikel möchte ich über meine Arbeit berichten und wie ich erwachsene Menschen zurückführe in ihre eigene Geburt und Schwangerschaft, oder aber wie ich mit Babys und Kleinkindern arbeite die noch nicht sprechen können. Folgendes Faktum ist dabei bekannt: unsere Erinnerung beginnt im circa dritten Lebensjahr - mit dem Einsetzen der Sprache. All diese Prägungen oder „Programmierungen“ aber geschehen zu einem viel früheren Zeitpunkt, was unserer bewussten kognitiven Erinnerung offensichtlich nicht zugänglich ist. Nun haben die pränatalen Therapeuten entdeckt, dass alle frühen Erinnerungen immer und jederzeit vorhanden und im Körper gespeichert sind.

Ich habe früher mit einzelnen Menschen oder auch mit Paaren unter Umständen über eine längere Zeit gearbeitet. Ich bin jetzt 73 jähig und das mache ich - mit Ausnahme meiner regelmässigen Gruppen - nicht mehr. Aber ich begleite 7 Menschen an 3 Tagen in einem Intensivseminar in ihre Babyzeit, in die Geburt, bzw. in ihre Schwangerschaft zurück, in die „sprachlose“ Zeit ihres Lebens. Von solchen „Reisen in die eigene Schwangerschaft und Geburt“ will ich hier berichten.

Menschen kommen zu mir, weil sie immer wieder - vielleicht trotz jahrelanger Selbsterfahrung - immer wieder in ähnliche Angstzustände, in alte Traumamuster fallen, denen sie hilflos ausgeliefert sind. Und als erstes lasse ich mir von diesen Teilnehmern schildern, was sie genau erleben, wenn ihre alten Traumamuster wieder auftauchen. Und dann folgt eine universell gleiche Frage: Was spürst du dann im Körper? Und sie können beispielsweise antworten: Ich spüre einen Klumpen im Bauch, mein Herz tut mir weh oder schlägt schneller, der Nacken wird ganz steif oder es schmerzt im unteren Rücken - oder sie schildern irgendwelche andere körperlichen Reaktionen oder Schmerzen. Und schon sind wir mitten drin im Körpererleben, in der vorsprachlichen Zeit. Wie ich dann arbeite in Kürze: Ich versuche die betreffenden Menschen auf solchen „Reisen“ im Körper das erleben zu lassen, was ihnen in ihrer frühesten Lebenszeit nicht möglich war. Das bedeutet: die heilende Neuerfahrung steht im Zentrum meiner Arbeit. Neben meiner regelmässigen Co-Therapeutin werden in solchen Seminaren die heilenden Potenzen aller Teilnehmer/Innen angesprochen und das heisst, für einen „reisenden“ Menschen stehen 8 Heiler im Raum zur Verfügung, die er oder sie alle zur Unterstützung und Hilfe bitten kann. Und wenn jemand bereit ist zu arbeiten, ist dies vergleichbar mit einer Seele in der geistigen Welt, die jetzt auf die Welt, zu diesen Eltern kommen möchte. Und die Gruppe als Ganzes ist dann wie eine Gebärmutter. Weil das nicht ganz einfach ist, sich einen solchen Prozess vorzustellen, will ich dies mit einem Beispiel verdeutlichen.

Verena

Kommt zu mir ins Seminar, weil sie sich seit 36 Jahren für ihren Mann verantwortlich fühlt, vorallem für seine depressiven Verstimmungen. Sie sei total erschöpft und

überlege sich, sich von ihrem Mann zu trennen. Wie Verena ihre Problematik darstellt, fällt eine Frau in der Gruppe, ich will sie Marianne nennen, in einen völligen Erschöpfungszustand: sie liegt zuerst auf dem Boden und schaut aus dem Fenster, um bald darauf ihre Augen zu schliessen. Aus Erfahrung weiss ich, wenn jemand in der Gruppe in so einen heftigen Gefühls- oder besser Körperzustand fällt, ist dies ein abgespaltener Teil der „reisenden“ Person, oder aber von seiner Herkunftsfamilie. Eine Abspaltung von Gefühlen, welche ganz einfach zu gross und überwältigend war, um selber erlebt und getragen zu werden.

Verena liegt auf einem Futon in der Mitte des Raumes und beginnt ihre Überforderung zu schildern, ein Druck laste auf ihrem Kopf, dann wolle und könne sie nichts mehr hören, und spüre nur noch ihre rheumatischen Beschwerden im ganzen Körper. Dabei beginnt sie zu weinen und erinnert sich an ihre Mutter: nachdem ihr Vater gestorben war habe sie sich zweieinhalb Jahre nur noch um sie gekümmert und sie schliesslich bis zu ihrem Tode gepflegt - sie habe damals nur noch „funktioniert“. Und nach ihrem Tod sei sie im Bett aufgebahrt worden, eine für sie grauenhafte Erinnerung. Dies habe ihre „uralte“ nackte Angst geweckt, bei lebendigem Leib begraben zu sein und das Grab nicht mehr verlassen zu können. Während dieser Erzählung beginnt Verena immer heftiger zu weinen, und ihr Körper bäumt sich in starken Krämpfen hoch, die ich zu Beginn mit einer Hand unter ihrem Nacken zu unterstützen versuche. Doch ist dies eindeutig zu schwach, so dass ich mich schliesslich hinter sie setze, ihren Kopf und ihren oberen Rücken in meinem Schoss, um ihre krampfartigen Zustände etwas zu mildern. Und in diese heftige Verzweiflung mischen sich langsam und deutlich Gefühle von Empörung und Wut wegen all der Überforderung in ihrem ganzen Leben.

In mir tauchen in diesem Prozess deutlich innere Bilder auf - teilweise gestützt auf frühere Erfahrungen mit Verena. Ihre Überverantwortung für ihren Mann, ihre Erschöpfung hat viel tiefere Wurzeln. Von früher weiss ich, dass ihre Mutter selber schwerst traumatisiert war, sie war das jüngste von 8 Kindern einer stark übergewichtigen, weit über 100 Kilo schweren Grossmutter, die mit ihrem Kummerspeck all ihre Gefühle verdrängen, ja abspalten musste. Und wenn Verena so heftige „uralte“ Ängste empfindet, lebendig begraben zu werden, tot in einem Sarg zu liegen wie ihre Mutter, dann spiegeln sich darin wahrscheinlich ihre „uralten grauenhaften“ Gefühle, sich damals wie tot im Bauch der Mutter zu erleben - ein „Grab“ das sie nicht verlassen konnte, weil sie sonst als Baby gestorben wäre. Und in diesem früheren Arbeiten wollten wir Verena eine „heile“ Mutterfigur anbieten, für die sie sich nicht länger verantwortlich fühlen musste, was sie jedoch bis zum Schluss vehement ablehnen musste, bis wir alle in der Gruppe ziemlich ratlos, ja verzweifelt waren - auch dies ein Spiegel über das Ausmass ihrer frühesten Traumatisierung.

Marianne ist in der Zwischenzeit in eine „Totenstarre“ gefallen, und wird nun von der besorgten Katja begleitet. Doch wie die Verzweiflung und Wut in Verena aufzubrechen beginnen, wird dieses Gefühl der Starre von einer heftigen Übelkeit abgelöst, was schliesslich ganz nahe an den Ausbruch von Erbrechen führte - für Katja eindeutig eine Überforderung und sie bittet um Unterstützung aus der Gruppe. Manfred legt sich darauf hin ganz dicht an den Rücken von Marianne und hält sie mit seiner ganzen Kraft,

so ihr eigener Wunsch. Aber „erlöst“ wird Marianne erst, wie die Verzweiflung und Empörung von Verena sich in wilden Schreien Bahn brechen, wie ihre mörderische Wut über den starken „lebenslangen“ Missbrauch nicht mehr aufzuhalten ist. Denn in ihrem Alltagserleben ist sie eine eher angepasste, eine friedliche und lebenswürdige Frau und Mutter - erst jetzt, im Schutz der ganzen Gruppe, ist sie fähig diese alte Schutzhaltung endgültig aufzubrechen. Und Marianne - als ihr abgespaltener Teil - hat die Rolle der verletzten Weiblichkeit, der traumatisierten Mutter und vielleicht noch besser der verletzten Grossmutter übernommen.

In dieser Situation überlasse ich - nach Rückfrage, bzw. Absprache - Verena einer mit ihr liebevoll verbundenen Teilnehmerin der Gruppe von Anna, um mich ganz diesem weiblichen traumatisierten Anteil der Familie zu widmen. Neben dem Schutz von Manfred an ihrem Rücken und Katja an ihren Füßen hat Marianne eiskalte Hände, und ich biete ihr an sie zu halten, worauf sie sich sofort heftigst an mich klammert. Mit diesem Schutz und indem Verena ihre ursprünglich abgespaltenen Gefühle endlich zulassen kann, ist Marianne langsam aus ihrer Schockstarre erwacht und die grosse Kälte in ihrem Körper nimmt allmählich ab und macht einer inneren Wärme Platz. Und schliesslich durchströmt eine grosse Ruhe ihren Körper.

Parallel zur Ruhe von Marianne kommt auch Verena in der Begleitung von Anna in eine immer grössere innere Entspannung. Nochmals kann sie ein Detail von ihrem Leben erzählen, nämlich wie sie als achtjähriges Mädchen immer an der Zimmertür vorbeirennen musste, nachdem die Grossmutter dort drin gestorben war. Und das Zimmer selbst konnte sie noch jahrelang (!) nicht betreten. Dieses Detail zeigt deutlich wie stark diese Grossmutter mit ihrem Trauma die weiblichen Nachkommen ihrer Familie überschattet hat - und natürlich stand auch sie in der „Tradition“ der Ur- oder Ururgrossmutter...

Trauer, Wut und die Verzweiflung von Verena sind schliesslich ganz von Gefühlen von Friede, von Ruhe und Geborgenheit abgelöst worden: Anna hat sich mit ihrem Körper ganz dicht an Verena angekuschelt und erlebt sich nicht nur als Mutter, sondern Verena als Baby in ihrem Körper. Und Verena selber darf endlich eine beschützende Mutter erleben und sie annehmen - eine Mutter um die sie sich keinerlei Sorgen machen muss.

Nur kurz eine kleine theoretische Nachbemerkung: Natürlich hat Marianne mit ihren heftigen Körperreaktionen eine abgespaltenen Teil, die verletzte Weiblichkeit, die Rolle der übergewichtigen Grossmutter in dieser Familie übernommen. Doch konnte sie nur aus diesem Zustand herauskommen, indem Verena ihre abgespaltenen Gefühlsanteile - im hohen Schutz der ganzen Gruppe - endlich zu sich nehmen, indem sie diese heftigen Gefühle zulassen konnte. Eindrücklich an diesem Beispiel ist das Faktum, dass hier nicht die „reisende Person“, sondern während einer längeren Zeit die urtraumatisierte Grossmutter im Zentrum unserer „Heilung“ stand, erst dadurch konnte sich ein inneres Gefühl von Ruhe und Entspannung in Verena ausbreiten. Sie durfte sich im Schoss einer grossen „Mutter“ völlig geborgen fühlen, für sie ein Durchbruch zu einem neuen Lebensgefühl. Sie spürte nach dem Seminar viel mehr Selbstvertrauen im Alltagsleben und kann sich schneller zurücknehmen in der Beziehung zu ihrem Mann, wenn sie sich

wieder so verantwortlich fühlt. Sie kann sich allgemein viel besser abgrenzen und für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse sorgen, und die Beziehung zu ihrem Mann hat sich vertieft.

Babys und Kleinkinder

Aber ich arbeite nicht nur mit erwachsenen Menschen, um sie in die Schwangerschaft und Geburt zurück zu begleiten, sondern genauso mit Babys und kleinen Kindern, die noch nicht sprechen können. Es sind beispielsweise Eltern die zu mir kommen, weil ihre Babys viel oder gar untröstlich weinen, weil sie nachts nicht schlafen können und immer wieder - häufig weinend - erwachen, oder wegen irgendwelcher anderer Schwierigkeiten. Meine Arbeitsweise ist dabei einfach: ich gehe vom Seelenkonzept der pPP aus und dass ein Baby ein voll bewusst erlebendes menschliches Wesen ist seit allem Anfang an.⁵ Und während die Eltern zu erzählen beginnen, achte ich sehr genau auf die Reaktionen des Babys: wann beginnt es unruhig zu werden, zu wimmern oder schliesslich zu weinen, was bedeutet: das Baby zeigt mir, wo sein Trauma verborgen ist. Und meine Methode ist nun ganz einfach: während die Eltern ihr Baby zuhause meist zu beruhigen versuchen, wenn es zu weinen beginnt, darf es hier bei mir mit seinen Tränen seine Geschichte erzählen. Dabei stütze ich mich auf die „Philosophie“ von Aletha Solter aus Amerika: jeder auf dem Körper der Eltern geweinte Träne ist eine Heilung.

Dazu ein ganz kurzes Beispiel: **Ari** ist 5 Wochen alt und hat immer wieder längere Phasen in welchen er heftig weint, weswegen die Eltern mit mir Kontakt aufnehmen. Dabei erzählt die Mutter, dass sie eigentlich in einem Geburtshaus gebären wollte, doch seien während der Geburt die Herztöne zurückgegangen, weswegen ihre Hebamme sie in die Universitätsklinik verlegen liess. Dort kam Ari mit der Nabelschnur um den Hals und um das Bein auf die Welt, und musste wegen seiner Atmung sogleich nach der Geburt während 3 Tagen auf die Intensivstation verbracht werden: er war solange von den Eltern getrennt.

Und während die Mutter dies alles erzählt fällt mir auf, dass der kleine Ari verbunden mit viel Lauten sehr schnell atmet - ganz offensichtlich macht ihm das Atmen Mühe. Und wie die Mutter von seiner Geburt erzählt beginnt er heftig zu weinen, weswegen ich ihr den Vorschlag mache, sich in den Schoss ihres Mannes zu setzen und dort, ganz geborgen, einfach nur auf ihre Körperreaktionen und ihre Gefühle zu achten. Und wie sich diese Mutter im Schosse ihres völlig präsenten Mannes, des Vaters von Ari, immer mehr entspannen kann, und das heisst sich völlig geborgen fühlt, beginnt sie ganz leise zu weinen - eine Trauer über die „verpasste Hausgeburt“, eine Enttäuschung darüber, dass Ari in den ersten 3 so sensiblen Tagen nach der Geburt nicht bei ihr sein durfte. Je mehr die Mutter - unterstützt durch den sie schützenden Vater - sich in ihrem Körper entspannen kann und ihre Trauer ganz fein zulassen darf, desto ruhiger wird Ari, und ist schliesslich völlig zufrieden im Schoss seiner Mutter eingeschlafen. Dabei atmet er ganz ruhig und regelmässig, ohne irgendwelche Laute. Eine berührende, ja heilige Atmosphäre umgibt diese junge Familie.

⁵ siehe David Chamberlain: „Windows to the Womb“ 2013

Wie dieses Beispiel zeigt, arbeite ich nicht nur mit dem Baby, sondern natürlich auch mit seinen Eltern. Dabei weiss ich aus Erfahrung, dass bei Eltern durch die Existenz eines Kindes, oder aber durch sein Weinen nach der Geburt ihre eigenen, frühen Traumatisierungen geweckt werden, das eigene „verletzte innere Kind“. Wie Stanislaw Grof zeigen kann sind wir alle polytraumatisiert oder es ist das Anliegen all meiner Bücher zu zeigen, in einer wie „verrückten“, in einer kranken, traumatisierten Gesellschaft wir leben. Und die Familie ist nur der Ort, an welchem die frühen Verletzungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.⁶ Und weiter habe ich in meiner Praxis erfahren: je heftiger die Symptomatik eines Babys, desto mehr sind die Eltern „ausser sich“, sie sind mit ihrer Aufmerksamkeit und ihrem Bewusstsein ganz „im Körper ihres Kindes“. Das allerdings bedeutet vom Baby her gesehen: „Niemand zu Hause“ - eine für das Baby katastrophale Situation. Hinzu kommt, je mehr die Eltern mit dem Bewusstsein beim oder gar „im“ Baby drin sind, desto mehr ist die Liebe zwischen ihnen unterbrochen. Bei Eltern mit einem stark weinenden Baby sind regelmässig heftige Phasen von Konflikten zwischen Papa und Mama zu beobachten - oder ihre zärtliche Liebe ist nahezu völlig zusammengebrochen.

Meine Arbeit mit den Eltern besteht nun darin, die Eltern zu „verführen“, wieder in ihren eigenen Körper „zurückzukehren“, das bedeutet: das eigene verletzte innere Kind zu spüren, mit all seinen Gefühlen von Trauer oder Wut, vorallem aber von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Denn Eltern sind nie wieder so offen wie mit einem kleinen Kind ihre alten verletzten Gefühle und Ängste, Erwartungen und Sehnsüchte zuzulassen. Gleichzeitig ist dies der sicherste Weg, ein Baby in die Entspannung und Ruhe zu führen, es von seinen eigenen frühen Verletzungen heilen zu lassen. Weil Eltern dies meist schon in der ersten Sitzung verstehen, versuchen sie dasselbe auch bei sich zu Hause, wobei sie sich in diesem Prozess gegenseitig unterstützen. So wird eine Krise am Lebensanfang eines Babys zu einer Heilungschance für die ganze Familie.

Und meine Arbeit und ihrem Baby will ich wieder an einem Beispiel zeigen. Maria und Markus suchen meine Hilfe, weil ihr 14 Monate alter Sohn **Elias** häufig in der Nacht erwacht und weint und die Mutter entsprechend unter Erschöpfungszuständen leidet. Bei Maria fällt mir sofort auf, wie sie sich als Mutter immer wieder in Frage stellt, ihr Selbstwertgefühl ist gestört, sie leidet unter Schuldgefühlen und dies schon ein Leben lang.

Da ich hinter diesen Schuldgefühlen eine aggressive Hemmung glaube feststellen zu können, versuche ich sie zuerst durch Schläge oder Tritte mit den Beinen gegen einen Sacko etwas aufzulockern, ihren versteckten Ärger etwas zu wecken. Schliesslich frage ich sie nach ihrer Geschichte: Ihre Mutter (die Grossmutter von Elias) musste im 2./3. Schwangerschaftsmonat wegen heftigen Blutungen eine Klinik aufsuchen. Dort wurde sie von ihrer Mutter (der Urgrossmutter von Elias) besucht, die sie aufforderte eine Abtreibung durchzuführen - zumal sie mit einem „Nichtsnutz“ von Mann verheiratet

⁶ Siehe eine Zusammenfassung meiner 3 Bücher auf meiner Website in Kurs I meiner Weiterbildung: „Erfahrung aus Schwangerschaft und Geburt als Quelle von Heilung“.

sei. An dieser Stelle bin ich innerlich zusammengezuckt: Maria - im Bauch ihrer Mutter - wurde damals vom Tode bedroht! Daher also die „Quelle“ ihrer aggressiven Hemmung, zu einem Zeitpunkt wenn Babys völlig ohnmächtig den Gefühlen ihrer Eltern und Grosseltern ausgeliefert sind. Natürlich teile ich Maria meine inneren Bilder und Gefühle mit.

Erst zu diesem Zeitpunkt fällt mir auf, ein wie schwieriges Trinkverhalten Elias zeigt. Häufig versucht er die mütterliche Brust zu erreichen, trinkt ein oder zwei Schlucke, um dann an der Brust zu reissen, sie nach einer Weile loszulassen, um kurze Zeit später erneut die andere Brust zu fordern. Wegen ihrer Schuldgefühle, weil sie ein so schlechtes Bild von sich als Mutter hat, lässt Maria offensichtlich all dies mit sich geschehen. Nur am Rande sei erwähnt, eine völlig süsse Mama, es sind ganz reizende Eltern. Und der Mutter ist klar, wenn ihr Sohn Zähne bekommt, dann muss sie ihn mit einem solchen Verhalten sofort entwöhnen. Nach meinem Gefühl zeigt Elias ein die Mutter quälendes Verhalten beim Trinken. So mache ich ihr schliesslich den Vorschlag, es sei völlig ok, Elias ruhig an der Brust trinken zu lassen, aber sobald er dieses aggressive, die Mutter „bestrafende“ Verhalten zeige, ihm die Brust zu verweigern. Da die Mutter ein hohes Vertrauen zu mir aufgebaut hat, ist sie bereit zu diesem Experiment. Und natürlich ist vorauszusehen, was dann geschieht: Elias beginnt heftigst zu protestieren und schliesslich laut und anhaltend zu weinen und zu schreien, ja zu toben. Beide Eltern sind beunruhigt - sie haben ihren Sohn noch nie in einem so heftigen Gefühlsausbruch erlebt. Durch ihr hohes Vertrauen und zudem begleitet von meiner körperlichen Unterstützung - mal mehr der Mutter, dann wieder des Vaters, je nachdem von wem der beiden Elias gerade gehalten wird - begleiten wir ihn alle drei ganz liebevoll und aufmerksam durch seinen Schreiausbruch. Schliesslich zeigt Elias ein erstes Mal andeutungsweise eine Geburtsbewegung mit seinem Körper - kurze Zeit später führt er diese Bewegung vollständig zu Ende und ich biete ihm mit meinen Händen, bzw. mit meinen Armen eine entsprechende Geburtsöffnung, bzw. einen Geburtskanal an. Nachdem er seine Geburt ein zweites Mal durchlebt und durchlitten hat, gebe ich ihn der Mutter an ihren Körper und Elias trinkt nun ganz lange und völlig ruhig an ihrer Brust. Ein wunderbarer Anblick. Und anschliessend schläft er fest und tief am Körper der Mama ein.

Diese Zeit benutze ich, um auch mit dem Vater ein Stück zu arbeiten - auch er zeigt eine aggressive Problematik, die er als Jugendlicher mit Heavy-Metal-Musik offensichtlich ausleben konnte. Vorallem auch sprechen wir zusammen nochmals über die Geburt, beide Eltern hatten sich auf eine sanfte Geburt im Geburtshaus vorbereitet. Aber weil der Muttermund sich nach vielen Stunden nicht öffnen wollte, fiel die Mutter schliesslich in einen Erschöpfungszustand, und bestand darauf sich in ein Krankenhaus überführen zu lassen, um sich dort eine Periduralanästhesie setzen zu lassen. All dies führte zu einem heftigen Konflikt zwischen den Eltern, zu einer grossen Enttäuschung, zu Ärger und Wut beim Vater, die er hier in der Sitzung nochmals ausdrücken kann. Ich kläre ihn erstmal darüber auf, dass durch eine PDA nicht nur der Unterkörper einer Frau schmerzlos würde, sondern ein verkrampfter Muttermund sich entspannen und entsprechend öffnen kann, wodurch eine vaginale Geburt ermöglicht wird. Diese Auskunft besänftigt seine damalige Wut. Zugleich mache ich ihm Mut,

seinen Ärger- und Wutgefühlen auch heute noch Ausdruck zu verleihen, wie damals mit seiner Heavy-Metal-Musikgruppe. Wenn möglich ohne seine Beziehung zu seiner Frau zu belasten oder zu gefährden. Und da ich zu ihm eine ähnlich intensive Beziehung und Liebe aufgebaut habe wie zur Mutter, nehme ich ihn zum Abschluss lange und warm in meine Arme.

Nur am Rande sei erwähnt, kurze Zeit später bekommt Elias seine ersten Zähne - ein Abstillen beim alten Trinkverhalten wäre somit notwendig geworden. Aber seit jener Sitzung hat sich sein Trinkverhalten nachhaltig verändert, er kann lange und ruhig an der Brust bleiben. Dadurch erwacht Elias vielleicht nur noch kurz, trinkt kurz an der Brust, um dann sofort wieder einzuschlafen - genau so wie die Mutter. Sein Verhalten, weswegen die Eltern meine Hilfe aufgesucht haben, ist völlig verwandelt.

Zum Abschluss seien mir noch ein paar Bemerkungen erlaubt:

- 1) Die Arbeiten mit Babys hat mir gezeigt, wie hoch verletzlich wir sind, wenn wir geboren sind - aber noch viel anfälliger für Traumatisierungen sind wir während der Schwangerschaft. Umgekehrt hat mir die Arbeit mit Erwachsenen gezeigt, wie hilflos und ohnmächtig wir den nicht gelösten Verletzungen der Eltern ausgeliefert sind, ohne dass wir uns dagegen irgendwie schützen können. Hier liegt der Ursprung all unserer verletzten Grenzen. Beide Arten der Arbeit, mit Babys und mit Erwachsenen, haben sich wechselseitig tief beeinflusst.
- 2) Ich arbeite prinzipiell ohne irgendwelche Wertungen. Ich wähle hierzu ein Extrembeispiel: Ein Mörder hat eine tödliche Verletzung schon am Lebensanfang, in seiner Schwangerschaft erlebt. Gibt es im Leben eines Babys, Kindes oder eines erwachsenen Menschen heftige Ängste oder gar Krisen, sind diese Ausdruck von frühesten Verletzungen. Dabei ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass wir in einer vielfach traumatisierten, in einer extrem kranken Gesellschaft leben, was bedeutet: es gibt keine „böse“ Eltern oder Grosseltern, sondern nur traumatisierte oder gar schwerst verletzte Menschen. Die Familie ist nur der Ort, wo dieser „Irrsinn“ von einer Generation auf die nächste übertragen wird. Dazu sei ergänzend erwähnt: ein Viertel aller Babys werden weltweit jährlich abgetrieben. Und wenn wir uns vor Augen halten, dass 2 - 3 % Selbstmorde in einer Gesellschaft auf 25 % depressiver Verstimmungen in der betreffenden Bevölkerung hinweisen, dann können wir ermessen, mit einem wie hohen Anteil an Ablehnung sich viele Babys während oder kurze Zeit nach der Zeugung auseinander setzen müssen. Und auch hier gilt: es gibt keine „schlechten“ Eltern, sondern diese führen in der Abtreibung oder in der Beschäftigung damit nur aus, was sie selber in ihrer frühesten Lebenszeit erfahren mussten.
- 3) Im hohen Schutz einer Gruppe oder durch meine Geborgenheit, versuche ich die Menschen an ihre schwierigen Gefühle, vorallem von Hilflosigkeit und Ohnmacht als Ausdruck von frühen Verletzungen, hinzuführen. Und meine Erfahrung zeigt

mir, in den alten abgespaltenen Gefühlen ist unser grösster „Reichtum“ und „Schatz“ verborgen.

Hier liegt die Quelle von all unserem menschlichen und künstlerischen Potential. Und nur durch eine heftige Lebenskrise ist eine Neuorientierung, ein Umdenken oder besser ein „Umempfinden“ möglich. Je grösser der Schmerz im Moment, desto grösser die Überraschung, die verborgenen Kräfte in der Tiefe unserer Seele - diesen Mut mache ich allen Menschen die meine Hilfe suchen.

- 4) Ich arbeite mit einem offenen Herzen: wenn ich durch das Schicksal der Menschen, die zu mir kommen, mich berührt fühle und wenn ich spüre, wie zärtliche und liebevolle Gefühle in meinem Inneren, in meinem Herzen aufsteigen, dann weiss ich: es geschieht Heilung.
- 5) Meine Arbeit wird immer dichter und intensiver, je älter ich werde. Jedoch ist das nicht mein Verdienst, sondern derjenige meiner Begleiter und Helfer aus der geistigen Welt. So gesehen bin ich nur „Kanal“ für die göttliche Heilwirkung.