

Die Mutter aller Ängste

Silvia Bolen

Es passiert manchmal in der Psychotherapie, dass trotz mühsamer Verarbeitung verschiedener Themen, bestimmte neurotische Symptome unverändert bleiben. Sogar wenn schmerzhaft Gefühle ausgedrückt werden, tiefe Integration von abgespaltenen Inhalten und Gefühlen stattfindet und die Konflikte von verschiedenen Blickpunkten aus angesprochen werden, bleiben bestimmte Verhaltensmuster und das abrupte Eintreten von unangenehmen emotionalen Reaktionen, wie zum Beispiel Angst, Panikattacken, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Verzweiflung und andere, unverändert und hartnäckig bestehen.

Patienten und Therapeuten spekulieren über Traumata, die vor der Entwicklung der Sprache möglicherweise stattgefunden haben. Informationen über diese Geschehnisse sind oft schwierig zu bekommen - entweder sind die Eltern nicht mehr da oder sie erinnern sich nicht mehr nach so langer Zeit. Möglicherweise haben sie auch eine Version des Geschehens, die nichts zur Aufklärung des Traumas beiträgt. Natürlich kann man sich vorstellen, wie eine Mutter mit ihrem Baby umgegangen ist. Normalerweise war das nicht anders, als ihr späterer Erziehungsstil. Trotzdem, der Zugang zu den ersten Erfahrungen, die ersten Körpergefühle, Emotionen und Empfindungen, bleiben in unserem Unterbewusstsein gespeichert.

Wie war unsere Geburt? Sind wir durch unsere eigene Kraft auf diese Welt gekommen? Wurden wir vorzeitig und plötzlich aus unserem amniotischen Leben herausgerissen? Wie waren unsere ersten Eindrücke von dieser irdischen Welt? Wurden wir liebevoll gehalten? War es kalt? War es laut?

Diese Überlegungen, obwohl sie nur in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind, sind meiner Meinung nach sehr wichtig für das Verständnis unserer Lebensmuster und unserer Reaktionen in Stresssituationen. Sigmund Freud betrachtete die Geburt als das erste Angsterlebnis des Menschen. Sein Schüler Otto Rank sah darin sogar das größte Trauma des Lebens.

Ein Platz im Leben

Die Geburt ist ein formbildendes Geschehen, das einige unserer tiefsten Persönlichkeitsmuster hervorbringt. Es gibt aber keinen Grund anzunehmen,

dass die Geburt für das Baby notwendigerweise eine traumatische Erfahrung sein müsste, die es nicht selbst verarbeiten kann.

Wir wissen aus der Forschung, dass die sensibelste Lebenszeit eines Menschen an seinem Lebensanfang liegt: In der Schwangerschaft, während der Geburt und in der ersten Lebenszeit. In dieser Zeit werden alle unsere grundlegenden Körpergefühle, Emotionen, unser Denken und Handeln und - ohne das wir uns dessen bewusst sind - unsere gesamten Bindungsmuster geprägt.

Das Ungeborene lernt im Bauch nicht nur die Gefühlswelt der Mutter kennen und teilt mit ihr gemeinsame Erfahrungen, sondern macht bereits vor und während der Geburt seine eigenen Beobachtungen und Wahrnehmungen

Das grundlegende Gefühl für die eigene Identität ist bereits vor dem Entstehen der Sprache ausgebildet. Es erwächst aus der Pulsation der Nabelschnur, den Rhythmen der Atmung und dem Saugen. Es wird durch den Hautkontakt und die Klänge der Stimme, die Zärtlichkeit oder aus den spontanen Bewegungen des Körpers ins Leben gerufen.

Leider müssen Babys oft eine Geburt erleben, welche durch stundenlange Wehen, Schmerzen, Medikamente, Komplikationen und medizinische Eingriffe, eine extreme Stresssituation für sie darstellt. Eine angespannte und gestresste Mutter und andere Komplikationen, mit oder unmittelbar nach der Geburt, werden vom Baby als ein Kampf zwischen Leben und Tod erlebt.

Bei der Geburt vollzieht das Kind den Übergang zwischen zwei Welten, der amniotischen (das Leben im Fruchtwasser) und der irdischen. Seine Existenz verändert sich nahezu total. Dieser Prozess beinhaltet wenigstens vier verschiedene Übergangsstadien und jeder Wechsel kann als angenehmes Erlebnis oder als katastrophaler Schock erlebt werden, je nachdem wie mit der Ankunft des Babys umgegangen wird.

Der Erste Übergang ist die Veränderung der Empfindung.

Das Kind kommt aus der Dämmerung und betritt eine Welt blendenden Lichts. Es kommt aus einer Welt in der alle Geräusche abgeschwächt sind und betritt eine Welt von ohrenbetäubendem Lärm. Das Fruchtwasser hat Bluttemperatur. Ein Entbindungsraum ist meistens nicht wärmer als 22 oder 23 Grad Celsius... also ein Temperaturgefälle von etwa 15 Grad.

Die Haut ist das größte Organ des Körpers und bietet den größten Bereich für sinnliche Erfahrungen. Durch die ersten Berührungen lernt das Kind, in welche Welt es gesetzt wurde: In eine, die für es sorgt und es wärmt, oder eine, die es frösteln lässt.

Das zweite Übergangsstadium ist die Veränderung des Blutkreislaufs und die Geburt der Atmung.

In den letzten zehn Monaten wurde das Baby mit Sauerstoff durch die Luft versorgt, die die Mutter einatmete. Für den Rest seines Lebens wird es die eigene Luft atmen müssen. Die Veränderungen im Blutkreislauf in den ersten Sekunden und Minuten nach der Geburt sind enorm. Der erste Schrei des Neugeborenen dehnt seine Lungen aus und setzt diese Kreislaufveränderungen reflexartig in Gang. Wenn die Nabelschnur zerschnitten wird, bevor sie aufgehört hat zu pulsieren, erlebt das Baby einen Kreislauf- und Atmungsschock.

Die dritte Übergangsstufe ist die Veränderung der Schwerkraftverhältnisse.

Das Kind lebte in seiner langen Vergangenheit in beständiger Bewegung. Sogar wenn die Mutter still lag und schlief, gab es noch immer den großen Rhythmus ihres Atems. Mit der "Austreibung" ist es plötzlich still. Nichts bewegt sich mehr. Beim Baby steht die Empfindung der Schwerkraft mit der Erfahrung „zu fallen“ in Zusammenhang. Wie das Kind die Erfahrung der Schwerkraft empfindet, hängt davon ab, wie es "gehalten" wird. Für einige ist es eine Erfahrung völliger Verlassenheit und Trostlosigkeit. Hier haben wir die Grundlage der Agoraphobie, der Angst vor weiten Plätzen, vor Grenzenlosigkeit, der Angst entbunden zu sein. Das Gegenteil ist die Klaustrophobie, die Furcht zusammengedrückt zu werden, im Mutterleib gefangen zu sein.

Die allmähliche Einführung des Kindes in diese Welt, gibt ihm das Gefühl, dass es da etwas Festes gibt, wo es die Lebensrhythmen seines eigenen Körpers erproben kann. Menschen die aus irgendeinem Grund zu wenig geerdet sind, die sich fürchten ihre Kraft gegen die Festigkeit des Grunds zu erproben, haben oft unzureichende Ich-Grenzen oder sind sich nicht sicher, wo sie anfangen und die anderen Menschen aufhören. Sie sind leicht zu beeinflussen.

Die Art, wie wir in den ersten Stunden und Tagen mit dem Neugeborenen umgehen, führt zu grundlegenden Mustern, die über seine Körperhaltung und Muskelorganisation bestimmen. Die Angst vor dem Fallen führt zu einer Kontraktion des ganzen Organismus, die allen späteren neurotischen Spannungsmustern zugrunde liegt.

Der vierte Übergang ist die Veränderung der Ernährung.

Während die Verbindung der Nabelschnur eine ständige Nahrungszufuhr gewährleistet, gibt es für das Baby jetzt nur noch eine zeitweilige Verbindung, das Zusammenführen von Mund und Brust. Abgesehen von der Umstellung in seinem Verdauungssystem, die Wochen braucht bis alles gut funktioniert, muss das Kind die Koordination von Atmen und Trinken lernen, um nicht zu ersticken.

Noch wichtiger hat jetzt das Kind ein dringendes Bedürfnis sich mit einer Person, seiner Mutter, mit seinem Mund zu verbinden. Dieses Bedürfnis geht über das bloße Bedürfnis nach Nahrung hinaus. Saugen ist eine Sinneserfahrung, die viel beinhaltet. Das Anlegen an die Brust ist ein aktiv empfangener Vorgang - dabei werden die Grundlagen für die Kontaktaufnahme und Kontaktbeendigung im späteren Leben gelegt.

Das neugeborene Lebewesen ist auf der Erde angekommen und ist umgeben von den komplexen sozialen Beziehungen seiner kleinen Welt, aber es nimmt sie noch nicht bewusst wahr.

Geburtstrauma

Diese Veränderungen sind grundlegend für die entstehende Wahrnehmung des Kindes von sich selbst, außerhalb der Gebärmutter. Es können Erfahrungen sein, die den neugeborenen Körper des Babys nähren und erfüllen oder die ihn stressen.

In der postnatalen Phase werden manche Verhaltensmuster des Kindes als Folgen einer schwierigen Geburt angesehen.

Die Babys, welche eine traumatische Geburt erlebt haben, versuchen durch Schreien und Weinen das Trauma zu verarbeiten. Wenn sie dabei nicht unterstützt werden, zeigen sie im späteren Leben ein erregtes sympathisches Nervensystem und einen erhöhten Stresshormonspiegel.

Das Geburtstrauma ist die Grundlage für das Verhalten in Stresssituationen im späteren Leben. Die Kinder, welche ihre Geburt als ein traumatisches Ereignis erlebt und als solches verinnerlicht haben und während dieser Zeit mit Gefühlen wie Angst, Panik, Wut und Ohnmacht konfrontiert waren, werden häufig schnell wieder in solche Gefühlszustände versetzt.

Wurden die Neugeborenen zum Beispiel unmittelbar nach der Geburt von ihren Müttern getrennt, wird diese Erfahrung mit durchweg negativen Gefühlen gespeichert. Besonders schwierig können sich bei solchen Kindern ähnliche spätere Trennungssituationen erweisen, zum Beispiel wenn das Kind in eine Kinderkrippe gegeben wird. Da diese Situation von Verlassenheitsgefühlen und Einsamkeit begleitet wird, sind solche frühen Prägungen Ursache für spätere Beziehungskonflikte. Zum Beispiel das "sich Anklammern an den Partner", die permanente Unsicherheit bezüglich der Kontinuität der Beziehung oder aber die Unfähigkeit einen anderen Menschen überhaupt nahe an sich herankommen zu lassen.

Epilog

Aus allem dem geht hervor, wie prägend die Zeit im Uterus bei und nach der Geburt für das kommende Verhalten und die psychische Entwicklung im weiteren Leben ist.

Frédéric Leboyer, ein französischer Frauenarzt, hat in den 70er Jahren die Bewegung zur "sanften Geburt" begründet. Er stellte das Kind während des Geburtsprozesses besonders in den Vordergrund und versuchte ihm den Weg auf die Welt so angenehm wie möglich zu gestalten. Aber auch die Mutter und die Beziehung zu ihrem Kind, spielen bei dieser Geburtsform eine wichtige Rolle.

Leider ist die "sanfte Geburt" heutzutage noch immer eine Ausnahme.

Wir haben in unsere Zeit alle möglichen Ausbildungen für alle möglichen Aufgaben im Leben. Jugendliche lernen jahrelang wie sie einen Bürojob machen können, ein Haus zu bauen, im Restaurant die Kunden gut zu bewirten, eine Frisur zu machen, wie man ältere Leute pflegen kann und noch viele andere Aktivitäten, womit sie ihr Leben verdienen können. Trotzdem sind

Geburtsvorbereitungskurse noch immer nicht ausgebucht. Für die wichtigste Aufgabe im Leben, die ein Mensch haben kann, nämlich ein guter Elternteil zu sein, gibt es keine Ausbildung. Die Wissen darüber wird von Mutter zu Kind über Generationen weitergegeben, ob gut oder schlecht. Und genau das ist der bedeutendste Faktor zur Verarbeitung des Geburtstraumas: Die Eltern-Kind-Beziehung. Diese kann nur durch ein gutes und vertrauensvolles Zusammensein, Mitgefühl, körperliche Nähe, natürliche Anerkennung und Liebe geschehen.