

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

in der täglichen kinesiologischen Arbeit mit Klienten / Patienten stellt sich immer wieder die Frage, ob die vorgetragenen Beschwerden (körperliche Symptome, belastende Situationen, Stress bei der Arbeit oder in der Schule, Angst vor der Dunkelheit usw.) Probleme der Gegenwart sind oder ob die Ursache in einer früheren Zeit zu suchen ist.

In der Kinesiologie arbeiten wir im 3 in 1 Konzept (Three in One Concepts) mit dem Verhaltensbarometer – den emotionalen Referenzen. Mit dem sanften kinesiologischen Muskeltest wandern wir auf der Lebensreferenzlinie zurück bis zu dem Zeitpunkt, zu dem das genannte Problem entstanden ist. Sehr häufig ist das der Moment der Geburt, der mit den Emotionen verbunden ist, „Keine Wahl“ zu haben und sich „Im Stich Gelassen“ zu fühlen.

Das werdende Menschlein ist im Uterus geboren, wird über die Nabelschnur genährt, durch

die Körpertemperatur der Mutter gewärmt und durch die Stimme der Mutter eingelullt. Schon jetzt ist es in das Leben der Welt draußen eingebunden – gedämpft nimmt es die Laute der Umwelt sowie die Helle des Tages und die Dunkelheit der Nacht wahr. Das ewige Gesetz „Alles hat seine Zeit“ gilt auch hier.

Der Zeitpunkt der Geburt ist unerbittlich. Gepresst durch die enge Passage des Geburtskanals erblickt das Baby das Licht der Welt. Der Raum ist groß und weit, es ist kühl und laut. Zum ersten Mal wird das Baby von den Händen der Hebamme und des Arztes berührt. Das alles kann Stress und Angst auslösen und Nachwirkungen bis zum heutigen Tag haben.

Hinzu kommt, dass sich manch werdende Mutter vor der Geburt fürchtet und sie als Stress erlebt, da sie sich der Situation ausgeliefert fühlt. Es ist möglich, dass das Baby diese Belastung der Mutter übernimmt und trägt.

Die Geburt kann als Metapher verstanden werden – als Übergang von einer beengten Lage in eine größere, weitere Situation, sozusagen als Entwicklungsschritt. Ebenso kann die Geburt eine enge, beschränkende, dunkle Situation symbolisieren.

Mit kinesiologischen Möglichkeiten kann dieses Erlebnis retrospektiv aktualisiert und zu einer positiven Wahrnehmung hin verändert werden. Durch das Wissen um die ersten Momente des Babys, der Mutter und des Vaters während und nach der Geburt erfährt die kinesiologische Balance eine größere Intensität und Nachhaltigkeit.

Ingeborg L. Weber

1. Vorsitzende des Europäischen Verbandes für Kinesiologie e.V.

Theresia Maria de Jong

Berührung in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt

Die Rolle des Körperkontakts für eine positive Kindsentwicklung

Die Zellen unseres Körpers haben ein Gedächtnis. Alles, was wir irgendwann einmal erlebt haben, ist in unseren Zellen gespeichert. Das gilt auch für die Umstände unserer Geburt und der unmittelbaren Zeit danach. Ein Kind, das geboren wird (wobei natürlich die Umstände der Geburt – Kaiserschnitt, eingeleitete Geburt, Narkose, Schmerzmittel für die Mutter bzw. PDA – einen großen Einfluss haben), erfährt einen totalen Seinswechsel. Beim Kaiserschnitt sogar in wenigen Minuten. Von der behüteten Geborgenheit im Mutterleib, der auch ein Raum mit eng gesteckten Grenzen war, wird das Kind in die Grenzenlosigkeit entlassen. Die vorher warme Umgebung ist um ein Vielfaches kälter. Die Geräusche der Mutter fehlen, ja die Mutter fehlt unter Umständen. Das Universum des Kindes, mit dem es eins war, ist dann plötzlich nicht mehr da. Die Sicherheit des Seins ist bedroht. Neugeborene wissen ganz genau, was sie direkt nach der Geburt – aber auch noch lange danach – am dringendsten brauchen: ihre Mutter. Ihren Geruch, ihre Stimme, ihren Körper, ihre Berührungen. Am besten Haut an Haut. So dicht beisammen wie möglich. Die Mutter wieder zu spüren, in ihren Armen geborgen zu liegen, ermöglicht einen Seinswechsel in Frieden und in Sicherheit.

Je früher ein Kind den Mutterleib verlässt, umso wichtiger ist der direkte Körperkontakt.

Besonders die Situation einer zu frühen Geburt ist für alle Beteiligten ein ungeheurer Stressauslöser. Mutter und Kind sind geschockt.

Eine Pionierin der sanften Frühchenmedizin ist Dr. med. Marina Marcovich aus Wien. Auf ihrer Station entwickelte sie vieles, was heute mitunter zum Standardrepertoire einer Frühchenstation gehört, damals (vor knapp zehn Jahren) aber noch heiß umstritten war. So wurden auch „unstable“ Frühchen ihren Müttern oder Vätern auf die Brust gelegt: „Grade ein Kind, dem es schlecht geht und das

um seine Stabilität ringt, braucht Unterstützung durch Geborgenheit, durch das Gefühl gehalten zu werden und nicht allein und ausgeliefert zu sein. Je schlechter es dem Kind geht, desto dringender braucht es das Wohlfühlen, um sich erholen zu können.“ Inzwischen haben zahlreiche Studien bewiesen, dass die Körpernähe der Mutter sich heilend auf zu früh geborene Kinder auswirkt. Auch der Herzschlag ist dabei ein wichtiger Faktor. Es ist ein beruhigendes Geräusch und so wunderbar vertraut. Frühgeborene Babys, die den Herzschlag vorgespielt bekommen, entwickeln sich besser und nehmen schneller zu.

Aber nicht nur Frühchen profitieren von der Nähe zur Mutter. Der Biologe Portmann weist darauf hin, dass im Prinzip jedes Neugeborene zu früh auf die Welt kommt. Bedingt durch den aufrechten Gang und der daraus resultierenden Beckenhaltung wäre eine Geburt zu einem späteren Zeitpunkt aus Platzgründen nicht mehr möglich. Damit der Kopf also noch durchs Becken passt, ist nach neun Monaten Schluss. Menschliche Babys sind im Vergleich mit anderen Säugern in der Tat besonders lange unselbständig und von ihren Müt-



Theresia Maria de Jong

Jahrgang 1959, Studium der Kommunikationswissenschaft und Journalistik in München und Los Angeles. Seit 1993 als Sachbuchautorin und Publizistin spezialisiert auf Schwangerschaft, Geburt und Gesundheit sowie Psychologie. Zu ihren Buchthemen rege Vortragstätigkeit im In- und Ausland.

Kontakt:

Bohlenbergerfeld, D-26340 Zetel (Friesland)
theresia.m.dejong@ewetel.net

tern abhängig. Ein kleines Menschlein ist also dem ausgeliefert, was es vorfindet. Seinen Unmut über falsche Behandlung kann es nur über seinen Körper und über das Schreiben ausdrücken.

Aus der Ethnologie wissen wir, dass der Mensch ein Tragling ist. Das bedeutet, dass Körperkontakt eine notwendige Voraussetzung für die menschliche Spezies ist, um gesund zu überleben. Wenn das Kind weint, hat jede Mutter instinktiv das Bedürfnis, ihr Kind aufzunehmen und es an sich zu drücken, es zu streicheln. Das Weinen eines Kindes ist als Notsignal zu verstehen – und es wird auch so verstanden. Babys haben eine angeborene Erwartungshaltung, dass auf ihre Notsituation eingegangen wird. Ein Baby kann nicht fühlen, dass die Mutter gleich wieder da sein wird, wenn sie es verlässt. Es weiß nur eins: die Welt ist plötzlich falsch geworden, es fühlt sich unwohl, es beginnt vielleicht zu weinen. Wird auf das Weinen nicht reagiert, kann sich das Baby sehr bedroht fühlen bis hin zur Todesangst, darauf macht der Psychotherapeut Franz Renggli aufmerksam. Wird das frühe Sicherheitsbedürfnis nicht befriedigt, mangelt es Menschen später im Leben oft an Vertrauen, an Selbst(wert)gefühl, an Spontaneität und Würde. Unsicher gebundene Kinder haben ständig Angst, die Mutter zu verlieren. Sie bleiben an ihrer Mutter kleben, sie können sich nur schwer ablösen.

Fließt die Lebensenergie ungehindert durch den Körper, ist Wohlbefinden das Resultat. Grundlage der Arbeit des Körper- und Psychotherapeuten Wilhelm Reich war seine Beobachtung, dass Emotionen fließende Lebensenergie sind. Wenn wir etwas fühlen, bewegt sich auch etwas in unserem Körper. Leben wir in einer positiven Umgebung, dehnt sich die Lebensenergie aus. Wir werden innerlich und äußerlich weit und offen, können neue Reize gut aufnehmen und integrieren. Ein Kind nach der Geburt von der Mutter zu trennen, hat den entgegengesetzten Effekt. Der Lebensfluss wird unterbrochen, der emotionale Körper – der bis dato so eng mit der Mutter verbunden war – droht zu zerreißen. Stresshormone werden ausgeschieden und verhindern das gesunde Wachstum.

Das Erleben der Berührung ist für Wachstum und Entwicklung aller Säugtiere sehr wesentlich.

Werden Katzenmütter davon abgehalten, ihre Jungen zu lecken, sterben diese. Die Energieströme im Körper können durch heftige Schocks (die Geburt ist ein solcher) oder durch lang anhaltende Störungen blockiert werden. Werden

diese Blockaden nicht aufgelöst, kommt es auf Dauer zur Störung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens. Ein Mensch, der bei der Geburt nicht liebevoll empfangen wird, psychisch und körperlich, wird – wenn dies Erlebnis nicht durch viel Liebe wieder gut gemacht wird – ein Leben lang nach dieser Erfahrung hungern und suchen. Er ist anfälliger für Aggressionen (das heißt er wird eher aggressiv und gewalttätig), Depressionen (bei Kindern äußern sich Depressionen in Aggression), Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, Essstörungen, Zigaretten, Arbeitssucht). Er wird sich immer auf der Suche fühlen, sinnenleert. Er ist nicht wirklich in dieser Welt angekommen. Er befindet sich noch immer in einem Schwebestadium. Wenn wir bedenken, dass in den 1960-er und 1970-er Jahren die Trennung von Baby und Mutter zum Standardrepertoire in der Geburtshilfe gehörte, darf uns das heutige Ausmaß der psychischen Störungen nicht wirklich verwundern. Hinzu kommt, dass Geburten damals häufig eingeleitet wurden (um besser in den Klinikablauf zu passen), dass Frauen kurz vor dem Durchtritt des Köpfchens narkotisiert wurden (für das Kind ist das so, als sei die Mutter auf einmal tot), die Dammschnitttrate lag bei ca. 90 Prozent. Der obligatorische Klaps auf den Po zur Begrüßung soll in diesem Zusammenhang nur noch als i-Tüpfelchen erwähnt werden. Obwohl gerade dies tatsächlich symptomatisch ist: Die erste Berührung in der Welt außerhalb des geschützten Rahmens der Mutter war ein Schlag. Diese brutale Behandlung wurde von unseren Körpern und Seelen nicht vergessen. Traumata werden bei Wiederholungen aktiviert. Um sich zu schützen, werden traumatische Erlebnisse abgespalten. Nichts soll mehr daran erinnern. Situationen, in denen es wieder hochkommen kann, werden vermieden. Dies sind keine bewussten Entscheidungen, es sind innerliche Programme, die sich verselbstständigt haben. Während einer Schwangerschaft können diese alten Wunden wieder aufbrechen oder während der Geburt sogar ganz akut werden. Zunehmende geburtshilfliche Komplikationen sollten auch unter diesem Blickwinkel betrachtet

werden, auch der Wunschkaiserschnitt. Es hat sich im Übrigen auch gezeigt, dass Frauen mit traumatischen Geburten, besonders nach Kaiserschnitt, kein zweites Kind bekommen (möchten). Und auch dies: Die erste Geburt eines Kindes einer Frau verläuft oft sehr ähnlich wie die eigene. Hier gibt es Zusammenhänge, die noch nicht sehr bekannt sind, für die sich auch die Mehrzahl der Mediziner nicht sonderlich interessiert, die aber in Zukunft mehr beachtet werden sollten.

Frühe Traumata sind besonders hartnäckig und besonders schwer therapierbar.

Die Erfahrungen liegen in vorsprachlicher Zeit, das Gehirn hat sie darüber hinaus an einen „sicheren“ zugangsgeschützten Bereich verfrachtet – Zutritt verboten. Kinder mit frühen Traumata fallen durch dissoziales Verhalten auf: sie ziehen sich in sich selbst zurück, sind kontaktgestört – vielleicht aber auch grenzenlos – vielleicht sogar hyperaktiv, aggressiv und bindungsschwach, aber auch missbrauchsgefährdet. Erwachsene mit frühen Traumata sind beziehungsunfähig, gewaltbereit, sucht- und suizidgefährdet, depressiv, fühlen sich sinnenleert und unglücklich.

Je früher therapeutisch eingegriffen wird, umso besser und umso leichter sind diese Folgen auflösbar. Natürlich wäre Prävention noch das allerbeste, aber um überhaupt wirklich effektiv präventiv tätig werden zu können, müssten alte, bestehende Traumata bei zukünftigen Eltern aufgearbeitet werden. Oft ist es so, dass Eltern mit ihren untröstlich weinenden Babys in Schreiambulanz gehen. Zum Glück gibt es diese inzwischen! Dort werden nicht nur die Babys, sondern vorrangig erst einmal die Eltern wieder stabilisiert. Und oft ist es dann so, dass auch die Eltern – über den Umweg der Therapie für ihre Babys – sehr viel lernen und persönlich wachsen können.

Dem Stillen kommt bei der frühen und natürlichen Traumabehandlung ein besonderer Stellenwert zu. Stillen bedeutet eine der tiefsten Liebesbeziehungen, die überhaupt möglich ist. Das ist genau das, was Kind und Mutter brauchen. Sie verschmelzen miteinander, sind in einem Liebesfeld – körperlich und seelisch. Muttermilch ist Seelennahrung, abgesehen davon, dass ihre Zusammensetzung genau den kindlichen Bedürfnissen angepasst ist. Stillen ist körperliche Nähe par excellence.

Beim Stillen – genau wie unter einer natürlichen Geburt ohne künstliche Eingriffe von außen – wird in hohem Maße Oxytocin ausgeschüttet (unter der Geburt begleitet von noch anderen Hormonen wie z. B. Endorphinen).

¹ Übrigens: Die Trennungswahrscheinlichkeit liegt in Deutschland im Jahr nach der Geburt des ersten Kindes am höchsten ... Was sagt das über den Oxytocinwert in jungen deutschen Familien aus? Der Stress ist hoch, aber die Hormone, die diesen Stress erträglich machen, fehlen offenbar.

Schmerzzustände können so besser ausgehalten werden. Und: sie setzen sich nicht dauerhaft als Erinnerung im Gehirn fest. Oxytocin hat Antistress-Effekte wie Senkung des Blutdrucks, Senkung des Stresshormons Cortisol. Es lässt die Schmerzschwelle steigen (das heißt, auch schmerzhaft Situationen werden als nicht so schmerzhaft empfunden), und es fördert eine freundschaftliche, soziale Interaktion. Ein Baby, das gestillt wird, bekommt eine ganz rosige Haut, es entspannt sich, es sucht den Blickkontakt mit der Mutter, seine Händchen berühren die Mutter. Oxytocin stimuliert mütterliches, sexuelles und soziales Verhalten – aber auch die Bindung zwischen Elternteil und Kind sowie die Paarbindung zwischen monogamen Säugetieren.¹

In Tierversuchen wurde gezeigt, dass hohe Oxytocin-Werte mit einer verbesserten Lernfähigkeit und einer antidepressiven Wirkung Hand in Hand gehen. Das wirklich Erstaunliche an dieser Studie der schwedischen Wissenschaftlerin Kerstin Uvnäs-Moberg ist aber, dass diese positiven Wirkungen des Oxytocins – wenn es während der Neugeborenenphase in genügendem Maße vorhanden ist – lebenslang anhält. Und zwar in besonderem Maße, wenn gleichzeitig pränatale Stresssituationen vorlagen. Das heißt:

Wenn genügend Oxytocin im Körper zirkuliert, sind Stresssituationen besser verarbeitbar und müssen nicht die gefürchteten Folgen haben. Das ist echte Prävention!

Literaturhinweise

Theresia Maria hat zum Themenspektrum folgende Bücher veröffentlicht:

Theresia Maria de Jong: Im Dialog mit dem Ungeborenen. Verlag Via Nova

Theresia Maria de Jong: Babys aus dem Labor. Segen oder Fluch? Beltz Verlag

Theresia Maria de Jong und Gabriele Kemmler: Kaiserschnitt. Wie Narben an Bauch und Seele heilen können. Kösel Verlag

Theresia Maria de Jong: Krebs kann ein Anfang sein. Mein innerer Weg der Heilung, Patmos Verlag, 2007.