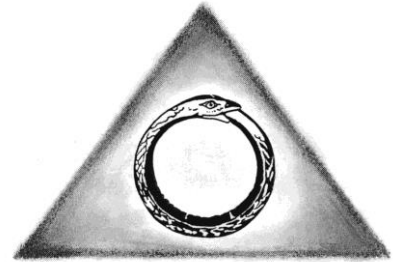


Renate Abel
Praxis für Körperpsychotherapie
Helmighäuser Str. 13
34474 Diemelstadt-Rhoden
Tel. 05694-9907217
abel-rename@t-online.de
www.renateabel.de

Dezember 2015



Biodynamische Psychotherapie
Craniosacral-Therapie
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Pädagogin

Zur Bedeutung der Geburt und der prä- und perinatalen Zeit für die Psychotherapie

Unser Leben beginnt mit der Zeugung. Vor allem Beobachtungen aus der Trauma- und Stressforschung belegen, dass Verhaltensmuster bereits in vorsprachlicher und vorgeburtlicher Zeit entstanden sind. „Die Erfahrungen vor der Geburt haben eine noch weitreichendere Bedeutung und einen globalen Charakter. Sie beeinflussen das Lebensgefühl und bestimmen unsere Erwartungen in Bezug auf die Welt im Guten und im Bösen. Das früher so häufig genannte Urvertrauen oder Urmissvertrauen hat hier wesentliche Wurzeln.“ (*Ludwig Janus (Hg.), Die pränatale Dimension in der Psychotherapie, Mattes Verlag 2013*). Auch die Erfahrungen der Kriegs- und Nachkriegsgenerationen haben diese Erkenntnisse anschaulich gemacht. Bindungsmuster haben in der prä- und perinatalen Zeit und der Geburt ihren Ursprung. Eine entsprechende Sichtweise kann helfen, festgefahrene Beziehungsmuster zu verändern.

Nur wenige therapeutische Richtungen beziehen diese prägende Zeit in ihre Konzepte mit ein. Dadurch werden Verhalten und Symptome von Klienten und Übertragungs- und Gegenübertragungsreaktionen der TherapeutIn nicht adäquat erkannt. In psychologischen Prozessen werden oft Geburtserfahrungen vom Klienten gezeigt, ohne entsprechend eingeordnet werden zu können. Eigene unbewusste und ungelöste Traumata der TherapeutIn können zusätzlich zum Stagnieren der Therapie oder sogar zu Retraumatisierungen führen.

„Um mir“... als TherapeutIn..“diesen Bereich zu erschließen muss ich keine vollständige primärtherapeutische oder regressionstherapeutische Weiterbildung durchlaufen, sondern kann mir wesentliche Aspekte durch Lektüre und durch eine mehr oder weniger ausgedehnte Selbsterfahrung zugänglich machen.“ (*Ludwig Janus, Der Seelenraum des Ungeborenen, Patmos Verlag 2013*).

In diesem Sinn ist die von mir angebotene Geburtsarbeit, vor allem der Zyklus „Mein Weg ins Leben“ eine hervorragende Möglichkeit zur Sensibilisierung für diese Thematik in der therapeutischen Arbeit. Sie bietet eine intensive Selbsterfahrung und Aufarbeitung eigener Traumata in einem übersichtlichen Zeitrahmen. Sie versetzt die TherapeutIn in die Lage, innerhalb der tiefenpsychologisch orientierten Therapie auf einer breiteren Basis auch diese frühesten Phasen in ihren prägenden Dynamiken mit einzubeziehen.

Zur Bedeutung der Geburt und der prä- und perinatalen Zeit für die pädagogische Arbeit

Bei der Betreuung von Kindern jeder Altersstufe können wir mit den Folgen eines problematischen Geschehens in der Schwangerschaft, während der Geburt oder nach der Geburt konfrontiert werden. Doch dies als Ursache zu erkennen und dann noch die adäquaten Interventionen zu finden, geschieht in vielen Fällen zu spät oder gar nicht. Eine Kaiserschnittgeburt oder eine In Vitro Fertilisation (künstliche Befruchtung) können dabei deutliche Ursachen sein, wenn „labile Stimmungen, Orientierungsschwierigkeiten beim Spiel und Kontakt mit Personen und Gegenständen, Berührungsempfindlichkeit, ADHS“ auftreten (*Karlton Terry, Vom Schreien zum Schmusen, vom Weinen zur Wonne, Wien 2014, S. 193 zu IVF*) oder z. B. „Schwierigkeiten mit Intimität und Emotionen“, eine gewisse Schreckhaftigkeit im Leben bemerkbar sind (*K. Terry S.191 zu psychischen Konsequenzen einer Kaiserschnittgeburt*). Oft verfestigen sich Verhaltensauffälligkeiten, wenn Eltern oder Betreuungspersonen ohne Berücksichtigung der Ursachen mit den Betroffenen umgehen. Auch ein reines Verhaltens-Veränderungs-Training führt möglicherweise zu äußerlichem Erfolg aber andererseits zu weiteren tieferliegenden gesundheitlichen Störungen.

Über die Bedeutung von Traumata durch Krieg und Vertreibung in frühesten Lebenszeiten findet sich viel in den Verhaltensweisen älterer Menschen und von Demenzkranken. Udo Baer spricht von einer Wunde, die sich manchmal nicht schließt. (*„Wo geht’s denn hier nach Königsberg?“ Wie Kriegstraumata im Alter nachwirken und was dagegen hilft. Semnos 2014*) In der Altenpädagogik sollten diese Erkenntnisse berücksichtigt werden. (siehe auch: *Sabine Bode, Die vergessene Generation u.a.*) Auch selbst erlebte und nicht gelöste Traumata können von Seiten der Betreuenden einen heilsamen Umgang mit solcher Problematik erschweren.

- In diesem Sinn ist die von mir angebotene Geburtsarbeit, vor allem der Zyklus „Mein Weg ins Leben“ eine hervorragende Möglichkeit zur Sensibilisierung für diese Thematik in der pädagogischen Arbeit sowie im Bereich des Gesundheitswesens.

Zur Bedeutung der Geburt und der prä- und perinatalen Zeit in der medizinisch-gesundheitlichen Begleitung von Menschen

Ludwig Janus weist darauf hin, „dass durch die Technisierung der Geburtsmedizin heute ein viel größerer Prozentsatz der Kinder als früher mehr oder weniger starken Traumatisierungen durch pränatale Untersuchungen und durch instrumentelle Eingriffe vor und während der Geburt ausgesetzt sind. Gerade die verbreiteten medikamentösen Eingriffe und Anästhesien werden in ihrer seelischen Wirkung und Bedeutung als Störfaktoren des ursprünglichen Geschehens der Geburt weit unterschätzt.“ (Ludwig Janus, „Die pränatale Dimension in der Psychotherapie“. Und „Der Seelenraum des Ungeborenen“...) Eine empathische Begleitung von Schwangeren, Gebärenden und deren Familien bezieht den Kontakt und die Art und Weise der Beziehung zum ungeborenen oder neugeborenen Kind mit ein. Dies ist grundlegend für das spätere Leben des Kindes in seinem Umfeld.