



Landestag der Psychologie in Stuttgart 2014

Warum bin ich wie ich bin?

Hinweise kann die Betrachtung der vorgeburtlichen Entwicklung geben

Schon immer fühlten Mütter und Väter intuitiv eine Beziehung zu ihrem Kind, lange bevor es geboren wurde und versuchten dem Heranwachsenden einen guten Start zu ermöglichen. Relativ neu ist, dass sich die Psychotherapie aufgrund verschiedener Forschungsergebnisse z.B. aus der Traumatheorie, der Bindungstheorie und Neurobiologie jetzt zunehmend mit der Perspektive des Ungeborenen beschäftigt. Danach ist schon das vorgeburtliche Kind von Anfang an ein fühlendes, wahrnehmendes, sich bewegendes, aus sich selbst heraus agierendes und auf seine Umwelt reagierendes, kompetentes Wesen.

Die Erfahrungen dieser frühen Lebenszeit schlagen sich in den sich dann gerade bildenden körperlichen und geistig-seelischen Strukturen nieder und prägen uns alle in besonderer Weise. Traumatische Erfahrungen des Ungeborenen sind nicht selten. Dabei kann es sich um miterlebte Erfahrungen der Mutter handeln wie z.B. Stress, Gewalt, Narkose oder um unmittelbar vom Kind erlebte Bedrohungen wie z.B. einen Abtreibungsversuch, Zwillingsverlust, eine Plazentaablösung, invasive pränatale Untersuchungen oder perinatale Interventionen.

Langzeitstudien zeigen deutlich, dass sich pränatal hoch gestresste Kinder in ihrer weiteren Entwicklung von solchen mit wenig oder keinem Stress unterscheiden. „Die pränatale Erfahrung ist die erste und grundlegendste Beziehungserfahrung im Leben eines Menschen“, so die Psychotherapeutin und Buchautorin Inge Krens. Sie könne eine wichtige Ressource sein, ein Grundgefühl von Vertrauen gegenüber dem Leben vermitteln, aber unter ungünstigen Bedingungen eben auch zu Einschränkungen und Ungleichgewichten auf den verschiedenen Entwicklungsebenen führen (Körperregulation, Emotion, Verhalten).

Für die Psychologin und Körperpsychotherapeutin Martina Gellert sollten Fragen zur Embryonalzeit und Geburt Bestandteil jeder Anamnese werden, bieten Antworten darauf dem Therapeuten doch wertvolle Hinweise auf das Erleben und die Themen der Klientinnen und Klienten, vor allem dann, wenn die Therapeutin die entsprechenden eigenen inneren Räume im Rahmen von Selbsterfahrung schon erkundet und integriert hat.

Beim Landestag der Psychologie in Stuttgart am 12.Juli 2014 wollen sie und ihre Kollegin Barbara Birkenbeil die ganz frühe Lebenszeit ins Bewusstsein der Teilnehmer rücken, weil „Probleme wie

auch Ressourcen des späteren Lebens dort ihre Wurzeln haben und Therapie oft zu kurz greift, oder erfolglos bleibt, wenn diese Lebenszeit nicht einbezogen wird“.

Erwachsene wollen laut Barbara Birkenbeil heutzutage aber auch aus anderen Gründen ihre eigene Schwangerschafts- und Geburtsgeschichte aufarbeiten. Sie suchen nach Antworten oder Erklärungen für z.B. bisher unerklärlich heftige Gefühle sowie unerwünschte und scheinbar unbeeinflussbare Verhaltensmuster, die nicht unbedingt krankheitswertig sein müssen. In Selbsterfahrungs-Workshops, wie Martina Gellert und andere sie anbieten, erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, Zugang zum eigenen Zellgedächtnis zu finden, das sich oft als Schlüssel zu einem tieferen Verständnis der bisherigen Lebenserfahrung erweist. So können erhoffte oder unerwartete Wandlungen zum Positiven eingeleitet werden. Ein weiterer Effekt besteht darin, dass an die eigenen noch ungeborenen Kinder weniger Belastungen weitergegeben werden, was ansonsten unbewusst geschehen kann.

Krankenkassen übernehmen die Kosten für Selbsterfahrung bisher nicht. Dringend empfohlen wird immer eine sorgfältige Prüfung der Qualifikation der Anbieter, die vorzugsweise PsychotherapeutInnen mit einer Weiterbildung in prä- und perinataler Traumaarbeit und der dazugehörigen Selbsterfahrung sein sollten.