

Bettina Alberti

Die Seele fühlt von Anfang an

Wie pränatale Erfahrungen unsere
Beziehungsfähigkeit prägen

Mit einem Vorwort von
Ludwig Janus

Kösel

2. Auflage 2007

Copyright © 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: Photonica / Seishi Takamiya

eISBN 978-3-641-14977-2

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Ludwig Janus	9
Einleitung	11
Pränatale Psychologie – eine Erweiterung der Sichtweise vom Menschsein	15
Entwicklung des Organismus, Entwicklung der Seele: Die Fähigkeiten des vorgeburtlichen Kindes	15
Die Verwurzelung seelischen Geschehens in Beziehung und Bindung	26
Das Weiterleben pränataler Erfahrungen in späterer Lebenszeit	35
Die Bedeutung von Bindung für unsere seelische Entwicklung	41
Warum wir Bindungen brauchen	41
Sichere Bindung: Wenn Nähe wohltuend und Distanz erlaubt ist 47 * Unsicher-vermeidende Bindung: Wenn wir der Nähe aus dem Weg gehen müssen 57 * Unsicher- ambivalente Bindung: Nicht Ja und nicht Nein sagen können 60 * Emotionell-missbräuchliche Bindung: Bin ich wirklich gemeint? 64 * Bindungstraumatisierung und Des- organisation: Wenn die Bindung unsere Seele angreift 69	
Pränatale Bindung und Bindungsstörungen	73
Wo die Seele entsteht, entsteht auch Bindung: Die seelische Beziehung zwischen Mutter und vorgeburtlichem Kind . . .	73
Der pränatale Vater	77

Eltern werden: Wenn aus der Liebesbeziehung eine Eltern- beziehung wird	88
Mögliche Belastungen der Bindungsentwicklung zwischen Mutter und vorgeburtlichem Kind	93
Rollen- und Erwartungsdruck der werdenden Mutter	94 *
Seelische Probleme der werdenden Mutter	98 *
Unwillkommene oder verleugnete Schwanger- schaft	102 *
Aufträge der Eltern an ihr Kind	109 *
Zu früh in die Welt gekommen: Frühgeburt als Ver- lust der Bindungssicherheit	111 *
Wenn Eltern sich vor der Geburt trennen	115

Trauma in nachgeburtlicher und vorgeburtlicher Lebenszeit

Was ist Trauma?	125
Auswirkungen von Trauma	127 *
Traumatisierende Lebensbedingungen	131 *
Wenn etwas an ein Trauma erinnert	136

Pränatale Traumata und wie das vorgeburtliche Kind damit umgeht

Wie viel Gift verkraftet der Organismus? – Schadstoffe, Alkohol, Drogen	141 *
Wenn die Nahrung nicht aus- reicht	144 *
Überflutung durch Stresshormone	146 *
Traumatisch gefärbte familiäre Atmosphäre	156 *
Die Verbindung von Traumaforschung, Bindungsforschung und Pränataler Psychologie	159

Spätfolgen pränataler Bindungsstörungen

Die Suche nach dem pränatalen Urgrund	163
Umgehensmöglichkeiten für Erwachsene mit pränatalen Bindungsproblemen	176

Wie das Wissen um Zusammenhänge helfen kann 176 *
Therapeutische Unterstützung 177 * Hinweise für einen
guten Umgang mit sich selbst 178

**Die Bedeutung früher Hilfen für die
Prävention seelischer Störungen 181**

Die Notwendigkeit früher Hilfen 182

Wirkungsfelder pränataler Prävention 184

Die Notwendigkeit der Vernetzung von Wissen 186

**Statt eines Nachwortes:
Zwei Fallbeispiele 189**

»... wenn ich mein Herz lebendig mache, muss ich
vielleicht sterben« 189
Über die Angst vorm Fühlen und die Sehnsucht nach
Berührung

»Das Leben ist reich genug, um in vollen Zügen gelebt zu
werden« 196
Lebensunwille als Ausdruck unverarbeiteter pränataler
Traumatisierung

Anhang 204

Dank 204

Anmerkungen 205

Literaturhinweise 207

Weiterführende Informationen 209

Register 211

Vorwort

Seit einigen Jahren gibt es Untersuchungen zur Bedeutung von geburtlichen und vorgeburtlichen Erfahrungen, zur Bedeutung früher Bindungserfahrungen und zur Bedeutung von traumatischen Belastungen. Das Verdienst von Bettina Alberti ist es, diese verschiedenen Forschungsfelder in einer gemeinsamen Sicht zusammengebracht zu haben. Geleitet wurde sie dabei von ihrer langen psychotherapeutischen Erfahrung, wo die Problembereiche der Patienten nie nach wissenschaftlichen Disziplinen getrennt sind, sondern immer gemischt wie die Wechselfälle des Lebens.

Eine solche Integration kann nur gelingen, wenn die Lebenszeit im Mutterleib und die Geburt in die Biographie mit einbezogen wird. Dass es ein »Seelenleben des Ungeborenen« gibt oder »die Seele von Anfang an fühlt«, ist ein Wissen, dessen sich im letzten Jahrhundert erst einige wenige inne zu werden begannen, das aber in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewinnt. In diesen Jahrzehnten vertiefte sich auch unser Wissen über den Einfluss der frühen Mutter-Kindbeziehung. Die heute schon fast merkwürdig anmutende Aussparung der vorgeburtlichen Beziehung und Bindung und der Möglichkeit traumatischer Belastungen vor, während oder nach der Geburt erschwerte eine Integration von Beobachtungen, die offensichtlich in innerer Verbindung stehen. Bei Einbeziehung der vorgeburtlichen Zeit in den bio-

graphischen Raum, wie es in diesem Buch geschieht, stellt sich die Wechselwirkung zwischen Bindungsgeschehen und eventuellem psychotraumatologischen Geschehen zwanglos her, wie insbesondere die beiden Fallbeispiele am Ende des Buches zeigen, die auch am Anfang gelesen werden können, weil hier die praktische Relevanz der Ausführungen von Bettina Alberti zu den verschiedenen Feldern der pränatalen und perinatalen Psychologie, der Bindungsforschung und der Psychotraumatologie deutlich wird.

An den Fallbeispielen wird auch deutlich, dass die Lebens- und Leidenswirklichkeit dieser Patienten nur durch die Einbeziehung des biographischen Raumes des vorgeburtlichen Lebens und der Geburt ausreichend erfasst wird. In dieser Hinsicht birgt dieses Buch einigen Zündstoff für Diskussion im therapeutischen Bereich.

Bettina Alberti verfolgt ihr Thema ganz entlang den wissenschaftlichen und klinischen Beobachtungen zur Erlebnisbedeutung vorgeburtlicher und geburtlicher Erfahrung und fasst dabei die umfangreichen und weitläufig verstreuten Beobachtungen im Hinblick auf die psychotherapeutische Arbeit zusammen. Dies geschieht auf dem Hintergrund ihrer besonderen beruflichen Qualifikation einer tiefenpsychologisch orientierten körperpsychotherapeutischen Ausbildung, die eben vom Ansatz her immer schon die vorsprachliche Ebene körpernahen Erlebens und sprachlich-symbolischen Erlebens integriert. Das wird der entwicklungspsychologischen Wirklichkeit gerecht, dass in der frühen Entwicklung, wo es um die Verarbeitung vorsprachlicher Erfahrungen geht, das rechte Gehirn dominiert. Im psychotherapeutischen Setting wird darum diese Erfahrungsebene besonders in der außersprachlichen Dimension des Körpererlebens und des Beziehungserle-

bens zugänglich. Möglicherweise besteht hier ein Problem in vorwiegend sprachlich orientierter Psychotherapie, dass diese frühe vorsprachliche Ebene nicht ausreichend eindeutig ins Beobachtungsfeld gerät. Hier bietet das Buch von Bettina Alberti Anregungen für eine Diskussion zwischen den verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen.

Abgesehen von dieser mehr grundsätzlichen Perspektive bietet dieses Buch in sehr praktischer Weise hilfreiche Informationen und Anregungen für eine psychotherapeutische Arbeit, die die vorgeburtlichen und geburtlichen Erfahrungen miteinbeziehen will. Was dabei zunächst wie eine zusätzliche Belastung und Mühe, auch das noch berücksichtigen zu müssen, erscheinen mag, wird sich in überraschender Weise als Erleichterung der therapeutischen Arbeit und eine Erweiterung der psychotherapeutischen Kompetenz herausstellen, einfach weil man die lebensgeschichtliche Realität des Klienten vollständiger erfasst. Dies kann in einem Teil der Behandlungen sogar die Voraussetzung für einen therapeutischen Erfolg sein.

Wegen seines integrativen Ansatzes ist das Buch von Bettina Alberti für Therapeuten aller Schulrichtungen lesenswert. Wegen seiner unkomplizierten und anschaulichen Sprache mit den vielen praktischen Beispielen ist es auch als Orientierungsbuch für psychotherapeutische Klienten geeignet. Darüber hinaus kann jeder von dem Buch profitieren, der sich mit den Bedingungen seiner eigenen frühen Entwicklung beschäftigen und auseinander setzen will. In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine weite Verbreitung.

Dr. med. Ludwig Janus

Präsident der Internationalen Studiengemeinschaft für Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin, Heidelberg

Einleitung

»Es sind vor allem die Begegnungen mit den Menschen,
die dem Leben einen Sinn geben.«

Wilhelm von Humboldt

Vor kurzem rief mich in meiner psychotherapeutischen Praxis eine Frau an, die nach einem Gesprächstermin fragte. Schon am Telefon bemerkte sie, ihre tiefen und schon lang andauernden Gefühle von innerer Leere und Einsamkeit hätten ihrer Meinung nach mit ihrer allerersten Lebenszeit während der Schwangerschaft zu tun. In den Wirren der Nachkriegszeit sei für Freude über ein entstehendes Kind wohl kein Platz gewesen. Immer wieder habe sie das Gefühl, sie dürfe eigentlich gar nicht da sein. Aber sei so etwas möglich?

Mein persönliches Interesse für die psychische Erfahrungsweise der vorgeburtlichen Lebenszeit und ihre Bedeutung für die weitere Entwicklung des Menschen ist vor allem aus Erlebnissen und Begegnungen mit Menschen in psychotherapeutischen Prozessen entstanden. Dies hatte seinen Anfang in meiner ersten Zeit als Psychotherapeutin, in der ich emotional verstörte und aus diesem Grund schulunfähige Kinder begleitete.

So wurde ich für die Thematik der Bindung und Traumatisierung nicht nur bezüglich der postnatalen, sondern auch schon der pränatalen Lebenszeit sensibilisiert.

Sichere Bindungen sind für die gesunde seelische Entwicklung eines Menschen von großer Bedeutung. Unser Selbstbewusstsein, unsere Liebesfähigkeit und unsere Beziehung zur Welt sind immer auch Antwort auf Grundbedingungen, die wir während unserer Entwicklung vorfinden. Dort prägt sich aus, wie wir die Welt erleben. Ist sie ein Ort, den es lohnt zu bewohnen, zu erobern und zu gestalten? Zur eigenen Geschichte gehört die vorgeburtliche Lebenszeit. Sie kann tragender Urgrund für unser Leben werden oder aber Anfang seelischer Verstörung. Traumatische Erfahrungen dieser Zeit speichert der Organismus in einem ganzkörperlichen Zellgedächtnis, von dort aus wirken sie weiter und können den Aufbau befriedigender Beziehungen zu anderen und zu sich selbst erschweren. Das Wissen darum und die jedem Menschen innewohnende Lebenssehnsucht kann helfen, widrige Erfahrungen zu verarbeiten und neue Wege der Lebensgestaltung zu suchen und zu finden.

Im Laufe meiner nunmehr zwanzig Jahre andauernden psychotherapeutischen Tätigkeit bin ich immer wieder in Berührung gekommen mit Wissen, Gedanken und Erfahrungen von anderen suchenden Psychotherapeuten und Wissenschaftlern. Insbesondere den holländischen Psychotherapeuten Hans und Inge Krens und dem Heidelberger Psychoanalytiker Ludwig Janus verdanke ich eine tiefe Einsicht in das Verständnis pränataler Erfahrung.

Jedes Wissen und Nachspüren über die hier vorgestellte Thematik kann auf eigene Erfahrungen treffen. Erfahrungen als Eltern mit Schwangerschaft, Geburt und eigenen Kindern können berührt werden. Erfahrungen aus Therapieprozessen, die Begegnung mit dem »inneren Kind« und der eigenen Lebensgeschichte lassen sich erweitern um den Zeitraum der

vorgeburtlichen Lebenszeit. Erfahrungen aus beruflicher Tätigkeit mit Schwangerschaft, Geburt, Kindern und Psychotherapie können neue Fragen wecken.

Dieses Buch möchte eine Verbindung schaffen zwischen der seelischen Dimension der vorgeburtlichen Lebenszeit, der Bedeutung von Bindung und dem heutigen Wissen um Trauma.

Die Pränatale Psychologie erweitert dabei die Sichtweise des Menschseins. So wie wir heute anerkennen, dass Erfahrungen aus der Kindheit für einen Menschen von großer Bedeutung sein können, so gehen wir jetzt noch weiter zurück. Wir tasten uns zu den Anfängen, den Wurzeln unseres seelischen Daseins.

Auch die vorgeburtliche Lebenszeit mit ihren Erfahrungen kann einen Menschen entscheidend prägen. Wir wissen noch nicht lange um ihre Bedeutung als Basis, als inneres Zuhause. Das Verständnis dafür kann in vielen Bereichen des menschlichen Lebens eine Bereicherung werden.

Verinnerlichte Erfahrungen sind dabei nur zum Teil Ausdruck einer individuellen Lebensgeschichte – kollektiv betreffen sie genauso wie uns selbst viele andere Menschen um uns herum. Dies birgt die Chance in sich, einen erweiterten Zugang zu anderen Menschen zu finden. Es birgt auch die Chance in sich, auf kulturell-gesellschaftlicher Ebene Prozesse neu zu verstehen, einzuordnen und zu gestalten.

Das Wissen um unseren Ursprung, um die Verletzlichkeit unserer fühlenden Seele, kann dabei vielleicht behilflich sein.

Pränatale Psychologie – eine Erweiterung der Sichtweise vom Menschsein

Die Seele fühlt von Anfang an – es mutet erstaunlich an, die vorgeburtliche Lebenszeit schon als Zeit seelischen Erlebens anzusehen. Wenn wir uns fragen, wo und wann eigentlich unser seelisches Leben beginnt, wäre es ebenso erstaunlich, dieses mit »Erst nach der Geburt« zu beantworten. Wann entsteht die Seele?

Entwicklung des Organismus, Entwicklung der Seele: Die Fähigkeiten des vorgeburtlichen Kindes*

Ein Gefühl ist ein seelisches Geschehen. Gefühle haben immer eine Verbindung zu unserem körperlichen Erleben und sie sind im vegetativen System unseres Körpers verankert. Bei Angst zum Beispiel klopft uns das Herz laut und schnell. Vielleicht wird uns auch ganz kalt und der Magen rebelliert. Bei Ärger bekommen wir einen roten Kopf. Bei Freude wird uns

* Ich verwende den Begriff vorgeburtliches Kind für den Zeitraum von der Zeugung bis zur Geburt.

warm und der Bauch kribbelt. Bei Trauer fließen Tränen, wenn wir es nicht verlernt haben zu weinen.

In der vorgeburtlichen Lebenszeit findet das seelische Leben auf eine eigene Weise statt und setzt sich in späterer Lebenszeit auf einem anderen Entwicklungsniveau fort. Es formt sich aus und wird vielfältiger. Bilder und Sprache kommen hinzu. Die Seele jedoch dem Menschen erst nach der Geburt zuzugestehen verkennt die Komplexität ihres Fühlens.

Es rührt an und erstaunt, dass das vorgeburtliche Kind von einer bestimmten Schwangerschaftswoche an bereits träumen kann. Das Träumen wurde von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse und des tiefenpsychologischen Denkens, als Funktion des Unbewussten betrachtet. Wir brauchen es zur Verarbeitung von Erlebtem. Wir verdauen darüber Spannungen, die dem Träumenden manchmal erst über eben diesen Traum bewusst werden. Hat das vorgeburtliche Kind schon ein Bewusstsein oder ein Unbewusstes? Und wann entwickelt sich dies? Wie und wann entsteht das so genannte kollektive Unbewusste, von Freuds Mitarbeiter C.G. Jung als Gefäß von archaischen Bildern beschrieben? Diese werden über Jahrhunderte, ja Jahrtausende hinweg innerhalb der Menschheitsgeschichte weitergegeben. Als Grundlage von Mythen und Religionen sind sie wiederzufinden.

Es rührt ebenso an und erstaunt, dass vorgeburtliche Zwillinge, bei Ultraschallaufnahmen beobachtet, im Mutterleib miteinander kommunizieren. Sie scheinen zu spielen und suchen den Kontakt zueinander. Erleben sie Freude und Kummer miteinander, erleben sie eine Beziehung? Die italienische Medizinerin Alessandra Piontelli¹ berichtet in einer Zwillingstu-

die von dem Zwillingsspärchen Alicia und Luca, das sie bei Ultraschallaufnahmen beobachtete. Der körperlich aktivere Luca bewegte sich immer wieder zu seiner ruhigeren Schwester hin und berührte sie mit den Händen durch die trennende Eihülle hindurch. Es folgte eine Phase von streichelnden Bewegungen, Wange an Wange. Alicia reagierte jedes Mal auf diese Berührung. Im Alter von einem Jahr spielten die Zwillinge viel miteinander und ein Lieblingsspiel bestand darin, sich hinter einem Vorhang zu verstecken, der an die ehemalige Eihülle erinnerte. Unter Lachen und Krähen streckten sie ihre Köpfe darunter hervor, um sich gegenseitig zu streicheln.

Frühgeborene – sogar schon in der 25. Schwangerschaftswoche zur Welt gekommene Babys – reagieren auf Kontakt, körperliche Nähe und Wärme der Mutter. Sie können ihren Gesichtsausdruck verändern, bei Entspannung lächeln und bei Stress oder Unruhe Angst und Schrecken ausdrücken. Sie können sich der Mutter mitteilen. Schaut man frühgeborene Kinder an, zweifelt niemand mehr, dass sie eine fühlende Seele haben.

■ **Erfahrungen bleiben in uns lebendig**

Wofür ist diese erweiterte Sichtweise des Menschseins für uns als Erwachsene von Bedeutung?

Im tiefenpsychologischen Denken gehen wir davon aus, dass alle Lebenserfahrungen eines Menschen behalten werden und in ihm wirken können. Erfahrungen mit uns selbst, mit unserer Umwelt und mit uns wichtigen Menschen schwingen wie ein Hintergrund in uns. Letztlich sind wir immer alles, was wir schon gelebt und erfahren haben. Wir waren einmal ein Säugling und ein Kleinkind. Wir waren ein Schulkind und

jugendlich. Wir sind oder waren ein junger oder reifer Erwachsener. Vielleicht sind wir schon eine alte Frau oder ein alter Mann, je nachdem, in welchem Lebensabschnitt wir uns gerade befinden. Erfahrungen und Fertigkeiten eines jeden Lebensalters stehen uns zur Verfügung. Prägungen sind als bedeutungsvoller Hintergrund in uns vorhanden. Dies ist mal mehr und mal weniger bewusst, mal mehr und mal weniger direkt verfügbar.

So mag zum Beispiel die Fähigkeit, frei zu spielen, in einem jungen Vater wieder auftauchen, wenn sein Sohn die ersten Bauklötze in die Hand nimmt und auf ihn zuläuft. Das einstige Kind in ihm wird wach und er kann dabei die Freude am Spiel wiederentdecken.

Vielleicht tragen wir ein ehemals verlassenes Kind in uns, dessen Angst und Hoffnung gefühlt wird, wenn wir uns das erste Mal verlieben oder in einer Liebesbeziehung verlassen werden. In den Liebeskummer mischt sich dann die ganze Verzweiflung des Kindes, das wir einst waren.

Und der rebellische Jugendliche in uns mag bei einem Bewerbungsgespräch wachwerden, wenn Anzug und Krawatte erwartet sind. Wie von Teufels Hand landet dann womöglich der Kaffee auf der Hose, der Krawattenknoten will nicht sitzen, der Autoschlüssel ist verlegt.

Die pränatale Lebenszeit ist der Beginn unserer Entwicklung. Sie bildet mit ihrer Erfahrung den Urgrund unseres Daseins und kann diesen Urgrund in Lebenssituationen jeden späteren Alters widerspiegeln. Hier gemachte Erfahrungen können im Erwachsenen wieder wachgerufen werden.

Erfahrung ist ein Erleben, an dem die sich entwickelnde Seele und der sich entwickelnde Körper beteiligt sind. Sie wird

dem vorgeburtlichen Kind über sein körperlich-seelisches Empfinden vermittelt.

■ Schon so viele Fähigkeiten – ein kleiner Mensch entsteht

Das vorgeburtliche Kind entwickelt viel früher als bisher gedacht Fähigkeiten der Sinneswahrnehmung. Wenn es gerade zwei Millimeter groß ist, um den 20. Tag herum, funktioniert schon sein kleines Gehirn. Um die gleiche Zeit etwa entsteht das winzige Herz aus zwei Blutgefäßen, das dann beginnt, Blut durch den Körper zu pumpen. Besonders das Gehirn wird dabei gut versorgt, damit sich die Zellen dort schnell vermehren können. Schon ab der siebten Lebenswoche können Nachrichten zwischen feinen Nervenfasern übermittelt werden, denn es gibt bereits erste Kontaktstellen. So entsteht das wundersame Netzwerk unseres Gehirns. Die entstehenden Verschaltungen werden sofort benutzt. Das vorgeburtliche Kind bekommt auf diese Weise Informationen aus der mütterlichen Welt und über sich selbst: über seine Körperlage zum Beispiel oder über Druck auf seinen kleinen Körper. Mit der gleichzeitigen Entwicklung der Sinnesorgane ist damit die Voraussetzung für Wahrnehmung und Erfahrung geschaffen.

Nach acht Wochen beginnt sich der Geruchs- und Geschmackssinn zu bilden. Das vorgeburtliche Kind kann das Fruchtwasser probieren und trinkt davon ab der zwölften Woche – es kann schon schlucken, sogar einen Schluckauf bekommen. Der Gleichgewichtssinn und das Gehör entwickeln sich. Hören ist unsere früheste Möglichkeit, auch die Außenwelt wahrzunehmen, zum Beispiel die Stimmen der Mutter und des Vaters.

Der Körper kann dann auch überall Berührung empfinden. Sie findet reichlich statt, denn das vorgeburtliche Kind ist

dann schon ein Meister der Bewegung. Der Gebärmutterraum ist in dieser Zeit groß genug, dass es im Fruchtwasser Drehungen, Purzelbäume, Streckungen und Beugungen machen kann. Es kann seine Lage verändern, es wird berührt, wenn die Mutter sich bewegt. Es kann zu einer Hand, die über den Bauch streicht, sich hinbewegen und diese Berührung schon fühlen.

Auf diese Weise bekommt seine Haut immer wieder von neuem Signale, die ans Gehirn weitergeleitet werden. Diese Stimulation braucht wiederum das Gehirn, um sich gut weiterzuentwickeln. Dies ist auch für die Zeit nach der Geburt von Bedeutung. Kinder brauchen viel Körperkontakt. Werden sie gestreichelt und sanft berührt und können sie durchs Getragenwerden Kontakt über ihre Haut erleben, entwickeln sie leichter ein harmonisches Nervensystem als Kinder, die diese Möglichkeit nicht haben. In Kursen für Babymassage, die viele Mütter heutzutage besuchen, macht man sich dieses Wissen zunutze. Babys und ihre Mütter genießen dies oft in vollen Zügen.

In der vorgeburtlichen Lebenszeit arbeiten schon viele unserer Sinne. Die körperlichen Anlagen sind nach acht Wochen bei einer Größe von etwa drei Zentimetern alle ausgebildet. In der folgenden Zeit reifen sie aus. Durch die entstehende Möglichkeit der Bewegung kann auf Sinneseindrücke reagiert werden. Bei Ultraschalluntersuchungen kann man beobachten, wie der Kopf gedreht wird bei einer Berührung. Die Stirn kann sich bei Missempfinden schon in Falten legen und die Augenbrauen können sich heben. Ab der zwölften Woche kann das vorgeburtliche Kind bei Berührung die Oberlippe kräuseln, was wie ein Lächeln wirkt. Dies ist der Beginn des Saugreflexes. Relativ bald beginnt es dann, zunächst unwillkürlich, dann auch gesteuert, am Daumen zu lutschen.

Von Bedeutung für eine eventuell belastete vorgeburtliche Lebenszeit ist folgende Fähigkeit: Ab dem vierten Monat verfügt das vorgeburtliche Kind über ein geschlossenes eigenes Kreislaufsystem. Das Herz pumpt etwa 30 Liter Blut pro Tag durch den Körper. Es ist zwar vom mütterlichen Organismus abhängig, aber sein Kreislauf funktioniert schon eigenständig. Es kann auftretende Probleme schon ein wenig selbst regulieren: durch Veränderung der Blutzufuhr in bestimmte Körperregionen. Es kann innerhalb gewisser Grenzen Stoffwechselprobleme mit ausgleichen, wenn die Mutter zum Beispiel krank ist. Dies ist eine beeindruckende Leistung dieses winzigen Organismus. Der wichtigsten Gefahr für die Entwicklung, Sauerstoffmangel, kann es wenig entgegensetzen. Wenn die Versorgung durch den Mutterkuchen, die Plazenta, nicht ausreicht, kann es sich allerdings anpassen. Das Blut wird dann vor allem ins lebenswichtige Gehirn gepumpt, andere Organe werden eher vernachlässigt.

Das vorgeburtliche Kind kann also schon reagieren. Es nimmt vegetative und damit auch gefühlsmäßige Zustände der Mutter wahr. Anspannung und Entspannung, Stress und Wohlbehagen können ihm vermittelt werden. Die Reaktionen des eigenen und des Körpers der Mutter schaffen Signale, die das sich entwickelnde Gehirn verarbeitet. Dies geschieht zum Beispiel durch Hormonausschüttungen und durch die Schnelligkeit des Herzschlags.

All dies wird erlebt, aufgenommen und gespeichert. Das vorgeburtliche Kind hat ein körperliches, ein zelluläres Gedächtnis. Unsere bisherige Vorstellung des Erinnerns ändert sich an dieser Stelle. Erinnerung ist nicht mehr abhängig von einem ausgereiften Gedächtnis, sondern von Nervenzellen, die über den ganzen Körper verteilt sind.

■ Spüren und Hören als erste Sinneserfahrung

Der Tastsinn und die Empfänglichkeit des Organismus für Berührung sind für die menschliche Entwicklung von großer Bedeutung. Über das Spüren von Berührungen, wie sie das vorgeburtliche Kind im Gebärmutterraum erlebt, werden beständig Informationen als feine Reize an das sich entwickelnde Gehirn gegeben. Dadurch wird es angeregt, immer neue Verästelungen und Verschaltungen auszubilden. Der Haut mit ihren vielen Rezeptoren kommt dabei eine besondere Bedeutung bei und das auch im gesamten weiteren Leben.

Ein weiterer »erster Sinn« ist das Hören.

»Die Stimme ist der Laut eines beseelten Wesens« – dieser Satz von Aristoteles (384–322 v.Chr.) bekommt Bedeutung bei der Speicherung akustischer Signale.

Zwischen dem 15. und 18. Tag nach der Empfängnis beginnt die Entwicklung des Ohres. Ab der 16. Schwangerschaftswoche kann das vorgeburtliche Kind akustische Stimulation wahrnehmen und reagiert mit Veränderung seines Herzschlages darauf. In den letzten drei Monaten ist die Hörfähigkeit dann voll ausgebildet und es reagiert deutlich mit Bewegungen. Es gibt immer wieder Berichte von werdenden Müttern, die Rockkonzerte vorzeitig verlassen, weil sie den Protest ihres Kindes durch heftige Tritte spüren.

Nach der Geburt werden die Stimme der Mutter und des Vaters wiedererkannt. Neugeborene Babys reagieren stark auf Melodien, die sie in vorgeburtlicher Lebenszeit immer wieder gehört haben. Sie zeigen Freude, sie zeigen Wiedererkennung, sie schlafen damit ein.

Babys bevorzugen auch eindeutig die Muttersprache, wenn sie auswählen können – es gibt Versuche, die dies zeigen. Selbst wenn es die eigene Mutter ist, die auf einmal in ei-

ner fremden Sprache spricht, ist die Muttersprache beliebter. Ein französisches Baby bevorzugt französisch, ein chinesisches Baby chinesisch. Vor der Geburt gespeichert und dann erinnert werden nicht nur die Stimme, sondern auch Lautierung und Klangfarbe. Die Stimme transportiert immer auch Gefühle und Stimmungen des Sprechenden. So können wir davon ausgehen, dass das vorgeburtliche Kind auch die »Stimmung der Stimme« aufnimmt. Spricht die Mutter gereizt oder ärgerlich? Klingt die Stimme traurig oder fröhlich?

Frühgeborene lassen sich beruhigen, wenn man ihnen den Herzschlag oder die Stimme der Mutter von einem Tonband vorspielt. Vielleicht finden wir in der späteren Faszination für rhythmische Musik diese Urerfahrung des empfundenen Herzschlags der pränatalen Lebenszeit wieder. Die Musikliebe des Menschen und seine musikalische Kreativität scheint in dieser ersten Rhythmus- und Lauscherfahrung des vorgeburtlichen Lebens zu wurzeln. Dort entstehen beständig vegetative Geräusche durch Atmung, Verdauung, Herzschlag und den Blutfluss im Körper der Mutter. Das Fruchtwasser dämpft die Geräusche, leitet sie aber auch weiter.

■ **Die vorgeburtliche Lebenszeit – ein lebendiger Entwicklungsraum**

Die Gebärmutter ist kein stiller, von allem abgeschirmter Lebensraum. Sie ist ein Lebensraum voller Impulse und vitaler Geschehnisse. Beständige Eindrücke aus dem eigenen Körper und der körperlichen und seelischen Welt der Mutter, bedingt auch Eindrücke aus der Außenwelt, erreichen das vorgeburtliche Kind und fordern es zum Reagieren auf. Vielleicht erlebt es dabei vor allem Freude und Geborgenheit, vielleicht fühlt es zeitweise Angst und Ablehnung. Vielleicht erfährt es vegetati-



Bettina Alberti

Die Seele fühlt von Anfang an

Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen. Mit einem Vorwort von Ludwig Janus

eBook

ISBN: 978-3-641-14977-2

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2014

Vorgeburtliche Erfahrungen: ein Schlüssel zur Psyche

Faszinierende Erkenntnisse: Vom Moment der Zeugung an speichert das Körpergedächtnis des ungeborenen Kindes vorgeburtliche Erfahrungen – z.B. positive Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit und Verbundenheit. Doch in diesem allerersten Lebensraum können auch Empfindungen von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit entstehen. Störende Einflüsse oder traumatisierende Ereignisse hinterlassen oft lebenslang tiefe Spuren.

Die Psychotherapeutin Bettina Alberti beleuchtet den Zusammenhang zwischen vorgeburtlichen Erfahrungen und späterer seelischer Entwicklung, besonders in Bezug auf unsere Beziehungsfähigkeit. Tief greifende Probleme im Jugend- und Erwachsenenalter erscheinen so in neuem Licht. Durch die Überwindung von pränatalen Traumatisierungen bieten sich ungeahnte Wege aus Lebenskrisen.