

Bonding - Arbeit einmal anders

Geburtsverarbeitung und Wirkung auf das Kind – ein Fallbeispiel

Verarbeitung von schwierigen Geburten gehört als ehemalige Hebamme für mich seit vielen Jahren zu meinem Aufgabengebiet. In Lebensläufen von Klientinnen fiel mir auf, welch schreckliche Erinnerungen manche Frauen an die Geburten ihrer Kinder hatten. Und so begann ich 1995 mit einzelnen Müttern die Geburt ihres Kindes anzuschauen und in den Therapiesitzungen nachzuholen, was gefehlt hat. Daraus entwickelte ich im Laufe der Jahre und der Erfahrungen eine spannende Arbeit. Verblüfft bin ich immer wieder über die Auswirkung von wenigen Stunden körperorientierter Biosynthese - Prozessarbeit auf das Gefühl der Mutter bezüglich der vorher traumatischen Geburt und der sichtbaren Wirkung auf das Kind.

Setting: Normalerweise beginne ich die Arbeit mit der Mutter ohne das Kind, auch wenn sie mit einem Anliegen das Kind betreffend kommt. Meine Erfahrung ist, dass die Mutter immer noch eigene traumatische Anteile hat, wenn die Geburt schwierig war oder pathologisch verlaufen ist. Auch ein Ereignis in der Austreibungsperiode (Vakuumextraktion oder Forceps), von dem „nur“ das Kind betroffen scheint, hat die Mutter erlebt und erlitten. Sie kann sich als dessen Auslöser (Erschöpfung, enger Beckenausgang, Versagerin etc.) oder als Opfer der Umstände fühlen. Da Mütter schnell Schuldgefühle ihren Kindern gegenüber haben, lege ich grossen Wert darauf, dass sie genau erfühlen, was passiert ist und so die Möglichkeit haben, ihr eigenes strenges Urteil zu revidieren. Wo Versöhnung oder Entschuldigung nötig ist, bringt es Linderung das auszudrücken, dem Kind oder anderen Personen gegenüber. Bevor ich mit einem Kind am Geburtsthema arbeite, gehe ich die wichtigsten Stationen der Geburt mit der Mutter durch. Meiner Auffassung nach, sollte man ein Kind nicht in eine Situation vorausschicken (z.B. in der Therapie), die die Mutter noch nicht kennt. Sie muss vorausgehen, dann kann ihr das Kind vertrauensvoll folgen.

Der Beginn der Arbeit geschieht meistens im Halbsitzen oder Liegen, oft mit geschlossenen Augen, sodass sie in ihre Körperwahrnehmung während der Schwangerschaft oder Geburt eintauchen kann. Schritt für Schritt gehe ich mit ihr durch wichtige Situationen und erforsche ihr Befinden, ihren Selbstkontakt, die Verbindung zum Kind und das Geschehen. Das dient dazu, offene Fragen zu klären, zu fühlen, wozu damals keine Zeit oder Gelegenheit war (z.B. wenn Mutter und Kind getrennt wurden), auszusprechen, was hätte gesagt werden müssen oder wollen. In den meisten Fällen geht in dramatischen Situationen der Kontakt mit sich und dem Kind verloren. Dem widme ich viel Aufmerksamkeit und Zeit. Eine Geburt stellt für viele Frauen durch die Schmerzen und den Kontrollverlust eine Grenzerfahrung dar. Dazukommt, dass Erstgebärenden oft ihre eigene Geburtserfahrung wiederholen.

Während einer schwierigen Geburt passieren, wie in anderen traumatischen Erlebnissen auch:

- Abspaltung von Gefühlen: Ohnmacht und Hilflosigkeit weichen dem „Funktionieren müssen“; Tränen werden unterdrückt, die zum Stressabbau hätten geweint werden müssen
- Verlust von Kontakt zu sich und/oder der Begleitperson, oft dem Mann: wenn der Kontakt zu sich selbst verloren geht, weiss die Frau nicht mehr, was sie bräuchte, fühlt sich und das Kind nicht mehr und verliert das Vertrauen in sich und ihre Körperweisheit

- Abgeschnittensein von der eigenen intuitiven Wahrheit, oft durch Zeitdruck, den Wehenschmerz oder den Druck des Klinikpersonals.
- Blockierung des sprachlichen Ausdrucks: sie kann sich nicht mitteilen, besonders bei fremdsprachigen Frauen oder durch Angst.

Das Schaffen von Kontakt, Bindung und Verbindung steht im Zentrum der Arbeit, um die oben genannten Themen einzubinden. Die Vielschichtigkeit der Biosynthese ermöglicht, auf unterschiedliche Weise den Körper einzubeziehen.

Hier ein Fallbeispiel:

Anna¹, Mutter von zwei Kindern meldet sich bei mir, weil ihr erstgeborener Sohn (viereinhalb Jahre) beim Spielen sehr schnell an seine Grenzen kommt. Dabei fällt regelmässig der Satz: „ich kann das nicht“. Sie selbst stellt den Zusammenhang mit seiner Geburt her: sie hatte eine Hausgeburt geplant und begonnen, die in der Klinik mit einer Vakuumextraktion (Saugglocke) und beendet werden musste. Vorher hatte sie schon mit anderen Techniken an Nemos² Geburt gearbeitet, mit dem Fokus, „etwas für das Kind zu machen“. Da es aber nicht nur die schwere Geburt des Kindes war, sondern auch ihre, wollte ich zuerst mit ihr arbeiten.

Die erste Sitzung war ein reiner Körperprozess ohne Kontext zur Geburt. In ihrer Wahrnehmung hatte sie keinen Bezug zum kleinen Becken, sie fühlte es „nicht bewohnt“. Über Handkontakt am Sacrum, Einsatz von Farben und Atem entstanden Bilder und sie konnte sich mit ihrer Wahrnehmung im Becken langsam ausbreiten. Zum Vorschein kam, dass ihre eigene Mutter bei ihrer Schwangerschaft mit ihr, absolut keinen Jungen wollte. Obwohl sie das gewünschte Geschlecht hatte, konnte die Mutter sie, ihrem Gefühl nach, nicht annehmen, wie sie war. Sie hat erst geglaubt, dass sie ein Mädchen ist, als sie da war. In der Folge konnte die Klientin sich nicht wirklich als Mädchen und später als Frau annehmen. Ein wesentlicher Schritt in ihrer Arbeit war, sich die Erlaubnis zu geben, eine Frau zu sein. Daraufhin konnte sie ihr Becken ganz „in Besitz nehmen“ und dort ankommen. Das zeigte sich vor allem darin, dass sie ihre Sitzbeinhöcker spüren konnte.

Ihre Hausaufgabe war, sich im Alltag immer wieder über das Spüren ihrer Sitzbeinhöcker (z.B. im Sitzen) zuwenden, vor allem, wenn ihr selbst auffiel, dass sie nicht präsent war.

Feedback aus ihrem Bericht: *„Ich selbst bin Hebamme und hatte eine Hausgeburt geplant, welche wir dann nach ca. 30 Stunden Geburtsarbeit zu Hause abbrechen mussten (bei MM vollständig und Kopf in Beckenmitte) und die Geburt per Vacuum und Kristellerunterstützung³ im Spital beendet wurde. Seit dieser Zeit hatte ich immer wieder (zu Beginn wöchentlich, danach nur noch alle 1-2 Monate) Tage in denen ich mich so schuldig und ohnmächtig fühlte und vor allem das Gefühl hatte, versagt zu haben. Mein Sohn spiegelte mir jeden Tag dieses Gefühl von Ohnmacht. Es waren zu Beginn heftiges Schreien über Stunden, das ihn nicht alleine lassen können ohne dass er weint, später als er zu Spielen begann, das nicht alleine spielen können. Je älter er wurde desto deutlicher wurde sein „Zeigen“ des „nicht Können“, was mir zu dieser Zeit noch nicht als dieses wirklich bewusst war. Im Oktober 2010 hielt ich das neue Heft von „mit Kindern wachsen“ in meinen Händen und habe wie immer darin*

¹ Name geändert

² Name geändert

³ starker Druck von oben auf den Bauch der Gebärenden, um das Kind von Aussen herunterzuschieben

herumgeblättert und bin auf einen Artikel gestossen der soviel Resonanz in mir ausgelöst hat, sodass ich Hühnerhaut am ganzen Körper hatte. Ich sah dann meinen Sohn der gerade wieder einmal am Bauen mit den Kappla's war und kaum hatte er begonnen, fing er auch schon an zu schreien und zu weinen; "Mama, ich kann das nicht, Mama bitte hilf mir, Mama ich kann das einfach nicht und ich schaffe es nicht.....". Es fiel mir wie Schuppen von den Augen und ich wusste dass ich nun etwas tun konnte, nämlich die Geburtsverarbeitung anzupacken. Bei Barbara haben wir nicht, wie ich erwartet hatte die Geburt angeschaut, sondern zuerst musste persönliche Arbeit an/mit mir getan werden. Schon nach diesem ersten Treffen fühlte ich mich so viel wohler in mir selbst. Ich fühlte mein Becken so warm, weich und weit und das erste Mal von mir getragen! Meine Kinder haben mich bei meiner Heimkehr innig und überschwänglich begrüsst, so als ob ich Tage weg gewesen wäre. Beide wollten mich für sich alleine. Sie hatten dann gemeinsam entschieden dass ich ihnen ein Buch vorlese und Papa das Abendessen kochen muss – etwas was noch nie so dagewesen war. So als ob sie beide bereits wüssten was mit mir geschehen war. Ich war unendlich dankbar für die vielen grossen Geschenke an diesem Tag. Das Ankommen in mir und bei mir in den nächsten 2 Wochen war ein wiederkehrender Prozess des sich In –mir- sitzend –Fühlen und des Hinschauens. Dann wieder Momente des „Abdüsens“ – Pobacken zusammenkneifen, Kopf zwischen den Schultern einziehen. Und je länger, desto mehr in mir drinnen zu sein. Hinfühlen was ich brauche und meinen Gefühlen, dem was ich sehe und fühle VERTRAUEN. Mir selbst vertrauen! Ein Prozess wie die Gezeiten des Meeres. Wie ein Orkan, ein tosender Orkan mit grossen Wellen, der vorübergeht und die See, die nach und nach ruhiger wird.“

Während sich die erste Sitzung nur auf die Mutter bezog, tauchten wir in der zweiten Sitzung in den Geburtsverlauf ein.

Dabei zeigte sich folgender Zusammenhang:

Zu Wehenbeginn ging die Klientin zur Kontrolle ins Geburtshaus zu ihrer Hebamme, traute sich dort aber keinen Einlauf zu verlangen, aus Angst sie würde den Heimweg nicht mehr schaffen, wenn die Wehen durch den Einlauf stärker würden. Diese Zurückhaltung, zuerst im Ausdruck (spricht ihren Wunsch nicht aus), setzte sich im Körper fort (die Wehen kamen nicht recht in Gang) und übertrugen sich auf das Kind (Kopf stellte sich nicht richtig ein).

Vor dem Hintergrund ihrer unsicheren weiblichen Identität hatte sie einen schlechten Zugang zum Zentrum ihres Beckens, sie war dort nicht verankert. Weil sie selbst nicht dort war, war es tendenziell schwierig für ihr Kind ins Becken zu gelangen.

Die alte Methode des Einlaufes (wird heute oft abgelehnt) bewirkt eine Entleerung des Darmes (die ohnehin oft zu Beginn stattfindet), eine Zunahme der Wehen und sehr oft eine „Enthemmung“ bei der Gebärenden. Während sie auf dem WC sitzt, öffnet sie ihr Becken und scheut sich später nicht mitzudrücken, weil sie weiss, dass beim Pressen kein Kot mehr mitkommt. Insgesamt unterstützt die aufrechte Position auf dem WC den Geburtsverlauf durch Druck nach unten. Viele Hebammen sind vom Einlauf abgekommen, für manche Frau war und wäre es immer noch eine hilfreiche Unterstützung.

Im Fall dieser Klientin hatte sich die Zurückhaltung von der Kehle (Ausdruck) über die Gebärmutter (Wehen sind da, aber nicht stark genug) bis zum Kind, das nur sehr langsam tiefer getreten ist, fortgesetzt. Mit der Konsequenz, dass bei stagnierendem

Geburtsverlauf die Hausgeburt abgebrochen werden und durch Druck (von oben) und Zug von unten (Vakuumextraktion) beendet werden musste.

Zurück zur Aufarbeitung: Im weiteren Prozess konnte die Klientin aussprechen, was ihr damals nicht möglich war und ging in ihrer Vorstellung damit weiter. Nach dem fiktiven Einlauf, spürte sie eine grosse Weite in der Kreuzbeinregion, sie machte sich so weit sie konnte und ihrem Kind gelang es, sich richtig einzustellen. Sie tauchte tief in den Gebärprozess ein, empfand Schmerzen, aber an einer anderen Stelle im Becken und nahm immer wieder Kontakt zu ihrem Ungeborenen auf.

Als Detail am Rande sei erwähnt, dass sie nicht wollte, dass ihr Kind am 1. April (Aprilscherz) zur Welt kommt. Auch dort spiegelt sich Zurückhaltung, denn ihr Sohn wurde letztendlich erst am 2.4 geboren!

In der Therapie erlaubt sie ihm sein eigenes Tempo und auch den 1. April als Geburtsdatum, sie lässt ihn „raus“. In einem sehr berührendem Dialog mit dem Kind sagt sie: „Es tut mir leid, dass ich dich nicht kommen lassen konnte“ und „Jetzt bin ich bereit“.

So kann sie sich gehen lassen und ihn damit auch! Aus eigener Kraft gebärt sie in ihrer Vorstellung ihren Sohn.

Nach einem Gespräch über die Arbeit und einigen Hinweisen zur Integration beenden wir die Sitzung.

Ihr Feedback zur Sitzung: *„Ich war sehr aufgeregt und doch auch sehr ungeduldig und in freudiger Erwartung auf das was sich nun ereignen würde.“*

Die Geburt von Nemo nochmals erleben – NORMAL – dann zu spüren, zu erkennen dass wenn ich mir vertraut hätte, mir den Raum gegeben hätte, den ich gebraucht hätte, meinen Bedürfnissen (z.B. Einlauf) Ausdruck gegeben hätte – die Geburt ohne Hindernisse ohne langwieriges Warten ohne 30-Stunden Schmerzen und Ausharren – schauen dass es allen um mich herum gut geht – dann hätte ich Nemo innerhalb von kurzer Zeit geboren. Und das habe ich dann auch mit Hilfe von Barbara. Ich habe nun die Erfahrung gemacht dass Nemo innerhalb von 7 Stunden geboren wurde und es war ein so unbeschreiblich, schönes und berührendes Gefühl danach. Ich war mir meiner Verantwortung voll und ganz bewusst und dies ohne Schuld und Last. Zum ersten Mal seit der Geburt von Nemo hatte ich keine Schuldgefühle mehr, keine Ohnmachtsgefühle und vor allem nicht mehr das Gefühl des Versagens in mir. Ich fühlte mich frei von all diesen erdrückenden Gefühlen.

Vom Moment an, als ich nach Hause kam, war eine Veränderung bei Nemo sichtbar. Er war wie neugeboren! Es war unglaublich, aber er sass auf dem Boden und spielte und baute in Ruhe und mit grosser Freude mit seinen Kapla's. Ich war und bin immer noch tief berührt wenn ich ihn „bauen“ sehe, denn sein In-sich-Ruhen ist bis heute so geblieben. Er weiss dass er es kann – ohne Hilfe vom Aussen – und ohne zu wissen was sich an diesem 17.11.2010 verändert hat. Für mich ist dies nun sein zweiter Geburtstag und ich werde diesen Tag feiern und ehren, da er für mich so geboren wurde, wie es für uns beide auf allen Ebenen gut- ja perfekt war.

Am Abend beim zu Bett gehen habe ich mich dann noch bei Nemo entschuldigt, ich sagte ihm, dass es mir unendlich leid tue dass ich ihn nicht habe aus mir herausschlüpfen lassen. Er schaute mich an mit grossen Augen und sagte mir ganz liebevoll „Mama ja, ich weiss, aber jetzt ist es gut so“.

Das Leben hat sich grundlegend verändert – plötzlich war eine unbekannte Ruhe da im Spielen, viel weniger Machtkämpfe, mehr Zeit im Für- und Miteinander und vor allem die ungeahnte, verborgene Kreativität meines im „Bauen“ unersättlichen Sohnes. Er ist einfach viel ruhiger und in sich ruhender geworden und das innerhalb

von zwei Sitzungen. Nemo ist nun auch liebevoller mit seiner jüngeren Schwester, wir haben uns wieder gefunden und jeder hat nun mehr Raum und Zeit. Früher war es immer sehr schwierig den richtigen Moment zu finden, z.B. um Hinauszugehen: mal wollte er nicht – weil er noch keine Lust dazu hatte – dann war's für mich wieder Zeit Essen zu kochen. Aber auch dies hat sich verändert, wir sind beide flexibler und entgegenkommender füreinander geworden. Das Leben ist fröhlicher, freund- und friedvoller geworden und ich bin dankbar für dieses wundervolle Geschenk der Begegnung.“

Die Schwierigkeiten im Alltag aus dem Geburtsverlauf wiesen unglaubliche Parallelen auf: Mutter und Sohn fanden kein gemeinsames Tempo und mussten immer wieder aufeinander warten, z.B. wenn sie aus der Wohnung gehen wollten. Konflikt entstanden überall da, wo sie ihn in seinem Gefühl „nicht rauslassen wollte“ oder ihn in seinem Impuls gebremst hat. In der Auflösung hat geholfen, dass sie ihr Bedürfnis ernst genommen und mitgeteilt hat (Einlauf) und das Kind in der Folge herauslassen konnte.

Was die Übersetzung in eine Alltagssituation bedeutet, zeigt das Beispiel: *“Ich habe versucht die Essenszeit am Mittag zu verschieben: wenn Nemo unbedingt noch im Sandkasten spielen wollte oder er sich kurz vor Mittag erst entschliessen konnte ins Freie zu gehen, gab ich seinem Impuls nach. Ich teilte ihm aber klar mit für wie lange wir im Freien bleiben werden. Nemo reagierte darauf stets erfreut und gelassen über die Klarheit des Zeitlimits.“*

Der Zusammenhang zwischen den drei Böden Kehle– Zwerchfell – Beckenboden ist deutlich. Indem die Mutter ihre Kehle öffnet und ihr Bedürfnis ausspricht, öffnet sich das Zwerchfell. Das bedeutet in diesem Fall, eine Zunahme der Wehen. Wehen beginnen physiologisch am „Fundus“ der Gebärmutter, d.h. oben und somit ganz nah am Zwerchfell. In der Folge kann sie den Beckenboden öffnen und ihr Kind gebären. Im obigen Beispiel gibt sie ihm mit dem kommunizierten Zeitlimit einen klaren Rahmen, indem er sich bewegen kann. Das entspricht dem Geburtskanal, der sowohl Halt und Richtung vorgibt, als ihm auch seine Bewegung erlaubt.

Diese Art, den Prozess zu betrachten, habe ich David zu verdanken. Sie erlaubt mir in der Übersetzung auf den Alltag, verschiedene Ebene miteinander zu verbinden.

In einem anderen Beispiel zeigen sich das unterschiedliche Tempo von Mutter und Kind und wie wichtig es für ein Kind nach Saugglockengeburt ist, sein eigenes Tempo gehen zu können.

„Nemo geht nun seit längerer Zeit zu einer „Lerngefährtin mit weisser Schäferhündin“(Therapeutin, mit Therapiehund, Anm. der Autorin). Zu Beginn war ich stets aufgeregt und neugierig zu erfahren was er erlebt hat, konnte es kaum erwarten dass er alles erzählt. Fazit: er spürte meinen Druck (ich war ihm zu schnell) und er erzählte gar nichts. Schnell habe ich erkannt dass das Tempo meinerseits nicht stimmte. Ich habe mich an die Geburt erinnert und konnte es verändern. Und so ist es heute: ich freue mich wenn ich ihn danach sehe, nehme sein Lachen und seine leuchtenden Augen wahr und bin einfach im Moment mit ihm. Er wiederum lädt mich Stunden später (meist abends beim Einschlafen) ein, ihm zuzuhören damit er mir von dem Erlebten berichten kann. So kann er für ihn schwierige Situationen, noch Stunden später „verarbeiten“. Sein Vertrauen zu mir ist dadurch viel tiefer geworden, denn er kann und darf selbst bestimmen wann er erzählt (wann er es rauslassen

will), was ihn bewegt. Es ist kein „Ausbremsen“ mehr da oder Zurückhalten, es ist als ob wir immer mehr einen gemeinsamen Wellenschlag miteinander erfahren. Das Schöne daran ist aber auch, dass mein Vertrauen zu mir gewachsen ist und dass das auf mein Herz hören ein wirkliches Hin-hören geworden ist. Wir hören und sehen uns mit dem Herzen – nicht immer, aber immer öfter! Indem ich Nemo den Raum gebe den er braucht eröffne ich mir selbst einen Raum für Neues.“

Mich berührt an diesem Beispiel besonders, wie einfach es sein kann, eine grundlegende Veränderung herbeizuführen. Da in der Geburt Mutter und Kind betroffen sind, wirkt sich die Arbeit meist bei beiden aus. Obwohl ich Nemo nie gesehen habe und seine Mutter „nur“ in der Vorstellung die Geburt neu gestaltet hat, hat sich seine Blockierung gelöst. Das Neue wird gefestigt, wenn die Mutter die Lösung auf alltägliche Situationen übersetzen kann. Überall dort, wo das alte körperliche oder emotionale Erinnerungen getriggert würden, kann sie positiv Einfluss nehmen. Deshalb lege ich grossen Wert darauf, dass Mütter verstehen, welche Themen sich aus der Geburtserfahrung ableiten. So kann sich in der Beziehung zwischen Mutter und Kind mit Bewusstsein und kleinen Veränderungen viel bewegen.

Erschienen 2011 in „Energy&Charakter“ Festschrift anlässlich David Boadellas 80. Geburtstag