

Begegnung mit der eigenen Geburtserfahrung

Handout für den Kongress mein Trauma Mein Körper Mein ich

Lily Anne Maier

(Dieses Handout dient nur als Begleitschrift zu einem Workshop und sollte deshalb nicht als vollständiger Vortrag betrachtet werden.)

Der Inhalt setzt sich aus meiner eigenen Erfahrung als Hausgeburtshebamme, Traumatherapeutin, und aus dem Gelerntem von Prof. Dr Franz Ruppert und anderen Traumatherapeuten zusammen)

Warum sich die Geburt in der eigenen Biografie anschauen?

Die Geburt ist ein individueller, sehr intimer und oft heftiger Vorgang, in dem sich Mutter und Kind körperlich trennen. Erst durch die Geburt ist eine autonome, körperliche und psychische Entwicklung möglich, wir werden sichtbar.

Gleichzeitig ist die Geburt ein universelles Ereignis, eine existentielle Notwendigkeit, um ein eigenes Leben führen zu können.

Ihr individuelles Geschehen wirkt zutiefst prägend auf unsere Psyche und unseren Körper. Die Geburt wird als lebenslanges Modell für Veränderungsprozesse und Kooperationen gespeichert. (Renate Hochauf, 2018)

Sie beeinflusst, wie wir in schweren Situationen uns unterstützt und willkommen fühlen, wie wir Entscheidungen treffen können oder Konflikte lösen.

Eine nicht aufgearbeitete Geburt führt häufig zur Reinszenierung in unserem alltäglichen Leben, in herausfordernden Momenten, in Übergangssituationen, in unseren Beziehungen, unserer Sexualität und im eigenen Gebären, im Mutter- und Vatersein.

Damit die Geburt, die Trennung von Mutter und Kind, gelingen kann, braucht es einen besonderen Zustand im Gehirn der Frau.

Das, was im Gehirn einer Gebärenden während der Geburt passiert, ähnelt den Vorgängen im Gehirn zum Zeitpunkt einer Traumatisierung.

Damit die Frau in einen geburtsunterstützenden, körperlichen Zustand kommt, sollte der Neocortex unter der Geburt nicht aktiviert und die Alarmzentren ausgeschaltet werden.

Der Antagonist der Geburt ist Adrenalin und das denkend-kontrollierende Gehirn. Die Frau muss sich in die Geburt hineingeben, ohne handeln zu können, sie kann weder fliehen noch kämpfen, darum braucht sie eine sehr schützende und unterstützende Umgebung.

Durch das heftige Geschehen und den dafür nötigen passiven und gleichzeitig geöffneten Zustand wird deutlich, warum die Geburt diesen tiefen Einfluss auf Mutter und Kind hat, selbst wenn die Geburt erstmal äusserlich gut gelaufen ist. Sie prägt unser gesamtes späteres Leben zutiefst.

Das Hormon, was die Geburt steuert, ist das Oxytocin, unser Liebes- und Lusthormon. Es ist ein sehr schüchternes Hormon und bewirkt die Kontraktion der Gebärmutter, so dass das Baby im eigenen Rhythmus durch das Becken geschoben wird und dabei aktiv den Kopf senkt und sich dreht.

Hier stellt sich uns als Gesellschaft eine Frage:

Wenn heute laut Untersuchungen (2017) nur noch circa 10% aller Frauen ohne synthetisch hergestelltes Oxytocin gebären, was hat das für eine Bedeutung für uns als Menschen? Welchen Einfluss hat diese Tatsache auf unsere Bindungsfähigkeit, auf unsere Zufriedenheit oder unsere Sexualität?

Welche Aspekte können wir bei dem Thema Geburt und Trauma betrachten

1. Schwangerschaft:

Der kindliche Körper und seine Psyche entwickeln sich in einem absoluten Abhängigkeitsverhältnis zur Mutter, ohne die das Baby nicht leben könnte. Nie wieder sind wir in dieser notwendigen Abhängigkeit von nur einem Menschen.

- wir wissen heute, dass eine Traumatisierung der Mutter in der Schwangerschaft auf das Genom des Babys wirken kann. In dieser Zeit ist alles prägend für die Identitätsentwicklung des Kindes.
- Überlebensstrategien und Traumagefühle können dem Baby kein lebendiges Gegenüber bieten.
- Die absolute Abhängigkeit führt häufig zur Introjektbildung. Das Kind passt sich an den Tonus der Mutter an. Das Kind kann an dem „Nein“ der Mutter nicht vorbei (Franz Ruppert, 2018) und wird dieses „Nein“ als Täterstruktur in sich selber aufnehmen.
- In der Schwangerschaft und unter der Geburt wird entschieden, was von meiner Identität mit „geboren“ wird und zu meiner eigenen Identität gehört oder „abgespalten“ bei der Mutter bleibt und als Mutter-Introjekt in uns weiter wirkt.
- In der Begleitung der Schwangerschaft geht es meist um die Diagnostik, ob das Kind sich „gesund“ entwickelt, das Baby bekommt fortwährend die Information, du musst richtig sein.
- Die ersten 12 Wochen soll die Mutter noch keine zu tiefe Bindung aufbauen, möglichst nicht von der Schwangerschaft erzählen, da ja viele Kinder wieder gehen. Sie erhält vor der 8. Woche oft noch keinen Mutterpass.

- Diese Phase ist eine tief prägende Zeit für uns als werdender Mensch und ich finde, dass die Frauen von uns als Gesellschaft alleine gelassen werden und ihnen die Bedeutung erst im Nachhinein klar wird.

2. Was passiert für die Frau unter der Geburt

Auch heute noch erleben Frauen viel psychische und körperliche Gewalt unter der Geburt. Darüber zu sprechen ist nicht sehr einfach, es ist ein Tabu und war für mich als Hebamme vor allem in der Ausbildung nur sehr schwer auszuhalten. Einmal sollte ich eine Frau schneiden (Dammschnitt) und wollte dieses nicht tun, also hat der Arzt selber geschnitten und als ich ihn später fragte, warum er denn so groß geschnitten hat, sagte er nur "weil ich ein Mann bin und es kann". Ich habe in meiner eigenen Arbeit als Hausgeburtshebamme in 14 Jahren nur einmal einen Dammschnitt machen müssen, der riesige Schnitt war nie und nimmer gerechtfertigt.

Der Körper der Frau wird in der heutigen Geburtsbegleitung oft als Gefahrenquelle betrachtet, aus der das Kind schnellstmöglich geboren werden sollte oder dessen Keime das Kind gefährden.

Dabei werden Mutter und Kind objektiviert und ihre Beziehung/Verbindung dadurch gestört.

Der eigene aktive Trennungsakt von Mutter und Kind wird in einer traumatisierten Gesellschaft/Institution in eine Täter-Opfer Dynamik gebracht.

- die Frau erlebt sich entweder als Täterin dem Kind gegenüber, sie hat die Schuld an der schlecht laufenden Geburt, („Jetzt denken sie doch mal an ihr Kind!“, sind typische Worte, die die Gebärende hört).
- oder bei stärkerer Gewalt (aktuell oder als Retraumatisierung) erlebt sie das Baby als zu den Tätern gehörend, das Baby soll dann nur noch raus.
- das Kind bindet sich im Trauma der Liebe an die Überlebensstrategien oder Traumagefühlen der Mutter, in diesem Moment ist das Kind Teil der traumatischen Erfahrung, es kann sich nicht abgrenzen.

3. Was erlebt das Kind selber unter der Geburt

Neben dem, was das Kind mit der Mutter erlebt, hat es eine eigene körperliche und psychische Erfahrungen:

- kann das Baby aktiver Partner/in während der Geburt sein?
- welchen Druck erfährt sein Kopf, wird es im eigenen Rhythmus in das Becken geschoben oder werden die Wehen von außen gesteuert?
- welche Interventionen wurden gemacht: CTG, intrauterine Ableitung vom Kopf, ...?

- wie war die Versorgung / Sauerstoff unter der Geburt?
- gab es Medikamente, eine PDA?
- was geschah danach: wie war die erste körperliche Berührung, Handschuhe oder Hautkontakt, war es eine aktive Handlung der Mutter, ihr Kind zu nehmen, wie konnte sich die Lunge entfalten...? (lässt sich Individuell ergänzen)

Welche Traumata werden in dem Kind berührt

- Identitätstrauma

Über die Schwangerschaft und durch das existenzielle Erlebnis der Geburt

- Trauma der Liebe

Über die Verstrickungen in der Schwangerschaft und dem Willkommen-/Geliebtsein nach der Geburt (eigenes Liebeshormon?)

- Trauma der Sexualität

Über das miterlebte sexuelle Trauma der Mutter, über die hormonelle Verbindung (das Oxytocin als eines unserer Sexualhormone) und die Objektivierung des kindlichen Körpers nach der Geburt. Das Kind ist nackt, wird oft ohne Beziehung berührt und etwas in seine Körperöffnungen gesteckt (Fieberthermometer, Absauger)

Mögliche Krankheiten: Panik und Angstzustände, Depressionen, Täter-Opfer-Dynamiken, sexuelle Probleme, Autoimmunerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Diabetes), Asthma, Hormonstörungen, Nervenschäden, Migräne, Verspannungen, Kopfschmerzen und Krankheiten des Halteapparats. Letztendlich ist natürlich jede körperliche und psychische Störung als Ausdruck des erlebten Traumas möglich.

Ich persönlich denke, dass es sinnvoll ist, die Geburtserfahrung in mehreren Anliegen aufzustellen, es dauert oft länger, bis wir aus der verstrickten Identität zu unserer eigenen Erfahrung kommen.

Aus dem gleichem Grund empfehle ich bei der Selbstbegegnung mit unserer Geburt nur wenige Worte zu wählen. Es ist ein sehr wichtiger Prozess, bei dem wir uns nicht überfordern sollten.

Ich arbeite mit der Methode auch mit Schwangeren, so kann sie (und ich), dass Erlebte und Gefühlte unter der Geburt umsetzen und manchmal scheint sich dann die Vergangenheit in der Gegenwart zu aktualisieren.