

Das Leben lernt

Wie Zeugung, Schwangerschaft und Geburt das Leben prägen

Seit 15 Jahren begleite ich Säuglinge vom 3. Lebensmonat bis zum 15. Lebensmonat mit ihren Müttern. Im Frauengesundheitszentrum SIRONA e.V. biete ich eine wöchentliche Gruppe von 90 Minuten an. Ich habe von diesen Säuglingen viel gelernt. Das Aufkommen von Emotionen und Erinnerungen aus meiner frühkindlichen Zeit, das Nacharbeiten meiner eigenen traumatischen Geburt und die Erfahrungen mit meinem eigenen Kaiserschnittkind haben bei mir viele Fragen aufgeworfen.

Der Beginn des Lebens

Die Zeugung und die Schwangerschaft ist der Beginn des Lebens. Sie sind beide prägend. Die angeschalteten Überlebensmechanismen bestimmen intuitiv unser Handeln. Sie begleiten uns, ohne dass wir sie kennen, und sie können uns Kraft nehmen oder geben. Gab es in den ersten Lebensmonaten keine das Leben bedrohende und behindernde Erfahrungen, so begleitet uns die Sicherheit des Seins, die Lust an der neuen Erfahrung. Damit besitzen wir die Basis, um uns neugierig auf das Leben einzulassen.

Von der Epigenetik wissen wir, dass das Fehlbildungsrisiko bei Kindern nach einer Zeugung per IVF (In vitro Fertilisation) erhöht ist. Es kann sein, dass die Hormonbehandlung der Mutter epigenetisch fehlprogrammierte Eizellen heranreifen lässt. Die anfängliche Aufbewahrung der befruchteten Eizelle im falschen biochemischen Milieu des Reagenzglases kann dazu beitragen, dass die ersten Zellen des werdenden Lebens die Programmierung ihres Imprintings nicht korrekt weitergeben. Risikofaktoren sind auch das hohe Alter der schwangeren Frauen und die epigenetischen Veränderungen der Samenzellen des eigentlich un-

fruchtbaren Mannes.

Michael Ludwig, Hormonforscher am Hamburger Endokrinologikum, ebenfalls ein IVF Forscher, sieht in den bisherigen Analysen die Spitze des Eisberges. Epigenetische Informationen aller Art würden durch die künstliche Befruchtung wahrscheinlich nicht so ausgebildet, wie es eigentlich sein sollte. Das führe nur in seltenen Fällen zu besonders deutlichen Effekten die gleich nach der Geburt oder in den ersten Lebensjahren sichtbar werden. Was dies für die Zukunft bedeutet, wissen wir heute nicht.



„Viele der entscheidenden biochemischen Weichenstellungen auf diesem langen Weg vom ersten Embryonalstadium – der Blastozyste – zu einer der etwa 200 möglichen komplett ausdifferenzierten Körperzellen, gehen auf Veränderungen des Histon-Codes, der DANN Methylierung oder auf RNA Interferenzen zurück. Oft ergänzen sich die epigenetischen Schalter sogar und sorgen gleich doppelt dafür, dass ein Gen nicht mehr aktivierbar ist und eine Zelle ihrer Bestimmung kaum noch entkommen kann.“¹

Stress in der Schwangerschaft

Nach Prof. Thomas Elbert, Psychologe und Prof. Axel Meyer, Evolutionsbiologe, Uni Konstanz,

AUTORIN

Sigrid Schellhaas

Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie

Phytotherapie

Körpertherapien

Schiersteiner Str. 21

65187 Wiesbaden

Tel. 0611. 42 62 59

Funk 0171. 314 55 90

bewirkt eine andauernde Bedrohungssituation bei einer schwangere Frau eine epigenetische Veränderung im Glucocorticoid-Rezeptor-Gen des Kindes. Unter ACTH Einfluss werden in der Nebennierenrinde Glucocorticoide gebildet. Dies hat Wirkung auf das Nervensystem, den Kreislauf sowie den Stoffwechsel. Eine anfälliger Stressachse entwickelt sich. Dies geschieht ebenso bei Kindern, die in Kriegs-, in Krisengebieten oder in Fluchtsituationen geboren wurden.

Der Körper signalisiert diesen Kindern, dass sie in einer bedrohlichen Umgebung aufwachsen werden. Die Kinder verhalten sich dadurch in ihrem späteren Leben ängstlicher und weniger neugierig.

„Traumata bringen das fein austarierte Alarm-, Angst- und Emotionssystem im Gehirn so durcheinander, dass es nicht mehr von alleine in seinen gesunden Normalzustand zurückfindet. Vor allem das zentrale Emotions- und Angstzentrum in der Amygdala scheint betroffen. Sie behält eine Empfindlichkeit zurück. Der emotionale Gedächtnisspeicher reagiert von nun an auf Alltagssituationen viel empfindlicher als zuvor.“² Ausgelöst wird dieses Krankheitsbild vermutlich durch ein gestörtes Stresshormonsystem und durch eine zu lang anhaltende Überflutung des Gehirns mit Botenstoffen, die Panikgefühle transportieren. Diese Signale greifen ständig regulierend in die DANN Aktivierung der Nervenzellen ein. Je nach Individuum reagieren früher oder später die Epigenome. Sie verändern sich und die beteiligten Zellen befolgen von da an ein anderes Genaktivierungsprogramm.

Stressauslöser in der Schwangerschaft sind Hungern der Mutter, Stress der Mutter, Ablehnung der Schwangerschaft, Abtreibungsversuche oder die Gefahr eines Abortes, Stoffwechselprobleme, psychische Probleme, Gewalterfahrungen der Mutter wie auch Flucht oder Bedrohung.

Ebenso können die standardisierten Vorsorgeuntersuchungen, wie z. B. Fruchtwasseruntersuchung, Diagnosen nach Ultraschall oder Tests auf Gestationsdiabetes eine Stressbelastung für Mutter und Kind sein.

Glücklicherweise formiert sich jetzt eine Bewegung, die die Sinnhaftigkeit der Menge an Untersuchungen in Frage stellt.³

Die Prägung des Kindes in Schwangerschaft und Geburt wird auch in der Bindungsanalyse untersucht. Es wurde mit ihr in den frühen 1990er Jahren eine Methode zur Förderung der Mutter-Kind-Beziehung in der Schwangerschaft entwickelt, bei der die Schwangere die Möglichkeit erhält, durch Wahrnehmungsübungen u.a. mit ihrem Kind in Kontakt zu treten und eine Beziehung aufzubauen.

Bindung, die Basis für ein geschütztes und getragenes Leben, beginnt im Mutterleib.

„Die Kompetenz des Babys wird in der Gebärmutter vorbereitet. Formen von Bewusstsein, Wahrnehmung, Kommunikation, lernen und Gedächtnisse sind bereits pränatal vorhanden. Der Beziehung zum Körper und zur Seele der Mutter kommt auch pränatal die Bedeutung einer Bindungsbeziehung zu.“⁵

Das Ei, der Samen, der Anfang

Wenn wir uns verdeutlichen, welche Schritte das Leben nimmt, verstehen wir die Prägungen der ersten Zeit. Zum Beispiel: Das Ei macht sich auf den Weg, umgeben von kleineren Zellen, die das Ei

im Wachstum unterstützen und ernähren. Das Leben ist nie alleine. Es ist immer in einem Gefüge von Geborgenheit. Die Samen steigen in den Eileiter und umschwirren das Ei. Dieses öffnet seine Hülle. Es ist ein aktiver Prozess von Ei und Samen. Bei traumatischen Erfahrungen, die eine Frau erleidet, z. B. Gewalt, wird die Schutzhülle des Eies brüchig und das Ei kann sich nicht gegen das Eindringen eines Samens zur Wehr setzen. In den ersten 8 Tagen ist das Ei autark und nährt sich selbst. Aus sich heraus baut es seinen Mutterkuchen mit seiner Nabelschnur und verbindet sich mit der Gebärmutterwand. Dies ist der Moment, in welchem der Frau das erste Mal bewusst werden kann, dass sie schwanger ist. Der Entscheidungsprozess für beide beginnt. Der Fötus kommt zum ersten Mal über die Nabelschnur, also mit dem Bauch, mit dem Blut der Mutter in Verbindung, auch mit deren Stresshormonen.

4. Woche

Am Darm des Fötus entstehen Spiegel-Neuronen, denkende Nervenzellen, welche die ersten Informationen verarbeiten. Diese können bei Stress den Blutkreislauf des Fötus zur Mutter hin steuern. Es ist der Versuch, nicht zu viel Adrenalin in das eigene System zu las-



sen. Adrenalin verbraucht Glucose, zu wenig Glucose ist lebensbedrohlich. Der Embryo kann Angst vor dem Verhungern empfinden. Diese Prägung findet für das ganze Leben statt, dieser Stress kann bestehen bleiben, selbst bei späterer guter Versorgung.

Der Bauchnabel ist der erste Ort, an welchem wir Kontakt mit dem Außen, dem Fremden haben. Hier findet die erste Steuerung statt, die Nervenzellen reagieren auf emotionalen Stress. Wir können an einer kühleren Bauchnabelumgebung des Menschen diese frühe Le-

benserfahrung spüren und hier unterstützend die Bauchnerven beruhigen.

Die stetigen akustischen Signale der Mutter wie ihre Atmungsgeräusche, ihre Herzschläge, ihre Darmgeräusche und ganz wichtig, ihre Stimme, geben dem Kind in seinem kleinen Universum das Gefühl von Sicherheit, Zuverlässigkeit und Vertrauen. Der Herzschlag der Mutter liegt bei 60, beim Kind bei 120. Die Atembewegung der Mutter liegt bei 20 pro Minute, die des Kindes nach der Geburt bei 40. Diese Koppelung an die Rhythmen der Mutter kann nach der Geburt bis zum 15. Lebensmonat bestehen bleiben. Durch in einem Bett schlafen, durch das Herumtragen und Stillen bleibt dieser Kontakt erhalten. Ein ausgeprägter Rhythmus zeigt unsere Regenerationsfähigkeit. Rhythmen geben ein Zuhause und Geborgenheit, die Grundlage für eine gute Entwicklung.

Die Geburt

Die vaginale Geburt ist ein langsamer Prozess. Wellenartig rollen die Wehen über Mutter und Kind. Die starken Kontraktionen stimulieren viele Systeme des Körpers des Ungeborenen. Seine Wahrnehmungsfähigkeit ist erhöht und das Bonding, die Bindung an die Mutter wird dadurch erleichtert. Der mütterliche Organismus schüttet bei starker und schmerzhafter Wehentätigkeit Endorphine aus, Hormone, die die Mutter und das Ungeborene in dieser Situation besonders belastbar und stark machen.

www.akf-info.de

Kampagne zur Senkung der Kaiserschnitttrate

Ein Kaiserschnitt ohne medizinische Indikation ist mit höheren Risiken verbunden als eine Vaginalgeburt und keineswegs sicher für Mutter und Kind.

In den vergangenen Jahren haben zahlreiche Untersuchungen die kurz- oder langfristigen Folgen eines Kaiserschnitts herausgestellt. Diese beziehen sich:

1. Auf den Körper der Frau: Narkose- und Thromboserisiken, Blutverlust, Schmerzen, eingeschränkte Stillfähigkeit, Infektionen, Wundheilungsstörungen und Verwachsungen
2. Auf die Psyche der Mutter: Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen
3. Auf Folgeschwangerschaften: regelwidriger Placentasitz mit stark erhöhtem Risiko für Müttersterblichkeit
4. Auf das Kind: Anpassungsstörungen, häufigere nachgeburtliche Einweisungen in die Intensivstation, Asthma, Diabetes, Adipositas im Kindergartenalter, möglicherweise auch Autoimmunerkrankungen
5. Auf die Mutter-Kind Beziehung: Bindungsprobleme

PDA

Die Periduralanästhesie ist eine Form der Regionalanästhesie. Die Gebärende spürt weniger Schmerz, aber auch weniger ihre eigene Kraft. Es werden weniger Endorphine von der Mutter ausgeschüttet. Das Ungeborene ist damit nicht so belastbar. Die PDA unterdrückt das die Wehen steuernde Hormon Oxytocin (Kuschelhormon), ausgeschüttet auch beim Stillen, beim Orgasmus und bei liebevollem Körperkontakt, schafft dieses Hormon Liebe, Vertrauen und Entspannung.

Die vaginale Geburt schränkt ein und setzt Grenzen. Das Baby erfährt, dass es kein unendlich expandierender Geist ist, es wird in seine Schranken verwiesen. Das Kaiserschnittkind fällt aus der Enge der Gebärmutter in einen unendlichen Raum. Ohne den vorbereitenden Reiz der Wehen ist die Entfaltung des Körpers ein Schock für das ganze Nervensystem. Die Tür wird geöffnet. Das Kind hat keinen Einfluss auf den Prozess. Und es kann sein, dass es noch nicht bereit war.

Eingriffe in die Geburt und die Folgen

Eine Geburt ist nicht kalkulierbar. Gleichzeitig ist es für die Frau und das Kind ein ausgesprochen wichtiger Prozess, der sie vorbereitet auf die Veränderung ihres Lebens und ihnen beiden die Kraft gibt, kritische Situationen gut zu überstehen.

Anhand folgender Beispiele von Geburtstraumata, die durch medizinische Eingriffe in den Geburtsverlauf entstehen können, möchte ich Ihnen die Heilungsmöglichkeiten durch einige bekannte homöopathische Mittel darstellen.

Das Arzneimittel Staphisagria

Staphisagria, Stephanskraut, ist das wichtigste Mittel bei Schnittverletzungen beispielsweise durch ein Skalpell. Das Thema von Staphisagria ist der Kontrollverlust, z.B. bei einer Geburt durch Kaiserschnitt oder bei einer Schwangerschaft, die unter dem Risiko eines Abortes in den ersten Schwangerschaftsmonaten verlief. Zu den Symptomen von Staphisagria gehören überstarke Selbstkontrolle, gehemmte Aggressionen und seelische Belastungen durch den Verlust der Selbstkontrolle.

Die Symptome, die das Neugeborene nach einer solchen Erfahrung entwickeln kann, sind beispielsweise Unruhe, Schreiatacken, Ernährungsstörungen und Verdauungsprobleme.

Das Arzneimittel Opium

Das Arzneimittel Opium kann die Bewältigung eines schweren Schocks verbessern. Ein solcher Schock kann für Mutter und Kind beispielsweise durch eine Frühgeburt eintreten, vor allem wenn das Kind bereits im 7. oder 8. Monat der schützenden Gebärmutterhülle entrissen wird.

Die Symptome beim Neugeborenen können in einer ausgeprägten Verstopfung bestehen, bei der der Stuhl geholt werden muss. Wenn das Kind etwas älter ist, kann es sich in großen Stühlen zeigen mit dem Fehlen des Stuhldrangs. Es kann auch ein Mangel an Schmerzempfindung zu beobachten sein.

Fallbeispiel Stramonium

Ein Mädchen kommt mit einem Notkaiserschnitt zur Welt. Der Schnitt war so tief, dass das Kind an der Wange vom Messer verletzt wurde. Für Mutter und Kind war die Geburt ein traumatisches Erlebnis. In Folge war dieses Kind sehr unruhig und wurde lange Zeit (bis in den 10. Monat) ständig von der Mutter getragen.

Mit 5 Jahren verletzte sich das Mädchen beim Trampolinspringen im Fallen. Der Bruch heilte aus, aber das Kind konnte trotz Physiotherapie nicht mehr laufen, als hätte es ein Bein abgeschaltet. In Folge musste es von der Mutter wieder getragen werden.

Erinnern wir uns: Schock des Nervensystem durch den Kaiserschnitt, das Kind fällt in die Leere, gleichzeitig ein Schmerz durch eine Schnittverletzung. Der Kaiserschnitt ist eine Gewalterfahrung.

Fallen beim Trampolinspringen, Schmerz im Fallen (Bruch)
 Eine Gabe *Stramonium M* (Stechapfel).
 Das Mädchen beginnt wieder zu laufen. Mit Physiotherapie heilt
 die Verletzung endgültig aus.

Fazit

Noch in den 70er Jahren war die Einflussnahme der Erfahrungen des Ungeborenen auf die Psyche des Menschen kein Thema. Glücklicherweise wissen wir heute in diesem Bereich immer mehr. Leider geht dieses mehr an Wissen einher mit einer Zunahme von Eingriffen in die Zeugung, die Schwangerschaft und die Geburt.

Ein weiteres Thema ist die daraus folgende mangelnde Wahrnehmung der Befindlichkeit der schwangeren Frau, ihr Zugang zu ihrer eigenen Kraft und Intuition.

Homöopathisch haben wir viele Antworten. In der Diskussion mit Kolleginnen ist mir aufgefallen, dass alle homöopathischen Mittel, die bei dieser Symptomatik hilfreich sind, die Themen Ausgeliefertsein, Verlust der Gemeinschaft und das Gefühl alleine auf dieser Welt zu sein haben und damit die Prägungen der Anstrengung des Überlebens zeigen.

Franz Renggli, ein Schweizer Psychologe, der mit traumatisierten Säuglingen arbeitet, schreibt: *„Mutter und Kind werden in Hochkulturen getrennt und dabei gilt, je höher die Kultur desto radikaler die Trennung – als emotionale Anpassung an das entfremdete Leben in den Städten. Somit weckt ein Baby mit seinem Weinen ganz automatisch die eigenen ungeweinnten Tränen, die eigenen frühen Traumatisierungen von beiden Eltern. Verständlicherweise wollen sie ihr Kind sofort zum Schweigen bringen, weil sonst das eigene „innere verletzte Kind“ zu stark geweckt wird. Umgekehrt hat ein Baby nur über seine Tränen die Möglichkeit, seine Geschichte zu erzählen.“*⁶

Jede geweinte Träne in den Armen eines liebenden Menschen kann eine Aufarbeitung des Erlebten in Schwangerschaft und Geburt sein. Das Loslassen von Gefühlen der Angst und Bedrohung in den Armen der Geborgenheit. ☺

Fußnoten

¹ Spork, Peter: Epigenetik, der zweite Code, 2010, S. 252

² Spork, Peter: ebd., S.252

³ www.akf-info.de

⁴ Sankaran, Rajan: Die Seele der Heilmittel. Mumbai 2000, S.155

⁵ Verdult, Rien: Empathie in der Babypsychotherapie: Arbeiten mit Geburtstraumen von Babys. 2009

⁶ Renggli, Franz: Traumaheilung bei Babys, Kleinkindern und ihren Eltern, in: Int. Zeitung für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin. 2009, Nr. 3/4, S 329, Mattes Verlag, Heidelberg

Literatur

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Heyne Verlag 2006

Internationale Zeitung für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin. 2009, Nr. 3/4 Mattes Verlag, Heidelberg, ISSN 0943-5417



Plothe, Christof: Die perinatale Gabe von Oxytocin und deren mögliche Konsequenzen auf die Psyche des Menschen, in: Int. Zeitung für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin. 2009, Nr. 3/4, S. 233 - 251 Mattes Verlag, Heidelberg

Renggli, Franz: Den Teufelskreis in einen Engelskreis umwandeln – Traumaheilung bei Babys, Kleinkindern und ihren Eltern, in: Krens, Inge und Hans: Risikofaktor Mutterleib, zur Psychotherapie vorgeburtlicher Bindungsstörungen und Traumata. Vandenhoeck + Ruprecht, Göttingen 2006

Sankaran, Rajan: Die Seele der Heilmittel. Homoeopathic Medical Publishers, Mumbai 2000

Schroth, Gerhard: Die Bindungsanalyse nach J. Raffai und G. Hidas – Eine Einführung, in: Int. Zeitung für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin. 2009, Nr. 3/4, S. 343f, Mattes Verlag, Heidelberg

Spektrum der Homöopathie 01/2009: Kindheit und Psyche. Narayana Verlag, Kandernd

Spork, Peter: Der zweite Code: Epigenetik oder: wie wir unser Erbgut steuern können. Reinbek 2010

Verdult, Rien: Empathie in der Babypsychotherapie: Arbeiten mit Geburtstraumen von Babys, in: Int. Zeitung für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin. 2009, Nr. 3/4, S. 315 - 327, Mattes Verlag, Heidelberg

Copyright

Bilder © Li Shalima