

Geburt als Chance

Die Geburt ist auch für den Menschen, der geboren wird, ein aufwühlendes Ereignis. Sie prägt die Art, wie wir in unserem weiteren Leben unsere Bedürfnisse spüren und Beziehungen leben. Besonders in stressigen Situationen greifen wir auf die Automatikprogramme zurück, die in unserem Instinktthirn gespeichert sind.

Wenn dies geschieht, können wir nicht wohl überlegt und bewusst handeln, sondern orientieren uns unbewusst daran, wie mit uns während und kurz nach der Geburt sowie in den ersten Lebensjahren umgegangen worden ist.

Erst mit etwa neun Monaten weiß ein Baby, dass jemand, den es mit seinen Sinnen nicht mehr wahrnehmen kann, weiterhin existiert. Die Mutter ist für ein Baby überlebensnotwendig. Erlebt es die Mutter als abwesend, gerät es in Panik. In Babys hinterlässt es emotionale Wunden, wenn sie missachtet werden oder auf ihre Bedürfnisse nicht eingegangen wird, auch und gerade direkt nach der Geburt.

Emotional stark aufwühlende Erlebnisse im späteren Leben lockern allerdings die bestehende Gehirnmatrix auf. Die Verschaltungen im Gehirn können neu verknüpft werden. Das gilt besonders für die Geburt eigener Kinder, während der in den nun werdenden Eltern Erinnerungen an ihre eigene Geburt und an die erste Zeit danach wachgerufen werden. Haben sie damals Schmerzvolles erlebt, wird dies in ihnen wieder lebendig.

Die Geburt ihres Kindes birgt für die Eltern jedoch die Möglichkeit, diesen Schmerz in sich zu heilen, indem sie sich erlauben, ihn frei auszudrücken und, einander haltend, aufzufangen. Das kann problemlos in Gegenwart des Babys stattfinden. Auch können die ersten Stunden nach der Geburt dazu genutzt werden, dem Baby in einer Weise zu begegnen, durch die es sich liebevoll willkommen heißen und körperlich verbunden fühlt. Hierdurch können auch Traumata, die das Baby während Schwangerschaft oder Geburt erlebt hat, transformiert werden. So entsteht eine lebensbejahende Prägung von Getragensein und Sicherheit, die später auch in emotional heftigen Stress-Situationen aktiv wird. Das wirkt sich besonders in Liebesbeziehungen positiv aus, denn die Dynamik, die sich zwischen Mutter und Baby abspielt, wird sich später in einer Partnerschaft widerspiegeln.

Weitere Informationen:



Mareia Claudia Lange

ist Diplompsychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxisraum: Käthe-Niederkirchner-Straße 23
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel.: 0176-41 62 68 47, www.soulroots.org

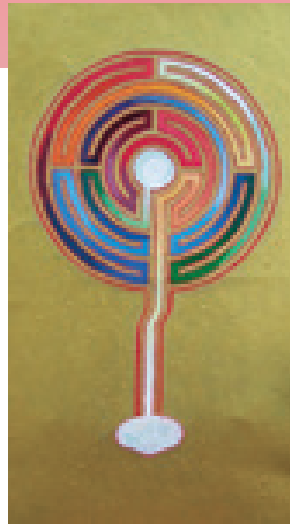


Abb.: © Mareia Claudia Lange