

Informationen zur Sendung vom 4. Februar 2013

### Kaiserschnitt & Psyche

Immer mehr Frauen entbinden per Kaiserschnitt. Ob medizinisch notwendig - oder auch nicht. Und der hinterlässt seine Spuren. Häufig nicht nur am Bauch, sondern auch an der Seele von Mutter und Kind. Was tun, wenn die Seele danach Hilfe braucht?

Heinrike Pfohl-Horster, Diplom-Pädagogin, Stillberaterin und GfG-Familienbegleiterin und Karin Helke-Krüger, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin und Körpertherapeuten, von der KaiserSchnittStelle Hannover, haben es sich zur Aufgabe gemacht Mütter und Kinder bei geplanten und ungeplanten Kaiserschnitt zu unterstützen. Ihre Initiative hilft, traumatisch erlebte Geburten aufzuarbeiten – und vor allen Dingen auch vorzubeugen. Her(t)zlichen Dank für das tolle Gespräch!

*Frau Pfohl-Horster: „GfG“-Familienbegleiterin“. Was bedeutet das?*

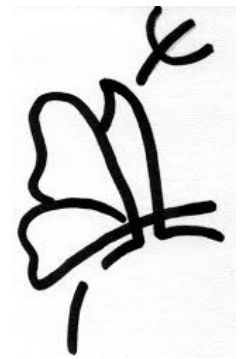
Pfohl-Horster:

Die GfG ist die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung und ich habe da eine Ausbildung gemacht, in der es darum geht, Frauen, Kindern und Familien im ersten Lebensjahr einen guten Start zu geben.

*Frau Helke-Krüger: Was bedeutet PEKiP?*

Helke-Krüger:

PEKiP ist die Abkürzung für Prager-Eltern-Kind-Programm. Dieses Programm wird seit etwa 20 Jahren in Deutschland propagiert und Eltern treffen sich unter Anleitung ungefähr 10 Mal für 1,5 Stunden mit ihren kleinen Babys. Ab der 8. Lebenswoche trifft man sich. Das Besondere ist, dass die Kinder ganz nackt sind und sehr viel Bewegungsfreiheit haben. Der Raum ist sehr erwärmt, so dass die Kinder sich optimal bewegen können und es geht darum, dass die Mütter unter einander Kontakt bekommen, aber auch, dass Spielanregungen speziell für die Kinder entwickelt und den Müttern mit an die Hand gegeben werden und auch dass die Mütter einen Blick bekommen, einen geschulten Blick bekommen, für die Bedürfnislage ihres Kindes.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Helke-Krüger:

Also es geht nicht darum, das Kind zu „bespielen“, sondern immer genau zu gucken: *Was braucht mein Kind jetzt? Möchte es jetzt spielen? Möchte es jetzt essen? Möchte es jetzt schlafen?*

*Sie kommen ja von der „KaiserSchnittStelle“ Hannover. Wofür steht die „KaiserSchnittStelle“?*

Pfohl-Horster:

Die KaiserSchnittStelle hat sich vor ungefähr 4 Jahren gegründet und ist eine Initiative für Frauen, die traumatische Geburten oder auch Kaiserschnitte erlebt haben, aber auch für Frauen, die schon wissen, dass sie per Kaiserschnitt entbinden werden. Und wir bieten verschiedenste Hilfestellungen an, für die Frauen, z.B. Einzelgespräche, wir haben auch einen Gesprächskreis für Frauen, die ihren Kaiserschnitt nicht gut verarbeitet haben und einfach sich noch mal austauschen möchten mit anderen Müttern.

Helke-Krüger:

Ein anderer Aspekt unserer Arbeit ist, dass wir auch in der Region politisch aktiv werden und Verbündete suchen, um die Kaiserschnitttrate zu senken.

*Wie viele Kaiserschnitte werden hier bei uns in Niedersachsen jährlich gemacht?*

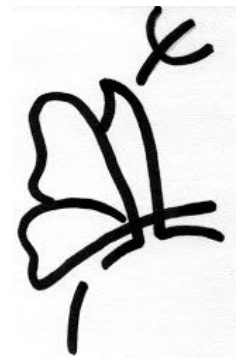
Pfohl-Horster:

Man geht davon aus, dass die Kaiserschnitttrate in Niedersachsen etwas über 30 % liegt, damit ist sie schon führend in den Bundesländern in Deutschland.

*Was meinen Sie, woher das kommt?*

Helke-Krüger:

Es gibt ganz verschiedene Gründe. Es gibt gerade eine aktuelle Studie, die der Bertelsmann-Verlag herausgegeben hat, von der Universität Osnabrück, Frau Petra Kolip hat sie veröffentlicht.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Helke-Krüger:

Und darin wird gesagt, dass die regionalen Unterschiede damit einhergehen, vor allen Dingen, wie die Ärzte in den Kliniken aufgestellt sind, wie groß die Kliniken sind, wie groß ist die Abteilung, wie stehen sie finanziell da....Es scheint wirklich in erster Linie ein Problem der finanziellen Aspekte zu sein und der Fragen von Haftpflicht und möglichen Klagen und je nachdem, wie die Ärzte damit umgehen, in den Häusern selber, ist die Rate entweder hoch oder ist die Rate geringer. Das ist eine mögliche Erklärung.

*Dann kann ich davon ausgehen, dass nicht alle Kaiserschnitte unbedingt medizinisch notwendig sind?!*

Helke-Krüger:

Davon gehen wir mit Sicherheit aus und davon können auch Sie ausgehen und das weiß eigentlich auch jeder, der sich inhaltlich mit diesem Thema beschäftigt.

*Hat das auch mit dem sogenannten „Wunschkaiserschnitt“ zu tun?*

Helke-Krüger:

Die Studie belegt, dass ungefähr 2 % der Frauen einen Wunschkaiserschnitt durchführen lassen wollen und auch durchführen. Es gibt in Hannover eine Sprechstunde vor dem geplanten Kaiserschnitt, im Henriettenstift. Dort führt eine Hebamme ein ausführliches Gespräch, einmalig oder auch mehrmalig mit den Eltern durch, um über die Chancen, aber auch vor allen Dingen über die Risiken eines Kaiserschnittes aufzuklären, und dadurch kann auch diese Rate noch mal auf 86 % gesenkt werden.

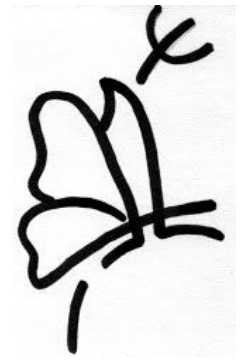
*Welche Risiken birgt denn so ein Kaiserschnitt in sich?*

Pfohl-Horster:

Das kann ganz verschiedene Risiken haben oder bedeuten. Wir beschäftigen uns natürlich primär bei der KaiserSchnittStelle mit den psychischen Risiken für Mutter und Kind.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



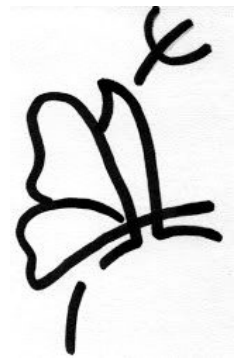
Pfohl-Horster:

Also, sprich: Schwierigkeiten im „Bonding“\*\*, Schwierigkeiten in der frühen Wochenbettzeit und Schwierigkeiten, vor allen Dingen bei der Mutter, die häufig das Gefühl hat, sie hat versagt, sie vielleicht keine richtige Frau und sie war nicht in der Lage ihr Kind auf normalen Wege auf die Welt zu bringen.

*Wie erlebt eine Frau einen Kaiserschnitt?*

Helke-Krüger:

Ja, da müssen wir natürlich unterscheiden zwischen einem Notkaiserschnitt, der sozusagen unter der Geburt ganz plötzlich notwendig wurde, weil vielleicht die Herztöne abgefallen sind und er zur Rettung vom Leben vom Kind oder der Frau ganz notwendig war – dieser Kaiserschnitt wird natürlich ganz anders verarbeitet, im Hinblick darauf, dass ja Leben gerettet worden ist. Bei der Frau und auch beim Kind ist natürlich ein schockartiges Erleben da, was sich in der Psyche, aber auch im Körper, festsetzt. Das kann man nachweisen und es gibt verschiedene Verfahren, zum Beispiel in der Körpertherapie, diese Schocks auch wieder aufzulösen. Bei einem Kaiserschnitt, der geplant war, zum Beispiel, weil das Krankenhaus gemeint hat, die Beckenendlage\*\*\* kann nur per Kaiserschnitt entbinden, verhält es sich anders, was wir erleben ist, die Frauen sagen uns hinterher: *Hätte ich gewusst... Ich hab´ gehört, es würde auch anders gehen. Mir fehlt dies Erleben, das Kind aus eigener Kraft auf die Welt gebracht zu haben. Das Kind wurde geholt. Ich habe versagt.* Diese Versagensängste - oder diese Versagensgefühle - es sind ja keine Ängste mehr, sondern das Gefühl des Versagens, ist wirklich an erster Stelle. Die Frau hat ihre Kraft eigentlich verloren. Und im Hinblick auf das Kind ist es natürlich so, je nachdem, wenn es ein Notkaiserschnitt war, hat das Kind ja höchstwahrscheinlich auch schon gelitten. Vielleicht hat es weniger Sauerstoff gekriegt und ist psychisch gesehen natürlich sehr froh, jetzt gesund auf der Welt zu sein. Gleichwohl fehlt auch dies eigene „heraus-arbeiten“ aus dem Geburtskanal, auch diese eigene Kraft und die pränatalen\*\*\*\* Psychologen sagen einhellig, dass es wirklich im Leben Spuren hinterlässt, dies Gefühl: *„Ich schaffe alles nicht aus eigener Kraft./ Ich bin immer auf fremde Hilfe angewiesen.“*



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Wir haben vorhin dieses Fachwort „Bonding“ angesprochen, was bedeutet das?*

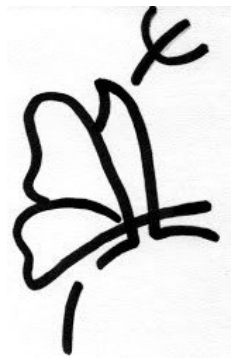
Helke-Krüger:

„Bonding“ bedeutet: „Die Fähigkeit, sich nach der Geburt, an das Kind zu binden. Das wird besonders gefördert durch das Ausschütten von einem Hormon, vom sogenannten „Oxytocin“, das ist das „Liebeshormon“. Dies Hormon wird aber, wenn zum Beispiel die Wehen nicht abgewartet worden sind, sondern wenn die Geburt schon vorher eingeleitet worden ist und der Kaiserschnitt gemacht worden ist, wird es nicht ausgeschüttet. Oxytocin wird ausgeschüttet in einer harmonischen, stillen, lichtarmen, warmen, sicheren Umgebung - das haben Forschungen aus Schweden einhellig ergeben - und dieses Liebeshormon führt eben dazu, dass die Mutter sich an das Kind binden kann und wiederum aber auch, das Kind sich an die Mutter binden kann. Besonders wichtig ist hierbei die erste Stunde nach der Geburt, die Bindung wird noch gefördert durch den Hautkontakt, durch den Körperkontakt, durch den Geruch und durch den Blick. Dieser Blick, wenn die Mutter das Kind sozusagen hält und in die Augen schaut, das macht die Bindung aus – und durch Geburtsprozesse und Interventionen\*\*\*\*\* unter der Geburt, kann dieser Prozess einfach erschwert werden.

*Welche Hilfen bieten Sie Kaiserschittmüttern und ihren Kindern in Ihrem Kaiserschnittzentrum an?*

Pfohl-Horster:

Zunächst ist es uns ganz wichtig, dass wir eine zentrale Anlaufstelle bieten. Wir möchten alle Frauen und Männer, Familien, Kinder herzlich einladen, wenn sie das Gefühl haben, ihnen geht es nicht gut nach ihrem Kaiserschnitt, irgendwas hakt da noch, sie sind wieder schwanger und denken: „Oh Gott, was tue ich jetzt?“, sich an uns zu wenden. Dafür haben wir eine zentrale Telefonnummer, eine zentrale E-mail-Adresse und hinter dieser E-mail-Adresse und dieser Telefonnummer steht ein Kompetenzteam: Frauen mit verschiedenen Schwerpunkten und wir bieten im Prinzip von Gesprächen, von geburtsvorbereitenden Gesprächen für die 2. Geburt, bis hin zu körpertherapeutischen Angeboten, Narbenentstörung, Gesprächskreisen, alles Mögliche an, so dass sich eigentlich immer etwas Gutes finden wird, für die Frauen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Ich habe auf Ihrer Homepage gelesen: „psychodynamische Energie- und Körperarbeit“. Was ist das?*

Helke-Krüger:

Dieser Begriff umfasst eigentlich nur die Ausbildungsrichtung, die ich in meiner körpertherapeutischen Ausbildung genossen habe, was ich selber anwende, wenn ich mit den Frauen nach traumatischen Geburts-erlebnissen oder nach Kaiserschnitt spreche. Das ist in der Regel natürlich immer erst mal das Gespräch, ein sehr mütterliches Gespräch, ein Gespräch, wo ich wirklich auf Seiten der Frau bin, wo wir gemeinsam erörtern: *Wo ist das Problem? Wie hat die Frau die Geburt erlebt? Gibt es Erinnerungslücken? Kann man vielleicht den Geburtsbericht anfordern und gemeinsam durchsprechen?* Das ist das Eine. Zum anderen gibt es aber auch, therapeutische Interventionen, die so aussehen können: Körperkontakt, wirklich mütterliches Dasein für die Frau. In der Körpertherapie gehen wir davon aus, dass jede Erfahrung auch in jeder Körperzelle gespeichert ist und von daher kann man zum Beispiel durch biodynamische Massagen, Achtsamkeitsübungen, Achtung auf den Atem, den Frauen wirklich Werkzeuge an die Hand geben, wie sie auch zuhause wieder ein bisschen in Entspannung kommen können und wie dieser Stress, der im Körper ja gespeichert ist, langsam abgebaut werden kann und sie wieder sich in ihrem Körper anfangen wohl zu fühlen.

Anhang:

Indikation\*: In der Medizin der Grund für den Einsatz einer diagnostischen oder therapeutischen Maßnahme

Bonding\*\*: die Fähigkeit von Mutter und Kind, sich aneinander zu binden

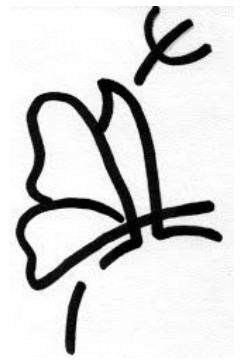
Beckenendlage\*\*\*: Babys kommen normalerweise mit dem Kopf voran auf die Welt. Bei der Beckenendlage befindet sich der Kopf in der 32. Schwangerschaftswoche noch oben und der Steiß des Babys unten. Eine Drehung ist noch etwa bis zur 37. Schwangerschaftswoche möglich.

pränatal\*\*\*\*: vorgeburtlich

Intervention\*\*\*\*\*: eine therapeutische oder präventive Maßnahme

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



### Buchtipp:

Kaiserschnitt. Wie Narben an Bauch und Seele heilen können,  
Theresia Maria de Jong, Gabriele Kemmler (Kösel Verlag)

### Gäste:

Heinrike Pfohl-Horster

Diplom-Pädagogin, Stillberaterin, GfG-Familienbegleiterin

Karin Helke-Krüger

Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin und Körpertherapeuten

KaiserSchnittStelle Hannover

Rühmkorffstr. 1

30163 Hannover

Mobil: (0 15 78) 488 78 74

E-Mail: [mail@kaiserschnittstelle.de](mailto:mail@kaiserschnittstelle.de)

<http://www.kaiserschnittstelle.de/>

### Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.