

## für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 1. Juni 2015

*„Vorgeburtlichen Stress lösen und die Selbstheilungskräfte anregen...“*

Unser Leben vor unserer Geburt spielt sich im mütterlichen Organismus ab. Hier wachsen und gedeihen wir, hier entfalten wir uns, hier machen wir unsere ersten Erfahrungen und speichern diese während unserer Entwicklung in unserem Unterbewusstsein ab. Alles was unsere Mutter erlebt, das erleben wir auch. In einem liebevollem Umfeld können wir uns optimal entwickeln und gedeihen. Was jedoch, wenn dieser Prozess gestört wird? Welche Auswirkungen vorgeburtlicher Stress auf unser späteres Leben haben kann, das hat mir Traute Schumacher, Heilpraktikerin für Psychotherapie, aus Berlin erklärt. Her(t)zlichen Dank!

*Frau Schumacher, die „präinatale Psychologie“ befasst sich mit dem vorgeburtlichen Leben eines Menschen. Was ist damit gemeint?*

Schumacher:

Die präinatale Psychologie meint den Erlebensraum seit der Konzeption, also von der Befruchtung eines Menschen an, über die Schwangerschaft, also den vorgeburtlichen Erlebensraum bis zur Geburt und kurz danach. Diesen Zeitraum, diesen Erlebnisraum, den beschreibt die präinatale Psychologie.

*Wie ist es zu erklären, dass Erfahrungen, die wir im Mutterleib machen, in unserem Unterbewusstsein abgespeichert werden?*

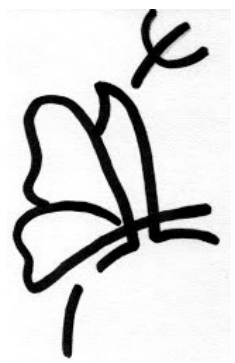
Schumacher:

Das ist dadurch zu erklären, dass wir in der vorgeburtlichen Phase, noch sehr körperlich sind. Das heißt, alle Erfahrungen, die wir aufnehmen, die wir wahrnehmen, was wir erleben, speichern wir auf der zellulären Ebene ab, das heißt: Im Körpergedächtnis. Weil unser Gehirn, so wie wir das dann im späteren nachgeburtlichen Leben haben, noch gar nicht in der Form entwickelt ist. Weil es dann auf dieser körperlichen Ebene stattfindet, bleibt es auch erst nochmal im Unterbewusstsein.

*Welche Erfahrungen braucht das ungeborene Kind, um im Mutterleib optimal zu gedeihen?*

Schumacher:

Optimal wäre es wirklich, wenn die Eltern zum Beispiel, das Kind in Liebe zeugen. Wenn es wirklich von Anfang an Resonanz findet. Wenn es schon während der Schwangerschaft wie ein vollständiges Familienmitglied behandelt wird, mit Respekt behandelt wird, das ist so auf der emotionalen Ebene. Das heißt, die Eltern sprechen auch schon mit dem Kind. Die Eltern machen sich Gedanken, wie geht es ihm gerade? Es ist also wirklich immer mit dabei. Das ist von der psychischen Entwicklung her ziemlich optimal.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Schumacher:

Dann gibt es natürlich die körperliche Ebene dabei, da ist es sehr wichtig sich gut zu ernähren, in keinen Mangel hineinzugehen, keine Giftstoffe zu sich zu nehmen. Die Klassiker: Rauchen ist natürlich nicht günstig in der Schwangerschaft, weil alles 1:1 vom Kind mit aufgenommen wird. Also, eine gesunde Ernährung, keine Giftstoffe, wenig Belastungen, dass die Mutter auch sorgenfrei quasi Leben kann. Das sind die Mittel, mit denen das Kind schon sehr gute Voraussetzungen erfährt.

#### *Wie wirkt sich mütterlicher Stress auf diese Entwicklung aus?*

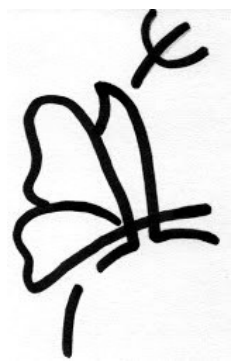
Schumacher:

In der vorgeburtlichen Phase sind wir ja sehr verbunden mit unseren Müttern. Das ungeborene Kind ist über die Nabelschnur und die Plazenta, also den Mutterkuchen, mit dem Blutkreislauf der Mutter direkt verbunden. Das bedeutet, das was sich im Blut durch den Stress bei der Mutter bildet, als Hormone zu nennen zum Beispiel Adrenalin, Cortisol, die gehen direkt in den Kreislauf des ungeborenen Kindes mit hinein. Es gibt zwar noch hier eine Schutzfunktion, die die Plazenta, also der Mutterkuchen, dann bildet. Ungefähr ab dem dritten Schwangerschaftsmonat bildet die Plazenta selber ein Enzym, das hilft solche Hormone wie Cortisol mit abzubauen, aber nur bis zu einem gewissen Maße. Das heißt, wenn der Stresslevel zu hoch bei der schwangeren Mutter ist oder zu andauernd über die ganze Zeit hinweg, dann geht es einfach direkt mit in den Blutkreislauf, das heißt, das ungeborene Kind, entwickelt schon selber Stressmuster.

#### *Gibt es Phasen in denen das ungeborene Kind besonders störanfällig ist?*

Schumacher:

Ja, wir sprechen hier in der pränatalen Psychologie von besonders sensiblen Phasen, die wir immer wieder vorfinden, die besonders prägend sind, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Das ist die Phase der Konzeption, also der Befruchtung. Dann gibt es die Phase der Einnistung, wenn dann das befruchtete Ei den Weg gefunden hat bis in die Gebärmutter hinein und sich dort seinen Platz sucht, um sich dort mit seiner Plazenta zusammen anzuschließen und sich an den Blutkreislauf der Mutter anschließt. Dann gibt es den Zeitpunkt, wenn die Mutter entdeckt, dass sie schwanger ist. Das ist auch noch mal ein ganz wichtiger Moment für das ungeborene Kind. Dann gibt es den Beginn der Geburt, was wir oftmals vergessen ist, dass das ungeborene Kind selber die Geburt einleitet. Es sendet ein Signal aus, dass die Geburt jetzt los geht. Das ist auch nochmal eine sehr sensible Phase. Dann natürlich die Geburt selber. Und abschließend für den pränatalen psychologischen Bereich, die Phase unmittelbar nach der Geburt: Wie entsteht, wie gelingt der Kontakt mit dem neugeborenen Kind, was gerade noch im Mutterleib war, dann mit der Mutter?



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Welche Erfahrungen können die Entwicklung eines ungeborenen Kindes nachhaltig stören?*

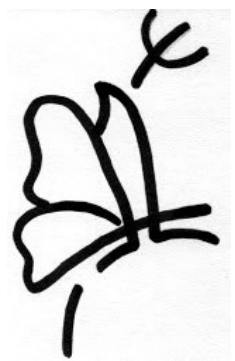
Schumacher:

Neben diesen vorhin bereits genannten sensiblen Phasen gibt es auch viele Erfahrungen im Mutterleib, die wirklich gravierende Auswirkungen haben. Das sind Erlebnisse des ungeborenen Kindes von, zum Beispiel, Abtreibungsversuchen. Das sind Erlebnisse, dass zum Beispiel die Eltern in keinster Weise resonieren mit dem ungeborenen Kind. Das ist dann wirklich für das ungeborene Kind, als ob es in einem Vakuum aufwächst, ohne Kontakt. Dann gibt es Erlebnisse, was sehr häufig auch in der Praxis zu merken ist, vom sogenannten frühen Zwillingenverlust. Das ist häufig ein sehr einschneidendes Erlebnis. Dann ist natürlich zu nennen, ganz wichtig: Vergiftungssituationen. Vergiftungssituationen entstehen immer dann, wenn die Mutter Schadstoffe zu sich nimmt, sprich: Raucht, sprich Alkohol trinkt, Medikamente nimmt oder andere Drogen zu sich nimmt. Das ist dann eine ziemliche Vergiftungssituation, die sich auch auf das psychische Empfinden des ungeborenen Kindes und auch später des Erwachsenen auswirken.

*Woran merke ich, dass die Probleme, die ich im Hier und Jetzt habe, etwas mit meinem Leben vor der Geburt zu tun haben?*

Schumacher:

Das ist tatsächlich sehr schwer zu merken, weil es ist der vorgeburtliche Zeitraum, in dem wir in allererster Linie mit unserem Wachbewusstsein ja gar keine Verbindung zu haben, weil es auch nicht nur der vorgeburtliche Zeitraum, sondern auch der vorsprachliche Zeitraum ist. Und Erinnerungen, die wir so im Alltagsbewusstsein haben, die merken wir häufig über Gedanken, über Worte, die wir tatsächlich so gefasst haben. Aber, es gibt häufig so etwas wie ein diffuses Gefühl: Oh, das ist ganz im Untergrund. Da kann ich einfach spüren, ich bin nicht gewollt. Oder, ich erlebe chronische Gefühle von: Ich glaube, die Welt ist immer gegen mich. Oder es gibt auch ein Gefühl von tiefer Trauer, die man nicht zuordnen kann. Selbst nach Gesprächen mit Eltern bezüglich der nachgeburtlichen Kindheit, dass da auch keine gravierenden Erlebnisse, Verluste oder so sind. Die können dann, zum Beispiel, häufig in Zusammenhang gesetzt werden, mit dem frühen Zwillingenverlust. Also, oftmals sind es wirklich nur diffuse Gefühle, Ahnungen. Oder man fühlt sich sehr angesprochen oder sehr angerührt, wenn man zum Beispiel einer schwangeren Frau begegnet oder in der eigenen neuen Erlebniswelt, wenn Eltern selber Eltern werden und ganz konkret konfrontiert damit werden, wie es ist, wenn ein ungeborenes Leben mit dabei ist.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Gewöhnlich kann man sich nicht an das, was im Mutterleib passiert erinnern. Und auch die Mutter ist nicht immer die beste Informationsquelle. Wie kommt man, kommen Sie, an die vorgeburtlichen Informationen heran?*

Schumacher:

Die vorgeburtlichen Informationen spiegeln sich ganz häufig tatsächlich in der Dynamik, in der Psychodynamik des späteren Lebens. Das heißt, es finden häufig sogenannte Re-Inszenierungen statt. Es ist zum Beispiel auffällig, dass Menschen, die eine schwierige Geburt hatten, eine komplikationsreiche Geburt, dass die in Übergangssituationen immer wieder in gleiche Muster verfallen. So lässt sich anhand dieser Geschichte, also der Lebensgeschichte, lebenszeitlichen Geschichte im Erwachsenenalter, auch rückschließen auf Geburtserfahrungen. Ansonsten ist auch zu nennen, dadurch, dass ja die Erfahrungen im sogenannten Körpergedächtnis gespeichert sind, sind sie über den Körper wieder erfahrbar. Da ist es dann eine Frage des Prozesses im Körperkontakt, in der Körperarbeit in der Praxis, dass diese in den Zellen, im Körpergedächtnis gespeicherte Informationen oder Erinnerungen dann langsam wieder ins Bewusstsein steigen können und, dass wir dann wieder darüber sprechen können.

*Wie kann der vorgeburtliche Stress nachträglich verarbeitet werden? Welche Therapienansätze gibt es?*

Schumacher:

Ich arbeite mit verschiedenen Methoden, das kommt auch immer ganz darauf an: Wie stabil ist der Klient, der dann in der Praxis bei mir ist? Wenn es darum geht zu Stabilisieren, vorgeburtlichen Stress zu verarbeiten, dann arbeite ich ganz gerne mit Körperarbeiten, mit gemeinsamen Körpererfahrungen. Wenn ein Klient/ eine Klientin zu mir kommt und wirklich stabil ist, vielleicht auch psychotherapieerfahren, und die vorgeburtliche Geschichte ganz konkret eher traumatherapeutisch aufarbeiten will, dann arbeite ich mit der sogenannten Regressionstherapie. Regression kommt als Wortstamm daher, dass wir zurück gehen in frühere Erlebniszeiten. Also, nicht im Heute bleiben, sondern ganz früh zurück gehen und in meiner Praxis dann natürlich in den vorgeburtlichen Zeitraum zurückgehen. Wenn wir dann an die traumatischen Erfahrungen gelangen und sie im geschützten Setting aufarbeiten und wandeln, können an dieser Stelle dann tatsächlich so etwas wie die Selbstheilungskräfte einsetzen, die dann endlich wirken können und die traumatischen Erfahrungen können sich auflösen.

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

## Buchtipps der Sendung:

„Das Geheimnis der ersten neun Monate: Unsere frühesten Prägungen“, Gerald Hüther und Inge Weser, Beltz-Verlag

## Zusätzliche Buchempfehlung:

„Wie die Seele entsteht“, Ludwig Januns, Mattes Verlag

## Gast:

Traute Schumacher  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mehringdamm 66  
10961 Berlin  
Tel.: 0177-143 92 95  
Web.: [www.praenataltherapie-berlin.com](http://www.praenataltherapie-berlin.com)  
E-Mail: [www.traute-schumacher.de](http://www.traute-schumacher.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.