

# Der Anfang unseres Daseins

Warum es für die Gesellschaft nicht egal ist, wie wir den Lebensanfang erleben.

Von Birgit Kalb



## Zur Person

### BIRGIT KALB

ist Craniosacral- und Traumatherapeutin und seit 2008 in eigener Praxis in Wolfurt tätig. Sie ist spezialisiert auf frühe Traumatisierungen und Bindungsverletzungen insbesondere bei (werdenden) Eltern und Babys. Sie ist Gründungsmitglied der IG Geburtskultur a-z.

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle nicht einfach nur Reaktionen auf die äußeren Bedingungen und Einflüsse sind, denen wir im Alltag begegnen, sondern dass in Wirklichkeit eine Art Blaupause, also ein Grundschema existiert, das uns beeinflusst. Dieses Grundschema beinhaltet die Erfahrungen unseres Lebensanfangs und die dabei entstandenen Gefühle. Es ist die Brille, mit der wir die Welt sehen und wie wir uns in ihr fühlen.

Die Pränatalpsychologie\* vermittelt seit etwa 100 Jahren ihre Erkenntnis, dass wir von Anfang an, das heißt von der Zeugung an, vollkommen bewusst wahrnehmende Wesen sind. Alle Erfahrungen, die wir machen, sind in unserem unterbewussten „Archiv“ gespeichert, auch wenn wir uns nicht daran erinnern können. Sie bilden das Fundament unseres Fühlens, aus dem heraus sich unser Denken und Handeln entwickeln. Dabei macht es einen wesentlichen Unterschied, ob wir uns sicher und willkommen fühlen oder nicht. Auch wenn wir uns nur schwer vorstellen können, dass diese frühen Erlebnisse Einfluss auf uns als Erwachsene haben, hinterlässt alles, was starken Stress in uns auslöst, uns belastet oder traumatisiert, bleibende Eindrücke in unserem Nervensystem - verbunden mit Gefühlen von Unsicherheit, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Diese Eindrücke (Imprints) begleiten uns für den Rest unseres Lebens, wenn wir uns darüber auch nicht bewusst werden. Als Anpassungsstrategie auf diese frühesten Erfahrungen entwickeln wir unterschiedliche Schutz-, Dominanz- und Kompensationsmuster, die dann mehr oder weniger stark die Führung in unserem Leben übernehmen. Sie können uns erheblich daran hindern, ein Leben in Eigenverantwortung und Verbundenheit zu leben. Sie können unsere Lern- und Kritikfähigkeit beeinträchtigen. Sie können dazu führen, dass wir wenig stressresistent sind oder uns immer wieder übermäßigem Stress aussetzen, weil wir in einem reinen Funktionsmodus sind und das Gefühl der Selbstfürsorge verlieren.

Zu keinem Zeitpunkt in unserem Leben sind wir so empfindsam und feinfühlig wie am Anfang unseres Daseins. Wir sind bereits im Mutterleib darauf angewiesen, dass wir mit allem versorgt werden, was wir brauchen. Das sind neben Nahrung und Sauerstoff, Liebe und Zuneigung, die unsere Seele stärken, und eine geschützte Welt, in der wir uns entfalten können. Denn wir Menschen sind fühlende Wesen und brauchen vom ersten Augenblick an BEZIEHUNG. Die Rahmenbedingungen, die wir am Start unseres Lebens erfahren, bestimmen die Art und Weise unserer Entwicklung hin zu einem körperlich und psychisch gesunden, beziehungs-fähigen Menschen.

Wesentlich dafür ist die vorgeburtliche Entwicklung unseres zentralen Nervensystems, das für die Steuerung aller körperlichen, emotionalen und mentalen Prozesse verantwortlich ist, also für unser Empfinden, Fühlen und Denken. Der amerikanische Pränatalpsychologe David Chamberlain bezeichnet Eltern deshalb auch als „Architekten des Gehirns ihres Kindes“. Das menschliche Gehirn entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo. Jede Sekunde werden tausende neuer Nervenzellen gebildet und dann untereinander vernetzt. Schließlich muss das Nervensystem nach der Geburt in der Lage sein, den Organismus des Kindes selbstständig zu steuern. Diese enorme Geschwindigkeit macht das Gehirn aber auch anfällig für negative Einflüsse. Den meisten Menschen ist bewusst, dass es für das Kind schädlich ist, wenn Mutter oder Vater rauchen oder Alkohol trinken. Weniger bekannt ist, wie schädlich auch emotionaler Stress ist, der auf den Embryo übertragen wird. Die Wissenschaft der Psycho-Neuro-Immunologie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, Psyche und Immunsystem. Es ist erwiesen, dass andauernder Stress ein Faktor ist, der das Immunsystem oder auch das Hormonsystem stört und damit

Krankheitsprozesse verursacht. Dies zu wissen beinhaltet ein enormes Präventionspotenzial, das wir als Gesellschaft im Hinblick auf die Gesundheit der Menschen, die volkswirtschaftliche Relevanz, die demographische Entwicklung und die hohe Lebenserwartung nützen sollten. Denn ein aktives, funktionsfähiges Immunsystem ist die beste Versicherung gegen Krankheit.

Die Art und Weise, wie wir geboren werden, hat ebenfalls gravierende Auswirkungen. Sie führt im besten Fall dazu, dass sich das Kind und die Eltern in ihrer Kraft erleben und ihre Verbundenheit gestärkt wird. Damit kann der alle Sinne umfassende erste Kontakt nach der Geburt zwischen Mutter und Kind geschehen (Bonding). Er löst jene Instinkte aus, die gegenseitiges Erkennen, auf die natürlichen Bedürfnisse bezogenes Verhalten und damit gesundes Aufwachsen garantieren. Auf der anderen Seite können bei etwaigen Geburtskomplikationen oder Interventionen bereits starke Stressimprints gesetzt werden, die die Bindung empfindlich stören oder gar verunmöglichen.

Wenn wir also unser eigenes Leben und die Gesellschaft, aktiv, kraftvoll und gesund gestalten wollen, dann ist es unabdingbar, die Bedeutung unseres Lebensanfangs für die individuelle und kollektive Entwicklung zu verstehen. Aus diesem Bewusstsein heraus ergibt sich die gesellschaftliche Verantwortung, bestmögliche Rahmenbedingungen für die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und der sensiblen Zeit der Anpassung zu schaffen, damit unsere Kinder ihr Ankommen so erleben, dass sie ihr Leben auf der Basis von Vertrauen und Sicherheit aufbauen können. Sie sind es, die dann so gestärkt und verbunden eine gesunde, friedvolle und leistungsfähige Gesellschaft gestalten, die ein gutes Leben für alle ermöglicht.

## Ausstellung

### GEBURTSKULTUR. Vom Gebären und Geborenwerden.

Jubiläumsausstellung anlässlich „DA SCHAUEN SIE. 20 Jahre Frauenmuseum Hittisau.“ Zu sehen ab 28. Juni 2020.

Infos unter [www.frauenmuseum.at](http://www.frauenmuseum.at)

\*Pränatalpsychologie: Teilgebiet der Entwicklungspsychologie, das sich mit der vorgeburtlichen psychischen Entwicklung befasst.