

# Die Gefühlswelt der Ungeborenen

Geht es Ihnen auch so? Wenn Ärzte bei den Schwangerschaftsuntersuchungen über mein Kind als Fötus oder Leibesfrucht sprachen und sich nur auf das Vermessen der Körperteile beschränkten, war ich als werdende Mama immer peinlich berührt. »Nicht böse sein«, dachte ich an das Kind in meinem Bauch gerichtet, »sie meinen es nicht so.« VON ELISABETH FREUNDLINGER

Was ich meinem Kind damit schon von Anfang an unterstellte, waren Empfindungen, Würde und Stolz. Leider verhält sich unsere Gesellschaft immer noch so, als würden sich diese Kriterien des Menschseins erst allmählich entwickeln. Kinder sind süß, kostbar und schützenswert, aber vorerst ohne Persönlichkeit. Als würde ein Mensch als tabula rasa geboren, die erst von den Mitmenschen beschrieben werden muss, um Bedeutung zu erlangen. Reduziert auf den genetischen Aufbau und das Funktionieren der Körperfunktionen. Okay, einigen wir uns darauf, dass dem nicht so

ist. Dass Gefühle nicht erst wachsen wie Haare oder Zehennägel. Dass der erste Schrei nach dem Geburtserlebnis vielleicht mehr ist, als ein bloßes »Entfalten« der Lungen. Schon Freud sprach ja in dem Zusammenhang von einem Angsterlebnis und das hat sich inzwischen ja bei Geburtsmedizinern herumgesprochen.

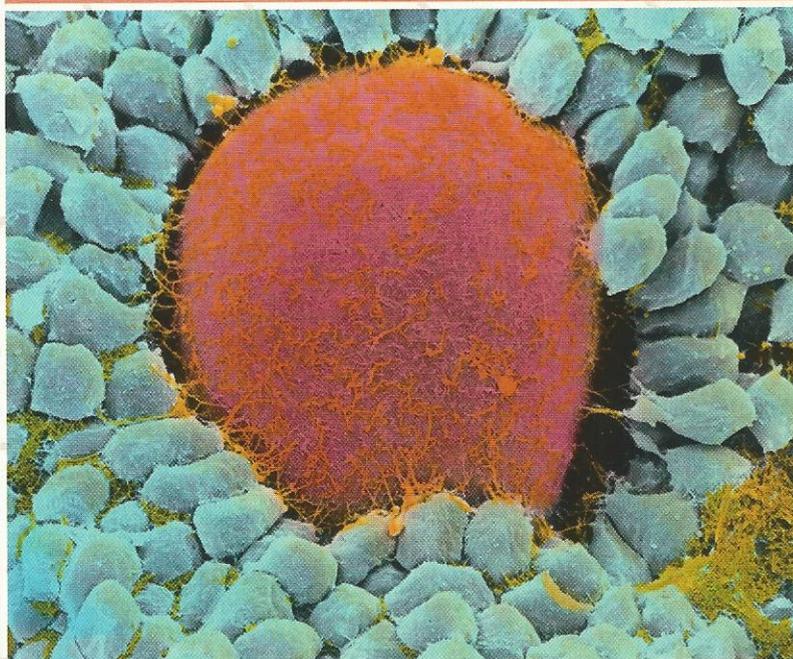
#### Die Voraussetzungen des Körpers

Wann aber fängt es an? Kann schon der Moment der Zeugung, der ersten Zellteilung, emotional erfasst werden? Ab wann gibt es ein ICH?

In ihrem Buch »Die Geburt ist nicht der Anfang« beschreibt die Autorin und Soziologin Marianne Krüll detailliert, wie sich die menschliche Entwicklung weg vom ersten Zellhaufen vollzieht. Immer nimmt sie dabei auch Bezug auf die sensomotorischen Entwicklungen und den Aufbau des Zentralnervensystems, das ja als Lieferant von Sinneseindrücken auch für das Fühlen verantwortlich ist. Demnach wird alles, was wir im Leib der Mutter erleben, zu einer Art »Orientierungskarte« von der Welt und quasi ein Maßstab, an dem wir die »Welten«, die wir später kennen lernen, messen.



Diese »Unterwasserlandschaft« ist Babys erstes Zuhause.



Individualität ist also das Ergebnis einzigartiger Erfahrungen. Die Fähigkeit zum Fühlen wächst mit der Entwicklung der Nervenstruktur und ist zum Zeitpunkt der Geburt schon so ausgereift, dass ein schlimmes Geburtserlebnis das ganze Leben traumatisieren kann.

#### Die Praxis

»Der Begriff Psyche kommt aus dem Griechischen und ist eng verwandt mit den Begriffen Seele oder Geist«, erklärt Kornelia Kofler im Gespräch mit All4family. Die diplomierte Kleinkindpädagogin betreibt als Psychotherapeutin (in Ausbildung unter Supervision) eine Praxis in Wien und befasst sich hauptsächlich mit der Gefühlswelt von Kindern. »Die pränatale Entwicklung verläuft in 3 Stadien: 1. das Keimzellenstadium (1.-3. Woche) 2. das embryonale Stadium (4.-8. Woche) und 3. das fötale Stadium (Beginn der 9. Woche – Geburt). Die Grundlage der menschlichen Psyche ist das Gehirn, die Nervenbahnen und die Hormone, wobei das fötale Stadium mit der Ge-

hirn- und Skelettentwicklung für die Psyche vor allem prägend ist. Durch die moderne pränatale Psychologie und die Medizin wurde bewiesen, dass Föten im Mutterleib fühlen, schmecken, hören, sehen und erleben. Sie reagieren von Anfang an auf Umweltreize.«

#### All4family: Worauf sollten schwangere Frauen also achten, damit's dem Baby gut geht?

**Kofler:** Diese Frage gilt nicht nur für Mütter, sondern betrifft das gesamte Familiensystem. Es ist besonders wichtig, dass alle Personen, die die Schwangerschaft begleiten, sich für einen glücklichen und zufriedenen Säugling engagieren und zuständig fühlen. Das Kind macht seine erste Beziehungserfahrung im Mutterleib. Der Fötus tritt zum ersten Mal mit seinem Umfeld »in Beziehung« und bekommt über die Hormonausschüttung und den Herzschlag der Mutter genau mit, was in seinem Umfeld passiert und wie es seiner Mutter geht. Natürlich wäre es ideal, wenn jedes Kind spüren würde, dass es erwünscht ist, beachtet, geliebt

wird und auf dieser Welt willkommen ist. Meine alltägliche Praxis zeigt jedoch, dass es für manche Eltern durch unterschiedliche Lebensumstände und Belastungen schwierig ist, diese Emotionen zu entwickeln. Deswegen ist es umso wichtiger, dass Mütter, Eltern, Familien auf einen wertschätzenden und liebevollen Umgang achten und sich bewusste Auszeiten vom Alltagstrubel nehmen. Sollten sich liebevolle Gefühle dem Kind gegenüber nicht einstellen, oder Ängste und Sorgen stärker werden, gibt es spezielle Beratungsstellen oder zahlreiche PsychotherapeutInnen, die sie unterstützen und begleiten.

#### All4family: Stimmt es, dass klassische Musik die Babys im Bauch beruhigt?

**Kofler:** Ja, es stimmt. Es ist nachgewiesen, dass Babys im Bauch bereits auf Musik reagieren. Bei klassischer Musik werden sie ruhiger und bei Rock oder Hip Hop beginnen sie zu strampeln. Mütter spüren, wenn dem Baby im Bauch ein Reiz von außen angenehm oder unangenehm ist. Es gibt Beobachtungen, dass sich die Kinder nach der Geburt an die Musik erinnern und auf die gleiche Musik wieder entspannt reagieren. Jede Mutter sollte aber ihren individuellen Zugang zu ihrem Baby finden. Denn es hängt sicher auch vom Musikgeschmack der Eltern ab. Die schönste und angenehmste Musik für das Baby ist sowieso der Herzschlag der Mutter, dieser entspannt die Kinder auch noch in unruhigen Momenten nach der Geburt.

#### All4family: Kann man spätere Störungen auf Erlebnisse vor der Geburt zurück führen?

**Kofler:** Die pränatalen Erfahrungen ergeben sich durch mehrere Faktoren z.B. biologische, soziale, psychophysische, genetische, umweltbedingte. Aus psychotherapeutischer Sicht schließen sich unterschiedliche Komponenten zusammen, durch die es zu seelischen Störungen kommen kann. Die Schwangerschaft hängt mit starken, veränderten, neuen Emotionen zusammen.

Ob später psychische Störungen auftreten, das hängt von der Häufigkeit und der Dauer der Reize und der Belastungen auf das ungeborene Kind ab. Die nächsten Informationen sollen sensibel betrachtet werden, denn nicht jede problematische Schwangerschaft oder Geburt führt automatisch zu einem psychisch belasteten Kind. Tendenziell wird beobachtet und wissenschaftlich erforscht, dass unterschiedliche psychische Belastungen (Stress, Ängste, Krisen, Gewalt, psychische Probleme, Traumatisierungen) oder Einnahme von Substanzen (Drogen, Alkohol, Nikotin) zu nachhaltigen psychischen Schädigungen führen können. Im Praxisalltag lerne ich zum Beispiel Babys und



Jetzt geht's los!  
Ein neuer Mensch – eine  
neue Persönlichkeit –  
entsteht.

Kleinkinder mit Schlafstörungen, Schreianfällen, Sprachentwicklungsverzögerungen, Ticks, Verhaltensauffälligkeiten, Essstörungen, Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) kennen. Meistens schildern die Eltern zusätzlich zu aktuellen Problemen auch belastete Schwangerschaften oder Geburtsverläufe. Schwere Traumatisierungen während der Schwangerschaft und innerhalb der ersten Lebensjahre können auch langfristig zu Psychosen (z.B. Schizophrenie) führen. Der Fötus oder der Säugling haben kaum Strategien, das Erlebte zu verarbeiten oder einzuordnen, wodurch das Trauma direkt ins Unterbewusstsein dringt und dort abgespeichert wird.

**All4family:** Was kann man/frau tun, wenn die Schwangerschaft nicht so gut verläuft?

**Kofler:** Die heutigen Anforderungen an Mütter in einer leistungsorientierten Gesellschaft sind hoch. Sie müssen viele unterschiedliche Kompetenzen vereinen. Dies kann den Stresspegel in einer Schwangerschaft erhöhen und wenig Zeit lassen, sich auf die Schwangerschaft zu konzentrieren. Wichtig ist es, sich viel zu entspannen, sich so oft wie möglich Auszeiten zu nehmen.

**All4family:** Wie viel Fachwissen über die pränatalen Emotionen braucht eine schwangere Frau aber nun wirklich? Setzt das eine werdende Mutter nicht enorm unter Druck?

**Kofler:** Aus der pränatalen Psychologie und Medizin gibt es sehr viel Fachliteratur und Informationsbroschüren über Emotionen von Mutter und Baby während der Schwangerschaft. Viele schwangere Frauen eignen sich während dieser spannenden Zeit ein großes Wissen an. Wissen kann nie schaden. Jedoch sollte Mama/Papa das Wissen reflektieren und auf ihre Lebensumstände anwenden. Es gibt zahlreiche Informationen, welche schwangere Paare verwirren, unter Druck setzen oder beunruhigen können.

Phasenweise reicht es aus, sich auf seinen Instinkt zu verlassen und sich mit Vertrauenspersonen auszutauschen. Lassen Sie sich nicht irritieren durch unzählige Geschichten von schmerzhaften Geburten und problematischen Schwangerschaften. Denn jede Frau ist ein eigenes Individuum und schreibt ihre eigene Lebensgeschichte. Sollte der Druck aus der Informationsflut zu groß werden oder Sie Ihr Umfeld zu sehr belasten, planen Sie z.B. einen ruhigen Waldspaziergang ein, oder gehen Sie schwim-

men. Sie werden sehen, dass dadurch die Sorgen kleiner werden. Natürlich trägt jede Frau Verantwortung für ihr Handeln und die daraus folgenden Konsequenzen, jedoch sollte dies nicht zur seelischen Belastung werden und Frauen unter Druck setzen. Wer liebevoll mit seinem Körper umgeht und sich mit der Schwangerschaft und den daraus resultierenden Veränderungen auseinandersetzt, wird auch liebevoll mit seinem Partner und seinen Kindern umgehen. Sie kennen sich selbst am besten und wissen auch wo Ihre Grenzen liegen. Suchen Sie sich die Informationen aus, die Ihnen weiterhelfen. Werfen Sie sonstigen Ballast über Bord und freuen Sie sich auf Ihren Nachwuchs!

**Verantwortung ist auch etwas Wunderbares**

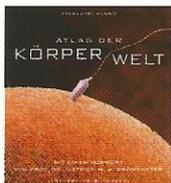
Unsere Großmütter hatten vielleicht nicht so viel Fachliteratur, dafür aber jede Menge »wohlmeinender« Leute, die sie während der Schwangerschaft mit Weisheiten versorgten. Kostprobe gefällig? »Pass auf, dass du keinen Hasen siehst, sonst kriegt das Kind eine Hasenscharte! Pass auf, dass dein Blick auf keinen Seiltänzer fällt, denn sonst kriegt das Kind schlenkernde Gliedmaßen!« – Stellen Sie sich mal diesen Stress vor! Da hat sich ja zum Glück einiges geändert. Nicht jedoch die Tatsache, dass die Verantwortung für das Wohlbefinden des Kindes zum Großteil bei der Mutter liegt. Ein Druck, der manchen Frauen zu groß scheint und der durch Selbstzweifel einen Kreislauf an negativen Emotionen hervorrufen kann. Niemand sollte aber die positiven Seiten dieser Verantwortung vergessen: wenn sich das Baby entspannt und die Mama spürt und weiß: alles ist gut und das liegt auch an mir. Ich trage uns gut durch die Welt. Wir sind eins und wir sind glücklich. ☺

**Kornelia Kofler**

Psychotherapeutin (in Ausbildung unter Supervision), Diplom Lebensberaterin, Dipl. Kleinkindpädagogin

➔ Praxis: Jadengasse 21/10, 1150 Wien  
➔ www.familien-therapie.at

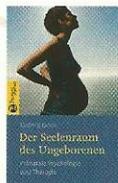
**BUCHTIPP**



»Atlas der Körperwelt. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dietrich H. W. Grönemeyer.« Pierluigi Diano, Frederiking & Thaler



»Die Geburt ist nicht der Anfang. Die ersten Kapitel unseres Lebens neu erzählt.« Marianne Krüll, Verlag Klett Kotta



»Der Seelenraum des Ungeborenen. Pränatale Psychologie und Therapie.« Ludwig Janus, Patmos Verlag (Anmerkung der Redaktion: sehr wissenschaftlich!)



»Das Geheimnis der ersten neun Monate – Unsere frühesten Prägungen.« Gerald Hüther/Inge Krens, Verlag Patmos. Hirnforscher und Psychologin beschreiben gut verständlich die Beziehung zwischen Mutter und Kind während der Schwangerschaft.