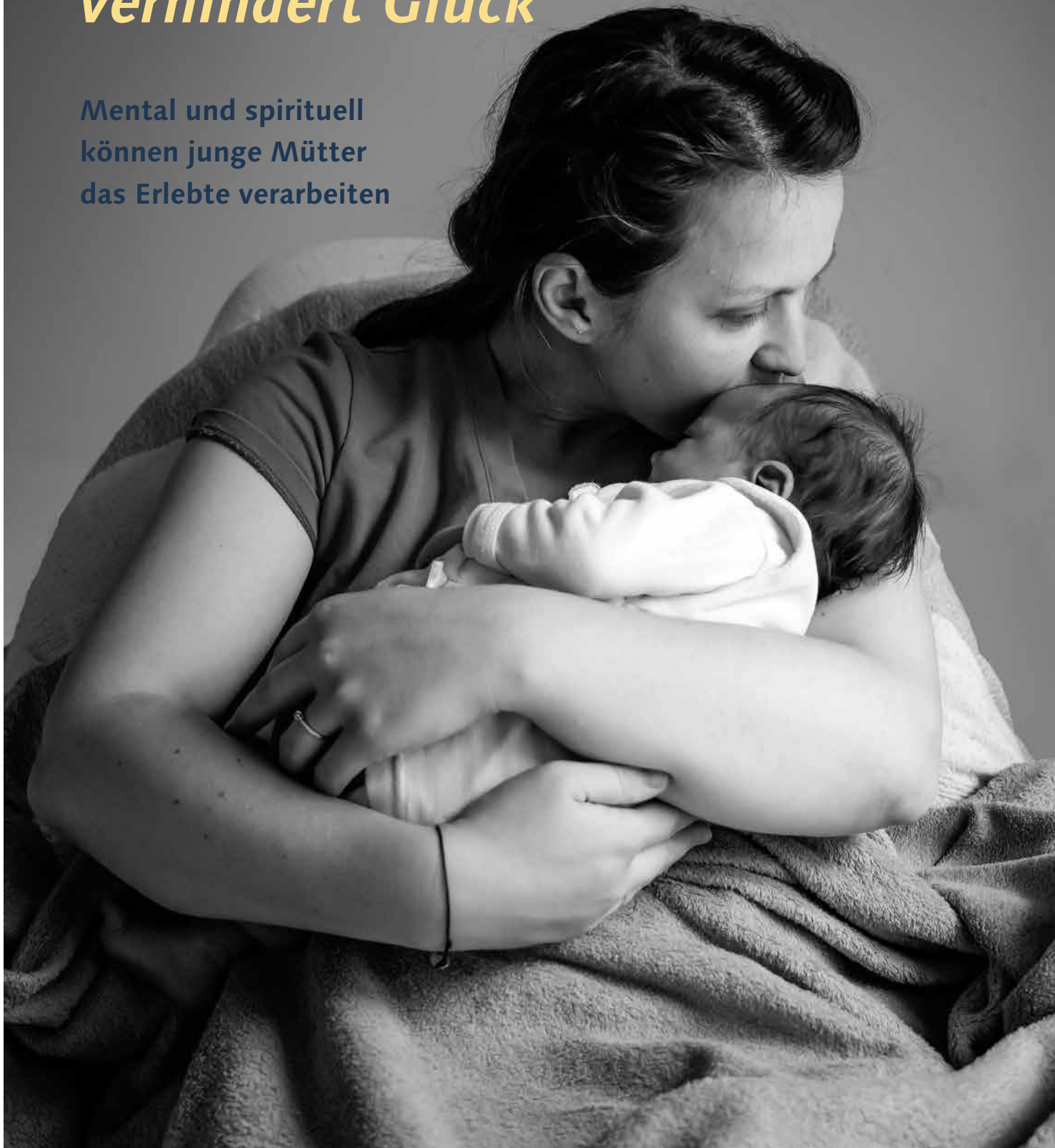


Mangelnde Aufmerksamkeit nach schweren Geburten verhindert Glück

Mental und spirituell
können junge Mütter
das Erlebte verarbeiten



Imke Turau

Ein Kind auf die Welt zu bringen ist ein kleines Wunder. Die meisten Frauen bereiten sich mit großer Freude darauf vor und informieren sich eingehend über eine sanfte und sichere Geburt. Liegt das Baby erst im Arm, ist die Anstrengung verblasst, so ihre Hoffnung. Doch in der Realität sieht das oftmals ganz anders aus.

Entbindungen werden künstlich eingeleitet oder enden im ungeplanten Kaiserschnitt. Unvorhergesehen wird eine PDA gelegt, Saugglocken kommen zum Einsatz, der schmerzhaft Kristeller-Griff wird unter der Wehe angewendet. Sätze wie „nun stellen Sie sich doch nicht so an“ fallen, verbale Entgleisungen des menschlich überlasteten Personals sind keine Seltenheit. Hinzu kommen routinierte Abläufe, in die die werdende Mutter gerät.

Manche Frau fühlt sich überhört und übergangen, hat Versagensängste und empfindet die Geburt ihres Kindes als Kontrollverlust und beschreibt ihre Erfahrungen im Nachgang sogar als Gewalterlebnis im Kreißsaal. Eine traumatische Geburt löst immer einen Schock aus, der noch lange nachwirkt. Das Empfinden, dem Klinikpersonal ausgeliefert gewesen zu sein, hinterlässt schmerzende Narben. In der Folge spüren die Frauen wenig Bindung zu ihrem Kind, fühlen sich erschöpft, überfordert und traurig bis hin zur Depression – obwohl ein Baby doch Freude und Liebe auslösen sollte. Mit dem Geschehen bei der Geburt bringen sie diese Gefühle oft nicht mehr in Verbindung. Wir haben einen starken Mechanismus in uns, der uns ansonsten potenziell traumatisierende Situationen psychisch „einkapseln“ und verdrängen lässt. So können wir funktionieren. Aber ohne dass es der Mutter bewusst wird, löst der Anblick des Kindes immer wieder aufs Neue einen von der Geburt herrührenden Trigger aus. Es fehlt etwas zum großen Glück. Und dass sich eine Mutter oft nicht klar werden kann, was denn eigentlich diesen Schatten auf ihre Beziehung zum Kind wirft, die sie voller ungebrochenem Glück vorstellt und ersehnt, kann selbst zur Belastung werden: „Was ist falsch mit mir, dass ich nicht voller ungetrübter Freude bin, wenn ich dieses, mein wunderbares Kind anschau?“

Die Bandbreite solcher Erfahrungen zieht sich dabei durch alle Ebenen von Körper, Seele und Geist. Was aber hilft der Mutter, dem Vater und dem Kind, um das Erlebte in einen Heilungsprozess zu verwandeln?

Schocksituationen erledigen sich nicht von allein. Das Bewusstsein für die Situation muss sich ändern. Ein Baustein ist, Einblick in den Geburtsbericht zu erhalten – der steht jeder jungen Familie zu, doch die wenigsten wissen davon. Im Krankenhaus liegt die Priorität auf der medizinischen Gesundheit von Mutter und Kind. In vielen Fällen sind die Klinikaufenthalte zu kurz, um das Geschehen nicht nur medizinisch, sondern auch seelisch abschließen zu können. Dafür braucht es Empathie und Bestätigung der Gefühle, die bei einer Geburt die Mutter überfluten. Aber für das nötige Interesse, wie es der jungen Mutter mit dem Geburtserlebnis emotional geht, fehlt die Zeit im eng getakteten Kliniksystem. In der Folge fühlen sich die Frauen alleingelassen: zu recht, denn sie werden alleingelassen.

Bei einer Geburt im Krankenhaus appelliere ich für ein Abschlussgespräch vor Ort, in dem klar formuliert wird, wie das Geburtsgeschehen von Seiten der Hebammen und Ärzte eingeschätzt wird. Indem darüber gesprochen wird, was warum und wie geschah, kann dieses Wunder einer Geburt emotional eingeordnet und auch abgelegt werden.

Wünschenswert wäre, dass die Schlüsselsituationen, wieso und warum entsprechend gehandelt wurde,

*Eine Geburt ist
immer überwältigend,
aber sie sollte nicht
traumatisch sein. Aber
auch dann ist ein heilendes
Tasten ins Glück möglich.*

benannt werden, damit die jungen Eltern einordnen können, was sie gegebenenfalls noch nacharbeiten müssen. Unverstandenes, unbegreifliches Geschehen wird zu einem bedrohlichen Verhängnis. Indem darüber gesprochen wird, kann es eingeordnet werden und verliert seine Bedrohlichkeit. Dabei muss es nicht darum gehen, dass medizinisch alles bis ins wissenschaftliche Detail verstanden wird, sondern dass die medizinisch Handelnden aus der Sprachlosigkeit heraustreten. Dadurch werden sie von bedrohlichen, sprachlosen Mächten zu menschlichen, ansprechbaren und ansprechenden Gegenüber. Denn Wachstum kann erst stattfinden, wenn die medizinische Sicht verstanden wurde. Der erlebte Schock löst sich allerdings damit noch nicht. Lange und schwere Entbindungen wird es immer geben.

Seit über 20 Jahren bereite ich Geburten auf besondere Weise vor und nach. Dafür erarbeite ich vor der Geburt mit den werdenden Eltern ein stabiles Mindset, eine gute Ausrichtung und eine innere Ordnung. Sie gehen dann mit *Respekt* in die Geburt, anstatt mit Angst. Im Nachgang braucht es eine präzise Analyse, *was* genau passiert ist, *worin* die Verletzung besteht und *wofür* Hilfe benötigt wird. Ich bin dichter am Geschehen als die Geburtshelfer und gebe unter anderem erstmal die Erlaubnis, sich auch durchaus gegen die gut gemeinten Ratschläge von außen abgrenzen und aktiv Unterstützung einfordern zu dürfen.

Meine prägende Arbeit begann mit der Kooperation eines gynäkologischen Chefarztes, der in seiner Klinik vieles im Sinne der Patientinnen anders machte. Wir orientierten uns an dem Schweizer Vorbild, den Patientinnen, wenn es gewünscht war, etwas mehr anzubieten, eine über das Medizinische hinausgehende andere Art von Zuwendung, als Klinikpersonal oftmals leisten kann. So habe ich dort als spirituelle Heilerin die Arbeit der Hebammen extern ergänzt, für das emotionale Wohl der Patientinnen gesorgt und auch Schocksituationen in einen Heilungsprozess gebracht.

In einem Fall hatte eine werdende Mutter in der 36. Schwangerschaftswoche einen Notkaiserschnitt erlitten, nachdem ihre Placenta praevia (diese Plazenta liegt zentral über dem inneren Muttermund) gerissen

Sich Zeit zu nehmen ist wichtig, um Grenzen wieder herzustellen, die achtlos verletzt wurden.

war. Es war eine sehr blutige und lebensbedrohliche Situation für Mutter und Kind, auf die sich keine von beiden vorab einstellen konnte. Als ich eintraf, lag das Baby bereits voll intensivmedizinisch betreut im Inkubator. Um den Heilungsprozess anzustoßen, habe ich sehr eingehend das Erlebte mit Mutter und Kind mental und spirituell nachgearbeitet.

Zum Beispiel mit Homöopathie kann ich auf sanfte Art die geplagte Patientin in Balance bringen. Düfte beeinflussen positiv das emotionale Zentrum, Öle entlasten den schmerzenden und verspannten Körper. Zudem lasse ich die Mutter visualisieren, wie groß der erlebte Schock ist. Hat er das Ausmaß eines kleineren Scherbenhaufens, eines Einfamilienhauses oder sogar eines riesigen Wolkenkratzers? Gerne nutze ich das Bild einer Bühne, auf der ein Reinigungstrupp gründlich „klar Schiff“ macht und die Probleme „auskehrt“.

Wichtig ist, sich für den Prozess die Zeit zu nehmen, die es braucht, um Grenzen wieder herzustellen. Wenn ein Geschehen eingeordnet wird, können persönliche Grenzen erneut gefühlt und aus neuer Perspektive bestätigt werden. Hilfreich sind auch Traumreisen – statt beim Stillen aufs Handy zu schauen, Mails und Instagram zu checken, taucht die junge Mutter mit ihrem Baby in ihren Gedanken in ein geschütztes, geborgenes Nest ein und stärkt auf diese Weise die Bindung.

Das oben erwähnte Baby hat sich übrigens rasant schnell erholt, konnte am nächsten Tag bereits verlegt und nach zehn Tagen entlassen werden. Im November ist die Kleine ein Jahr alt geworden. Sie hat keine Folgestörungen entwickelt, nicht einmal Frühchen-Auffälligkeiten.



Doch auch weniger kritische Situationen hinterlassen Spuren und Missempfindungen. Allerdings zeigen sich manche Erschütterungen erst viel später oder sind schamhaft. Doch sie können auch nach Wochen, Monaten oder sogar Jahren nachgearbeitet werden. So kann es sein, dass Frauen, die die Geburtsverletzung sehr stark empfinden, schon früher Gewalt oder Grenzverletzungen erlebt haben. Dann kann die empfundene Verletzung oder der unerwartete Übergriff – so medizinisch rechtfertigbar er ggf. auch sein mag – in eine unheilsame Resonanz zu früheren psychischen und körperlichen Verletzungen treten.

Außerdem können Schocksituationen auch vererbt sein. Meine Mutter etwa hatte durch den Rhesus negativ-Faktor mehrere Totgeburten, die in den frühen 1960er-Jahren keine Beachtung und somit auch keine einordnende Auflösung fanden.

Es ist wichtig, die Hintergründe individuell und weitgreifend zu beleuchten, tief in das Prozedere ein-

zutreten und in einer besonderen Nähe zu erarbeiten, was zum persönlichen Optimum gebraucht wird. Mein Steckenpferd ist die Homöopathie, des Weiteren verwende ich Düfte, Öle, Rituale, Heilsteine und Visionen. Ein festes Schema gibt es dafür nicht.

Ich habe den Anspruch, dass das Glück über jeden neuen Erdenbürger trotz aller Widrigkeiten spürbar sein soll. Die physische und psychische Belastung muss so weit transformiert werden, bis eine harmonische Bindung entsteht, die dazu fähig ist, ein Leben lang zu tragen.



IMKE TURAU

Imke Turau weiß, wie wichtig ein gesunder, kraftvoller Start ins Leben ist. In Hamburg betreibt sie eine Praxis für Sensitive, ist spirituelle Wegbegleiterin, hält Vorträge und gibt Seminare.