

Marie-Andrée Bertin

Schwangerschaft bewusst erleben

Auszüge aus dem Buch

Das Wunder des werdenden Lebens

Bewusste Elternschaft zum Wohle des Kindes,
der Familie und der Gesellschaft

Rosenblatt Verlag
Inhaberin M. Schneider, Rottweil

Einleitung

Originalbuch:
Das Wunder des werdenden Lebens
Bewusste Elternschaft zum Wohle des Kindes,
der Familie und der Gesellschaft

Aus dem Französischen übersetzt
Originaltitel: *L'Éducation prénatale naturelle*

© 2010 Rosenblatt Verlag
Inhaberin M. Schneider
Heerstrasse 55
D-7868 Rottweil

+ +49 0741-48 00 18 23
info@rosenblatt-verlag.de
www.rosenblatt-verlag.de.

Die Weitergabe des Broschüren-Inhaltes ist erwünscht. Artikel dürfen gerne kopiert werden, sofern der Rosenblatt Verlag telefonisch oder schriftlich darüber informiert wurde und sein Einverständnis gegeben hat. Auf der Publikation muss der Titel der Broschüre oder des Originalbuches und der Verlag genannt werden.

Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Art und ersetzen keine Beratung und Behandlung durch Fachleute. Verlag und Autor haben sich gewissenhaft um korrekte Angaben bemüht. Dennoch sind inhaltliche Unrichtigkeiten nicht absolut ausgeschlossen. Wer Hinweise und Empfehlungen aus diesem Buch für sich selbst anwendet, behandelt sich selbst, was sein freies Recht ist. Die Autorin und der Verlag schließen aber dafür eine Haftung aus, soweit dies nach den Bestimmungen des Produkthaftungsgesetzes zulässig ist.

ISBN 978-3-9813158-2-0

»Musikunterricht, das wäre gut für Erik!«

Frau D. drückte damit aus, was sie im Inneren schon lange empfand: Ihr fünfjähriger Sohn Erik sollte Musikunterricht erhalten. »Mein Mann, meine beiden anderen Söhne und ich lieben Musik, aber für Erik ist sie eine wahre Leidenschaft, und er scheint wirklich begabt zu sein. Er sagt schon jetzt, er wolle Musiker werden.« Dann fügte sie hinzu (halb ernst, halb lachend, so als wollte sie sich für eine Vermutung entschuldigen, die sie selbst ein wenig verrückt fand): »Es ist seltsam, aber als ich Erik erwartete, habe ich jeden Tag stundenlang leidenschaftlich Klavier gespielt. Das war während meiner anderen Schwangerschaften nicht so, und ich spiele jetzt auch viel weniger. Es ist wirklich erstaunlich.«

Erik besuchte die Musikschule bis zum Abitur mit glänzenden Noten und begann danach eine Karriere als Musiker.

Im Laufe der Zeit begegneten mir viele ähnliche Fälle. Ob sie aus meinem beruflichen Umfeld kamen, meinem Freundeskreis oder meiner eigenen Familie, immer regten sie mich zu tiefem Nachdenken an. Ich stellte mir die Frage, ob manche Probleme oder manche Begabungen ihren Ursprung in der vorgeburtlichen Zeit haben. Wenn ja, wie können die Probleme vermieden und die Begabungen gefördert werden?

In den Jahren 1981-1982 fing man an, wissenschaftliche und psychologische Studien über verschiedene Bereiche des vorgeburtlichen Lebens zu veröffentlichen. Ich habe mich Ende 1982 einer Gruppe von Ärzten, Hebammen, Krankenschwestern, Eltern und Erziehern angeschlossen, die einen Verein gegründet hatten, um das Bekanntwerden neuer Erkenntnisse über die vorgeburtliche Zeit zu beschleunigen. Der Verein sollte eine Brücke zwischen der wissenschaftlichen Forschung und dem täglichen Leben der Menschen sein. Nach drei internationalen Symposien, die von diesem ersten, französischen Verein organisiert wurden, sind ähnliche Vereine in anderen Ländern entstanden.

Inzwischen sind bereits siebzehn Vereine auf drei Kontinenten tätig. Sie haben sich unter dem Namen OMAEP zusammengeschlossen. OMAEP ist die Abkürzung von »Organisation Mondiale des Associations pour l'Education Périnatale« (»Weltorganisation der Vereine für vorgeburtliche Erziehung«). Ihr Ziel ist es, in den jeweiligen Ländern nützliche Informationen zu diesem Thema zu sammeln und unter der Bevölkerung zu verbreiten. Zu diesen Informationen gehören einfache Anregungen, die die Bewusstwerdung und das Nachdenken über dieses Thema fördern sollen und zukünftige Eltern und andere Personen zum kreativen Umgang damit anregen wollen. Eltern haben dadurch mehr Chancen, die Entwicklung ihres Kindes günstig zu beeinflussen, und sie können, ihrer Kultur und Veranlagung entsprechend, in aller Freiheit eine gute Verbindung zu ihrem Kind aufbauen.

Fasst man die heutigen Erkenntnisse zu diesem Thema zusammen, ergibt sich ein Gesamtbild, das die Macht der Lebenskräfte in ihrer vollen, schöpferischen Vielfalt erahnen lässt. Diese Kräfte wirken mit einer Intensität, wie man sie nach der Geburt nie mehr wiederfindet. Ausgehend von einer einzigen Zelle erschaffen sie innerhalb weniger Monate ein vollständiges menschliches Wesen. Ein Vorgang, über den man nur staunen kann!

Das Leben entwickelt sich aufgrund der Informationen, die in den Genen des befruchteten Eies enthalten sind. Es schließt mit ein, was aus dem Umfeld kommt, das heißt von der Mutter und auch – durch sie hindurch – vom Vater und von der gesamten Umgebung. Je nach Beschaffenheit, Intensität und Qualität der Eindrücke werden dabei bestimmte Gene aktiviert und andere nicht. Das genetische Ausgangsmaterial wird durch Einflüsse aus der Umgebung verändert.

Wir haben es hier also mit einem natürlichen Erziehungsprozess zu tun, der sich in der Gebärmutter mit Hilfe von äußeren Elementen vollzieht, die günstig oder schädlich sein können. Wenn werdende Eltern über diese Vorgänge informiert sind, können sie – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – Schädliches vermeiden, und sie können das, was ihrem heranwachsenden Kind nützt, bestmöglichst verstärken. Das kann im täglichen Leben ganz natürlich, einfach und zwanglos geschehen.

Die Eltern machen dabei bereichernde Erfahrungen, die sich nicht nur auf ihre Partnerschaft auswirken, sondern auch auf ihre künftige Familie und folglich auf die ganze Gesellschaft. Damit die zukünftige Mutter die Rolle der »ersten Erzieherin« gut erfüllen kann, die ihr die Natur zugedacht hat, braucht sie die Unterstützung des Vaters, die Hilfe ihres beruflichen und familiären Umfeldes, das Verständnis und die lückenlose Unterstützung des sie begleitenden Fachpersonals und die Wertschätzung der gesamten Gesellschaft.

Das vorliegende Buch entstand in der Hoffnung, in der Gesellschaft ein neues Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu fördern.

Bedenken Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dass die Zellen des Fötus Informationen aufnehmen, noch während sie sich bilden, und dass alle Vorgänge miteinander vernetzt sind. Diese Broschüre enthält Informationen und Anre-

gungen zu den körperlichen, sensorischen, affektiven und mentalen Aspekten, die stimuliert und unterstützt werden können. Und zwar jeweils im Hinblick auf:

- den aktuellen Wissensstand
- die Schlussfolgerungen für Fachleute
- die Schlussfolgerungen für werdende Eltern

Jugendliche, Erzieher und Eltern werden in dieser Broschüre weitere Aspekte finden, die sie jeweils gezielter betreffen.

Alles zusammen eignet sich auch, um die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft aufzuklären, damit sie dieses Wissen bei ihren Entscheidungen mit einbeziehen können.

Noch eine Anmerkung: Das Wort »Fötus« ist ein medizinischer Begriff. Wir verwenden ihn manchmal, um wissenschaftliche Arbeiten darzulegen. Weil jedoch noch kein Gynäkologe von einer schwangeren Frau gefragt wurde: »Herr Doktor, wie geht es meinem Fötus?«, sondern »Herr Doktor, wie geht es meinem Kind?«, benutzen wir meistens die Sprache der Frauen, bleiben uns aber der spezifischen Natur des Fötus klar bewusst.

Kapitel 1

Ein altes Wissen neu entdeckt: Die natürliche vorgeburtliche Erziehung

Sagten Sie »Erziehung«?

Ja. Dieser Gedanke kann überraschen, aber er ist nicht neu.

Bevor wir näher darauf eingehen, werfen wir einen Blick in die Vergangenheit: Die früheren Kulturen der Ägypter, Hindus, Kelten, Afrikaner, Indianer und anderer Völker wussten bereits, wie wichtig und prägend die vorgeburtliche Zeit für die Entwicklung des Menschen ist und wie sehr sie ihn beeinflusst und erzieht. Es gab Regeln für die werdende Mutter, das Elternpaar, das Dorf und die ganze Gesellschaft, damit das Kind sich unter den bestmöglichen Bedingungen entwickeln konnte.

Was versteht man heute unter »vorgeburtlicher Erziehung«?

Versteht man darunter Normen und Programme, die einem sich entwickelnden Menschen auferlegt werden sollen? Nein, natürlich nicht. Normen und Programme betreffen die Bildung und nicht die Erziehung... Es ist sehr wichtig, diese beiden Begriffe zu unterscheiden. **Die Bildung** ist das Übermitteln von Wissen und Können. Sie benutzt die Methoden der Belehrung. **Die Erziehung** dagegen betrifft das Erwecken und die Entwicklung der Fähigkeiten eines Menschen sowie seiner Anpassungsfähigkeit an die Welt. Obwohl eine gewisse Wechselwirkung zwischen diesen beiden Bereichen existiert, ist es dennoch wichtig, sie zu

unterscheiden, damit nichts Wesentliches vergessen wird und damit man nicht widersinnig in natürliche Vorgänge eingreift und sie behindert, anstatt sie zu fördern.

Die Zeit scheint gekommen, Bildung und Erziehung klar und deutlich neu zu definieren, damit die Schule und vor allem die Familie ihre jeweilige Aufgabe besser wahrnehmen kann. Diese unterschiedlichen und dennoch sich ergänzenden Aufgaben erfordern aber eine enge Zusammenarbeit. Das beweisen die aktuellen, turbulenten Erscheinungen unserer Zeit. **Der Fötus braucht nicht belehrt zu werden.** Es wäre gekünstelt, willkürlich und gefährlich, es zu versuchen.

Erziehung hat eine weitere Komponente, die mit ins Spiel kommt: **Die Prägung.** Sie ist während der vorgeburtlichen Periode am ausgeprägtesten und beginnt schon bei der Befruchtung in den ersten Zellen. Der Molekular-Biologe Louis-Marie Vincent sagt:

»Die Zelle, die ja das Einzige ist, was kultiviert werden kann, ist ein Individuum. Sie ist mit einer eigenen Steuerungszentrale und mit einem elementaren Bewusstsein ausgestattet, das Informationen aufnimmt, interpretiert, verarbeitet und speichert.«¹

Sobald sich das Nervensystem entwickelt, werden Informationen zum Gehirn geschickt. Dort werden sie ebenfalls interpretiert, verarbeitet, gespeichert und miteinander verknüpft. Ebenso ist es mit den Sinnen: Tasten, Schmecken, Riechen, Hören und Sehen sind in ständiger Wechselwirkung miteinander. Was dem einen nützt, nützt auch dem anderen; was den einen stört, stört auch den anderen – oder wird manchmal von den anderen ausgeglichen. Auch die verschiedenen Organfunktionen harmonisieren miteinander, zum Nutzen des ganzen Körpers. Diese Solidarität, die das Einssein des Lebens zum Ausdruck bringt und dem Leben dient, bleibt das ganze Leben lang erhalten. Sie sorgt für Gesundheit und psychische Ausgeglichenheit.

Im Schutz der Gebärmutter entfaltet der Fötus eine intensive Aktivität, um ein lebensfähiges, menschliches Wesen zu werden. Er erhält bei der Zeugung ein genetisches Erbe mit den spezifischen Informationen des Menschengeschlechts sowie den Charakterzügen der Eltern und der Vorfahren, die er dann auf seine ganz eigene Weise kombiniert. Während der neun Schwangerschaftsmonate baut er mit diesem Startkapital durch seine eigenen Lebenskräfte und durch die Mittel, die er von außen – hauptsächlich von der Mutter, aber auch vom Vater und von der Umwelt – bekommt, sein eigenes Wesen auf.

Mit den materiellen Stoffen, die er durch das Blut der Mutter erhält, baut er seinen Körper auf. Die Informationen, die er in Form von Gefühlen und Emotionen erhält, stimulieren oder hemmen die Entwicklung seiner Organe und deren Funktionen. Die positiven oder negativen Informationen bilden eine »Datenbank«, die sich nach und nach zu seiner seelischen Struktur entwickelt.

Gewiss, die verschiedenen Phasen des Lebens wie Geburt, Kindheit, Jugend und Erwachsensein werden ebenfalls aufgezeichnet und gespeichert, aber in übereinanderliegender Anordnung. Dies zeigt, wie wichtig die ersten Prägungen sind. Sie bleiben im Unterbewusstsein des Erwachsenen lebendig und können seine Entscheidungen, seine Reaktionen und sein Verhalten beeinflussen.

Die neuesten Forschungen zeigen: Während der Schwangerschaft bilden sich im Menschen die allerersten Grundlagen für seine Gesundheit, für sein Gefühlleben, für seine Beziehungsmuster sowie für seine intellektuellen und auch kreativen Fähigkeiten.

Anmerkungen:

- 1) »Les influences sonores dans le développement prénatal« (Der Einfluss von Geräuschen in der pränatalen Entwicklung), 3. Internationales Symposium, Paris, 1990.

Kapitel 2

Die körperlichen Bedürfnisse von Mutter und Kind

Viele junge Frauen sind sich heute darüber bewusst, wie wichtig die ersten Grundsteine sind, mit denen sich das Kind eine solide Gesundheit und ein gut ausgeglichenes Nervensystem aufbauen kann: richtige Ernährung, richtiges Atmen, richtiges Maß zwischen Aktivität und Ruhe, Gefahren vermeiden und versuchen, noch »etwas mehr« für sich selbst zu tun.

Die Ernährung

Das Kind baut seinen Körper in der Gebärmutter mit den Stoffen auf, die durch das Blut der Mutter geliefert werden. Das Blut muss daher so gesund und gehaltvoll wie möglich sein. Gesund, das bedeutet ohne Giftstoffe und in ausgewogener Zusammensetzung. Gehaltvoll bedeutet, dass es alle lebenswichtigen Nährstoffe und Elemente mit sich führt.

Wir wollen hier an einige grundlegende Begriffe und wichtige Punkte erinnern, die nicht allen bekannt sind. Jede schwangere Frau sollte sich gut informieren und das auswählen, was sich für sie eignet. Es gibt zahlreiche, ausgezeichnete Ernährungsbücher, in denen man gute Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung findet. Sie geben Auskunft über die Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel, die Zubereitung, wie oft sie gegessen werden und wie sie während der Schwangerschaft sinnvoll verwendet werden können.

Die Frauen sollten alle einseitigen Diäten und strengen Regeln beiseite lassen. Sie sollten lieber darauf hören, was ihr Körper verlangt und ihm das geben, was er braucht. Ideal wäre natürlich, wenn sie sich schon lange vorher gesund und ausgewogen ernähren würden, damit das Kind schon bei bester Gesundheit gezeugt wird. Auf jeden Fall ist die Schwangerschaft eine ausgezeichnete Zeit, um die Ernährungsweise zu verbessern. Die Nahrung sollte den neuen Bedürfnissen des Körpers der Mutter und des Babys angepasst werden.

Die Atmung

Die Atmung ist genauso wichtig wie die Nahrung, denn wir können mehr als einen Monat ohne Essen auskommen, aber kaum einige Minuten, ohne zu atmen.

Ein weites, tiefes Atmen belebt den ganzen Körper, beruhigt das Nervensystem und harmonisiert den Energiehaushalt. Es tut schon gut, ein paar Minuten lang bewusst zu atmen. Sooft man daran denkt und sooft man kann, sollte man folgende Übung machen: durch die Nase einatmen und zuerst den Unterleib, dann die Rippen und den oberen Brustkorb ausdehnen; danach auf umgekehrtem Wege ausatmen, indem man die Lungen leert und den Bauch leicht einzieht. Schwangere Frauen, die es bereits gewohnt sind, den Atem vor dem Einatmen oder vor dem Ausatmen kurz anzuhalten, können diese Übung auch während der Schwangerschaft machen. Allerdings nur, wenn ihr Körper dies ohne Probleme erlaubt.

Im Laufe des sechsten Monats nimmt der Fötus mehr und mehr Platz ein, schiebt das Zwerchfell nach oben und reduziert die Unterbauchatmung beträchtlich. Man darf nichts erzwingen, sondern sollte ganz sanft das machen, was möglich und im Einvernehmen mit dem Kind ist. Die Sauerstoffzufuhr ist für das Kind wichtig: Seine Zellen, vor allem die Gehirnzellen, brauchen diese lebenswichtige Energie für ihre Entstehung, ihre Entwicklung und ihre optimale Funktion.

Man sollte alle Räume, in denen man arbeitet, schläft oder sich aufhält, oft lüften. Sooft wie möglich sollte man draußen an der frischen Luft atmen: in einem Park, auf dem Land, im Wald oder sogar – wenn das möglich ist – am Meer oder in den Bergen. Der Aufwand für solche stärkenden Aufenthalte in der Natur sollte jedoch nicht mehr Stress als Nutzen bringen.

Die Lebensrhythmen

Alles hat seinen Rhythmus im Kosmos, in der Natur und in den Lebewesen. Jede Lebensphase bewirkt eine Veränderung im Lebensrhythmus, und die Aktivitäten müssen angepasst werden. Eine Schwangerschaft – die gewiss keine Krankheit ist, sondern eine ganz besondere Zeit, während der sich ein Wesen in einem anderen Wesen heranbildet – erfordert eine gewisse Ordnung.

Die Rhythmen in der Entwicklung des Menschen beginnen bereits bei der Zeugung und folgen einem ganz bestimmten Ablauf. Im Laufe der Schwangerschaft werden sie sowohl durch die Rhythmen der Natur (Tag und Nacht, Jahreszeiten) als auch durch die der Mutter (Wachen und Schlafen, Aktivität und Ruhe) gebildet.

»Das Baby in der Gebärmutter ist ein Wunsch nach Leben, der in einer rhythmischen Umgebung Form annimmt. Selbst wenn die Mutter schläft, ändern sich ihre Rhythmen ständig: Der Herzschlag und die Atmung ändern sich. Tagsüber kommt noch der schaukelnde Rhythmus des Gehens hinzu.«

Olivier Marc unterstreicht mit diesen Zeilen die physiologischen Rhythmen, die das Kind im mütterlichen Körper wiegen. Die Rhythmen können durch bestimmte Übungen wie z. B. Schwimmen, leichtes Tanzen, leichte Gymnastik, Chi-Gong, Tai-Chi-Chuan usw. verändert und harmonisch verstärkt werden. Das tut der Mutter und dem Kind gut. Der Körper der Frau bleibt dadurch gesünder und kräfti-

ger, was später bei der Geburt von Vorteil ist. Aber vor allem ist es wichtig, auf seinen Körper und auf das Kind zu hören und nichts zu erzwingen.

Das Licht und die Farben

Das Leben auf Erden entstand vor Milliarden von Jahren. Die erste kleine Alge kam aus der »Hochzeit« von Meer und Sonnenlicht hervor. Auch der Mensch hat die Fähigkeit, Sonnenlicht aufzunehmen. Es gibt in seinem Körper einen »Stoffwechsel« des Lichts oder vielmehr der sieben Farben, die im Licht enthalten sind (jeder Lichtstrahl besteht aus sieben Farben, die in harmonischer Zusammensetzung die weiße Farbe des Lichts ergeben).

Jeder hat schon erlebt, dass am Ende des Winters, nach langen Monaten mit weniger Licht, seine »Batterien« leerer sind oder weniger leisten. Außerdem wirken sich Licht und Farben auf unsere Psyche aus. Man weiß, dass die Stimmung bei langem Regenwetter fällt und bei Sonnenschein wieder steigt. Jede schwangere Frau kann im Alltag mit einfachen Mitteln von der wohltuenden Wirkung des Lichts und der Farben profitieren. Sie kann das ganze Spektrum des Lichts beim Spaziergehen oder bei Aufenthalten an der Sonne nutzen. Auch Sonnenbaden ist gesund, wenn man nicht übertreibt. Man sollte sich viel eher am Vormittag als am Nachmittag sonnen. Die Morgensonne wirkt auf den Körper, das Herz und den Geist belebender.

Die sieben Farben, aus denen das Sonnenlicht besteht, werden sichtbar, wenn sie bei einem Regenschauer in einem Regenbogen aufgefächert werden oder wenn Sonnenlicht durch ein Prisma oder einen geschliffenen Glaskristall fällt.

Eine schwangere Frau kann sich auch ohne großen finanziellen Aufwand mit schönen Farben umgeben, z. B. mit Hilfe von Kleidung, Tischdecken, Kissen usw. Das Licht und die Farben ernähren uns.

Kapitel 3

Die Entwicklung der Sinne und ihre Förderung

»Der Embryo und der Fötus entwickeln sich über den Weg des Geruchs und Geschmacks, über Formen, Farben, Strukturen und Töne«

Caraka Samhita

Das Wissen von heute

Die Sinnesorgane und die entsprechenden Gehirnzentren sind schon ab dem Ende der embryonalen Phase, also nach etwa drei Schwangerschaftsmonaten vorhanden.

Während der folgenden sechs Monate bilden und verfeinern die Sinnesorgane ihre jeweiligen Funktionen und ihre spezifische Beschaffenheit **entsprechend der Qualität und der Intensität der Anregungen, die sie bekommen**. Die Sinnesorgane stehen weiterhin in enger Verbindung zueinander und unterstützen, jedes auf seine Weise, die gesamte Entwicklung des Fötus.

Die Sinne erwachen kontinuierlich und schrittweise. Dennoch hat jedes einzelne Sinnesorgan einen ungefähren Zeitpunkt für seine Keimung, seine Reifung und seinen Funktionsbeginn. Die fünf bekannten menschlichen Sinne wirken dabei wie fünf Antennen, mit denen die Informationen aus der Außenwelt vom Fötus aufgenommen werden. Die nächstliegende Umwelt ist die Gebärmutter und die Mutter selbst.

Der Geruchssinn

Die Geruchsrezeptoren bilden sich im zweiten Monat. Sie werden gegen Ende des dritten Monats aktiv und sind im siebten Monat voll einsatzbereit. Der Geruchsnerv bildet sich schon in der 9. Woche, also im dritten Monat.

Bei einem erwachsenen Menschen fängt der Geruchssinn die Geruchsmoleküle auf, die in der Luft schweben. Der Fötus erkennt in der Gebärmutter diese Moleküle, wenn sie im Fruchtwasser aufgelöst sind, er riecht sie mit einem besonderen Organ, das nach der Geburt verschwindet. Dieses Organ stimuliert das Riechen, das sich schon gleich nach der Geburt als sehr empfindsam erweist.

Die Kinderärztin Marie Thirion¹ berichtet:

»In den ersten Lebensstunden sucht das Neugeborene, das großen Hunger hat, seine Mutter, den Geruch seiner Mutter und – genauer gesagt – den Geruch der Milch in der Nähe der Brustwarzen. Es ist immer ein faszinierendes Schauspiel, wenn ein Baby seine Mutter beschnuppert, wenn es an der Brust schnüffelt ... und die Stelle seines Glücks und seiner Lebensgrundlage findet.«

Die Versuche, die Hubert Montagner² und sein Team in Besançon durchführten, haben folgendes gezeigt:

»Ein Baby kann schon mindestens am dritten Tag den Geruch der Mutterbrust vom Geruch einer anderen Mutter, die ein Baby im gleichen Alter hat, unterscheiden. Das Gleiche gilt für den Geruch des mütterlichen Halses im Vergleich zum Geruch des Halses einer anderen Mutter.«

Hierdurch können wir besser verstehen, welchen Vorteil Frühgeborene, aber auch alle anderen Babys, erhalten, wenn sie durch das Stillen mit ihren Müttern in Hautkontakt kommen. Wenn die schwangere Frau wüsste, dass

das Herz ihres Babys schneller schlägt oder dass ihr Kind eine andere Lage einnimmt³, sobald sie einen angenehmen oder unangenehmen Geruch einatmet, dann hätte sie mehr Freude daran, mit dem Kind ihre Lieblingsdüfte zu teilen.

Der Geschmackssinn

Seit ihrer Bildung sind die Geschmacksknospen die Nachbarn der Geruchs-Rezeptoren. Die Sinne für den Geschmack und den Geruch bleiben das ganze Leben lang in ihren Funktionen verwandt.

Boris Cyrulnik⁴ erinnert uns daran:

»Alle Feinschmecker wissen ganz genau, dass beim Kochen und beim Riechen an gutem Wein die Nase das Aroma ›schmeckt‹.«

Die Geschmacksknospen beginnen ihre Entwicklung im dritten Monat und erlangen ihre volle Reife im vierten Monat. Sie bilden sich zunächst in der gesamten Mundschleimhaut und konzentrieren sich danach auf der Zunge.

Der Mund des Fötus badet ständig im Fruchtwasser und nimmt täglich eine bestimmte Menge davon auf. Am Ende der Schwangerschaft ist das mehr als ein Liter pro Tag. Wenn in diese Flüssigkeit etwas Süßes hineingespritzt wird, schluckt er genussvoll doppelt so viel. Wenn man jedoch eine bittere Substanz hineinspritzt, sagt er »nein danke!« und trinkt nur sehr wenig. Durch Ultraschalluntersuchungen hat man festgestellt, dass der Fötus dabei sogar das Gesicht verzieht.

Er reagiert also bereits auf das Angenehme und Unangenehme und äußert seine Vorlieben.

Das Gehör

Die alten Weisen sagen, das Gehör sei der Sinn der »Weisheit«, weil es nur empfängt und nichts aussendet. Heutzutage ist es der Sinn, der am meisten erforscht wird und viele Überraschungen bereithält.

»Die Ohrstruktur zeichnet sich ab dem 24. Tag ab. Die Cochlea (Gehörschnecke), die ein Teil des Innenohrs ist, entschlüsselt die Töne und leitet sie über den Gehörnerv an das Gehirn weiter. Sie erscheint in der 6. Woche und erreicht ihre volle Größe mit 20 Wochen. Das Cortische Organ (Teil des Innenohrs) entwickelt sich ab der 8. Woche und wird um die 18. bis 20. Woche empfindsam.«⁵

Das Gehör ist das einzige Organ, welches bei der Geburt vollkommen entwickelt ist. Welche Geräuschkulisse erlebt nun der Fötus? Die Gebärmutter ist ein dunkler, aber bei weitem kein stiller Ort.

Eine Arbeitsgruppe von Professor Querleu im französischen Roubaix führte kleine Mikrofone in die Gebärmutter schwangerer Frauen ein, die vor allem Darmgeräusche und ununterbrochene Hintergrundgeräusche von den Atemzügen und Herzschlägen aufzeichneten. »Aus diesem Klangteppich von tiefen Tönen in einer Lautstärke von etwa 24 Dezibel hebt sich die Stimme der Mutter mit 1000 bis 5000 Hertz einschließlich all ihrer harmonischen Obertöne ab.«⁶

Lärm und Außengeräusche dringen nur sehr schwach durch die Bauchwand hindurch, sie werden durch die weichen Gewebeschichten erheblich abgedämpft. Nur die tiefen Töne dringen ein. Jean Feijoo zeigte dies in einem Versuch: Er legte einer Frau, die um den 5. Monat schwanger war (wenn das ausgewachsene Ohr des Kindes zu funktionieren beginnt) einen Lautsprecher auf die Bauchwand. Aus ihm erklang eine bestimmte Passage aus dem musika-

lischen Werk »Peter und der Wolf«. Das Kind reagierte auf die Fagottstimme mit deutlichen Bewegungen. Die Mutter hörte das nicht. Sie entspannte sich währenddessen unter Kopfhörern bei einer sanften Musik. Die Reaktionen des Fötus waren also wirklich seine eigenen.

Geräusche von außen bringen das Trommelfell und den gesamten Hörapparat der Mutter zum Schwingen und werden dann, genau wie die Mutterstimme, über das gesamte Knochensystem bis ins Becken geleitet, wo sie das Kind mit Klangschwingungen einhüllen. Dies gilt auch für die Stimme des Vaters, vor allem wenn die Mutter ihm zärtlich zuhört – denn die Konzentration und die Liebe steigern die Wirkung der Dinge – und dies gilt auch für jede Musik, der die Mutter ihre Aufmerksamkeit schenkt.

Dies sind also die Geräusche, die das Kind erreichen. Marie-Claire Busnel⁷ und ihr Team haben erforscht, wie ein Fötus auf Töne reagiert. Dabei haben sie seine Bewegungen per Ultraschall verfolgt und seine Herzschläge kontinuierlich mit dem Computer aufgezeichnet. Sie haben Folgendes beobachtet:

Der Fötus kann zwei verwandte Silben unterscheiden, wie »biba« und »babi«, was eine sehr feine Wahrnehmung, eine gewisse Aufmerksamkeit und eine Erinnerungsfähigkeit bezeugt. Er reagiert auf eine bereits gehörte Geschichte oder Musik anders als auf eine neue Geschichte oder eine neue Musik.

Auch ein Frühgeborenes kann schon an der Stimme seiner Mutter unterscheiden, ob sie mit ihm oder mit einer anderen Person spricht. Die Mutter nimmt tatsächlich einen höheren Tonfall und eine reichere Modulierung an, wenn sie mit ihrem Baby spricht ... und damit drückt sie eine Zärtlichkeit aus, die das Kleine berührt.

Der Sehsinn

Der Sehsinn ist offensichtlich der Sinn, der während der Schwangerschaft am wenigstens stimuliert wird. Die »Nacht im Mutterleib« wird nur selten durch einen orangefarbenen Schimmer erhellt, z. B. wenn die Mutter ihren Bauch von der Sonne bescheinen lässt.

Dennoch öffnet und schließt das Kind die Augenlider ab dem 4. Monat. Wenn man Strahlen aus einer eingeführten Lichtquelle auf sein Gesicht richtet, sieht man, dass es mit den Lidern zuckt und sein Gesicht mit der Hand abschirmt, um seine Augen vor dem starken Licht zu schützen.

Bei dem sich heranbildenden Kind lösen die Sinneswahrnehmungen bereits Gefühle aus. Das Kind wird es schätzen, wenn es bei seiner Geburt mit sanftem Licht empfangen wird. Man hat lange geglaubt, das Neugeborene sei blind. Es hat jedoch die Fähigkeit, Licht- und Schattenbewegungen aus etwa dreißig Zentimetern Entfernung wahrzunehmen. Auch kann es andere Formen sehen, zwar ungenau, aber es kann sie sehr bald wiedererkennen. Das Sehen hat sich folglich unter dem Impuls eines eigenen Programms in der Gebärmutter entwickelt. Vielleicht wurde es dabei durch die Aktivität der anderen Sinne und Organe unterstützt.

Es ist sehr rührend, wenn man sieht, wie das Baby, sobald es zur Welt gekommen ist, aktiv den Blick der Mutter sucht und sich an ihn heftet. Der Augenblick, in dem sich die beiden Blicke treffen, ist von besonderer Bedeutung. Er löst durch eine starke Emotion eine neue Phase in der Mutter-Kind-Beziehung aus.

Anmerkungen:

- 1) Marie Thirion, Les compétences du nouveau-né, Ramsay.
- 2) Hubert Montagner, L'attachement, les débuts de la tendresse, O. Jacob Poche.

- 3) B. Schaal, Du nouveau-né au nourrisson, Presses Universitaires de France.
- 4) B. Cryulnik, Les nourritures affectives, O. Jacob Poche.
- 5) JM Delassus, Le génie du foetus, Dunod.
- 6) Alfred Tomatis, Neuf mois au paradis.
Zusätzliche Anmerkung des Hrsg. : Obertöne sind Töne, die zugleich mit dem Grundton (d.h. dem tiefsten Ton eines Tongemischs, z. B. eines Klangs) auftreten und höhere Frequenzen haben.
- 7) Marie-Claire Busnel, L'éducation prénatale, un espoir pour l'avenir, Kongress in Grenade, Éditions L'Alpha Oméga.

Kapitel 4

Die seelische Beziehung zwischen Mutter und Kind

»Die Wissenschaftler haben entdeckt, dass während der Zeit im Mutterleib schon eine Bindung besteht, die mindestens so vielschichtig und subtil ist wie die Struktur der Beziehung nach der Geburt.«

Dr. Thomas Verny

Wie kann man die seelische Beziehung aufbauen und erblühen lassen?

Athen im Jahre 1994. Der zweite Weltkongress für vorgeburtliche Erziehung findet statt. Es geht um die Beziehung der schwangeren Frau zu ihrem Kind, und es dürfen Fragen gestellt werden. Ein junger Mann erhebt sich, um etwas zu sagen. Man übersetzt für mich: »... warme Gebärmutter ... kalte Gebärmutter...«

Ich springe auf: »Mein lieber Herr, Sie sind hier nicht in einem Ersatzteillager. Die schwangere Frau ist nicht nur eine Gebärmutter. Sie ist ein vollständiger Mensch. Sie ist für ihr Kind mit ihrem ganzen Wesen gegenwärtig – und dies nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig. Man flüstert mir ins Ohr, dass der junge Mann ein Medizinstudent sei. Ich erschauere und füge hinzu: »Ich weiß, dass manche Fachleute im Gespräch miteinander solche kurzen Ausdrucksweisen verwenden, aber die, die Sie eben verwendet haben, kann man nicht akzep-

tieren. Eine Frau kann nicht zu einer Gebärmutter und die Schwangerschaft nicht zu einer Gebärmutterfunktion reduziert werden. Drücken Sie sich bitte anders aus, mein Herr!« Der Saal (ungefähr 500 Personen) bricht in Beifall aus. Das beruhigt mich!

Nachdem die werdende Mutter so ihre Würde zurückerhalten hat, sagen wir dem künftigen Arzt, dass die physische und psychische Entwicklung des Kindes sehr verschieden verlaufen kann, je nachdem, ob es sich in einer kaltherzigen, gleichgültigen und ablehnenden oder einer warmherzigen und liebevollen Mutter heranbildet.

Das heutige Wissen

Wissenschaftler, Psychologen und Psychiater betonen, dass die Qualität der Bindung zwischen der Mutter und dem Kind für das Kind und seine ganze Zukunft grundlegend und äußerst wichtig ist.

Der Psychiater Dr. Verny¹ aus Toronto fasste seine Studien mit denen seiner Kollegen zusammen und fügte hinzu:

«Die Liebe, die eine Mutter für ihr Kind empfindet, die Vorstellung, die sie sich von ihm macht und die Vielseitigkeit des Austausches, den sie mit ihm pflegt, haben einen entscheidenden Einfluss auf seine körperliche Entwicklung, auf die Züge seiner Persönlichkeit und auf seine Charakterbildung.»

Eine Studie mit 500 Frauen zeigte, dass fast ein Drittel von ihnen fast nie an das Kind dachte, das sie in sich trugen, entweder, weil es eine unerwünschte Schwangerschaft war oder weil sie meinten, dass die Natur schon alles regeln werde, ohne dass sie selbst etwas dazu beitragen müssten.

Es gibt nichts absolut Identisches unter den Lebewesen, geschweige denn im menschlichen Wesen mit seiner ganzen Komplexität. Im Allgemeinen hatten die Kinder, die von so denkenden Frauen zur Welt gebracht wurden, ein unterdurchschnittliches Gewicht und litten häufiger und ernsthafter an Verdauungsproblemen und nervösen Störungen als andere Kinder. Sie weinten viel und in ihren ersten Lebensjahren hatten sie Schwierigkeiten, sich an das Leben und ihr Umfeld anzupassen (es konnte noch nicht erforscht werden, wie sie als Jugendliche oder Erwachsene reagieren werden.)

Diese Frauen wussten nicht, dass sich das Kind in der vorgeburtlichen Zeit genauso von der Liebe wie vom Blut der Mutter ernährt. Deshalb haben ihre Babys unter der gefühlsmäßigen Vernachlässigung gelitten. Eine einfache Information hätte bei den meisten den Schaden verhindern können.

Es ist höchste Zeit, junge Menschen, schon lange bevor sie ein Kind erwarten, über die Vorgänge am Lebensanfang aufzuklären und ihnen klar zu machen, dass sie für den guten Verlauf der Entwicklung mitverantwortlich sind.

Wie übertragen sich die Emotionen der Mutter auf das Kind?

Um dies besser verstehen zu können, wollen wir einen Umweg über die Studien des Zahnarztes Dr. Levine aus Manchester machen. Dieser Zahnarzt hat mehrere Jahre lang Milchzähne gesammelt und ihren Schnitt unter einem elektronischen Mikroskop betrachtet.

Die Zähne sind eine Art »Gesteins-Archiv« unseres Organismus. Die Milchzahnkronen bilden sich in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr. Jede einzelne Emailleschicht hat ein Entstehungsdatum, das berechnet werden kann, genauso wie die Entstehung der verschiedenen Erdschichten von Geologen be-

rechnet werden kann. Der Zahnarzt hatte zunächst eine gräuliche Linie festgestellt, die er »Neugeborenen-Linie« nannte, denn sie entspricht dem »Geburtstrauma«. Sie fehlt, wenn die Geburt optimal verlaufen ist. Die Emailschichten unterhalb dieser Schicht, auf der diese Linie ist, haben sich auf die Zahnknospen gesetzt, während sich die Zähne im Kiefer des Fötus entwickelten. Dr. Levine hat Schäden festgestellt, die diese Schichten fast unkenntlich machten.

Was war passiert? Was hat die Entwicklung der Milchzähne über eine mehr oder weniger lange Zeit blockiert? Und was hat wahrscheinlich auch andere wertvolle Organe (wie z. B. das Herz, die Leber und das Gehirn) behindert, ohne äußerlich sichtbare Spuren zu hinterlassen?

Dr. Levine hat einen Psychologen aufgesucht, der Mütter betreut. Da hat sich herausgestellt, dass eindeutige Übereinstimmungen zwischen den Anomalien und einem gewaltigen Stress der Mutter während der Schwangerschaft bestehen. Wie können solche Phänomene entstehen?

Wenn wir gestresst sind, stellt unser Organismus Katecholamine her, zu denen z. B. das Adrenalin gehört. Dies sind die sogenannten Stresshormone, mit deren Hilfe wir Ereignisse besser bewältigen können. Bei der schwangeren Frau überqueren diese Hormone die Schranken der Plazenta. Sie überfluten den Fötus und bewirken in ihm einen psychischen Zustand, der den mütterlichen Emotionen entspricht, aber noch viel stärker und tiefgreifender ist als bei einem Erwachsenen, der im Laufe seines Lebens Abwehrmechanismen entwickeln konnte, die dem Kind völlig fehlen.

Liebe Mütter, wenn Sie diese Zeilen lesen, machen Sie sich bitte keine unnötigen Sorgen!

Die Forschungen von Zahnarzt Dr. Levine betreffen hauptsächlich Mütter und Kinder, die einen außergewöhnlich

heftigen Schock erlebt haben. Vorübergehende Schwierigkeiten sollten Sie auf keinen Fall beunruhigen. Nur schwere Schocks, schlimme Krankheiten oder tiefgehende und dauerhafte psychische Schwierigkeiten treffen das Baby. Am schlimmsten ist die Ablehnung oder die Gleichgültigkeit der Mutter dem Kind gegenüber. Am zweitschlimmsten ist ein andauerndes, sehr schlechtes Verhältnis zwischen Mutter und Vater, das die Sicherheit und Zukunft der Mutter und des Kindes in Frage stellt. Danach kommen noch die Beziehung zwischen der Mutter und ihrer eigenen Mutter oder ihrem Vater und die unbewusste Erinnerung an ihre eigene Geburt. Es wäre ideal, wenn man all dieses Wissen schon vor der Zeugung eines Kindes hätte.

Anwendung des Wissens durch Fachleute

Frau Dr. Richard schlägt den Gynäkologen und Hebammen in ihrer bereits erwähnten These vor, sich über die reine Betreuung des körperbezogenen Ablaufs der Schwangerschaft hinwegzusetzen und auch die psychischen Schwierigkeiten der Frauen in Betracht zu ziehen. Sie empfiehlt:

»Gerade die Kinderärzte sollten versuchen, für die Schwierigkeiten der Babys und Kinder die eventuellen vorgeburtlichen Ursachen aufzuspüren. Wenn sie diese erkennen und der Mutter helfen, ihre Gefühle auszudrücken und keine Schuldgefühle zu haben, trägt all das dazu bei, dass die Symptome bei den Kindern oft endgültig verschwinden«.

Aufgrund der Anfrage von Frauen und Ehepaaren gibt es immer mehr Kliniken und Entbindungsstationen, die neben den üblichen Geburts-Vorbereitungskursen auch eine Schwangerschafts-Begleitung anbieten. Es entstanden relativ neue Techniken und Methoden, die nicht speziell für die Schwangerschaft und Geburt gedacht sind, sondern für alle Erwachsenen. Yoga existiert schon seit Jahrtausenden,

aber es gibt jetzt noch andere Übungen, die in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhundert entstanden sind.

Yoga für Schwangere bringt mit seinen Positionen, bewussten Bewegungen und Atemübungen sowohl Beweglichkeit und Festigung für den Körper, als auch körperliche und seelische Entspannung und Selbstvertrauen. Die Entspannung und die Fantasiereisen stellen die Verbindung zum Kind her und bereiten psychisch auf die Entbindung vor.

Das pränatale Singen (Singen während der Schwangerschaft) wurde von der Französin Marie-Louise Aucher erfunden. Sie sagt: »Das Singen verbessert den allgemeinen und psychischen Zustand der Mütter, die dann stärkere Kinder zur Welt bringen – ruhigere, fröhlichere Kinder, die sich leicht in neuen Situationen zurecht finden können.« Das ist ein Zeichen für ein gutes seelisches Gleichgewicht und eine nützliche Eigenschaft, um in der Welt zurechtzukommen, in die sie hineingeboren werden.

Die Haptonomie (das griechische Wort »haptos« heißt »Berührung«) wurde von dem Holländer Franz Veldman gegründet und wird von ihm selbst und anderen Ärzten an Fachleute unterrichtet. Der haptonomische Kontakt dient der Kommunikation zwischen den Eltern und dem Kind. Eine haptonomische Schwangerschaftsbegleitung ermöglicht den Eltern und dem Kind, sich mittels bewusster Berührung durch die Bauchwand hindurch zu begegnen und eine sehr tiefe gefühlsmäßige und sicherheitsvermittelnde Verbindung zueinander herzustellen. Diese Technik kann sich unter anderem bei der Geburt des Kindes als sehr nützlich erweisen – und auch noch danach beim Umgang mit dem Neugeborenen, wenn die Eltern-Kind-Beziehung in eine neue Phase tritt.

All diese Methoden und Konzepte, die von Fachkräften individuell ausgeführt werden, sind kostbare Hilfen für die Mutter und somit auch für das Kind. – Auch der Vater hat seinen Nutzen davon. – Die wöchentlichen oder zweiwöchentlichen

Termine sind nicht nur wohltuende Momente, sondern lehren auch Methoden, die in den Alltag übernommen werden sollten. Die schwangere Frau lernt, ihren Körper besser zu fühlen, zu entspannen und zu unterscheiden, welche Empfindungen ihre eigenen sind und welche vom Kind herrühren. Sie wird sich ihrer eigenen Emotionen klarer bewusst und kann sie nach und nach besser beherrschen und positiv ausrichten. Sie gewinnt allmählich die Fähigkeit, ihre Gedanken und Wahrnehmungen in eine aufbauende Richtung für sich selbst und für das Kind zu lenken.

Wenn Vater und Mutter auf diese Weise mehr Selbstvertrauen erlangt haben, wenn sie gemeinsam in die Rolle als zukünftige Eltern eingeführt worden sind und sie sich sicher fühlen, dass sie zu dieser schöpferischen Aufgabe fähig sind, dann sind sie im Stande, zu ihrem Kind eine gefühlvolle Beziehung herzustellen, die die körperliche und seelische Entfaltung des Kindes optimal fördert.

Anwendung im Alltag werdender Eltern

Es geht nicht darum, den werdenden Eltern umständliche Methoden vorzuschlagen, das würde dem Prinzip der Erziehung, das doch nur ein »Erwecken« ist, widersprechen. Die Eltern als Erzieher ihrer Kinder erwecken die Seele ihrer Kinder, und dies umso besser, wenn sie ihre eigene Seele befreit haben und ihrem Kind gegenüber ihre Liebe ausdrücken können.

Heutzutage misstraut man dem Wort »Liebe«. Nachdem das Zeitalter des wissenschaftlichen »Rationalismus« das romantische Zeitalter ersetzt hat, hat man das Wort »Liebe« den Dichtern und verträumten Frauen überlassen oder man hat es auf die Beziehung zwischen Mann und Frau beschränkt, wenn nicht sogar ganz einfach nur auf die Sexualität: mit – oder eben gerade ohne – Liebe.

Die Liebe zum Kind bleibt zum Glück eine Realität, aber man hat versucht, sie mit anderen Begriffen auszudrücken.

Man spricht z. B. von »Bindung«. Eine solche Suche nach neuen Ausdrücken stößt auf alle möglichen Risiken. Könnte man nicht ganz einfach dem Wort »Liebe« seinen wahren, weitreichenden, tiefen und freilassenden Sinn zurückgeben?

Wie wir schon gesehen haben, können werdende Eltern ihre Zärtlichkeit für das Kind durch Sprechen, Singen und Streicheln ausdrücken. Die Mutter kann außerdem noch einen inneren Austausch pflegen. In der Hetze des heutigen Lebens fehlt oft die Zeit, aber abends vor dem Einschlafen kann man ein bisschen Zeit für ein »Liebestreffen« mit dem Kind freihalten, das darauf wartet. Auch wenn die Eltern müde sind, schöpfen sie darin neue Energien für sich selbst. Eine Mutter sagte: Die Gegenwart des Kindes zu erleben, als wäre es bereits geboren, bedeutet Freude für das Kind, den Vater, die Mutter und die Geschwister.

Man kann mit dem Kind den Alltag teilen, als wäre es bereits geboren: Man kann ihm morgens beim Aufziehen der Vorhänge von der Sonne, dem blauen Himmel, dem Regen oder dem Schnee erzählen. Was es braucht, sind Gefühle, die es nähren. Nach der Geburt wird das Bedürfnis des Babys nach Zuneigung leichter erkannt. Aber während der Schwangerschaft ist es dasselbe.

Man sollte versuchen, mit dem Kind all das zu teilen, was entspannt, beruhigt, ausgleicht, harmonisiert und Lebensfreude schenkt. Es geht weniger darum, die Dinge zu tun, als einfach zu »sein« und einen heiteren Gemütszustand zu erwerben.

Anmerkungen:

- 1) Thomas Verny, *La vie secrète de l'enfant avant sa naissance*, Éditions Grasset. Dr. Verny hat 1982 in Amerika die APPPAH gegründet (Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health), www.birthpsychology.com. Der europäische Partner-Verein ist der ISPPM (International Society for Prenatal Psychology and Medicine – Internationale Gesellschaft für vorgeburtliche Psychologie und Medizin), www.isppm.de.

Kapitel 5

Der Einfluss von Gedanken und Vorstellungen

Ich möchte Sie jetzt zu einem kleinen Gedankenspiel einladen: Bitte begleiten Sie mich mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft durch kurze Szenen, die ich ihnen erzählen werde. Wenn Sie diese innerlich erleben, werden Sie die Auswirkungen spüren.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie befinden sich in einem dunklen Wald. Sie laufen, und eine Horde von Hunden verfolgt Sie. Das wütende Gebell naht. Sie drehen sich um: Die funkelnden Augen der Hunde und ihre gefletschten Zähne machen Ihnen Angst – Sie haben nur einen Gedanken im Kopf: Fliehen, nicht gebissen werden, weglaufen – schnell weg, noch schneller, immer schneller... Und dann entfernt sich das Bellen. Mehr und mehr. Es hört ganz auf. Sie drehen sich um. Die Hunde sind weg! Sie sind gerettet!

Fühlen Sie jetzt in Ihren Körper hinein: Wie geht es Ihrem Herzen, was macht Ihre Atmung?

Nun atmen Sie tief aus, Sie atmen die ganzen Gefühle aus... Noch einmal... Und noch einmal...

Dann gehen Sie ruhig weiter. Jetzt kommen Sie zu einer Lichtung. Sie legen sich auf einen dicken, weichen Grastepich. Die Sonne streichelt Sie mit ihren warmen Strahlen.

Beobachten Sie jetzt Ihr neues körperliches Empfinden und Ihre Gefühle.

Nun kehren Sie in die Wirklichkeit zurück.

Was haben Sie empfunden? Nehmen Sie sich die Zeit, alles innerlich klar zu formulieren.

Fühlten Sie am Anfang nicht Angst, einen schnelleren Herzschlag und einen hastigeren Atem? Dann, als die Gefahr vorbei war und Sie an einem angenehmen, ruhigen Ort angekommen waren, haben Sie da nicht Ihre Ruhe und Ihren Frieden wiedergefunden?

Sie haben soeben erfahren, wie stark Gedankenbilder die emotionalen und körperlichen Abläufe beeinflussen.

Das Gleiche haben Sie sicherlich schon erlebt, wenn Sie nach einem Alptraum schweißgebadet, verstört und mit klopfendem Herzen aufgewacht sind – oder umgekehrt: Wenn Sie nach einem schönen Traum mit einem Glücksgefühl erwacht sind, das lange nachgeklungen hat.

Wie sieht es bei der schwangeren Frau aus? Wie sind die Auswirkungen auf das Kind, das sie trägt?

Die körperlichen, hormonellen und psychischen Veränderungen, die in der schwangeren Frau vor sich gehen, machen sie für alles, was sie sieht, hört oder wahrnimmt, sehr empfindsam. Wahrgenommene Bilder haben eine ganz besondere Bedeutung, weil gerade sie die Sprache des Unterbewusstseins sind. Die stärkere emotionale Empfindsamkeit der schwangeren Frau gibt den Bildern eine ungeheure Schöpfungskraft, sowohl im Positiven wie auch im Negativen. Die Auswirkungen sind bei der Mutter vorübergehend, beim Kind gehen sie jedoch tiefer und dauern länger an.

Der Fötus ist während der letzten sechs Schwangerschaftsmonate hauptsächlich im psychischen Bereich empfindsam, während der Embryo am Anfang der Schwangerschaft hauptsächlich im körperlichen Bereich reagiert.

Am besten wäre es, wenn bedrückende Bilder vermieden oder ihr schädlicher Einfluss umgewandelt werden würde. Man sollte lieber solche Bilder ansehen oder erschaffen, die schön sind und Lebensfreude bringen.

Auf welchem Weg werden die Gedanken der Mutter auf das Kind übertragen?

»Über das Wasser«, antwortet darauf der japanische Forscher Masaru Emoto¹, der die Formbarkeit dieses lebenswichtigen Elements sowie seine Aufnahme- und Einprägungsfähigkeit erforscht hat.

Er hat kleine Wassermengen verschiedenen Einflüssen, wie z. B. harmonischer oder disharmonischer Musik, Gefühlen von Liebe oder Hass, Gedanken von Leben oder Tod, Gebeten usw., ausgesetzt. Das jeweilige Wasser wurde dann zwischen 0°C und -5°C eingefroren und anschließend unter einem elektronischen Mikroskop fotografiert. Die Aufnahmen waren verblüffend. Die entstandenen Kristalle reflektierten, je nachdem, wie das Wasser beeinflusst wurde, entweder eine Pracht oder eine Ungeformtheit in ihrer Struktur.

Nun, der menschliche Körper besteht zu mehr als 70% aus Wasser. Dieses Phänomen könnte die Wirksamkeit der »Arbeit an uns selbst« erklären. Es könnte vielleicht den Einfluss unserer Gedanken auf unsere Zellen und auf unsere Gesundheit beweisen. Und was das menschliche, befruchtete Ei betrifft, so besteht dies zu 90% aus Wasser! Vielleicht ist es gerade dieses biologische Wasser, das die allererste Information aufnimmt und von ihr geprägt wird: Die Qualität der Liebe der Eltern während der Zeugung.

Und vielleicht setzt sich dieser Vorgang der Prägung während der ganzen Schwangerschaft fort, wenn der Fötus sich durch das Blut der Mutter nährt und im Fruchtwasser badet. Auch so könnte sich manche Auswirkung des Innenlebens der Mutter auf das werdende Kind in ihrem Leib erklären – sowohl auf die Psyche, als auch auf den ganzen Organismus. Wahrscheinlich gibt es auf der Energie- und Geistesebene eine noch direktere Übertragung, aber diese muss erst noch bewiesen werden. Marie-Claire Busnel legt das nahe, indem sie sagt:

»Vielleicht gibt es eine subtilere Sprache, die die Folge einer besonderen Osmose zwischen zwei Geschöpfen ist, die einander lieben, wie Mutter und Kind.«

Bevor es wissenschaftliche Beweise dafür gibt, können die zahlreichen oben genannten Beobachtungen zu der Überlegung führen, dass auf gleichem Weg **positive, harmonische Bilder imstande sind, dem heranwachsenden Wesen in jeder Hinsicht ein gewisses »Mehr« an Lebensqualität zu geben.** Dies ist einerseits gut für das Kind und andererseits eine weitere Möglichkeit für die Mutter, sich in wertvoller Weise einzubringen. Schon in der griechischen Antike haben die Philosophen diese spezifische Gabe der Frau geehrt:

»Das Kind gleicht dem Bild, das die schwangere Frau sich bei der Zeugung vorstellt. Die Frauen, die die Statuen der Götter oder Helden sehr liebten, haben Kinder zur Welt gebracht, die ihnen ähnlich waren.«

Empedokles

Auch die modernen Frauen sollten die Schönheit betrachten, und zwar in der Form, die sie am meisten anspricht. Dabei können sie auch ihre Vorstellungskraft zu Hilfe nehmen. **Die Vorstellungskraft ist eine schöpferische Fähigkeit des menschlichen Geistes.**

Lästerungen sagen von den Frauen, dass sie im Laufe der Jahrhunderte jene Wünsche, deren Erfüllung ihnen von den Männern versagt worden war, in ihrer Gedankenwelt ausgelebt hätten. Dadurch soll sich ihre Vorstellungskraft so stark entwickelt haben, dass sie heute damit eine große schöpferische Macht besitzen. Wenn sich diese an die Schönheit, die Intelligenz, die Güte und Weisheit richtet, können die Frauen Wunder vollbringen.

Werdende Mütter können sich darin üben, ihre Vorstellungskraft anzuwenden. Auch können sie sich von Fachleuten unterstützen lassen, die Yoga für Schwangere, Sophrologie oder ähnliche Methoden lehren. Solche Techniken enden oft mit Entspannungsübungen, die in einen Bewusstseinszustand führen, der das Arbeiten mit der Vorstellungskraft begünstigt. Die Gehirnströme haben im Wachzustand eine durchschnittliche Frequenz von 20 Hertz und im Schlaf von 1-4 Hertz. Bei völliger Entspannung liegt die Frequenz zwischen dem Wach- und Schlafzustand, nämlich bei ungefähr 10 Hertz, was »Alpha-Zustand« genannt wird. Diese Frequenz versetzt die linke Gehirnhälfte, die für das Analysieren und das logische Denken zuständig ist, in einen Ruhezustand und begünstigt die rechte Gehirnhälfte, die der Sitz der Inspiration, Intuition und Kreativität ist. **Die Bilder, die in einem solchen Alpha-Zustand entstehen, regen das Unter- und Überbewusstsein an, die sich dann an die Arbeit machen, um die Bilder zu verwirklichen.** Jeder Mensch hat solche schöpferischen Fähigkeiten. Er kann sie einsetzen, um schlechte Gewohnheiten, Denkweisen und Gefühle zu verändern, um wieder gesund zu werden und um seine Einstellung den anderen und dem Leben gegenüber zu ändern und somit alle Bereiche seines Lebens zu verbessern.

Wenn eine Frau schwanger ist, öffnet sich für sie ein außerordentlich weites, kreatives Feld. Dieses kann sie für ihre eigene Veränderung und für die positive Entwicklung ihres Kindes nutzen. Sie kann sich bildlich vorstellen, wie

das Kind sich in allen Lebensabschnitten bewährt: Als Baby ist es aufgeweckt und kräftig; als Kind ist es lebhaft, robust und vielseitig interessiert; als Jugendlicher ist es intelligent, aktiv, ausgeglichen, selbstständig und offen für die Menschen und die Welt; und als Erwachsener ist es schließlich verantwortungsbewusst, frei und schöpferisch. Dies ist zweifellos sehr einfach für sie, denn man kann beobachten, dass die werdenden Mütter manchmal mit dem Kind in ihrem Leib sprechen, als wäre es ein Baby oder ein Kleinkind, meistens jedoch als wäre es ein Erwachsener.

Vom imaginären Kind zum realen Kind

Die kreative Fähigkeit, uns etwas vorzustellen, hat weit zurückliegende Wurzeln. Wahrscheinlich ist sie die Frucht aus aufeinanderfolgenden Entwicklungsprozessen. Wir wollen einmal sehen, wie ein Kind in unserer Vorstellung entsteht und welche verschiedenen Etappen durchlebt werden müssen, bis es zum wirklichen Kind wird.

Brazelton und Cramer sagen: »**Der Wunsch nach Elternschaft geht dem Wunsch nach einem Kind voraus**². Diese beiden Wünsche entstehen aus der kreativen Schöpferkraft, die in jedem Menschen wohnt.«

Der Wunsch nach Elternschaft ist zum Teil auch der Wunsch, die Macht seiner eigenen Eltern zu erlangen.

Mutterwerden bedeutet für die Frau, endgültig den Ödipuskomplex aufzulösen, bei dem die eigene Mutter die störende Person in der Beziehung zum Vater darstellt – und über den Vater hinaus auch zum Partner und zu ihrer eigenen Weiblichkeit. Zahlreiche Schwangerschaften haben bei jungen Menschen dieses unbewusste Motiv.

Der Wunsch nach einem Kind, das »Verlangen des Lebens nach dem Leben selbst«, wie es Khalil Gibran nennt, ist nuancenreicher und oft an eine Beziehung gebunden.

Mit dem Wunsch »Ich möchte ein Kind von Dir!« erhält die Liebe etwas Konkretes. Bei der Frau wurzelt das Verlangen nach einem Kind in ihrer eigenen Kindheit. **Die Frau kann ihr Verlangen nach einem Kind leichter annehmen als der Mann.** Sie drückt es bereits in frühester Kindheit aus, wenn sie mit ihren Puppen spielt. Im Erwachsenenalter kann dieser Wunsch jedoch mit dem Wunsch nach einer beruflichen Karriere in Konflikt geraten. Aber in den meisten Fällen stellen Brazelton und Cramer fest, dass die Frau eine verblüffende Fähigkeit besitzt, ihr eigenes Leben für das Wohlbefinden ihres Kindes umzugestalten.

Beim Mann ist das Akzeptieren oft schwieriger. »Er will seine Sexualität weiterleben, ohne Verantwortung zu tragen... Sein eigener Vater ist als Vorbild ausschlaggebend für seine eigene Fähigkeit, Vater zu werden«. Die Hilfe seiner Partnerin ist oft notwendig, wie z. B. bei diesem Paar: »Den Anstoß gab Agnes. Sie hatte genaue Vorstellungen von dem, was sie wollte. Sie hatte die Aufgabe, mich davon zu überzeugen.«³

Eine neue Etappe beginnt, wenn man sich der Gegenwart eines lebendigen Kindes im Leib bewusst wird. Die Frau bekommt ihre Schwangerschaft durch den Arzt bestätigt. Und manche Frau hat schon zuvor eine innere Gewissheit. **Das Kind, das bisher nur in der Vorstellung bestand, wird nun auch das Kind im Leib – und ist ein Teil davon.** Das Gefühl schwanger zu sein, gibt der Frau eine gewisse Erfüllung. Die befruchtete Frau wird fähig, dem Mann das zu schenken, was er selbst nicht verwirklichen kann. Hiermit erreicht sie eine neue Stufe der Anerkennung beim Mann und in der Gesellschaft... und sich selbst gegenüber. Sie steht nun auf der gleichen Ebene wie ihre Mutter. Es ist die Aufgabe der Mutter, dem Vater zu helfen, indem sie ihm verständlich macht, dass seine Anteilnahme für sie und das Kind wichtig ist und die gemeinsam erlebte Wartezeit für alle drei bereichernd ist. Der Vater kann seinerseits der Mutter helfen, indem er ihr zeigt, dass er sie trotz ihrer vorübergehend veränderten Figur immer noch liebt, dass

seine Liebe viel tiefer geht und dass er ihre wechselnden Launen versteht und akzeptiert, weil sie normal und nützlich sind.

Jede Frau ist während der Schwangerschaft viel empfindsamer als normal. Sie erlebt eine Art Rückkehr zum eigenen fötalen, symbiotischen Zustand. Das macht sie fähig, sich in den Fötus einzufühlen und ihn zu verstehen. Und es bereitet sie darauf vor, auch nach der Geburt seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Afrikanische Frauen, die weniger verstandesorientiert sind, haben sehr ausgeprägte Fähigkeiten auf diesem Gebiet. Sie tragen ihr Baby ohne Windeln auf dem Rücken und werden trotzdem nie nass, da sie das Bedürfnis des Kindes bereits spüren, bevor es sich äußert.

Wenn ein Paar die vorgeburtliche Erziehung bewusst praktiziert, wird es eine neue Dimension der Liebe erfahren. Die Partner müssen sich jedoch klar darüber sein, dass sie, obwohl sie nun »mehr« für das Kind tun, keine Ansprüche stellen dürfen. Sie dürfen nicht glauben, dass ihr Kind vollkommen sein wird, wenn es zur Welt kommt. Ihr Baby wird genauso wie alle anderen Babys in die Windeln machen, in der Nacht weinen, usw.

Wir schließen dieses Kapitel nun mit neuen Erkenntnissen über den Einfluss der Psyche auf das Verhalten der Gene. Diese Erkenntnisse sind revolutionär und sehr wichtig.

Auf dem 4. Weltkongress für Pränatale Erziehung, der im April 2001 in Caracas stattfand, sprach der amerikanische Genetiker Bruce Lipton⁴ über die neuesten Forschungsergebnisse. Er sagte, dass sie der allgemeinen Meinung, die Gene seien festgelegt, widersprechen und fasste dies folgendermaßen zusammen:

»Die Aktivierung der genetischen Programme wird durch die Stimmung in der Umgebung kontrolliert. Genauer gesagt dadurch, wie der Orga-

nismus diese Stimmung verwertet. Die Gemütsregungen der Mutter – wie Angst oder Zorn, oder im Gegenteil Liebe oder Hoffnung – beeinflussen auf biochemischem Wege die Auswahl und Neuprägung des genetischen Codes des Kindes in der Gebärmutter, und zwar mit sehr tiefgehenden Folgen für die Weiterentwicklung der zukünftigen Generationen. Die werdenden Eltern sind wahre »genetische Ingenieure«. Darüber müssen sie dringend informiert werden.«

Zu informieren, gerade das ist das Ziel meines Buches und dieser Broschüre. Gleichzeitig zeigen sie den werdenden Eltern, und vor allem den werdenden Müttern, wie sie durch ihr eigenes Leben und durch ganz einfache Methoden im Alltag »genetische Ingenieure« für ihr Kind werden können.

Es ist auch sehr wichtig, dass diese Informationen schon an junge Menschen weitergegeben werden, bevor sie ein Kind zeugen. Die Zeugung ist ein Schlüsselereignis, bei dem für den Menschen, der neu ins Leben gerufen wird, schon vieles festgelegt wird.

Anmerkungen:

- 1) Masaru Emoto, Die Botschaft des Wassers, Koha-Verlag.
- 2) Brazelton und Cramer, Les premiers liens, Calman-Levy.
- 3) Christine Colonna-Cesari, La grossesse du père, Verlag: Mères 2000.
- 4) Anmerkung des Herausgebers: Bruce Lipton schreibt in seinem Buch »Intelligente Zellen« über bewusste Elternschaft und »Eltern als Gentechniker«.

Kapitel 6

Die Zeugung: Ein Schlüsselereignis

»Du warst ganz anders als sonst. Es war wunderbar und Du hast so gestrahlt.«

»Ja, es ist etwas Besonderes geschehen.«

Mein Mann und ich sahen uns glücklich an. Wir waren durch das, was wir erlebt hatten, in eine andere, uns bisher unbekannte Welt eingetreten. Lange blieben wir schweigend in dieser Schwingung, in dieser Energie, die uns umgab und uns verklärte. Und plötzlich begriffen wir: »Wir bekommen ein Kind!«

Wer hat das gesagt? Er oder ich? Das weiß ich nicht mehr, weil wir so tief vereint waren. Dann hat sich unser Verstand mit seinen Zweifeln und Einsprüchen wieder gemeldet. »Das kann nicht sein, ich bin zur Zeit nicht fruchtbar«, sagte ich. Gewiss, wir waren seit einigen Tagen aus unserem Alltagstrott ausgebrochen. Bei einem Seminar für persönliche Weiterentwicklung hatten wir neue Horizonte entdeckt. Wir hatten gelernt, uns selbst und das Leben besser zu verstehen. Aber diese Bewusstseinsweiterung konnte nicht alles erklären, und dennoch...«

Dieser Tag blieb etwas Besonderes. Heute strahlt Marie, sie ist im achten Monat schwanger.

Maries Freundin Francette hörte sich in Madrid dieses Geständnis lächelnd an und fügte wie eine Verbündete hinzu: »Eugenio und ich haben eine ähnliche Erfahrung gemacht.

Unsere drei Kinder waren bei den Großeltern, und wir haben wie Frischverliebte einige Tage Urlaub an der Küste gemacht. An einem schönen, sonnigen Vormittag haben wir einen göttlichen Augenblick von unvorstellbarer Intensität erlebt. Wir tauchten ein in die Sonne des Lebens. Auch ich war in dem Moment nicht in einer fruchtbaren Phase, und dennoch ist Manuel jetzt da. Er ist die wunderbare Frucht, die in einem Augenblick unendlicher Liebe entstand, in einer Liebe, die uns wie eine Welle aus einer anderen Welt überschüttet hat.«

Die vertrauensvollen Erzählungen der beiden jungen Frauen berührten mein Herz als Frau und Mutter sehr. Ich habe mit Freude angehört, woran sie sich erinnern und was daraus geworden ist. Ich teilte ein heimliches Einverständnis mit ihnen und war dankbar, dass sie mich teilhaben ließen. Dennoch blieb ein leichter Hauch von Traurigkeit an mir hängen: Ich hatte diese Dinge auf viel gewöhnlichere Weise erlebt. Warum? War ich noch zu jung? Zu unwissend? Kannte ich meinen Körper zu wenig? Aber der Schmerz kann auch schöpferisch wirken. In mir rief etwas:

»Man muss den jungen Menschen sagen, dass es möglich ist, solche Augenblicke zu erleben! Alle sollten es erfahren!«

Warum sollen nur wenige Menschen solche außergewöhnlichen Momente erleben können? Sie sollten für viel mehr Menschen erreichbar sein. Die jungen Menschen sollten wissen, dass es hinter den Bildern einer banalen, sinnlosen Sexualität, die ihnen ihre innere Hoffnung nimmt, eine andere Sexualität gibt, die mit einer tiefen Liebe verbunden ist, die den Menschen begeistert und ihn mit der Schönheit der Welt und mit der universalen Liebe verbindet, die das Leben erschaffen hat. **Der Liebesakt, der ein Widerhall des Urknalls und ein Teil seiner Macht ist, verwandelt das Paar, das ihn erlebt, und wenn ein Kind daraus entsteht, erhält es einen Impuls von außerordentlicher Kraft und Qualität.**

Eine Volksweisheit, die auf uralte Beobachtungen zurückgeht, sagt:

»Die Kinder der Liebe sind schöne Kinder.«

Wer befasst sich heute mit diesem Thema, das für die Zukunft der Menschheit so entscheidend ist? Ab sofort sollte man den Jugendlichen helfen, indem man ihnen den »Polarstern« zeigt und ihnen einen Kompass gibt, damit sie sich orientieren und ihren Lebensweg finden können.

Die werdenden Eltern sind im Stande, ein lebendiges Beispiel für Intelligenz, Liebe und Fürsorge zu sein, wenn sie in einem solchen Gemütszustand ihr Kind zeugen. Wenn sie sich in tiefer Liebe miteinander vereinigen und sich voll und ganz bewusst sind, dass sie an einem wunderbaren, schöpferischen Akt teilnehmen, stellen sie ein äußerst intensives Kraftfeld her, das alle ihre Zellen ins Schwingen bringt, einschließlich der beiden Fortpflanzungszellen, die miteinander verschmelzen, um die Grundzelle eines neuen Menschen zu bilden. Für das menschliche Wesen ist die **allererste** Schwingung von ausschlaggebender Bedeutung.

Manche Forscher haben die Hypothese aufgestellt, dass diese Schwingung fähig ist, unter Millionen von möglichen Chromosomen-Kombinationen diejenigen festzulegen, die für das Kind das genetische Ausgangskapital bestimmen wird. Mit anderen Worten: Die Auswahl der Gene, von der Bruce Lipton spricht, wird bei der Zeugung beginnen. Dies ist ein entscheidender Aspekt, der noch bewiesen werden muss. Aber eines ist gewiss: **Die ursprüngliche Zelle ist von dieser ersten Information geprägt und überträgt sie auf alle anderen Zellen, die aus ihr entstehen, d. h. die Information geht von einer Zelle auf alle Körperzellen des Kindes über. Die Zellen behalten die Informationen in ihrer Erinnerung. Wir alle haben also in unserem Unterbewusstsein die Erinnerung an unsere Zeugung.**

Kapitel 7

Die Entbindung – Die Geburt

»Wir können die Welt nicht verändern, ohne die Art und Weise zu ändern, wie Kinder geboren werden.«

Dr. Michel Odent

Das Gleiche gemeinsam und doch verschieden erleben

Es ist drei Uhr morgens und es klopft an meiner Zimmertür.

»Entschuldigen Sie bitte, aber es wird Zeit, dass wir gehen. Marie-Helene hat ihre ersten Wehen, sie verliert schon Fruchtwasser. Ich habe in der Klinik Bescheid gesagt.«

»Ich komme, Claude!«

Aha, das Baby hat sich entschlossen zehn Tage früher als erwartet zu kommen. Nun gut, sein Vater ist wieder aus dem Ausland zurückgekommen und der Koffer steht bereit. Gehen wir!

Wir befinden uns im Süden von Paris. Die Klinik ist im Nordosten. Die Autobahn ist frei. Noch eine Wehe und schon werden wir von einer warmherzigen, beruhigenden Hebamme begrüßt. Sie untersucht Marie-Helene im Kreißaal bei abgedunkeltem Licht. Währenddessen sagt sie:

»Die Eröffnungsphase hat bereits begonnen... Oh, ich fühle einen kleinen Po.«

»Der Gynäkologe hat doch vorgestern gesagt, dass das Baby richtig herum liegt... Aber es stimmt, gestern hat es sich viel bewegt...«

»Ich werde Sie an ein CTG-Gerät (Herzton-Wehenschreiber) anschließen.«

»Aber das möchte ich doch gar nicht!«

»Nur solange bis wir wissen, dass es dem Baby gut geht, dass sein Herz normal schlägt, und dann befreie ich sie wieder.«

Der Chirurg und der Anästhesist sind eine viertel Stunde nach dem Anruf der Hebamme da. Sie sind – wenn nötig – zum Eingriff bereit (diese Kindslage... die erste Geburt mit siebenunddreißig Jahren...). Sie bleiben schweigend und diskret abseits und respektieren den Ablauf dieses Geschehens, das im Leben des Ehepaars ein bedeutungsvoller Augenblick ist.

Marie-Helene geht im Zimmer auf und ab, entspannt sich zwanzig Minuten in einem warmen Bad und atmet langsam und tief, wie sie es in ihrem Vorbereitungskurs gelernt hat. Claude hat einen Kassettenrekorder angeschlossen und Marie-Helene ist von einer sanften Musik, die sie oft während der Schwangerschaft gehört hat, umhüllt. Er massiert ihr die Nieren und den Rücken. Worum sie ihn gebeten hat. Als sich eine neue Wehe ankündigte, bat sie mich, ihr den Fuß zu massieren. Ich massiere die Reflexzone für die Gebärmutter zwischen dem inneren Fußgelenks-Knöchel und der Fersenspitze. Diese von einer befreundeten Gynäkologin empfohlene Massage reduziert die Schmerzen beträchtlich, während sie den sonstigen Ablauf nicht behindert. Hin und wieder schließt die Hebamme das CTG-Gerät an, um das Wohlbefinden

des Babys zu überprüfen und achtet auf die Eröffnung des Muttermundes.

»Die Eröffnung ist fast fertig, ich werde eine Infusion vorbereiten.«

»Ich möchte keine.«

»Es wird Ihnen nichts eingespritzt. Die Flasche enthält nur eine neutrale Infusions-Lösung und Glukose. Das mache ich nur, damit eine Nadel bereits an Ort und Stelle ist, falls eine Narkose notwendig wird. Falls das Baby mit dem Gesäß zuerst kommen will, und falls dabei Schwierigkeiten auftreten, haben wir einige Minuten zum Eingreifen gespart. Das ist nur eine reine Vorsichtsmaßnahme, im Augenblick ist alles in Ordnung.«

»Gut, dann bin ich einverstanden.«

Die Wehen werden stärker und häufiger, und der Durchtritt kommt. »Drücken Sie!«, sagt die Hebamme mit einer Stimme, die befiehlt, aber gleichzeitig unterstützt.« Ein kleines Gesäß kommt zum Vorschein und ein kleiner Fuß klemmt sich daran. Der kleine Po kommt weiter heraus.

»Drücken sie weiter!«

Die Hebamme ist mit der Schere in der Hand zum Dammschnitt bereit, aber Marie-Helene wehrt sie mit einer Handbewegung ab.

»Nein, warten sie noch ein bisschen!«

Sie atmet tief ein und bei der nächsten Wehe ruft sie dem Kind zu:

»Nun los, mein Kind, wir schaffen es gemeinsam!«

Das war der befreiende Moment. Das Kind rutscht in einem

Zug heraus. Es ist vollbracht! Sie haben gesiegt! – die Mutter und das Kind, die so gut zusammen gearbeitet haben.

Die Zeit scheint stillzustehen. Dann hört man einen zaghaften Schrei: Der Atem eines neuen Lebens hat begonnen. Der Vater schaut auf die Uhr – es ist 5.22 Uhr. Jetzt sind die Eltern, ich als Freundin und das Personal in einer tiefen Faszination über das Wunder des neuen Lebens vereint. Alle Gesichter strahlen. Der Gynäkologe und der Anästhesist verabschieden sich mit einem diskreten freundschaftlichen Zeichen. Das kleine Mädchen wird auf den Leib der Mutter gelegt, den es gerade verlassen hat. Es ruht sich einen Augenblick aus, ohne sich zu bewegen, und erholt sich von der großen Anstrengung. Man legt ein Tuch auf seinen Rücken, damit das Kältegefühl gelindert wird, das alle Neugeborenen empfinden, wenn sie aus der warmen, feuchten Umgebung an die Luft kommen, die viel kühler ist. Unter dem Tuch erwärmen die Hände der Mutter das Kind, indem sie den kleinen Rücken in sanften Kreisen massieren, und die Vernix, die schützende und nahrhafte Käseschmiere, die vor der Geburt abgesondert wurde, dringt sanft in die Haut ein. Das so ermutigte Kind krabbelt nun zur mütterlichen Brust hinauf, hebt das wackelige Köpfchen und schaut seine Mutter an. Die Blicke treffen sich zum ersten Mal. Der Blick ist die offene Tür für die Seelen. Kein Dichter kann die Unermesslichkeit solcher Blicke beschreiben.

Für die Mutter ist nun das Wesen, das so intim mit ihr im Leib verbunden war, in seinem ganzen Ausmaß da; es ist jetzt vor ihr, es ist eine ganze Welt, die es zu entdecken gilt. Das ist ein magischer Augenblick, in dem die Symbiose sich in eine Beziehung verwandelt. Diese Momente, die außerhalb von Raum und Zeit stehen, brauchen dementsprechend eine gewisse Zeit, um den Geist, das Herz und den ganzen Körper zu durchdringen – und sie werden eine lebenslange Auswirkung haben.

Man hat den ersten Entschluss im Leben des Kindes

respektiert – das Geborenwerden. Ja, denn es ist das Kind, das seine eigene Geburt auslöst, wenn die verschiedenen Faktoren ihren günstigsten Zeitpunkt erreicht haben: Den Reifegrad, das empfundene Behagen oder Unbehagen in der Gebärmutter, die vorgeburtlichen Erlebnisse und die psychische Stimmung, die das Kind umgibt.

Dr. Claude Imbert¹ erklärt:

»Der Fötus gibt den Befehl. Er schickt seinem Hormonsystem eine Botschaft, die das Reifen der Lunge und den Aufbau eines Hormons (CRH, Corticotropine Releasing Hormon) durch die Plazenta beschleunigt, wodurch die Gebärmutter zu den ersten Wehen bewegt wird.«

Den ersten Entschluss zu respektieren, **ist auf psychologischer Ebene äußerst wichtig: Hierdurch wird das Kind als eine eigenständige Person anerkannt und man gibt ihm das Recht in der Zukunft eigene Entscheidungen zu treffen.** Wenn die Entbindung aus geklärten, medizinischen Gründen durch eine Hormonspritze eingeleitet werden sollte, muss man dem Baby die guten Gründe dafür erklären und ihm sagen, dass der Arzt eingreift, weil er ihm große Schwierigkeiten ersparen und es vielleicht sogar retten will, aber später dürfe es in seinem Leben über sich selbst entscheiden.

Varianten der Entbindung

Manche Eltern fürchten den Stress, die störenden Effekte eines übermäßig medizinischen Ablaufs und weigern sich gegen systematische Eingriffe wie vorzeitige Einleitung, Infusion, PDA (Periduralanästhesie), Dammschnitt, Kaiserschnitt und CTG-Überwachung während der ganzen Geburt. Sie entschließen sich, wenn die Schwangerschaft normal verlaufen ist und die Entbindung keinerlei Risiko andeutet, **ihr Kind zu Hause in ruhiger und gewohnter**

Atmosphäre zur Welt kommen zu lassen. In diesem Fall betreut eine Hebamme die Mutter und das Kind während der Schwangerschaft, der Entbindung und der Zeit nach der Geburt. Die Hebamme hat mit einer nahe gelegenen Klinik oder einer Entbindungsstation Kontakt, wo die Mutter und das Kind bei Komplikationen aufgenommen werden können.

Eine andere Alternative sind **«Geburtshäuser»**, die wie ganz normale Familienhäuser eingerichtet sind. Sie befinden sich in der Nähe eines Krankenhauses mit Entbindungsstation, so dass eine schnelle Einlieferung im Notfall (5% laut Statistik) möglich ist. Hebammen kümmern sich dort um die Begleitung und Pflege und ermöglichen eine natürliche Entbindung, bei der medizinische Eingriffe nur unter bestimmten Bedingungen gemacht werden. Diese Geburtshäuser sind in den 70er Jahren in den Vereinigten Staaten entstanden, haben sich dann zuerst in Deutschland ausgebreitet – wo es schon viele gibt – und dann in der Schweiz, Italien, Schweden und England.

Die Unter-Wasser-Geburt wurde von Tcharkowski an den Ufern des Schwarzen Meers eingeführt und wird den Frauen von dem bekannten Gynäkologen Michel Odent empfohlen. In den 70er bis 80er Jahren war sie eine gewisse »Modeerscheinung«. Sie hat noch heute ihre Anhänger, die die Meinung vertreten, das Kind habe durch die kurze Übergangsphase im Wasser, die ja der Umgebung im Mutterleib ähnlich ist, einen sanfteren Einstieg in die »Luftwelt«, an die es sich anpassen müsse.²

Durch Kaiserschnitt entbinden in Deutschland 28,6 Prozent³ der Frauen (Jahr 2006). Wir haben gesehen, dass er auf 5% bis 6% gesenkt werden kann, wenn die Schwangerschaft bewusst und als Bereicherung erlebt wird, wenn die Frauen sich körperlich und psychisch gut auf die Entbindung vorbereitet haben und wenn die individuell gewünschten Abläufe und Körperhaltungen während der Geburt respektiert werden.

Man muss aber auch die Tatsache berücksichtigen, dass der Kaiserschnitt viele Leben gerettet und schwerwiegende negative Folgen bei Kindern verhindert hat, die als Fötus schon gelitten haben. Die psychischen Auswirkungen des Kaiserschnitts können abgeschwächt werden, wenn sie erkannt werden und wenn man versucht, sie abzumildern. Einer Frau, die ihr Kind nicht auf normalem Weg zur Welt bringen konnte, fehlt der Sieg am Ende ihres großen Abenteuers. Sie empfindet in ihrem tiefen Inneren – ohne dass sie es immer zum Ausdruck bringt – ein Gefühl von Unfähigkeit oder sogar Misserfolg, was für sie sehr belastend sein kann. Hier hat das medizinische Team die Aufgabe, sie von ihrem Schuldgefühl zu befreien, sie zu trösten und anerkennend zu stärken. Und dies – wenn nötig, auch im Beisein des Vaters und der Familie. Man sollte ihr auch erlauben, so gut es geht, aktiv mitzuwirken. Sobald der Eingriff beschlossen ist, wäre es gut, wenn eine Begleitperson ihr sagt, dass sie dem Kind den Grund und den Verlauf der Operation erklären kann, damit es den Eingriff in der mütterlichen Obhut durchlebt und mit seiner Mutter verbunden und im Einvernehmen ist.

Wenn die Operation unter örtlicher Betäubung (PDA) durchgeführt wird, kann die Mutter weiterhin mit ihrem Kind sprechen und kann ihm sogar etwas vorsingen, bis der Vater sie ablöst und es in Empfang nimmt. »Der Geburtsgesang« ist ein wahres Glück, das ein gewisses Siegesgefühl wieder herstellen und die vollendete Schwangerschaft erhellen kann. Einige Frauen haben mir anvertraut, dass sie ihre Entbindung durch Kaiserschnitt auf diese Weise erlebt haben.

Die Frühgeburt

Mit diesem Thema sollten wir uns eingehender befassen, denn die Anzahl der Frühgeburten steigt ständig und die ganz frühen Frühgeburten mehren sich. Dennoch ist eine Vorbeugung fast immer möglich. Es würde genügen, wenn die werdende Mutter gut über die Bedürfnisse des Kindes

und über die Erfordernisse ihres Zustandes informiert sowie von ihrer Familie und ihrem beruflichen Umfeld verstanden und unterstützt werden würde. Ein Kind, das zwei oder drei Wochen vor der Zeit geboren wird und keine besonderen Probleme aufweist, wird nicht als Frühchen betrachtet. Es braucht nur mehr Aufmerksamkeit und Betreuung, denn es muss seine ganze Energie einsetzen, damit seine Organe reifen und ihre Funktionen übernehmen können.

Vor Ablauf des achten Schwangerschaftsmonates ist das Baby ein Frühchen. Die Geburtsmedizin macht große Fortschritte und hilft den Babys, ihre Anpassungsschwierigkeiten, die ihre Unreife nach sich zieht, zu überbrücken. Heute wissen die Hebammen und das Personal auf den Frühgeborenenstationen, dass die ganz kleinen Frühchen die sicherheitgebende Anwesenheit ihrer liebenden Eltern und vor allem ihrer Mütter brauchen. Man bittet die Mutter, möglichst jeden Tag zu kommen, damit sie mit dem Kind spricht, es streichelt oder ganz einfach nur da ist. Wenn das Kind genügend Kraft zum Saugen hat, kann sie es stillen, wenn nicht, kann sie ihre Brust selbst oder mit einer Milchpumpe entleeren. Dann wird dem Baby die Milch entweder mit einem Löffel oder durch eine Sonde direkt in den kleinen Magen gegeben. Auch wenn die Mutter nicht selbst zum Kind kommen kann, kann ihm ihre Milch gebracht werden, denn sie bleibt die geeignetste und die am besten verdauliche Nahrung für das unfertige Verdauungssystem, das sich erst in Gang setzen muss. Außerdem ist diese Versorgung mit Muttermilch eine wertvolle physische und psychische Verbindung zwischen Mutter und Kind und tut sowohl dem einen wie auch dem anderen gut.

Die Lebensqualität kann gewahrt werden, wenn das Kind spürt, dass die Eltern mit ihm zusammen kämpfen.

Es findet dann in ihrer Liebe und ihrem Vertrauen die notwendigen Kräfte, um die Isolierung im Brutkasten und die schweren, trotz der Betäubungsmittel schmerzhaften Be-

handlungen ertragen zu können. Es schöpft den Mut, für sein Leben zu kämpfen und sich so gut wie möglich zu entwickeln. Die Liebe vollbringt Wunder, man braucht ihr nur freien Lauf zu geben. Der direkteste Weg, der so einfach ist wie das Leben selbst, ist der Haut-Kontakt.

Schon 1904 hat der französische Neonatologe Pierre Budin die Risiken der Geburtsschwächen bei den Frühchen mit einem Gewicht zwischen 1000 und 2500 Gramm beschrieben und einfache Mittel genannt, um ihre Lebenschancen zu erhöhen. Indem er den Haut-Kontakt empfahl, hat er die Sterblichkeit bei den unter 2500 Gramm wiegenden Neugeborenen von 75% auf 25% herabgesetzt. Die durch den mütterlichen Körper übertragenen Lebensenergien und die Gefühle des Kindes lösen bei ihm, sobald der Kontakt hergestellt ist, einen höheren Herzrhythmus und eine »plötzliche Beschleunigung der Zellvermehrung« aus. Die Liebe, die das Kind umhüllt und durchdringt, erweckt neue Kräfte in ihm und stärkt sein Verlangen zu leben und dafür zu kämpfen. Alle Elternpaare haben das so empfunden.

Anmerkungen:

- 1) Dr. Claude Imbert, *L'avenir se joue avant la naissance*, Verlag Visualisation Holistique.
- 2) Dr. Michel Odent, *Naître et renaître dans l'eau*, Pocket Verlag.
- 3) Laut Statistischem Bundesamt.

Kapitel 8

Nach der Geburt

Die erste Stunde nach der Geburt ist eine »sensible« Zeit. Sie eignet sich gut, um die Verbindung zwischen der Mutter und dem Kind, die vor der Geburt hauptsächlich in der Vorstellung bestand, in eine neue, reale Verbindung zu verwandeln. Die Mutter und das Kind stehen noch unter dem Einfluss von Hormonen, die sie während der Entbindung ausgeschüttet haben. Besonders bei der Mutter erreicht das Hormon Oxytocin (das bei jeder Art von Liebe und Zärtlichkeit ausgeschüttet wird) nun einen außerordentlichen Höchststand. Auch die Endorphine sind zahlreich vorhanden. Diese Hormone werden vom Gehirn ausgeschüttet und haben eine ähnliche Wirkung wie die Opiate, die vom Opium stammen (nur ohne Nebenwirkungen): Sie bringen Euphorie und Verbundenheit.

»Wenn die Mutter und das Baby sich unter dem Einfluss von Endorphinen aneinander schmiegen, ist das der Anfang einer langwährenden, engen Beziehung... Wenn die Mutter nicht abgelenkt wird, interessiert sie sich für nichts anderes in der Welt, als für ihr Baby. Man hat dagegen das Verhalten von Schafen beobachtet, die wegen einer örtlichen Betäubung keine Endorphine und Oxytocine ausgeschüttet haben: Sie zeigten keinerlei Interesse für ihre Lämmer.«¹

Für das Baby gibt die Qualität dieses ersten Kontaktes, der die vorgeburtliche Verbindung zu seiner Mutter fortsetzt, ein ausschlaggebendes Vorbild, nach dem es seine

späteren Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen wird. Seine Liebesfähigkeit findet darin ihren Ursprung und ihre Prägung. Ich weiß nicht, ob auch der Vater in solchen Situationen dieselben Hormone ausschüttet. Aber es würde mich nicht wundern, wenn auch er Oxytocin und Endorphine produziert, wenn er mit seiner Frau und seinem Kind solche bewegende Momente erlebt.

Es kommt der Zeitpunkt, wo aus dem imaginären Kind das wirkliche Kind wird. Manchmal müssen die Eltern sich bemühen, das imaginäre Kind wieder in den Fantasiebereich oder in die persönlichen Träumereien zurückzustellen, damit sie das tatsächliche und lebendige Kind, was ihnen anvertraut wurde, annehmen können. In manchen Fällen bleibt das Kind leider sehr lange – und manchmal sein Leben lang – das imaginäre Kind der Eltern. Aber meistens, egal wie das Fantasiebild auch sein mochte, entzückt das tatsächliche Kind seine Eltern und den Rest der Familie. Wenn das Kind den Großeltern vorgestellt wird, erhält es seinen Rang im Stammbaum der Familie.

Achten Sie darauf, was an der Kinderwiege gesagt wird!

Psychologische Forschungen bestätigen, dass an den Märchen von den Feen etwas dran ist. Das Kind zeichnet alles in seinem Unterbewusstsein auf. Die Worte der bösen Fee oder der guten Patin gestalten die Zukunft des Kindes mit. Heine sagte, dass er seinen Weg in der Wiege vorgezeichnet bekommen habe.

Heute weiß man, wie wichtig ein herzlicher Empfang für die Zukunft des Kindes ist. Goethe hat bereits gesagt, dass ein Kind, das von der Mutter geliebt wird, Selbstvertrauen hat und dem Erfolg entgegenschreitet. Heute wissen wir, dass dies noch verstärkt wird, wenn es gleichzeitig auch vom Vater anerkannt und geschätzt wird.

Kapitel 9

Jungen Menschen helfen, Eltern zu werden

»Den jungen Menschen helfen, Eltern zu werden«, das ist wirklich ein Thema, das von uns fordert, dass wir über die Zukunft der Jugendlichen, über die kommenden Generationen und über unsere ganze Gesellschaft nachdenken. Das Wort »werden« zeigt schon, dass das Eltern-Werden das Ergebnis einer Entwicklung ist – es ist sogar eine Errungenschaft, an der ständig gearbeitet werden muss.

Eine Frau, die die Tochter ihrer Eltern und anschließend die Partnerin ihres Lebensgefährten ist, wird nicht ganz plötzlich an dem Tag, an dem ihr Kind geboren wird, zu einer Mutter. Und ein Mann, der der Sohn seiner Eltern und anschließend der Lebensgefährte seiner Frau ist, wird auch nicht plötzlich zu einem Vater. Beide machen ihre Erfahrungen und entwickeln sich entsprechend ihrer eigenen Natur, ihrem Geschlecht, ihrem Rang in ihrer sozialen und kulturellen Umgebung und ihrer eigenen Vergangenheit, d. h. sie entwickeln sich je nachdem, wie sie ihre eigene Schwangerschaft, ihre Geburt, ihre Kindheit und ihre Jugend erlebt haben und welche Beziehung sie zu ihrem Vater, ihrer Mutter und ihrer Umgebung hatten.

Das Kind, das in den Gedanken einer Frau existiert, seitdem sie selbst ein Kind war, hilft ihr, ihre angeborene Fähigkeit zur Mutterschaft zu entwickeln. Der Übergang zum »realen« Kind ist umso leichter, wenn die Probleme, die die werdende Mutter mit ihren Eltern und hauptsächlich mit ihrer Mutter hatte, aufgedeckt und (wenn möglich) gelöst worden sind.

Bei den Männern ist es so, dass sie über Jahrhunderte hinweg durch eine Art von Übertragung der Nachfolge des Vaters auf den Sohn selber Vater geworden sind. Dementsprechend bleiben zahlreiche Männer unter dem starken Einfluss des Bildes von ihrem eigenen Vater und von der Art, wie dieser seine Vaterschaft ihnen gegenüber erfüllt oder nicht erfüllt hat. Es wäre gut, wenn diese Männer sich darüber bewusst werden und sich davon befreien und ihre eigene Einstellung aufbauen würden.

Die mütterliche Funktion ist nährend und die väterliche Funktion ist strukturierend.

Die Mutter gibt die Nahrung, die Pflege, die Zärtlichkeit, die Schönheit und die Feinheit. Der Vater ist das NEIN, das Grenzen setzt und eine Trennung herstellt, die in der Psyche und im Verhalten zwar frustriert, aber auch Ordnung bringt. Wenn er bei der Geburt die Nabelschnur, die das Kind mit der Mutter verbindet, durchschneidet, dann anerkennt und unterstreicht er auf diese Weise die Autonomie des Kindes. Er gibt ihm einen Namen und betrachtet es als einen neuen Menschen, der in die Gesellschaft eintritt.

Später zeigt der Vater durch seine Gegenwart und seine Rolle innerhalb des Elternpaares dem Sohn die Grenzen der Mutter-Sohn-Beziehung auf – er gibt sozusagen ein Inzestverbot. Es kommt zu einer Klarstellung, manchmal auch einer Frustration, die das Kind aus der Fusion mit der Mutter herausholt. Das erlaubt ihm, die Geschlechter zu unterscheiden, das eigene zu akzeptieren und sich von dem zu trennen, das nicht das seinige ist. **Der Mann trägt jedoch weiterhin einen Teil der Weiblichkeit und die Frau einen Teil der Männlichkeit in sich. Das Kind muss sich einerseits in gewissem Maße mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil identifizieren, andererseits »nährt« es sich gleichzeitig durch die Polarität der Elternteile vom anderen Geschlecht. Vorbereitete Eltern können diesen Prozess positiv fördern.**

Kapitel 10

Die natürliche, vorgeburtliche Erziehung, eine Hoffnung für die Zukunft

»All das wusste ich nicht, als ich meine Kinder bekam. Jetzt weiß ich, dass ich vieles hätte besser machen können.«

Tief bedauern es manche Eltern, und vor allem die Mütter. Wie gut kann ich sie verstehen, denn für mich gilt das Gleiche.

Meine erwachsene Tochter und ich haben all das zur gleichen Zeit entdeckt, und auch ich habe zu ihr gesagt: »Hätte ich das gewusst...«

Sie hat mir mein Schuldgefühl genommen und hat mich mit einem Gedanken von Laotse getröstet: »Dein Kind ist nicht Dein Kind, es ist das Kind seiner Zeit«. Und sie fuhr fort: »Zu der Zeit, als Du mich bekommen hast, Mama, hast Du mit dem, was Du wusstest – und unter Deinen Lebensumständen – getan was Du konntest.«

Das Leben fließt von der Vergangenheit in die Zukunft über. Wir sind ein aktiver Bestandteil der Gegenwart und haben die Möglichkeit, die Zukunft von uns Menschen sowie unsere Lebensbedingungen zu verbessern.

Wir können uns heute darüber freuen, dass werdende Eltern, die über die vorgeburtliche Erziehung informiert sind, das Leben auf eine schöpferische Weise weitertragen können – auf eine Weise, die wichtige, vielseitige und beglückende Auswirkungen hat.

Fassen wir hier die wichtigsten Punkte zusammen:

Wenn das Kind die besten körperlichen, seelischen und geistigen Bausteine erhält, um die ersten Grundlagen seines Wesens aufzubauen, hat es große Chancen, einen gesunden, widerstandsfähigen Körper und eine ausgeglichene, starke Psyche heranzubilden. Denn man weiß, wie viele menschliche Anstrengungen und finanzielle Mittel notwendig sind – die oft auch ihre Grenzen haben – wenn man versucht, eine Verbesserung der körperlichen, seelischen und intellektuellen Schäden im Menschen zu bewirken.

Die natürliche, vorgeburtliche Erziehung, die im Alltag integriert werden kann, kostet dagegen nichts oder fast nichts. Gerade sie ist eine grundlegende Vorbeugung, denn sie verhindert nicht nur alle möglichen Störungen, sondern bewirkt, dass sich die körperliche und seelische Gesundheit des werdenden Kindes gut entwickelt.

Jeder Mensch hat von der Zeugung bis zu seinem Lebensende die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und sich selbst zu erziehen. Wenn man den Ablauf eines Lebens als eine Spirale sieht, stellt die vorgeburtliche Zeit die erste Windung dar, auf der alle anderen beruhen und von der alle anderen ausgehen. Das zeigt, wie wichtig die erste Grundlage ist.

Den Müttern bereiten positiv erlebte Schwangerschaften weit weniger Probleme, und die Entbindungen sind – wenn sich keine schwierigen Faktoren einmischen – viel leichter. Das bedeutet weniger Schmerzen für die Mutter und das Kind... und Einsparungen für unser Gesundheitssystem – das heißt für uns alle.

Werdende Eltern, die dem Kind ihr Bestes gegeben haben, erlebten eine enorme persönliche Weiterentwicklung. Sie haben das Gefühl, viel reifer und menschlicher geworden zu sein. Manche sagen sogar, sie fühlten sich wie neugeboren.

Sie haben auch das Gefühl, ihre Ehe sei gefestigter. Wenn beide Partner sich miteinander für ein gemeinsames, wichtiges Ziel einsetzen, entsteht eine tiefe Verbindung zwischen ihnen, die heute vielen Ehepaaren fehlt.

Jene Eltern, die schon ein oder zwei Kinder hatten, bevor sie mit diesem neuen, schöpferischen Bewusstsein in eine weitere Schwangerschaft gegangen sind, sagen, dass sie eine außergewöhnliche Erfahrung gemacht haben. Das Kind ist besonders gesund, heiter, selbstbewusst und aufgeschlossen. Ihre Beziehung zu ihm ist einfacher und tiefer, was die Erziehung enorm erleichtert.

Die Familie sucht ihren Platz in der heutigen Gesellschaft. Sie könnte mit Hilfe der kreativen vorgeburtlichen Erziehung einen neuen Reifegrad entwickeln. Und gerade die Familie ist doch die grundlegende Zelle für unsere Gesellschaft!

Wenn **die Gesellschaft** sich über die weitreichenden Auswirkungen der vorgeburtlichen Erziehung bewusst werden würde und sich entschließen könnte, ihre Ausbreitung zu unterstützen und zu fördern, würde schnell davon profitieren – in finanzieller und besonders auch in zwischenmenschlicher Hinsicht, vor allem durch die guten Eigenschaften und das Glück all ihrer Mitglieder.

Dagegen erlebt unsere heutige Gesellschaft einen großen Anstieg der Gewalt, den scheinbar keine äußeren Maßnahmen eindämmen können. Gewiss, die Gewalttaten werden durch wirtschaftliche Verhältnisse geschaffen, die zahlreiche Menschen daran hindern, sich persönlich zu entfalten, sich auszudrücken und sich sozial einzufügen. Und gewiss, die Zunahme von Gewalttaten ist auch ein Ergebnis dessen, dass eine Orientierung, ein Ideal und eine Perspektive für die Zukunft fehlen. Aber die Gewalt entsteht im tiefen Inneren des Menschen, und bei den Jugendlichen betrifft sie meistens diejenigen, deren Lebenskräfte schon im Ursprung durch fehlende Liebe gehemmt oder durch

eine negative Programmierung fehlgeleitet worden sind.

Deshalb können wir sagen – auch wenn wir der Erziehung von Kindern und Jugendlichen, der Familientherapie und anderen Therapieformen ihren Platz lassen –, **dass die vorgeburtliche Erziehung die beste Vorbeugung gegen Gewalttätigkeit ist.** Denn gerade sie führt dazu – schon angefangen bei der Zeugung –, dass der Mensch sich nicht gewalttätig entwickelt. Und wenn er gesund, kräftig und stabil ist, Selbstvertrauen hat und seinen Mitmenschen und dem Leben gegenüber aufgeschlossen ist, ist er fähig, abzuwägen, wo Kampf und Konfrontation angebracht sind und wo eher ein kooperatives Verhalten angesagt ist.

Deswegen sollten Jugendliche dieses neue Wissen über die vorgeburtliche Erziehung vermittelt bekommen – und zwar schon lange bevor sie ein Kind erwarten. Ich kann bezeugen, dass dieses Wissen bei vielen ein Bewusstsein erweckt, das sie verändert. Die Jungen und Mädchen bekommen auf einmal eine neue Sicht des ganzen Lebens, eine neue Vorstellung von Liebe und Sexualität und eine neue Selbstachtung.

Sie fühlen sich individuell geschätzt und spüren ihre Verantwortung. Sie entdecken, dass sie ein lebendiges und schöpferisches Mitglied in einer Menschheit sind, die sich weiterentwickelt. Und diese Tatsache kann die Einstellung und das Verhalten der meisten von ihnen weitreichend verändern – hier und in allen Ländern der Welt. Denn die natürliche vorgeburtliche Erziehung kann in jeder Kultur angewandt werden, weil sie die Besonderheiten jeder Kultur respektiert und sich ihren Gegebenheiten anpasst.

Mit den jungen Eltern und den Kindern, die sie ganz bewusst zur Welt gebracht haben, ist es möglich, eine Welt aufzubauen, die gerechter und menschlicher ist und in der jeder seinen Platz finden und sich im Dienst am anderen

entfalten kann. Es ist möglich, dass die Zukunft und sogar das Überleben der Menschheit davon abhängen.

**Die Arbeit, die bevorsteht, ist unermesslich groß.
Aber gibt es eine Arbeit, die besser und wichtiger ist?**

Das Originalbuch

Marie-Andrée Bertin

Das Wunder des werdenden Lebens
Bewusste Elternschaft zum Wohle des Kindes,
der Familie und der Gesellschaft



Die französische Autorin Marie-Andrée Bertin beschreibt einfühlsam und gut verständlich die Möglichkeiten der Eltern, von Anfang an am Wohlergehen, an der Gesundheit und an der guten Entwicklung ihrer Kinder mitzuwirken. Sie zitiert wichtige Forschungsergebnisse namhafter Wissenschaftler und berichtet von ihren persönlichen Erfahrungen.

Das Buch wendet sich an werdende Eltern, Hebammen, Mediziner, Psychologen, Pädagogen und Verantwortliche in Politik und Gesellschaft. Es eignet sich auch für junge Menschen, schon lange bevor sie Eltern werden.

Dem Buch liegt eine DVD bei, die eine 25-minütige Präsentation (mit Bildern, Texten und Musik) über die Wichtigkeit der vorgeburtlichen Zeit zeigt.

Erhältlich ist das Buch mit DVD in Buchhandlungen, bei Amazon, beim Rosenblatt-Verlag (Pf. 1652, D-78616 Rottweil, Tel. 0741-48001823, Fax. 0741-46552, www.rosenblatt-verlag.de, info@rosenblatt-verlag.de) und beim VvE e.V. (www.vorgeburtliche-erziehung.de, Rubrik „Kontakt“).

17,00 Euro, 29 CHF, 176 Seiten, gebunden, mit DVD.
Format 21 x 20 cm, ISBN 978-3-9813158-1-3

Über die Autorin:

Marie-Andrée Bertin ist Ehrenvorsitzende des nationalen französischen Kindergarten- und Vorschulverbandes. Sie erkannte wichtige Zusammenhänge zwischen den Eigenschaften und Verhaltensweisen von Kindern und den Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und Erlebnissen ihrer Mütter während der Schwangerschaft. Seit 1982 leitet sie den französischen Verein ANEP, der neue Erkenntnisse über das vorgeburtliche Leben sammelt und verbreitet. 1991 gründete sie den weltweiten Verband OMAEP, der demselben Ziel dient. OMAEP hat einen beratenden Status im Rat für Wirtschaft und Soziales der UNO.

Die deutsche Ausgabe dieser
Broschüre und des Originalbuches
entstand in Kooperation mit dem Verein:

VvE – Verein zur Förderung
vorgeburtlicher Erziehung e. V.
Am Moosbach 4
72336 Balingen

www.vorgeburtliche-erziehung.de
vve@vorgeburtliche-erziehung.de

Wenn Sie interessante Beiträge oder wichtige Fragen
haben, können Sie sich an den Verein
oder an den Verlag wenden.