

NEUES BUCH DES WINTERTHURER PSYCHOLOGEN HANSPETER RUCH

Die eigene Geburt nochmals durchleben

Gibt es eine Erinnerung an unser Leben im Mutterleib? Können wir unsere eigene Geburt noch einmal erleben? Der Winterthurer Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch hat sich eingehend mit diesem Thema befasst. In seinem Buch beschreibt er dieses Phänomen anhand von Fallgeschichten.

■ VON ELENA M. BUONOCORE*

Der Psychotherapeut mit eigener Praxis in Winterthur hat sich an ein Thema gewagt, das bis vor kurzem von der Psychologie fast vollständig ausgeblendet wurde: die Folgen der vorgeburtlichen Erfahrungen auf das spätere Leben. Erlebnisberichte von Klienten geben Aufschluss, wie Gefühle von Geborgenheit, Schutz und Liebe vom ersten Tag im Mutterleib genauso miterlebt werden wie Abtreibungsversuche, Ängste und Ablehnung. Dem Autor zufolge sind wir nie mehr in unserem Leben derart verwundbar wie in dieser ersten Lebensphase. Obgleich negative Erfahrungen im Mutterleib spätere Ursachen für emotionale Krisen oder körperliche Beschwerden sein können, begreift sie der Autor als Indikatoren, die den Weg zum eigenen Potenzial weisen.

In seiner bald 20-jährigen, körperorientierten Arbeit mit Klienten ist Ruch regelmässig auf das Phänomen gestossen, dass sich Menschen an vorgeburtliche Erlebnisse zu erinnern vermögen und sie sogar nochmals durchleben. Solche Beobachtungen wurden im letzten Jahrhundert Vertretern verschiedener psychologischer Richtungen zuteil. Auch Freud hat sich mit vorgeburtlichen Erfahrungen auseinandergesetzt, deren



Bild: Marc Dahinden

Der Psychologe Hanspeter Ruch.



Bild: key

Können wir uns an die Zeit im Mutterleib erinnern? Der Winterthurer Psychologe Hanspeter Ruch hat dazu ein Buch geschrieben.

Bedeutsamkeit wurde aber damals negiert, weil sie nicht ins Konzept des psychologischen Weltbildes passte. Wie prägend die pränatale Phase auf das spätere Leben ist, wird heute von verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegt. Wer sich an die eigene Geburt erinnern möchte, ist weder auf besondere Atemtechniken noch Halluzinogene angewiesen. Die Stadien von der eigenen Zeugung bis zur Geburt werden meistens spontan erlebt und sind Nebenerscheinungen der eigentlichen Therapie. Es ist, als ob sich der Körper an die vorgeburtliche Zeit erinnert und nun wieder in diesen Zustand zurückkehrt. Das Erinnern wird begleitet von intensiven Körperwahrnehmungen, hauptsächlich Druckempfindungen an Kopf, Schultern und Brust. Weitere Phänomene sind spontan auftretende Bewegungsabläufe, wie Rotationen um die eigene Körperachse – Bewegungen, die das Kind bei der Geburt instinktiv ausführt. Ruch beschreibt, wie er selbst zum Embryo regredierte, plötzlich heftige Schwimmbewegungen ausführte und wie ihn dabei ein Glücksgefühl durchströmte. Wie in einem Film durchlief er nochmals die Zeit im Mutterleib. Der Autor ist der Überzeugung, dass die Erinnerung an die eigene Zeugung und Geburt ein erster Schritt zur Heilung des damals entstandenen Traumas ist. Bei diesem Wendepunkt im Leben können sich körperliche Beschwerden und tief sitzende Verhaltensmuster in der Folge auflösen. Denn durch das nochmalige Erleben der Ge-

burt in der Therapie gelangt man zum Ursprung alter, eingetragener und oft hinderlicher Bewältigungsstrategien, die daraufhin verändert werden können.

Wie Schwimmen im Ozean

Ob wir in einer lustvollen Umarmung gezeugt wurden oder in einem Pflichtakt entstanden sind, ist nicht dasselbe, betont Ruch. Laut den Erlebnisberichten von Klienten nimmt das ungeborene Kind alle Empfindungen und Gefühle auf, die seine Mutter ihm entgegenbringt. Es kann an wunderbaren Erfahrungen teilhaben, die sich anfühlen wie Schwimmen im grenzenlosen Ozean, umgeben von Licht, Wärme und Sonnenschein. Ebenso kann das Kind sehr früh mit negativen Gefühlen, ungewollt zu sein oder nicht geliebt zu werden, in Kontakt kommen. Das freudvolle Gefühl im Mutterleib wird in einem Erfahrungsbericht als wunderschöner Zustand in der Wärme und des Lichts beschrieben. Der Klient verspürte eine umfassende Verbundenheit zu allen Wesen. Er war erfüllt von grosser Dankbarkeit, tiefer Ehrfurcht und hatte den Eindruck, sein Lebensglück zurückzuerhalten zu haben. Der Schutz und die Geborgenheit im Mutterleib sind vergleichbar mit höchsten Glücksgefühlen.

Nicht selten stossen Menschen in der Therapie auf ein Zwillingsgeschwister. Eine Klientin erfuhr im Zustand der Regression von ihrem Zwillingbruder, der im Mutterleib gestorben war. Im regressiven Befinden nahm sie ihn durch eine

dünne Membran hindurch als Licht wahr. Diesem Wesen unmittelbar neben ihr fühlte sie sich sehr verbunden, und als es plötzlich verschwand, war sie äusserst verunsichert. Die Verlassenheit beim frühen Tod ihres Zwillingbruders war das Gefühl, das sie in ihrem Leben ständig mit sich trug, aber es nirgends zuordnen wusste. Nun erkannte sie erstmals den Grund für ihre Traurigkeit. Durch diese Erfahrung lernte sie mit der Zeit besser, mit dem Tod des Bruders umzugehen, und begann Vertrauen in sich und andere zu fassen. Erfahrungen dieser Tiefe und Qualität prägen jeweils das ganze weitere Leben als Mensch.

Die sanfte Geburt

Eine so genannt normale Geburt wird mehrfach im Buch als Drang beschrieben, hinauszugehen oder durchzustossen, begleitet von einer enormen Kraft. Gleichermassen ähneln sich die Berichte der Klienten bezüglich der Ängste zu ersticken, die Geburt nicht zu schaffen oder den beklemmenden Engpass im Geburtskanal nicht mehr auszuhalten. Übergänge wie Geburt und Tod sind demnach sehr starke und einnehmende Momente. Das ungeborene Kind, das sich durch den engen Geburtskanal zwängen muss, erlebt Todesangst. Dank dem Wegbereiter Frédéric Leboyer (einem französischen Arzt und Gynäkologen) werden heute in Spitälern, Geburtshäusern und bei Hausgeburten optimale Bedingungen für Mutter und Kind während und nach der Geburt geschaffen. In

Der erste Schritt

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geburt ist ein erster Schritt, um vorgeburtliche Erfahrungen aufzudecken. Dazu sind folgende, im Buch vorhandene Fragen hilfreich:

- Welche Emotionen und Empfindungen verbinde ich mit dem Geborenwerden?
- Was geschah während meiner Geburt mit meiner Kraft, meinem ureigenen Rhythmus?
- Welche Strategien benutze ich heute im Umgang mit Widerständen und Hindernissen?
- Sind diese angebracht und helfen sie mir weiter?
- Wie reagiere ich auf Situationen, in denen ich mich einer anderen Person unterordnen muss?
- Vermeide ich weite, offene Plätze, da ich befürchte, von Empfindungen und Emotionen übermannt zu werden?

diesem Zusammenhang redet man von sanfter Geburt: Das Kind wird unmittelbar nach der Geburt der Mutter überreicht und darf sofort gestillt werden, und auch sonst werden alle Gegebenheiten seinen Bedürfnissen angepasst, um ihm einen optimalen Start in die Welt zu ermöglichen. Und trotzdem: Den Erfahrungsberichten von Ruch zufolge ist der Vorgang der Geburt eine aussergewöhnliche Grenzsituation, bei der Leben und Tod nahe beieinander liegen.

Der Einstieg ins Leben

Die unterschiedlichen Geburtsarten prägen mehr als bisher angenehmen unsere Lebensgeschichte. Gemäss Ruchs Erfahrungen fühlen sich Personen, deren Geburt künstlich eingeleitet wurde, im späteren Leben oftmals fremdgesteuert. Menschen, die mit dem Steissbein voran zur Welt kamen, ziehen hindernisreiche Wege zum Ziel den einfacheren vor. Abneigung gegen enge Rollkragenpullover sowie Enge- und Druckgefühle im Kehlbereich geben womöglich Hinweise auf Geburten mit der Nabelschnur um den Hals. Prägend kann sich auch eine Zangengeburt oder ein Kaiserschnitt auf den weiteren Lebensverlauf auswirken: Die Fremdbestimmung bei einer derartigen Notsituation, das plötzliche Eindringen und Herausholen des Kindes aus der geschützten Umgebung, kann später zu Gefühlen von Machtlosigkeit, aber auch zu Panikattacken und Wutausbrüchen angesichts von schwierigen Lebenssituationen führen. Ein Mann konnte sich etwa im regressiven Zustand erinnern, wie er durch die damals noch verabreichte Vollnarkose beim Kaiserschnitt den Kontakt zu seiner Mutter völlig verlor. Um ihn herum wurde es still und kalt. In seiner Einsamkeit nahm er wahr, wie etwas in seinen Raum eindrang und ihn in eine helle, unbekannte Umgebung zerrte. Eine schwierige Geburt muss jedoch nicht zwangsläufig zu einem Trauma führen. Wenn der emotionale Kontakt zwischen Mutter und Kind bestehen bleibt, sind vorübergehende heikle Geburtssituationen für das Ungeborene durchaus zu bewältigen.

Nach den Erkenntnissen von Ruch werden die massgeblichen Grunderfahrungen bezüglich des Urvertrauens schon lange vor der Geburt gemacht, in einer Zeit, in der das neu entstandene Wesen sehr verletzlich ist und die Beziehung zur Mutter entscheidend.

* Die Autorin ist Psychologin FPS

KÖRPERORIENTIERTE THERAPIE

Immer im Interesse des Kindes handeln

■ Interview: ELENA BUONOCORE

Die körperorientierte Therapie wurde massgeblich von Artho Janov und Stanislav Grof geprägt. In dieser Therapie geht man davon aus, dass die ganze Lebensgeschichte, von der Empfängnis bis zum Jetzt, im Bewusstsein gespeichert ist. Obwohl man darauf keinen direkten Zugriff hat, kann sich das Erlebte als diffuses Unbehagen, als Engegefühl in der Brust oder als Unruhe bis hin zu starken körperlichen Beschwerden bemerkbar machen. In der körperorientierten Therapie wird der Körper in den therapeutischen Prozess miteinbezogen. Gefühle, Gedanken und sämtliche Erlebnisse werden über den Körper erfahren und mit Atmung, Stimme und Bewegung ausgedrückt. Vor allem Erlebnissen aus der

Anfangszeit unserer Entwicklung, die sich der Sprache entziehen, verhilft die körperorientierte Therapie zu ihrem Ausdruck. Der «Landbote» hat Hanspeter Ruch zu seinem Buch befragt.

Herr Ruch, welche Motive führten Sie dazu, ein Buch über das vorgeburtliche Leben zu schreiben?

Hanspeter Ruch: Als ich mit 27 Jahren meine Ausbildung in den USA in körperorientierter Psychotherapie absolvierte, geschah etwas für mich völlig Überraschendes: Ich begegnete meiner eigenen Geburt. Obwohl das Erleben sehr authentisch war, hatte ich anfänglich Mühe, meinen Wahrnehmungen und Gefühlen zu trauen. Diese heilsame Erfahrung liess mich ganz gezielt mit der Frage auseinander setzen, wie vorgeburtliche

Traumen erkannt und aufgelöst werden können. Durch meine eigene therapeutische Arbeit und im Austausch mit Fachleuten aus der Psychotherapie und pränataler Psychologie konnte ich mein Wissen vertiefen und erweitern. Es ist mir ein besonderes Anliegen, eine Brücke zwischen dem psychologischen Verständnis und der spirituellen Sichtweise zu schlagen und dieses ganzheitliche Wissen interessierten Personen zugänglich zu machen.

Haben wir denn alle ein Geburtstrauma?

Es wäre falsch, alle unsere Probleme und Störungen automatisch auf ein Geburtstrauma zurückzuführen. Ob die Geburt oder die Zeit davor von Wichtigkeit ist, kündigt sich meistens in Form

von Träumen an, oft auch mit körperlichen Symptomen.

Welche Auswirkungen könnte die Pränataldiagnostik auf das Erleben der ungeborenen Kinder haben?

Vorgeburtliche Tests zur Früherkennung von so genannten Anomalien sind heute an der Tagesordnung. Auch Operationen am Ungeborenen und Bluttransfusionen im Mutterleib können durchgeführt werden, schon bald sind auch Gentherapien möglich. Welche Auswirkungen die Eingriffe auf die seelische Entwicklung des Kindes haben, ist ungeklärt. Im Interesse des ungeborenen Kindes sollten wir pränatale Eingriffe kritisch beurteilen und uns gegen medizinische Verfahren wehren, die die seelische Integrität des Kindes verletzen.

Der Autor: Dr. phil. Hanspeter Ruch studierte Psychologie in der Schweiz und in den USA. Noch während des Studiums in den USA bildete er sich in körperorientierter Psychotherapie weiter. Hanspeter Ruch ist seit 1986 als Psychotherapeut mit eigener Praxis in Winterthur tätig. Er arbeitet vorwiegend mit der körperorientierten Psychotherapie. Zudem erteilt er Supervision, gibt Fortbildungskurse und leitet Workshops sowie Meditationsgruppen.
Das Buch: Hanspeter Ruch, Unsere Geschichte – unser Potential. Wie vorgeburtliche Erlebnisse und Geburt unser Leben prägen. Verlag Via Nova, 2001.