



Über die Neukodierung der limbischen Prägung

Der folgende Text stammt aus einem Artikel von Elena Tonetti-Vladimirova, Pionierin des Conscious Childbirth Movements und Begründerin der Birth into Being Methode (www.birthintobeing.com) – die deutsche Übersetzung ist von Dr. Stefan Liekam. Alle Rechte liegen bei Elena Tonetti-Vladimirova.

Alexandra und Ulrike wurden von Elena in der Birth into Being Methode ausgebildet und zertifiziert.

Warum ist es so wichtig, die Bedeutung und Tragweite einer gesunden Schwangerschaft und Geburt zu verstehen? Warum ist es wichtig, alles zu tun, um Geburtstraumata im Kreissaal zu verhindern? Welchen Einfluss hat eine Traumatisierung in unserer ersten Lebensphase auf uns?

Ein Neugeborenes ist vor, während und auch noch lange nach seiner Geburt ein extrem empfindsames kleines Wesen und weitaus reizempfindlicher, als es jemals im Laufe seines Erwachsenenlebens sein wird. Es erlebt nicht nur alle Empfindungen in seiner ersten Prägungsphase, es behält sie außerdem in Erinnerung, ohne dass kognitive Funktionen des Gehirns hieran beteiligt sind. Denn unsere frühesten Eindrücke begleiten uns für den Rest unseres Lebens dank eines Mechanismus, der als „Limbische Prägung“ oder auch „limbischer Imprint“ bezeichnet wird.

Es ist für uns alle normal, auf die Grundeinstellungen eines Fernsehers, einer Kamera oder eines Computers zuzugreifen. Wenn nun der Blauwert eines Fernsehers auf Maximum eingestellt ist, wird das Bild immer von Blautönen überlagert sein, unabhängig davon, welcher Film gerade läuft. Ebenso wird der Bildschirm ein sehr dunkles Bild zeigen, wenn die Helligkeit extrem niedrig eingestellt ist, unabhängig davon wie hell das Bild im Film eigentlich ist.

In uns, wie in allen Säugetieren, wirkt ein Mechanismus, der ebenso funktioniert. Es ist dieselbe limbische Prägung, die seit Jahrtausenden genutzt wird, um Tiere dazu zu bringen, dem Menschen zu Diensten zu sein: Elefanten, Kamele, Pferde, Zirkusbären. Ein Babyelefant, um hier ein Beispiel zu nennen, wird üblicherweise an einem Pfosten im Hof angekettet. Für einige Tage kämpft der kleine Elefant mit aller Macht, um sich zu befreien, bis er schließlich aufgibt. Der Elefant wächst heran und ist schließlich stark genug, den Pfosten aus dem Boden zu ziehen. Dennoch passiert nichts. Der Elefant macht nie wieder einen Befreiungsversuch.

Um den Begriff „limbische Prägung“ besser zu verstehen, müssen wir uns ansehen, wie unser Gehirn aufgebaut ist. Am oberen Ende der Wirbelsäule befindet sich ein Teil des Gehirns, der als

„Stammhirn“ oder „Reptiliengehirn“ bezeichnet wird und der ausschließlich für die physiologischen Funktionen unseres Körpers zuständig ist. Dieser Teil des Gehirns bleibt auch dann funktionstüchtig, wenn ein Mensch im Koma liegt. In einer solchen Situation bleiben die grundlegenden Körperfunktionen unbeeinträchtigt, so dass eine Frau im Koma sogar menstruieren, oder, wenn sie schwanger ist, der Fötus in ihrem Bauch weiter heranwachsen kann.

Weitere Teile unseres Gehirns sind einerseits der „Cortex“, die sogenannten „graue Zellen“, zuständig für unsere kognitiven Fähigkeiten, wie Logik, Rechnen und Planen, und andererseits das „limbische System“, das unsere Gefühle und Empfindungen verarbeitet. Das limbische System, in dem der Mechanismus der limbischen Prägung stattfindet, entwickelt sich deutlich früher als der Cortex und wird auch nicht durch unsere kognitive Erinnerungs- und Informationsverarbeitungsfähigkeit kontrolliert oder gesteuert. Während des Heranwachsens des Embryos und Fötus im Mutterleib, zum Zeitpunkt der Geburt und in der frühen Kindheit speichert unser limbisches System all unsere Wahrnehmungen und Empfindungen dauerhaft ab. Nichts davon wird jedoch in die Sprache unseres Cortex übersetzt, da unser kognitives Verarbeitungs- und Erinnerungsvermögen zu diesem Zeitpunkt noch nicht voll entwickelt ist, so dass wir kaum bewusste Erinnerungen an diese Zeit haben. Unser limbisches Gedächtnis, mit all seinen Steuerungs- und Einflussmöglichkeiten bleibt, ob es uns bewusst ist, oder nicht, für den Rest unseres Lebens in unserem Körper lebendig.

Wir kommen völlig offen in diese Welt und bereit, Liebe zu empfangen. Wenn wir diese Liebe als unsere erste, ursprüngliche Erfahrung erleben, wird unser Nervensystem limbisch geprägt, und damit „programmiert“, mit der tiefen Empfindung einer vollkommenen und unbestreitbaren Daseinsberechtigung. In den liebevollen Armen unserer Mutter gehalten und an ihrer Brust gestillt zu werden sowie die Freude unseres Vaters in seinen Augen zu sehen, löst in uns ein natürliches Gefühl von Glückseligkeit und Sicherheit aus und gibt uns die Gewissheit, dass die Welt der richtige Ort für uns ist.

Wenn jedoch die ersten Eindrücke davon, wie es sich anfühlt, außerhalb des Körpers unserer Mutter zu sein, von lieblosen Erfahrungen, wie Schmerz, Angst oder Einsamkeit, überlagert und beeinflusst sind, dann werden diese nicht-liebevollen Erfahrungen zu Referenzerfahrungen für Liebe. Die negativen Empfindungen werden unmittelbar in unser Nervensystem als „Komfortzone“ kodiert und damit als Ersatz für Liebe und Genährt-werden, ungeachtet dessen, wie schmerzhaft, frustrierend und wenig wünschenswert diese ersten Erfahrungen eigentlich waren. Später, in unserem Leben als Erwachsene, erschaffen wir dann, unbewusst und automatisiert, immer wieder gleiche oder ähnliche Bedingungen, wie wir sie während der Geburt und unserer frühen Kindheit erlebt haben.

Wissenschaftliche Studien der Pioniere der pränatalen Psychologie, wie Dr. Thomas Verny, Dr. David Chamberlain und Dr. William Emerson, zeigen, dass eine überwältigende Anzahl von Aspekten der körperlichen Verfassung eines Menschen, ebenso wie eine überwältigende Anzahl von Verhaltensauffälligkeiten und -störungen, als direkte Folge von traumatisierenden Einflüssen während des Heranwachsens in der Gebärmutter und Komplikationen während der Entbindung gesehen werden müssen, was, unter anderem, unnötige mechanische Eingriffe und hoch dosierte Anästhetika mit einschließt.

Außerdem zeigt sich, dass vieles, was üblicherweise nach der Geburt passiert, wie beispielsweise ein routinemäßiger, unpersönlicher und liebloser Umgang des Pflegepersonals mit dem Neugeborenen, ebenfalls Probleme verursacht, die zu den bereits verheerenden Auswirkungen von Traumatisierungen während der eigentlichen Geburt noch hinzukommen bzw. diese verstärken. Mangel an unmittelbarem, warmem, weichem und nährendem Kontakt mit der Mutter, zu schnelles Durchtrennen der Nabelschnur, unachtsame oder sogar grobe Behandlung, Beschneidung, Nadeln,

helles Licht, plötzliche und angsteinflößende Geräusche ... all diese Reizüberflutung wird direkt im Nervensystem als neue „Komfortzone“ verankert. Gegen jede vernünftig erscheinende Logik - denn Logik ist in einem anderen Bereich unseres Gehirns angesiedelt, der zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollständig entwickelt ist. Früher oder später wird dieser Mensch, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein, vergleichbare Situationen von Übergriffigkeit oder sogar Misshandlung in seinem Leben herbeiführen oder sich davon angezogen fühlen, oder es wird, umgekehrt, dazu kommen, dass die Person selbst Verhaltensmuster von Übergriffigkeit oder sogar Missbrauch anderen Menschen gegenüber auslebt. Auch wenn im späteren Leben der im Cortex verankerte rationale Verstand dies als (Verhaltens-)Muster von „Übergriffigkeit“ und „Missbrauch“ erkennt, hat die ursprüngliche Prägung doch bereits in einem anderen Bereich des Gehirns stattgefunden, der nicht in der Lage ist, die angenommenen Muster im Nachhinein von sich aus zu verändern.

Einer Studie von Dr. William Emerson aus dem Jahr 1995 zufolge, werden 95% aller Geburten in den USA als traumatisch angesehen, wobei 50% als „moderat“ traumatisch einzustufen sind, während 45% als „schwer“ traumatisch gelten. Faktisch sind wir also alle betroffen.

Geboren unter qualvollen Schmerzen während der Wehen oder unter dem Einfluss der Taubheit und Toxizität der Narkose, werden wir auf Leiden und Gefühllosigkeit limbisch geprägt. Eine traumatische Geburt nimmt uns unsere eigentliche Stärke und Stabilität und beeinträchtigt unsere Fähigkeit, zu lieben, zu vertrauen, Intimität zu erlauben und zu erleben sowie unser wahres Potential zu spüren und zum Ausdruck zu bringen. Süchte, geringe Problemlösefähigkeiten, fehlendes Selbstwertgefühl, die Unfähigkeit, mit anderen mitzufühlen, fehlende Bereitschaft oder Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen ... bei all diesen Problemen konnten Zusammenhänge mit traumatischen Erlebnissen gezeigt werden, die während der Geburt stattgefunden haben.

Der Mechanismus der limbischen Prägung ist der Grund, warum Frauen in den meisten Fällen auf dieselbe Weise gebären, wie sie selbst geboren wurden. Wenn eine Frau unter Komplikationen zur Welt gekommen ist, ist es wahrscheinlich, dass sie dieses Szenario wiederholen wird. Denn solange sie die Erinnerungen in ihrem limbischen Gedächtnis nicht bewusst ändert, wird sie unbewusst ihr eigenes Geburtstrauma an ihre Tochter ebenso weitergeben, wie sie es selbst von ihrer Mutter erhalten hat. Wobei die Geburt des ersten eigenen Kindes bereits ein großer Schritt in Richtung Heilung sein kann.

Blutige und gewalttätige Ereignisse in der Geschichte unseres Planeten wurden von Menschen in die Wege geleitet und vorangetrieben, die niemals die fürsorgliche und liebevolle Zuwendung erfahren haben, die sie als Babys so dringend gebraucht hätten. Was natürlich keineswegs bedeutet, dass alle ungewollten und traumatisierten Babys dazu verdammt sind, kriminell zu werden, denn glücklicherweise wachsen die meisten Eltern mit der Herausforderung, die sich ihnen stellt, verlieben sich in ihre Babys und werden sich gut um sie kümmern. Doch diejenigen Kinder, die niemanden haben, der auf ihre Bedürfnisse voll und ganz eingeht, haben letztlich weitaus schlechtere Voraussetzungen und weniger Chancen, sich im Leben zu entfalten.

Ein Rückblick auf unsere Geschichte zeigt, dass die meisten von Menschen geschaffenen kulturellen Meisterwerke das Drama des Lebens widerspiegeln und damit Eifersucht, Gier, Wollust, Hass, verlorene Träume und unverwirklichte Potentiale. Gemälde und klassische Musik im Laufe der Jahrhunderte ebenso wie Shakespeares Dramen, all das sind wunderschöne Arten und Weisen, menschlichen Schmerz und Verzweiflung zu thematisieren. Nur ein kleiner Bruchteil unseres kulturellen Erbes thematisiert Liebe, Schönheit und Erfüllung. Doch warum ist das so?

Der Grund scheint zu sein, dass die Ausrichtung und der Fluss der kreativen Energien abhängig davon ist, wie wir uns im Leben fühlen und wie wir es erfahren. Wobei unsere limbische Prägung hierauf starken Einfluss hat. Diese Prägung definiert unsere Vorlieben und Abneigungen, was wir

als schön und attraktiv und was wir als abstoßend empfinden. Um also ein echtes Meisterwerk in die Welt bringen zu können, ob nun in der Form eines menschlichen Babys oder eines wundervollen Gedichts, eines wohltuenden Gartens oder einfach nur eines Tages in unserem Leben, der reich an erfüllenden Erfahrungen ist und der es wert ist, gelebt zu werden, müssen wir die Erfahrung gemacht haben, die uns eine liebevolle Geburt ermöglicht. Und für diejenigen von uns, die vor langer Zeit in einer belastenden, wenig positiven und schon gar nicht ekstatischen Situation geboren wurden, müssen wir Wege anbieten, unser Geburtstrauma, das vom ersten Tag an unsere innere Antriebskraft war, zu heilen. Denn indem wir uns liebevoll das geben, was wir für unsere eigene Selbstheilung und Selbsterziehung benötigen, können wir angerichtete Schäden tatsächlich rückgängig machen.

Es gibt Wege, unser Bewusstsein für unser eigenes Wohlbefinden wieder zurückzuerlangen. Die Heilung unseres Geburtstraumas ermöglicht uns, die lebendige und genussvolle Erfahrung zu machen, in unserem Körper voll und ganz präsent zu sein und uns damit wohl zu fühlen, uns ins Leben wirklich zu involvieren und es zu lieben. Ich bin überzeugt, dass die pragmatischste und sicherste Art, zu leben, darin besteht, das Leben zu genießen. Für alles, was nicht mit einem tiefen Gefühl von Wohlbefinden im Einklang steht, zahlen wir einen hohen Preis, weil es uns verwirrt und Energie raubt, weil wir unsere Ressourcen verschwenden, indem wir versuchen, auszugleichen, dass es sich nicht richtig und stimmig anfühlt, wie wir uns in unserem Körper fühlen.

Wir können unser eigenes Geburtstrauma heilen und die Chance nutzen, aus unserem Leben ein Meisterwerk zu machen. Wir können uns bewusst darüber werden, dass, wie holprig und belastet unser Einstieg ins Leben auch gewesen sein mag, wir als Erwachsene dennoch die Wahl haben, unsere Grundkonfiguration zu ändern, eine Neukodierung unseres limbischen Imprints vorzunehmen und das Leiden und die Hilflosigkeit, die wir während der Geburt erlebt haben, in die Liebe und Freude darüber verwandeln, dass wir auf diesem Planeten zur Welt gekommen sind. Wir können unsere eigentliche und ursprüngliche Kraft zurückerlangen, den Schmerz unserer Vorfahren aus unserem System löschen und optimale Voraussetzungen dafür schaffen, dass unsere Kinder ihr Leben als friedvolle und selbstermächtigte Beschützer der Erde gestalten können. Ich lade jeden ein, sich die Möglichkeiten vorzustellen, die sich der Menschheit eröffnen, wenn Frauen wieder Anspruch erheben auf ihre ursprüngliche Fähigkeit, die allen Säugetieren zu eigen ist, Kinder ohne Trauma zu gebären und großzuziehen.

Es mag naiv klingen, aber ich bin tatsächlich davon überzeugt, dass wir das, was unsere Spezies ausmacht, in nur einer Generation signifikant verbessern und vervollkommen können, indem wir unseren Kindern ermöglichen, in dieser Welt anzukommen, ohne auf Leiden und Schmerz „programmiert“ zu sein. Meine Vision ist, dass die neue Generation eine Welt der Sicherheit, des Mitgefühls und des gesunden Menschenverstandes betritt und ich bitte jeden, an dieser Vision teilzuhaben.

Bewusstheit in den Akt der Weitergabe des Lebens an die nächste Generation zu bringen, sehe ich als Tor hin zur Gesundung unserer Spezies. Die limbische „Programmierung“ wird immer, auf die eine oder andere Weise, stattfinden, denn so funktioniert unser Körper, ob es uns gefällt oder nicht. Also können wir diesen Mechanismus auch nutzen, um die Voraussetzungen für gesunde und glückliche menschliche Wesen zu schaffen.

Einstein sagte: „Wir können ein Problem nicht mit demselben Denken lösen, das es ursprünglich erzeugt hat.“. Wir Menschen sind derzeit mit 250 Kriegen konfrontiert, die überall auf diesem Planeten stattfinden. Wir haben ein lebensbedrohliches Niveau an Umweltverschmutzung erreicht, politische Systeme geschaffen, die ihren eigentlichen Zweck verfehlen, Wirtschaftssysteme, die nicht in der Lage sind, unsere Lebensgrundlagen zu sichern und Strategien des sozialen Zusammenlebens, die uns selbst ausblenden. Es ist wahrlich Zeit für Veränderungen und wenn wir

wirklich bereit sind, zu verstehen, wie wir all das angerichtet haben, haben wir gute Aussichten, die bestehenden Probleme zu lösen.

Soziale Umstürze und politische Maßnahmen werden nicht zur Lösung führen können, weil sie von Menschen angetrieben und gestaltet werden, die unter dem Einfluss ihres eigenen Geburtstraumas stehen und weil sie darauf abgestimmt sind, unsere unbewusste Furcht und unsere Lebensängste zu verschleiern. Wir können kein tiefes Gefühl von Wohlbefinden spüren, wenn es in unserem Leben nie ein Referenz Erlebnis gegeben hat, das uns sagt, wie dieses Gefühl sich anfühlt. Das Erste und Wichtigste ist daher: Wir müssen Referenzerfahrungen hierfür in unserem Nervensystem verankern.

Als Spezies können wir nur gedeihen und uns entfalten, wenn wir eine neue Generation entstehen lassen, die nicht bereits in der Gebärmutter durch hohe Stresshormonpegel im Blutkreislauf der Mutter beeinträchtigt wurde. Wenn die Grundkonfiguration dieser Kinder auf hohen Werten für „Liebe“, „Sicherheit“ und „tiefe Verbundenheit“ basiert, statt auf „Unbehagen“, „Schmerz“ und „Angst“, werden wir als Menschen eine realistische Chance haben, auf diesem Planeten zu überleben.

Napoleon soll 1810 gesagt haben „Gib Frankreich gute Mütter und es wird gute Söhne haben.“. Dieser Satz zeigt, dass er, der grobe und ungeschliffene Soldat, sehen konnte, dass die Qualität der Fürsorge und Aufmerksamkeit der Mutter in direktem Zusammenhang steht mit der Stabilität und Stärke, über die Erwachsene verfügen. Lange bevor pränatale Psychologie und Neurobiologie entwickelt wurden, war er in der Lage, diese Verbindung mit Hilfe von Beobachtung und gesundem Menschenverstand zu erkennen.

Es ist kein Zufall, dass der Konsum von Drogen in den sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts geradezu explodierte, nachdem in den vierziger Jahren Narkosemittel als fester Bestandteil medizinisch betreuter Geburten in den Kreissälen etabliert worden waren. Mütter wurden betäubt und mit Lachgas gefühllos gemacht, was einer ganzen Generation die Prägung mitgab, dass chemische Stoffe ein Weg sein können, um mit dem Leben zurechtzukommen. Das Erleben der Auswirkungen von Betäubungsmitteln als Neugeborene, grobe Behandlung unmittelbar nach der Geburt durch fremde, maskierte Menschen in der Klinik und die völlige Einsamkeit, die entsteht, wann immer ein Baby von seiner Mutter weggenommen wird, hat verheerende Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Es trifft die Neugeborenen wie ein Schock, Benommenheit und ein Gefühl von Abgeschnittenheit sind die Folge. Wobei das größte Problem darin besteht, dass das Nervensystem diesen negativen Gefühlscocktail als eine Art Lebenselixier registriert.

Auch Gewalttätigkeit geht auf dieselbe Ursache zurück, auf die alle anderen Formen von Suchtverhalten zurückzuführen sind. Ein unerträglicher emotionaler Schmerz, ausgelöst durch Einsamkeit, wird zu einem Drang, anderen Menschen oder sich selbst Schmerzen zuzufügen und Betäubungszustände zu suchen. Wobei die größte Ironie darin besteht, dass der in uns allen angelegte Wunsch, uns gut zu fühlen und das „verlorene Paradies“ zu finden, genau das ist, was die hilflose Suche nach dem „Quick Fix“, und damit der vermeintlich schnellen (Schein-)Lösung, die durch Drogen versprochen wird, antreibt.

Babies, die keine Traumatisierungen in der Frühprägungsphase erfahren haben, zeigen keine Anfälligkeit dafür, später im Leben süchtige und gewalttätige Erwachsene zu werden und selbst wenn sie später im Leben mit Drogen experimentieren, sind sie in der Lage, nach derartigen Erfahrungen schnell wieder ins Gleichgewicht und ihr Leben zurückzufinden. Ramana, ein berühmter indischer Yogi, sagte einmal, dass, als er die Erleuchtung schließlich erreicht hatte, diese nur fünfzehn Sekunden andauerte. Doch die Wirkung, die diese Erfahrung auf ihn hatte, war so stark, dass er sein restliches Leben der Hingabe an diesen Moment widmete.

Für eine Frau wird etwas, das einer derartigen Erleuchtungserfahrung entspricht, immer dann biologisch zugänglich, wenn die Wehen beginnen und sie ein Kind zur Welt bringt. Die Menge an Oxytocin, dem „Liebeshormon“, das ihr Gehirn zu diesem Zeitpunkt ausschütten kann, wäre ohne weiteres ausreichend, den heißersehten Zustand der Erleuchtung zu erreichen, den Millionen von Menschen mit Hilfe verschiedenster spiritueller Praktiken anstreben. Es ist das „natürliche High“, das dazu vorgesehen ist, unsere „Grundkonfiguration“ zu sein. Doch wenn es nicht Teil der „Programmierung“ war, die wir zum Zeitpunkt unserer Geburt erhalten haben, bleibt uns nichts übrig, als uns für den Rest unseres Lebens danach zu sehnen.

Wenn der Körper einer Frau ungestört und ohne Eingriff von außen seine Arbeit verrichten kann, ist eine Frau fähig, während der Geburt einen Zustand vollkommener Glückseligkeit zu erfahren. Bestimmte Hormone in ihrem System kommunizieren mit den Hormonen des Babys und prägen die „Grundkonfiguration“ des Babys auf ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und auf eine angstfreie Einstellung dem Leben gegenüber, ein Bewusstsein, im eigenen Körper zu sein und sich wohl zu fühlen und eine tiefe Verbindung zur Mutter, die das Baby als immens große, schützende, fürsorgliche und liebevolle Lebens- und Daseinsquelle wahrnimmt. Jeder Mensch hat das Recht, diesen grundlegendsten Gefühls- und Empfindungszustand zu erleben, weil die weibliche Fortpflanzungs-Neurobiologie und ihr Hormonhaushalt darauf ausgerichtet sind, genau so zu funktionieren. Doch leider ist dies ein Privileg, das bisher nur wenige Frauen genießen, denn wenn eine Frau nicht auf eine Weise auf die Welt gekommen ist, die man als „gut“ bezeichnen kann, weiß ihr Körper nicht, wie er genug Oxitocin während der Geburt produzieren kann. Allerdings besteht die gute Nachricht darin, dass das Nervensystem darauf trainiert werden kann, genügend Oxitocin auszuschütten, ohne dass hierfür Medikamente notwendig sind. Es gibt eine Reihe von Herangehensweisen, mit denen dies erreicht werden kann.

Wir müssen lernen, liebevoll zu uns selbst zu sein. Was unter Umständen schwieriger ist, als Gehen oder Sprechen zu lernen. Gut und liebevoll zu uns selbst zu sein, ohne Abhängigkeiten und Süchten nachzugehen, kann in bestimmten Fällen das größte Tabu sein, das in unserem Nervensystem verankert ist, wenn es bereits ganz zu Beginn unserer Existenz auf „Leiden“ trainiert wurde. Selbst wenn unsere Eltern uns geliebt haben, bedeutet das nicht, dass sie auch tatsächlich in der Lage waren, ihre Liebe so auszudrücken, dass wir uns geliebt fühlen konnten. Häufig, weil sie selbst kein Vorbild hatten, dass ihnen vermitteln konnte, wie es sich anfühlt, von den eigenen Eltern geliebt zu werden. Meiner Schätzung nach können nur etwa zwei Prozent aller Menschen von sich behaupten: „Ich habe mich als Kind geliebt gefühlt.“ Fünfzehn Prozent können möglicherweise von sich sagen: „Ich habe mich bei meinen Eltern sicher gefühlt.“, aber tatsächlich geliebt ... längst nicht so viele.

Das Vernünftigste und Verantwortungsbewussteste, das wir als Gesellschaft tun können, ist, die Geburt in den Kontext des Lebens zurückzuholen und Frauen damit das Gefühl der Hilflosigkeit während der Geburt zu nehmen. Jede Kätzin weiß, wie sie ihre Jungen zur Welt bringt. Männliche Tiere, egal welcher Spezies, wissen es nicht. Gebären ist kein mentaler Vorgang, über den wir etwas lernen können, indem wir Bücher lesen. Einem Mann fehlen zu viele Organe, wenn es darum geht, Geburt auf allen Ebenen zu verstehen. Wenn also ein männlicher Arzt die Kontrolle über eine Geburt übernimmt, ist es kaum vermeidlich, dass Dinge schiefgehen. Es ist, wie wenn jemand einen langen dramaturgisch komplexen Spielfilm sieht, während der Ton ausgeschaltet ist.

Die Geburt ist so viel mehr, als das Auge sehen kann. Was einerseits ein normaler biologischer Vorgang ist, ist andererseits eine zutiefst mystische, schamanische Erfahrung, die in indigenen Kulturen als Heldenreise und Initiation in den Rang der Mutterschaft gesehen wird.

Eine Frau durchläuft eine vollständige Metamorphose, ein Ende der Welt, wie sie sie kennt, eine Kapitulation gegenüber ihrer eigenen Sterblichkeit und den vollständigen Verlust ihrer Identität bis

sie auf der anderen Seite wieder auftaucht, siegreich und in einer wachgerufenen Kraft und Stärke, von der sie nicht geahnt hätte, dass sie in ihr steckt ... oder sie kann die Gelegenheit verstreichen lassen und sich stattdessen für Narkose und operativen Eingriff entscheiden.

Die häufigsten Gründe für Geburtskomplikationen sind Traumata, die die Mutter bei ihrer eigenen Geburt erfahren hat, ihre Ängste, vor der Geburt, dem Leben und ihrem eigenen Potential und natürlich auch ihre Angst davor, in Mitten ihrer intensivsten und überwältigendsten Gefühle nicht entspannen zu können. Wir müssen erreichen, dass Bewusstsein in das „Machen von Menschen“ Einzug halten kann. Was letztlich bedeutet, die Komplexität und Verantwortung, die damit verbunden ist, ein neues menschliches Wesen bewusst entstehen zu lassen, als die große Aufgabe, die es ist, wahrzunehmen und sich angemessen darauf vorzubereiten.

Ein Kind zur Welt zu bringen, bedeutet für eine Frau die Möglichkeit, maximal aktiviert zu werden. Wenn sie diesen Punkt erreicht, wird ihre Kreativität und ihr Zugang zu den Geheimnissen des Lebens für sie verfügbarer als jemals zuvor. Wenn tatsächlich medizinische Notwendigkeit für einen Kaiserschnitt besteht, sind wir zweifellos dankbar für die Technologie, die in den Kliniken zur Verfügung steht. Doch in der normalen Gesellschaft sollte die Kaiserschnitttrate – pessimistisch geschätzt – bei nicht mehr als fünf bis zehn Prozent liegen. Ein Kaiserschnitt ist ein schwerer und risikoreicher chirurgischer Eingriff, der für Mutter und Kind schwere psychologische Folgen hat. In vielen Ländern liegen die Kaiserschnittraten heute bei bis zu 85 oder sogar 95 Prozent, so dass die Uninformiertheit von Ärzten über die Folgen von Kaiserschnitten letztlich als Mangel an Professionalität gesehen werden muss.

Die Limbische Prägung ist ein intelligenter Mechanismus der Natur, der es ermöglicht, alle überlebenswichtigen Informationen an die Nachkommen weiterzugeben. Ein Kätzchen, das von Ottern aufgezogen wird, ist fähig, zu schwimmen, während ein Otterjunges, das von einer Katze aufgezogen wird, hierzu nicht in der Lage ist. Nur dadurch, dass ein Junges einem bestimmten Prägungsumfeld ausgesetzt wird, spiegelt es wieder, was es an Erfahrungen sammelt.

Was können wir nun tun?

Es gibt einen Weg, die negativen Muster, die wir bereits während der Schwangerschaft in der Gebärmutter sowie während der Geburt und später durch den Erziehungsstil unserer Eltern absorbiert und geformt haben und die uns schon lange nicht mehr von Nutzen sind, aufzulösen. Was auch immer wir in den ersten Jahren unseres Lebens an Bewältigungsstrategien und Überlebensmechanismen gelernt haben, es ist möglich, diesen Code neu zu schreiben.

Ziel ist, unsere verlorene Erinnerung daran, wer wir sind und warum wir hier sind, zurückzugewinnen und die Desorientierung abzulegen, die uns aufgrund der negativen Wahrnehmungsüberladung, nicht nur während der eigentlichen Geburt, sondern auch während der ersten Lebensjahre und bereits zuvor während der gesamten Schwangerschaft, aufgebürdet wurde. Es geht darum, einen Neuanfang zu ermöglichen, ganz gleich was wir in der Vergangenheit erlebt haben.

Im wahren Kern unseres Wesens sind wir nicht unsere Geschichte. Wir sind nicht das, was mit uns passiert ist. Auch wenn es wichtig ist, unsere „Geschichte“ zu kennen, um verstehen zu können, was hinter den Kräften steht, die uns antreiben. Es ist tatsächlich wichtig, dass wir verstehen, wodurch Gewohnheiten wie Verdrängung, Opferbewusstsein, Hilflosigkeit und das Abgeben der eigenen Kontrolle entstanden sind. Doch all das hat nichts damit zu tun, wer wir wirklich sind. Das, was passiert ist, ist nicht unsere wahre Identität. Unsere wahre Identität, zu der wir eine Verbindung herstellen können und müssen, liegt jenseits der Geschichte. Tief in jedem von uns gibt es einen essentiellen Kern, der eine eigene „Geschichte“ hat. Aber dieser Kern ist so viel größer und

mächtiger, als jede Geschichte und wir können auf die Stärke dieses Kerns vertrauen und auf ihr aufbauen.

Im großen Spiel des Lebens wird das Leben niemals verlieren. Die Natur wird nicht auf uns warten. Mit oder ohne uns wird das Leben weitergehen. Es wird, gemäß seiner eigenen Logik, alles, was kommt, gleichermaßen akzeptieren, unabhängig davon, was Menschen darüber denken oder zu wissen glauben. Wir müssen lernen, zu einem intelligenten Teil des Ökosystems dieses Planeten zu werden. Es ist nicht die Aufgabe der Natur, Menschen glücklich zu machen. Es ist unsere Aufgabe. Wenn wir frei von Leid sind, ist Glück unser natürlicher Zustand.