

Kluger Kopf: Ludwig Janus denkt in großen Zusammenhängen, immer. Nichts weniger als den Weltfrieden hat er im Fokus, wenn er darüber spricht, welche Bedeutung die Geburt für uns Menschen hat

Interview

Von wegen Psychokram

Ludwig Janus ist wohl das, was man einen weisen Mann nennt.
Was Mediziner und Epigenetiker erst langsam verstehen,
wusste er schon immer: Menschensein mit all seinen Empfindungen
beginnt lange vor der Geburt. Ein Gespräch
mit Deutschlands bekanntestem Pränatalpsychologen

Sie haben sich mit der Seele des Ungeborenen beschäftigt, als die Wissenschaft noch überzeugt war, Neugeborene hätten nicht mal ein Schmerzempfinden. Wurden Sie für verrückt gehalten?

Vielleicht nicht für verrückt, aber meine Ansichten galten zumindest als ziemlich esoterisch. Man begann damals gerade erst, sich mit den pränatalen Einflüssen zu beschäftigen. Und dabei ging es zunächst nicht um abseitigen „Psychokram“, sondern um medizinisch Nachweisbares: Ernährung und Rauchen zum Beispiel. Den Menschen dämmerte, dass der Mutterleib kein Vakuum ist. Aber das Messbare ist eben immer nur die eine Hälfte. Als Psychoanalytiker stellte ich ganz andere Zusammenhänge her: Immer wieder bemerkte ich bei Patienten, dass ihre Gefühle wie Unruhe, Ausichtslosigkeit oder Minderwertigkeit aus der Zeit vor der Geburt herrühren mussten.

Was machte Sie so sicher? Solche Probleme können ihren Ursprung doch auch in der späteren Kindheit haben.

Je diffuser und globaler solche Gefühle, je schwieriger sie zu verorten sind, desto wahrscheinlicher stammen sie aus der vorsprachlichen Zeit. Wenn man dann noch nachforscht, nach der eigenen Schwangerschaft oder Geburt fragt, werden die Zusammenhänge oft verblüffend klar. Eine nicht ge-



DER SEELE AUF DER SPUR

Dr. Ludwig Janus, Jahrgang 1939, ist Arzt und Psychologe und seit 1975 als Psychoanalytiker und Pränatalpsychologe in seiner Praxis in Heidelberg tätig. Er war viele Jahre Präsident der Internationalen Studiengemeinschaft für Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin (www.isppm.de). Sein Buch „Wie die Seele entsteht“ (Mattes, 14,50 Euro) ist zum Standardwerk der Pränatalpsychologie geworden und auch für den Laien spannend und verständlich.

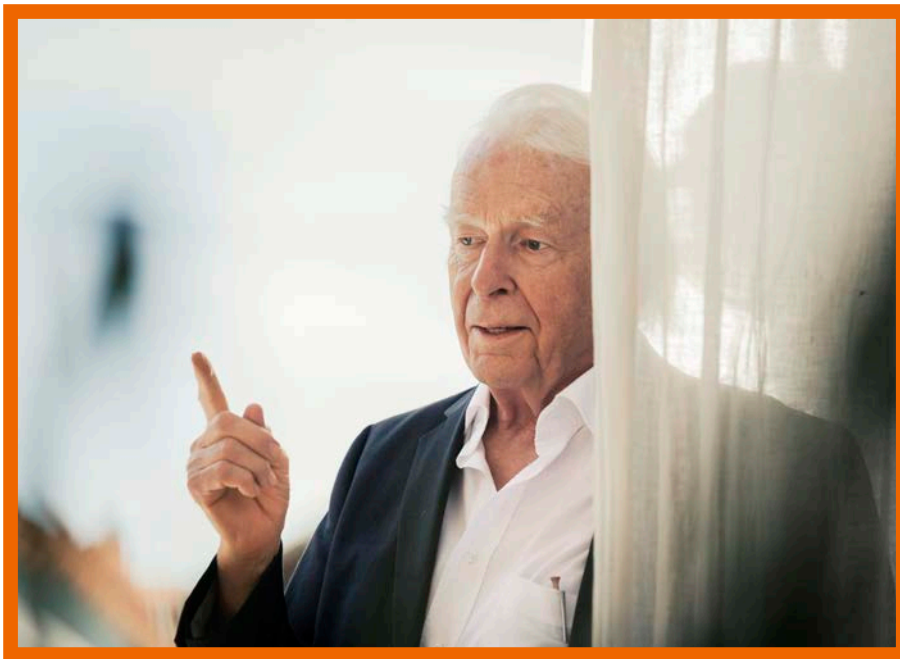
wollte Schwangerschaft oder eine sehr dramatische Geburt zum Beispiel bringen häufig Probleme mit sich. Diese ganz frühen seelischen Verletzungen bleiben als tiefes, unerklärliches Gefühl oft ein Leben lang bestehen.

Sind Sie sicher, dass das nicht auch heute noch viele als esoterischen Kram abtun?

Es werden weniger. Seit die Säuglings- und Bindungsforschung den Blick auf die allererste Zeit des Lebens gerichtet hat, werden diese Thesen denkbarer. Babys haben sehr feine Antennen, sie spüren Stimmungen und Atmosphären. Je nach familiärer Situation fühlen sie sich sicher und geborgen oder eben auch nicht. Das ist drei Wochen vor der Geburt nicht anders als drei Wochen nach der Geburt. Auch die Erkenntnisse aus der Frühgeborenen-Medizin und der Epigenetik geben uns Pränatalpsychologen recht: Ein 25 Wochen alter Fötus ist eine kleiner, empfindsamer Mensch, der in einem High-Tech-Brutkasten zwar überleben kann, sich aber ohne Kontakt zu Mutter und Vater überhaupt nicht wohlfühlt. Je mehr Hautkontakt, Herzschlag, menschliche Wärme er bekommt, desto besser werden sich sein Körper und seine Seele entwickeln.

Wie empfindet ein Ungeborenes, erklären Sie es uns!

Ich könnte jetzt über neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse referieren, wie Hormone die Plazentaschranke durchdringen und Botenstoffe wie



„Mit dem Ungeborenen ist es so ähnlich wie mit einem Hund“

Oxytocin, Adrenalin oder Serotonin bestimmte Reaktionen in jeder Zelle des Körpers auslösen. Doch ich will es viel einfacher machen: Mit dem Ungeborenen ist es so ähnlich wie mit einem Hund. Man kann zwar nicht mit ihm sprechen, aber irgendwie hat man einen Draht zu ihm. Man spürt, wie es ihm geht, ob er Gassi gehen will oder lieber schlafen. Umgekehrt ist es genauso: Der Hund spürt, wie es uns geht, ob wir Sorgen haben oder ob wir fröhlich sind. So entsteht eine Beziehung, die sich schwer beschreiben lässt, aber unzweifelhaft da ist und uns prägt. Übertragen auf die Schwangerschaft heißt das: Es gibt eine Art pränatales Bonding. Und ich behaupte, dass es genauso wichtig ist wie das Bonding nach der Geburt.

Entsteht diese Bindung zum Baby einfach so, oder müssen wir sie gezielt herstellen?

Ich würde sagen, die meisten Schwangeren haben sie intuitiv. Es sind diese Momente, in denen man die Hand auf den Bauch legt, in sich hineinhört, innehält. Man murmelt ein paar Worte, beruhigend, aufmunternd, manchmal auch ängstlich. Das ist Kontakt!

Bindung entsteht auch, indem man sich Gedanken darüber macht, wie man als Eltern sein will. Wie die eigenen Eltern waren, was man genauso, anders, besser machen will. Dafür braucht man nur die Bereitschaft und ein bisschen Zeit, sonst nichts.

Ist es wirklich so einfach? Irgendwie verlassen sich doch heute alle auf die moderne Medizin, um Informationen über das Leben im Bauch zu bekommen.

Ich sehe diese Möglichkeiten nicht so kritisch.



TIEFE KOMMUNIKATION

Mithilfe der Haptonomie können Mutter und Vater ganz körperlich Kontakt zum Baby aufzunehmen, etwa mit dem Schwimmspiel. Eine Hand wird rechts auf den Bauch gelegt und das Baby eingeladen, sich dorthin zu bewegen. Weil das Baby im Bauch spürt, wo ihm Platz und Wärme geboten werden, folgt es der Hand. Die rutscht weiter nach links, oder auch nach oben oder unten. Es gibt viele weitere haptonomische Übungen, die man in Kursen gezielt lernen kann. Oft werden sie von Hebammen oder Geburtshäusern angeboten.

Natürlich können die ganzen Untersuchungen und die vielen Ultraschall-Sitzungen für Unsicherheit sorgen. Andererseits leben Schwangere heute doch in großer Sicherheit: Die Zeiten sind vorbei, in denen es nur darum ging, ob Mutter und Baby Schwangerschaft und Geburt überleben würden. Auch die Zeiten, in denen Eltern sich oft in wirtschaftlicher oder existentieller Not befanden und Kindheit meist unglücklich war, gehören der Vergangenheit an. Das gibt Raum für eine sehr bewusste Elternschaft. Wir können endlich an unsere Seele denken und uns um Beziehungen kümmern! Das ist eine große Chance – nicht nur für die Kinder und ihre Eltern, sondern für die ganze Gesellschaft. Ein Mensch, der sich schon im Mutterleib sicher und geborgen fühlt, hat die besten Chancen, sich zu einem starken, offenherzigen und konfliktfähigen Menschen zu entwickeln. Man darf das ruhig global betrachten: Das ist der Weg zum Weltfrieden.

Es gibt ja auch professionelle Techniken, um Kontakt mit dem Baby aufzunehmen. Wem raten Sie dazu?

Sie meinen zum Beispiel die Haptonomie oder die Bindungsanalyse (Anm. d. Red.: siehe Info-Kästen). Damit kann man sehr viel lernen, auch über sich selbst, die Beziehung zur eigenen Mutter oder Großmutter. Manchmal denke ich, das wäre als Vorbereitung aufs Familienleben sinnvoller als ein normaler Geburtsvorbereitungskurs. Hilfreich ist sicher auch alles, was einen in Kontakt zu sich selbst bringt: Yoga, Aqua-Gymnastik oder Bauchtanz. Eine wunderbare Art der Geburtsvorbereitung ist auch das Hypno-Birthing. ☺



„Jede Geburt ist eine Heldengeschichte – ein Triumph für Mutter und Baby“

Viele Frauen machen sich trotz guter Vorbereitung Sorgen, wenn sie an die Geburt denken. Sie haben Angst vor den Schmerzen und vor möglichen Komplikationen. Was sagen Sie ihnen?

Zunächst mal glaube ich, dass diese Angst ganz normal ist. Die Geburt ist für Mutter und Kind ein großes Abenteuer, davor darf man ruhig Respekt haben. Meistens hilft es, einen Schritt weiter zu denken, an den Moment, in dem das Baby da sein wird. Jede Geburt ist eine Heldengeschichte: Für die Mutter und für das Baby ist es ein ganz großer Triumph, das geschafft zu haben. Das Gefühl, aus eigener Kraft einen Menschen zur Welt zu bringen, muss einfach großartig sein! Ich beneide die Frauen darum.

Und was ist mit den vielen Kaiserschnitt-Geburten? Immerhin sind es in Deutschland rund 30 Prozent.

Ich bin Mediziner genug, um zu sehen, welche große Errungenschaft der Kaiserschnitt ist. Ihm ist es unter anderem zu verdanken, dass wir in der westlichen Welt eine so niedrige Sterblichkeitsrate bei Müttern und Säuglingen haben. Doch ein Kaiserschnitt ist immer auch problematisch. Die Entscheidung dafür sollte sehr besonnen fallen. Es gibt renommierte Mediziner, die bezeichnen die natürliche Geburt als „Auslaufmodell“. Ich finde das kriminell. Die Geburt ist die Basis unseres Lebens. Es ist der große Strom des Lebens, in dem wir mitschwimmen dürfen, wie großartig! So gesehen ist es nicht egal, wie wir geboren werden. Ein Kaiserschnitt ist sehr häufig aber ein großes Schreckereignis – für Mutter und Kind. Da braucht es viel Fingerspitzengefühl, ein gutes Bonding und eine beschützende Familie, um seelenstark daraus hervorzugehen.



SEELISCHE NABELSCHNUR

Mit der Bindungsanalyse soll gezielt eine intensive und liebevolle vorgeburtliche Eltern-Kind-Bindung gefördert werden. Dafür trifft sich die Schwangere regelmäßig mit einem dafür ausgebildeten Psychotherapeuten und versucht, sich mit seiner Hilfe für die Signale des Babys zu öffnen. Über auftauchende Empfindungen, Gefühle, Bilder oder Gedanken lernt die werdende Mutter, das Baby zu verstehen und auf seine Zeichen zu reagieren. Mehr dazu: www.bindungsanalyse.de

Sie meinen, die Art, wie wir geboren werden, hat Einfluss auf unser ganzes Leben?

Absolut. Das heißt nicht, dass eine schwierige Geburt immer auch seelische Probleme bereiten muss. Der Mensch hat erstaunliche Selbstheilungskräfte, vieles reguliert sich also von selbst. Grundsätzlich lässt sich aus pränatalpsychologischer Sicht aber sagen, dass eine gute natürliche Geburt einen Menschen stark macht fürs Leben. Seine erste große Lebenserfahrung ist: „Wenn ich mich anstrengte, dann komme ich durch!“ Aus einem Kaiserschnitt nimmt das Kind eine andere Haltung mit: „Ich muss warten, dann wird mir geholfen!“ Diese Muster können in verschiedenen Lebenssituationen immer wieder auftauchen und damit unser Leben stark beeinflussen.

Da bürden Sie Eltern ja ordentlich Verantwortung auf.

Die Menschen geraten zu leicht in Panik. Wir müssen uns dem Leben stellen, ohne immer gleich in einen Alarm-Modus zu verfallen. Man kann im Leben immer auch stolpern, das ist ganz normal. Es ist dann wichtig, sich den Dingen in Ruhe zuzuwenden, anstatt in Aufregung zu verfallen. Denn ist es nicht so: Wahrscheinlicher, als sich beim Stolpern das Bein zu brechen, ist es doch, wieder aufzustehen und – um eine Erkenntnis reicher – weiterzulaufen. ☘



Als „Kraut und Rüben“ bezeichnete Ludwig Janus das Gespräch mit unserer Autorin **Christiane Börger**. Mit der geordneten Verschriftlichung war er dann aber doch ganz zufrieden und schrieb: „Danke für Ihre journalistisch-transformative Kraft!“