



WEITERBILDUNG • SEMINARE • COACHING
HEILUNGSREISEN

Bindungstrauma

Die psychischen Auswirkungen unserer Geburt und
Entbindung



28. Januar 2017
mit und von Britta Steinbach

- Geburt – ein archaisches Ereignis
- Oxytocin – ein scheues Hormon
- Die spontane interventionsfreie Geburt
- Was kann ein Geburtserlebnis beeinträchtigen
- Auswirkungen nach belastender Geburt
- Unangenehme Emotionen der Mutter durch das Entbindungserlebnis
- Was lernt das Baby unter der Geburt?
- Trauma-Auswirkungen beim Baby
- Bindungsproblematik

- Was kann ich als Vater/Mutter tun?
- Seien Sie aufmerksam und zugewandt
- Möglichkeiten der Lösung
- Aussichten und Gewinn
- Prävention
- Literatur

Geburt

- Ist eine einmalige Erfahrung mit einschneidenden Veränderungen
- ist ein archaischer natürlicher Vorgang, der in Millionen von Jahren durch die Evolution optimiert wurde
- ist ein Vorgang, für den Mutter und Kind genetische, unbewusste Programme besitzen, die auch ohne vorher geschult worden zu sein, während des Prozesses intuitiv greifen.
- Voraussetzung ist: die Mutter ist sich dessen bewusst und wird in dieser Bewusstheit bestärkt und unterstützt
- Schwangerschaft und Geburt sind ein in sich schlüssiges Kontinuum

Oxytocin – Ein scheues Hormon



- aus dem Griechischen: leichte/schnelle Geburt
- Es mag Dunkelheit, Intimität, Geborgenheit, Stille
- Es ist ein Bemutterungs- und Liebeshormon – ein Kuschelhormon
- Es wirkt unterstützend auf Bindung und Treue
- Es lässt uns in andere „Sphären“ kommen
- Es entspannt
- Es ist ein Loslass-Hormon
- Es wirkt analgetisch (schmerzlindernd), stresslindernd und deeskalierend
- Seine Wirkung wird beeinträchtigt durch
 - alles, was das Großhirn anspricht
 - alles, was Angst macht
 - alles, was die Intimsphäre stört
 - viele (fremde) Personen, Untersuchungen, Geräusche, Gerüche, Gegebenheiten

Geburt

- Spontan und ohne jegliche Intervention
- Gute Begleitung in Sicherheit gebender Umgebung
- Selbstbewusstsein
- Kraft
- Matrize für jegliche spätere Herausforderung
- Gut gerüstet für das Leben (Ich bin dem Leben gewachsen)
- Mutter und Kind empfinden sich als Einheit

Was kann ein Geburtserlebnis beeinträchtigen



Medizinische Interventionen

- Wehentropf und andere Medikamente
- PDA
- Blasensprengung
- Kristellern
- Kaiserschnitt
- jegliche Untersuchung und die entsprechende Bewertung des Befundes

Umfeld

- Räumlichkeiten
- Personal
- Stimmung
- CTG

Beeinträchtigungen unter der Geburt

Uterine Gegebenheiten

- Nabelschnurkomplikationen
- Enges Becken
- Geburtslage
- Lage und Durchblutung der Plazenta

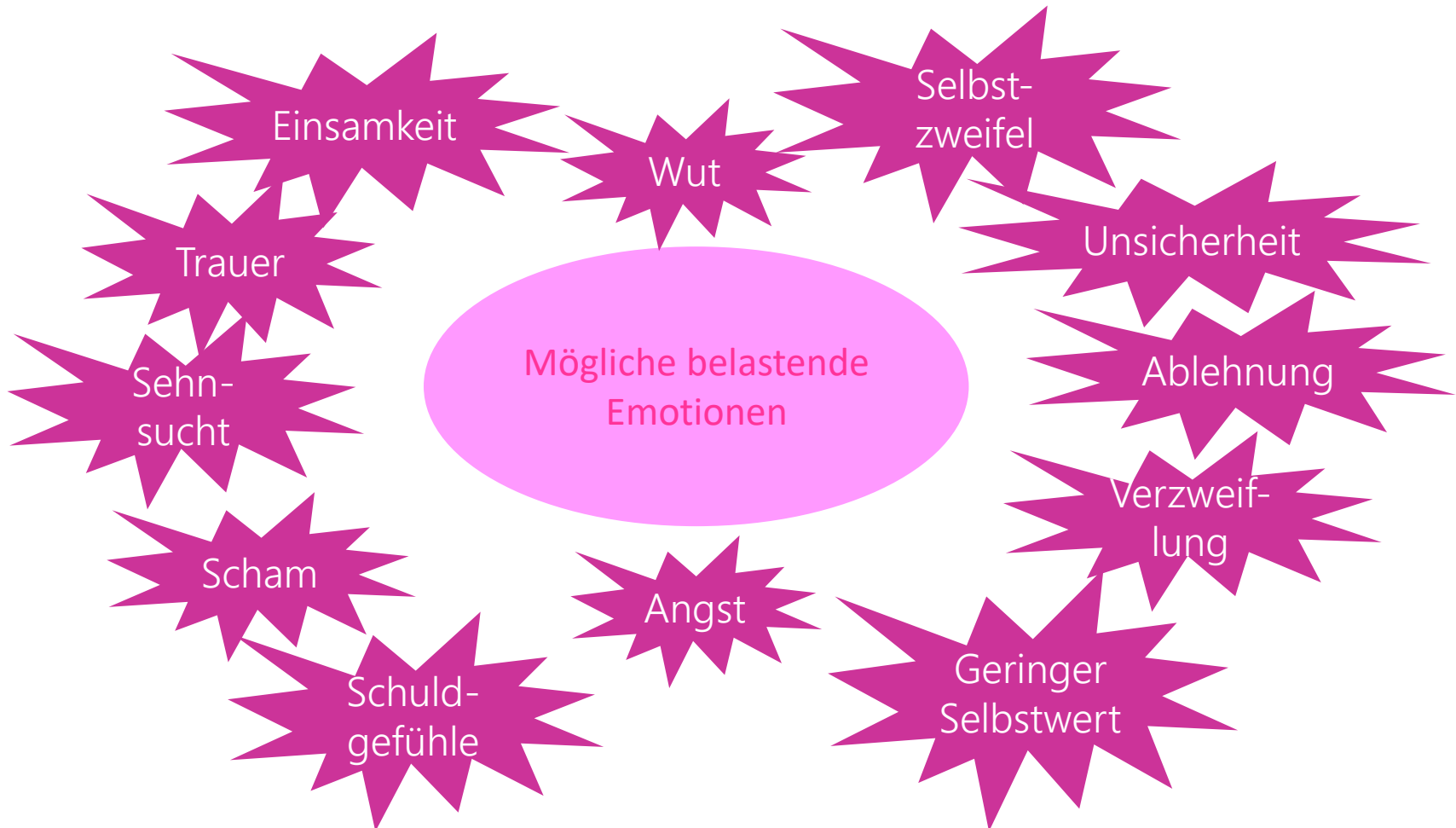
Entwicklung abhängig
vom direkt
anschließendem Erleben

Unzureichende Nachbetreuung

- Stressregulation erschwert
- Inprint verstärkt (so ist die Welt)
- Bindung erschwert
- Schreibabys
- Stillschwierigkeiten
- Belastende Glaubenssätze
- Die Blick auf die Welt kann und wird nur aus den Erfahrungen geprägt
- Tägliche unbewusste Trigger

Auffangen von Anfang an

- Zeit zur Regeneration bei Bezugsperson
- Bedding-in
- Verarbeitung der Erlebnisse der Mutter (Meine Mama ist mein sicherer Ort)
- pflegerische Maßnahmen im eigenen Tempo
- Tragen und stillen (= osteopathische Selbstheilung)



Was lernt das Baby unter der Geburt? (1/2)



- Ich bin mit meiner Mutter ein Team
- Meine Mutter ist für mich nicht erreichbar
- Ich darf es (nicht) in meinem Tempo machen
- Ich bin selbstwirksam
- Ich schaffe es (nicht)
- Ich muss alles allein schaffen
- Meine Mutter wird unterstützt und fühlt sich wohl
- Draußen ist es laut und unfreundlich
- Wenn ich etwas erreichen will, ersticke ich
- Auf mich wird keine Rücksicht genommen
- Meine Bedürfnisse werden gesehen und berücksichtigt.
- Ich bin der Situation/Herausforderung gewachsen

9. Was lernt das Baby unter der Geburt? (2/2)



- Ich muss mich retten
- Ich kann mich nicht retten
- Ich muss meine Mutter schützen
- Ich werde von meiner Mutter (nicht) beschützt
- Mein Vater sorgt (nicht) für meine Mutter und mich
- Wenn ich ein Ziel verfolge, kommt es zu einem Chaos
- Ich werde vergiftet
- Kaiserschnitt-Trauma
- Hier drinnen ist es sicherer
- Auch wenn es gut läuft, kann es zur Katastrophe kommen
- Hilfe annehmen ist gefährlich/gut

Trauma-Auswirkungen beim Baby/Kind (1/5)

Quelle: Luc Nicon, Franz Renggli



- Sogenanntes Schreibaby
 - Lässt sich nur auf dem Körper der Mutter beruhigen
 - Wehrt sich gegen die Mutter beim Aufnehmen
 - Ursachen sind vielfältig und benötigen eine detaillierte Anamnese
- Trinkt sehr lange an der Brust. Lässt sich ungern weglegen
- Lehnt die Brust ab
- Jegliche Auffälligkeit beim Stillen kann auf ein Trauma hinweisen
- Es reagiert auf bestimmte Berührungen mit Schreien
- Nach Nabelschnurknoten
 - Erschrickt bei ruckartigen Bewegungen
 - Nur wenig Motivation zu Bewegungen

Trauma-Auswirkungen beim Baby/Kind (2/5)

Quelle: Luc Nicon, Franz Renggli



- Nach Nabelschnurverwicklungen
 - Stress wird mit Verdauungsstörungen und Verspannungen
 - Einengungen z.B. durch Kleidung oder Gehaltenwerden werden nur schwer toleriert
 - (Im späteren Alter machen Übergänge Stress (Schulwechsel, Umzüge usw.)
- Bei Einnahme von Medikamenten, Drogen und Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft
 - Geringes Geburtsgewicht (small for date) und Entwicklungsstörungen
 - Schlechtere Bewegungskoordination
- Nabelschnurvorfall
 - Sehr schreckhaft!
 - Meist resultiert daraus ein Notkaiserschnitt unter sehr dramatischen Umständen. Hier müssen Mutter und Kind unbedingt behandelt werden. Vorrangig die Mutter. Falls der Vater bei dem Geschehen anwesend war, muss auch er dringend in die Verarbeitung eingebunden werden

Trauma-Auswirkungen beim Baby/Kind (3/5)

Quelle: Luc Nicon, Franz Renggli



- Feststecken in zu engem Becken
 - Häufig Kopfschmerzen
 - Mangelndes Selbstvertrauen
 - Fehlende Motivation, Dinge anzugreifen
- Zu lange Geburt
 - Schnelle Ermüdung
 - Herausforderungen werden als belastender empfunden, als sie objektiv sind
- Bei Peridural-Anästhesie unter der Geburt
 - Ambivalenz in Bezug auf Hilfeannehmen
 - Mutter wird unter der Geburt nicht mehr als sichere Unterstützung wahrgenommen.



- Nach Kaiserschnitt
 - Schreckhaftigkeit bei, bzw. Abneigung gegen plötzliche Veränderungen
 - Ambivalenz im Nähe-Distanz-Verhalten
 - Grenzen von anderen werden ständig ausgetestet und auch überschritten
 - Trennungsängste
 - Übergänge werden erst gar nicht in Angriff genommen ohne Unterstützung
 - Asthmatische Hustenanfälle
 - Dinge werden nicht gerne zu Ende gebracht
 - Störungen werden schlecht toleriert
- Zangen-/Saugglockengeburt
 - Kann Druck nur schlecht tolerieren
 - Angst, Hilfe anzunehmen
 - Hat das Gefühl, nicht im eigenen Tempo agieren zu dürfen
 - Bei Bemühungen, ein Ziel zu erreichen, oft Frustration, bzw. das Gefühl festzustecken

Trauma-Auswirkungen beim Baby/Kind (5/5)

Quelle: Luc Nicon, Franz Renggli



- **Kristellern** (Geburtshelfer drücken während der Geburt auf den Bauch der Mutter, um das Kind zum Beckenausgang zu schieben)
 - Sogenanntes KISS-Syndrom. (In folge oft Schreibabys, Schiefhaltung)
 - Berührungen oder Annäherungen, die im Rücken passieren, werden mit Aggression oder Schreckhaftigkeit quittiert
 - Bewegungseinschränkungen im Hüftbereich
 - Berührungen an Kopf und Hals in den Tagen nach der Geburt sind schmerzhaft.
- **Künstliche Befruchtungen**
 - Einen direkten Zusammenhang mit den Symptomen herzustellen ist schwierig. Jedoch sind die Kinder meist eher verspannt und „quengelig“. Da die Mutter durch die ganzen Erfahrungen vor und während der Schwangerschaft verunsichert ist, kann dies eher als Ursache für das Verhalten des Kindes gewertet werden, als der Befruchtungsvorgang selbst.

- Klammern und Kletten
- (Ein-)Schlafschwierigkeiten
- Trennungsängste
- Angst vor Veränderungen
- Die Qualität der Außenkontakte
- Sich in sich zurückziehen
- „das Sonnenscheinchen“
- Das hyperaktive Kind

- In erster Linie ist es immer wichtig, die **eigenen Traumata zu lösen**.
Ein starker Vater/ starke Mutter gibt dem Kind Sicherheit.
Sich seinem Trauma(-ta) zuzuwenden braucht das Vertrauen, dass man während der Verarbeitung Halt bekommt. Das ist besonders für das Kind extrem wichtig.
- Erzählen Sie Ihrem Kind nach und nach die Geschichte seiner Entstehung, über die Schwangerschaft und die Geburt. Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle, Ängste. Beobachten Sie dabei ihr Kind genau. Fragen Sie immer wieder: „ Was brauchst du jetzt in diesem Augenblick? Was spürst du? Was fühlst du in deinem Körper?“
- Wann immer Ihr Kind eine negative Emotion empfindet, fragen Sie es, wo in seinem Körper es diese Empfindung spürt. So lernt Ihr Kind ganz spielerisch, wie es mit Emotionen umgehen kann. Und dass Sie auf es eingehen.

Seien Sie aufmerksam und zugewandt



- Bis zu einem gewissen Alter (meist bis 4 oder 5 Jahren) kann sich das Kind zum Teil an die Zeit im Mutterleib erinnern.
- Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen:
 - Baut es gerne Höhlen?
 - Was vermeidet es?
 - Hat es ein Lieblingskuscheltier?
 - Hat es Angst vor der Dunkelheit/Alleinsein uvm.?
- Fragen Sie Ihr Kind! Sie werden sich über die Antworten wundern.
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst! Werten Sie nichts als kindliche Phantasie!
Lassen Sie sich durch Ihr Kind in seine Welt führen

- Aufarbeitung des Geburtserlebnisses durch
 - Ganzheitliche Seminare
 - körperorientierte Therapie wie z.B. Somatic Experiencing
 - Cranio-sacrale Osteopathie
 - T.I.P.I.
 - Wassertherapie
 - Gestalt- und Kunsttherapie
 - Homöopathie und Phytotherapie
 - Kinesiologie

Je früher eine Auflösung der gespeicherten belastenden Erlebnisse geschieht, umso leichter lassen Körper, Geist und Seele los.

Auch schon direkt nach der Geburt kann ein Baby ganzheitlich und nachhaltig behandelt werden.

- **körperliche Symptome** führen nicht zu dauerhaften Schäden, sondern erfahren eine **Ausheilung**
- negative Glaubenssätze lösen sich auf und werden durch **fördernde Leitsätze** ersetzt
- Mentale und körperliche Freiheit führt zu innerer Zufriedenheit, Erfolg und Gesundheit.
- Nach der körperlichen Geburt ist nun auch eine **geistig-emotionale Geburt** möglich (Trauma führt zur Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen, die für eine Persönlichkeits-Entwicklung und Reifung unerreichbar sind)

Wenn Sie Eltern werden möchten, beachten Sie bitte folgendes:

- eigene (Beleg-)Hebamme
- Geburtsplan mit genauen Hinweisen, was gewünscht und was unerwünscht ist.
- Begleitung durch eine Doula
- Überprüfung der Geburtsklinik hinsichtlich von Interventions- und Kaiserschnitt-Statistiken
- eine gute Verarbeitung der eigenen Geburtsgeschichte, denn die Auflösung von einschränkenden Glaubenssätzen verhindern weitere Traumata (Bindungstrauma zum späteren eigenen Kind).
Eine Verarbeitung führt zur Stärkung von Bindungsverhalten, Selbstbewusstsein, Körpergefühl, Urvertrauen und gesundem Sozialverhalten

- Michel Odent – Es ist nicht egal, wie wir geboren werden
- Franz Renggli – Das goldene Tor zum Leben
- Luc Nicon – Befreit von alten Mustern
- Christina Mundlos – Gewalt unter der Geburt
- Sabine Schlotz – Bauchgeflüster
- Kristina Rumpel – FlowBirthing
- Liste der Auswirkung von Geburtserlebnissen:
www.twin-light.de/index.php/beitraege/trauma



*Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit*

B. Steinbeck