

Ludwig Janus

Geburt

Viele Begriffe, die wir aus der Psychoanalyse kennen, blicken auf eine lange Geschichte zurück und waren zum Teil schon vor Freuds Zeit ein Thema. Einige Begriffe haben längst den Weg aus der Fachwelt hinaus in die Umgangssprache gefunden. Alle diese Begriffe stellen heute nicht nur für die Psychoanalyse, sondern auch für andere Therapieschulen zentrale Bezugspunkte dar.

Die Reihe »Analyse der Psyche und Psychotherapie« greift grundlegende Konzepte und Begrifflichkeiten der Psychoanalyse auf und thematisiert deren jeweilige Bedeutung für und ihre Verwendung in der Therapie. Jeder Band vermittelt in knapper und kompetenter Form das Basiswissen zu einem zentralen Gegenstand, indem seine historische Entwicklung nachgezeichnet und er auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Diskussion erläutert wird.

Alle Autoren sind ausgewiesene Fachleute auf ihrem Gebiet und können aus ihren langjährigen Erfahrungen in Klinik, Forschung und Lehre schöpfen. Die Reihe richtet sich in erster Linie an Psychotherapeuten aller Schulen, aber auch an Studierende in Universität und Therapieausbildung.

Unter anderem sind folgende Themenschwerpunkte in Planung:
Selbstverletzung | Borderline-Störungen | Sucht | Hypochondrie | Depression | Triangulierung | Magersucht | Übertragung/Gegenübertragung | Adoleszenz | Mentalisierung

Bereits erschienen sind:

- BAND 1 Mathias Hirsch: Trauma. 2011.
- BAND 2 Günter Götde, Michael B. Buchholz: Unbewusstes. 2011.
- BAND 3 Wolfgang Berner: Perversion. 2011.
- BAND 4 Hans Sohni: Geschwisterdynamik. 2011.
- BAND 5 Joachim Küchenhoff: Psychose. 2012.
- BAND 6 Benigna Gerisch: Suizidalität. 2012.
- BAND 7 Jens L. Tiedemann: Scham. 2013.
- BAND 8 Ilka Quindeau: Sexualität. 2014.
- BAND 9 Angelika Ebrecht-Laermann: Angst. 2014.
- BAND 10 Hans-Dieter König: Affekte. 2014.
- Band 11 Bernhard Strauß: Bindung. 2014.

Ludwig Janus

Geburt

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2015 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung und Satz: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



ISBN 978-3-8379-2241-7

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Die Einfühlung ins Vorsprachliche	
Die Entdeckungsgeschichte des Geburtserlebens	15
Entdeckungsgeschichte	
innerhalb der Psychoanalyse	15
Pioniere in der Psychoanalyse	19
Positive Aspekte der vorgeburtlichen Zeit – Gustav Hans Graber	20
Das »organismische Bewusstsein« – Nandor Fodor	21
Erinnerungsfragmente – Friedrich Kruse	22
Der »Nabelschnuraffekt« – Frank Lake	24
Pioniere innerhalb der Humanistischen Psychologie	25
Primärtherapie – Arthur Janov	25
Die Matrix der Geburtserlebnisse – Stanislav Grof	27
Regressionstherapie – William Emerson	28
Reflexion des Verhältnisses von Regressionstherapie	
und analytisch orientierter Psychotherapie	29
Verarbeitung der Geburtsdynamik	
auf der kollektivpsychologischen Ebene	31
Geburtserleben im Spiel von Kindern	31
Die Geburtsdynamik in den	
kollektiven Inszenierungen von Krisen und Kriegen	32
Die Geburtsdynamik im Spiegel	
der Initiationsriten, Märchen und Erzählungen	35

Bewusstwerdung der geburtlichen Erlebnisdynamik in der Literatur	37
Perinatale Dynamik als Grundstruktur von Erzählungen	42
Rahmenvorstellungen zu den biopsychologischen Besonderheiten der menschlichen Geburt	47
Anthropologische und psychologische Bedeutung der »physiologischen Frühgeburtlichkeit«	47
Die Psychodynamik des »Selbstverlustes« bei der Geburt	51
Die genuine Projektionsneigung des Menschen	53
Der Aufbau des modernen Ichs	55
Verstehensmöglichkeiten des Geburtserlebens	58
Der Erlebnisprozess der Geburt	58
Folgen von Störungen des Geburtsprozesses	61
Vertieftes Verstehen	64
Unbestimmte Schmerzen	67
Phobische Ängste	69
Atemstörung und Angsttraum	71
Umgang mit der Geburtsdynamik im psychotherapeutischen Prozess bei Kindern und Jugendlichen	73
Einkoten als Versuch einer Selbstgeburt	74
Schulverweigerung gegen das Überfallenwerden	76
Perinatale Dynamik im Adoleszenzprozess	78
Umgang mit der Geburtsdynamik im therapeutischen Prozess bei Erwachsenen	82
Wahl des therapeutischen Settings	83
Einfärbung des Lebensgefühls durch eine geburtstraumatische Belastung	87
Kreative Aspekte im therapeutischen Prozess	88
Settings bei geburtstraumatisch bedingten neurotischen und psychosomatischen Symptomen	91
Klaustrophobisches Erleben – verschiedene imaginative Techniken und Traumatechniken nutzen	93
Halten und Loslassen – leiblich-szenisches Arbeiten	98
Alpträume – Gegenübertragungen nutzen	101

Fokussierung auf die Körperempfindungen – Regressionstechniken	105
Verlorene Bindung – empfindungsgeleitete Regression	111
Zur Integration der unterschiedlichen Ansätze	114
Präventive Aspekte in Psychotherapien	120
Förderung der Elternkompetenz	121
Geburtsvorbereitung	122
Geburtsbegleitung	123
Die Erweiterung der therapeutischen Wahrnehmung	125
Das früheste Erleben und Empfinden einbeziehen	131
Schlussbemerkung	
Literatur	133

Vorwort

Knapp hundert Jahre nach dem Erscheinen des epochalen Werkes *Das Trauma der Geburt* von Otto Rank erscheint in einem psychoanalytischen Verlag wieder ein Buch zum Thema »Geburt«. Rank war einer der wichtigsten Psychoanalytiker der ersten Generation: Freuds Sekretär, unentbehrlicher Mitarbeiter bei der Herausgabe der Zeitschriften und kreativer Autor, insbesondere in Bezug auf die Anwendung psychoanalytischer Perspektiven in den Geisteswissenschaften und auf das Verständnis von Kunst. In der therapeutischen Situation beobachtete er die Wiederbelebung von traumatischen Aspekten der Geburt und entdeckte dadurch die Erlebnisbedeutung der Geburt. Das Erleben einer ersten Trennung und die daraus folgende Sehnsucht nach einer Rückkehr in die verlorene Mutterleibswelt standen im Vordergrund seiner Aufmerksamkeit.

Das Thema der frühen vorsprachlichen Erfahrung mit der Mutter erwies sich jedoch für den damals vaterorientierten Rahmen der Psychoanalyse als sehr explosiv. Trotz der intensiven Bemühungen Ranks, dem Thema im Rahmen einer erweiterten Psychoanalyse einen Platz zu geben, kam es zu einer Dissoziation der Tradition in diesem Bereich. Dabei hatte Rank den Rahmen einer um die Thematik der frühen Mutter erweiterten Psychoanalyse durch die Publikation einer entsprechenden Entwicklungspsychologie (*Grundzüge einer genetischen Psychologie*, 1927) und einer *Technik der Psychoanalyse* (1926, 1927, 1931) in einer reflexiven Weise dargestellt und umrissen, ebenso die kulturpsychologischen Anwendungen der neuen Gesichtspunkte in *Seelenglaube und Psychologie* (1930) sowie *Kunst und Künstler* (1932).

Doch traf das Thema der frühen Mutter auch einen Nerv der neuen Zeit und wurde darum von Einzelnen intensiv weiterverfolgt, wie ich in meinem Buch *Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt* (2000) dargestellt habe, sodass in den vergangenen fast hundert Jahren in verschiedenen Traditionslinien ein reiches Wissen erarbeitet wurde, das bisher eben wegen der erwähnten dissoziativ geprägten Forschungswege noch nicht zusammenfassend dargestellt wurde. Dies soll nun in dem vorliegenden Buch geschehen.

Wurde die Geburt bis zu Rank als ein im Wesentlichen naturhaftes Ereignis gesehen, ist heute auch die seelische Dimension gleichwertig erschlossen. Die Geburt ist ein elementares psychobiologisches Geschehen, das zwar auch traumatische Aspekte hat, deren komplexe individualpsychologische und kollektivpsychologische Bedeutung aber weit darüber hinausgeht. Diese Vertiefungen und Erweiterungen unseres Wissens, die durch etliche konkrete Beispiele erläutert werden, sind letztlich eine erstaunliche Bestätigung der Beobachtungen und Überlegungen von Otto Rank und sind ein weiteres Thema des Buches. Vor diesem Hintergrund wird es möglich sein, am Ende auch ganz konkrete Hinweise und Ratschläge für die psychotherapeutische Praxis zu geben.

Dossenheim, im Herbst 2014
Ludwig Janus

Einleitung

Die Einfühlung ins Vorsprachliche

Die Geburt als das Überwechselln von der vor- in die nachgeburtliche Welt ist im Leben eines jeden Menschen eine große Transformationserfahrung. Die Erlebnisbedeutung der Geburt wurde erstmals 1924 durch den Psychoanalytiker Otto Rank erschlossen. Im selben Jahr hatte auch der noch ganz junge Analytiker Gustav Hans Graber ähnliche Überlegungen aufgestellt. Beide hatten nämlich die Beobachtung gemacht, dass manche neurotischen und psychosomatischen Symptome ihrer Patientinnen und Patienten einen Bezug zu traumatischen Aspekten von deren Geburt zeigten. Bis dahin stand die Geburt nur schlicht für den Lebensanfang. Dass die Geburt selbst aber von jedem auf einer affektiven Ebene erlebt wird, befand sich noch außerhalb des Wahrnehmungshorizonts.

Im Laufe der letzten zwei Jahrhunderte hat sich ein zunehmendes Gefühl für die Bedeutung der eigenen Lebensgeschichte entwickelt und damit auch in den letzten Jahrzehnten für die Bedeutung der vorsprachlichen Zeit und damit ebenso der Zeit vor und während der Geburt. Aus vielen Beobachtungen in psychotherapeutischen Behandlungen und vielen Selbsterfahrungen von Therapeutinnen und Therapeuten ist heute eine recht detaillierte Beschreibung der verschiedenen Facetten des Geburtserlebens möglich.

Um die beschriebenen Erfahrungen nachvollziehen zu können, ist es sinnvoll, den »Entdeckungsweg« des Geburtserlebens in einzelnen Schritten nachzuzeichnen, um damit ein Gespür für die vorsprachliche Erlebensebene zu erarbeiten. Dazu ist es wiederum erforderlich, auch den jeweiligen Zeit-

geist und seine Veränderungen mitzubetrachten. Denn die Entdeckungsgeschichte des Geburtserlebens vollzieht sich in Wechselwirkung mit einer Zunahme an Empathie und innerer Steuerungsfähigkeit beziehungsweise verbesserter Affektregulation in unseren Gesellschaften in den letzten hundert Jahren.

Das lässt sich an den Veränderungen im Umgang mit Kindern und insbesondere Säuglingen verdeutlichen. In heute kaum nachvollziehbarer Weise sind Kinder noch bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hinein selbstverständlich geschlagen und »züchtigend« reglementiert worden. Aufgrund einer beschränkten Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation waren die Erwachsenen gezwungen, ihre Irritation durch das so andere Erleben der Kinder in dieser gewalttätigen Weise auszuleben. Die Bedürfnisse der Kinder hatten gegenüber den Bedürfnissen der Erwachsenen zurückzustehen. Weil sie selbst als Kinder in ihren Bedürfnissen unterdrückt worden waren, hatten sie nicht den Spielraum, die Bedürfnisse ihrer eigenen Kinder stärker zuzulassen. Das spiegelte einen Zeitgeist wider, in dem die Erwachsenen selbstverständlich der Obrigkeit gegenüber ihre Bedürfnisse zurückstellten, ohne dies zu bemerken oder kritisch zu reflektieren.

Mit vielleicht noch weniger Einfühlung ging man bis in die siebziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts mit den Neugeborenen und Säuglingen um, trennte sie rigoros nach der Geburt von den Müttern und ließ sie bis zur Erschöpfung schreien.

Dann kam es zu einem grundlegenden Wandel. Die Beziehungsbedürfnisse des Kindes wurden stärker wahrgenommen. So konnten dann auch traumatische Aspekte der Geburt als für das Erleben des Kindes bedeutsam anerkannt werden. Das Buch *Der sanfte Weg ins Leben* von Frédéric Leboyer (1974) bedeutete einen Markstein, ebenso wie die Anerkennung der Bindungsbedürfnisse durch die Untersuchungen zur Bedeutung der frühen Mutter-Kind-Bindung von Marshall Klaus und John Kennell (1983).

Die Zunahme der Einfühlungsfähigkeit in der Gesellschaft zeigte auch die allgemeine Anerkennung der Bedeutung der frühen Bindung, wie sie durch die Forschungen John Bowlbys erschlossen wurde, und der Bedeutung des frühen nachgeburtlichen Erlebens durch die Beobachtungen von Melanie Klein,

Donald W. Winnicott und Wilfred R. Bion. Diese Zunahme der Einfühlungsfähigkeit vollzog sich in einem allmählichen und zähen Prozess und entwickelte sich eben in Wechselwirkung mit der Zunahme der gesellschaftlichen Einfühlung im Rahmen einer zunehmend demokratischeren und durch die Anerkennung der Menschenrechte geprägten gesellschaftlichen Verfassung. In Deutschland führte das auch zu einem ganz neuen Kinder- und Jugendhilfegesetz und schließlich zur Aufnahme von Kinderrechten ins Grundgesetz.

Doch verlief die Zunahme der Einfühlung in Bezug auf die Geburt wesentlich zögerlicher und beginnt sich erst in den letzten Jahren zu konkretisieren. Es bestand die Schwierigkeit, dem Kind bei der Geburt ein Erleben zuzugestehen. Man sah sie zunächst als ein rein biologisches Geschehen. Die Erlebnisbedeutung der Geburt wurde darum eher in Randbereichen der etablierten Psychologie und Psychotherapie (Humanistische Psychologie) und durch die Energie und Forschung von wesentlich drei Pionierpersönlichkeiten entdeckt oder wiederentdeckt: Arthur Janov, Stanislav Grof und William Emerson. Eine Voraussetzung dafür war, dass das Kind schon vor der Geburt als empfindendes und erlebendes Wesen anerkannt wurde. Hier war das Buch *Das Seelenleben des Ungeborenen* von Thomas Verny 1981 ein Durchbruch, ebenso der von Peter Fedor-Freybergh 1986 in Bad Gastein organisierte erste größere Kongress zur Pränatalen Psychologie unter dem Titel *Die Begegnung mit dem Ungeborenen* (1987, 1989). Diese Beobachtungen haben in der Zwischenzeit auf der empirischen Ebene durch die fortgeschrittene Hirnforschung (Linderkamp et al., 2009; Linderkamp, 2014), Stressforschung (Verny, 2014; Van den Bergh, 2014) und die epidemiologische Forschung (Gluckman & Hanson, 2006; Van den Bergh, 2013) eine breite Bestätigung gefunden.

Doch standen diese Forschungen und Beobachtungen zum frühesten Erleben damals trotz der neuen Bilder vom pränatalen Kind (Nilsson, 1990) noch in einer deutlich stärkeren Spannung zum allgemeinen Zeitgeist als heute, sodass wir, anders als bei der Erforschung der nachgeburtlichen Bindungs- und Beziehungswirklichkeit, von einer allgemeinen Akzeptanz noch deutlich entfernt sind. So geht es im vorliegenden Buch immer noch um Neuland.

Damit kommen wir zu einem besonderen Problem bei einem Buch zur Erlebnisbedeutung der Geburt. Wie auch sonst bei der Lektüre eines Buches werden die entsprechenden eigenen Erfahrungen des Lesers angesprochen und aktiviert. Das ist bei Themen, mit denen man in vielfältiger Weise vertraut ist, kein besonderes Problem, weil hier die Berührung gut reguliert, mitvollzogen und reflektiert werden kann. Gerade aber weil das Thema der Erlebnisbedeutung der Geburt und damit auch der eigenen Geburt im gesellschaftlichen Bewusstsein nur teilweise entfaltet und repräsentiert ist, werden bei der Beschäftigung mit diesem Thema immer wieder Bereiche angesprochen, die dem eigenen Erleben unvertraut und fremd oder auch traumatisch belastet sind. Viele Bereiche der vorsprachlichen Erfahrung sind dem sprachlichen Bewusstsein eben nicht zugänglich, leben aber in uns als Stimmungen, Empfindungen, Bilder, Erwartungen und Reaktionsbereitschaften weiter. Die Zunahme der Einfühlungsfähigkeit in das frühe Erleben hat hier in Bezug auf die postnatale Zeit zu einem erheblichen Wandel geführt.

Konkret sei hier also die Anregung gegeben, bei der Lektüre auf unwillkürlich auftretende Empfindungen, Stimmungen, Gefühlsreaktionen und Befindlichkeitsänderungen zu achten. Das kann es ermöglichen, sie mit dem gerade Gelesenen und seiner persönlichen Bedeutung in Verbindung setzen und reflektieren zu können.

Eine solche Auseinandersetzung ist für Psychotherapeutinnen und -therapeuten wichtig, um eine Wahrnehmungsfähigkeit für die Abkömmlinge frühester vorsprachlicher Erfahrungen zu stärken. Da in der eigenen Lehranalyse oder Lehrtherapie diese Erfahrungsschicht in der Regel nicht durchgearbeitet wurde, ist es, um der Wirklichkeit einer Patientin oder eines Patienten gerecht werden zu können, notwendig, in Bezug auf die eigene Geburtserfahrung oder die eigenen Geburtsbedingungen ein Stück ergänzender Selbstanalyse zu leisten. Dabei können Auskünfte von Eltern und anderen Beziehungspersonen über die realen Bedingungen der eigenen Geburt sehr hilfreich sein. Die einzelnen Kapitel des Buches sollen hierfür Anregung und Unterstützung bieten.

Die Entdeckungsgeschichte des Geburtserlebens

Entdeckungsgeschichte innerhalb der Psychoanalyse

Bei der Untersuchung der Träume, wie Sigmund Freud sie initiiert hatte, waren schon ganz früh die Geburtsträume aufgefallen und verlangten nach einem Verständnis. Der Forschungsweg führte über die Erkundung der Geburtsthematik in den mythischen Heldengeschichten. Man hatte die Mythen als Kollektivträume der Menschheit verstanden. Darum war es nur logisch, die Gestaltung des Geburtsthemas im Mythos zu untersuchen, um hieraus ein Verständnis für die Bedeutung der Geburtsträume der Patientinnen und Patienten zu finden.

Freud beauftragte seinen Sekretär und jungen Mitarbeiter Otto Rank, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, wobei er ihn tatkräftig unterstützte, sodass nicht klar ist, wie groß der konkrete Anteil Freuds an der Untersuchung ist, die dann unter dem Titel *Der Mythos von der Geburt des Helden* (Rank, 1909) erschien. Jedenfalls erwies sich das Thema als fruchtbar und Rank konnte bestimmte Besonderheiten der Geburten von »Helden« herausstellen und diese auch wieder zu Patiententräumen in Bezug setzen. In Diskussionen nutzte Freud die Untersuchung Ranks, um seine Vermutung zu unterstützen, dass die Geburt mit Angst verbunden und somit eine erste Angstquelle sei (Freud, 1900, S. 391). Doch ließ man das Thema dann liegen, wohl weil die Datenlage zu dürftig war und die Ausführungen zu spekulativ erschienen.

Rank griff es in seiner Deutung der *Lohengrinsage* (1911) wieder auf, bei der die Frage nach der Geburt eine zentrale Be-

deutung hat. Die dunkle Macht der Geburtsthematik wurde in der magischen Bedeutung der Frage nach der Geburt deutlich. Das Ausmaß der Bedeutung der *realen* Geburt blieb damals noch in der Schwebe. Das gilt auch für die Deutung sogenannter Rettungsträume als Wiedergutmachung: wie die Mutter uns aus der Not der Geburt gerettet hat, rettet man nun die Geliebte aus lebensbedrohlicher Not (Freud, 1900, S. 409).

In Freuds Fallgeschichte des »Wolfsmanns« (1919) spielten verschiedene Geburtsfantasien in der Endphase der Behandlung eine größere Rolle. Es war auch deutlich, dass diese Fantasien durch die sogenannte Terminsetzung, also die Festsetzung eines bestimmten Datums für die Beendigung der Behandlung, ausgelöst waren. Freud wertete sie aber »nur« als Fantasien, nicht auch als Widerspiegelungen einer ganz realen Geburtserfahrung. Hier liegt der Keim der späteren Konfliktodynamik zwischen Freud und Rank.

Rank hatte nämlich die Terminsetzung von Freud übernommen und ähnliche Beobachtungen über das Auftauchen von Geburtsfantasien, Geburtsbildern und Geburtsempfindungen gemacht. Dazu kam, dass er durch die Geburt der eigenen Tochter 1921 die Realität von Geburt bewegend erfahren hatte, sodass er immer mehr dazu kam, in Geburtsfantasien, Geburtsträumen und Geburtsempfindungen auch Widerspiegelungen realer vorsprachlicher Geburtserfahrungen zu sehen. Dies wurde schließlich zu einem systematischen Gesichtspunkt, wie in seinem *Trauma der Geburt* (1924) beschrieben:

»In zahlreichen Träumen dieses Endstadiums [der Analyse] drängte sich immer wieder die endlich unabweisbare Tatsache auf, daß diese Fixierung an die Mutter, welche der analytischen Fixierung an den Analytiker zugrunde zu liegen schien, die früheste rein physiologische Beziehung zum mütterlichen Körper beinhaltet. Damit wurde auch die Regelmäßigkeit der Wiedergeburtphantasie [am Ende der Therapie] verständlich und ihr reales Substrat analytisch faßbar. Die ›Wiedergeburtphantasie‹ des Patienten erwies sich einfach als Wiederholung seiner Geburt in der Analyse, wobei die Lösung vom Libidoobjekt des Analytikers einer genauen Reproduktion der ersten Lösung vom ersten Libidoobjekt, des Neugeborenen von der Mutter, zu entsprechen schien« (Rank, 1924, S. 8).