

Familienaufstellungen und Geburt

Dorotea Martínez Fucci und Robert Alnet

Dieser Artikel entstand durch das Zusammenfließen zweier verschiedener Bereiche. Zum einen unsere persönliche Lebenserfahrung und zum anderen unsere Praxis als Therapeuten im Rahmen der Familienaufstellungen und des Rebirthings.

Seit einigen Jahren sind die Familienaufstellungen für uns zu einem gewohnten Hilfsmittel geworden, das unsere therapeutische Arbeit beim Rebirthing auf sehr vorteilhafte Weise erweitert oder verstärkt. Zudem erscheint uns seine Anwendung besonders bezüglich der mit der Geburt und dem „Drehbuch der Geburt“ verbundenen Themen interessant.

Im ersten Teil werden wir von der Bedeutung und dem Einfluss der prä- und perinatalen Erfahrungen sprechen, die aus der Perspektive des Rebirthings ein wesentliches Element unserer Konditionierung darstellen. Danach werden wir die Familienaufstellung als Werkzeug behandeln, um im Bereich des Rebirthings zu arbeiten.

„Die Geburt und die vorgeburtlichen Erfahrungen bilden die Grundlagen der menschlichen Persönlichkeit. Alles, worin wir uns verwandeln oder worauf wir hoffen, uns zu verwandeln, ist davon beeinflusst, was mit uns in diesen beiden kritischen Perioden geschieht.“

Dr. T. Verny

Seit den 70er-Jahren haben die wissenschaftlichen Forschungen über das intrauterine Leben unser Verständnis desselben tief gehend verändert. Es wurde bewiesen, dass der Säugling in der Gebärmutter, im Unterschied zu dem, was man vorher annahm, Bewusstsein, Empfindungen, Wahrnehmungen, Eindrücke und Erinnerungen hat, welche die ersten Fundamente seiner Persönlichkeit bilden.

Therapeutische Methoden wie das Rebirthing und das holotrope Atmen, die zur gleichen Zeit entstanden sind, haben die Erinnerungen an die Geburt und die Etappe in der Gebärmutter erforscht und nachdrücklich auf deren Bedeutung hingewiesen, um die unbewussten negativen Konditionierungen zu enthüllen und zu verändern sowie die traumatischen Spuren zu heilen, die diese im Erwachsenen hinterlassen können.

Als neues Gebiet der Psychologie hat die prä- und perinatale Psychologie in den letzten Jahrzehnten immer mehr Erkenntnisse zusammengetragen. Sie ist damit zu denselben Schlussfolgerungen gelangt, die zeigen, dass die gesamte intrauterine Phase ein entscheidender Abschnitt ist, eine sensorische und emotionelle Lehrzeit.

Die bis heute sowohl im wissenschaftlichen als auch psychologischen und therapeutischen Bereich gesammelten Ergebnisse stimmen bezüglich des tiefen Einflusses überein, den die prä- und perinatalen Erlebnisse im Leben des zukünftigen Erwachsenen haben¹.

Bedeutung des Drehbuchs (= life script) der Geburt

Der Umstand, dass das Neugeborene fühlt, dass es bezüglich der in seiner Umgebung ablaufenden Dinge hochempfindlich ist, dass es seine Erinnerungen speichert und ständig aus diesen lernt, bis hin zum Punkt, dass, wie David B. Chamberlain treffend darlegt², „*die Gebärmutter letztendlich wie ein Hörsaal ist*“, ist eine Entdeckung von großer Bedeutung. Sie erlaubt uns nicht nur zu verstehen, in welchem Grad diese Erfahrungen den Säugling beeinflussen, sondern auch die Art und Weise, in der sie für die Zukunft gespeichert bleiben können.

Was wir jetzt wissen, ist, dass der intrauterine Säugling seit dem Entstehen seiner ersten Zelle vom Zustand der Mutter gezeichnet ist, insbesondere von ihrer emotionalen Verfassung, und somit von ihren Lebensumständen, ihrer Umgebung, der Beziehung zu ihrem Partner usw.

Verschiedene Forschungen haben nachgewiesen, dass anhaltender Stress und Ängste der Mutter während der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen bei der Geburt und eines niedrigen Geburtsgewichts erhöhen. Als Folge davon kann der Säugling nach der Geburt zudem mangelnden Appetit, übermäßiges Weinen oder Störungen der Darmfunktion aufweisen, um nur einige der häufigsten Symptome zu nennen.

Der Zustand der Mutter wirkt sich jedoch nicht nur auf physiologischer Ebene aus, sondern auch auf den emotionalen Zustand des Säuglings und die Schlussfolgerungen, die dieser aus seinen Erfahrungen ziehen wird.

Als Reaktion auf oder im Einklang mit den Wahrnehmungen und Emotionen der Mutter kann der intrauterine Säugling Wohlbefinden, Vertrauen, Freude oder Stress, Angst, Schmerz usw. empfinden. Tatsächlich erzeugt der emotionale Zustand der Mutter die biochemische Umgebung des Fötus. Die Art und Weise, wie sich die emotionalen Zyklen der Mutter bilden, bestimmt auch die des Säuglings und formt dessen emotionales Lernen.

Während dieser Phase beginnen Säuglinge außerdem Schlussfolgerungen über sich

¹ Zahlreiche Artikel und Studien zu diesem Thema finden sich in der von Dr. Michel Odent erstellten *Primal Health Research Databank* und auf der Website der *APPPAH (Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health)*.

² Psychologe, Forscher und Mitbegründer der *Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health (APPPAH)*

selbst zu ziehen, über ihre Umgebung und ihr Leben. Diese werden dann die Grundlage für ihr Glaubenssystem³. Wenn der Fötus beispielsweise den Schmerz der Mutter spürt, sei es aufgrund eines erlittenen Verlusts, des möglichen inneren Konflikts, schwanger zu sein, oder aus einem anderen Grund, könnte sich dieser Säugling schuldig fühlen und dies als Schlussfolgerung in seinem Unterbewusstsein speichern.

Andere entscheidende Erfahrungen während der Primaletappe, beispielsweise der Verlust eines Zwillings oder das Trauma der Geburt selbst, wirken sich einschneidend auf den Säugling und seine Zukunft als Erwachsener aus. Je nach dem jeweiligen Fall können Ängstlichkeit, Gefühle von Traurigkeit, Aggressivität, eine negative Selbsteinstellung, eine negative Einstellung gegenüber der Welt usw. entstehen.

„*Drehbuch der Geburt*“ bezieht sich im Rahmen des Rebirthings auf die Umstände und Erfahrungen der unterschiedlichen Schlüsseletappen während der prä- und perinatalen Phase: Zeugung, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt, erste Kontakte, Stillzeit und erste Monate.

Ganz gleich, wie dieses Drehbuch auch abläuft, beeinflusst es uns auf sehr tief gehende Weise, und seine unsichtbaren Spuren bilden die Grundlage für unser gesamtes Leben.

Die unterschiedlichen Etappen des Drehbuchs der Geburt und dessen mögliche Spuren

Um die Auswirkungen des Drehbuchs der Geburt zu verstehen, ist es wahrscheinlich am einfachsten, bei der Geburt selbst zu beginnen: „*Die Schlussfolgerungen, die wir während der Geburt ziehen, verwandeln sich in das unbewusste Vermächtnis unseres Lebens ... auch wenn das Bewusstsein diese Schlussfolgerungen vergisst, erinnert sich der Körper an die Eindrücke der Geburt, da sie in der Datenbank seiner Zellen gespeichert werden.*“⁴

Wenn wir davon ausgehen, dass die Geburt die größte Veränderung ist, die wir erleben, und vielleicht sogar eines der entscheidendsten Erlebnisse in unserem Leben darstellt, erscheint es logisch, dass die während der Geburt empfundene Angst wie eine latente und unbewusste Furcht gespeichert wird, die bei jeder wichtigen Veränderung in unserem Leben wieder an die Oberfläche tritt.

Wenn die Mutter während der Geburt große Schmerzen erlitten hat, kann der Säugling eventuell die Schlussfolgerung ziehen: „Meine Vitalität erzeugt Schmerzen.“ Als Erwachsener wird dieser Säugling wahrscheinlich beim Ausdruck seiner Vitalität empfinden, andere zu verletzen, und möglicherweise auf diese Vitalität verzichten, um geliebte Personen zu schützen.

Wenn der Säugling bei der Geburt vom Arzt zum Beispiel mit der Geburtszange in dem Versuch geholt wurde, dem Säugling zu helfen, und dabei Schmerzen empfand, kann

³ Laut dem Biologen Bruce Lipton entstehen auf der Ebene der Zellen physisch-emotionale Spuren, ähnlich einer Melodie, welcher der Intellekt später Sinn und Buchstaben zuordnet (*Lifelong Patterns: Fear or Wholeness? Interview mit Barbara Findeisen, veröffentlicht von der APPAH*).

⁴ *Birth and Relationships (Geburt und Beziehungen) – Bob Mandel und Sondra Ray (1987) – Kap. II – Vorwort von Bob*

dieser die Schlussfolgerung ziehen: „Hilfe ist gleich Manipulation und Schmerz.“ Als Erwachsener wird dieser Säugling folglich später jede Form von Hilfe misstrauen und eventuell denken: „Die anderen wollen mich manipulieren“ oder „Ich erledige lieber alles alleine“.

Das erste Mal, dass Personen unser Eintreffen gefeiert haben (oder auch nicht), war während unserer Geburt. Die Zwiespältigkeit, die wir eventuell beim Kennenlernen unbekannter Personen und bei neuen Erfahrungen spüren, wird von der unbewussten Erinnerung an unsere Geburt beeinflusst.

Welche Dinge könnten in den anderen Etappen des Drehbuchs der Geburt geschehen, die für den Säugling relevant sein und erhebliche Folgen auf sein Leben als Erwachsener haben können?

Einige der Umstände, die sich *während der Etappe der Zeugung und Empfängnis* auf den Säugling auswirken können, sind beispielsweise der Wunsch der Mutter, ein Kind zu haben, es in ihrem Körper aufzunehmen, frühere Abtreibungen oder Abgänge, der jeweilige Augenblick und die familiären Umstände, die Beziehung zwischen den Eltern, deren Erwartungen an das Kind, der Wunsch oder die Ablehnung des Vaters, die Reaktion der restlichen Familie, der Umstand, ob die Schwangerschaft gewünscht, geplant, ungeplant, unerwünscht oder noch nicht gewollt, unehelich usw. war.

Wenn der Säugling beispielsweise nach dem Verlust eines früheren Fötus gezeugt wurde, kann er das Gefühl haben, jemanden ersetzen zu müssen. Eventuell denkt er auch, dass zuerst jemand anderes sterben musste, um selbst geboren werden zu können. Vielleicht wird er auch von dem Gedanken verfolgt: *„Ich bin nicht der, der erwartet wurde.“* Natürlich hängen die genauen Empfindungen davon ab, wie der Verlust von der Mutter erlebt wurde, und vor allem davon, ob es sich um einen freiwilligen oder unbeabsichtigten Abgang handelte.

Wenn der Säugling nicht gewollt war und sogar als ungelegen oder Unfall empfunden wird, wird seine spätere Existenz ein Grund tief gehender Ängste sein. Er könnte die Schlussfolgerung ziehen, *„ich sollte eigentlich nicht hier sein“* oder *„ich störe nur“*. In diesem Fall ist es wahrscheinlicher, dass der Säugling ein geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle und sogar selbstzerstörerische Verhaltensweisen entwickelt.

Während der Schwangerschaft können unter anderem Ablehnungsgefühle, Schamgefühle oder Gefühle des Ausgeschlossenseins seitens der Mutter, des Vaters oder der Familie mütterlicherseits kritische Faktoren darstellen; dazu zählen auch Abtreibungsideen oder Abtreibungsversuche; Vorfälle oder Unfälle, Trauer, Umzüge, Konflikte, Krankheiten; nicht ausgetragene Mehrlingsschwangerschaften; ärztliche Diagnosefehler, die falsche Bestimmung des Geschlechts, das Risiko eines ungewollten Abgangs mit vorgeschriebener Ruhe; dauernde emotionale Zustände der Mutter wie Sehnsucht, Schuld, Angst, Einsamkeit, Groll oder ernsthaftere Störungen wie Depressionen oder Schizophrenie; die Einnahme von Drogen, Selbstmordversuche, besondere Umstände

wie Reisen, Ausscheiden aus dem Beruf, Gefängnis, Krieg oder vorgesehene Adoptionen nach der Geburt ...

Wenn die Mutter beispielsweise eine geliebte Person verliert, gibt sie ihren Schmerz, ihre Traurigkeit oder Trostlosigkeit an den Säugling weiter, während dieser heranwächst. Daher überrascht es nicht, dass diesen Säugling später während seines gesamten Lebens eine tiefe und undefinierte Traurigkeit begleitet. Diese kann sogar tief gehende Auswirkungen auf die Entwicklung seiner Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz haben⁵.

Wenn der Gemütszustand der Mutter aufgrund von Konflikten und ständigen Streitereien mit ihrem Partner aufgewühlt ist, wird der Säugling wahrscheinlich nicht nur tief gehende Ängste entwickeln, sondern sogar darauf schließen, dass „die Welt ein feindseliger Ort ist“, und diese Ansicht möglicherweise sein gesamtes Leben aufrechterhalten.

Natürlich können die intrauterinen Erfahrungen auf der anderen Seite auch positiv sein! Im Falle eines Umzugs kann dieser Umstand der Mutter beispielsweise Sorgen und zusätzliche Arbeit verursachen. Stellen wir uns jedoch vor, dass der Umzug in das Traumhaus der Mutter stattfindet, sie sich glücklich und sorglos fühlt, alle erforderliche Hilfe erhält und der Umzug eine Erhöhung des familiären Wohlbefindens darstellt. Diese seitens der Mutter in einer glücklichen Stimmung erlebten Änderungen sind für den Säugling vorteilhaft. Wenn dieser Säugling heranwächst, werden wir wahrscheinlich eine Person erkennen, die Änderungen liebt und deren Glaube, dass „*Änderungen immer positiv sind*“, das angeborene Selbstvertrauen dieser Person bestärkt. Die Bedeutsamkeit dieser Äußerung hängt zudem davon ab, ob die Geburt leicht verlaufen ist.

Was die Geburt selbst betrifft, ein einschneidendes Erlebnis, das wir bereits erläutert haben, sind die möglichen Einflüsse so zahlreich und vielseitig wie die möglichen Umstände⁶: je nachdem, ob es sich um eine schnelle, langwierige, lange und schmerzhaft geburt, eine Früh- oder Spätgeburt, eine vorgezogene, künstlich eingeleitete oder verzögerte Geburt handelt ... ob die Geburt „normal“ verlaufen ist oder der Säugling unreif geboren wurde, ob es sich um eine Steißgeburt handelte oder der Säugling mit den Füßen zuerst, der Nabelschnur um den Hals, bei Betäubung, mit der Geburtszange oder per Kaiserschnitt geboren wurde ... um nur einige der Umstände aufzuzählen. Bei einer Mehrlingsgeburt ist die Reihenfolge ausschlaggebend dafür, das eine oder andere Muster auszulösen. Wenn die Mutter während der Geburt in Lebensgefahr schwebte

5 Laut einer finnländischen Studie, die Michel Odent in seinem Buch „Die Wurzeln der Liebe“ erwähnt, haben Kinder, die im Mutterleib ihren Vater verloren haben, als Erwachsene ein erhöhtes Risiko hinsichtlich Kriminalität, Alkoholismus oder psychischer Erkrankungen.

6 Im vorstehend erwähnten Buch „Birth and Relationships“ (Geburt und Beziehungen) bieten Bob Mandel und Sondra Ray ausgehend von während ihrer therapeutischen Arbeit gesammelten Zeugnissen eine sehr interessante Beschreibung der möglichen unterschiedlichen und häufigen Einflüsse der Geburt.

oder Blutungen und Komplikationen aufgrund der Geburt erlitt, erzeugen diese Umstände mehr oder weniger starke Schuldgefühle mit dem Gedanken „*mein Leben fügt anderen Schaden zu*“.

Nimmt man den Fall eines geplanten Kaiserschnitts, bei dem der Säugling unter Betäubung dem Mutterleib entnommen wird und nicht durch den Geburtskanal das Licht der Welt erblickt, erlebt dieser eine Unterbrechung des natürlichen Prozesses und eine abrupte Trennung von seiner Mutter. Die Säugling könnte dann folgern: „Ich alleine bin nicht dazu in der Lage, etwas abzuschließen oder erfolgreich zu sein“, „man lässt nicht zu, dass ich Dinge auf meine Weise erledige“. Dieses Syndrom der Trennung kann zu Unterbrechungen und/oder Störungen der lebenswichtigen Prozesse des Säuglings führen. Außerdem könnte der Säugling Ärger aufgrund des Eingriffs Dritter empfinden, den er als Invasion oder Missbrauch erlebt. Möglicherweise wird dieser Säugling später nur schwer die Initiative ergreifen und/oder Dinge zu Ende führen. Bei seinen Beziehungen kann er ein Gefühl von Trennung, Abstand oder auch Angst vor Intimität entwickeln (aufgrund der fehlenden Erinnerung an den innigen Kontakt) oder sich nach körperlichem Kontakt sehnen.

In der postnatalen Phase sind die Umstände und die Art und Weise von Bedeutung, wie der Säugling von seiner Mutter, seinem Vater und seiner Umgebung (Hebamme, Geburtshelfer, Krankenschwestern, Geschwister, Angehörige ...) willkommen geheißen, angenommen und akzeptiert wurde und wie dessen Grundbedürfnisse erfüllt wurden.

Die ersten postnatalen Reaktionen – beispielsweise enttäuschte Eltern aufgrund des Geschlechts des Kindes, da sich diese einen Jungen wünschten und ein Mädchen bekommen haben oder umgekehrt –, der erste Kontakt mit der Mutter, die spätere familiäre Umgebung, die Stillzeit und die ersten Gewohnheiten können die Gussform vieler künftiger Verhaltensweisen bilden.

Das Neugeborene hat die Gebärmutter verlassen, in der es in einem Zustand der vollständigen Fusion mit seiner Mutter gelebt hat. Dies ist ein äußerst delikater Moment. Der erste Hautkontakt zwischen dem Neugeborenen und seiner Mutter nach der Geburt (der im Englischen unter der Bezeichnung *Bonding* bekannt ist), bei dem die Mutter-Kind-Bindung entsteht, stellt einen entscheidenden Faktor für die Entwicklung seines Selbstvertrauens und Gefühlslebens dar. Diese können im Falle einer unmittelbaren Trennung von der Mutter zutiefst gestört werden, beispielsweise wenn der Säugling in den Brutkasten muss, aufgrund einer Krankheit oder postnatalen Depression der Mutter bzw. bei einer geplanten Adoption.

Jeder spätere Eingriff und jede Trennung von der Mutter während der ersten Monate führt ebenfalls zu einer Störung. Der Säugling benötigt die Sicherheit der Verbindung zu seiner Mutter, um ein Gefühlsleben entwickeln zu können. Entsprechende Mängel können eine feindselige und aggressive Haltung gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Personen und der Welt erzeugen, die auf Ansichten wie: „*ich bin es nicht wert*“, „*ich bin anderen egal*“, „*ich kann mich auf nichts verlassen*“, „*die Liebe existiert nicht*“

für mich“ usw. beruhen. In seinen Beziehungen werden häufig Abwehrmechanismen beruhend auf seiner Angst vor dem Verlassenwerden zu spüren sein.

Eine wichtige Berücksichtigung während dieses Zeitraums ist darüber hinaus die Pflege, die er in dieser Zeit erhalten hat, ob er krank war und wie dies von seinen Eltern empfunden wurde, die familiäre Situation, die Anzahl weiterer Kinder, seine Position unter den Geschwistern, das Zusammenleben mit anderen Familienangehörigen, sein Lebensraum, die Atmosphäre (angenehm, warm, feindlich, angespannt, kalt, konfliktreich ...): eine breite Palette an Faktoren, die berücksichtigt werden müssen. Nicht zu vergessen natürlich die Charakteristiken der Stillzeit, ob diese nach Bedarf oder kontrolliert erfolgte, ob zu wenig Milch vorhanden war, eine Brustdrüsenentzündung oder Unverträglichkeit vorlag, ob mit der Flasche gestillt wurde ...

Wenn der Säugling beispielsweise nach einem „programmierten Plan“ mit festen und starren Zeiten gestillt wurde, ohne dessen Bedürfnisse oder eigenen Rhythmus zu berücksichtigen, kann dieser Schlussfolgerungen wie „*ich kann nicht das erreichen, was ich benötige*“, „*ich muss immer auf das warten, was ich haben will*“, „*ich bekomme nur das, was mir erlaubt wird*“ ... ziehen, mit den entsprechenden Folgen, die solche Ansichten hinsichtlich seiner Beziehung zum Wohlstand haben können. Wenn der Säugling dagegen so oft und in der Menge von seiner Mutter gestillt wurde, wie er wollte, und sich dabei liebevoll angenommen und geschützt gefühlt hat, wird er mit Sicherheit die Zuversicht entwickeln, „vom Leben immer das zu erhalten, was er benötigt“.

Welches Interesse besitzt das Drehbuch der Geburt für den Therapieprozess? Sich bewusst werden

Heute wissen wir, dass die Art und Weise, wie wir im Alltag funktionieren, wie wir uns fühlen, wie wir handeln, was wir wählen oder wie wir reagieren, vor allem von unserem Unterbewusstsein bestimmt wird, das heißt von den Dateien unserer vergangenen Erfahrungen, geistigen Programme, Verhaltensweisen und emotionalen Muster, die tief in unserer Psyche und unserem Zellbewusstsein gespeichert wurden.

Angesichts der vorstehenden Ausführungen könnte man mit den Worten von M. L. Becerra auch sagen, dass „*wir laut dem Drehbuch eines fiktiven Films leben, das seit dem Beginn unseres Lebens von unseren Entscheidungen geschrieben wird*“.⁷

Oder auch mit den Worten von Thomas Verny, „*ein Teil von uns selbst blickt immer noch durch die Augen des einstigen Neugeborenen auf die Welt*“.⁸

Sich dieser ersten Erfahrungen und Schlussfolgerungen bewusst zu werden, diesen

7 M.L. Becerra: „*Nacimos para triunfar*“, Seite 113

8 Dr. Th. Verny: „*Das geheime Leben des ungeborenen Kindes*“

einseitigen und kristallisierten Blick wiederzuerkennen, ist somit ein entscheidender Schritt, um zu einem besseren Verständnis und einer besseren Akzeptanz unser selbst, unserer Einstellungen und unserer Reaktionen zu gelangen und uns von vielen Konditionierungen zu befreien, die wir unser ganzes Leben lang mit uns schleppen.

Auflösung des Knotens

Ein weiteres Ziel eines Therapieverfahrens, in dessen Mittelpunkt die prä- und perinatalen Erinnerungen stehen, besteht in der Erkennung der Traumata und Schmerzen, die der Säugling während dieser Etappe möglicherweise erfahren hat.

Wir vorstehend bereits erwähnt wurde, lernt der Säugling während der Primaletappe anhand seiner Erfahrungen und speichert seine Erfahrungen in der Erinnerung ab. Einige Therapeuten, die mit Kindern arbeiten, konnten beispielsweise feststellen, wie Kinder anhand von Bildern die Erinnerungen an die Erfahrungen in der Gebärmutter oder an die Geburt ausdrücken.

Barbara Findeisen hebt in diesem Zusammenhang hervor, dass der Umstand, dass Kleinkinder keine Wörter besäßen, um diese Erfahrungen und Erinnerungen auszudrücken, nicht bedeute, dass diese nicht real seien. Vielmehr sind diese Erinnerungen sehr real. Sie werden jedoch häufig von den Eltern weder anerkannt noch verstanden, was einer Aufhebung der Erfahrungen des Säuglings gleichkommt. *„Die Erfahrung wird von dem einzigen Werkzeug verneint, über das der Säugling zur Validierung der Realität verfügt, das heißt den Reaktionen seiner Eltern. Wenn in den Eltern keine Resonanz erzeugt wird, wenn diese den Schmerz des Säuglings nicht erkennen und keine Empathie ausdrücken, verneinen die Eltern ihn. Das Einzige, was dem Säugling dann bleibt, ist, diesen Schmerz zu unterdrücken, sodass der Knoten festgezogen wird.“*⁹

Im Therapieprozess stellt die Möglichkeit, diesen Knoten zu lösen und dem Säugling im Inneren dieser Person endlich diese Validierung zu geben, einen sehr befreienden Schritt dar.

Tatsächlich eröffnet diese Validierung den Weg zum nächsten Therapieschritt, das heißt die Integration und Akzeptanz.

Ja zu unseren Ursprüngen sagen

Viele Personen hegen hinsichtlich ihres eigenen Ursprungs und ihres Schicksals Gefühle der Uneinigkeit, Negierung, Ablehnung oder Abneigung. Gedanken wie: „ich wollte nicht geboren werden“, „ich hätte nicht geboren werden sollen“, „wenn ich nur

⁹ *Lifelong Patterns: Fear or Wholeness? Interview mit Barbara Findeisen, veröffentlicht von der APPPAH*

andere Eltern, eine andere Familie gehabt hätte ...“ können verbal ausgedrückt oder auch Teil eines inneren, unbewussten Dialogs werden. Diese Gefühle können außerdem klar erkannt werden oder sich in einer ambivalenten Persönlichkeit verstecken.

Diese mangelnde Akzeptanz und unzureichende Annahme des eigenen Lebens gründet im Allgemeinen auf Verletzungen in der Kindheit, auf einem Mangel an der Liebe und Aufmerksamkeit, die der Säugling benötigt hätte, und häufig auf dem Drehbuch der Geburt selbst.

Wenn wir die transzendente Dimension unserer Ankunft auf der Welt im Hinblick unserer Zeugung, Entstehung und Geburt korrekt messen, gelangen wir zu dem Verständnis, wie traumatische Erlebnisse während dieser wesentlichen Etappe die uneingeschränkte Akzeptanz des Lebens behindern können.

Wenn wir zum Leben, zu unserem Leben, so wie es uns gegeben wurde, nicht uneingeschränkt *Ja* sagen und uns selbst *bejahen*, werden wir nur sehr schwer Frieden und Glück finden, da ein Teil von uns in einem ständigen Kampf ist. Wir sind gespalten, weil wir gleichzeitig Teil des Lebens sind und etwas in unserer Psyche trotzdem unsere Verknüpfung mit dem Leben verneint oder ablehnt.

Eine tief greifende Veränderung wird in Personen bewirkt – und im Therapieprozess als besonders ergreifender Moment erlebt –, wenn diese Personen sich uneingeschränkt selbst akzeptieren und den eigenen Lebensumständen und dem eigenen Schicksal zustimmen, den Eltern und eigenen Ursprüngen ...

Wilfried Nelles drückt dies zutreffend in seinem Buch *„Das Leben hat keinen Rückwärtsgang“* aus, in dem er die Idee präsentiert, dass jede Person im Schoß einer glücklichen Familie geboren wird, die *„einfach gegeben und immer angemessen ist, aus dem einfachen Grund, dass es ihr an einer Alternative fehlt“*. Weiter führt er auf: *„... wenn ich etwas ohne den Wunsch erblicke, es zu verändern, wenn ich schlichtweg sehe, dass dies meine Matrix ist und dass es weder eine andere geben kann noch geben sollte, bin ich mit mir selbst und mit den Bedingungen meines Lebens im Einklang – und damit frei.“*

Dieser Einklang befreit nicht nur die Person selbst, sondern auch die in deren Matrix und Wurzeln enthaltene Lebenskraft, sodass sie zur Entfaltung und Blüte zur Verfügung steht. Er erlaubt, den Schmerz und das Drama zu überwinden und die Umstände des Drehbuchs der Geburt und der familiären Matrix als Konfiguration von Elementen zu betrachten, die sämtliche Samen für die besondere und einzigartige Verwirklichung im Leben enthalten.

Die Geburt und das Drehbuch der Geburt in den Familienaufstellungen

Gemäß dieser Sichtweise der therapeutischen Arbeit bilden Familienaufstellungen ein besonders geeignetes und wertvolles Werkzeug, um den Prozess des Anerkennens,

der Heilung und Integration unseres Drehbuchs der Geburt zu begleiten, insbesondere dank der überaus starken Fähigkeit, unsere inneren Bilder zu verwandeln.

Familienaufstellungen erlauben uns, uns der Bilder bewusst zu werden, die uns konditionieren, dieses einseitigen und kristallisierten Blicks des Säuglings, der wir einmal waren. Darüber hinaus bieten sie uns die Möglichkeit, diese Bilder aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und durch andere zu ersetzen, die uns befreien.

Von einem Bild zu einem anderen

Dank der Aufstellungen können wir sehen und dem zustimmen, was vorhanden ist, es aus einer neuen Perspektive verstehen und eine andere Haltung einnehmen. Wir können sogar andere Informationen oder andere Ressourcen integrieren, die ebenfalls präsent waren, und zu einer neuen Lesung der Umstände gelangen. Wir können uns die Antriebskraft des Lebens und des Systems zu eigen machen ... und schließlich das alte Programm deaktivieren.

Nachstehend ein Beispiel zur Veranschaulichung: Mariano kam als Frühgeburt zur Welt und musste in den Brutkasten gelegt werden, um zu überleben. Schon immer hat ihn ein Gefühl von Zerbrechlichkeit und Unsicherheit begleitet, das Gefühl, *schwach und wehrlos bzw. nicht bereit und unzureichend zu sein*. Dazu kommt das Trauma des Brutkastens selbst, des Eingesperrtseins in diesen Glaskasten, der ihn von der Welt isolierte und von seiner Mutter trennte und zudem fremden Blicken preisgab.

Als der Moment seiner Geburt im Rahmen einer Einzelaufstellung mit Puppen behandelt wurde, traten die emotionalen Erinnerungen angesichts des ersten Bilds der Aufstellung rasch an die Oberfläche: ein Säugling, der sich schwach und alleingelassen fühlt. Weder die Liebe noch die Wärme seiner Mutter erreichen ihn, und er spürt, dass die Krankenschwestern ihn lediglich als einen Säugling unter vielen, als eine Nummer ansehen ...

In einer zweiten Phase wurden die Positionen der Mutter, des Vaters und der Krankenschwestern mit den entsprechenden Puppen nachgestellt. Mariano erkannte nach und nach, wie jede dieser Personen ihm Unterstützung, Aufmerksamkeit und Liebe entgegenbrachte. Er begann, *in seinem Körper zu spüren*, wie ihn diese Unterstützung und Liebe erreichen und ihn mit der Kraft des Lebens verbinden. Jetzt sieht Mariano einen geliebten Säugling, der von der liebevollen Pflege der umstehenden Personen getragen wird, der vertrauen kann und sich sicher fühlt. Dieses neue Bild, das mit dem Gefühl eines tiefen Wohlbefindens und einer tief gehenden Freude verknüpft ist, die Mariano in seinem Körper empfindet, kann dann zutiefst gespeichert werden und das erste Bild ersetzen.

Ein weiterer Fall während eines Workshops: Eva hat schon immer ein Gefühl innerer Gespaltenheit empfunden, abgesehen von einer sehr schwierigen Beziehung zu ihrer Mutter und einer zweideutigen Beziehung zur Mutterschaft. *„Ich spüre in mir einen Kampf zwischen dem Wunsch und der Angst.“* Die Aufstellung ihres Drehbuchs der

Geburt vermittelt ihr zunächst ein Bild der beiden geteilten Seiten ihrer schwangeren Mutter: einerseits eine Frau, die sich wünscht, Mutter zu werden, und andererseits ein Mädchen, das nicht heranwachsen und zur Frau werden will und die Schwangerschaft völlig ablehnt. Eva wird sich auf der einen Seite bewusst, sich immer auf den Teil ihrer Mutter konzentriert zu haben, der nicht Mutter werden wollte. Auf der anderen Seite erkennt sie, seit dieser Primaletappe das unbewusste und einschränkende Bild der beiden geteilten Seiten in sich aufgenommen und zutiefst verwurzelt zu haben. In einer zweiten Phase wird ihr ein befreiendes Lösungsbild angeboten, das eine Frau des Systems darstellt, die diese beiden anscheinend trennenden Seiten in sich hätte vereinen können. Dieses Element führt zu einer veränderten Sichtweise und stellt Eva eine Ressource bereit: die mögliche Verknüpfung der beiden vorher geteilten Seiten. Tatsächlich beginnen beide, sich einander anzunähern, um in einer Umarmung zu gipfeln, in der nach und nach alle anderen Elemente der familiären Matrix integriert werden und in die sich schließlich auch Eva einfügt, um dieses neue Bild zu übernehmen und zu verinnerlichen.

Erkundung unterschiedlicher Realitätsstufen

Eine weitere Stärke der Aufstellungen besteht darin, dass sie uns erlauben, das Drehbuch aus unterschiedlichen Realitätsstufen zu erkunden, um diese veränderte Sichtweise zu ermöglichen. Sie vermitteln somit weitere Ressourcen zur Erfassung und Integration der kritischsten Umstände. Tatsächlich sind diese Ressourcen bereits in der Person vorhanden, die Aufstellung unterstützt lediglich eine bewusste Verknüpfung mit denselben, um alle gebotenen Vorteile auszuschöpfen. Dies ermöglicht, um nur die relevantesten zu nennen, eine Arbeit auf den folgenden Ebenen:

- *Auf der Stufe der an den Umständen des Drehbuchs der Geburt beteiligten Personen*, das heißt mit Repräsentanten der Eltern und anderen Angehörigen, der Krankenschwestern, Hebamme, Arzt usw.
- *Auf der Stufe der Umstände selbst*, das heißt mit Repräsentanten der Tatsachen. Auch wenn diese Arbeitsweise bei klassischen Aufstellungen nicht unbedingt üblich ist, kann sie in bestimmten Fällen eine wirksame Ressource darstellen. Beispielsweise der Fall eines Kunden, der sein kompliziertes Verhältnis zum Geld behandeln wollte. Der Kunde besitzt zwar ausreichend Geld, befürchtet jedoch immer, dass es ihm an Geld mangeln könnte, was in seinem Alltag zu einem ständigen Angstgefühl führt. Während der Schwangerschaft seiner Mutter finden wir den folgenden Umstand: Ein Freund des Vaters befand sich in wirtschaftlichen Schwierigkeiten, sodass der Vater diesem gespartes Geld lieh, was die Mutter sehr verärgerte, da sie selbst auf die wirtschaftliche Unterstützung dieser Ersparnisse vertraute. Bei der Aufstellung verwenden wir, abgesehen von den Repräsentanten des Kunden, der Mutter und des Vaters, auch einen Repräsentanten dieser besonderen Umstände. Die Einführung dieses Elements diente als Auslöser, der die aufgrund dieser Umstände verursachten Gefühle, Urteile und Schlussfolgerungen offenbarte, die im unbewussten Gedächtnis des Kunden gespeichert waren.

- *Auf der Stufe der biologischen Dimension der Geburt*, das heißt mit Repräsentanten der Gebärmutter, der Nabelschnur, des Geburtskanals usw.

Manchmal können wir zum Beispiel verschiedene Personen bitten, zwei Reihen zu bilden, um den Geburtskanal darzustellen, wenn dies unserer Ansicht nach zur Bewegung der Aufstellung beiträgt. Tatsächlich setzt das Rebirthing diese Ressource bei bestimmten Workshops als Dynamik zur Erkundung und Heilung der Erinnerungen an die Geburt ein.

- *Auf der emotionalen Stufe*, das heißt mit Repräsentanten der Angst, Traurigkeit, Wut usw.

Wie wir bereits oben gesehen haben, stellt die Anerkennung der Emotionen des Säuglings und die Legitimierung seiner Erfahrungen einen wichtigen und besonders heilenden Schritt dar. Die Repräsentation der Emotionen kann dieser Validierung in bestimmten Fällen mehr Gewicht verleihen und gleichzeitig erlauben, sich von diesen Emotionen zu distanzieren und zu desidentifizieren.

Ein Beispiel: Die Mutter von Maria wurde unerwartet schwanger. Sie war nicht auf die Schwangerschaft vorbereitet und auch nicht verheiratet (die Schwangerschaft war der Grund der Hochzeit). Aus Scham und Angst davor, was die Leute in ihrem kleinen Heimatdorf im Süden Spaniens sagen würden, versuchte sie, die Schwangerschaft zu verbergen. Von klein auf litt Maria unter einer kalten und distanzierten Beziehung zu ihrer Mutter. Außerdem schämte sie sich ihrer selbst und war der Ansicht, „nichts wert“ bzw. „nicht würdig“ zu sein.

Im Workshop führt uns ihre Aufstellung zum Moment ihrer Zeugung. Das erste Bild zeigt uns eine Situation der Trennung und des Stillstands. Die Repräsentantin der Mutter ist wie versteinert, paralysiert und weit von ihrer Tochter entfernt. Sie blickt in Richtung des Repräsentanten der verborgenen Schwangerschaft, der sich an der Seite der Repräsentantin der Großmutter mütterlicherseits befindet, der Säule der Familie. Sie wendet ihren Blick jedoch ständig voller Verzweiflung, Schmerz und Liebe zur Tochter, in dem Wunsch, sich dieser zu nähern. Die Repräsentantin der Maria als Säugling, weit von der Mutter entfernt, zeigt Besorgnis, Schwäche, Schmerz und den Wunsch, sich zu verstecken.

Bei Einbringung eines Repräsentanten für den Schmerz und eines Repräsentanten für die Scham (zuerst blind und dann unter Offenlegung der dargestellten Funktionen) gerät die Aufstellung rasch in Bewegung. Auf der einen Seite sehen wir, wie sich die beiden Repräsentanten der Emotionen annähern, und auf der anderen Seite, wie die Repräsentanten der Mutter und des Säuglings ruhiger werden und die beiden Emotionen anschauen.

In der nächsten Etappe, nachdem die Emotionen des Schmerzes und der Scham enthüllt und untersucht wurden und deren Anerkennung anhand der Riten der Sprache bestärkt wurde, erfolgt die „Auflösung des Knotens“. Die Repräsentantinnen der Mutter und der Maria als Säugling können langsam einander näher kommen und sich schließlich in einer Umarmung vereinen.

Das neue Bild, das Maria jetzt annehmen kann, ist ein Bild der Verknüpfung, bei dem die Liebe der Mutter die Tochter erreicht.

- *Auf der geistigen Stufe und der Stufe der Überzeugungen*, mit Repräsentanten der ergriffenen Entscheidungen oder Schlussfolgerungen.

Indem ein Repräsentant einer bestimmten Schlussfolgerung ins Spiel gebracht wird, ist es möglich, eine Überzeugung zu „testen“, die aufgrund irgendeines Umstands des Drehbuchs fabriziert wurde, und sich der Stärke dieser Überzeugung bewusst zu werden. Tatsächlich erwächst die Stärke der Überzeugung immer aus der Intensität einer oder mehrerer verknüpfter Emotionen¹⁰. Wenn diese Emotionen dann verarbeitet und in die Entwicklung der Aufstellung integriert werden, können wir beobachten, wie diese Überzeugung schwächer wird. Auf der anderen Seite erlaubt die Repräsentation einer Überzeugung wie im Fall der Emotionen, sich von dieser zu distanzieren und zu desidentifizieren. Und nicht nur das, sie erlaubt außerdem die Erkenntnis, dass diese Überzeugung durch eine andere ersetzt werden kann.

- *Auf der systemischen Stufe*, das heißt mit Repräsentanten der Vorfahren oder mit einem Repräsentanten des übergeordneten Systems.

- *Auf der transpersonalen und seelischen Stufe ...*

Die frühesten Erfahrungen können, wenn diese schmerzhaft sind, angesichts der großen Verletzlichkeit des Säuglings besonders schwer zu tragen und zu erleben sein. Das im größeren System oder auf der Ebene der Seele vorhandene Verständnis, Mitgefühl und die bedingungslose Unterstützung stellen somit wertvolle Ressourcen dar. In diesem Zusammenhang fallen uns zwei Fälle von Personen ein, denen es sehr schwerfiel, die schmerzhaften Umstände ihres Drehbuchs der Geburt zu bejahen. Nach einer ersten Phase, in der sie die während der Etappe des Drehbuchs erlittenen Schmerzen erkennen konnten (Auflösung des Knotens), war es sehr hilfreich, im ersten Fall einen Repräsentanten der Seele und im zweiten Fall einen Repräsentanten des Lebenszwecks des Kunden einzuführen. Die Kraft dieser Elemente wirkte sich auf jede dieser Personen auf ganz besondere Weise aus (im Falle der ersten aufgrund der Verknüpfung dieser Person mit der spirituellen Arbeit und im Falle der zweiten Person aufgrund der professionellen Berufung und Unterstützung von Frauen im Moment der Geburt). Gleichzeitig führten diese Elemente eine größere Dimension ein, in welcher der besondere Moment des Drehbuchs mit seinem Schmerz erkannt, angenommen und diesem ein Sinn verliehen werden konnte.

Speicherung des neuen Bilds: die Bedeutung des Körperbewusstseins und der Atmung

Auch wenn die Atmung und das vom Körper empfundene Bewusstsein keine exklusiven Aspekte dieser Aufstellungen sind, stellen sie bei der Arbeit zum Thema Geburt und Drehbuch der Geburt im Vergleich zu anderen Themen entscheidende Faktoren dar.

Die Erinnerungen der Primaletappe werden in unserem Körper gespeichert: Als The-

¹⁰ *Hinter einer Überzeugung wie beispielsweise „ich kann dem anderen nicht vertrauen“ finden wir wahrscheinlich Frustration, Enttäuschung, Wut oder Entmutigung usw. ... oder auch eine Mischung dieser Gefühle.*

rapeuten auf dem Gebiet des Rebirthings stellen wir diese Tatsache häufig im Verlauf einer Sitzung fest. Wir können dabei beobachten, wie der Körper diese Erinnerungen mit typischen Gesten oder Stellungen des Fötus oder Neugeborenen ausdrückt, ohne dass sich die Person notwendigerweise dessen bewusst ist bzw. damit Bilder oder Erinnerungen verbindet.

Wenn wir an einer Aufstellung der Geburt oder des Drehbuchs der Geburt arbeiten, legen wir besonderen Nachdruck darauf, den Kunden ab dem Zeitpunkt zu unterstützen, zu dem er sich neben den Aufsteller setzt. Besonders unterstützt werden zudem die Repräsentanten während der gesamten Aufstellung, damit diese einen Kontakt zu den im Körper zum Ausdruck gebrachten Empfindungen und Emotionen herstellen können.

Auf diese Weise wird einerseits die Verbindung mit den frühesten Erinnerungen erleichtert, sodass die Aufstellung sich ausgehend von diesen Erinnerungen entfalten und mit zunehmender Transformation dieser Erinnerungen weiterentwickeln kann.

Weiterhin können die Emotionen des Säuglings und die wesentliche Legitimierung seiner Erfahrungen leichter erkannt werden.

Schließlich kann das Lösungsbild dank der Verknüpfung mit der Emotion – Ruhe, Empathie, Freude usw. – tief gehender integriert werden, die der Kunde in der Schlusstappe der Aufstellung erfährt und deren er sich in seinem Körper bewusst wird, was ebenfalls sehr wichtig ist.

Dies ist ein entscheidendes Element, da die Aufstellung häufig nicht zu einem Punkt führt, der als „Happy End“ bezeichnet werden kann. Übrigens ändern sich die Tatsachen bzw. Umstände des Drehbuchs nicht. Ein Abtreibungsversuch bleibt beispielsweise ein Abtreibungsversuch, und es ist möglich, dass die ablehnende Mutter sich auch in der Aufstellung weiterhin als ablehnende Mutter erweist, ohne einen freundlicheren Wesenszug zu zeigen. Wenn es dem Kunden jedoch gelingt, diese unveränderten Umstände dank anderer Hilfsmittel, die während der Aufstellung bereitgestellt wurden, ausgehend von einem Gefühlszustand des Verständnisses, der Ruhe usw. anzunehmen, dann kann er ein verändertes und veränderndes Bild verinnerlichen, das in seiner künftigen Realität vollkommen anders erklingen wird.

Während all dieser Schritte stellt die Atmung (das Werkzeug par excellence des Rebirthings) für uns ein Schlüsselement dar.

Einerseits, weil das bewusste Atmen uns vom Verstand weg und zum Bewusstsein des Augenblicks hinführt, zu dem, was ist. Auf der anderen Seite kann die Atmung sowohl den Kunden als auch den Repräsentanten dabei helfen, in ihren Körpern präsenter zu sein.

Vor allem erlaubt die Atmung jedoch die Annahme, Begleitung und Integration der emotionalen Prozesse.

Beispielsweise kann es vorkommen, dass ein Repräsentant oder der Kunde selbst im

Verlauf der Aufstellung in einer Emotion „stecken bleibt“. Wie bereits erwähnt, werden bei der Arbeit im Rahmen der prä- und perinatalen Etappe sehr sensible und starke emotionale Erinnerungen geweckt. Wenn eine Verarbeitung dieser emotionalen Kräfte – Wut, Verzweiflung, Traurigkeit usw. – nicht möglich ist, kann die Person in eine Endlosschleife geraten und im Drama eingeschlossen bleiben. Der Ausweg besteht in der Atmung. Beim Atmen wird die Fähigkeit wiederhergestellt, die emotionale Welle anzunehmen und zu begleiten und sich nicht mehr in dieser zu verlieren, damit sich die Welle weiterentwickeln und ihrem Lauf folgen kann, bis Ruhe und Frieden eintritt.

Schließlich erleichtert die Atmung nicht nur eine größere Öffnung des Bewusstseins, sondern ebenfalls den Prozess der „Erweiterung des Blickwinkels“.

Schlussfolgerung

Seit der Einführung der Familienaufstellungen in den Prozess der Personen, die wir auf therapeutischer Ebene mit dem Rebirthing begleiten, konnten wir immer wieder deren Gültigkeit und Kraft feststellen.

Weiterhin konnten wir beobachten, dass die Aufstellung der Geburt bzw. des Drehbuchs der Geburt ein sehr fruchtbares Feld ist und einen für die Heilung besonders günstigen Raum eröffnet. In diesem Raum bewegen sich starke Energien in Verbindung mit den tiefsten Dynamiken des Lebens. Dies erklärt vielleicht auch die darin innewohnende Kraft, die dieser Arbeit zugutekommt.

Manchmal kommt es auch zu einem zusätzlichen Geschenk: In diesem Feld, in dem wir in Kontakt mit den ersten Anfängen unserer Existenz treten, erlaubt uns die Aufstellung, die Elemente unseres Drehbuchs zu betrachten und zuzulassen, dass sich unsere Sicht auf diese Elemente erweitert. Die Aufstellung erlaubt uns, einen Schritt zurückzutreten, um das Muster genauer betrachten und erkennen zu können, dass es mit der Ordnung der Liebe und des Lebens übereinstimmt.

Übersetzung aus dem Spanischen: Matthias Krebs



Dorotea Martínez Fucci
und Robert Alnet
rebirthingbarcelona.es