



Pränatalpsychologie

Bauchgeflüster

Ist es albern, mit dem Baby
im Bauch zu reden? Ihm gut zuzureden,
damit es sich aus der Becken-
endlage dreht, oder sich mit ihm auf einen
Geburtsstermin zu einigen?
Alles ist möglich, sagt die Diplom-
psychologin Sabine Schlotz

Text:
CHRISTIANE BÖRGER
Foto:
GETTY IMAGES

Frau Schlotz, kann man sich mit einem ungeborenen Baby unterhalten?

Ich bin davon überzeugt. Es ist sicher kein Gespräch wie zwischen zwei Erwachsenen, aber die Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist vom Moment der Zeugung an möglich.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Das Baby hat schon als kleiner Zellhaufen ein soziales Wesen, und es wird umso mehr dazu, je weiter es sich entwickelt. Zunächst findet die Kommunikation auf molekularer Ebene statt. Später, wenn sich das Baby in der Gebärmutter eingenistet hat, über den Blutweg. Jede einzelne menschliche Zelle kann Informationen aufnehmen und abgeben, sie sich sogar genetisch merken. Das passiert über Botenstoffe, elektrische Impulse und Schwingungen.

Ich unterhalte mich also nicht über die Sprache, sondern über meinen Körper mit dem Baby?

Genau. Im Grunde erzählen Sie Ihrem Baby in jedem Moment von sich – und umgekehrt. Alles, was Sie erleben oder fühlen, übersetzt Ihr Körper in seine eigene Sprache. Er schüttet Botenstoffe wie Oxytocin, Adrenalin oder Serotonin aus und löst damit Reaktionen in bestimmten Zellen aus. Jeder kennt das: Wenn man Angst hat, bekommt man kalte Hände. Wenn man sich freut, wird der Herzschlag schneller. Ist man aufgeregt, wird die Atmung flacher. Das alles passiert durch biochemische Prozesse in unserem Körper. Klar, dass die verantwortlichen Botenstoffe über die Nabelschnur auch beim Baby ankommen. Und bei ihm ebenfalls etwas auslösen. Es gibt zum Beispiel wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass sich der fetale Herzschlag am Herzschlag der Mutter orientiert.

Das Baby kriegt also mit, wenn ich glücklich oder traurig, entspannt oder gestresst bin?

Auf jeden Fall. Mehr noch: Es gibt keinen Zweifel mehr daran, dass pränatale Einflüsse lebenslange Spuren bei einem Kind hinterlassen. Und da geht es nicht nur um die gut greifbaren und hinreichend untersuchten Einflüsse wie Ernährung, Alkohol oder Sport. Auch die emotionale Situation der werdenden Mutter wird vom Baby wahrgenommen, denn es sind ganz ähnliche biochemische Prozesse, die da ablaufen. So nimmt das Baby, wenn auch indirekt, Anteil an allen schönen, aber auch an allen belastenden Gedanken und Gefühlen.



Basteln fürs Baby

Zum Beispiel eine dicke Kerze, die erst individuell verziert (Wachsplatten und -stifte gibt's im Bastelladen) und dann jeden Tag zur gleichen Zeit entzündet wird. Sie erinnert daran: Jetzt ist Zeit fürs Baby, für liebevolle Gedanken und gute Wünsche!



Lesenswert

Sabine Schlotz hat ein Buch geschrieben: „Bauchgeflüster“ ist kürzlich im Trias Verlag erschienen und kostet 14,99 Euro

Da kriegt man ja gleich ein ganz schlechtes Gewissen. Stress im Job, Knatsch mit dem Partner, Sorge um die Schwangerschaft – und das Baby mittendrin?

Ganz so dramatisch ist es zum Glück dann doch nicht. Einiges deutet darauf hin, dass sich Stress nur dann negativ auf die Entwicklung des Babys auswirkt, wenn er länger andauert. Ein Streit oder eine kürzere stressige Phase im Job sind nicht das Problem. Aber es ist wichtig, dem Baby zu erklären, dass der ganze Ärger nichts mit ihm zu tun hat.

Grundsätzlich bin ich ohnehin dafür, die Dinge andersherum zu betrachten: Ist es nicht großartig, was der eigene Körper kann? Nämlich das Baby körperlich und seelisch positiv in seiner Entwicklung unterstützen! Das klappt mit gesunder Ernährung und indem sich die Mutter um ihr seelisches Wohlbefinden kümmert.

Trotzdem eine ganz schöne Verantwortung, die man da als Schwangere trägt.

Das stimmt, man hat eine Verantwortung für sein Kind, und zwar nicht erst ab der Geburt, sondern schon lange davor. Die trägt übrigens nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater und im Grunde auch die Gesellschaft.

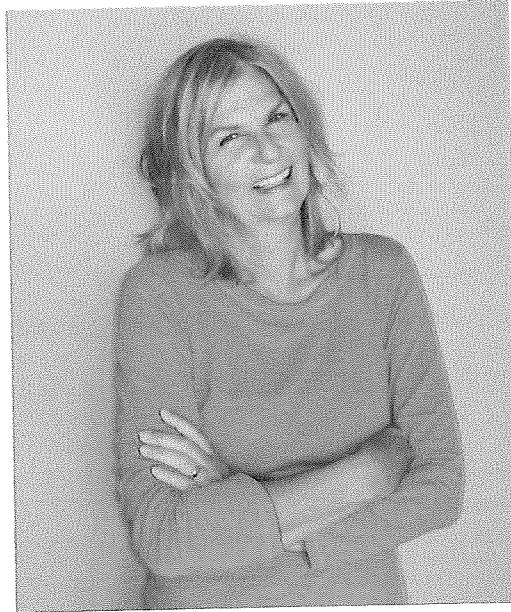
Aber das ist doch jedem klar, oder? Die allermeisten Eltern wollen ihre Kinder doch zu starken, glücklichen Persönlichkeiten erziehen. Eine liebevolle vorgeburtliche Beziehung ist dafür ein guter Grundstein. Wir stellen beispielsweise fest, dass Babys, die bereits pränatal einen guten Kontakt zu ihren Eltern hatten, weniger schreien, wacher und neugieriger sind als Babys, die kaum Zuwendung bekommen haben.

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

Das stimmt. Ultraschalluntersuchungen und andere Mittel der pränatalen Diagnostik machen es uns scheinbar einfach, alles Mögliche über das ungeborene Kind zu erfahren. Dadurch verlernt man aber schnell, selbst in sich hineinzuhören oder mal das Kind zu fragen, wie es ihm geht. Zum Glück erlebe ich in meiner Praxis immer wieder, dass die Frauen das eigentlich sehr gut können. Man muss sie nur ein bisschen in die richtige Richtung stupsen. ☺



„Vom Moment der Zeugung an ist Kommunikation möglich.“



Sabine Schlotz

Und wie funktioniert das konkret?
Indem man versucht, sich Auszeiten fürs Baby zu nehmen, Rituale etabliert, mit dem Baby spricht und ihm das Gefühl gibt, dass es einem wichtig ist. Und wenn man dabei sein Herz öffnet und lauscht, was vom Baby kommt, können ganz erstaunliche Dinge passieren. Neulich war zum Beispiel eine Frau bei mir, die mit ihrem Baby den Geburtstag abgesprochen hatte. Es kam genau an diesem Tag.

Das klingt jetzt aber ein bisschen esoterisch.

Das mag so wirken, aber Fakt ist: Ich sehe in meiner Arbeit, dass es funktioniert. Zu mir kommen auch immer wieder Frauen, deren Babys nicht richtig liegen und die alles probiert haben, um es in eine gute Geburtsposition zu locken. Dabei haben sie die einfachste Möglichkeit noch nicht in Betracht gezogen: mit dem Baby reden!

Wir schicken dem Baby dann innere Bilder, erklären ihm, wie es ihm gelingen kann, sich zu drehen. Besonders gut klappt das, wenn die Schwangere versucht, in die Rolle des Ungeborenen zu schlüpfen, sich also gedanklich in die Gebärmutter begibt.

Woher haben Sie die Überzeugung, dass diese Art von Kommunikation mit dem Baby möglich ist – und nicht einfach nur Zufall?
Ich habe es selbst erlebt. In der Schwangerschaft mit meinem dritten Kind habe ich Dinge er-

lebt, die ich noch heute für völlig spooky halte. Das kleine Mädchen war schwer behindert, es starb einen Tag vor ihrer Geburt. Dennoch hatte ich während der Schwangerschaft einen besonders intensiven Kontakt zu ihr. Es war wie ein fortlaufendes inneres Gespräch, klar und deutlich. Die ganze Dimension wurde mir erst später, nach ihrem Tod, klar. Denn sie hatte mit mir darüber gesprochen. Das war unheimlich, aber auch sehr faszinierend. In mir wuchs die Überzeugung, dass so ein intensiver Kontakt gezielt herstellbar sein müsste – und auch andere schwangere Frauen davon profitieren könnten.

ist Diplompsychologin und spezialisiert auf Themen rund um Schwangerschaft und Geburt. Seit zehn Jahren begleitet sie Frauen und deren Kinder bindungsanalytisch durch die Schwangerschaft (www.bindungsanalyse.de). Nebenbei lehrt sie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg Bindungsentwicklung in der frühen Kindheit und bietet Fortbildungen für Therapeuten, Hebammen und Stillberaterinnen an. Mehr zu Sabine Schlotz auf www.babybauchgefluester.de

Sie stießen dann auf einen Ansatz aus der pränatalen Psychologie, der sich vorgeburtliche Bindungsanalyse nennt.

Genau. Sie war genau das, wonach ich lange gesucht hatte: eine warmherzige und wirksame Möglichkeit für Mütter und auch Väter, mit ihrem ungeborenen Baby in einen liebevollen und tiefen Kontakt zu kommen. Das ist grundsätzlich für jede Schwangere etwas, man muss keine Probleme haben. Die Bindungsanalyse bietet darüber hinaus aber auch die Möglichkeit, tiefer liegende Themen, beispielsweise aus der eigenen vorgeburtlichen Zeit, zu bearbeiten.

In ihrem Ursprungsland Ungarn hat die Bindungsanalyse bereits großen Zulauf, in Deutschland wird sie eher skeptisch und zögerlich betrachtet. Warum eigentlich?

Die vorgeburtliche Psychologie ist noch immer ein relativ junges Feld, es gibt nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen auf diesem Gebiet – und das macht sie in den Augen vieler Menschen wenig glaubhaft. Erst ganz langsam setzen sich die Erkenntnisse aus zahlreichen unterschiedlichen Disziplinen wie Medizin, Biologie, Genetik und Epigenetik wie Puzzleteile zusammen. Man kann sich nur wünschen, dass dieses Bild bald vollständig wird. Es wird die Sicht auf das ungeborene Leben revolutionieren. ☛



Christiane Börger, 41, bekam beim Interview schlimme Gewissensbisse. Sie hat in ihren Schwangerschaften nur selten mit ihren Babys gesprochen, außerdem zu viel Schokolade gegessen. Ihre drei Jungs machen heute trotzdem einen ganz glücklichen Eindruck

