

Bevorstehende Geburt

Ein Beispiel aus meiner Praxis

Eine hochschwangere Klientin sitzt etwas gedrückt und traurig vor mir. Sie macht sich viele Sorgen um die bevorstehende Geburt ihres 2. Kindes:

"Diesmal muss es doch perfekt sein! Es darf einfach kein Kaiserschnitt sein wie beim ersten Mal sein!" Dann erzählt sie mir, dass ihre Mutter eine Woche vor dem Geburtstermin zu Besuch kommen will, aber, dass das in ihr großen Stress und sogar Angst auslöst: *"Es muss bis dahin alles perfekt in meiner Wohnung sein!"* Es muss... ich muss... wir müssen! *"Und ja, sie (meine Mutter) ist immer so leicht erregt und ich habe Angst, das sich das auf mich überträgt und dann auf das Kind und dann klappt das vielleicht mit der Geburt nicht so perfekt...!"*

So schiessen die Gedanken förmlich aus ihr heraus. Spürst Du wie Sorge und Druck sie fest machen? Ich bitte sie einen Moment die Augen zu schliessen, ihren Körper zu spüren, ihr Kind. Nachdem sie mehr im Spüren angekommen ist, bitte ich sie ihre Mutter vor sich zu sehen. Sie bricht in Tränen aus und sagt: *"Ich vermisse sie so!"* Ich folge dem weiter und sage: *"Bitte stell' Dir vor, sie tritt jetzt zu uns in den Raum, was würdest Du wohl zu ihr sagen, was würdest Du vielleicht tun?"* Sie weint zunächst intensiver und sagt dann: *"Ich würde ihr sagen, dass ich sie vermisse und dass ich mich total freue sie zu sehen."* Diese Freude, die sie spürt löst die alten Glaubensmuster und Kopfknoten! (=Ich muss perfekt sein, damit ich ihre Anerkennung erhalte.) weiter auf. Weitere Tränen unterstützen diesen klärenden Prozess. Diese Sitzung ging' dann natürlich noch um Einiges weiter. Aber am Ende hatte sie eine wichtige Erkenntnis:

"Höre auf Akzeptanz zu suchen – fang' an (andere) zu akzeptieren".

Ein paar Wochen hörte ich nichts, aber vor ein paar Tagen erhielt ich eine Nachricht, die mich zu Tränen rührte:

" (...)Bevor das Baby auf die Welt gekommen ist, hatte ich Gelegenheit eine neue Verbindung zu meiner Mutter aufzubauen. Wir verstehen uns jetzt richtig gut und ihre Anwesenheit hat mir sehr viel Kraft gegeben. Es hat definitiv einen grossen Unterschied gemacht, dass ich nicht konstant nach ihrer Akzeptanz gesucht habe bzw. nicht dauernd Ausschau danach gehalten in welcher Art und Weise sie mich nicht akzeptiert und ich stattdessen sie akzeptiert habe, so wie sie ist. Ich fühle mich sehr ausgeglichen und glücklich...Danke...!"

Und habe ich schon erwähnt, das die Geburt ihres Kindes problemlos war, ohne Kaiserschnitt?

