



Kathrin Lösch

Glückskinder

Friedlichkeit beginnt im Mutterleib

Ein Erfahrungsbericht

FÜR HANNA



INHALTSVERZEICHNIS

Dank

Vorwort

Über Dr. med. Mehdi Djalali

Einleitung

Mein kleiner Beitrag

Dr. Djalalis Begleitung

Wie alles begann

Eine Frage der Haltung

Bevor unser Kind zu uns kam

Das Baby in meinem Bauch

Das Baby kommt bei uns an

Ein anderer Weg von Anfang an

Die Haptonomie

Fragen in der Schwangerschaft

Die Erfahrungen mit der Haptonomie aus Sicht des Vaters

Die Geburt

Unsere Geburtserfahrung

Analyse von 250 haptonomisch begleiteten Geburten

Die Zeit nach der Geburt

Stillen

Es gibt kein besseres Mittel als die Brust

So viel mehr als nur Nahrungsaufnahme

Geben und Nehmen

Haptonomische Schwangerschaftsbegleitung als Voraussetzung

Anstrengung, die sich so sehr lohnt

Stillalltag

Stillen und Berufstätigkeit

Tragen

*Haptonomisches Tragen – Freiheit in
Geborgenheit*

Tragen – immer und überall

Reaktionen auf das Tragen aus dem Umfeld

*Haptonomisches Tragen und die (unbegründete)
Angst vor Reizüberflutung*

Tragen und Vertrauen

Tragen lohnt sich

Tragen und Freiheit

*Verhalten und Entwicklung gut getragener
Kinder*

Tragen – wie lange?

Schlafen

Familienbett statt Kinderbett

Das Kind entscheidet, wann es schlafen möchte

Durchschlafen...

Essen

Von der Muttermilch zur festen Nahrung

Bitte nicht füttern

Verschlucken

Begleiten und vertrauen, statt erziehen und
belehren

Für unser Kind da sein

Krankheit und Schmerz

Das Umfeld

Die Eltern

Die Heilung der Wunden der Eltern

Die Beziehung
Nachtrag
Schlusswort
Literatur

DANK

Ich danke meiner Tochter Hanna, von der und durch die ich in den letzten vier Jahren so viel lernen durfte.

Ich danke meinem Mann Felix, der mich bedingungslos und voller Liebe unterstützt, wenn es manchmal schwer ist, und der mich unermüdlich ermutigt hat, dieses Buch zu schreiben.

Ich danke meinen Eltern, die mir die Offenheit und den Mut mitgegeben haben, in meinem Leben immer wieder unkonventionelle Wege zu gehen und gegen den Strom zu schwimmen.

Ich danke Dr. Djalali, der uns für eine wunderbare Haltung dem Menschen gegenüber sensibilisierte.

Schließlich danke ich der Lektorin Roswitha Jendryschik, die mit viel Geduld und Feingefühl dem Geschriebenen den letzten Schliff gegeben hat.

VORWORT

von Dr. med. Mehdi Djalali, Juli 2019

Seit langem wünschen sich viele Paare, die ich begleitet habe, ein Buch von mir über meine Erfahrungen und meine Arbeit.

Sie möchten die für sie sehr wichtigen Erfahrungen, die sie mit mir gemacht haben, anderen Menschen zugänglich machen.

Bis jetzt bin ich diesem Wunsch nicht nachgekommen, weil schon tausende von Veröffentlichungen über Schwangerschaft und Geburt existieren.

Das Werk, das Kathrin Lösch präsentiert, hat eine andere Bedeutung: Sie erzählt aus Sicht einer Mutter, die den Weg von Schwangerschaft und Geburt sehr intensiv gegangen ist. Sie und ihr Mann erleben tagtäglich den immensen Einfluss ihres Umgangs mit ihrer Tochter.

Diese Vermittlung von Informationen aus der Warte der Erlebenden ist für die Leser sicherlich einprägender als Darlegungen von einem Fachmann.

Mit großer Freude und Erstaunen muss ich sagen, dass die Autorin sehr genau die Intention meiner Arbeit wiedergibt.

Nach 40 Jahren Erfahrung mit Kindern im Mutterleib, unter der Geburt und beim Erwachsenwerden, wird es mir immer klarer, wie grob – und an den Grundbedürfnissen der Kinder vorbei – wir mit Kindern in unserer Gesellschaft umgehen.

Mir wurde auch klar, wie wichtig die Entwicklung von Urvertrauen und Autonomie für Kinder ist, und dass diese Entwicklung bereits ab der Einnistung des Ungeborenen in der Gebärmutter beginnt.

Diese Aspekte werden im vorliegenden Buch sehr anschaulich dargestellt.

Ich gehe davon aus, dass nicht wenige Leserinnen und Leser mit einigen Darstellungen in diesem Buch nicht zurechtkommen werden. Hauptsächlich mit den Aspekten des Langzeitstillens und Tragens.

Ich wünsche mir aber, dass viele Mütter bzw. Eltern durch die Lektüre motiviert und unterstützt werden, die lebenswichtigen Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen.

Ich danke Familie Lösch für diese Publikation.

Zum Schluss ein Zitat von Jalal Ed Din Rumi (1207-1273 n. Chr.), das sinngemäß meine Vorstellung vom Kind im Mutterleib wiedergibt: „Der Körper entwickelt sich aus uns, nicht umgekehrt. Wir schaffen unseren Körper. Zelle für Zelle schaffen wir ihn. Wir sind nicht gemacht worden. Wir sind Geist und Körper.“

ÜBER DR. MED. MEHDI DJALALI

Dr. med. Mehdi Djalali (geboren in Teheran/Iran) lebt ab seinem zwölften Lebensjahr mit seiner Mutter und Geschwistern in Deutschland. Er studierte Medizin und absolvierte eine Facharztausbildung für Gynäkologie und Geburtshilfe. Nach jahrelanger Oberarztstätigkeit ließ er sich in Düsseldorf mit Belegarztstätigkeit nieder. Dr. Djalali absolvierte eine Ausbildung in der Haptonomie bei Frans Veldmann und ist Mitglied der C.I.R.D.H (Internationales Centrum zur Erforschung und Entwicklung der Haptonomie).

Zur Zeit führt Dr. Djalali eine Privatpraxis in Düsseldorf und gibt regelmäßig Vorträge und Workshops im In- und Ausland.

Kontakt:

E-Mail: drmdjalali@t-online.de

Tel: +49 211 8369005

EINLEITUNG

Mein kleiner Beitrag

Das vorliegende Buch entstand während der ersten vier Lebensjahre unserer Tochter Hanna.

Hätte man mir noch vor wenigen Jahren gesagt, dass ich zum Thema Schwangerschaft und leben mit Kindern schreiben würde, hätte ich wohl laut gelacht und erwidert: Niemals! Damals war das Thema schlichtweg nicht präsent in meinem Leben. In meinem Umfeld gab es kaum Kinder, mit denen ich in Berührung kam und ich selbst war felsenfest davon überzeugt, keine eigenen Kinder zu wollen. Seit damals hat sich sehr viel geändert.

Mein Mann Felix und ich erlebten den Gynäkologen und Geburtshelfer Dr. med. Mehdi Djalali zum ersten Mal im Herbst 2014 bei einem Vortrag.

Was wir seither von ihm gelernt haben über die Begleitung eines Menschenlebens hinein in diese Welt von Anfang an, über Schwangerschaft, Geburt, die Zeit danach und nicht zuletzt über uns selbst, hat unsere Einstellungen und Sichtweisen diesbezüglich grundlegend verändert.

Ich habe seit Beginn der Schwangerschaft sehr viel geschrieben, was mir geholfen hat, vieles zu verstehen und zu verarbeiten. So füllte ich ein Notiz-Büchlein nach dem anderen. Irgendwann kam mir der Gedanke, es wäre vielleicht schön, auch andere Menschen an all diesen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Nun gibt es schon unzählige Bücher zum Thema Kinder, in denen Ärzte, Hebammen, Psychotherapeuten oder Mütter uns wissen lassen, wie wir unsere Kinder am besten begleiten oder

erziehen sollten. So dachte ich zuerst: wieso sollte ich jetzt auch noch meine Meinung in die Welt posaunen? Aber mit der Zeit wurde mir immer klarer, dass es nicht darum geht, anderen meine Meinung kundzutun, sondern darum, meine Erfahrungen zu teilen, die ich seit Beginn meiner Schwangerschaft machen durfte. Erfahrungen, die natürlich individuell geprägt sind und von ganz vielen verschiedenen Faktoren abhängen, die aber zu einem grossen Teil nur dank Dr. Djalalis Begleitung möglich waren. Ich denke, viele Eltern, die ebenfalls von Dr. Djalali begleitet wurden, haben ähnliche Erfahrungen gemacht.

Dr. Djalali zeigt einen von vielen möglichen Wegen auf, wie wir unsere Kinder begleiten können. Natürlich müssen Eltern ihren eigenen Weg finden und ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit ihren Kindern machen. Ich glaube auch nicht, dass es einen einzigen „richtigen“ Weg gibt. Aber vielleicht spüren, genau wie ich damals, auch andere Menschen, dass Dr. Djalalis Weg der Kinderbegleitung der Weg ist, der ihnen entspricht.

Und sollte es nur eine einzige (zukünftige) Mutter sein, die sich durch meine Zeilen inspiriert fühlt, dann hat sich das Schreiben gelohnt.

Es geht mir nicht darum, Schuldgefühle zu erwecken oder Eltern anzuklagen, die andere Wege gehen wollen bzw. gegangen sind als den, den wir gewählt haben.

In der letzten Zeit habe ich immer wieder gespürt, wie hochsensibel viele Menschen (ich eingeschlossen) reagieren, wenn es um das Kinderkriegen geht und um die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern umgehen.

Deshalb ist mir auch bewusst, dass es wohl unvermeidlich ist, dass sich einige Menschen beim Lesen dieses Buches vor den Kopf gestoßen fühlen werden. Dies ist nicht meine Absicht. Im Gegenteil. Ich möchte gegen die aktuelle, in meinen Augen kranke, gesellschaftliche Entwicklung anschreiben. Eine Entwicklung hin zu immer mehr Technisierung von Schwangerschaft und Geburt, womit wir

uns immer weiter von unserem Urvertrauen gegenüber uns selbst, und vor allem unseren Kindern gegenüber, entfernen – ein Urvertrauen, das in uns allen vorhanden ist, aber leider immer mehr vergessen geht.

Ich möchte vermitteln, dass es möglich ist, einen anderen Weg zu gehen, dass es möglich ist, zurück zu unserem Urvertrauen zu finden und dies an unsere Kinder weiter zu geben. Ich möchte die Menschen dazu ermutigen, gegen den Strom zu schwimmen. Das kann zwar manchmal sehr anstrengend sein, hat aber so heilende Folgen für uns und für unsere Kinder, und damit für unsere zukünftige Welt, dass es sich in JEDEM Fall lohnt.



In den letzten vier Jahren habe ich vieles gelesen und gehört
rund um das Thema Kinder. Darunter auch einige sehr
interessante
und inspirierende Dinge. Da gibt es Autoren, welche die
Wichtigkeit der Zeit des Ungeborenen im Mutterleib für das
spätere Leben betonen, ohne jedoch vertieft darauf
einzugehen,

wie wir diese Zeit idealerweise gestalten können. Andere wiederum stellen das Erlebnis der Geburt ins Zentrum und wieder

andere geben hilfreiche Ratschläge für die Zeit nach der Geburt.

Dr. Djalali scheint all dies in umfassender und in sich stimmiger Weise zu verbinden.

Für mich erscheint Dr. Djalali wie ein liebevoller Vater aller Ungeborenen, der für ihre wahren Bedürfnisse einsteht, der ihnen eine Stimme gibt, die sie in unserer Welt leider nicht haben, da sie meist als Objekte und nicht als eigenständige Persönlichkeiten angesehen werden und der damit Tausenden von Kindern einen Start ins Leben ohne die üblichen und leider mittlerweile als normal angesehenen Traumatisierungen ermöglicht hat. Traumatisierungen, die wir später mühsam und mit begrenztem Erfolg mithilfe der zahlreich vorhandenen Therapieansätze und Methoden der Lebenshilfe aufzulösen versuchen.

Von Dr. Djalali begleitete Kinder sind wahre Glückskinder.

Dr. Djalalis Begleitung

Eine Begleitung durch Dr. Djalali beginnt so früh wie möglich in der Schwangerschaft und umfasst idealerweise regelmässige Besuche bei ihm während der gesamten Schwangerschaft und auch über die Geburt hinaus. Ein wichtiger Teil der Begleitung ist die Haptonomie, auf welche ich später in diesem Buch eingehen werde.

Natürlich setzen die Eltern das von Dr. Djalali Gehörte nicht alle genau gleich um, sondern immer nach ihren eigenen Möglichkeiten und biografischen Prägungen.

Ich möchte an dieser Stelle trotzdem einige Punkte erwähnen, von denen ich denke, dass sie zu einem großen Teil ein Resultat des Umgangs mit Hanna sind, so wie Dr. Djalali ihn vermittelt.

Unsere Tochter Hanna ist jetzt vier Jahre alt. Seit sie bei uns ist, hatten wir nicht eine schlaflose Nacht. Das Stillen hat von Anfang an wunderbar geklappt und ist bis heute problemlos (sie stillt immer noch sehr gern). Wir mussten uns noch nie darum kümmern, ob sie genügend Nahrung bekommt oder wie viel sie wohl braucht. Gefüttert haben wir sie noch nie. Wir haben in unserem Haus nichts umgeräumt, weggestellt oder irgendwelche Sicherheitsvorkehrungen vorgenommen. Wir mussten ihr nicht ständig hinterher rennen, weil sie sonst Dinge herunter riss, Schränke oder Schubladen ausräumte, am Herd herum spielte oder in Steckdosen hinein fasste. Hanna ist sehr unkompliziert und braucht keine spezielle Aufmerksamkeit, solange sie einfach bei uns sein kann. Hanna ist immer und überall mit dabei. Auf Spielsachen ist sie nicht angewiesen. Sie strahlt eine tiefe Zufriedenheit aus.

All das könnte so erscheinen, als ob Hanna ein besonders ruhiges, braves Kind sei. Das ist sie aber zum Glück keineswegs. Sie ist eigentlich ganz „normal“: sehr präsent, temperamentvoll, neugierig und vor allem willensstark – alles Eigenschaften, die jedes Kind auf diese Welt mitbringt und auch behält, solange wir Eltern diese Eigenschaften nicht in vielen Machtkämpfen zerstören, um ein braves, angepasstes Kind heranzuziehen.

Wie alles begann

Begonnen hat alles im Sommer 2014. Bis dahin waren mein Mann Felix und ich uns einig, dass wir keine Kinder wollten. Dies hatten wir beide unabhängig voneinander entschieden, schon bevor wir uns kennen lernten. Wir hatten damals einfach andere Prioritäten im Leben und waren überzeugt, dass diese nicht mit Kindern zu vereinbaren wären.

Doch plötzlich kam bei mir wie aus dem nichts immer häufiger die Frage an die Oberfläche: „Warum eigentlich keine Kinder?“ Plötzlich konnten mich meine eigenen jahrelang für mich gültigen Argumente gegen Kinder nicht mehr überzeugen und ich geriet diesbezüglich in tiefe Zweifel. Es fühlte sich irgendwie nicht mehr „richtig“ an, das Kinderkriegen einfach auszuschließen. Vielmehr hatte ich das Gefühl, wir sollten diese Entscheidung der Natur (oder wie immer man dies nennen will: Schicksal, höhere Kraft, Karma, Gott) überlassen. Wenn dann ein Kind kommen sollte, ist es gut, wenn nicht, dann ist es eben auch gut und „richtig“. Zwar verspürte ich nach wie vor beim Anblick von Müttern, die ihre Kinder im Kinderwagen vor sich herschoben oder sich auf dem Spielplatz mit anderen Müttern und Kindern trafen, gar keine Lust, dies auch zu tun. Ich konnte irgendwie gar nicht auf den Punkt bringen, was meinen Kinderwunsch ausmachte. Soviel ich auch danach suchte, ich fand einfach keine rationale Erklärung dafür.

Heute sehe ich, dass es diese rationale Erklärung gar nicht geben konnte, weil es sich um ein tiefes, inneres Wissen, eine Art Urinstinkt, handelte, der mit dem Verstand nicht zu fassen war. Vielleicht war es auch unsere kleine Tochter, die mir zu verstehen gab, dass sie unbedingt zu uns kommen wollte.

Nach einiger Zeit merkte ich, dass der Kinderwunsch wohl nicht einfach wieder von allein verschwinden würde und ich mich damit auseinandersetzen musste. Ich erzählte also meinem Mann davon mit der Erwartung, dass er aus allen Wolken fallen würde. Ich muss hier erwähnen, dass mein Mann kurz nachdem wir uns kennen gelernt hatten, eine Vasektomie (Sterilisation, operative Unterbrechung der Samenleiter) hat machen lassen – so sicher waren wir uns, dass wir keine Kinder wollten.

Felix reagierte jedoch sehr verständnisvoll und mitfühlend und meinte, in diesem Fall müssen wir uns eben damit auseinander setzen, wie es wäre, vielleicht doch ein Kind zu bekommen. Bis dahin war ich überzeugt, dass eine Vasektomie endgültig ist. Ich dachte, für mich ginge es jetzt einzig darum, mich auf gute Weise mit meinem nicht erfüllbaren Kinderwunsch abzufinden. Zumal ich ja auch meinen Mann nicht zu etwas zwingen wollte oder konnte, was wir vor Jahren beide ausgeschlossen hatten für unser gemeinsames Leben. Doch nach seiner verständnisvollen und offenen Reaktion erkundigte ich mich, ob eine Vasektomie rückgängig gemacht werden konnte. Tatsächlich bestand diese Möglichkeit. Die Wahrscheinlichkeit, nach einem solchen Eingriff, der sogenannten Vasovasostomie, schwanger zu werden, wurde aber gemäß meiner Recherchen als nicht sehr hoch eingestuft. Schließlich waren mein Mann und ich bereits 38 Jahre alt, was schon allein für sich als Risikofaktor für eine Schwangerschaft angesehen wird. Ich war jedoch überzeugt, dass, wenn wir uns dafür entscheiden sollten, uns für ein Kind zu öffnen, keine Statistiken oder Wahrscheinlichkeiten darüber befinden würden, ob ein Kind zu uns kommt oder nicht. Es würde einfach das passieren, was passieren musste.

Je länger ich mich mit meinen Gefühlen befasste, desto mehr fühlte es sich richtig an, einem Kind die Möglichkeit zu geben, zu uns zu kommen. Felix hatte zwar nicht dieses

starke Gefühl des Kinderwunsches, er war aber auch nicht abgeneigt.

Nach vielen langen Gesprächen entschieden wir schließlich, dass Felix eine Vasovasostomie machen ließ. Nun waren wir gespannt, was die Zukunft bringen würde.

Im Oktober 2014 besuchten wir eine Tagung, an der Dr. Djalali einen Vortrag hielt. Mein Mann und ich waren begeistert und tief berührt von seinen Worten. Damals sagten wir uns, egal ob ich schwanger werde oder nicht, diesen Menschen wollten wir unbedingt persönlich kennen lernen. Das dachte unsere kleine Tochter wohl auch. Sie kam genau neun Monate später zur Welt.

Eine Frage der Haltung

Ich denke, was mir bei Dr. Djalalis Vortrag damals (und heute immer wieder) so unter die Haut ging, war seine Haltung gegenüber einem neuen Menschenleben, die so anders war als alles, was mir bis dahin begegnet war.

Eine Haltung, die das Ungeborene von Anfang an als kompetentes, eigenständiges Wesen betrachtet statt als ein Objekt unserer Wünsche und Erwartungen. Eine Haltung, die immer wieder versucht, die Perspektive des Kindes einzunehmen, statt nur aus unserer eigenen Perspektive zu urteilen und zu handeln. Eine Haltung, die dem Kind von Anfang an Entscheidungsfähigkeit und Autonomie zuspricht. Eine Haltung voller Bescheidenheit, Respekt und Vertrauen.

Dies mag nun schön und eigentlich ganz einfach klingen, aber wie lässt sich eine solche Haltung tatsächlich umsetzen?

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass für die meisten von uns eine Verinnerlichung dieser Haltung nicht von heute auf morgen geschehen kann. Wir sind alle geprägt von der Gesellschaft, in der wir leben, von unseren eigenen Erfahrungen und Denk- und Handlungsmustern, die sich