

# LEBENSWANDEL

Institut für prä- und perinatale  
Körperarbeit

Claudia Köhler, Dresden



Angebote:

Paarbegleitung

Familienbegleitung

Seminare zum vorgeburtlichen Erleben und  
der Geburt

Fortbildung in pränatale und Geburtsarbeit

Supervision



# Die angewandten Methoden in der prä – und perinatalen Körperarbeit:

1. Craniosacrale Therapie (Osteopathie)
2. Interpersonelle Neurobiologie und Embryologie (Bindungstheorie)
3. Geburtsheilkunde
4. Körperorientierte Psychotherapie (inkl. umfangreiche Selbsterfahrung)
5. Prä- und perinatale Psychologie
6. Polarity Therapie (Ayurvedische Medizin)
7. Traumatherapie
8. Morphologie (Lehre der Struktur und Form)



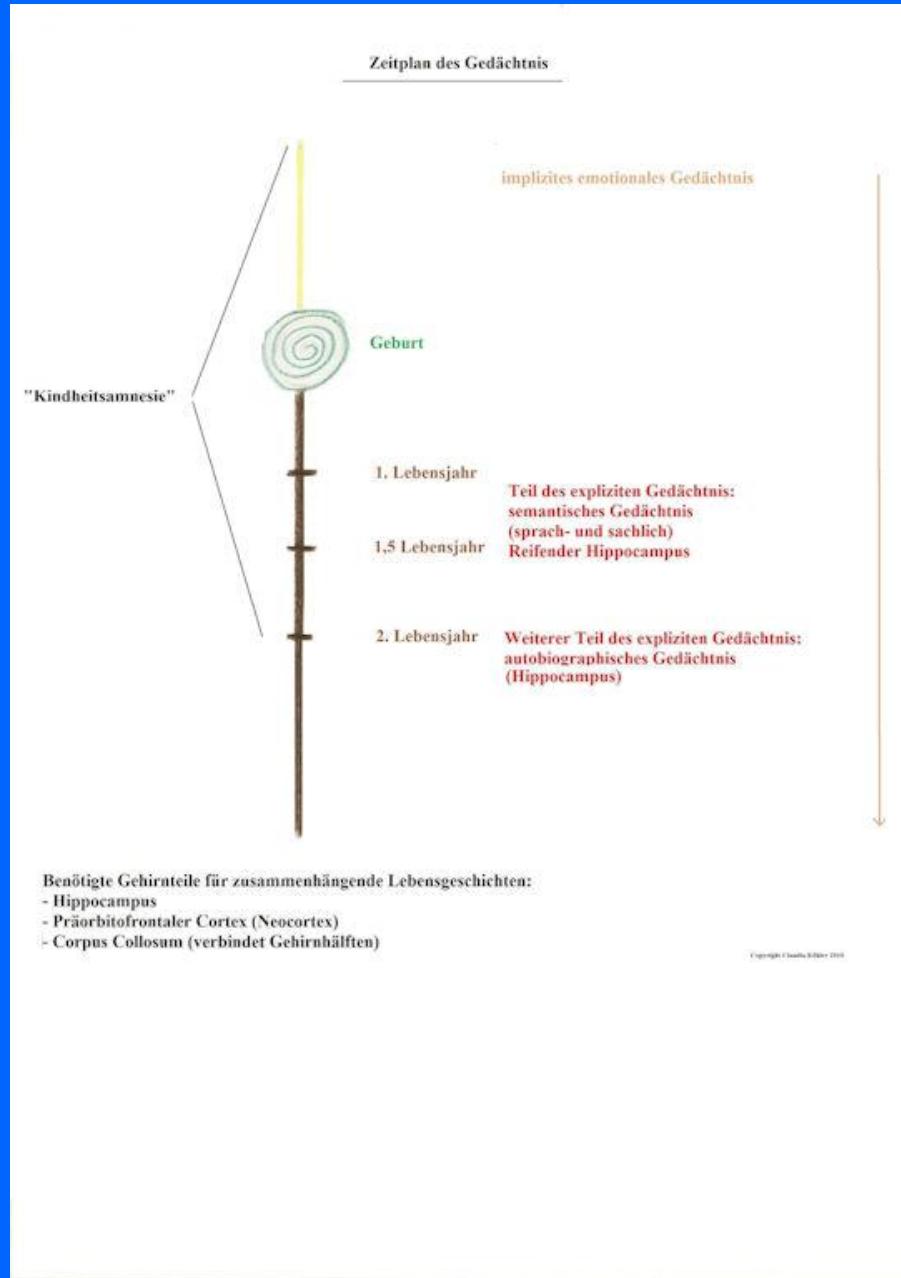
Thema des Vortrags:

Herausforderungen der  
frühen Kindheit



# Gliederung

1. Die Bedeutung der frühen Kindheit (Schwerpunkt 0-3 Jahre) für den Lebensverlauf
2. Der Einfluss der modernen Gesellschaft auf die frühe Kindheit
3. aktuelle Studien über die frühe Kindheit





# Früheste Erfahrungen sind immer präsent in uns:

- Körperphysiologie
- Gehirn Chemie
- Widerstandskraft des Nervensystems
- Immunsystem
- selbstregulierende Mechanismen  
(Körpertemperatur, Hormonproduktion)
- Körperhaltung, -gesten und spontane Bewegungen.
- emotionale Ausdrucksfähigkeit und -regulation
- Kommunikation
- Intelligenz



# Was prägt uns?

Die Gene?

Erfahrungen! (“bei der Geburt liegt der spannendste Teil der Reise bereits hinter uns; wir lernen dann nichts Neues mehr, sondern immer nur dazu”)

Sehr hohe Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns.  
(längste Entwicklungsphase unter den Säugetieren.)



Erfahrungen

Bindung / Trauma



# Interpersonelle Neurobiologie

Das Zwischenmenschliche in der Biologie des Nervensystems

Das menschliche Nervensystem ist auf zwischenmenschliche Bindungen spezialisiert.

Das Nervensystem funktioniert nicht, wenn zu wenig oder keine Bindungen geknüpft werden.



# Bindung begünstigend:

- Sicherheit (Nahrung, Wärme), Geborgenheit, Unterstützung
- Langsamkeit
- Absichtslosigkeit
- Entspannung
- Eigenliebe und verzeihen von eigenen Fehlern
- Achtsamkeit, Respekt
- Augen-, Körperkontakt
- Fluss der Emotionen, Mitgefühl
- Gesehen und gehört werden



# Bindung bewirkt:

- Urvertrauen
- emotionaler Ausdruck – regulation
- Regulation des Nervensystems
- Körperwahrnehmung
- Wahrnehmen von Bedürfnissen
- soziale Kontakte
- physische Gesundheit



















# Trauma

...ist kein Ereignis, sondern ein Zustand  
IM  
Körper

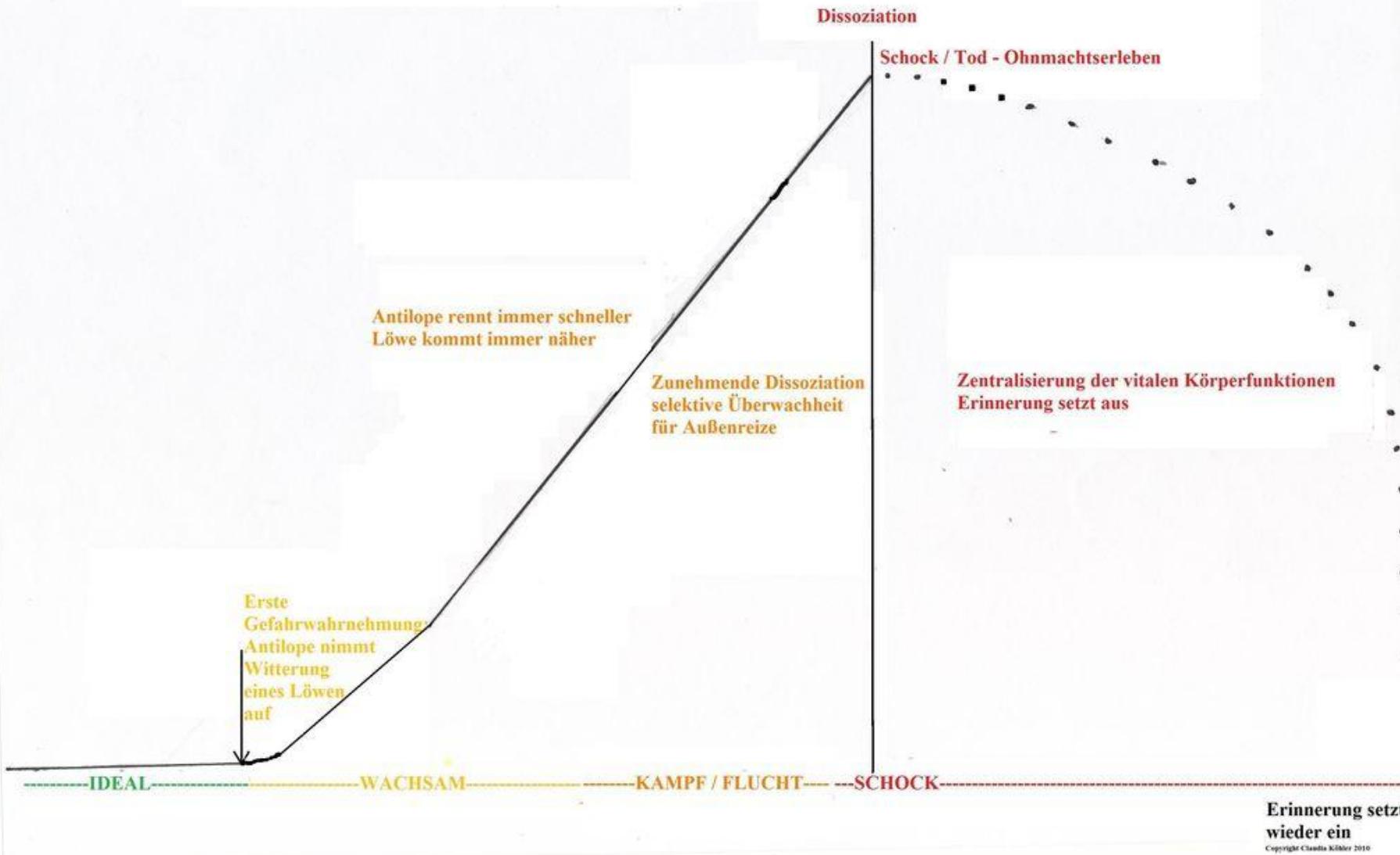
...ist das Gegenteil von Ermächtigung



# Trauma Ursachen

- Stürze, Unfälle
- medizinische, chirurgische Maßnahmen
- gewaltvolle Übergriffe (nicht nur körperlich)
- Verlust (Tod, Scheidung, Trennung, sich Verlaufen, Wohnungsverlust, Diebstahl)
- Umweltkatastrophen

**Evolutionäre Stressreaktion**  
"Fight or Flight Syndrom"





# Symptome durch anhaltenden Stress

- Schlafstörungen
- Angststörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
  - Hyperaktivität
  - Verhaltensstörungen
  - Depressionen
- Soziale Probleme, Isolation
  - (Gedächtnisverlust)



Babys und Kleinkinder sind besonders gefährdet zu gefrieren, und damit traumatisiert zu werden,

wegen ihrer begrenzten Möglichkeiten sich zu verteidigen und selbst zu regulieren.

Deshalb sind Erwachsene essentiell wichtig Traumata zu verhindern und zu helfen es zu heilen.



Die speziell menschlichen hochentwickelten Fähigkeiten entstehen umso besser, je ausgeprägter die Bindung zwischen Mutter und Kind ist.

Der präfrontale Kortex steht unter großem Einfluss von zwischenmenschlichen Erfahrungen.

Sie sind jedoch nicht in Stein gemeißelt, da sich unsere Gehirne ein Leben lang verändern durch den Einfluss von Erfahrungen und Genen.



© Claudia Köhler [info@lebens-wandel.net](mailto:info@lebens-wandel.net)

- Eric Kandel (\*1929, Wien, †2020) gewann er den Nobelpreis für Psychologie oder Medizin) für folgenden Beweis:

Wenn Neuronen wiederholt aktiviert werden (=Erfahrungen), wird das genetische Material in den Neuronenzellkernen angeregt zur Bildung von neuen Proteinen, die neue synaptische Verbindungen unter den Neuronen möglich machen.

Das heißt: Erfahrung regt die genetische Maschinerie so an, daß das Gehirn seine inneren Verbindungen verändern kann. (Sehr hohe Anpassungsfähigkeit des Menschen.)

2. Fallbeispiel



# Der Einfluss der modernen Gesellschaft auf die frühe Kindheit

Karriere oder nicht?

Teenagemutter oder Spätgebärende?

Freie Arztwahl!

Künstliche Befruchtung?

Pränatale Diagnostik oder noch nicht 'mal Ultraschall?

Intrauterine Operationen?

Abtreibung bis zur 23. oder Leben erhalten nach einer Frühgeburt ab der  
24. Schwangerschaftswoche!

Wahl des Geburtsortes!

Geburtsweg?

Mit oder ohne Schmerzen?

- 
- Überforderung
  - Druck perfekte Eltern zu sein
  - Druck ein perfektes Baby zu gebären und aufzuziehen
  - Druck auf die Geburtshelfer „hohen Komfort und lückenlose Sicherheit“ zu bieten
  - Beängstigung statt Ermutigung
  - Entmündigung statt Information
  - „Einfach schwanger und glücklich“ darüber sein, ist das möglich?



Was können wir tun?

- Unterstützung der elterlichen Paarbeziehung  
(Lester Sontag; 1966)
- Unterstützung der Mutter (Depression/Stress;  
Tiffany Field; 2001)
  - Angstfreies Gebären
  - Geburtshelfer informieren
- Praktische / emotionale Unterstützung  
während der Stillzeit



Informieren  
Ermächtigen eigene Entscheidungen zu  
treffen

Trauma vermeiden  
Bindung stärken

# Familien unterstützen

Verständnislos

Mutter/Vater

Baby

Flashbacks

Fallbeispiel



# Erste Hilfe bei Trauma

- Den eigenen emotionalen Zustand regulieren (Eigenliebe)
- Spontanen emotionalen und körperlichen Fluss erlauben
- Keine Bewertung, Beeinflussung, Kontrolle, Belehrungen
- Nicht die eigenen Ängste und Befürchtungen auf Kind projizieren



# Warum ist das wichtig?

„Das junge Gehirn entwickelt seine Intelligenz, seine emotionalen Fähigkeiten und seine Fähigkeit sich selbst zu regulieren in der Beziehung zu seinen Bezugspersonen.“

Wenn traumatische Ereignisse geschehen, erhöht sich die neurologische Prägung wesentlich.

Reagiert die Bezugsperson also angemessen, leistet sie einen entscheidenden Beitrag zur gesunden Gehirnentwicklung des Babys und seinem Verhalten.“



# Studien

## Primal Health Databank Entry

Entry No:

0389

Title:

Like mother, like daughter: evidence for non-genomic transmission of parental behavior and stress responsivity

Author(s):

Champagne F, Meaney MJ

Reference:

Prog Brain Res 2001;133:287-302

Place of Study:

Canada

# Primal Health Databank Entry

Entry No:

0178

Title:

Prenatal loss of father and psychiatric disorders

Author(s):

Huttunen M, Niskanen P

Reference:

Arch of Gen Psychiat 1978; 35: 429-31

Place of Study:

Finland

# **Primal Health Databank Entry**

Entry No: 0360

Title:

The social environment during pregnancy and lactation  
affects the female offsprings' endocrine status and behaviour  
in guinea pigs

Author(s):

Kaiser S, Sachser N

Reference:

Physiol Behav 1998 Feb 1;63(3):361-6

Place of Study:

Germany

Primal Health Databank Entry

Entry No:

0007

Title:

Socio-economic versus obstetric risk factors for drug  
addiction in offspring

Author(s):

Nyberg K, Allebeck P, Eklund G, Jacobson B

Reference:

Brit. J. of Addiction 1992; 87:1669-1676

Place of Study:

Sweden

Primal Health Databank Entry

Entry No:

0574

Title:

Mode of Delivery Is Associated With Asthma and Allergy Occurrences in Children

Author(s):

Salam MT, Margolis HG, McConnell R, McGregor JA,  
Avol EL, Gilliland FD

Reference:

Ann Epidemiol. 2005 Oct 18

Place of Study:

USA



Yehuda R. et-al.

~2012

„Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder  
in Babies of Mothers Exposed to World Trade Center  
Attacks during pregnancy.“

*The journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 90,no.  
7:4115-4118.*



# Quellen:

- Gerald Hüther, “Das Geheimnis der ersten neun Monate”, 2010)
- Daniel Siegel, “Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen“, 2009
- Peter Levine, Maggie Kline, “Trauma Through A Child's eyes“ 2007
- Bruce D. Perry, Maia Szalavitz „Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde“, 2008, “Born for Love”, 2010
- Michel Odent „Die Natur des Orgasmus“, 2010
- [www.oneworldbirth.net](http://www.oneworldbirth.net) - freedom of birth



© Claudia Köhler [info@lebens-wandel.net](mailto:info@lebens-wandel.net)