

Emotionale Nach-Wehen

Christiane Windhausen Nach wie vor gehören die Auswirkungen eines Kaiserschnitts – vor allem für die Väter – zu den tabuisierten Themen in Medizin und Psychologie. Ein nicht bearbeiteter traumatischer Kaiserschnitt führt jedoch häufig zu Krisen in der Partnerschaft. Eine zeitnahe psychologische Betreuung könnte viel Leid vermeiden.

Ein Kaiserschnitt ist natürlich nicht für jedes Paar eine traumatische Erfahrung – und selbstverständlich kann auch eine vaginale Geburt problematisch verlaufen. Traumatisch ist eine Erfahrung für mich dann, wenn sie körperlich, emotional oder mental so überwältigend ist, dass sie zum Zeitpunkt des Erlebens nicht integriert werden kann. Gerade bei einem ungeplanten Kaiserschnitt kommt es oft zu emotionalen Nach-Wehen.

Die Betroffenen sind nicht auf die körperlichen und psychischen Komplikationen vorbereitet, und eine psychologische Betreuung für das Paar – unmittelbar nach der Geburt – wird selten angeboten.

Irgendwann sitzen Paare dann in meiner Praxis. Das Leid in ihrer Partnerschaft ist zu groß geworden und sie suchen einen Weg aus der Beziehungskrise:

- Sie können nicht mehr über Gefühle spre-

chen. Eine Fülle von Missverständnissen und Konflikten sind die Folge.

- Es ist zu einem Seitensprung oder einer Affäre gekommen. Die Sehnsucht nach Bestätigung und Anerkennung war größer als die Bereitschaft, sich auf die Gefühle des Partners einzulassen.

- Sexuelle Lustlosigkeit führt zu Beziehungsfrust, weil es an Nähe und Vertrautheit in den Gefühlen fehlt. Manchmal

kommt es bei der Frau zu energetischen Blockaden im Bauchraum, sodass die Lust nicht frei fließen kann.

- Beim Kind zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten, die Schuldgefühle bei den Eltern auslösen. Diese Probleme werden vor allem von der Mutter oft als persönliches Versagen bei der Geburt interpretiert.

Mein Ziel ist es, Paaren einen Weg aus der emotionalen Verlorenheit aufzuzeigen und gemeinsame Formen der Unterstützung zu entwickeln.

Die Geburt als Krise

Die Geburt stellt für Eltern immer eine Entwicklungskrise dar – gerade beim ersten Kind. Auf einmal werden ein Vater und eine Mutter geboren ... Von einem Moment auf den nächsten ist aus einem Paar eine Familie geworden ... Die Geburt eines Kindes bewirkt gewaltige Veränderungen: im Körper, im Geist, in den Gefühlen und in der Beziehung.

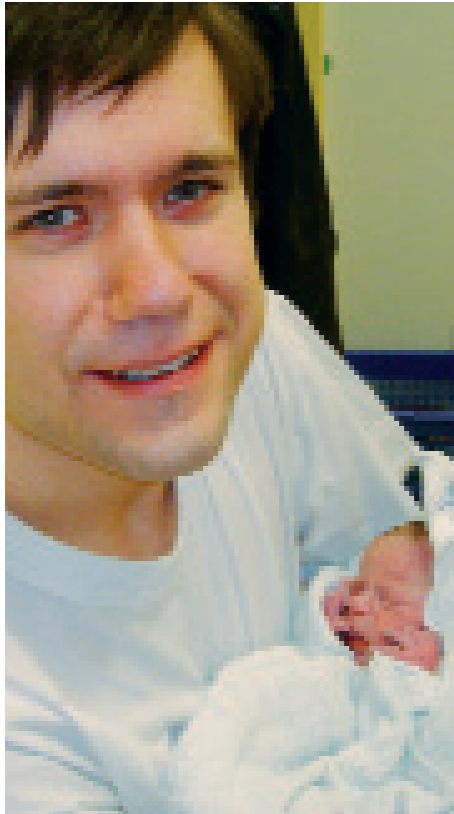
Mit der Schwangerschaft erlebt die Frau eine existenzielle Veränderung. In ihrem Körper wächst etwas Fremdes heran, in ihr entsteht neues Leben. In der heutigen Zeit haben viele Menschen ihr Körper-Gefühl durch ein Körper-Bild ersetzt. Damit haben wir den Körper aber auch unserem Willen unterworfen und einen Körper-Kult entwickelt: Den eigenen Körper zu erfinden und (durch Sport und Chirurgie) nach dem eigenen Willen zu formen ist zum Ausdruck von Selbstbewusstsein geworden. Damit ist jedoch auch das Wissen um die natürlichen Rhythmen des Lebens und über die Einheit von Körper, Geist und Seele verloren gegangen.

Ganz gleich, wie klug, sachlich und vernünftig wir sind – in der Geburt kommen wir nicht an unseren Gefühlen vorbei. Jede Geburt löst bei den werdenden Eltern eine Vielzahl von Gefühlen aus. Wir haben gelernt, unsere Gefühle zu verdrängen oder zu leugnen. In der Geburtssituation funktionieren diese Mechanismen im Umgang mit Gefühlen jedoch meist nicht mehr. Wir werden mit Gefühlen konfrontiert, die wir seit unserer Kindheit nicht mehr erlebt haben.

»Plötzlich fiel die Entscheidung für den Kaiserschnitt. Ich wusste, dass meine Frau das eigentlich nicht wollte, aber sie war am Ende ihrer Kräfte und ich spürte, dass sie nicht mehr in der Lage war, eine Entscheidung zu treffen. Ich war hin und her geris-



Bayer Vital (Bepanthen)



ständnis einer Frau. Ihre Identität entfaltet sich in neuen Facetten. Sie erfährt durch die Geburt ihres Kindes eine Schwächung, oder auch eine Stärkung – wie diese Frau, die nach der Geburt ihres Kindes mit neuem Selbstvertrauen zurück in meine Praxis kam: »Ich bin so stolz darauf, dass ich ein Kind geboren habe und wie ich durch diese Schmerzen hindurchgegangen bin. Ich hätte niemals gedacht, dass ich dazu in der Lage bin, ich wusste nicht, dass es einen Schmerz gibt, der mit so viel Liebe belohnt wird.«

Für den Partner wandelt sich die Frau durch die Geburt auf einmal von der Geliebten und Gefährtin zur Mutter des gemeinsamen Kindes. Nach der Geburt des ersten Kindes verändert sich auch die Position der Frau in ihrer eigenen Ursprungsfamilie: Sie hat mit der Gründung einer eigenen Familie eine neue Generation gestiftet. Sie nimmt auch eine neue berufliche Position ein: Sie ist im Mutterschutz, sie hat andere Prioritäten und steht nicht mehr ungefragt für Überstunden zur Verfügung.

Die Geburt für den Mann

Männer erleben eine Geburt zunächst einmal als einen zutiefst weiblichen Prozess. Sie selbst sind nicht direkt beteiligt, aber Zeugen des Prozesses. Ihr Fühlen und Empfinden während der Geburt ist vor allem davon bestimmt, wie es der Frau geht und wie sie sich fühlt. Der Vater erlebt die Geburt nicht als eine körperliche, sondern eher als eine soziale Initiation. Er wird durch die Geburt seines Kindes mit einer neuen Rolle, einer neuen Verantwortung und einer neuen Position in Familie und Gesellschaft konfrontiert. Er erlebt durch die Geburt seiner Kinder eine Initiation ins Dienen und in die Demut.

Bei der Geburt dabei zu sein ist für den Mann eine initiatische Erfahrung in die Kraft des Lebens und der Frauen. Diese Erfahrung verändert in der Regel seine Gefühle zur Frau. Ein Vater, der seine Frau bei den Geburten ihrer vier Kinder begleitet hat, beschreibt das so: »Ich staune jedes Mal über die ungeheure Kraft meiner Frau. Ich könnte diesen Schmerz niemals so ertragen. Ich glaube nicht, dass ich selber Kinder gebären könnte und – ich bin sehr stolz auf meine Frau. Ich habe durch diese Erfahrung große Hochachtung vor der Kraft der Frauen gewonnen.«

Für einen Mann ist eine Geburt erst einmal eine sehr verunsichernde Erfahrung. Er

kann nichts tun. Er erlebt sich als Puffer zwischen seiner Frau und dem medizinischen Personal – und ist darin meistens überfordert. So wie Männer erzogen worden sind, bedeutet Sorgen und Kümmern für sie vor allem: die Gefühle an die Seite stellen, möglichst sachlich nach Lösungen suchen, Entscheidungen treffen und umsetzen. So kennen sie sich gut mit Tun und Handeln aus, suchen nach Lösungen und setzen sie um. Eine normale Geburt konfrontiert sie mit Hilflosigkeit, Ohnmacht und existenziellen Ängsten. Sie erfordert vom Mann Warten und Nichtstun, Geduld und liebevolles Dasein – und darauf sind die wenigsten Männer vorbereitet.

Kaiserschnitt-Väter

Eine Kaiserschnitt-Geburt hat vor diesem Hintergrund für den Mann eine völlig andere Bedeutung als für die Frau. Er erlebt sie als einen kontrollierten und sicheren Eingriff, der seiner Frau die Schmerzen nimmt und ihr und dem Kind das Leben rettet. Für ihn ist der Kaiserschnitt in der Regel erlösend – vor allem nach eventuellen Komplikationen. Es wird gehandelt und das Ende einer belastenden Situation ist in Sicht. Meistens ist es für den Mann nicht nachzuvollziehen, wenn seine Frau nach der Geburt mit dem Kaiserschnitt hadert. Er ist vor allem erleichtert – und kann nur schwer verstehen, dass seine Frau um das fehlende Geburtserlebnis trauert.

Bei einem Kaiserschnitt haben die Väter oftmals den ersten Kontakt zum Kind, während die Mutter postoperativ versorgt wird. So schenkt ihnen der Kaiserschnitt ein tiefes Bonding-Erlebnis und einen selbstverständlichen, oft sehr körperlichen Kontakt zum Kind. Da die Bonding-Phase für die Frau in der Regel beim Kaiserschnitt schwerer verläuft, kann es sein, dass zum Hader mit der nicht-vaginalen Geburt noch Gefühle von Neid, Schuld, Scham und Wertlosigkeit kommen. Diese Gefühle wirken sich natürlich in der Partnerschaft aus und auch in der Beziehung zum Kind.

Viele Männer erleben sich bei einer kompliziert verlaufenden Geburt mit anschließendem Kaiserschnitt als zwischen allen Stühlen stehend. Gleichzeitig werden sie oft als scheinbar Unbeteiligte in ihren Gefühlen nicht wahrgenommen und ignoriert. Für ihre Gefühle ist in diesen Augenblicken kein

Platz, und auch nach der Operation dreht sich alles um das Kind und die Mutter. Der Vater nimmt sich oft selber mit seinen Bedürfnissen zurück, weil er glaubt, kein Recht auf seinen eigenen Prozess der Verarbeitung zu haben. Für die Nöte des Mannes, gibt es – vor allem auch bei seiner eigenen Frau – wenig Raum. Die meisten Kaiserschnitt-Mütter sind so mit ihren eigenen Gefühlen beschäftigt, dass die Männer das Gefühl haben ihre eigene Betroffenheit beiseite schieben zu müssen und eine schnelle Rückkehr zur alltäglichen Normalität anstreben.

Heilen durch Teilen

Damit wird die gemeinsame Verarbeitung der Geburtserfahrung für das Paar wesentlich erschwert. Viele der Krisen, bei denen Paare später professionelle Hilfe suchen, haben etwas damit zu tun, dass eine traumatische Erfahrung nicht geteilt, erlöst und in die Beziehung integriert worden ist. Wenn Mann und Frau nicht über ihre Gefühle sprechen und sich daher vom anderen nicht verstanden fühlen, wachsen Einsamkeit, Vorbehalte und emotionale Verschiebungen. Die Probleme verlagern sich in die Sexualität – einfach weil Nähe und Vertrautheit verloren gegangen sind. Sie streiten schließlich über Zahnpasta, Erziehungsfragen oder die Schwiegereltern – statt alte Enttäuschungen miteinander zu klären.

Wenn Paare anfangen über das zu sprechen, was sie nach einem Kaiserschnitt bewegt und womit sie hadern, dann wird es schließlich möglich, den Geburtstag des Kindes auch als einen Jahrestag für die gemeinsame Überwindung einer ungeliebten Er-

fahrung zu feiern. In Vorbereitung auf diesen Tag können Paare zum Beispiel gemeinsam ein Schiff bauen, das alle ihre schmerzlichen Erfahrungen und Enttäuschungen trägt. Sie basteln, bauen, malen und beschreiben, sprechen dabei noch einmal über alles, weinen und schweigen zusammen. Wird dann am Geburtstag das Schiff etwa auf einem Fluss zu Wasser gelassen, hat sich eine traumatische Erfahrung im Miteinander-Teilen erlöst.

Vorbereitung und Nachbetreuung

Sicherlich wäre es sehr gut, wenn bereits bei der Geburtsvorbereitung auf die unterschiedlichen Erfahrungshintergründe von Mann und Frau hingewiesen würde. Je besser beide auf die existenziellen Erfahrungen des jeweils anderen vorbereitet und eingestimmt sind, umso mehr Beziehungsraum gibt es später um die Unterschiede im Erleben zu verarbeiten. Meiner Meinung nach reicht eine Einführung in die geburtsbegleitenden Techniken weder für den Mann noch die Frau aus, um sich auf eine Erfahrung einzustimmen, die in jedem Fall anders sein wird als sie es sich vorgestellt haben – und oft für beide mit der Erfahrung von Kontrollverlust und Ohnmacht verbunden ist.

Durch die Tabuisierung des Traumas und die Isolierung in der eigenen Partnerschaft entsteht ein Nährboden für emotionale Störungen – sowohl in der Partnerschaft als auch in der Beziehung zum Kind. Manche Paarkrisen (die sich unter Umständen erst Jahre später zeigen) könnten vermieden werden, wenn es unmittelbar nach einer Kaiserschnitt-Geburt eine psychologische Betreu-

ung gäbe – sowohl für den Vater als auch für die Mutter als auch für das Paar. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Männer und Frauen mit der Kaiserschnitt-Geburt völlig andere Erfahrungen verarbeiten müssen. Das Wichtigste dabei sollte sein, das Paar ins gemeinsame Sprechen und Hören zu führen; solange beide miteinander über ihre Gefühle sprechen, ist keiner von ihnen allein. Auf diese Weise kann ein Paar durch eine traumatische Erfahrung zu mehr gegenseitigem Vertrauen und Verständnis finden und Intimität und Zugehörigkeit können wachsen.

Christiane Windhausen, *Dipl.-Psychologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Sexualtherapeutin, Coaching und Supervision, Kontakt: info@christianewindhausen.de, www.christianewindhausen.de*

Nach einem Vortrag auf der 1. Fachtagung des Kaiserschnitt-Netzwerks am 10. und 11. Juni 2006 in Düsseldorf. Einen Tagungsbericht finden Sie auf Seite 748, Auszüge aus weiteren Vorträgen auf Seite 706.

Therapie/Punkte