

Protokoll zur Arbeitsgruppe Pränatale Psychologie, Psychotherapie und Psychosomatik

Im Rahmen der 26. Jahrestagung der GAIMH, «Krisen!? – Formen, Herausforderungen, Lösungen“

Thema der Arbeitsgruppe: Pränatale Muster im Umgang mit der Corona-Pandemie

Leitung: Dr. med. Antonia Stulz Koller, Kinder- und Jugendpsychiaterin und Psychotherapeutin

In der Arbeitsgruppe Pränatale Psychologie, Psychotherapie und Psychosomatik wurde versucht, die persönlichen und beruflichen Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden mit der Corona-Pandemie zu nutzen und mit allen als Gruppe nach Ideen zu forschen, wie wir möglichst gesund bleiben und die Familien, die bei uns in Beratung oder Therapie sind, gut unterstützen können.

Diese GAIMH-Tagung fand erstmals on-line statt. Die Beiträge des ersten Kongress-tages waren anspruchsvoll, in einem zeitlich eng gesteckten Rahmen.

Deshalb entschied ich mich entgegen meiner Vorbereitungs-idee, den Teilnehmenden in dieser Arbeitsgruppe bei der Vorstellungsrunde ein bisschen Raum zu geben. Das war ein Fehler. Und ich möchte mich bei allen Teilnehmenden entschuldigen, dass in der Folge für die gemeinsame Diskussion kaum mehr Platz geblieben ist.

Weil so wenig Raum da war, habe mich entschlossen, ein ausführliches Protokoll zu schreiben.

Einleitung

Die Corona-Pandemie und die Massnahmen, die zur Eindämmung der Infektions-zahlen ergriffen wurden, haben unser aller Leben seit einem Jahr verändert.

Immer deutlicher zeigt sich in den letzten Wochen, dass in etwa. 50 % der Leute in der Schweiz (Zahlen einer Studie der Universität Zürich vom Januar 2021) von sich sagen, dass es ihnen gesamtheitlich schlechter geht als noch vor einem Jahr. Auffallend sind die seit Dezember 2020 schnell angestiegenen psychiatrischen Notfallsituationen bei Jugendlichen.

Und es zeigt sich, dass viele Menschen von Ängsten existentiellen Ausmasses geplagt werden und dass in unsere Gesellschaft wenig Halt geboten wird. Gehaltensein ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Ich möchte sie an den ersten Vortrag von Frau Professor Eva Raas erinnern.

Deshalb war es in unserer Arbeitsgruppe als erstes wichtig, dass wir als Beratende und Psychotherapeutinnen und Therapeuten in uns Halt finden.

Halt finden können wir, indem wir auf den «Wissensschatz der Menschheit» zurückgreifen, auf philosophische, religiöse Texte, geschichtliche Erfahrungen. Wenn ich heute die Zeitung lese, Nachrichten höre oder Leuten zuhört, dann scheint es - jedenfalls auf einer emotionalen Ebene-, als ob die Menschheit zum allerersten Mal von einer Pandemie bedroht würde.

Halt suchend beginne ich mit der Aussage von Professor Daniel Hell, einem in Zürich für seine Publikationen zur Depression bekannten Psychiater. Er schrieb im Tagesanzeiger vom 6. Dezember 2012, dass Vertrauen immer ein Risiko sei, *«...und nicht identisch mit Wissen. Es ist auch nicht durch Erkenntnisse zu ersetzen. Denn jeder Erkenntnisfortschritt wirft neue Fragen und Probleme auf. Deshalb scheint es mir so wichtig, dass wir in unserer modernen Welt nicht eingleisig fahren, sondern das, was wissenschaftlich nicht zu fassen ist, in kulturellen, künstlerischen und religiösen Formen bewahren. Zum Vertrauen kann, um mit Ludwig Wittgenstein zu sprechen, auch das philosophische STAUNEN beitragen, nämlich das Staunen darüber, dass überhaupt etwas ist und nicht vielmehr nichts. Dieses Staunen sprengt die Ich-Bezogenheit und weitet den Horizont. Das sind günstige Voraussetzungen unbedingter zu vertrauen.»*

Imaginationsübung

Mit der Idee uns mit diesem Text zum Nachdenken anzuregen, startete ich mit einer Imaginationsübung den Versuch, uns alle hinter unseren PCs bewusster zu verkörpern.

Von Interesse wäre in diesem Zusammenhang, ob eine solche Imaginationsübung und der nachfolgende gemeinsame Austausch die virtuelle Verbindung miteinander verändern könnte, vielleicht sogar stärken, so wie dies in Gruppen von Menschen geschieht, wenn sie in einem sicheren Rahmen gemeinsam diskutieren oder Erfahrungen aus einer solchen Imaginationsübung miteinander teilen. Würden sich Unterschiede zu andere Zoomtreffen beobachten lassen? Würden die Teilnehmenden sich danach lebendiger fühlen und verbundener mit den anderen? (Dies könnten wichtige Erfahrungen werden für ein Leben in einer zunehmend digitalisierten Welt.)

Bei der Imaginationsübung ging es darum, einen geschützten Raum zu finden, der auch geschützt ist. Dies in Anlehnung an das Einrichten eines «sicheren Ortes», wie wir es aus der Traumatherapie kennen.

Bei der nachfolgenden Integrationsrunde berichteten einzelne Teilnehmerinnen über ihre Bilder. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes gehe ich in diesem offiziellen

Protokoll nicht auf die einzelnen Bilder ein. Dafür lasse ich ein Bild von Paul Klee von 1939 sprechen: Blaue Blume aus «Der Garten als Lebensmotiv».



Warum sind wir in der Corona Krise in unseren pränatalen Erfahrungen aktiviert?

Im Inputreferat möchte ich unser Dilemma als soziale Wesen in einer Pandemie aufzeigen und über den Zusammenhang mit pränatalen Mustern und den damit verbundenen existentiellen Erfahrungen reden. Erkenntnisse aus der Traumaforschung geben den wissenschaftlichen Rahmen.

Die Ausführungen sind als Denkanstöße gedacht, als Diskussionsgrundlage.

Ausgangsdilemma:



Die Pandemie-Situation führt uns als soziale Wesen in ein Dilemma: Einerseits sind wir von unserem Nervensystem daraufhin angelegt, uns mit anderen zu verbinden, um Sicherheit zu erfahren. Andererseits müssen wir gegenwärtig engen Kontakt mit anderen Menschen vermeiden,

- um die Ausbreitung des Virus aus einer gesellschaftlichen Ebene einzudämmen.
- damit wir uns auf einer persönlichen Ebene nicht anstecken, nicht durch den Infekt schwer erkranken oder gar sterben.

- damit wir andere nicht anstecken, gefährden.

Dieses Szenario aktiviert auf neurobiologischer Ebene zwangsläufig Stressreaktionen. Wir sind von aussen bedroht! Die Welt ist nicht mehr sicher. Meine Existenz ist gefährdet! Ich bin eine Gefahr für andere.

Zudem zeigt sich, dass die Wissenschaften die Kontrolle über den Infekt nicht haben und die Medizin schwere Verläufe der Infektion nicht in den Griff kriegt und einige Menschen daran sterben.

Die Kaskade der Stressreaktionen ist Ihnen bekannt.



Angst und damit verbunden

- eine zunehmende Einschränkung in den sozialen Kompetenzen
- Einengung der Wahrnehmung, des Erlebens und Handelns.
- Die unfassbare Bedrohung wird nach aussen projiziert mit fixen Meinungen oder mit Feindbildern.
- In einzelnen Menschen und in den Menschengruppen entstehen Polarisierungen und Fragmentierungen.

Kampf-Flucht-Reaktion

Erstarrung

Nun stellt sich die Frage: Wie gehen prä-, peri- und postnatale Muster und Erfahrungen aus der Pandemie zusammen?

Auf Grund des persönlichen und des kollektiven Stresses werden eigene existentielle Erinnerungen mit den dazugehörigen kognitiven (Glaubenssätze), emotionalen und körperlichen (Schockmuster im Körper) Reaktionsmustern aktiviert.

Für Sie, die Sie in der Beratung oder der Psychotherapie jeden Tag mit Menschen zu tun haben, mit Eltern, deren Kleinkinder, kann es von Bedeutung sein, sich dieser tiefgreifenden existentiellen Muster bewusst zu sein. Dies ermöglicht Ihnen eine Orientierung. Ihr Gegenüber fühlt sich dadurch in der ganzen Dimension seiner Not wahrgenommen. Dabei ist es nicht von Bedeutung, dass Sie den Inhalt des Erinnerungsmusters kennen. Die Dimension des betroffenen Seins zu spiegeln, das Ausmass der Stressreaktion zu erkennen, darum geht es.

Aus der Traumatherapie ist bekannt, dass sich diese Erinnerungsmuster oftmals bis in die frühe Kindheit zurückführen lassen.

Aus der Pränatalpsychologie wissen wir, dass einige dieser Erinnerungsmuster aus Erfahrungen in der prä- oder perinatalen Zeit entstanden sind.

Aus meinem eignen Praxisalltag kann ich Ihnen ein paar Beispiele schildern:

Seit sechs Jahren kenne ich eine heute 18-jährige, intelligente, junge Frau, die als Säugling an einer Meningokokken-Sepsis fast gestorben wäre. Sie überlebte, war aber in der Folge bis in die Pubertät in orthopädischer Behandlung und musste zahlreich Operationen an ihren leicht missgebildeten Extremitäten mit schmerzhaften Nachbehandlungen durchführen lassen. Sie und ihre Eltern suchten psychotherapeutischer Hilfe als sie als 12-jährige in eine schwere depressive Entwicklung abrutschte. Drei Wochen nach dem ersten Lockdown im April 2020 rief mich ihre Mutter unerwartet an. Sie brauche sofort Hilfe. Stundenlang sitze sie in ihrem Kopf am Bett ihrer kleinen schwerkranken Tochter auf der Intensivstation und habe das Gefühl, sie jetzt dann gleich zu verlieren. Sie sei am Ende ihrer Kräfte und könne nicht mehr schlafen.

Ein 15-jähriger Junge mit massiven Prüfungsängsten war der festen Überzeugung war, dass er perfekt sein müsste, sonst.....gehe seine Welt unter. Wir arbeiteten nach verhaltenstherapeutischen Richtlinien an diesen Ängsten, wobei sich wenig verändern liess, bis die Mutter erzählte, dass sie in der frühen Schwangerschaft die Verbindung zu ihrem Sohn verloren hätte, als eine Pränataldiagnostik einen Hinweis auf eine mögliche Behinderung ergab.

Er verlangte im Mai 2020 nach einer längeren Pause einen Termin, weil es ihm schlecht gehe. Nach einer zähflüssigen Einstiegsphase in diese Sitzung - er antwortete auf meine Fragen mit einem knappen ja oder schüttelte den Kopf-, erzählte ich ihm von anderen Jugendlichen und ihren Nöten in dieser Corona-Pandemiezeit. Ein Beispiel sprach ihn sofort an. Er wurde präsenter, setzte sich aufrecht an den Tisch und begann zu erzählen, dass er wisse, dass doch etwas falsch mit ihm sei. Prüfungsängste habe er nicht mehr. Er müsse in der Schule auch nicht mehr perfekt sein. Aber etwas sei doch falsch mit ihm. Er getraue sich nicht mehr, seine Grosseltern zu besuchen - beide um fünfundsiebzig - weil er sie anstecken und umbringen könnte. Er sei eine Gefahr!

Ebenso ein mittlerweile sieben-jähriger Junge, der zusammen mit seinen Eltern wegen einer massiven motorischen Unruhe und Anspannung bei mir in Therapie war. In der

Spieltherapie zeigte er damals eine tiefe Verzweiflung, weil er der Überzeugung war, dass er seiner Mutter immer wieder Schmerzen zufüge. Er wurde mit einer Vakuumentextraktion geboren. Seine Mutter beschrieb einen überwältigenden, traumatischen Schmerz und redete von Flashbacks bis heute trotz einer längeren eigenen Psychotherapie.

Zum vereinbarten Termin rannte der Junge in den Gruppenraum und fiel auf dem Boden zusammen. Es war im November 2020 und die Fallzahlen, die täglich in den Nachrichten bekannt gegeben wurden, stiegen schnell an. Schluchzend erklärte er mir, er dürfe niemanden mehr treffen. Er stecke sonst seine Schulkollegen und seine Grosseltern an und die würden dann unter fürchterlichen Schmerzen im Spital sterben.

Ein Jugendlicher, den ich als 10-Jähriger wegen massiven Wutausbrüchen kennengelernt hatte, wurde von seiner Mutter im Dezember 2020 wieder notfallmässig angemeldet. Seine Wut und die damit verbundene Impulskontrolle sei wieder zurückgekehrt. Aus seiner Anamnese war bekannt, dass er bei einer geplanten Sectio caesarea mit dem Skalpell leicht an der oberen Stirnpartie verletzt wurde.

Bei unserem Wiedersehen berichtete er, wie er mit seinen «Kumpels» die Corona-Massnahmen untergrabe. Er sei ja so wütend über die unzähligen Vorschriften der Erwachsenen und dass niemand sehe, wie ungerecht dies Jugendlichen gegenüber sei, die diesen «Corona-Scheiss» ja nicht angezettelt hätten. Er sei ja nicht in der Welt «herumgejetet», hätte mit China Geschäfte getätigt.....

Ein grosses Thema in meiner Praxis, ist das Warten auf eine Retterfigur.

So kam ein neun-jähriges Mädchen mit ihrer Mutter im November 2020 in die vereinbarte Sitzung, schaute mich mit grossen Augen an und erzählte, die Ärzte würden jetzt dann bald alle Menschen retten. Sie war seit einem Jahr wegen ungenügenden schulischen Leistungen bei einem guten intellektuellen Potenzial, Konzentrationsschwierigkeiten und multiplen Ängsten bei mir in einer traumzentrierten Psychotherapie. Zu ihrer Geschichte: Wegen vorzeitigen Wehen und damit verbundenen massiven Blutungen bei einer Plazenta praevia, kam das Mädchen in der 32. Schwangerschaftswoche per Notfallkaiserschnitt zur Welt. Mutter und Kind schwebten in Lebensgefahr. Die Mutter musste auf der Intensivstation nachbehandelt werden, die Tochter auf der Neonatologie.



In den Fallvignetten habe ich versucht aufzuzeigen, wie die aktuellen Bedingungen durch die Corona-Pandemie bei verschiedenen Menschen Stress auslösen und frühere Erinnerungsmuster aktiviert werden.

Einige der beschriebenen individuellen Muster können auch in einem gesellschaftlichen Kollektivverhalten beobachtet werden. Am besten sichtbar, ist meines Erachtens das Warten auf eine Retterfigur. Das kann auch «DIE wissenschaftliche Erkenntnis sein» oder «DIE Impfung».

Die Coronapandemie - eine gesellschaftliche, eine globale Krise?

Hört man sich in den Medien um, lauscht man Gesprächen im Zug, dann ist klar: Wir stecken in einer Krise!

Ich merke, dass ich mich in den Medienberichten immer mal wieder verliere, die globale Krise mich einholt und schwächt, mein Denken und Handeln einengt. Orientierung und Halt gehen verloren. Meine Zuversicht schwindet.

Wieder Orientierung suchend, habe ich noch folgende Textstelle zum Wort Krise gefunden. Es stammt aus Liu Cixins Novelle «Spiegel»:

...Nun besteht das chinesische Wort für KRISE, WeJi aus zwei Zeichen, wovon das eine We, Gefahr bedeutet und das andere Ji für Gelegenheit steht.

Wo finden wir den Weg aus der Krise?

Wie erlangen wir wieder den Zugang zu unseren Ressourcen?

Zunächst bietet das kollektive Wissen der Menschheit weitere Hilfe an.

Ein Beispiel aus dem Alten Testament, hier aus der Lutherbibel, Buch Hiob 36.16 :

Und auch dich lockt er aus dem Rachen der Angst in den weiten Raum, da keine Bedrängnis mehr ist; und an deinem Tische, voll des Guten, wirst du Ruhe haben.

Aus der Traumatherapie wissen wir, dass folgendes Grundmuster von zentraler Bedeutung ist:

Traumatische Erfahrungen führen bei uns Menschen zur Isolation und Fragmentierung. Ein traumatisierter Mensch, unabhängig von Geschlecht oder Herkunft, ist der tiefen Überzeugung, dass noch niemandem so ein Leid widerfahren ist wie ihm.

Ein wichtiger Schritt in der Traumatherapie ist es, diesem Menschen zu erklären, dass wir als Psychotherapeutinnen einige andere Menschen kennen, die ähnliches durchmachen mussten. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie einen Kinder in diesem Moment ganz ungläubig anschauen und dann aufatmen. «Ich bin also nicht alleine!»

Gerade in der jetzigen Zeit scheint es mir bedeutsam- die obigen Überlegungen im Hinterkopf -, dass wir uns zusammentun, uns über die verschiedenen Stressmuster austauschen, einander in diesen Erfahrungen zuhören, einander wahrnehmen und einander gegenseitig Trost spenden.

So entsteht wieder Halt und Orientierung. Wir finden wieder Zugang zu unseren eigenen Ressourcen und werden zuversichtlich. Jetzt können wir andere Menschen dabei unterstützen, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden.

(Dass es wichtig ist, dass wir als Beratende und Psychotherapeutinnen mit unseren Verletzungsmustern, den belasteten Erinnerungen und unseren im Hier und Jetzt aktivierten Stressmustern vertraut sind, ist allen bekannt.)

Wenn es uns gelingt, uns auch in grösseren Gruppen aus der Angst zu befreien, dann könnten auf einer gesellschaftlichen Ebene vielleicht konstruktive Prozesse rund um viele drängende Themen mit neuer Kraft vorangetrieben werden.

Ich denke da an die Fragen des Umweltschutzes, des tiefen Grabens zwischen der ersten und der dritten Welt, der Herausforderungen der Digitalisierung und der damit verbunden veränderten Arbeitswelten und der Menschen- und Kinderrechten, dem Thema der nächsten Tagung 2022 in Berlin.

Ich verweise hier auf den Artikel von Herrn Dr. med. Ludwig Janus zum Thema «Der «syndemische Charakter «der Covid-19 Pandemie.

Sich als Mensch in seinem Körper beheimatet zu fühlen und ein Wissen, um eigene Schutzräume zu haben, bedeutet auch, sich den Grenzen des menschlichen Daseins bewusst zu sein. Wir Menschen sind nur schon durch die Tatsache, dass wir in einem Körper leben müssen mit Begrenzungen konfrontiert. Das macht oftmals Angst Es frustriert immer wieder. Aber wenn wir uns bis zu einem gewissen Grad damit versöhnen können, dann wird es uns vielleicht leichter möglich, unserem ausbeuterischen Verhalten der Natur gegenüber Grenzen zu setzen, Einschränkungen einen gesetzlichen Rahmen zu geben. Und mit unseren Allmachtsphantasien zum Beispiel schöpferisch, mit Geschichten, Bildern, Installationen kreativ umzugehen.

Ich meine, dass wir so neue Freiheiten gewinnen könnten. Von den Kindern wissen wir, dass sie, wenn Ihnen Grenzen gesetzt werden, sich besser ihren Entwicklungsaufgaben widmen können Zum Beispiel können sie sich plötzlich in ein selbsterfundenes Spiel vertiefen.

In der Corona-Pandemie mussten wir erfahren, dass es nicht eindeutige Lösungen gibt. Somit werden wir gezwungen, verschiedene Ansichten gegeneinander abzuwägen, Ambivalenzen auszuhalten.

In den Beratungen der Kleinkinder-Familien vertreten wir die Ansicht, dass es in einer Familie darum geht, die Verschiedenheit der einzelnen Familienmitglieder auszuhalten und liebevoll zu integrieren.

Geht es nicht auch in unserer von COVID geschüttelten Gesellschaft darum, eine Vielstimmigkeit zuzulassen? In der Gaimh kommen wir aus drei Ländern mit einer demokratischen Tradition. Mit Vielstimmigkeit umzugehen ist eine zutiefst demokratische Fähigkeit. Besinnen wir uns darauf, wie Mani Matter, ein bekannter Schweizer Mundart-Liedermacher und Jurist für Staatsrecht, einmal sagte, dass es in einer Demokratie darum geht, immer wieder den kleinsten Nenner auszuhandeln.

Wäre es möglich, dass sich in dieser globalen Krise ausgelöst durch die Corona-Pandemie, sogar ein Sinn finden liesse? Frau Dr. med. Astrid Berg, die neue Präsidentin der Waimh hat heute Morgen eben diese Frage gestellt.

Wäre es uns möglich, die Krise ausgelöst durch die Corona-Pandemie, konstruktiv zu nutzen, den partiellen Kontrollverlust und unsere Begrenzung anzunehmen, dann hätte ein sorgfältigerer Umgang mit der Natur vielleicht eine Chance. Und wir da-durch eine gesichertere Zukunft.

An dieser Stelle möchte ich die Natur mit ihren Prinzipien heranziehen, so wie es Joachim Bauer in seinem «Das kooperative Gen- Ein Buch über die Werkstatt der Evolution» beschrieben hat:

Gene, beziehungsweise Genome folgen drei biologischen Grundprinzipien (die sich nebenbei bemerkt ausserhalb der Biosphäre nicht finden lassen): Kooperativität, Kommunikation und Kreativität.

Öffnung und konkrete Ideen für den Alltag

Zum Abschluss der Arbeitsgruppensitzung wollte ich uns Teilnehmerinnen in unserem beruflichen und familiären Umfeld wieder in den Mittelpunkt stellen.

Es ging um folgende Fragen:

Wenn wir uns aus unserem geschützten Raum heraus öffnen, welche Ideen können wir aus unseren Erkenntnissen in der Gruppe für unsere eigene psychische und physische Stabilität mitnehmen? Wo sind unsere Ressourcen?

Und wie können wir Veränderungen in unserer nächsten Umgebung oder in unserem beruflichen Umfeld anregen und mitgestalten?

Leider blieben diese Fragen undiskutiert, weil uns die Zeit fehlte.

Ich würde mir wünschen, dass Sie in Intervisions- oder Supervisionsgruppen, im Freundeskreis, diesen Fragen nachgehen mögen. Entwickeln wir wieder Lust auf das gemeinsame Zusammensein in kleinen Gruppen. Freuen wir uns daran, dass unsere Alltagswelt kleiner geworden ist, weniger komplex und entschleunigt. Die Familien, die zu uns in die Beratung oder in die Therapie kommen, danken es Ihnen, wenn Sie ihnen konkrete Ideen mitgeben, wie z.B. mit den Kindern jeden Tag rausgehen, Schneemänner und Schneefrauen bauen, Ballspiele machen, Eisenbahnwaggons aus Kartonkisten basteln, Schneeglöckchen bestaunen.

Lassen Sie mich dieses Protokoll abschliessen mit einem Satz von Mahatma Gandhi:
Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Zürich, den 27. Februar 2021
Antonia Stulz-Koller