

Interview mit Brigitte Meissner

Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt

cranio
suisse®

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie. Mit einfühlsamer, nicht invasiver Körperarbeit wird der gesamte Organismus des Babys, Kindes oder/und der Eltern unterstützt. Im Interview erzählt die Hebamme und Craniosacral Therapeutin Brigitte R. Meissner, was sie an dieser Methode seit vielen Jahren so begeistert und wie Geburtstraumata aufgelöst werden können.

Brigitte Meissner, du bist ursprünglich Pflegefachfrau und Hebamme. Wie bist du zur Craniosacral Therapie gekommen?

BM: Ich selber bin ein Zangengeburtstbaby: hyperaktiv und mit Kopfschmerzen, seit ich denken kann. Bereits als Kind wusste ich, dass all die Tipps, wie ich solle doch mehr schlafen, nicht angemessen waren. Viel später, während meiner Shiatsu-Ausbildung, hat mir meine Lehrerin gesagt, dass sie etwas Neues entdeckt habe, nämlich Craniosacral Therapie. Da hat es bei mir ein erstes Mal geklingelt. Später hat mir eine Hebammenkollegin erzählt, dass Craniosacral Therapie ihr nach einem Unfall enorm geholfen habe. Da hat es bei mir ein zweites Mal geklingelt. Und so bin ich dem nachgegangen. Ich habe dann als Hebamme mit einer Craniosacral Therapeutin zusammengearbeitet und ihr gewisse Babys und Kinder geschickt. Im Austausch mit ihr habe ich angefangen, Zusammenhänge zu verstehen. Irgendwann hat diese The-

rapeutin zu mir gesagt: «Brigitte, jetzt lern das selber!» Parallel dazu bin ich selber zu einer Craniosacral Therapeutin in Behandlung gegangen und so meine Kopfschmerzen, die ich seit der Geburt, damals seit 33 Jahren, mit mir herumgetragen habe, losgeworden. Das alles hat zusammengespielt und so habe ich tatsächlich die Ausbildung gemacht.

Und heute bildest du selber Therapeut*innen und Fachpersonen aus.

Ja, ich habe mich auf Geburtsverarbeitung spezialisiert und irgendwann begonnen zu schreiben. Dabei hat mir enorm geholfen, dass ich selber Betroffene war. Ich konnte aus persönlicher Erfahrung berichten. Ich wusste, was mit dieser Arbeit alles möglich war und liess mich nicht von Gegenstimmen beirren, die es in den Anfängen durchaus gab.

«NICHTS KANN BEARBEITET
ODER GELÖST WERDEN,
OHNE DABEI IN EINER VERBINDUNG
MIT DEM GANZEN ZU STEHEN.»

Was überzeugt dich so sehr an der Craniosacral Therapie?

Es ist eine ganz feine, sanfte Therapieform, die aber enorm tief wirkt. Es werden ja nicht nur jene Körperstellen bearbeitet, wo die Hände in Kontakt sind, sondern der ganze Körper. Dies bezeugen auch Klient*innen, die oftmals spüren können, dass ein Knie bearbeitet wird, während meine Hände gerade am Kopf sind. Durch das Fasziennetz hängt alles zusammen. Nichts kann bearbeitet oder gelöst werden, ohne dabei in einer Verbindung mit dem Ganzen zu stehen.

Was verstehst du genau unter Bearbeiten?

Ich arbeite auf verschiedenen Ebenen. Einerseits arbeite ich mit den starken biomechanischen Kräften, die mit der Geburt zu tun haben. Dabei unterstütze ich an konkreten Strukturen und Knochen die Auflösung der Auswirkungen dieser Kompressions- oder Zugkräfte. Andererseits habe ich auch emotionale Aufarbeitungstechniken entwickelt, wo ich mit Mutter, Kind und Emotionen beispielsweise zum Thema Bindung arbeite.

Wann macht es Sinn, dass Eltern eine Craniosacral Therapeutin, einen Craniosacral Therapeuten aufsuchen?

Da gibt es verschiedenste Themen rund um die Geburt. So kann Craniosacral Therapie unterstützend sein, wenn es Trennungen bei der Geburt oder Bindungsverletzungen gab oder bei Zangen-, Saugglocken- oder Kaiserschnittgeburten. Die Regel ist, dass die Eltern kommen, weil sie ihrem Kind helfen wollen, weil sie wollen, dass ihr Kind nicht mehr so oft weinen muss oder sie Angst haben, dass es Schmerzen hat. Oder weil das Stillen nicht ganz klappt, weil sich das Baby vor lauter Spannung überstreckt.

Bei heftigen Geburten empfehle ich, sich möglichst schnell oder gar prophylaktisch Unterstützung zu holen. Die Behandlung kann bereits in den ersten Lebenstagen beginnen. Ich finde: Je früher, desto besser.

Was können belastende Faktoren während der Schwangerschaft sein?

Zum Beispiel grosse Ängste vor dem Verlust des Kindes, schwere Schicksalsschläge, Unfälle oder schwere Krankheiten während der Schwangerschaft, viel Stress etc.

Und was verstehst du unter belastenden Faktoren während der Geburt?

Alle möglichen Notfallsituationen rund um die Geburt, wie beispielsweise ein Notfallkaiserschnitt. Aber auch der Einsatz von Saugglocke oder Zange. Oder eine Trennung von Mutter und Kind gleich nach der Geburt, eine sehr schnelle oder sehr lange Geburt, Frühgeburtlichkeit etc. Dabei spielen die individuelle Persönlichkeit von Mutter, Vater und Kind immer eine grosse Rolle in Bezug auf mögliche Auswirkungen. Letztlich geht es immer darum abzuschätzen, ob die Selbsthilfekräfte ausreichen oder ob Unterstützung hilfreich wäre.

Wie viele Behandlungen braucht es denn im Durchschnitt?

Meine grundsätzliche Erfahrung ist, dass emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt sehr oft heilbar sind – jene der Mütter wie auch jene der Kinder.



In der Regel reichen drei bis sechs Sitzungen. Ich arbeite oft zu Beginn in einem wöchentlichen Rhythmus und wenn es besser wird, vergrössern wir die Abstände. Dabei höre und vertraue ich der Wahrnehmung der Eltern mehr als meinen Händen. Körperliche Spannungen sind das eine, das andere sind seelische Spannungen. Darum ist für mich entscheidend, was die Bezugspersonen sagen. Wenn das Kind noch immer viel weint, dann ist es noch nicht gut.

«EMOTIONALE NARBEN
AUS SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT
SIND SEHR OFT HEILBAR.»

Wie läuft so eine Sitzung bei dir ab?

Zuerst mache ich eine sorgfältige Anamnese von Empfängnis über die Schwangerschaft und die Geburt. Wenn da dann gesagt wird, dass ein Elternteil Mühe hatte, die Schwangerschaft anzunehmen oder eine Abtreibung in Betracht gezogen wurde, dann öffnet sich ein Raum zum weiteren Erforschen. Ich frage meistens auch nach der Geburt der Mutter. Dadurch wächst das Bewusstsein für Muster, Prägungen oder auch blinde Flecken. Und ich erkläre sozusagen psychoedukativ Zusammenhänge.

Dann gehe ich mit dem Baby in Kontakt und behandle es mit meinen Kenntnissen aus der Craniosacral Therapie. Manchmal gibt es danach auch Hausaufgaben.

Was meinst du mit Hausaufgaben?

Von der Geburt enttäuschte Mütter leiden vor allem an Schuld- und Versagensgefühlen und am verloren gegangenen emotionalen Kontakt mit ihrem Kind. Und die Babys sehr oft auch... Darum bietet es sich an, die Verbindung zwischen Mutter und Kind zu unterstützen und zu nähren.

Ich habe drei Ansätze entwickelt, die die Bindung zwischen Bezugsperson und Kind fördern und zu Hause angewendet werden können: das Babyheilbad, den Herzensfaden und das Heilgespräch.





Magst du mehr dazu erzählen?

In meinen Büchern und auf meiner Webseite finden sich zu diesen drei Ansätzen detailliertere Infos. Hier möchte ich einfach kurz aufs Heil- oder Klärungsgespräch eingehen. Es ist eine Weiterführung der Arbeiten von Caroline Eliacheff, die geschrieben hat: «Ist es nicht seltsam, dass wir lange angenommen haben, dass Babys, nur weil sie (noch) nicht sprechen, uns auch nicht verstehen?» Babys verstehen viel mehr, als wir gemeinhin meinen. Sie verstehen nicht rational, sondern emotional. Sie verstehen mit ihrem Herzen. Darum habe ich beispielsweise das Heilgespräch zwischen Mutter und Kind entwickelt, bei welchem die Mutter ihrem Baby oder Kind altersgerecht die Ursprungsgeschichte erzählt. Dadurch können Gefühle verbalisiert und zugleich auch bewusster gefühlt werden, was klärend und heilsam ist.

«BABYS VERSTEHEN VIEL MEHR,
ALS WIR GEMEINHIN MEINEN.
SIE VERSTEHEN NICHT RATIONAL,
SONDERN EMOTIONAL. SIE VERSTEHEN
MIT IHREM HERZEN.»

Gibt es etwas, was du unserer Leserschaft zum Abschluss noch mitgeben möchtest?

Aus meiner Erfahrung ist es hilfreich, Eltern zu unterstützen, die gestresst sind. Und zwar nicht indem ihnen gepredigt wird, dass ihr Stress in ihrem Kind Stress auslöst. Sondern indem sie unterstützt werden, sich wieder zu spüren, mit sich in Kontakt zu kommen und

so das Kind – egal in welchem Zustand es gerade ist – zu begleiten. Dann kann das Kind seinen Kummer, seine Frustration ausdrücken, gerade weil die Eltern dabei eine Erfahrung von Wertschätzung und Selbstannahme ermöglichen. Bitte glauben Sie nicht, eine gute Mutter heisst ein ruhiges Kind. Ein Kind darf auch weinen. In diesen Momenten braucht es ein Gegenüber, das ihm zuhört, mit ihm ist und es durch diese emotionalen Wogen begleitet.

Liebe Brigitte, vielen Dank für das Gespräch.

Brigitte R. Meissner ist Hebamme und Craniosacral Therapeutin. Sie lebt in Winterthur und arbeitet und unterrichtet im ganzen deutschsprachigen Raum. Sie leitet u.a. Kurse zur Geburtsverarbeitung und Traumaheilung. Sie hat mehrere Bücher publiziert mit Schwerpunkt Schwangerschafts- und Geburtsverarbeitung, Mutter-Kind-Bindungen etc. Sie ist Mitglied bei Cranio Suisse®, der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie. Weitere Infos zu ihrer Arbeit unter: www.herzensfaden.com

**cranio
suisse®**

Cranio Suisse® führt
eine Liste mit qualifizierten
Therapeut*innen:
www.craniosuisse.ch

Wenn Stille bewegt...