



---

## VORWORT ZUR DRITTEN, ERWEITERTEN AUFLAGE

Da sich seit der Zeit der letzten Ausgabe dieses Buches von 2011 die dort dargestellten Erkenntnisse in erstaunlicher Weise bestätigt und gleichzeitig auch wesentlich vertieft und erweitert haben, habe ich das Buch um ein ergänzendes Kapitel zum heutigen Forschungsstand erweitert, das auch der englischen Ausgabe dieses Buches bei Cambridge Scholars Publishing unter dem Titel »The Enduring Effects of Prenatal Experiences – Echoes from the Womb« beigegeben ist. Dieser englische Titel benennt die Essenz des Inhalts der letzten Ausgabe von 2011, deren Aussagen auch heute noch genauso aktuell und neu sind wie seinerzeit. Doch haben wir heute eine erweiterte Wahrnehmung für die Wirklichkeit vorsprachlicher Erfahrung. Was damals zum Teil noch als Spekulation erschien, ist heute dem Alltagsbewusstsein unmittelbarer zugänglich. Darum kann der Text heute auch mit größerer Selbstverständlichkeit gelesen werden als damals.

Das hängt auch damit zusammen, dass sich in der Zwischenzeit der Abstand zwischen quantitativer Forschung und qualitativer Forschung verringert hat, und diese beiden Wissenschaftsbereiche viel eher aufeinander Bezug nehmen oder sogar in eine Wechselwirkung gelangen. Gerade im Gebiet der Erforschung des vorsprachlichen Erlebens ist dies unabdingbar, insofern die verschiede-

nen Forschungsebenen von der Stressforschung über die Hirnforschung, die Epidemiologie, die Epigenetik u. a. bis zu den Beobachtungen der Hebammen, in der Geburtshilfe und schließlich in der Psychotherapie, der Psychohistorie und der Kulturpsychologie wegen ihrer eminent praktischen Bedeutung für ein verantwortliches Handeln miteinander in einen Bezug gebracht werden müssen, um die Wechselwirkungen zu erfassen und zu berücksichtigen. Dadurch erweitert sich die früher übliche Interdisziplinarität auf der quantitativen Forschungsebene und davon getrennt auf der qualitativen Forschungsebene zu einer wirklichen Transdisziplinarität mit einer Integration von quantitativer und qualitativer Forschung.

All das zusammen gibt den Aussagen der Pränatalen Psychologie eine viel weitergehende anthropologische Bedeutung, insofern durch diese Erweiterung der Perspektive die Wechselwirkung zwischen der vorsprachlichen individuellen Schutzbeziehung zu Mutter und Vater und der kollektiven Schutzbeziehung zu den gesellschaftlichen Führungspersonen oder Obrigkeiten wahrgenommen werden kann. Hatte diese Wechselwirkung zwischen der individuellen und kollektiven Ebene früher einen magisch-mythischen Charakter, kann sie seit der Aufklärung und der damit verbundenen »Mutation des Bewusstseins« (Obrist) in ihrer Dynamik zunehmend reflektiert und darum auch zunehmend verantwortet werden. Dies vollzieht sich auf der kollektiven Ebene durch die Entwicklung der Menschenrechte und der demokratischen Gesellschaftsstrukturen und auf der individuellen Ebene durch die zunehmende Reflexion der eigenen Lebensgeschichte im Rahmen der Literatur im 19. Jahrhundert und im Rahmen der Psychotherapie im 20. Jahrhundert. Dadurch kann der Beziehungsbedürftigkeit von Kindern am Lebensanfang viel vollständiger entsprochen werden. Individuelle Entwicklungsgeschichte und kollektive Psychologie der Geschichte der Menschheit treten damit in eine neue und dynamische Wechselwirkung.

Diese transdisziplinäre Perspektive mit Integration von quantitativen Befunden, praktischen Erfahrungen und psychotherapeutischen Beobachtungen auf die vorsprachliche Lebenswirklichkeit und der gleichzeitigen Erfassung der Verarbeitung der

frühesten vorsprachlichen Erfahrungen in magischen und mythischen Jenseitswelten und Schutzmächten stellt eine bedeutende Erweiterung der Wahrnehmung menschlicher Lebenswirklichkeit dar. Diese Erweiterung ist ein Erfordernis der Zeit, weil die rasche Veränderung der gesellschaftlichen Bedingungen einer transformatorischen Kraft bedarf, die nur aus einer authentischen tieferen Autonomie heraus realisierbar ist, auf keinen Fall aber aus den heute noch so verbreiteten Abhängigkeits- und Gewaltverhältnissen heraus. Die Inhalte des Buches bilden hierfür eine Ressource, weil sie sich im Vergleich zu früher viel unmittelbarer mit der eigenen Lebenswirklichkeit in einen Bezug setzen lassen. Der erste Teil des Buches vermittelt in übersichtlicher Weise die Grundlagen für eine erweiterte Wahrnehmung der eigenen Lebensgeschichte und der kulturellen Verarbeitungen früherer Erfahrungen. Das ergänzende Kapitel fügt die hier gezeigten Zusammenhänge unter Einbezug der zwischenzeitlich publizierten Forschung noch einmal systematisch zusammen.

Ludwig Janus, im Februar 2024.





---

## EINLEITUNG

Eine der ersten großen Fragen von Kindern ist die nach ihrer Geburt. Die Antwort der Eltern begründet einen wichtigen Teil des späteren Selbstverständnisses. Und, wie wir alle wissen, diese Antwort fiel fast immer unbefriedigend aus. Wurde früher oft auf märchenhafte oder mythische Kräfte verwiesen – dass die Kinder vom Storch gebracht würden oder auf Bäumen wüchsen –, so bemüht man sich heute, entsprechend dem wissenschaftlichen Zeitgeist, das Auf-die-Welt-Kommen als ein rein biologisch-körperliches Geschehen zu beschreiben. Die Frage bleibt offen, was Geborenwerden im Erleben bedeutet. Hier erscheint dann sogar die mythenhafte Antwort noch als ergiebiger, wenn sie das Geborenwerden als eine Reise, einen Übergang von einer Welt in eine andere und als ein Abenteuer schildert. Der Feststellung, die Kinder kämen aus Mutters Bauch, stehen Kind und Erwachsene oft in gleicher Weise ratlos gegenüber. Das Problem scheint damit abgehakt, doch parallel taucht eine unbestimmte Ahnung auf, dass damit die Frage und das Unbekannte sich erst auftun. Was bedeutet es, neun Monate in der Höhle des mütterlichen Leibes gewesen zu sein? Was habe ich dort gespürt, gefühlt und erlebt? Diese Fragen wurden in weiten Bereichen unserer Kultur bislang kaum zugelassen oder als Kinderfragen abgetan.

Ich glaube sogar, dass die Frage nach dem eigenen Geborensein, der eigenen Geburtlichkeit erst in diesem Jahrhundert dabei ist, wirklich gestellt zu werden. Die Gewährung persönlicher Freiheit im Zusammenhang mit der Aufklärung, politisch der Französischen Revolution, und die Entdeckung der inneren Subjektivität im deutschen Sprachraum mit der Dichtung des »Sturm und Drang« und der Romantik bereiteten den Boden für ein Fragen nach dem eigenen Gewordensein. Ahnungsvoll wird zum Beispiel die Wurzel unseres Seelenlebens im Unbewussten des pränatalen Daseins bei Carl Gustav Carus<sup>1</sup> (1789–1869), dem Mediziner, Künstler und Philosophen, berührt.

Doch erfolgte der wirkliche Durchbruch zu der Frage »Was bedeutet die Geburt für unser Selbstgefühl?«<sup>2</sup> dann erst durch die grundlegenden Bücher der Psychoanalytiker Otto Rank und Gustav Hans Graber, die 1924 erschienen. Beide nahmen an, dass die Geburt *erlebt* wird und diese erste Erfahrung des In-die-Welt-Kommens ein grundlegendes Muster für unser weiteres Erleben bildet. Dieses Hintergrundmuster kann man oft sehr augenfällig in Gefühlen von Patienten entschlüsseln, aber durchaus auch in kulturellen Schöpfungen. Eine Dunkelangst oder eine Raumangst kann beim einzelnen Nachklang eines traumatischen Geburtserlebnisses sein, wie das Bedürfnis von Gruppen, sich in umfriedeten Räumen zur Besinnung zu versammeln, einem Heimweh nach dem Raum primärer Geborgenheit im Uterus entspringen kann. Es verstieß zunächst gegen den Common sense, solche Verknüpfungen herzustellen, und bedurfte des Zusammenwirkens von verschiedenen Forschungsperspektiven, um diese Schlussfolgerungen sicherer und plausibler zu machen. Pränatale (vorgeburtliche) Psychologie ist zum Oberbegriff geworden für die vielfältigen Bemühungen in verschiedenen Bereichen der Wissenschaft um ein Verständnis der Erlebensvorgänge in der Lebensfrühzeit.

So vertraut es mittlerweile für uns ist, in unserem Erleben das Fortleben des Kindes, das wir einmal waren, anzuerkennen und zu verstehen, so fremd ist es uns, auch das Fortleben des Babys und des vorgeburtlichen Kindes wahrzunehmen, das wir einmal waren. Es ist eine ähnliche Zumutung wie die Darwins, unsere Herkunft

aus dem Tierreich nicht nur äußerlich zu akzeptieren, sondern auch innerlich nachzuvollziehen, wie es die Humanethologie von Konrad Lorenz und seinen Schülern in den vergangenen Dezennien getan hat. Trotzdem ist es für viele noch schwer, sich in das Erleben eines Tieres einzufühlen, von dem wir annehmen müssen, dass es dem unseren viel verwandter ist, als uns vielleicht lieb ist. In gleicher Weise ist es schwierig, sich in das viel »tiernähere« Empfinden des vorgeburtlichen Kindes oder des neugeborenen Babys einzufühlen. Wir müssen dafür ein Stück der Sicherheit des durch unsere Sozialisation erworbenen Ichs aufgeben und werden gleichzeitig mit den elementaren Abhängigkeits- und Ohnmachtserlebnissen und oft verzweifelten Anpassungsbemühungen während vorgeburtlicher Belastungen und im Verlauf einer Geburt konfrontiert.

In diesem Sinne will dieses Buch, indem es eine Einführung in unser Wissen von der Psychologie der vorgeburtlichen Lebenszeit und Geburt gibt, den Leser gleichzeitig mit dem Erleben der inneren und äußeren Bedingungen unserer Geburtlichkeit vertraut machen. Die Tatsache, dass es geschrieben werden kann, ist Ausdruck einer veränderten Sicht der Psyche. Es hätte nicht vor fünfzig Jahren geschrieben werden können, und es würde zu diesem Thema in fünfzig Jahren sicher noch ganz andere Horizonte entfalten können. Es beschreibt den Kreis des Wissens, wie er mir aus meinem Berufsleben als Psychotherapeut nach vieljähriger Beschäftigung mit dem Thema von vorgeburtlicher Lebenszeit und Geburt zugänglich ist. Die Bemühung um diese Fragen erfolgt in den letzten Jahren von vielen Seiten gleichzeitig, wie im einzelnen gezeigt werden soll. Ich werde ausgiebig von Zitaten Gebrauch machen, um die Unmittelbarkeit der neuen Erfahrungen mitzuteilen.

Die Annäherung an unsere Geburtlichkeit und Vorgeburtlichkeit ist durch mehrere existentielle Schwierigkeiten belastet. Zum ersten ist für uns Menschen aus evolutionsbiologischen Gründen, die mit dem aufrechten Gang und der progressiven Hirnentwicklung zusammenhängen, die Geburt wohl in der Regel eine Grenzbelastung, die durch unsere wiederum evolutionsgeschichtlich bedingte Frühgeburtlichkeit verstärkt wird. Darum ist das erste Abenteuer und die erste Leistung des In-die-Welt-Kommens in all

seiner Kreativität und in seinem Hochgefühl oft auch belastet durch ein Konglomerat von Gefühlen der Verwirrung, der Angst, des Verlustes und verzweifelter Wut.

So bestehen also neben der Faszination, die vom Thema unserer geburtlichen und frühgeburtlichen Herkunft ausgeht, eine noch stärkere Scheu und ein diffuses Zurückweichen vor den Abgründigkeiten, sich hier emotional mehr einzulassen. Diese Schwierigkeiten werden die Leser dieses Buches auch deshalb spüren, weil sie selbst durch die medizinisch-technischen Bedingungen beim Geburtsverlauf – trotz aller segensreichen Fortschritte in diesem Bereich – zusätzlichen psychischen Traumatisierungen während der Geburt und in der nachgeburtlichen Zeit ausgesetzt waren. Allein schon die Benennung dieser auf einem intellektuellen Niveau durchaus bekannten Umstände kann eine diffuse Gefühlsabwehr auslösen.

Die zweite große Schwierigkeit bei der Annäherung an unsere Geburtlichkeit und Vorgeburtlichkeit besteht darin, dass ein Großteil unserer frühestkindlichen Erfahrung uns nicht bewusst zugänglich ist, sondern in Märchen von jenseitigen Welten, mythischen Bildern und religiösen Vorstellungen eingekleidet ist. In unseren Bildern von Geborgenheit und Aufgehobensein bei einem allgütigen Wesen und in unseren sozialen Utopien eines Himmelreiches auf Erden finden unsere Wünsche nach einer Rückkehr in den vorgeburtlichen Himmel einen beredten Ausdruck, wie andererseits unsere Ängste vor einer Wiederkehr von pränatalen Notzuständen in Höllen- und Strafbildern ausgestaltet sind.

Die beiden genannten Schwierigkeiten bilden den Hintergrund für die dritte Schwierigkeit, die Verleugnung einer kontinuierlichen Lebenslinie der vorgeburtlichen Zeit bis zu unserem Erwachsenen-Ich. Dies änderte sich, wie erwähnt, am Anfang des vergangenen Jahrhunderts mit der Entdeckung des Fortlebens unserer Kindererfahrung in uns – allerdings unter Ausschluss der pränatalen Zeit und der Phase unmittelbar nach der Geburt. Dokumentierte sich die Fremdheit zur eigenen Kindheit in der inzwischen historisch vergangenen Fremdheit und Distanziertheit des Umgangs mit den eigenen Kindern, die in bürgerlichen Schichten



zumeist vom Personal versorgt oder auch weggegeben wurden, so zeigt sich die Fremdheit zum Baby in uns oder zum vorgeburtlichen Kind in der Distanziertheit und der Orientierung an äußerlichen Regelungen und Normen im Umgang mit dem Neugeborenen bzw. Säugling. All dies ist nur möglich, wenn die vorgeburtliche Lebenszeit, die Geburt und die Säuglingszeit in einem selbst als Anfang und tiefster Grund des eigenen Selbst- und Lebensgefühls verleugnet und verdrängt sind.

Wir erleben nun in den letzten Jahrzehnten eine zunehmende Auflockerung dieser Verleugnung, wie sie sich äußerlich in der Bewegung der »sanften Geburt«, der Anerkennung der Bedeutung von frühesten Belastungen in der Säuglingszeit und davor in der Psychotherapie und der wachsenden Zahl empirischer Arbeiten zu prä-, peri- und postnatalen<sup>3</sup> Erlebensvorgängen, Wahrnehmungsmöglichkeiten, Verhaltens- und Reaktionsweisen zeigt. In dieser veränderten Zeitstimmung ist es möglich, das Thema der lebensgeschichtlichen Bedeutung der vorgeburtlichen Existenz und der Geburt unbehinderter zu entwickeln und darzustellen.

Wir stehen alle mehr oder weniger noch im Bann der bisher üblichen Verleugnung eines »Seelenlebens des Ungeborenen«, die sich in einer Fülle von unreflektierten Urteilen, etwa zur Empfindungslosigkeit, Erinnerungsunfähigkeit, Bewusstlosigkeit usw. des vorgeburtlichen Kindes und Babys, wie auch in entsprechend distanzierenden, unsensiblen Verhaltensweisen ausdrückte. Unser zunehmendes Wissen über das psychische Leben vor der Geburt erlaubt uns einen neuen Blick und ein neues Selbst- und Weltverständnis für unseren eigenen Lebensanfang und den unserer Kinder.