

Ähnlich einer Achterbahnfahrt schwanken die Gefühle einer schwangeren Frau. Gerade in der Frühschwangerschaft geht es auf und ab zwischen Vorfreude, Zweifeln und Ängsten.

Die Schwangerschaft ist wie Pubertät und Wechseljahre eine Übergangsphase und eine Wendezeit im Leben.

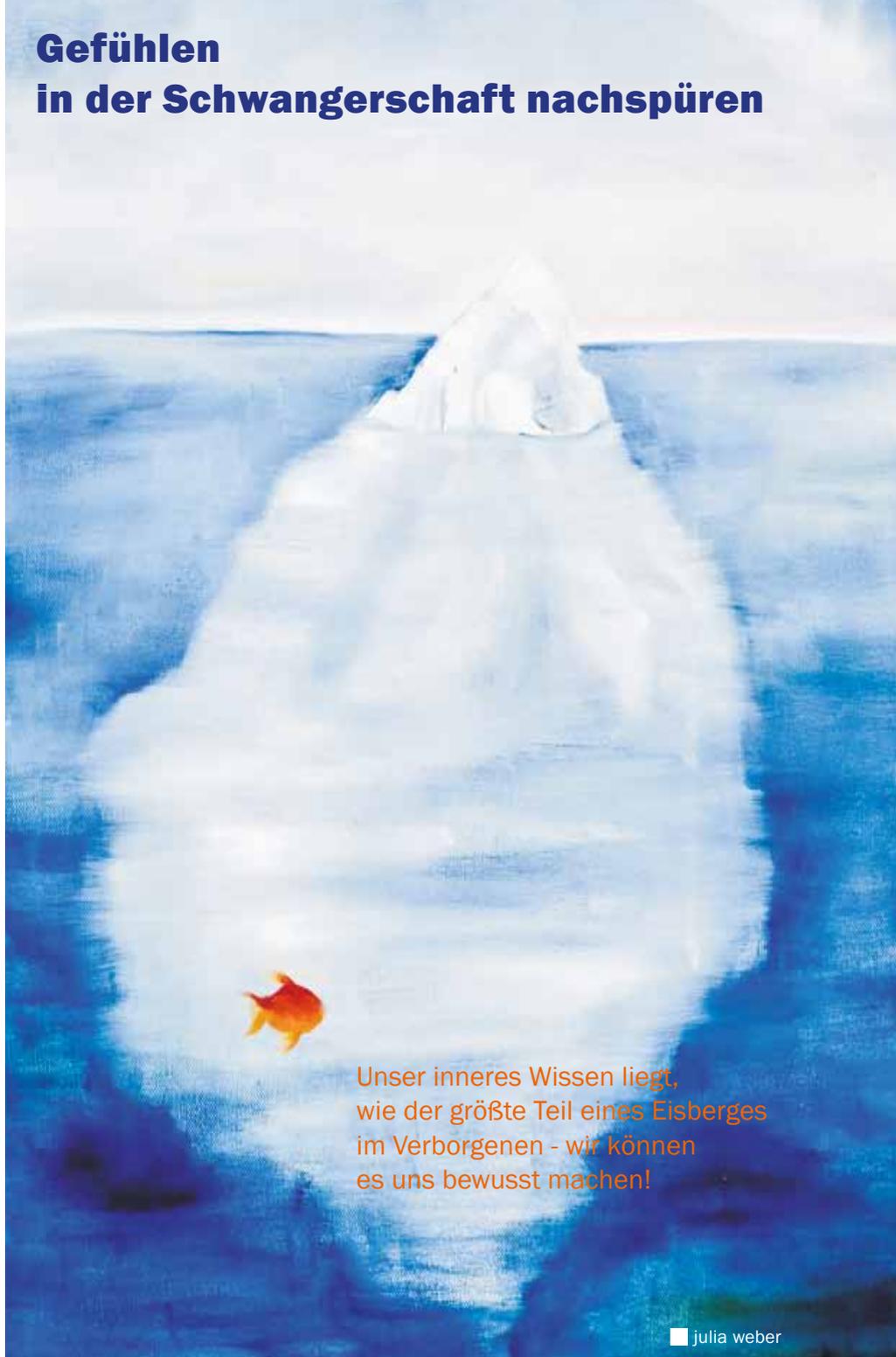
Nicht nur die hormonelle Umstellung im Körper, sondern auch die ganz realen Lebensumstände verändern sich gravierend. Die Frau ändert in der ersten Schwangerschaft ihren sozialen Status. Sie wird von der Tochter, Partnerin und kinderlosen Frau zur Mutter. Dies bedeutet einerseits eine große Bereicherung und persönliches Wachstum, andererseits jedoch auch eine große Verantwortung – die Versorgung und Erziehung eines Kindes. Gleichzeitig unterbricht sie ihre Berufstätigkeit und begibt sich in finanzielle Abhängigkeit. Für viele Frauen ist es heute in unserer Gesellschaft schwierig, in der Mutterrolle Lebensaufgabe und Lebenssinn zu sehen. Auch wenn diese Themen vordergründig nicht immer eine Rolle zu spielen scheinen, führen sie zumindest unbewusst zu Besorgnis und Ängsten. Wie diese Ängste das psychische und physische Wohlbefinden der schwangeren Frau beeinflussen, hängt zum großen Teil von der emotionalen und praktischen Unterstützung durch den Partner, die Familie und das soziale Umfeld ab.

So kommt es, dass sich nicht hinter jedem körperlichen Symptom auch eine körperliche Ursache verbirgt. Psychosomatische Beschwerden, also solche, die aufgrund seelischer Vorgänge entstehen, sind in der Schwangerschaft nicht selten. Das heißt vorzeitige Wehen, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck müssen nicht unbedingt eine körperliche Ursache haben. Vielmehr macht sich hier die Seele bemerkbar. Es könnte ein Hinweis dafür sein, dass bestimmte Sachen noch zu klären oder zu verändern sind.

Alles von der Seele schreiben!

Eine sehr lohnenswerte Therapie oder Empfehlung – nach Ausschluss anderer Ursachen! – ist das Schreiben. Alle Gedanken, Gefühle und Zeichen, die sich immer wieder bemerkbar machen, sollten aufgeschrieben werden. Man kann sich sozusagen alles Bedrückende von der Seele schreiben. Eine Möglichkeit besteht darin, die Symptome wie z.B. den

Gefühlen in der Schwangerschaft nachspüren



Unser inneres Wissen liegt, wie der größte Teil eines Eisberges im Verborgenen - wir können es uns bewusst machen!

■ julia weber



Rückenschmerz direkt anzusprechen, also in einen inneren schriftlichen Dialog zu treten. Etwa mit einer Frage wie: „Welche Lasten muss ich tragen?“ oder „Was kann mich entlasten?“.

Es ist dabei sehr wichtig, einfach alles aufzuschreiben, was aufs Papier „will“ – ohne zu werten. Somit können Gedanken und Gefühle aus dem Unterbewusstsein hervorgebracht werden, die sich dann auf dem Papier manifestieren. Die Bewusstwerdung kann schon dazu führen, dass sich das Symptom auflöst, oder Probleme und ungelöste Konflikte angesprochen und gelöst werden können. In der Psychotherapie und psychologischen Medizin wird diese Methode erfolgreich angewandt.

Emotionale Prozessarbeit

Auch mit Emotionaler Prozessarbeit gelangt man erfolgreich an die psychischen Ursachen körperlicher Beschwerden. Hierbei wird die Patientin in einem hypnoseähnlichen Zustand zu ihren „inneren Bildern“ begleitet. Innere Konflikte und somatische Beschwerden können aufgelöst werden. Gerade in der Schwangerschaft, wo zunehmend die rechte Gehirnhälfte und damit die emotionale Seite der Frau aktiv wird, sprechen diese beiden Methoden besonders gut an. Der Einsatz von Medikamenten, wie beispielsweise bei der Behandlung von vorzeitigen Wehen, bekämpft das Symptom, häufig jedoch nicht die Ursache. Und noch eins: Emotionale Prozessarbeit und auch das Schreiben sind frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

K. Zwanzig