

Arthur Janov

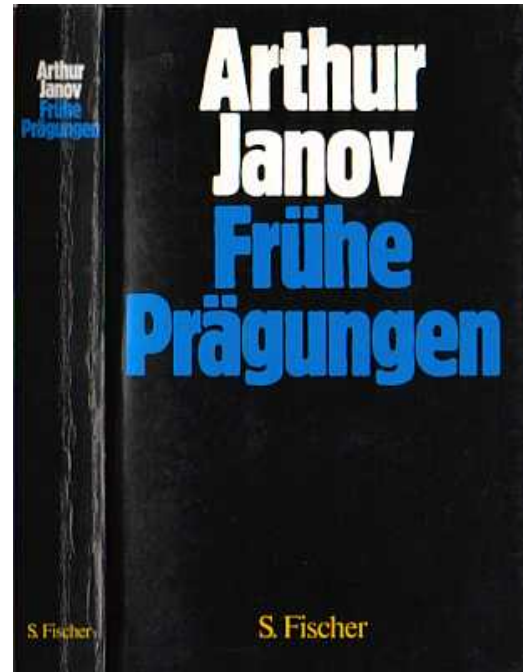
Frühe Prägungen

Die lebenslangen Auswirkungen
der Geburtserfahrung

Sachbuch 1983

Imprints - The Lifelong Effects
of the Birth Experience

[wikipedia A. Janov](#)



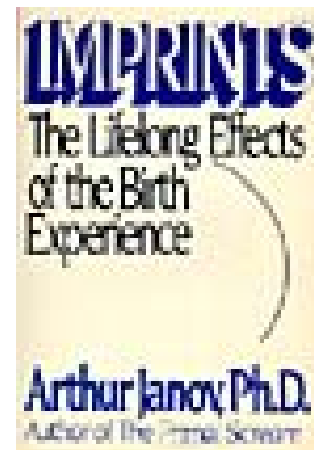
1983 by Verlag Coward-McCann, New York

1984 by S. Fischer Verlag, Lektorat: Willi Köhler

ISBN 3-10-036707-3, Ü: Joachim A. Frank, 402 Seiten

Siehe auch:

[wikipedia Arthur Janov](#)



[2005: Ferdinand Wagner: Gedanken über die Evolution der Menschheit auf Basis der Primärtheorie Arthur Janovs](#) – Ein Versuch, die historische Rolle der Einprägung zu beleuchten

"Letztlich ist dieser Aufsatz ein Versuch, die Spur des Urschmerzes in der Evolution zurückzuverfolgen, und zwar weit über jenen Punkt hinaus, als die ersten Hominiden auftauchten. Erst in jüngerer Zeit wird deutlich, wie tief der eingeprägte Schmerz im menschlichen System verankert ist und das könnte nahelegen, dass diese Tiefe analog dazu auch im Prozess der Evolution besteht."

Verlag:

Nach Janovs Überzeugung hat die frühkindliche Entwicklung dauerhafte, allenfalls durch die Primärtherapie zu modifizierende Auswirkungen auf unser Leben.

Die Zeit im Mutterleib, vor allem die entscheidenden Stunden vor der Geburt und das Geburtserlebnis selbst können nach Janovs Ansicht die psychischen Prozesse negativ beeinflussen, sie sogar zum Scheitern bringen und Traumata zur Folge haben, die sich als »frühe Prägungen« dauerhaft im noch ungeschützten Nervensystem des Neugeborenen niederschlagen.

Geburtserlebnisse formen laut Janov die spätere Persönlichkeit und den Physiotyp; sie legen psychologische und neurologische Reaktionstendenzen fest und steuern die späteren Verhaltensweisen des Menschen. Die »frühen Prägungen« entscheiden mit darüber, ob wir etwa den ständigen Drang zu reisen verspüren oder ob wir zwanghafte Arbeiter, Kettenraucher, Alkoholiker, Asthmatiker, Epileptiker oder ob wir aggressive oder friedliche Menschen werden.

Janovs Darstellung der verschiedenen Faktoren, die die Frühentwicklung beeinflussen können, gibt Ärzten, Psychotherapeuten, werdenden Müttern, aber auch Vätern die Möglichkeit, gründlicher als bisher über die »Umwelt« des Ungeborenen nachzudenken und mögliche nachteilige Auswirkungen auf seine Entwicklung zu vermeiden.

Die Lektüre dieses neuen Buches des weltbekannten amerikanischen Psychotherapeuten kommt einer Reise zu den Ursprüngen des seelischen Innenraums gleich, einer noch weitgehend unerforschten und »kartographisch« nicht erfaßten Landschaft.

Der neue »Janov« könnte durchaus eines der wichtigsten Bücher über die menschliche Geburt werden, über die Geburt des Körpers und des Geistes.

Verlagstext

Vorwort von Arthur Janov

9

Angesichts der Flut von in letzter Zeit erschienenen Büchern über Kindererziehung muß die Aufgabe, ein gesundes Kind großzuziehen, den Eltern beinahe unmöglich erscheinen. Es gibt so viele Dinge, die mißglücken können — so viele Dinge, die man wissen muß.

Als wäre das nicht genug, haben wir nun auch noch ein Buch, das sagt, <Kinder>-Erziehung beginne in Wirklichkeit im Mutterschoß, schon acht Wochen nach der Empfängnis, und diese Zeit sei die entscheidende für die Bildung der Persönlichkeit, für die Festlegung der Krankheiten, an denen man später im Leben leiden wird, ja sogar für die Bestimmung der Lebensdauer.

Das Schwierige an dieser Vorstellung ist, daß sie so ungreifbar ist. Schließlich sind die Ereignisse, die ein Kind in utero betreffen, verborgen, und ebenso verborgen sind seine Reaktionen auf diese Ereignisse. Wir können wirklich nicht sehen, was für das Kind schädlich sein mag; wir können nicht wissen, wie das Kind auf das reagiert, was in diesem besonderen flüssigen Milieu vor sich geht. Alles scheint so geheimnisvoll zu sein, und die Eltern können sich angesichts dieses Geheimnisses mit Recht hilflos fühlen. Als ob ihre Schuldgefühle darüber, wie sie ihr Kind erzogen, als es sechs, zehn oder fünfzehn Jahre alt war, noch nicht genügten, müssen sie nun noch eine zusätzliche Schuld an dem auf sich nehmen, was sie ihrem Kind beinahe vom Augenblick der Empfängnis an angetan haben.

Lassen Sie mich rasch sagen, daß es nicht der Zweck dieses Buches ist, Eltern das Leben noch komplizierter zu machen, sondern ihnen zu helfen, sich dieser pränatalen und natalen Faktoren bewußt zu werden, die für ihr Kind schädlich sind. Vor allem soll den Eltern geholfen werden, ihren Kindern die bestmögliche Chance für ein gesundes Leben zu geben.

Ich habe außerdem die Hoffnung, erklären zu können, wie wir wurden, was wir sind; zu zeigen, wie diese frühesten Ereignisse unsere Einstellungen, Interessen und Ideen — ebenso wie unsere Zwangsvorstellungen und unsere Symptome — formten. Ein neues Wissen wird in zunehmendem Maße verfügbar, die Fehler, die wir alle mit unseren Kindern gemacht haben, werden immer klarer. Aber wir dürfen nicht in der Vergangenheit verweilen und in Schuldgefühlen versinken. Wir können nur mit einem neuen Verständnis und einer festeren Entschlossenheit, diese Fehler nicht weiterzugeben, in die Zukunft blicken.

Arthur Janov, Januar 1982

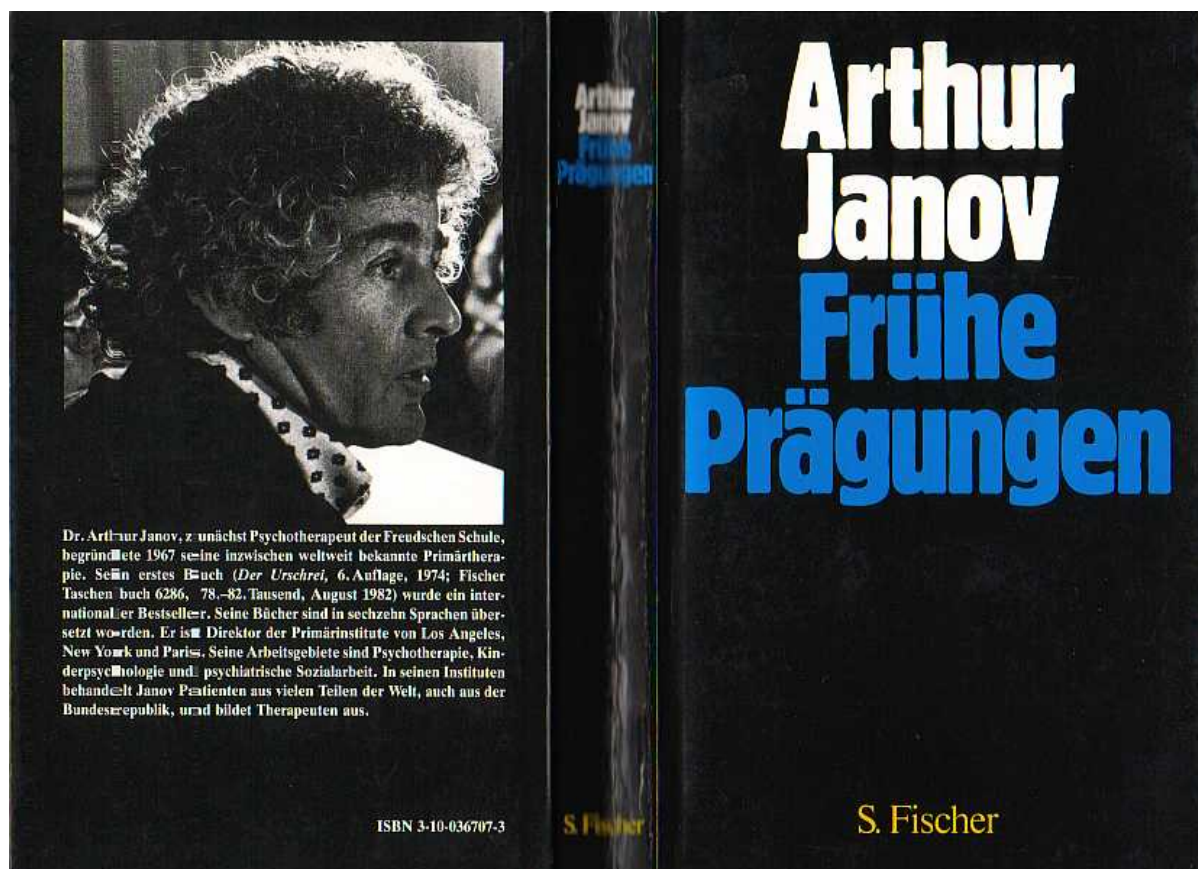
Danksagung

Bei diesem Buch haben mir einige Menschen Beistand geleistet. E. Michael Holden, mein wissenschaftlicher Kollege seit Jahren, half mir, verschiedene Kapitel zu revidieren, und fügte wertvolle Informationen hinzu — vor allem in dem Abschnitt über die Kaiserschnitt-Geburt. Nick Barton half bei der Bearbeitung und Klärung mehrerer Abschnitte des Buches.

Besonders danken möchte ich meiner Redaktionsassistentin, Margaret Ryan, für die vielen, vielen Stunden, die sie mit der Gliederung des Stoffes verbrachte, und für ihr redaktionelles Geschick. Sie recherchierte, revidierte, bearbeitete und korrigierte, wo immer es nötig war. Ich danke ihr.

Schließlich gilt mein Dank den Patienten, die ausdauernd und hartnäckig genug auf ihrer Ansicht über Geburts-Primals beharrten, bis ich mich, meinen eigenen Vorurteilen zum Trotz, überzeugen ließ. Sie eröffneten mir und meinen künftigen Patienten eine neue Welt.

Arthur Janov



Inhalt

Widmung: Für Rich — meinen Kameraden, meinen Freund, meinen Sohn

Vorwort (9)

Die Messung der emotionalen und psychologischen Wirkungen der Geburt (405)

Namen- und Sachregister (409)

T1. Der Anfang vom Ende

- 1 Geburtsrechte: Der Beginn des Lebens (13)
- 2 Gedeihen oder Alptraum: Die neun Monate im Schoß (29)
- 3 Die Geburt der Neurose: Das wirkliche Geburtserlebnis (103)

T2. Die Mechanismen, die die Persönlichkeit formen

4. Die Einprägung perinataler Ereignisse (129)
5. Ein Drehbuch fürs Leben: Prototypischer Schmerz und seine Reaktion (146)

T3. Geburtstrauma und Bewußtseinsbildung Einleitung (169)

6. Der Balance-Akt des Lebens: Physische Implikationen des Geburtstraumas (173) S.203
7. In der Zeit gefangen: Die psychologischen Implikationen des Geburtstraumas (233) S.267
8. Die geistigen Implikationen des Geburtstraumas (301) Ideenbildung

T4. Katastrophale Implikationen des Geburtstraumas Einleitung (327)

9. Zum Wahnsinn geboren? Der Beitrag der Geburt zur Geisteskrankheit (330)
10. Die lange Reichweite der Geburt: Ein Weg zu Krebs und Epilepsie (356)
11. Das Ende der Linie: Selbstmord als Lösung für die Geburt (369)

T5. Die Auflösung des Geburtstraumas

12. Illusion und Wirklichkeit: Rebirthing und Wiedererleben (383)
13. Schlußfolgerungen (400-402)

13 Schlußfolgerungen

Arthur Janov 1983

400

Die Behandlung der Auswirkungen des Geburtstraumas erfordert eine Therapie von Monaten und Jahren und ist vielleicht auch dann noch nicht ganz erfolgreich. Eine Änderung der Entbindungspraktiken nimmt dagegen viel weniger Zeit in Anspruch und ist weit erfolgreicher.

Meiner Ansicht nach ist das das Wichtigste, was wir auf dem Gebiet der Psychohygiene tun können. Kein anderer einzelner Faktor kann die Psychose oder Neurose so grundlegend ändern. Keine Diät, keine Konditionierung, keine Veränderung der äußeren Umstände, keine Massage, keine Lektüre, keine Philosophie, keine Ideologie, keine Religion, keine noch so große Liebe und Zuneigung könnte leisten, was eine richtige Geburt zu leisten imstande ist.

Ich spreche nicht von den Millionen, die erforderlich wären, um groß angelegte Programme für die Behandlung der Wirkungen schlechter Geburten zu entwickeln, sondern von einer einfachen, gründlichen Änderung der Verfahren. Ich spreche nicht von der Ausbildung von Tausenden neuer Therapeuten, sondern von dem koordinierten Einsatz der schon vorhandenen Gynäkologen, Geburtshelfer und Pädiater, um Einstellungen, Verfahren und Methoden zu ändern.

Die ungeheure Wirkung solcher Änderungen könnte so signifikant sein wie die Geburt selbst, denn sie würden die zahllosen psychohygienischen Probleme, vor denen wir stehen, erheblich reduzieren: die Lernschwierigkeiten, die psychosomatischen Krankheiten, die Phobien, Zwangsneurosen, Persionen — und sogar manche der tödlichen Krankheiten.

Letzten Endes würde eine einfache Änderung der Entbindungspraktiken einen Einfluß haben auf unsere soziale Struktur, unseren Strafvollzug, unsere Nervenheilstätten und die Wertmaßstäbe, nach denen wir unsere Kinder erziehen — die nächste Generation, die diese Erde erbt.

Ich praktiziere nun seit mehr als dreißig Jahren und habe jede mögliche Kombination von geistig-seelischen Erkrankungen gesehen. Ich habe gesehen, was

schlechte Familienverhältnisse, was Waisenhäuser und Ablehnung, was Vergewaltigung und Inzest anrichten können.

Und ich bin immer noch der Überzeugung, daß Geburts- und Vorgeburtstraumata stärker sind als beinahe jede Art von späterem Trauma.

Denn beim Geburtsvorgang wird festgelegt, was wir später aus unserem Leben machen werden. Persönlichkeitsmerkmale werden eingraviert, die Art, die Welt zu sehen, wird eingepägt, Einstellungen werden geformt. Was wir werden, ist in der Geburtsmatrix schon zu sehen.

Der beste mir bekannte Beweis für die Bedeutung anderer Entbindungspraktiken ist der qualitative Unterschied zwischen natürlich und nichttraumatisch geborenen Kindern und solchen, die unter konventionellen Umständen zur Welt kamen. Der zweitbeste Beweis, den ich kenne, ist die tiefgehende Veränderung, wie sie bei Primärpatienten stattfindet, die die bei der Geburt erlittenen Traumata wiedererlebten.

Diese Veränderung sagt uns etwas über die Wirkung und den Umfang des Geburtstraumas — eines Traumas, von dem wir nun wissen, daß es die Gewebe und Zellen, die Knochen und das Blut beinahe jedes Menschen durchdringt. Deshalb glaube ich, daß eine gute Geburt mindestens schon die halbe Kindererziehung ist und gleich viel wert sein kann wie Jahre von positiven Erlebnissen mit den Eltern. Anders gesagt, eine richtige Geburt kann die Wirkungen späterer negativer Erlebnisse dämpfen, während eine falsche Geburt den Menschen für die harmlosesten Ereignisse verwundbar macht.

Das Geburtstrauma ist eine Realität, dennoch ist es noch eine Realität, die viele nur äußerst schwer akzeptieren können — vor allem diejenigen, die auf dem Gebiet der Psychologie und Psychiatrie arbeiten. Viele glauben noch, es handle sich um eine ungeprüfte Theorie. Das Gegenteil ist richtig: das Konzept des Geburtstraumas entwickelte sich nicht als eine die Wirklichkeit überlagernde Theorie, sondern aus der Beobachtung und Messung dieser Wirklichkeit.

Es ist keine theoretische Erfindung; es ist eine Entdeckung. Es ergab sich daraus, daß wir konkrete Methoden fanden, das Unbewußte zu quantifizieren. Wir fanden Methoden, sichtbar zu machen, zu beobachten und zu messen, was in den tiefsten Tiefen des menschlichen Geistes vorgeht. Überdies hat uns die Arbeit mit Tausenden von Patienten aus den meisten Ländern der Welt zu dem Schluß gelangen lassen, daß das Geburtstrauma eine Realität ist, die Kulturen und Länder umfaßt und völlig unabhängig von der Sprache ist. Es ist universal.

Es ist eines der großen Paradoxa der menschlichen Gesellschaft, daß unsere angeblich fortschrittlichsten Methoden die primitivsten Ergebnisse hervorgebracht haben und daß wir bei den primitivsten Völkern die fortschrittlichste (das heißt, natürlichste und vorteilhafteste) Entbindungspraktik finden: die einfache Methode des Niederhockens und Gebärens.

Die moderne Technologie sollte nicht natürliche Prozesse behindern, sondern dazu verwendet werden, diese Prozesse zu unterstützen. Die Eltern sollten bei ihrer Suche nach einem Arzt und einer Klinik, die ihrem Kind den besten Eintritt in diese Welt gewährleisten können, nicht eingeschüchtert werden. Sie müssen auf den bestmöglichen Entbindungspraktiken bestehen. Sie dürfen sich angesichts herkömmlicher Verfahren in den Kliniken, autoritärer Ärzte oder der Starrheit lang überlieferter Praktiken nicht geschlagen geben. Sie kämpfen für das Leben eines Menschen und haben jedes Recht, es beharrlich zu tun. Denn gleichzeitig kämpfen sie gegen die körperlichen Krankheiten ihres Kindes, gegen die späteren Lern- und Verhaltensprobleme, gegen die spätere Neurose und Geisteskrankheit ihres Kindes als Erwachsener. Gegen ungeeignete Entbindungspraktiken kämpfen, heißt für das Leben kämpfen — auf die konstruktivste und dauerhafteste Weise.

Wir haben gesehen, was eine schlechte Geburt in unseren Kliniken anrichten kann. Wir hatten Gelegenheit zu sehen, was eine richtige Geburt vollbringen kann. Kein Fachmann hat das Recht, sich gegen das Wissen zu verschließen, wenn so viel auf dem Spiel steht. Es gibt keine erdenklichen sozialen Programme, keine therapeutischen Verfahren, keine Institutionen, die so sehr dem Wohl der Menschheit dienen könnten wie eine einfache Änderung der Entbindungspraktiken. Wir sprechen davon, den Ursprung, die Ursache so vieler persönlicher und sozialer Probleme zu vermeiden. Wir sprechen von Minuten oder Stunden der Fürsorglichkeit, deren Folgen Jahre und Jahrzehnte andauern.

Eine radikale Veränderung der Gesellschaft ist möglich durch die natürliche Rückkehr zu unseren Ursprüngen.
So einfach ist das.