

Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen!

Aristoteles (384-322 v. Chr.)

*Die Geburt war ganz
anders als ich mir das
vorgestellt habe.*

Plötzlich ging alles so schnell. Ich
fühlte mich hilflos ausgeliefert.

*Ich habe mich so auf mein Kind
gefreut und jetzt kann ich es
gar nicht richtig annehmen.*

Diese Schmerzen!
Ich dachte, das
überlebe ich nie!

Mag.^a Margit Wurz

Katathym-imaginative Psychotherapie (KiP)
Eye Movement Integration (EMI)
Psychologische Beratung
Erziehungsberatung
Elternberatung nach §95 Abs. 1a AußStrG

Neubaugürtel 44/15
1070 Wien

0660/7116640
margit.wurz@gmx.at

**Geburtsschock?
Traumatisch erlebte Geburt?**

EMI hilft bei der Verarbeitung.

Traumatisch erlebte Geburt

Manche Frauen erleben die Geburt ihres Kindes traumatisch, als Erlebnis, das sie zutiefst in ihrem Welt- und Selbstbild erschüttert. Und obwohl „alles gut ausgegangen ist“, das Kind gesund und die körperlichen Wunden verheilt sind, lässt sie der Schrecken der Geburt nicht los. Sie hadern mit dem Geburtsverlauf und fühlen sich um ihr Geburtserlebnis betrogen.

Immer wieder müssen sie daran denken und spüren dabei die Angst, die Wut, die Verzweiflung annähernd so intensiv wie damals. Manche haben auch das Gefühl, ihr Kind nicht so lieben und annehmen zu können, wie es ihnen wirklich entsprechen würde. Alles fühlt sich irgendwie blockiert an. Familie, FreundInnen und auch die Frau selbst können oft nicht verstehen, warum das nach Wochen und Monaten „nicht endlich leichter wird“.

Was da passiert ist, lässt sich neurologisch gut erklären, es handelt sich um eine traumatische Verarbeitung oder eigentlich „Nichtverarbeitung“ des Erlebten.

Wenn wir einer extremen Stresssituation ausgesetzt sind, die unsere Belastungsgrenzen sprengt, schaltet unser Gehirn auf ein „Notfallprogramm“. Das heißt, es schaltet den Hippocampus aus. Das ist jene Hirnregion, die für die Verknüpfung des Erlebten mit Kontexten wie Raum und Zeit zuständig ist. Der neurologische Sinn dahinter: Wir Menschen können so schneller mit unseren drei Überlebensmechanismen Kampf, Flucht und Totstellreflex reagieren.

Dafür wiederum ist eine andere Hirnregion, die Amygdala zuständig. Hier werden Erlebnisse mit Sinnesreizen gekoppelt, um bei einer ähnlichen Situation die Gefahr noch schneller zu erkennen und darauf reagieren zu können. Erinnerungsteile, die so gespeichert wurden, bleiben als permanente „Alarmanlagen“ im Kurzzeitgedächtnis. Aktiviert nun ein (auch unbewusst wahrgenommener) Reiz diese Alarmanlagen, reagiert unser gesamtes System wie in der damaligen Situation mit all den damaligen Gefühlen und oft auch Körperempfindungen. Andere (für die jetzige Situation viel passendere) Reaktionen werden blockiert. Man nennt dieses Phänomen auch „Flashback“.

EMI - Eye Movement Integration

EMI, Eye Movement Integration, ist eine Traumatherapie-Methode, die mit langsamen Augenbewegungen diese Erinnerungsfragmente zusammenführt, bündelt und damit eine Abspeicherung im Langzeitgedächtnis ermöglicht (neuronale Integration).

Die Erinnerung an die Geburt bleibt. Soll sie auch, denn sie ist ein Teil der Lebensgeschichte. Aber sie kann nun, wie jede andere positive und negative Erinnerung, willentlich abgerufen und auch wieder abgelegt werden. Sie gehört endlich der Vergangenheit an, überflutet emotional nicht mehr im Hier und Jetzt und hat nicht mehr die Macht, die Beziehung zwischen Mutter und Kind zu stören oder gar zu blockieren.

EMI kann in einer laufenden Psychotherapie oder auch in einer auf die traumatische Erfahrung fokussierten Kurzzeittherapie angewandt werden (Vorbereitungsgespräche, EMI-Sitzung (à 100–150 min), Nachbesprechungen).

Mein Zugang zu EMI

Durch meine langjährige Tätigkeit als Psychologin im Hebammenzentrum haben sich peripartale Krisen (sämtliche Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach) zu einem meiner Schwerpunkte in der psychotherapeutischen Arbeit herauskristallisiert.

So durfte ich auch viele betroffene Frauen in ihrer Verarbeitung einer traumatisch erlebten Geburt unterstützen.

EMI, als effiziente Methode für die neuronale Integration sehr belastender Erfahrungen, erlebe ich dabei als überaus hilfreiche Ergänzung zum therapeutischen Gespräch.



Mag.^a Margit Wurz

Klinische und
Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin KiP
EMI-Therapeutin

Neubaugürtel 44/15
1070 Wien

0660/7116640
margit.wurz@gmx.at