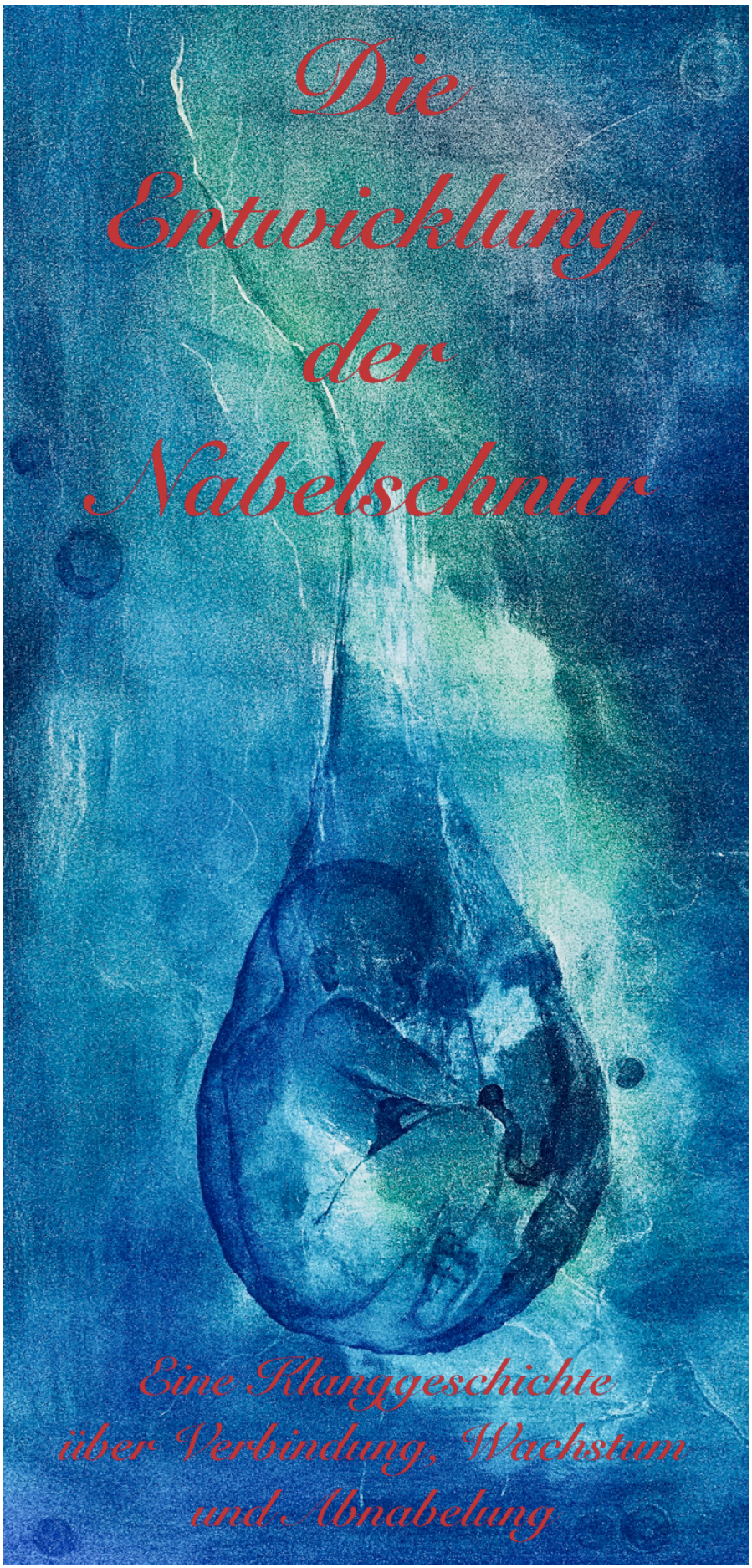

Die Entwicklung der Nabelschnur

Eine Klanggeschichte über Verbindung, Wachstum und Abnabelung

Die Entwicklung der Nabelschnur

Eine Klanggeschichte über Verbindung, Wachstum und Abnabelung

Vorwort

Anliegen

Inhalt

Klanggeschichte - Aufnahme mit Musik von Ulrico Sacchet

Kapitel:

1. Zeugung - Der Funke
2. Einnistung - Ankommen
3. Plazenta als Co-Kreation - nährendes Feld
4. Haftstiel - Anhaften dürfen - Ming-Men - Vertrauen
5. Nabelschnur als erstes Spielzeug - Wachstum
6. Geburt - Nabelschnur bleibt
7. Erster Atemzug
8. Abnabelung
9. Nachgeburt
10. Bonding

Quellen und Dank

Quellen und Dank an alle, die diese Arbeit inspiriert haben

Vorwort

Ich schreibe diese Vertiefungsarbeit im Rahmen meines Abschlusses der Doula Ausbildung an der Malea Lin Doula Fachschule.

Übergänge - nicht nur Geburten - zu begleiten, ist mir seit jeher ein grosses Anliegen. In Momenten der Veränderung, in Zeiten des Wandels, nicht allein oder aber auch gerade ungestört zu sein, Sicherheit und Aufgehoben-Sein zu erleben, Verbindung zu sich und anderen, kann genau den Unterschied ausmachen, der uns an einer Erfahrung zerbrechen oder wachsen lässt. Das chinesische Wort für Krise besteht aus den Zeichen Chance und Gefahr. Übergänge werden oft als Krisen empfunden. Genau in diesen Tor-Momenten, wenn es eng wird oder alles ganz neu ist, kann die Art, wie wir uns darin als "begleitet" erleben ausmachen, ob es eben eine Chance ist oder zu einer Gefahr wird. In meinem Doula sein, geht es für mich darum diese Qualität der Begleitung zur Verfügung zu stellen. Ich möchte das Sensorium, welches ich dafür entwickelt habe, Menschen in diesen Übergängen wahrzunehmen, nutzen um ihnen in ihren Prozessen zur Seite zu stehen. Mit dieser Klangreise möchte ich diese Begleitung erweitern und auf eine Weise zugänglich machen, die von mir als Person und meiner momentanen Energie unabhängig ist.

Durch Zeiten des "in-Verbindung-kommens" oder des "sich-aus-einer-Verbindung-lösens" mit Bewusstsein hindurch zu gehen, gestaltend zu bleiben oder zu werden, sich nicht passiv, unbeteiligt oder ausgeliefert zu fühlen, ist enorm kraftvoll, ermächtigend und wertvoll. Frühe, auch vorgeburtliche Erfahrungen können unser Leben tief prägen, ohne dass wir darüber wissen oder dafür ein Bewusstsein haben. Wir können uns nicht mit unserem impliziten Gedächtnis an unsere Zeit im Mutterleib erinnern, an unsere Geburt oder frühe Kindheit. Das Gedächtnis, wie wir es als Erwachsene kennen, entwickelt sich laut Annahme verschiedener Theorien der Entwicklungspsychologie erst etwa um das dritte Lebensjahr herum. Dennoch können frühere Erfahrungen in unserem Körper gespeichert sein, uns tief prägen, unser Nervensystem und unsere Empfindungen bis ins Erwachsenenalter, ja gar bis zum Tod beeinflussen - manchmal ohne dass wir es ahnen. Es kann sein, dass wir Traumata oder intensive Ereignisse aus diesen ersten Momenten in unserem Körper oder auf dieser Erde, wiederholen - vielleicht um sie mit jeder Wiederholung ein Stück mehr integrieren zu können, vielleicht auch nur, weil sie ein Muster gebildet haben in uns, weil wir es so gewöhnt sind und es uns gar nicht anders vorstellen können. Es kann sein, dass wir unbewusst weiterführen, was wir als "normal" erlebt

haben. Diese Geschichte möchte eine Möglichkeit geben, vielfältigere, andere, neue Abläufe von "in Beziehung treten" oder "sich aus Beziehungen lösen" vorstellbar und hoffentlich auch fühlbar zu machen. So dass wir eine Wahl haben. So dass wir kreieren können, statt dass uns das Leben bloss geschieht. Die folgende Geschichte ist hierfür ein Angebot und jeder kann sich das heraus picken, was ihm gefällt, was ihn berührt oder betrifft und den Rest einfach unbeachtet lassen.

Bekommt ein Paar ein Kind, so kreieren sie neues Leben und sind doch zugleich auch einfach Zeuge der grösseren Schöpfung. Damit gehen oft Prozesse einher, die sie aus ihren Prägungen und dem Unterbewusstsein heraus auf eine bestimmte Art erleben. Die Klanggeschichte über die Entwicklung der Nabelschnur möchte hier eine Erweiterung unseres Repertoires bringen. Sie lädt ein, sich berühren zu lassen - ganz neu, ganz frei und offen - von dem Wunder des Lebens. Sich bewegen zu lassen von der immer noch zu grossen Teilen unerforschten Magie, die uns hier her kommen lässt. Ich möchte Raum lassen dafür, dass jede und jeder Zuhörer*in, ihre oder seine eigene Geschichte damit erleben kann, eigene Assoziationen dazu haben kann, eigene Erfahrungen damit verbinden und verknüpfen kann und somit schöpferisch wie auch erlebend sein kann. Man darf dazu einschlafen, sich bewegen, tanzen, ruhen, meditieren, Bilder malen, kreativ werden - in welcher Form auch immer - oder auch einfach nur zuhören und sich berühren lassen.

Ich werde Teile der pränatalen Entwicklung, Geburt und Abnabelung herauspicken, die für unser Beziehungserleben relevant sind oder sein können. Hierzu lasse ich Details weg, erlaube mir, zu vereinfachen und betrachte die Entwicklung des Kindes durch den Rahmen und die Brille des "Sich-in-Beziehung-Erlebens". Die Nabelschnur ist der "rote Faden", anhand dessen ich die Geschichte erzählen möchte.

Inhalt

Klanggeschichte
mit Musik von Ulrico Sacchet (www.tonalibus.org)

1. Zeugung - Der Funke

Ich möchte eine Geschichte erzählen.

Eine Geschichte über Verbindung. Zu sich selbst wie auch zum anderen, zur "Mutter", zur Welt.

Es ist zum einen die Geschichte über die Entwicklung der Nabelschnur. Eine embryologische Geschichte über unsere erste physische, nährende Verbindung. Eine pränatale Geschichte, die jedoch auch über die Geburt hinaus geht, zur Nachgeburt, der Abnabelung und dem sogenannten Bonding, der Verbindung, die das Kind in der frühen Kindheit mit den Eltern entwickelt.

Zugleich ist es auch eine sinnbildliche Geschichte über die Art, wie wir unser ganzes Leben lang immer wieder in Beziehung treten, wie wir uns in neue Lebensphasen hinein oder aus Verbindungen oder bestimmten Beziehungsqualitäten hinaus gebären, uns lösen, um daraufhin wieder neu und anders in Verbindung zu treten. Es ist somit eine Geschichte über Beziehung und auch eine Geschichte über Getrennt-Sein, Individuation und Begegnung an Grenzen.

Ich beginne mit der Geschichte beim Moment der Zeugung. Man könnte sagen, in dem Moment, in dem unsere Seele, unser Bewusstsein, unser Wesen, Einzug hält in der physischen Existenz. Dem Moment des ersten Funkens, der Zündung. Hierüber könnte man eine ganz eigene Geschichte erzählen - das kommt vielleicht einmal... in einer nächsten Folge.

Niemand weiss, wie es wirklich von statten geht, man kann spekulieren und Theorien entwickeln... und davon gibt es viele. Ich möchte jedoch nichts behaupten, sondern lieber in Form von Fragen erzählen... So kann jeder in sich selbst fühlen, wie es wohl für ihn oder sie gewesen sein mag.

Haben wir es uns ausgesucht, hierher zu kommen?

Oder entstehen wir erst in diesem Moment?

Ist es ein langsamer Prozess und wir sind erst ganz da, wenn wir unseren ersten Atemzug nehmen? Oder sogar erst später, wenn unser Bewusstsein und Gedächtnis sich entwickeln?

Gibt es vielleicht auch erst viel später noch vielfältige Momente des Verkörperns -

beseelte und weniger beseelte Phasen unseres Lebens?

(Musik)

Nimm Dir einen Moment Zeit, um anzukommen, hier und jetzt.

Mach es Dir gemütlich, bau Dir ein Nest, niste Dich ein. Wenn Du diese Geschichte mit jemandem zusammen hörst, legt Euch Rücken an Rücken... wenn Du allein bist, lege Dir etwas warmes in den Rücken, unten, wo die Lendenwirbelsäule ist... und stelle Dir gegebenenfalls jemanden vor, mit dem Du gern verbunden bist oder es gern wärst... ich erzähle noch, warum.

(Musik)

Wie geschieht ankommen?

(Musik)

2. Einnistung - Ankommen

Physisch gesehen kann man verschiedene Momente des Ankommens ausmachen. Das Zusammenkommen von Spermium und Eizelle und dem sogenannten Zeugungsfunken, der das hinzu kommen des Kindes begleitet, ist hier nur einer. Als nächstes wandert die befruchtete Eizelle den Eileiter entlang, teilt sich immer und immer wieder, bis sie in der Gebärmutter landet und anfängt sich einzunisten. Die Einnistung ist der nächste Moment des Ankommens. Sie geschieht in etwa zwischen dem 6. und 9. Tag unserer Existenz. Wir sind nun ein kleiner Zellhaufen von etwa 100 Zellen. Wir pellen uns frisch aus dem Ei und streifen unsere Schutzhülle, unsere Ei-Schale ab. Zona Pellucida wird sie genannt oder auf Deutsch auch Glashülle. Währenddessen öffnet sich die Gebärmutterwand, um uns aufzunehmen.

Macht das Kind, dass sich die Mutter öffnet?

Oder öffnet sich die Mutter - und dadurch kann das Kind weiter wachsen?

Letztlich braucht es beide, damit Beziehung und Leben entstehen können!

Die Einnistung ist ein Prozess von einigen Tagen.

Spüre, wie es Dir im Leben geht, wann immer Du Dich neu eingenistet hast, angekommen bist an neuen Orten oder mit neuen Menschen.

Was braucht es für Dich an Zuwendung in diesen Momenten?

Ist es Dir leicht gefallen oder schwer?

Was hast Du hiermit schon erlebt?

Löst es warme, wohlige Gefühle in Dir aus, Aufgeregt-sein oder vielleicht eher Stress?

Wie ist es für Dich, wenn es zu schnell geht?

Und wie ist es, wenn Du Zeit haben darfst und alles fühlen kannst, was in diesem Moment geschieht?

Fühlst Du Dich willkommen?

Gewollt und offen empfangen?

Fühlst Du Dich wohl, wenn neue Verbindung entsteht?

Oder löst dies erstmal Weg-Wollen aus oder Unsicherheiten?

Wie auch immer Dein Erleben dieser Momente schon so war... Du hast diesen Weg auf jeden Fall schon einmal durchlaufen. Sonst wärest Du nicht hier. Dein Lebenswille und die Öffnung Deiner Mutter sind zusammengekommen. Und Du hast weiter wachsen können.

(Musik)

3. Plazenta als Co-Kreation - nährendes Feld

In der nächsten Phase unserer Entwicklung differenzieren sich die Zellen weiter. Es gibt Zellen, die innen sind und andere, die aussen sind. Und es gibt einströmende Flüssigkeitsbewegungen, die den "Raum dazwischen" erschaffen. Es gibt Zellen des Kindes, die in das mütterliche Gewebe migrieren und mit ihr zusammen beginnen, die Plazenta zu kreieren. Wir schaffen uns unseren Nährboden, unsere Plazenta, den sogenannten Mutterkuchen, vom ersten Moment an selbst. Es ist unsere erste Co-Kreation mit der Mutter.

Die Selbstwirksamkeit des Embryos - in dieser noch so verletzlichen Phase seiner Entwicklung erstaunt mich immer wieder. Es ist eine Selbstwirksamkeit, auf die wir uns auch später im Leben beziehen können, die uns bewusst werden kann. Wenn wir unseren Nährboden erschaffen, unser Netz bauen, unser nährendes Feld, das Umfeld, das wir uns wählen, um weiter zu wachsen.

(Musik)

"Es braucht ein Dorf, um ein Kind grosszuziehen", sagt man.

Auch als werdende Eltern erschaffen wir gemeinsam mit dem Kind das "Dorf", das ihm oder ihr wachsen hilft.

Wie sicher fühlt sich Dein Netzwerk an?

Wie aufgehoben fühlst Du Dich darin?

Wie nährend ist es? Und kannst Du diese Nahrung auch annehmen?

Wie frei und selbstwirksam empfindest Du Dich darin?

(Musik)

4. Haftstiel - Anhaften dürfen - Ming-Men - Vertrauen

Bevor die Plazenta gänzlich entwickelt ist, gibt es in der 3. Woche als nächsten Moment des Andockens noch die Entstehung des Haftstiels. Er verbindet den inneren Teil, der später zum Embryo wird, mit dem äusseren Teil der Zellen, aus denen die Plazenta entsteht.

Der Haftstiel wird zusammen mit anderen Strukturen kurze Zeit später zur Nabelschnur. Aber zunächst wächst er an unserer Rückseite. Wir haben zwar zu diesem Zeitpunkt noch keinen Rücken, aber an genau dieser Stelle wird sich die Lendenwirbelsäule formieren. Der Haftstiel bewegt sich dann durch Faltbewegungen - quasi zwischen den Beinen hindurch - auf die Vorderseite des Embryos und heisst ab dann Nabelschnur.

In der alten traditionellen chinesischen Medizin / im Qi Gong, gibt es einen Ort bzw. einen Akupunkturpunkt im unteren Rücken, zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel, der Ming-Men genannt wird. Das Ming-Men wird zuweilen auch als der Ort unserer spirituellen Nabelschnur bezeichnet, wo wir verbunden sind mit unserer Seelenfamilie, unserer Ahnenkraft und einem tiefen Urvertrauen. Wir können uns hier am Rücken öffnen - für die Kräfte unserer Ahnen und für das, was aus unserem Umfeld an Unterstützung zu uns kommen möchte. Wir können über die Nierenatmung andocken und uns aufladen. Ob dies mit der Entwicklung des Haftstiels zusammenhängt, kann ich nicht sagen. Aber dass sich im unteren Rücken oft Themen von Vertrauen, sich unterstützt fühlen, Back-Up haben oder auch Empfindungen wie Sehnsucht nach Verbindung zeigen können, zeigt sich mir in der körpertherapeutischen Praxis immer wieder.

(Musik)

Spüre nun in Deinen unteren Rücken, lehne Dich an, schmiege Dich an, öffne Deinen Rücken für die Wärme und den Kontakt mit Deinem Partner oder einem Menschen, den Du Dir dort vorstellen magst.

Kannst Du hier in ein Gefühl von Rückhalt hineinkommen?

Was hilft Dir, in diese nährende Verbindung zu vertrauen? Zu vertrauen, dass der andere mit Dir da bleibt? Dass er oder sie für Dich da ist, wenn Du Dir Kontakt wünschst?

Was gibt Dir Kraft, wenn Dein Rücken sich schwach anfühlt?

Lasse diese Bewegung des Andockens bewusst geschehen. Lass Deinen Haftstiel wachsen. Erlaube Dir, für diesen Moment, "anzuhaften", Deinen Rücken mit diesem warmen, nährenden Gefühl aufzufüllen. Was für Gefühle bringt dieses Thema in Dir hervor?

(Musik)

5. Nabelschnur als erstes Spielzeug - Wachstum

Die prägenden Kräfte, die uns als Embryo und Fötus wachsen lassen, wirken unser ganzes Leben lang in uns, als Kräfte des Werdens, des Aufrechterhaltens und der inneren Versorgung.

(Musik)

Wir sind unterdessen schon etwas grösser geworden, haben unsere Organe gebildet, Gliedmassen wachsen lassen. Auch die Nabelschnur wächst immer weiter. Ab dem Moment, in dem das Herz zu schlagen beginnt, etwa in der 4. Woche, werden wir durch die Nabelschnur von der Mutter mit Nährstoffen versorgt und der Stoffaustausch an der Plazenta-Schranke beginnt. Das Blut von Mutter und Kind vermischen sich nicht, sondern es findet Austausch von Nährstoffen, Vitaminen und Abfallstoffen über eine Art Membran statt. Zu Beginn ist die Nabelschnur erst wenige Zentimeter lang, bis zum Ende der Schwangerschaft kann sie bis zu 60 cm lang sein. Sie ist ganz besonders aufgebaut, gallertartig und spiralförmig, so dass sie nicht reissen kann und die vielen Bewegungen und Drehungen des Kindes mitmachen kann und auch beim Geburtsprozess in der Regel nicht abgeklemmt wird.

Etwa ab der 20. Woche der Schwangerschaft dient die Nabelschnur dem Kind als sein allererstes Spielzeug. Es erforscht sie taktil und erlebt und trainiert dadurch seinen Tastsinn und die Kommunikation die über Bewegung und Berührung geschieht schon im Mutterleib.

Dass wir über das Spielen am meisten lernen können, bleibt Zeit unseres Lebens der Fall.

Lass Deinen Körper erinnern, wie sich spielen anfühlt. Wie es sich anfühlt, etwas taktil oder über Bewegungen zu erforschen. Wie es sich anfühlt, zu wachsen, sich immer mehr auszudehnen, seine Form zu verändern. Lass Deine Körperweisheit Deine Bewegungen leiten und überrascht sein über den Kontakt, der vielleicht dabei entsteht. Lass Deine Bewegungen Dich selbst, den Raum, Deinen Partner, die Decken, Kissen oder auch den Boden erforschen. Auf was immer Du gerade treffen

solltest. Ganz langsam und wie von alleine. Du brauchst nichts zu denken dabei und auch nichts bestimmtes zu tun. Lass Dich davon überraschen, was geschieht, wenn Du Deinem Körper die Führung überlässt.

(Musik)

6. Geburt - Nabelschnur bleibt

Wenn das Kind so weit gewachsen ist, dass es anfängt, ihm eng zu werden, ist es Zeit für eine neue Welt - Die Geburtsvorbereitung beginnt. Das Kind findet seine Lage im Uterus und jede*r hat hierbei ihren oder seinen ganz eigenen Zeitpunkt und Weg hinaus in die Welt. Auch über die Geburt liesse sich viel erzählen. Ich will jedoch beim Thema der Nabelschnur bleiben. Somit sei hierzu nur gesagt, dass die Nabelschnur während des auf-die-Welt-Kommens, das ist, was gleich bleibt: Die Verbindung, die Versorgung über die Nabelschnur. Sie begleiten das Kind in diesem Moment des Überganges und bleiben physischer Kontakt, wenn sich das Kind das erste Mal ausserhalb der Mutter erfährt.

7. Erster Atemzug

Wenn wir unseren ersten Atemzug nehmen, wechselt der Blutkreislauf vom fetalen Kreislauf über Plazenta und Nabelschnur zum Lungenkreislauf. Unsere Lungen werden zum ersten Mal durchblutet und entfalten sich, um ihre Aufgabe der Sauerstoffversorgung von nun an zu übernehmen. Wie dies von statten geht - ob schnell und Schock artig oder langsam und tief - hat unter anderem auch mit dem Moment des Abnabelns zu tun. Es prägt unser Atemmuster grundlegend und hat einen Einfluss auf unsere Atemkraft und unser Lungenvolumen.

Nimm nun ein paar tiefe Atemzüge.

Stell Dir vor, dass Du zum allerersten Mal atmest. Atme, als wüsstest Du nicht, wie das geht, als würdest Du es ganz neu erleben. Als würden Deine Lungen sich gerade erst entfalten.

Wie ist es, Luft in Dich aufzunehmen? Saug sie auf, fülle Dich ganz mit ihr.

Sie ist von nun an eine unserer Arten, mit der Umwelt in Kontakt zu treten, zu kommunizieren, Stoffe und Informationen auszutauschen.

Der Lebensatem wird in vielen Traditionen als etwas beschrieben, was uns beseelt. Der Atem haucht uns jedes Mal Leben ein und lässt uns auch bei jedem Atemzug loslassen. Der Kreislauf von Werden und Vergehen, Ankommen und Loslassen, geschieht auch hier immer wieder. Er lässt uns ganz in die Präsenz kommen, Da-Sein.

Er ist die einzige Funktion des autonomen Nervensystems, die wir sowohl bewusst steuern als auch völlig unbewusst laufen lassen können. Es atmet uns weiter, ohne dass wir uns darauf konzentrieren oder darüber nachdenken müssten. Zugleich haben wir jedoch auch einen Einfluss darauf. Nutze ihn!

(Musik)

8. Abnabelung

Es gibt viele Wege und Möglichkeiten der Abnabelung.

Viele Tiere beissen irgendwann nach der Geburt die Nabelschnur durch und essen vielfach auch die Plazenta, da sie - so kurz nach der Anstrengung der Geburt - eine leicht verfügbare Quelle von Nahrung bietet. Bei Menschen war es eine zeitlang üblich, die Nabelschnur direkt nach der Geburt abzuklemmen und zu durchtrennen, bis eine Hebamme herausfand, dass es Vorteile bietet, damit noch etwas zu warten. Jedoch gibt es auch heute noch medizinische Gründe, die ein direktes Abnabeln nötig machen können. Ist dies nicht nötig, kann (und sollte gemäss neuestem Plazenta Wissen) jedoch gut auch gewartet werden. Einige Minuten, bis die Nabelschnur nicht mehr pulsiert oder sogar länger, bis sie weiss wird und gar kein Blut mehr hindurch fliesst. Sie kann sogar, wie es bei der Lotusgeburt der Fall ist, dran gelassen werden, bis sie von allein vertrocknet und abfällt. Über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Varianten kann man sich im Vorfeld informieren und schauen, was einen am meisten anspricht. Und dann kann man immer noch den richtigen Moment erspüren - je nach Umständen - wann es Zeit ist, diese spezielle, physische Verbindung zwischen Mutter und Kind zu lösen.

Sinnbildlich sprechen wir auch später im Leben noch von Abnabelung, zum Beispiel in der Pubertät, wenn Kinder sich von ihren Eltern lösen, eigenständiger werden und mehr die Begegnung an Grenzen suchen. Aber auch bei Trennungen spricht man zuweilen von "cord cutting"-Ritualen und versucht, einen klaren Schnitt zu machen. Was für den einen ein hilfreiches Bild zur inneren Befreiung sein kann, kann für den anderen die Wiederholung einer traumatischen Erfahrung bedeuten. So oder so gehen Abnabelungs-Prozesse in der Regel mit einer neuen Form von Beziehungsgestaltung einher.

Was verbindest Du mit Abnabelung?

Fühlt es sich nach Freiheit an? Nach angenehmer Eigenständigkeit und Individuation?

Geht es mit innerer Sicherheit einher, mit Bereitschaft und Wachstumsfreude?

Oder erlebst Du es mehr als Verlust, plötzliches allein gelassen und nicht mehr

versorgt Sein, vielleicht sogar als einen sehr existenziellen Schmerz des Abgetrenntseins?

Wie hast Du Trennungen oder Abschiede in Deinem Leben schon erlebt? Hast Du das Bedürfnis nach einem schnellen, klaren Cut, keinen Kontakt mehr, möglichst kein Zurückschauen... oder eher nach langsamem Lösen und Transformieren, möglichst nahe und befreundet bleiben oder neue Beziehungsformen finden?

Wiederholen sich diese Dynamiken für Dich oder kannst Du eine Entwicklung darin ausmachen?

Wie ist es für Dich, wenn im Falle eines Ablösens trotzdem noch alles fliessen darf, alle Nährstoffe noch zu Dir kommen können, alle Stresshormone und Abfallstoffe noch entgiften können? Und wie ist es, wenn das plötzlich nicht mehr möglich ist?

Womit verbindest Du Dich in Momenten der Abnabelung? Was unterstützt Dich darin, loslassen zu können?

(Musik)

9. Nachgeburt

Mit der Abnabelung ist aber die Loslösung der physischen Verbindung zwischen Mutter und Kind noch nicht gänzlich vollzogen. Denn auch die Plazenta löst sich ja noch von der Gebärmutterwand. Kann dies ohne äussere Einflussnahme geschehen, so ist das Kind massgebend an diesem Prozess beteiligt. Das Saugen des Kindes an der mütterlichen Brust stimuliert die Hormonausschüttung im Gehirn der Mutter, welche die Ablösung der Plazenta in Gang setzt. Kann dies im Timing von Mutter und Kind geschehen, hilft das Oxytocin dabei, diese Ablösung schmerzfreier zu machen. Auch die Wunde im Uterus verheilt dann besser.

Die Geburt ist erst mit der Nachgeburt vollendet. Ein weiteres Ankommen auf dieser Welt.

10. Bonding

Nun geht es ums "bonding", die Zeit des Verliebens und Kennenlernens - auf eine neue Weise - mit wiederum eigenen Prägungen und Grundsteinen für unser Beziehungserleben.
Nun soll dies nicht heissen, dass es schlimm ist, wenn einer dieser Momente als besonders schmerzhaft erlebt wurde. Es kann natürlich zeitweise als schlimm erlebt werden, ich möchte jedoch eher darauf hinweisen, dass es noch viele Momente und Möglichkeiten und Wiederholungen gibt, diese Erfahrungen in uns neu zu prägen, umzugestalten, sich rückzubesinnen auf das, was uns verbindet, nährt, wachsen lässt und uns immer eigenständiger werden lassen kann. Nachzuholen,

wo wir vielleicht wenig Sicherheit oder Nahrungsmangel erfahren haben. Uns dem zuzuwenden, was wir an diesen Stellen brauchen, empfinde ich als sehr heilsam.

Nimm Dir jetzt noch einen Moment Zeit, Dich zuzuwenden, wo es noch etwas bedarf. Dich rück-zu-verbinden mit dem, was noch genährt werden möchte, Dich zu lösen, wo etwas frei sein will. Und lass Dich dann langsam, in Deiner Zeit, auftauchen aus den Tiefen des Rückbesinnens um wieder ganz im Hier und Jetzt zu landen.

(Musik)

Wie geschieht Aufwachen?

(Pling)

Quellen und Dank

Meine Quellen waren vor allem Embryologie- und Cranio-Kurse, die ich übersetzt habe (von Kavi und Bhadrena Gemin, Jaap van der Wal, Friedrich Wolf & Liliane Fehlmann-Gasenzer).
Sowie eigene Erfahrungen aus Beziehungen, körpertherapeutischen Behandlungen (gebend wie auch empfangend) und dem Kontakt mit Schwangeren und ihren Kindern.

Leicht unterstützt von folgenden Internetseiten:

https://www.msdmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-frauen/normale-schwangerschaft/entwicklungsstadien-des-f%C3%B6tus
https://www.medizin-kompakt.de/fetaler-blutkreislauf
https://www.familie.de/schwangerschaft/nabelschnur/
https://www.hebammenblog.de/nabelschnurblut-spende-versus-spaetes-abnabeln/
https://www.wissensschau.de/stammzellen/nabelschnur_plazenta_entwicklung_funktion.php
https://www.helios-gesundheit.de/magazin/geburt/news/nabelschnur/
https://next.amboss.com/de/search?q=Nabelschnur+Entwicklung&v=overview
https://www.amboss.com/de/wissen/Von_der_Befruchtung_zur_Implantation
https://www.acupuncture-points.org/ming-men.html

Diese Arbeit wurde ausserdem von wahrhaft vielen Menschen inspiriert!
Zum Teil mit, zum Teil auch ohne ihr Wissen davon.

Ich danke hiermit Emanuel, mit dem ich die langsamste und friedlichste Trennung erleben durfte, die sich mehr wie eine Lotusgeburt in eine neue Lebensphase angefühlt hat, als wie eine Trennung. Ich danke meinen beiden Sternen-Kindern, die ich für einen ganz kurzen Moment habe wahrnehmen können und die mir einen Eindruck davon gegeben haben, wie es sich anfühlen kann, wenn ein Wesen in einem wächst.
Ich danke Flo, mit dem ein kurzer Zündungsfunken da war, die Bewegung des

Andockens aber nicht hat weiterlaufen können - was mich auf die Suche nach der Heilung dieses Themas in mir losgeschickt hat. Manchmal sind auch ganz kurze Begegnungen für etwas Grösseres gut.
Ich danke Laura Belli, die mich mit ihrem wunderbaren, seelenzentrierten Coaching daran erinnert hat, dass ich diese "Andock-Bewegung" auch unabhängig vom Anderen in mir weiterführen kann.
Ich danke meiner letzten Workstudy-Gruppe des Kientalerhofes, die mich in dem Moment des Abschiednehmens dazu inspiriert hat, die Geschichte der Nabelschnur überhaupt das erste Mal zu erzählen. Ich danke ihnen dafür, dass sie mich auf die Idee gebracht haben, diese Geschichte auch anderen zugänglich zu machen. "Philine, man hört Deiner Stimme so gern zu! Das ist so interessant, was Du alles über die Embryologie zu erzählen hast, könntest Du das nicht einmal aufnehmen?"
Ich danke Hendrik Weber, dessen Musik "Formen von Stille" mich hierbei begleitet hat und mit dem die frühen Beziehungsthemen immer so präsent waren.
Ich danke der Cranio Klasse und speziell Hanna Pryvalova für die meditative Verbundenheit und das Teilen der Heilungsprozesse. Ich danke allen Cranio und Shiatsu Lehrern, für die ich übersetzen durfte, von denen ich das Wissen habe aufsaugen und durch mich hindurch fliessen lassen dürfen. Hier insbesondere Kavi Gemin für seine Begleitung und Supervision.
Und Michèle Stratmann fürs Da-Sein in den richtigen Momenten.
Ich danke Karin für das schöne Gespräch im Bus, die Begeisterung und das möglich Machen der Co-Operation mit Uli. Und ganz besonders danke ich Uli für diese wunderbare Zusammenarbeit, den Feinsinn, das Einlassen auf die Stille und den Ur-Klang und auf mich - mit meinem Prozess damit. Danke für den Klang, die Begegnung und alles Praktische rund herum, in das Du so viel Zeit und Arbeit investiert hast.

Ich danke ausserdem meiner Mama, meinen Geschwistern und meiner WG-Familie für ihre Liebe und ihr Da-Sein in dieser Zeit.