

Ruth Priebe, 2014

Unterrichtsmaterial (nach Einarbeitung von Verbesserungsvorschlägen durch die Berliner Ethiklehrerinnen Margret Iversen und Gudrun Schmedding, Stand Dezember 2014)

zum Thema

ELTERNWERDEN-ELTERNSEIN

im Ethik-, LER-, Werte und Normen sowie Unterricht in praktischer Philosophie in den Klassenstufen 9 - 10 (Umfang: mindestens 4 Doppelstunden)

Inhalt:

I. UNTERRICHTSVORSCHLÄGE, S. 1 - 14

- (1) Einführung
- (2) Elternbefragung
- (3) Die große Entscheidung, ein Kind auszutragen
- (4) Bedürfnisse werdender Mütter
- (5) Bedürfnisse werdender Väter
- (6) Bedürfnisse eines Kindes beim Eintritt in das körperliche Leben
- (7) Gegebenenfalls Begegnung mit einer jungen Familie oder einer Mutter mit einem Baby
- (8) Noch anstehende Fragen, Probleme, Informationsbedarf/ Brief an sich selbst im Jahr x

II. MATERIALANGEBOT VON TEXTEN UND ÜBUNGEN, S. 14 - 28

- (1) Auszug aus Sarah Blaffer Hrdy „Mutter Natur“
- (2) Auszug aus derselben über „Allomütter“
- (3) Beispiel für die Einheit von Körper, Seele und Verstand
- (4) Auszug aus Broschüre zur Pränataldiagnostik
- (5) Auszug aus Terence Dowling „Pränatale Einflüsse auf die frühe Mutter-Kind-Beziehung - „ mit Foto von Ungeborenem, die Nabelschnur fassend
- (6) Übung zur Bestimmung von aktuellem Bedürfnis nach Abstand und Nähe
- (7) Bericht über Zärtlichkeit von Zwillingen zueinander im Mutterleib
- (8) Übung zum Bewusstmachen der je eigenen Kraftquellen
- (9) Fotos von einem Prozess der Vernetzung der Nervenzellen eines Menschen zwischen seiner Geburt und seinem 3. Lebensjahr
- (10) Bericht einer Hebamme über eine Geburt
- (11) Vier Szenarien bei einer beginnenden

- Teenagerschwangerschaft als Anregung zu
Schüler_Innengedanken (Ethiklehrerin Margret Iversen)
- (12) Übung zur Imagination einer Situation zwischen einem Baby und seiner Mutter
 - (13) Anleitung zur Begegnung einer Schulklasse mit einer jungen Familie

III. AUSGEWÄHLTE LITERATUR UND WEB-SEITEN, S. 28 - 39

- (1) Zur aktuellen Hirn- und Zellforschung
- (2) Zur Familienplanung
- (3) Zum Vaterwerden
- (4) Zur Schwangerschaft
- (5) Zur Rolle der Gemeinschaft für das Gelingen von Elternschaft
- (6) Zur Geburt
- (7) Zur lebenswichtigen Bindung zwischen Eltern und Kind
- (8) Zum Verstehen kleiner Kinder
- (9) Zu gewaltarmer Kommunikation
- (10) Zum Schulalltag

I. UNTERRICHTSVORSCHLÄGE

(1.) Einführung

(individuell- je nach Einstellung, Erfahrungen und Wissen der Lehrkraft bzw. ausgelöst durch

- konkrete Situation in einer Klasse,
- geäußerten Themenwunsch z. B. „Teeny-Schwangerschaft“,
- indirekte Signale der SchülerInnen,
- die Behandlung der Themen „Liebe, Partnerschaft und Sexualität“
-)

Vorbemerkung: Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre sind so wichtige Ereignisse und Weichenstellungen für menschliches Leben, dass es wohl keine Eltern auf der Welt gibt, die ihre Kinder „ideal“ dabei begleiten. Aber alle tun dies so gut, wie sie es jeweils mit ihren eigenen Erfahrungen in der jeweiligen Situation können! Deshalb sind - vielleicht von Schüler_Innen geäußerte - Vorwürfe gegenüber den eigenen Eltern in dieser Unterrichtseinheit „verboten“! Trauer dagegen über Differenzen zwischen Bedürfnissen und Wirklichkeit - wenn sie entstehen sollte - ist meistens hilfreich, am heilsamsten zusammen mit einem Elternteil oder einem anderen vertrauten Menschen, wenn es im intimen Gespräch dazu kommen kann.

(2.) Elternbefragung

Die Schüler_Innen bekommen die Aufgabe, ihre Eltern bzw. den je zugänglichen Elternteil - in geeigneter Atmosphäre - über die Zeit der eigenen Schwangerschaft, der eigenen Geburt und die eigenen ersten Lebensjahre zu befragen, sich Aufzeichnungen zu machen (Lebensumstände der Eltern, Beziehungen, Wohlbefinden, Probleme ----), sich Fotos zeigen zu lassen und daraus auf die Befindlichkeit des Kindes zu schließen, das sie selbst einmal waren, in Abhängigkeit von der Befindlichkeit der eigenen Eltern zu dieser Zeit. Die Aufzeichnungen könnten zu einem Text werden, der eine liebevoll-schöne Form bekommen sollte. Austausch der Befragungsergebnisse in kleinen, selbstgewählten Gruppen oder zu zweit und gegebenenfalls - ausschließlich freiwillige - Präsentation vor der Klasse.

(Die Lehrkraft muss darauf eingestellt sein, dass solche Befragung bei manchen Jugendlichen innere Erregungen auslösen könnte. Wo sie dies wahrnimmt, sollte sie ein Einzelgespräch anbieten bzw. eine geeignete Beratungsstelle im Wohnbereich vermitteln.)

(3.) Die große Entscheidung, ein Kind auszutragen

Vorbemerkung: Spätestens seit der freien Verfügbarkeit von Verhütungsmitteln steht jeder junge Mensch, mehr noch jedes junge Paar irgendwann vor der Entscheidung für oder gegen ein Kind oder mehrere Kinder. Der Kinderwunsch kollidiert oft mit der Berufsplanung bzw. einem Karriereaufbau der Frau. Und er steht unter der biologischen Gegebenheit, dass ihre Fruchtbarkeit zeitliche Grenzen hat. Das ist Jugendlichen oft nicht bewusst.

So erweist sich die Fähigkeit zu konstruktiver Konfliktlösung beider Partner bei einer Einigung in dieser Lebensentscheidung als unabdingbar.

Wiederholung (wenn dies in der jeweiligen Klasse bereits Unterrichtsgegenstand/Übungseinheit war), andernfalls Grundlagen gewaltarmer Kommunikation in Übungen: 1.) Aussprechen von Bedürfnissen und Gefühlen in Ich-sätzen, 2.) Aktives Zuhören (z.B. wörtliches Wiederholen dessen, was mein Gegenüber gerade zu mir gesagt hat), 3.) keine Werturteile besonders keine über Personen! 4.) Konfliktlösung mit den Elementen von 1.) und 2.) bei unterschiedlichen Meinungen. Siehe www.gewaltfreie-kommunikation.de; Marshall B. Rosenberg in III.Lit.verzeichnis unter(9) „Zu gewaltarmer Kommunikation“, II. Materialangebot (11.), hier S.23-26

oder/und Mario Wurmitzers Roman „Sechszehn“ gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem Deutschunterricht.

(4.) Bedürfnisse werdender Mütter

Vorbemerkungen: Im Folgenden werden die Bedürfnisse der mindestens drei vom Elternwerden betroffenen Menschen recht ausführlich benannt. Sie werden aus Zeitgründen auswählen müssen, was Sie davon in Ihren Unterricht thematisieren können.

- Die gesamte Unterrichtseinheit setzt den großen Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen voraus:

Die Erfüllung von bewussten oder unbewussten Bedürfnissen (< Bedarf) ist entwicklungs- und lebensnotwendig. Wir reagieren z. B. aus der Tiefe unseres Körpers und unseres Nervensystems heraus wütend, resigniert o.ä., wenn unsere angeborenen Bedürfnisse und Erwartungen an das Leben nicht erfüllt werden, etwa, wenn wir als Baby alleingelassen werden. Die Enttäuschung hinterlässt meist tiefe seelische Wunden oder Enttäuschungswut.

Die Nicht-Erfüllung von Wünschen geht demgegenüber in der Regel nicht so tief, hat nicht so prägende Folgen in unserem Charakter. Wünsche werden ja unentwegt neu (u.a. durch den Markt und die Technik) erschaffen. Ihre Nichterfüllung macht das Leben im Grunde nicht arm. Vielmehr macht uns der Verzicht auf eine Wunscherfüllung oft sogar erfinderisch. Beispiel: Wenn ich die Modeschuhe nicht kaufen kann, die fast alle Anderen in meiner Klasse tragen („Wunsch“), werde ich herausgefordert, mir auf anderem Weg in der Gruppe Anerkennung zu verschaffen. Wenn ich - aus irgendeinem Grund - tatsächlich aus der Gruppe ausgeschlossen werde („Bedürfnis“ nach Zugehörigkeit), werde ich u.U. krank, depressiv, wütend oder --- (dies tut erwiesenermaßen ebenso weh wie körperlicher Schmerz).

- Die Bedürfnisse der Mütter (4.) und Väter (5.) werden hier deshalb zuerst reflektiert, weil diese den Jugendlichen zunächst näher liegen. (Je nach der Situation in den Gruppen können sie natürlich auch abwechselnd oder gemeinsam oder in geschlechtsspezifischen Gruppen behandelt werden.) Von den Folgen her sind Erfüllung oder Nichterfüllung der Bedürfnisse der abhängigen Kinder in (6.) mit ihrem „unbeschriebenen“ Nervensystem natürlich noch um vieles bedeutsamer und folgenreicher.

(4.1.) Körperliche, seelisch-soziale und intellektuelle Bedürfnisse einer Mutter während der Schwangerschaft

Werdende Mütter haben z. B. das Bedürfnis

- nach dem (möglichst freudigen) JA des Partners bei der Entdeckung der Schwangerschaft, bei der Fürsorge für das Kind seinen Anteil zu leisten,
- - nach der Mitfreude und dem Wohlwollen der eigenen Eltern, Freund_Innen, Kolleg_Innen und/oder Vorgesetzten - ihrer Zusage, bei der Betreuung des Kindes zu unterstützen und zu entlasten,
- - danach, bei Problemen mit dem Partner oder mit den Eltern konstruktiv streiten zu können (siehe oben unter I.(3.) bzw. www.gewaltfreie-kommunikation.de; und Marshall B. Rosenberg in III. Lit.verzeichnis (9) „Zu gewaltarmer Kommunikation“),
- - nach der Betreuung durch eine Hebamme und/oder eine/n Arzt/Ärztin, die/der das Vertrauen in die „Weisheit“ der „Natur“ stärkt, keine Angst hat und macht (d.h. nach Menschen, die nicht an der Betreuung verdienen wollen, dennoch angemessen von der Gesellschaft entlohnt werden),
- - nach Wissen um den eigenen Körper und die vielen, vor allem hormonellen und seelischen Veränderungen in einer Schwangerschaft und bei der Geburt (siehe III. Lit.verzeichnis (4) „Zur Schwangerschaft“ und (6) „Zur Geburt“, Vergleich mit im Biologieunterricht erworbenem Wissen),
- - nach finanzieller Basis-Absicherung, (Anträge auf finanzielle Unterstützung z. B. durch die „Zentren für sexuelle Gesundheit und Familienplanung“: In Berlin gibt es insgesamt 5 dieser überregionalen Zentren: in Friedrichshain-Kreuzberg, in Charlottenburg-Wilmersdorf, Marzahn-Hellersdorf, Mitte, Außenstelle in Schöneberg).

(4.2.) Körperliche und seelisch-soziale Bedürfnisse einer Mutter bei der Geburt

Gebärende haben z. B. das Bedürfnis

- nach einer wohlwollenden, geborgenen, intimen, sicheren und gedämpften, möglichst privaten räumlichen und menschlichen Umgebung, (gewährleistet u.a. oft in Geburtshäusern und/oder in der Begleitung freiberuflich tätiger Hebammen,

weniger in Kliniken, wo sie als "Patientinnen" gelten,

- - nach Wissen der Geburtshelfer_Innen darüber, dass der Intellekt einer Mutter während der Geburt so gut wie ausgeschaltet ist, dass in dieser Ausnahmesituation unser „Reptil-gehirn“ die Führung übernimmt. (d.h. dass sich eine Gebärende den Impulsen und Kräften ihres Körpers völlig überlassen können sollte: schreien, tanzen, singen, stampfen, raufen, kreischen wüten und Ähnliches -!), siehe alle Titel in III. Lit.verzeichnis (6) „zur Geburt“, besonders I. Gaskin und die dort berichteten Erfahrungen von Müttern und Hebammen sowie II. Materialangebot (10) hier S.19,

- - nach Abgeschirmtsein von Diskussionen, Entscheidungen, Unterhaltungen. Hilfreich dagegen sind körperliche und emotionale Unterstützungen wie Massagen, die dieser Frau gut tun, evtl. sanfte - oder auch Tanz-Musik, trinken, baden, Erfüllung aller körperlichen und seelischen Bedürfnisse durch liebevolle Begleitung. Siehe auch www.greenbirth.de/Geburt, www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de

Möglicher Besuch eines Geburtshauses und/oder einer Geburtsklinik bzw. Gespräch mit einer dazu bereiten jungen Mutter über ihre Erfahrungen.

Gegebenenfalls Übung zu zweit: A sagt B, ob und wenn ja, wo er/sie die Hand von B spüren möchte und umgekehrt. Ein „Ich will nicht berührt werden“ wird strikt respektiert > Austausch darüber, wie unterschiedlich körperliche Berührung von jedem Menschen erlebt wird, keinerlei Bewertungen!

- Wenn das Kind geboren worden ist, sehnt sich jede Mutter in der Regel danach, es möglichst schnell und dauerhaft wieder am eigenen Körper zu haben.

(5.) Bedürfnisse werdender Väter

(5.1.) Körperliche, seelisch-soziale und intellektuelle Bedürfnisse des Vaters bei Kenntnisnahme einer von ihm stammenden Schwangerschaft

Werdende Väter haben z.B. das Bedürfnis,

- reden zu können mit auch männlichen Freunden, Bekannten, Lehrern? Nachbar_Innen, etwa über die Angst vor der kommenden Verantwortung und vor dem gebunden-Sein...

Aufgabe : „Stell Dir vor, Du hörst als Junge von Deiner

Freundin, dass sie von Dir schwanger geworden ist. Wie geht es Dir bei dieser Vorstellung? Schreibe Deine Gefühle auf!"
 Siehe die Szenarien in II. Materialangebot (11) hier S.23-26 bzw. im Roman von Mario Wurmitzer „Sechszehn“.

Wenn der erste „Schock“ überstanden ist, der werdende Vater sich auf das Geschehen einlassen kann, er seiner Freundin treu bleiben will, braucht er:

- - reden zu können mit der werdenden Mutter und auch mit anderen Männern, eine interessierte, wohlwollende menschliche Umgebung,

- - Menschen, die bereit sind, ihn zu unterstützen.

Siehe III. Lit.verzeichnis: (5) „Zur Rolle der Gemeinschaft..“: Sobonfu Somé: In unserer Mitte. Kinder in der Gemeinschaft: **„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen und die emotionalen Bedürfnisse der Eltern zu erfüllen“** und III.Lit.verzeichnis (3) „Zum Vaterwerden“.

In Berlin Treffpunkte über: www.vaetertreff.de www.maennerberatung.de - www.mannege.de, in Hamburg mit vielen weiteren links zu Infos: www.vaeter.de - www.vaeter.de/forum, siehe auch: www.greenbirth.de/infofuer-vaeter und www.maennerfuermorgen.com

Siehe auch unten I.6.1.

Aufgaben: Die Mädchen der Klasse schreiben auf, was sie sich in einer solchen Situation vom Partner wünschen würden. Die Jungen schreiben auf, was sie in einer solchen Situation fürchten würden. Austausch in geschlechtsgleichen Kleingruppen.

Siehe auch die schönen Fotos von Vätern mit ihren Kindern aus den Stämmen der Trobiander, der Aka und der !Kung in Sarah Blaffer Hrdy (2009): Mütter und Andere...“ in III. Lit.verzeichnis (5) „Zur Rolle der Gemeinschaft für das Gelingen von Elternschaft“.

(5.2.) Körperliche und seelisch-soziale Bedürfnisse des Vaters während der Geburt seines Kindes

Väter haben bei der Geburt ihres Kindes z. B. das Bedürfnis

- nach der Gewähr von Freiwilligkeit von Vater und Mutter über seine Anwesenheit bei der Geburt!

Es gibt Geburtsvorbereitungskurse speziell und nur für Väter, in Berlin z. B. im St.Josef-Krankenhaus Berlin-Tempelhof und in der Charité. Anatomische und physiologische Kenntnisse

über das Geburtsgeschehen sind hilfreich, z.B. Ansehen einer animierten Geburt unter: <http://www.youtube.com/watch?v=Xath6kOf0NE&feature=fvw>

- Wenn er bei der Geburt anwesend ist:
nach Geburtshelfer_Innen, die ihn verständnisvoll begleiten und ihn nicht als störend erleben,
Aufgabe: freiwillig sich bereit erklärende Schüler_Innen suchen nach einem Paar, bei dem der Vater bei der Geburt seines Kindes anwesend war, und lassen sich von seinem Erleben erzählen, z. B. sagte ein Vater: „Es war der schönste Moment in meinem Leben“. Was erinnerte die Mutter? Was könnte das Kind - gefühlsmäßig - erinnern?
Diese Schüler_Innen berichten davon in der Klasse.

(6.) Die Bedürfnisse eines Kindes beim Eintritt in das körperliche Leben

Vorbemerkung: Wir Menschen sind Einheiten aus Körper, Seele (im Körpergedächtnis gespeicherte Beziehungserfahrungen, durch welche unsere Gefühle und zum Teil unsere Bedürfnisse entstehen) und Verstand. Diese Ebenen sind nicht voneinander zu trennen. Sie gehen ständig ineinander über. Beispiele erfragen, gegebenenfalls (siehe II. Materialangebot (3) hier S.15).

Nicht nur die Säuglings- und die Bindungs-, auch die Hirn- und Zellforschung lassen immer eindeutiger werden, dass Menschen Beziehungswesen sind und dass unser Nervensystem auf Kontakt und Bindung angelegt ist: Nur in angstfreien Situationen, in denen sich die kleinen Kinder - ebenso wie alle Menschen - s i c h e r fühlen, erleben sie sich (- wir uns) mit der jeweiligen Bezugsperson verbunden und können so ganz bei uns/sich selbst sein, uns/sich entfalten. Bei Erfahrungen von Sicherheit und Verlässlichkeit vernetzen sich die Nervenzellen zu entsprechenden Bahnen (die bei kleinen Kindern vor allem als körperliche Erinnerungen gespeichert werden) und prägen das Immun- und das Hormonsystem lebenslang. Ist das Erleben von Angst und Gefahr geprägt, vernetzen sich die körperlichen Systeme auch später anders. Wir wittern und erwarten z. B. dann häufiger Gefahren - . Erfahrungen von Sicherheit in einer Beziehung können jedoch in jedem Lebensalter bisherige Prägungen verändern. Das Leben lehrt uns immer wieder neu, dass Menschen auch sehr robuste Wesen sind, die so gut wie alle Unzulänglichkeiten in ihrer frühen Kindheit kompensieren und auf höchst kreative Weise in Positives verwandeln können. Das sollte beim

Unterrichten dieses Themas ständig im Auge behalten werden. (Siehe Darstellung der Vernetzung der Nervenzellen beim Neugeborenen mit 3 Monaten, mit 12 Monaten und im 3. Lebensjahr in II. Materialangebot (9) hier S.19 - 20 und III. Lit.verzeichnis (1) „Zur aktuellen Hirn- und Zellforschung...“).

Evtl. Buchbesprechung (bzw. Lesen in Zusammenarbeit mit Deutschunterricht) von Peter Härtling: „Das Hauskind“ als Beispiel für Entwicklungsmöglichkeiten eines Kindes, wenn seine Eltern - aus ihrer eigenen Kindheit heraus - viele Defizite hatten und an ihre Kinder weitergaben.

(6.1). Körperliche, seelische und soziale Bedürfnisse des Kindes im Bauch der Mutter

Vorbemerkung: Um die Jugendlichen nicht zu entmutigen, ist es vielleicht notwendig, nur einige wenige der aufgeführten Punkte auszuwählen und immer wieder auszusprechen, dass in der Wirklichkeit nie alle Bedürfnisse erfüllt werden können.

Ungeborene haben z. B. das Bedürfnis,

- dass ihre Eltern informiert sind über die Anatomie der Fortpflanzungsorgane, besonders über die körperliche Situation des werdenden Kindes. (Informationen darüber in Absprache mit der Biologie-Lehrkraft, siehe verschiedenste Anatomie-lehrbücher oder/und III. Lit.verzeichnis (4) „Zur Schwangerschaft“, etwa Lennart Nilsson),

- - Gewollt zu sein von Vater, Mutter und ihren Herkunftsfamilien, gegebenenfalls Information über Verhütung/Familienplanung, möglichst in geschlechtsspezifischen Untergruppen z. B. mit Broschüren von Pro Familia, etwa: „Körper und Sexualität“ für die Mädchen (siehe III. Lit.verzeichnis (4) Zur Schwangerschaft, Pränataldiagnostik und über den Gebrauch von Verhütungsmitteln auch für die Jungen,

- . - nach einer „guten“ Beziehung zwischen den Eltern. Destruktiver Streit zwischen den Eltern macht dem ungeborenen Kind Angst. (Es gibt viele Berichte von Schwangeren über die heftigen Reaktionen des Babys im Bauch bei Streit). Konstruktiver Streit dagegen gehört zum Leben und schafft kindliches Vertrauen.

Übungen zu konstruktiver Konfliktlösung siehe oben unter I. (3.). Möglicherweise Perspektivwechsel-Übung z. B. : 1.) Die Gruppe unterteilt sich in Dreiergruppen: Eine/r von je drei

Schüler_Innen versetzt sich in die Situation eines Babys im Bauch der Mutter, die beiden Anderen streiten sich als die Eltern des Babys **k o n s t r u k t i v**!, das „Baby“ erzählt danach, wie es sich gefühlt hat. 2.) Ein/e Andere/r von den drei Schüler_Innen versetzt sich in die Situation eines Babys im Bauch der Mutter, die beiden Übrigen als die Eltern des „Babys“ streiten **d e s t r u k t i v** mit gegenseitigen Vorwürfen oder Kränkungen. Das „Baby“ erzählt, wie es sich gefühlt hat.

Die Übung ist auch möglich, indem sich alle Schüler-Innen die genannten Situationen nur – möglichst mit geschlossenen Augen – vorstellen.

(Eine solche Übung anzuleiten braucht die Erfahrung, dass ich bei entsprechender Instruktion als erwachsener Mensch und bei Ernsthaftigkeit und Wohlwollen durchaus in der Lage bin, wie ein ungeborenes Kind zu fühlen),

- - nach einem entspannten Körper der Mutter < positives Verhältnis zur Sexualität, (wenn negative Erfahrungen -, etwa mit sexuellem Missbrauch > Empfehlung von Beratung oder Therapie unbedingt nötig, in Berlin z. B. : www.wildwasser.de, www.zartbitter.de, www.kinderschutzzentrum.de/berlin),

- - nach einem gesunden und gut ernährten Körper der Mutter. Durch Alkohol, Nikotin- oder Drogenkonsum der Mutter während der Schwangerschaft werden die Kinder erwiesenermaßen geschädigt!! Das ist schwerste Körperverletzung, in der Regel mit lebenslangen Folgen. (vgl. II.

Materialangebot (5) hier S. 16, siehe auch: www.CHANGE.Raucherentwöhnung.de bzw. Einladung eines/r Mitarbeiters/Mitarbeiterin einer Suchtberatungsstelle.

Mögliche Aufgabe: SchülerInnen suchen nach Erfahrungsberichten über Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft geraucht, Alkohol getrunken oder Drogen genommen haben, etwa in Drogenberatungsstellen oder bei www.karuna-berlin.de.

Möglich ist auch die Schädigung des Kindes durch Schwermetalle, z.B. Amalgam oder Quecksilber im Mund oder im Körper der Eltern, vgl. Adressen für Entgiftung unter: www.ink.ag/Therapeuten.

- - nach möglichst wenig Stress für beide Eltern.

Gruppenarbeit: Zusammenstellung von Möglichkeiten/Erfahrungen der Stressminderung. „Kraftquellen“ bewusst machen, d.h. Tätigkeiten, Zustände, Erlebnisse, die mich stärken. Austausch über das Nutzen der je eigenen Kraftquellen!

(Vgl. II. Materialangebot (8) hier S. 19).

- - danach, dass mit ihm schon vor der Geburt als eigenständiger Person gesprochen wird, dass die Eltern ihm z. B. sagen, dass sie ihre Probleme selbst lösen und dies nicht vom Kind erwarten. Auch unbewusste Erwartungen setzen das Kind unter seelischen Druck. Gegebenenfalls hier Variation der in II. Materialangebot (12) hier S. 27 vorgeschlagenen Übung),
- - nach möglichst ungestörtem Wachstum, nach größtmöglicher Ruhe und Sicherheit, wenigen Untersuchungen, möglichst wenigen Zweifeln und Ängsten der Eltern. (Vgl. Broschüre der BzGA „Pränataldiagnostik. Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen“, z.B. Textausschnitt dieser Broschüre zur oft unnötigen Häufigkeit von Ultraschalluntersuchungen, (siehe II. Materialangebot (4) hier S. 16), vgl. auch III. Lit.verzeichnis (4) „Zur Schwangerschaft“ und (6) „Zur Geburt“ sowie www.greenbirth.de und www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de

(6.2.) Körperlicher, seelischer und sozialer Bedarf eines Kindes unter der Geburt

Kinder haben, (während sie ihre Geburtsreife und -bereitschaft hormonell anzeigen) z.B. den Bedarf

- danach, nicht durch Medikamente in ihrem Erleben beeinträchtigt zu werden, etwa durch Peridural-Anästhesie (PDA), Schmerzmittel o.ä. (gegebenenfalls II. Materialangebot (7) hier S. 18),
- - nach einer gelassenen Umgebung, in der das Vertrauen in die natürlichen Kräfte von Mutter und Kind herrscht,
- - nach einer möglichst intimen und Geborgenheit spendenden Umgebung,
- - nach Begleitung durch Menschen mütterlicher Wahl und mütterlichen Vertrauens: Hebamme?/ Geburtshelferin?/ Freundin?/ Mutter?/ Partner?/ Doula (= Begleiterin ohne medizinische Ambitionen)?, die selbst keine Angst verbreiten, Fehler zu machen und die sich einig darin sind, dieses Vertrauen der Mutter in ihre und die Kräfte des Kindes zu fördern (keine Meinungsverschiedenheiten im Geburtshelferteam, keine Hektik....!) Vgl. III. Lit.verzeichnis (6) „Zur

Geburt“,

. - nach dem Vertrauen der Mutter auf die Menschheitskräfte im kindlichen und im eigenen Körper (z. B. Ausschüttung von schmerzdämpfenden Hormonen bei der natürlichen Geburt -). Vgl. III. Lit.verzeichnis (6) „Zur Geburt“ M. Odent oder Geburtsbericht in I. Gaskin S.37- 41, www.greenbirth.de/Geburt; www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de,

- - nach GeburtsbegleiterInnen, die unmittelbar nach der Geburt dem Kind und den Eltern die Zeit lassen (etwa 1 Stunde), sodass das Kind sich ausruhen, an die neue Umgebung gewöhnen und dann a l l e i n - mit großer Anstrengung - die Brust der Mutter finden, so trinkend außerhalb des Körpers der Mutter wieder „andocken“, die eigenen Kräfte erleben kann, möglichst im Haut zu Haut - Kontakt und mit einer wärmenden Decke darüber--. Waschen, Wiegen, Messen u.ä, hat Zeit! Jetzt ist Bindung das Wichtigste!,

- - nach Körpernähe

Textausschnitt: Geburtsbericht aus dem Erleben einer Mutter, z. B. in III. Lit.verzeichnis (6) „Zur Geburt“: Ina Gaskin S.47 f oder aus der Sicht einer Hebamme II. Materialangebot (10.) hier S. 21 - 23 und/oder Bericht einiger SchülerInnen über ihren Besuch eines Geburtshauses; und/oder Ausschnitte aus dem anrührenden Film „Das weinende Kamel“ über den manchmal mühsamen Prozess des Bindungsaufbaus zwischen Mutter und Kind - auch bei Tieren, III. Lit.verzeichnis (7) „Zur Bindung zwischen Eltern und Kind“, Auswertung.

Nachbemerkung: Für das gesamte Unterrichten über die Bedürfnisse von Kind, Vater und Mutter in der Schwangerschaft und unter der Geburt ist es unabdingbar zu beachten, 1.) dass in der Realität n i e alle Bedürfnisse erfüllt werden können. Alle Beteiligten „machen“ es immer so gut, wie sie es zu diesem Zeitpunkt können! 2.) dass Menschen sehr viel Schwieriges verarbeiten und zum je Besseren wenden können und Dies so gut wie immer wollen. Wenn ein Kind gezeugt ist, „w i l l“ es in der Regel auch geboren werden und leben. Es bringt dafür in sich selbst ungeheure Kräfte mit, etwa die Fähigkeiten, gleich nach der Geburt durch Flirten, Gestik, Töne und Bewegungen, die Erwachsenen auf sich aufmerksam zu machen, damit sie es gut versorgen. (In der Wildnis, in welcher unsere Ur - - Urahnen ihre Kinder groß zogen, waren

die Umstände bei Weitem schwieriger als in unserer Gesellschaft. Auch auf diese, tief in uns angeborenen Überlebenskräfte können wir vertrauen.)

(7.) Gegebenenfalls Begegnung mit einer jungen Familie oder einer Mutter mit ihrem Baby

Dazu sollte ein geeigneter Raum vorbereitet werden oder ein Besuch in einer Eltern-Kind-Einrichtung vorbereitet sein, sodass das Baby möglichst auf einer Decke liegen kann, die Eltern bequem sitzen können und genug Ruhe gewährleistet ist. Die SchülerInnen sollten vorher in Respekt vor der Langsamkeit der Reaktionen eines Babys und vor seinem Bedürfnis eingeübt werden, Nähe und Abstand selbst zu bestimmen. (Es könnte als Vorbereitung eine Nähe-Abstand-Übung in SchülerInnenpaaren vorher gemacht werden, die ohnehin für die Beziehungsgestaltung hilfreich ist, vgl. II. Materialangebot (6) hier S. 18)

Die SchülerInnen (wenn möglich in geteilten Klassen) bekommen gegebenenfalls vorher Wahrnehmungsaufgaben: z.B. einige konzentrieren sich auf die Wahrnehmung der Mutter/-- des Vaters/-- des Babys/-- auf die Beziehung zwischen...

Die Eltern/die Mutter werden/wird gebeten, die Geschichte des Kindes möglichst von der Empfängnis an zu erzählen und den Alltag mit dem Kind zu schildern, soweit sie es mögen. Die SchülerInnen können Fragen stellen - z. B. nach den Möglichkeiten, wie die Bedürfnisse des Kindes und der Eltern bisher erfüllt wurden, welche Unterstützung sie hatten und/oder sich gewünscht hätten -- . > Auswertung der Begegnung mit dem Schwerpunkt: Bedürfnisbefriedigung, erst, nachdem die Familie verabschiedet worden ist!

Übung: II. Materialangebot 12 hier S.26 > Für das Wohlbefinden eines Babys ist es entscheidend, dass sich die Bezugsperson wohlfühlt. Oder/und Übung: Die Gruppe wird in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Untergruppe erhält ein wenig Platz und einigt sich, wer „Vater“, „Mutter“, „Kind“ „ist“. Das „Kind“ achtet nur darauf, wie es sich fühlt. „Vater“ und „Mutter“ schauen beide auf das „Kind“ - , dann einander liebevoll an und nur kurz auf das „Kind“, dann aufs handy, dann wieder auf das „Kind“. Vor allem das „Kind“ berichtet anschließend, wie es sich in den verschiedenen Situationen gefühlt hat. Wenn die Zeit reicht, berichten auch die „Eltern“.>

Für das Wohlbefinden eines Kindes ist es am Besten, wenn die Eltern gut miteinander sind.

Nachbemerkung: Diese Übung sollte m. E. nur von Lehrkräften angeleitet werden, welche sie vorher schon einmal selbst mit

Anderen ausprobiert hat.

(8.) Noch anstehende Fragen/Probleme/Informationsbedarf/Brief an sich selbst im Jahr x

Nach dem Klären von Fragen > Abschluss: Wie wünsche ich mir meine eigene Familie? - Was kann ich jetzt schon tun, damit dieser Wunsch in Erfüllung geht? z.B. Vorschlag von Gudrun Schmedding: Die SchülerInnen schreiben einen Brief an sich selbst im Jahr x.

II. MATERIALANGEBOT VON TEXTEN UND ÜBUNGEN

(1.) Textauszug aus: Blaffer Hrdy, Sarah: Mutter Natur (siehe III. Lit.verzeichnis (5) „Zur Rolle der Gemeinschaft...“) S. 15f: „...Diesem Bericht zufolge schnappten die Männchen den Affenmüttern ihre Babys weg und bissen sie tot. Die Affenmütter verteidigten zwar ihre Jungen, am Ende aber ohne Erfolg. In seltenen Fällen - wie ich später mit eigenen Augen erleben sollte - unternahmen sie offenbar nicht einmal den Versuch, sie zu verteidigen. Die betroffenen Langurenmütter schienen nicht einmal einen Groll gegen die Männchen zu hegen, denn es kam vor, dass sie sich sogar mit ihnen paarten - was höchst absonderlich auf mich wirkte. Gerade erst hatte ich gelernt, dass sich Lebewesen im Lauf der Evolution dahingehend entwickelten, dass sie ihren Fortpflanzungserfolg erhöhten. Nun aber las ich von Männchen, die Babys töteten, noch dazu mit erkennbarer Kollaboration der Mütter - ein Verhalten, das die Säuglingssterblichkeit eher in die Höhe trieb. Die Sache ließ mich nicht mehr los. Nachdem ich meinen College-Abschluss gemacht hatte, reiste ich nach Indien, um herauszufinden, was es mit diesen merkwürdigen Verhaltensweisen auf sich hatte....“ -

(2.) Textauszug aus ebenda zu „Allomüttern“ S. 119f: „....Bei den meisten Tieren (Reptilien, Fischen, Insekten) legt die Mutter ihre Eier ab und macht sich auf und davon. Wenn sich eine Mutter um ihren Nachwuchs kümmert, dann tut sie es allein. Bei vielen Vogelarten und etwa 10% der Säugetiere, einschließlich eines kleinen Prozentsatzes von Primaten (Menschen und einige wenige Affen und Halbaffen, die Mehrlinge gebären), hängt das Überleben der Jungen davon ab, dass der Vater oder die Mutter oder andere Individuen als die Eltern - der Mutter helfen: die sogenannten Alloeltern. Mitunter ist der Beitrag, den diese Tiere zur Aufzucht der Jungen leisten, größer als der der Mutter, so etwa bei den

sozialen Insekten oder dem seltenen Fall des Nacktmulls. Ornithologen nennen solche Tiere üblicherweise „Helfer am Nest“, und Primatologen bezeichnen sie als „Tanten“ (nach der englischen Bezeichnung „auntie“, mit der eine weibliche Verwandte oder eine andere Person gemeint ist, die das Vertrauen der Familie besitzt). 1975 entschied Edward O. Wilson, dass es an der Zeit sei, eine würdigere Bezeichnung zu finden: allo- (aus dem Griechischen für „anders als“) plus Eltern. Da sich freilich nur der kluge Verhaltensbiologe, der Zugang zu genetischen Fingerabdrücken hat, sicher sein kann, wer der Vater eines Kindes ist, sollten wir uns sinnvollerweise auf die Bezeichnung Allomütter beschränken. Damit sind all jene gemeint, die sich außer der Mutter (deren Identität mit hinreichender Gewissheit bekannt ist) an der Fürsorge für die Jungen und an ihrer Aufzucht beteiligen. Sicher erscheint es etwas eigenartig, einen männlichen Helfer bei der Aufzucht von Jungen als Allo„mutter“ zu bezeichnen. Mit diesem Ausdruck ist aber eben nur gemeint, dass sich ein anderes Individuum als die Mutter an der Aufzucht ihrer Kinder beteiligt. Wie immer wir sie definieren: Alloeltern spielen in sämtlichen Arten mit kooperativer Aufzucht eine entscheidende Rolle, und dasselbe gilt für viele Primatengesellschaften, in denen sich die Mütter auf Grund der ihnen zukommenden Hilfe viel schneller fortpflanzen können, als es ihnen sonst möglich wäre. In menschlichen Jäger-Sammler-Gesellschaften war die Hilfe des Partners und/oder anderer Alloeltern für gewöhnlich unabdingbar, wenn eine Mutter überhaupt Kinder erfolgreich aufziehen wollte. Bei erstaunlich vielen Tierarten kümmern sich unentbehrliche Alloeltern oftmals auf die gleiche Weise um die Jungen wie die Mutter: Sie beschützen und versorgen sie, und wenn die Allomutter Milch hat, kann es sogar sein, dass sie die Jungen eines anderen Weibchens säugt.“

Vgl. auch die schönen Fotos von Vätern mit ihren Kindern aus den Stämmen der Trobriander, der Aka und der !Kung in Sarah Blaffer Hrdy (2009): „Mütter und Andere – wie die Evolution uns zu sozialen Wesen gemacht hat“, auf den Seiten:197, 192 und 179 und vgl. viele Texte aus Sobonfu Sόμε (Siehe III. Lit.verzeichnis (5) „Zur Rolle der Gemeinschaft für das Gelingen von Elternschaft“)

(3.) Beispiel für die Einheit von Körper, Seele und Verstand:

Ich sitze in der S-Bahn und n e h m e ein Pärchen w a h r , das sichtbar liebevoll miteinander ist (**körperliche** Sinnesorgane = **Wahrnehmung**). Mein Herz f ü h l t sich warm an (oder unruhig/aufgeregt vor Neid, oder....). Ich spüre Freude über den Anblick (oder Ärger, weil mir meine eigene Beziehung

nicht so schön erscheint, oder Wut, weil meine Beziehungen so oft scheitern.....= **Gefühle/"Seele"**) Ich d e n k e: wie gut ist das eingerichtet von der Natur, dass die Geschlechter einander lieb haben (oder: die haben es so gut - und ich? Oder... = **Verstand**). Körper, Seele und Verstand erleben gleichzeitig und beeinflussen einander. Wir können sie aber nur nacheinander bewusst wahrnehmen, indem wir unsere Aufmerksamkeit je auf einen der Aspekte konzentrieren. Für das Sein in der Gegenwart bzw. der aktuellen Situation ist unsere möglichst ungetrübte Wahrnehmung entscheidend.

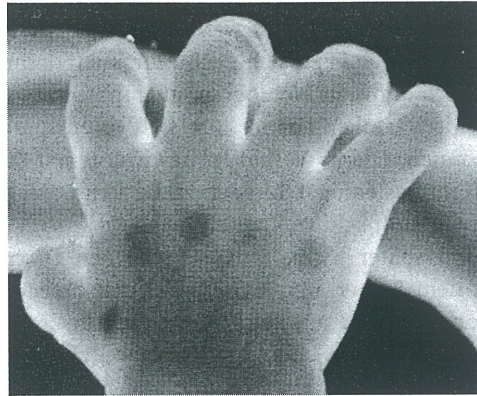
Gegebenenfalls Übung zu zweit einander gegenüber sitzend: eine/r jeweils spricht pausenlos aus, was er/sie gerade w a h r n i m m t (im eigenen Körper, außerhalb oder beim Gegenüber), f ü h l t , d e n k t : „Im Augenblick nehme ich wahr, im Augenblick fühle ich....., im Augenblick denke ich.....“ Der/die Andere hört nur zu, dann Wechsel. Keinerlei Beurteilung dessen, was gesagt wird! Es geht nur darum, die drei Weisen unserer Reaktionen im Miteinander getrennt wahrzunehmen und vielleicht zu merken, wie sehr unser (durch unsere Vergangenheit bestimmtes) Fühlen und Denken unsere aktuelle Wahrnehmung bestimmen.

(4.) Textauszug aus: Pränataldiagnostik - Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen, hrsg.: Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege e.V. S. 15: „Feindiagnostik per Ultraschall kann hilfreich sein und Ihnen Ängste nehmen. Sie kann aber auch zu Unrecht beunruhigen, weil sie nicht vollkommen verlässliche Ergebnisse liefert.....In keinem anderen Land Europas werden so viele Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft gemacht wie in Deutschland. Und zwar nicht nur die, die zur regulären Schwangerenvorsorge gehören, sondern auch noch viele darüber hinaus. Das hat jedoch nicht zur Folge, dass deutsche Neugeborene gesünder zur Welt kommen. Hier schneiden alle westeuropäischen Länder gleich gut ab.“ Siehe auch die Literatur und den Film unter www.greenbirth.de/Schwangerschaft sowie den Text: www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de/Vorsicht...

(5.) Bericht und Foto aus: Terence Dowling: „Pränatale Einflüsse auf die frühe Mutter-Kind-Beziehung: Auswirkung auf die Beckenspannung des Kindes“ S.192-193, 200-201: „.... Es wird oft beobachtet, dass solche Schreibabys den negativen Wirkungen von Nikotin während der Schwangerschaft ausgesetzt wurden. Entweder Mutter oder Vater oder beide haben geraucht.... 60% aller Kinder unter sechs Jahren wachsen in einem Haushalt auf, in denen mindestens

eine Person raucht...Seit 1970 wurde in vielen Studien die negative Auswirkung von Nikotin auf das Kind im Mutterleib nachgewiesen Es ist erwiesen, dass das Kind versucht, die durch das Nikotin verursachte Gefäßverengung in der Plazenta und den Sauerstoffmangel durch eine verstärkte Herztätigkeit zu kompensieren. Sobald eine Mutter raucht, erhöht das Kind seine Herzfrequenz. In einer gesunden Schwangerschaft ist die Basalherzfrequenz des Kindes um 120 pro Minute. Wenn eine Mutter raucht, kann sie dauerhaft mehr als 140 pro Minute betragen. Eine bemerkenswerte Studie zeigt sogar, dass ein ungeborenes Kind lernen kann, seine Herztätigkeit prophylaktisch im voraus zu erhöhen, wenn die Mutter lediglich an das Rauchen denkt.... Die meisten Frauen wissen, dass Nikotinkonsum in der Schwangerschaft das Risiko einer Frühgeburt erhöht und in der Regel zu einem geringeren Geburtsgewicht sowie verminderten Organgrößen des Kindes führt. Viele wissen auch, dass Rauchen das Risiko, dass das Kind am plötzlichen Kindstod stirbt, um den Faktor 8 vergrößert, bei Neugeborenen unter 2500g wird es um den Faktor 16 erhöht....

Rauchen in der Schwangerschaft führt zu bleibenden Veränderungen der Lungenstruktur. Die Kinder werden dadurch prädisponiert, später an chronisch obstruktiven Lungenleiden zu erkranken... Anders als beim Rauchen versucht das ungeborene Kind, wenn die Mutter trinkt, so wenig mit Alkohol vergiftetes Blut wie möglich aufzunehmen. Dies gilt auch für andere Giftstoffe, ob Drogen oder Medikamente wie Psychopharmaka (z.B. Valium) oder Schmerzmittel. Das Kind reduziert seinen Herzschlag und versucht in der „gefährlichen Phase“, direkt nachdem die Mutter eines dieser Gifte eingenommen hat, mit so wenig Blut wie möglich auszukommen. Man kann z.B. mit Ultraschall beobachten, wie manche Kinder in ihrer Verzweiflung sogar die eigene Nabelschnur packen und scheinbar versuchen, sie zuzudrücken (Abbildung). Kinder, die im Mutterleib einer solchen Vergiftungsgefahr ausgesetzt wurden, machen bereits pränatal einen sehr wachen Eindruck. Durch Beobachtungen über einen längeren Zeitraum kann man sehen, dass solche Kinder häufig einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus haben. Bis die Vergiftungsgefahr vorbei ist, bleiben sie sehr wach und aufmerksam. Während der Vergiftungsgefahr trinken die Kinder kaum Fruchtwasser und lutschen nicht am Daumen...”



(6.) Übung: Die Schüler_Innen suchen sich eine/n Partner_In. A bleibt im Raum stehen, sieht B an. B bestimmt ganz langsam gehend den Abstand zu A, der für B angenehm ist. Dann wird gewechselt und miteinander ausgetauscht. Oft gibt es unterschiedliche Bedürfnisse bei beiden, was in der Regel ein Aha-Erlebnis ist, weil viele wie selbstverständlich davon ausgehen, dass die Bedürfnisse Anderer den eigenen gleichen. Auch die Babys haben oft ein sehr anderes Nähe-/Abstand-Bedürfnis als die Eltern.

(7.) Bericht aus: ND vom 2.11.2010: „Freude am Streicheln beginnt im Bauch“: „Zwillinge ertasten und streicheln einander bereits im Mutterleib und unterscheiden zwischen sich selbst, Mutterbauch und Geschwisterchen. Das berichten Forscher der Universität Padua. Sie filmten fünf embryonale Zwillingspaare in der 14. und 18.Schwangerschaftswoche mit 4D-Ultraschall. Die Experten um Umberto Castiello folgern aus den gezielten Berührungen, dass sich unser Gehirn bereits im Embryonalstadium für Sozialkontakte vorbereitet. In den Videos analysierten die Forscher jeden einzelnen Körperkontakt. Bereits in der 14. Schwangerschaftswoche, noch stärker jedoch in der 18. zeigte sich, dass die Embryos ihren Bruder bzw. ihre Schwester öfter berührten als ihren eigenen Körper. 30 Prozent der beobachteten Zeit griffen sie nach ihrem Geschwisterchen - und zwar deutlich anders als beim unvermeidbaren, zufälligen Kontakt zweier Körper in beschränktem Raum. Wenn sie in die Augenregion des Zwillingspartners kamen, fielen die Berührungen so vorsichtig aus, als griffen sie auf die eigene Augenhöhle...“

(Nachbemerkung: Es ist schön, dass wir solche Erkenntnisse haben können. Es ist ethisch gesehen aber m.E.problematisch, Kinder im Körper ihrer Mütter mit solchen Aufnahmen in ihrer Ruhe zu stören.)

(8.) Ressourcen-Sammlung: Die SchülerInnen werden aufgefordert, entweder einzeln auf einem Zettel oder im Gespräch zu zweit auszusprechen und sich dabei bewusst zu machen, was ihnen jeweils Spaß macht und ihnen Kraft gibt, z. B. Kontakt zu Leuten, die mir gut tun, Musik, Spaziergänge, Sport, Lesen, Essen, miteinander Spaß haben, ein Nickerchen machen, im Internet surfen oder mails schreiben, ein Bad nehmen oder duschen, Singen, Spielen, Einkaufen, Malen, Zeichnen, Basteln, Wandern, Aufräumen, Lesen, nackt Herumlaufen, Fernsehen, Karten spielen, ein Café besuchen, mit einem Tier Spielen, im Garten Arbeiten, in die Sauna Gehen, Gammeln, Meditieren, massiert Werden, Genießen und vieles mehr. (Das kann bei jedem Menschen sehr unterschiedlich sein. Hier ist nur eine winzige Auswahl genannt. Sich die je eigenen „Kraftquellen“ bewusst zu machen und sie zu pflegen - gehört zur Lebenskunst überhaupt).

(9.) Foto aus: Hans-Dieter Schmidt/Burkhard Schneeweiß (1985): Schritt um Schritt - Die Entwicklung des Kindes bis ins 7. Lebensjahr, Vlg. Volk und Gesundheit Berlin, S. 58:

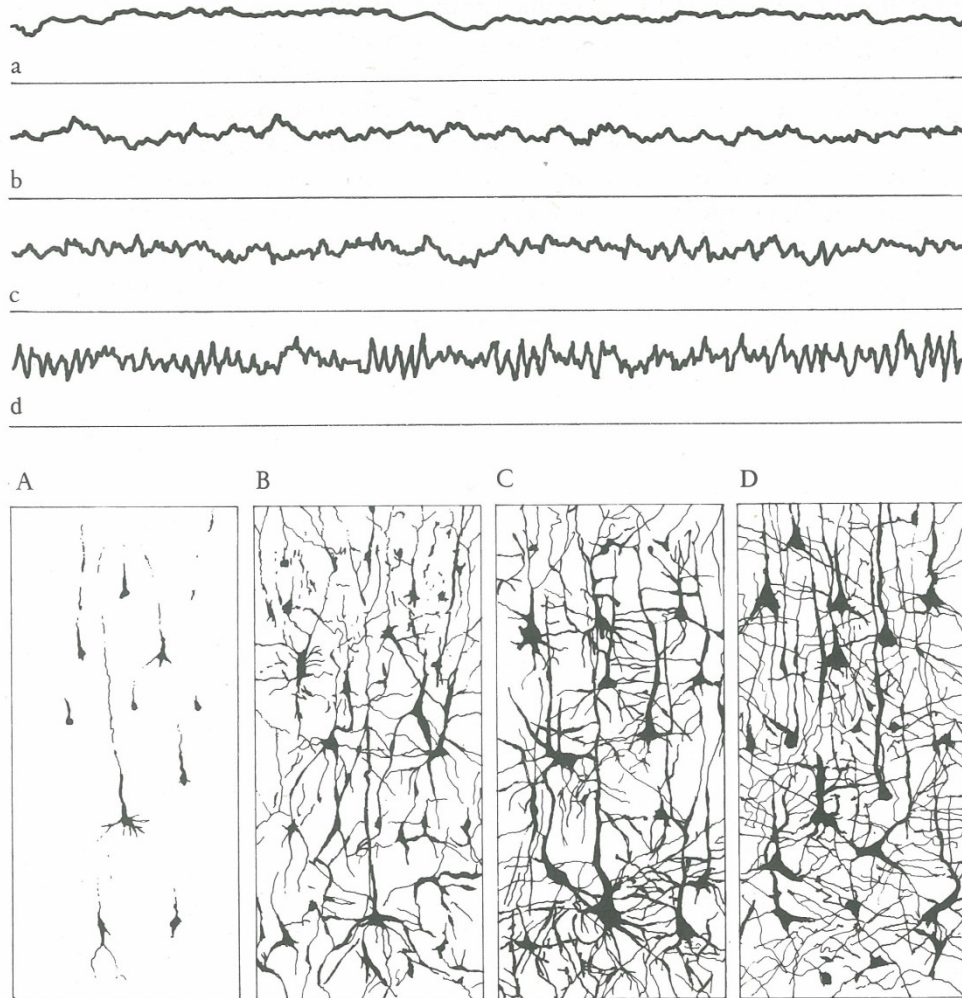


Abb. 11 Entwicklung des Zentralnervensystems beim Menschen
 EEG-Kurve und Dendritenaussprossung im Vergleich
 (vereinfacht nach Dumermuth 1975 und Conel 1939–1959)

- a Delta-Aktivität im EEG eines Neugeborenen
 - A Dendritenaussprossung beim Neugeborenen
 - b Wachaktivität im EEG eines 3 Monate alten Säuglings
 - B Dendritenaussprossung beim 3 Monate alten Säugling
 - c Gemischte Theta-Delta-Aktivität im EEG eines 12 Monate alten Kindes
 - C Dendritenaussprossung im Alter von 12 Monaten
 - d Spontane Wachaktivität im EEG eines Kleinkindes im 3. Lebensjahr (vorherrschender Theta-Rhythmus mit eingestreuter Alpha-Aktivität)
 - D Dendritenaussprossung bei einem Kleinkind im 3. Lebensjahr
- Die Abbildung der Dendritenaussprossung zeigt deutlich, daß die wesentlichsten Veränderungen im Gehirn in den ersten 3 Lebensmonaten stattfinden.

(10.) Bericht der Hebamme Eva-Maria Müller-Markfort:

„ Ich hatte das junge Paar vertretungsweise betreut und somit nur zwei Hausbesuche kurz vor dem Termin gemacht. Alles war in guter Ordnung und als der werdende Vater abends um ca. 23.00 Uhr anrief, um mir zu sagen, dass die Wehen schon alle 5 Minuten kämen, machte ich mich auf den Weg. Das Paar war gut vorbereitet und atmete, schnaufte und stöhnte ganz entspannt so vor sich hin. Da es kalt war, wickelte ich mich in eine Decke und döste in einem Sessel, ganz Ohr für die Geräusche, die von der Kreißenden kamen. Um ca. 6.00 Uhr früh schienen Wehenrhythmus und -intensität noch gleich zu sein. Da mir das ganze doch ein bisschen komisch vorkam, bat ich die Frau, sie untersuchen zu dürfen, was ich bis jetzt noch nicht getan hatte. Zu meiner Überraschung war der Muttermund 8-9 cm eröffnet! Wir freuten uns auf ein Frühstück mit Baby im Arm. Um ca. 8.00 Uhr war der Muttermund vollständig eröffnet - bei gleichem Wehenmuster. Um 9.00 Uhr hatte sich nichts verändert, die Fruchtblase war prall und das Köpfchen auf dem Beckeneingang. Ich bot an, die Blase zu eröffnen, um dem Kopf eine Chance zu geben, langsam herunter zu kommen. Manchmal klappt das! Die Eltern stimmten zu; ich eröffnete die Blase, ziemlich viel Fruchtwasser ging ab, aber das Köpfchen rührte sich nicht! Und ganz langsam verflüchtigten sich nun auch die Wehen, es wurden immer weniger. Das war nun sehr ärgerlich. Ich war verärgert! Keine Wehen, Blase eröffnet, Kopf auf Beckeneingang. Ich erinnerte mich an eine andere Familie, die in eine ähnliche Situation geraten war (bei intakter Blase); dort war ich mit dem Einverständnis der Eltern nach Hause gefahren. Ca. 5 Stunden später rief der Mann mich an, um mir zu sagen, die Wehen seien zurückgekommen. Ca. 1 Stunde später war das Kind dann geboren. Ich dachte, ich sollte das Gleiche auch hier probieren - nur in diesem Fall wohnten die Eltern ca. 45 Minuten entfernt. Das mochte ich nicht tun. Ich habe den Eltern einfach erklärt, dass wir alle eine Pause einlegen und abwarten würden. Beide waren - da ziemlich müde einverstanden. Dann sagte die Frau: „Ob ich wohl noch einmal in die Badewanne gehen soll?“ Da ich absolut davon überzeugt bin, dass die Frauen bei solchen spontanen Entscheidungen instinktiv das Richtige tun, um den Geburtsprozess positiv zu beeinflussen, stimmte ich dem zu (obwohl ich mich schon auf 1-2 Stunden Ruhepause gefreut hatte!). Kurz darauf lag die Frau also in der Wanne, der Mann hatte sich - mit kleinen Augen - auf die Toilette gesetzt und ich saß auf dem Fußboden davor. Die Frau hatte die Augen geschlossen, lag total entspannt im warmen Wasser - nur der dicke, runde Bauch schaute aus dem Wasser heraus, was mich immer an ein

auftauchendes U-Boot erinnert! In dieser Stille kam mir die Idee, mit dem Kind Kontakt aufzunehmen - es musste doch einen Grund dafür geben, dass es die Wehen eingestellt hatte. Mit ein paar ruhigen, erklärenden Worten bat ich die Frau, in diesem Trance ähnlichen Zustand zu bleiben und das Kind einmal zu fragen, warum es denn nun nicht kommen wolle? - Ein Moment Stille. - Dann: Das Kind sagt, es ist so schön warm und kuschelig im Bauch, dass es lieber drin bleiben will. Hebamme: Sag' bitte dem Kind, dass das nicht möglich ist. Es ist jetzt an der Zeit, dass es auf die Welt kommt.

Es hat sich diesen Tag selbst ausgesucht, es hat die Wehen veranlasst, nun soll es auch kommen. Es kann nicht in Deinem Bauch bleiben -. Frag' es, was es braucht, um sich wieder auf den Weg zu machen! - Stille - Dann: Das Kind sagt, wenn ich ihm mit aller Kraft helfe, das letzte Stück zu meistern, dann will es wohl kommen. Hebamme: Dann gehe Du in Dein tiefstes Inneres und frage Dich, ob Du bereit bist, dem Kind mit aller Kraft zu helfen. Frau: Ja, dazu bin ich bereit. Hebamme: Dann sage dem Kind, dass Du bereit bist, es mit aller Kraft zu unterstützen - ob es dann so in Ordnung ist und es dann kommen wird. - Ja, das Kind sagt, dann will es kommen.

Hebamme: Dann seid ihr beiden euch ja einig, dann seht mal zu, dass ihr so langsam „in die Pötte kommt“ (wie wir im Westfälischen sagen). - Stille - In dieser ganzen Zeit hatte der Vater nur wortlos zugehört, zugeschaut - die Augen immer erstaunter. Ich dachte: Lieber Gott, lass' etwas geschehen! Dann plötzlich - eine Wehe! Noch eine Wehe! Und so weiter. Eine Stunde später war das Kind geboren. Nun steht natürlich die Frage im Raum: Was ist da geschehen? Warum hat das Kind erst beschlossen, im Bauch zu bleiben, um dann doch noch spontan zu kommen, nachdem die Mutter nochmals ausdrücklich ihre Mithilfe versprochen hatte? Das Kind hatte drei extrem enge Nabelschnurumschlingungen um den Hals - ich hatte Schwierigkeiten, Klemmen und Schere dazwischen zu schieben, um die Nabelschnur zu durchtrennen, nachdem das Köpfchen geboren war. (Das Kind war etwas benommen, erholte sich aber schnell.)

Meine Erklärung ist folgende: Das Kind „wusste“, dass das letzte Stück des Weges gefährlich sein könnte, wenn es zu lange dauern würde. Es hat sich also erst einmal nicht getraut - verständlich! Als die Mama ihm dann erklärte, es könne nicht im Bauch bleiben und ihm gleichzeitig noch einmal volle Unterstützung explizit versprach, hat es wohl seinen ganzen Mut zusammen genommen, um sich auf den Weg zu machen. Hier sehen wir, dass unter der Geburt ohne oder gegen das Kind nichts geht. Was wäre denn im Krankenhaus passiert? Ein Wehentropf wäre angelegt worden - logische

Konsequenz einer Wehenschwäche bzw. eines Geburtsstillstandes. Das Kind, das sich ja selbst diese Aus-Zeit gewährt hatte, wäre plötzlich - ohne Vorwarnung - passiv zur Geburt gezwungen worden, vor der es doch so viel Angst hatte! Es hätte in seiner Panik mit „schlechten Herztönen“ reagiert und es wäre einer von diesen vielen Notkaiserschnitten gemacht worden. Später wäre den Eltern gesagt worden: Gott sei Dank, dass wir da eingegriffen haben - 10 Minuten später wäre das Kind tot gewesen! Das sind die Geschichten, die wir zur Genüge kennen

Festzuhalten bleibt, dass „Geburt“ uns immer wieder herausfordert, unsere Phantasie walten zu lassen, hin zu fühlen, offen zu sein für immer wieder neue Erfahrungen..... Interessant war der Kommentar der Mutter am nächsten Morgen, die - das Kind stillend - sagte, indem sie mich etwas fragend anschaute: „Was hast Du da gestern eigentlich mit mir gemacht? Ich denke da die ganze Zeit drüber nach. Ich kann das irgendwie nicht richtig einordnen. Es ist auch alles so ein bisschen verschwommen in meinem Kopf. Ich bin mir auf jeden Fall sicher, wenn ich hier im Bett gelegen hätte, hätte ich gesagt: Mit dem Kind reden? Spinnst Du? Was soll das? Aber gestern - da lag ich im Wasser, war irgendwie nicht richtig da ... und dann war das plötzlich selbstverständlich und ganz normal, dass ich mit dem Kind rede! Trotzdem - irgendwie versteh' ich es nicht ganz „ Das kann m. E. nur bedeuten, dass die Mutter so weit regrediert war, dass sie sich im Wasser - im Fruchtwasser - auf der gleichen Ebene befand wie das ungeborene Kind und so eine Kommunikation - wie auch immer - möglich war.“ (aus: Der Umgang mit dem Kind unter der Geburt, Vortrag auf der Tagung "Miteinander vertraut werden" 22.-23. Februar 2002 im Bildungshaus St. Virgil Salzburg zusammen mit „Aktion Leben“, Österreich)

(11.) Vier Szenarien bei einer beginnenden Teenagerschwangerschaft, entworfen

von der Berliner Ethiklehrerin Margret Iversen:

A.) Entwerft zwei verschiedene Szenarien für die junge Schwangere und den Vater des Kindes:

(1.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind austragen will?

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

(2.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind nicht austragen will?

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

Hier ist euer Fallbeispiel:

Cilly / Robbie

Cilly, 16 Jahre alt, wohnt in einer Kleinstadt bei ihrer Mutter und ihrer 12jährigen Schwester, sehnt sich aber nach einer eigenen Wohnung. WG ist nichts für sie. Sie besucht die 11. Klasse eines Oberstufenzentrums für Büro und Verwaltung, wo sie das Fachabitur für Verwaltungswesen schaffen wird. Sie hat gute Noten, aber überhaupt keine Lust aufs Büro. Ihr Hobby ist Tanzen. Sie hat keinen festen Freund, aber Robbie, mit dem sie neulich nach einer durchtanzten Nacht geschlafen hat, ist ein guter Freund. Sie kennen sich schon ewig, hängen oft ab miteinander, haben viel Spaß. Geknutscht haben sie schon ab und zu mal, aber beiden war immer klar, dass sie noch keine feste Bindung wollen. Robbie ist Techno-Freak und Dauertänzer wie sie. Als „es“ passierte, waren beide nicht mehr ganz nüchtern. Robbie, 18, ist schon von zu Hause ausgezogen, wohnt bei einem Kumpel, hat das Abi geschmissen und will DJ werden.

B.) Entwerft zwei verschiedene Szenarien für die junge Schwangere und den Vater des Kindes:

(3.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind austragen will?

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes.

(4.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind nicht austragen will:

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

Hier ist euer Fallbeispiel:

Kora / Fred

Kora, 17, ist als Einzelkind bei berufstätigen Eltern groß geworden, die immer wenig Zeit für sie hatten. Sie weiß, dass sie einmal Kinder haben will, mindestens drei. Sie war Leistungssportlerin, bis sie durch einen Unfall diese Karriere abbrechen musste. Sie hat eine Lehrstelle als Feinmechanikerin und besucht die Berufsschule. Ihr Beruf macht ihr überraschenderweise viel Spaß, sie blüht auf in ihrem Team. Wieso sie schwanger geworden ist, versteht sie nicht: Fred ist ihre erste Liebe und ihr Lehrer. Auf der Berufsschulfahrt fing es an, das ist alles noch ganz frisch. Sie haben nicht zusammen geschlafen, nur Petting gemacht. Sie himmelt ihn an. Fred ist 32. Er hat eine feste Freundin, die gerade ein Jahr im Ausland studiert. Erst seit einem Jahr ist er Lehrer, vorher hat er in seinem Beruf gearbeitet. Der Umgang mit den Jugendlichen macht ihm viel Freude, die Mädchen flirten mit ihm und er genießt das. Er merkt, dass die „süße, schüchterne“ Kora das bisschen Schmusen ganz schön ernst genommen hat. Er nimmt sich vor, ihr deutliche zu zeigen, dass er nichts von ihr will.

C.) Entwerft zwei verschiedene Szenarien für die junge Schwangere und den Vater des Kindes:

(5.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind austragen will

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

(6.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind nicht austragen will

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

Hier ist euer Fallbeispiel:

Hilke / Roland

Hilke, 18, und Roland, 19, sind schon seit drei Jahren ein Paar, Sex haben sie schon seit zwei Jahren. Sie besuchen beide das gleiche Gymnasium. Hilke will nach dem Abi ein Freiwilliges Soziales Jahr in Argentinien machen, weil sie spanisch lernen will. Roland würde gern mitkommen, aber Hilke

will Erfahrungen mit sich selbst machen. Sie will Roland aber nicht verlieren. Roland weiß, dass er Hilke verstehen sollte, aber im Grunde fürchtet er sich vor dem Alleinsein. Er lebt bei seiner Mutter, die an Depressionen leidet und ihn braucht. Er weiß noch nicht, was er werden will.

D.) Entwerft zwei verschiedene Szenarien für die junge Schwangere und den Vater des Kindes:

(7.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind austragen will

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

(8.) Welche Folgen sind möglich, wenn sie das Kind nicht austragen will:

- a) für die berufliche und seelische Zukunft der jungen Frau
- b) für die berufliche und seelische Zukunft des jungen Mannes
- c) für das Wohlergehen des Kindes

Hier ist euer Fallbeispiel:

Zekiye / Omar

Zekiye, gerade 16 geworden, kam als Sechsjährige aus der Türkei nach Deutschland, eigenständig und gläubig, Kopftuchträgerin aus Überzeugung. Ihre Eltern sind auch gläubig, aber auch weltoffen und verständnisvoll gegenüber den Konflikten, vor die das Leben in der deutschen Gesellschaft ihre Kinder stellt. Zekiye und ihre beiden älteren Brüder sprechen über fast alles mit ihnen. In den Osterferien nimmt sie an einem Deutsch-Vertiefungskurs zur Vorbereitung auf den MSA teil, auf dem sie Omar kennen lernt und sich verliebt. Omar ist attraktiv, 22 Jahre alt, Äthiopier, erst seit drei Jahren hier und schon besser im Deutschen als Zekiye, wie sie meint. Er verdient sein Geld durch Dealen (was sie nicht weiß), hat immer Geld, sogar ein Auto. Einmal bringt er sie nach Hause. Im Auto wehrt sie sich, als er sie bedrängt. Er wird wütend, sagt, sie sei eine Rassistin, halte sich wohl für was Besseres. Er redet sich in Wut. Nachdem er sie „genommen“ hat, weint sie, und er tröstet sie. Aber sie knallt ihm eine und rennt raus. Für Zekiye war es eine Vergewaltigung. Sie ist verzweifelt und fühlt sich sehr allein.

(12.) Rollen-Übung:Baby-Elternteil: Der Raum muss entsprechend geeignet sein: die SchülerInnen suchen sich je eine/n Partner_In. Erster Durchgang: eine/r "ist" das Baby, welches auf dem weichen Boden liegt und nicht sprechen, sich nur durch Gesten, Mimik oder Schreien bemerkbar machen kann. Der/die andere "ist" Vater oder Mutter, die neben dem Kind sitzt. Es wird nicht gesprochen. Beide achten zunächst nur auf ihren Körper, Atmung, Auflagefläche, Verspannungen, Herzschlag----. Dann denkt der/die Erwachsene an ein schönes Erlebnis... und achtet weiterhin genau darauf, wie sich der eigene Körper anfühlt. "Das Baby" achtet weiterhin nur darauf, wie sich der eigene Körper anfühlt. Danach tauschen beide sich miteinander flüsternd aus, wie es ihnen bei der Übung körperlich ergangen ist. Dann wird die Übung mit umgekehrten Rollen wiederholt.

Gegebenenfalls, wenn die Zeit reicht oder bei einer weiteren Unterrichtsstunden, können Sie die Übung wiederholen lassen: Dieses Mal soll die/der Erwachsene an etwas Stressiges, Unangenehmes denken - und das "Baby" soll wahrnehmen, wie es ihm dabei körperlich ergangen ist. Die beiden berühren sich während der Übung nicht.

Nachbemerkung: Diese Übung sollte möglichst nur von Lehrkräften angeleitet werden, die sie vorher schon einmal mit einem/r PartnerIn ausprobiert haben.

(13.) Aufgabe: Begegnung mit einer jungen Familie bzw. Mutter und Säugling.

Dazu muss ein geeigneter Raum vorbereitet oder abgesprochen werden oder ein Besuch in einer Eltern-Kind-Einrichtung oder einem Geburtshaus/ Entbindungsstation vorbereitet sein, sodass das Baby gegebenenfalls auf einer Decke liegen kann, die Eltern bequem sitzen können und genug Ruhe gewährleistet ist. Die SchülerInnen sollten vorher in Respekt vor der Langsamkeit der Reaktionen eines Babys und vor seinem Bedürfnis, Nähe und Abstand selbst zu bestimmen, eingeübt werden (dazu könnte eine Nähe-Abstand-Übung in SchülerInnenpaaren vorher gemacht werden, die ohnehin für die Beziehungsgestaltung hilfreich ist, vgl. hier II. Materialangebot(6.)). Die SchülerInnen bekommen gegebenenfalls vorher Wahrnehmungsaufgaben, z.B. einige konzentrieren sich auf die Wahrnehmung der Mutter/des Vaters/des Babys/auf die Beziehung zwischen... Die Eltern/die Mutter werden/wird gebeten, die Geschichte des Kindes möglichst von der Empfängnis an zu erzählen, soweit sie es mögen. Die Schüler_Innen können Fragen stellen - z. B. nach

den Möglichkeiten, wie die Bedürfnisse des Kindes und der Eltern bisher erfüllt wurden.

> Auswertung der Begegnung mit dem Schwerpunkt:
Bedürfnisbefriedigung, erst, n a c h d e m die Familie verabschiedet worden ist!

III. AUSGEWÄHLTE LITERATUR- UND EMPFEHLUNGEN VON LINKS

(1.) Zur aktuellen Hirn- und Zellforschung und ihrer Bedeutung für unser Menschenbild

Bauer, Joachim (5. Aufl. 2005): Warum ICH fühle, was DU fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe Hamburg.

– Der Arzt J. Bauer beschreibt in diesem kleinen, gut verständlichen Buch auf der Grundlage seiner Hirnforschungen das Phänomen, dass wir Menschen sogenannte Spiegelneuronen besitzen, mit denen wir auf unser jeweiliges menschliches Gegenüber intuitiv verstehend und nachahmend reagieren. Mit dem Lesen dieses u.a. Bücher von J. Bauer können wir auch die alte Vorstellung von einer Trennung zwischen Körper, „Seele“ und „Geist“ endgültig hinter uns lassen.

Hüther, Gerald (8. Aufl. 2009): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck&Ruprecht.

– In leicht verständlicher, bilderreicher Sprache geht der Neurobiologe der Frage nach, wie wir eigentlich mit unserem Gehirn umgehen müssten, damit es zur vollen Entfaltung kommen kann. Vorträge von G. Hüther u.a. zu: „Begeisterung ist Dünger fürs Gehirn“ oder „Ohne Gefühl geht gar nichts“ unter www.gerald-huether.de

Lipton, Bruce H. (2007): Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, KOHA- Vlg. Burgrain.

– Mit Enthusiasmus setzt sich der Zellforscher B. Lipton dafür ein, dass wir die in unseren Zellen gespeicherten Erfahrungen ernst nehmen und mit ihnen die Chance ergreifen, Neues zu wagen.

Porges, Steven (2010): Die Polyvagal-Theorie – Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotion, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Junfermann.

– Höchst aufschlussreich für das Verstehen unserer angeborenen Reaktionen in verschiedenen Situationen von Sicherheit, Gefahr oder extremer Gefahr beschreibt der anglo-amerikanische Psychiater S. Porges die drei Regelkreise

unseres autonomen Nervensystems (nicht zwei, wie bisher angenommen -): Erstarrung, Kampf oder Flucht, Kontakt machen = „soziales Nervensystem“: Gestik, Mimik, Augenkontakt, Kopfhaltung, Stimme und Geruchssinn, mit welchen schon die Säuglinge - ohne Sprache - den Kontakt zu ihren Bezugspersonen gestalten und so aktiv dazu beitragen, dass diese sich um sie kümmern.

(2.) Zur Familienplanung

Pro familia (Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband, www.profamilia.de): Körper und Sexualität - Körperzeichen weisen den Weg, Broschüre (auch für die Hand von Schüler_Innen) gefördert - und zu beziehen durch die www.bzga.de

(3.) Zum Vaterwerden

Biddulph, Steve (2003): Männer auf der Suche (Sieben Schritte zur Befreiung,) München Heyne

Bly, Robert (1993): Eisenhans, Knauer Vlg.

- „Dieses Kultbuch der neuen Männerbewegung stand monatelang auf den Bestsellerlisten in Deutschland und den USA. Der Dichter Robert Bly wurde zur Leitfigur der Suche nach einer ursprünglichen Männlichkeit zwischen Chauvi und Softy. Robert Blys Thesen entfalten gerade hierzulande jede Menge Kraft - schließlich ist kaum eine westliche Gesellschaft vaterloser als die deutsche. Bly kratzt an einigen fundamentalen Tabus. Es ist sein Verdienst, die Frage, was Männlichkeit eigentlich ist, neu zu stellen“ (Matthias Horx),

Eichhammer, Michael/Thiel, Peter (2008): Der verletzte Mann, was ihn kränkt, was ihn tröstet, Ariston Vlg. München

Fthenakis, W. (1999): Engagierte Vaterschaft. Die sanfte Revolution in der Familie. Opladen, Leske&Budrich

Gesterkamp, Thomas (2007): Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere, Freiburg Herder

Schellhammer, Silke (in: Gehirn & Geist, Kindesentwicklung 1, S. 72-77): Die neuen Väter.

Geo-Wissen Nr.46: Väter - Was sie so besonders macht

(Für die hier genannten Bücher und Texte hoffe ich noch auf einen männlichen Helfer, der sie für diese Liste kurz beschreibt.)Vgl. auch:

www.greenbirth.de/html/5-info-fuer-werdende-vaeter.html
www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de/Elternwerden und
 Partnerschaft
www.maennerfuermorgen.com

(4.) Zur Schwangerschaft

Klaus Käppeli: Du bist einzigartig - 1 - Schwangerschaft - Trainingsfeld des Lebens, Video zu beziehen für 25 Euro über www.epics.ch, für BerlinerInnen bei mir (R.P.) auszuleihen. - Dieser beeindruckende Video-Vortrag von etwa 2 Stunden mit Filmbeispielen aus Klaus Käppeli's therapeutischer Arbeit mit Eltern und Kindern gibt u.a. Informationen darüber, wie stark unsere vorgeburtlichen Erfahrungen unser Wahrnehmen, Denken und Verhalten - oft lebenslang - prägen. Vielleicht ist er für den Unterricht selbst zu detailliert. Aber für die Vorbereitung der Lehrkräfte auf diese Unterrichtseinheit, möchte ich ihn warm empfehlen.

Hüther, Gerald/ Krens, Inge (2005): Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen. Alter Vlg. Düsseldorf und Zürich.

- Für die Jugendlichen ist es vielleicht nicht ermutigend, von so nachhaltigen Folgen unserer frühen Prägungen vor der Geburt zu erfahren. Aber für die Lehrkräfte halte ich es doch für angezeigt, sich durch diese Informationen einstimmen zu lassen auf den behutsamen Ton für die Behandlung dieses wichtigen Themas in der Schule.

de Jong, Theresia Maria (2004): Im Dialog mit dem Ungeborenen. Wie Sie schon während der Schwangerschaft mit Ihrem Baby in Kontakt kommen können. Via Nova Vlg. Petersberg.

-Wunderschön beschreibt die Verfasserin die Bedeutung des emotionalen Kontaktes der Eltern zu ihrem ungeborenen Kind. Das Buch ist u.U. auch für die Hand von SchülerInnen und Schülern geeignet.

Nilsson, Lennart (1995): Ein Kind entsteht. Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib. Mosaik Vlg. München.

- Das Wissen um die räumliche, energetische und seelische

Situation, in der wir alle uns in unseren ersten Lebensmonaten befinden, gehört zu den elementaren Vorbereitungen junger Menschen auf das Elternwerden. L. Nilsson hat auch beeindruckende und bekannte Filme über die Menschwerdung geschaffen.

Psychologie heute/Januar 2003: Das Leben vor der Geburt - wie es uns geprägt hat, www.psychologie-heute.de,
- ein guter Überblick über den Stand der Forschung 2003
Psychologie heute/Mai 2014: Die frühe Kindheit und der späte Schmerz - Was haben Herz- und Kreislaufleiden, Krebs, Rheuma, Morbus Crohn, Asthma oder Fibromyalgie mit der frühen Kindheit zu tun? Sehr viel..... von Klaus Wilhelm

www.greenbirth.de/Schwangerschaft - www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de/Vorsicht... Ich empfehle, zum Thema diese beiden web-seiten in ihren verschiedenen Facetten zu studieren und solches Studium den SchülerInnen nahe zu legen.

Pränataldiagnostik - Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen, Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege e.V. , kostenlos über www.bzga.de .
- Heute muss schon jedes schwangere Paar für sein Kind viele Entscheidungen treffen, weil die vorgeburtliche Diagnostik zum Geld bringenden Markt geworden ist. Diese Broschüre hilft dabei und ist auch für die Hand von Schülerinnen und Schülern geeignet.

(5.) Zur Rolle der Gemeinschaft für das Gelingen von Elternschaft

Blaffer Hrdy, Sarah (orig.1999): Mutter Natur - die weibliche Seite der Evolution, Berlin-Verlag 2010.
- Dieses spannende Kompendium der Evolution menschlicher Elternschaft führe ich hier wegen einiger Zitate daraus in meinem obigen Materialangebot unter II. auf.

Blaffer Hrdy, Sarah (2009): Mütter und Andere - Wie die Evolution uns zu sozialen Wesen gemacht hat. Berlin Verlag.
- Nicht ganz so umfangreich wie das o.g. Werk beinhaltet dieses eine Art Zusammenfassung des Forschungsstandes der Primatologie und der Völkerkunde im Blick auf die Fürsorge - nicht nur der Mütter - für die Kinder - mit vielen Bilddokumentationen.

Dykstra, Ingrid (2002): Wenn Kinder Schicksal tragen - Kindliches Verhalten aus systemischer Sicht verstehen, Kösel München.

- I. Dykstra schildert aus ihren reichen Erfahrungen mit Familien heraus, wie Kindern auch durch systemisches Verstehen geholfen werden kann, wenn andere Wege dafür ausgeschöpft sind. Denn manchmal leiden die Kleinen unbewusst an den verdeckten Problemen ihrer Eltern oder anderer Vorfahren und Verwandter. Und zuweilen hilft dann schon ein Gespräch mit einem Elternteil oder eben auch eine kleine „Aufstellung“, zu entmachten, was bedrängt (siehe auch Marianne Franke-Griksch unten unter III.(10.).

Somé, Sobonfu (2000): In unserer Mitte. Kinder in der Gemeinschaft, Orlanda Verlag Berlin.

- Dieses schmale Bändchen gibt den beglückenden Eindruck von der intuitiven Hingabe einer afrikanischen Gemeinschaft in Burkina Faso, Kinder von weit vor ihrer Empfängnis an liebevoll ins Leben zu begleiten. Die Verfasserin Sobonfu Somé wurde zusammen mit ihrem Ehemann Malidoma von ihrer Dorfgemeinschaft berufen, die Erfahrungen ihrer Kultur nach Europa und Nordamerika zu tragen. So schildert sie die Riten und Gewohnheiten ihrer Dorfgemeinschaft, die mich beim Lesen immer wieder neu sehr nachdenklich machen über unsere un- „zivilisierten“ Traditionen. Aus diesem Büchlein stammt der inzwischen so oft zitierte Satz: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen und die seelischen Bedürfnisse der Eltern zu befriedigen“.

Der Übergang in Tagesbetreuung - ein Infans-Film. Die Eingewöhnung von Mark und Katharina in eine Tagespflegestelle, als DVD bzw. VHS erhältlich über www.infans.de/Materialangebote.

- Beate Andres und Hans-Joachim Laewen lassen uns in bewegenden Szenen in diesem Dokumentarfilm miterleben, wie wichtig die sorgsame und feinfühligte Eingewöhnung eines Kleinkindes beim Übergang von der Familie in eine Tageseinrichtung für dessen Wohlbefinden, Sicherheitsgefühl, Gesundheit und damit seine spätere Erinnerung daran ist. Beide haben auch ein entsprechendes Buch geschrieben.

(6.) Zur Geburt

Gaskin, Ina May (4.Aufl. 2009): Die selbstbestimmte Geburt - Handbuch für werdende Eltern mit Erfahrungsberichten, Kösel Vlg. München.

- Die Hebamme Ina May Gaskin gründete zusammen mit ihrem Mann in Summertown, Tennessee (USA) eine Farm mit einem Geburtszentrum, dessen niedrige Rate medizinischer Eingriffe bei Geburten weltweit bekannt wurde. Ich persönlich kenne kein anderes Buch, welches aus einem so großen Erfahrungsschatz heraus zurückführt zu den vielen körperlichen und seelischen Kräften von Müttern, Kindern und denen, die sie begleiten.

Jorda, Beata/ Schwägerl, Ilona, (2000). Geburt in Geborgenheit und Würde. Aus dem Erfahrungsschatz einer Hebamme, dtv München.

- Eine sehr schöne Beschreibung so gut wie aller Fragen, die im Gedanken an eine bevorstehende Geburt auftauchen, - auf dem Erfahrungshintergrund einer Hebamme, auch für die Hand der Schüler_Innen geeignet.

Klaus. M.H./Kennel, J.H./Klaus, P.H. (1993): Doula-Der neue Weg der Geburtsbegleitung Mosaik Verlag München.

- Zwei bekannte Bindungsforscher_In beschreiben, wie hilfreich es für Mutter und Kind ist, wenn eine Person (eine „Doula“) bei der Geburt anwesend ist, welche nicht für die medizinischen Fragen zuständig ist, diese aber versteht und dennoch ausschließlich für das emotionale Wohlbefinden von Eltern und Kind da ist.

Odent, Michel (2005): Es ist nicht egal, wie wir geboren werden, Walter Vlg. Düsseldorf und Zürich.

- Der Arzt M. Odent gehört zu den Pionieren natürlicher Geburten in unserer Zeit. Er setzt sich bis sein hohes Alter hinein für eine liebevolle, intime, Sicherheit und Geborgenheit gebende Atmosphäre während der Geburt ein, um den natürlichen Kräften (vor allem den Hormonen) von Mutter und Kind ihre Wirkung zu belassen und diese nicht durch Eingriffe zu behindern.

Odent, Michel, (2010): Die Natur des Orgasmus - über elementare Erfahrungen, beck'sche reihe München.

-Dieses Buch weist u.a. auf die Ähnlichkeiten zwischen der Geburt und unserer Sexualität hin. In beiden Zuständen überlassen wir uns den elementaren Kräften, die unseren Körper auszeichnen.

www.greenbirth.de/Geburt

www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de/Geburt

(7.) Zur lebenswichtigen Bindung zwischen Eltern und Kind

DVD: Das weinende Kamel, ein Film von Byambasuren Davaa und Luigi Falorni. SUNFILM Entertainment Handels- und Vertriebs GmbH.

- Die anrührende Geschichte davon, wie eine Familie von Nomaden einer Kamelstute zunächst vergeblich und dann mit Liedern und viel Zuwendung hilft, ihr Neugeborenes anzunehmen und es zu stillen.

Deyringer, Mechthild (2008): Bindung durch Berührung. Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys, Ulrich Leutner Vlg. Berlin.

- Eine wunderbar klar und einfach geschriebene Anleitung für junge Eltern, durch jeweils stimmige Berührungen des Kindes, des eigenen Körpers und gegenseitig - Wohlbefinden und Bindung zu fördern und zu erschaffen; mit CD, vgl. auch www.schmetterlings-babymassage.de

Hannig, Brigitte (2002): Tränenreiche Babyzeit - Warum weinen Babys mehr als Eltern erwarten? Bezug über www.brigitte-hannig.de

- Dieses einfach und anschaulich geschriebene Heft über die Bedürfnisse von Säuglingen ist eigentlich für junge Eltern nach der Geburt eines Babys gedacht. Weil es aber so gut verständlich ist, könnte es in einer Unterrichtseinheit über das Elternwerden auch Jugendlichen zur Lektüre empfohlen werden. Auf der genannten web-Seite findet man weitere gut verständliche Texte und einen newsletter für junge Eltern.

Lüpold, Sybille (2009): Ich will bei Euch schlafen! Ruhige Nächte für Eltern und Kinder, Urania-Vlg. Stuttgart, siehe auch www.rabeneltern.org.

- Fast überall erwarten Erwachsene in unserem Kulturkreis, dass kleine Kinder bald nach ihrer Geburt allein in ihrem Kinderbett, oft auch in einem separaten Zimmer schlafen und durchschlafen. Sie sind oft frustriert, wenn diese Erwartungen nicht in Erfüllung gehen. Menschenbabys aber werden im Vergleich mit kleinen Vierbeinern etwa neun Monate zu früh geboren, (Unser Kopf würde sonst nicht geboren werden können). Deshalb brauchen sie ebenso wie die kleinen Menschenaffen die körperliche Nähe mindestens eines der Eltern noch über eine lange Zeit, auch nachts.

www.greenbirth/das-kind-ist-da
www.trostreich.de

www.eeh-deutschland.de
www.sicherebindung.at

www.fruehe-kindheit.net
www.netzwerk-elternwerden-elternsein.de/frühe Bindung

3 weitere DVD´s

zu präe-perinatal orientierter körperpsychotherapeutischer Arbeit von **Klaus Käppeli-Valauta** mit Kindern und ihren Eltern: Du bist einzigartig - 2 - Die Kaiserschnittgeburt im Erleben des Kindes, Du bist einzigartig - 3 - Zange oder Vakuum: Was erfährt das Kind dabei?

Du bist einzigartig - 4 - Bonding - das Tor zur Welt der Beziehungen, zu beziehen für je 25 Euro über www.epics.ch, für BerlinerInnen bei mir (R.P.) auszuleihen.

- Diese beeindruckenden Video-Vorträge von je etwa 2 Stunden mit Filmbeispielen aus K. Käppeli's therapeutischer Arbeit mit Eltern und (kleinen) Kindern geben umfassende Informationen darüber, wie stark unsere vorgeburtlichen, geburtlichen und frühen Kindheitserfahrungen unser Wahrnehmen, Denken und Verhalten - oft lebenslang - prägen. Vermutlich sind sie für die SchülerInnen selbst zu detailliert. Aber für die Vorbereitung der Lehrkräfte auf diese Unterrichtseinheit, möchte ich sie sehr warm empfehlen.

Hornstein, Christiane/Klier, Claudia: Auf einmal ist da ein Kind, DVD, ISBN 3-17-018852-6.

- Ein Film, in welchem - häufiger als wir oft denken - eine depressive Verstimmung von Müttern nach der Geburt eines Kindes gezeigt und Hilfsangebote vorgestellt werden.

(8.) Zum Verstehen (kleiner) Kinder

Eliacheff, Caroline (1997): Das Kind, das eine Katze sein wollte - Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern, dtv. München.

- Die französische Kinderpsychiaterin C. Eliacheff hat eine lange Zeit ihres Lebens damit verbracht, mit oft schwerst traumatisierten Babys und Kleinkindern aus Heimen über ihr Schicksal zu sprechen und die Realitäten einfach nur ehrlich zu benennen, welche die Kinder erlebten. Es ist zutiefst berührend zu erfahren, wie allein das Aussprechen der Wahrheit diesen Kindern half - , so auch unseren Kindern helfen kann!

Dawirs, Ralf, (2010): Die 10 größten Erziehungsirrtümer,

Beltz Vlg.

- Es scheint kein Zufall, dass gerade viele Autoren aus der Hirnforschung sich vehement für eine veränderte Pädagogik einsetzen. Auch Dawirs schreibt sehr verständlich und hilfreich, siehe auch: www.ralf-dawirs.de

Gebauer, Karl/Hüther, Gerald (4.Aufl. 2004): Kinder brauchen Wurzeln - Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung, Walter Vlg. Düsseldorf-Zürich.

- Der bereits genannte Hirnforscher und ein Schulrektor haben sich zusammengefunden, um diese Sammlung von Texten verschiedener, für die Demokratisierung unseres Zusammenlebens mit Kindern höchst engagierter Autoren herauszugeben. Darunter ist auch der bekannte Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch, welcher Kurse für werdende und gewordene Eltern eingerichtet hat und deutschlandweit dafür Trainer ausbildet. In diesen Kursen lernen die Eltern, wie sie ihren kleinen Kindern die so wichtige Sicherheit geben können. In Anlehnung daran heißen diese Kurse: Safe-Kurse = „Sichere Ausbildung für Eltern“, siehe www.safeprogramm.de, für alle Schüler_Innen gut zu merken.

Juul, Jesper (1.Aufl.1997): Das kompetente Kind, Rowohlt Reinbek bei Hamburg.

- Der bekannte dänische Lehrer, Psychotherapeut und Professor für Psychologie, der in kroatischen und bosnischen Flüchtlingslagern arbeitete, leitet uns in diesem und vielen weiteren Büchern dazu an, die ungeheuren Kompetenzen der Kinder zu entdecken, zu achten und uns entsprechend zu verhalten. Wir Erwachsenen haben so viel zu lernen!

Kohler-Weiß, Christiane (2008): Das perfekte Kind - Eine Streitschrift gegen den Anforderungswahn, Herder Vlg.

- Die evgl. Theologin und Mutter dreier Kinder hinterfragt überzeugend, ob Eltern und PädagogInnen sich auch bei der Begleitung von Kindern immer mehr von dem Wahnsinn des Effizienzdenkens infizieren lassen und der nächsten Generation damit einen großen Teil ihrer Freiheit und Lebensfreude rauben.

Largo, Remo (2003): Babyjahre, Piper Vlg.

- Jedes Kind ist anders. Die Bedürfnisse eines Säuglings und Kleinkindes auf dem Hintergrund seiner einmaligen (Verarbeitungs-) Geschichte zu erkennen und zu deuten, ist für Eltern nicht immer leicht, besonders, wenn es ihr erstes Kind ist. Sprechen kann das Baby nicht, aber es hat eine

Vielzahl von Möglichkeiten, sich auszudrücken. Der erfahrene Kinderarzt Prof. Remo Largo will mit seinem Buch das Verständnis bei Eltern und Erziehern für die biologischen Gegebenheiten und die Vielfalt des kindlichen Verhaltens wecken.

Levine, Peter/Kline, Maggy (2005): Verwundete Kinderseelen - wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können, Kösel Vlg. München.

- P. Levine ist Pionier der Trauma-Forschung. Nach dem Studium des Verhaltens von Säugetieren und dem Veröffentlichen seines Klassikers „Das Erwachen des Tigers“ leitet er in diesem Buch - zusammen mit M. Kline - Eltern und PädagogInnen an, Kinder darin zu begleiten, sich von den oft quälenden Nachwirkungen traumatischer Erfahrungen zu befreien.

Perry, Bruce D./Szalavitz, Maia (5.Aufl. 2013): Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde - Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. Kösel Vlg. München.

- Auch dieser begnadete Kinderpsychiater und - Psychotherapeut hat vielen schwer traumatisierten Kindern mit großer Hingabe helfen können. Neben den Geschichten beschreibt er jeweils die physiologischen Vorgänge bei Trauma und Heilung, vielleicht ein MUSS für alle mit Kindern Arbeitenden?

www.brigitte-hannig.de

(9.) Zum Einüben gewaltarmer Kommunikation z. B. in der Partnerschaft und zum Verstehen der eigenen Kindheit

Jellouschek, Hans (2004): Die Kunst, ein Paar zu bleiben, Stuttgart, Kreuzvlg.

Moeller, Michael Lukas (1998): Die Liebe ist das Kind der Freiheit, Hamburg Rowohlt.

Rosenberg, R. Marshall (2004): Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens, Junfermann Vlg. Paderborn.

- M. R. Marshall ist der z.Zt. bekannteste Autor zur gewaltarmen Kommunikation und hat weltweit Trainingsgruppen zum Einüben in nicht verletzendes Sprechen und Kommunizieren aufgebaut. Sehr praktische Hinweise und Übungen in diesem und anderen seiner Bücher ersetzen aber nicht das praktische

Üben, weil wir alle ja gern ohne Gewalt kommunizieren wollen, unbewusst jedoch dennoch immer wieder übergriffig werden. Denn aus den Tiefen unserer Körper und unserer Seelen kommend spielen alte Verletzungen in unser Verhalten hinein und können nur sehr langsam durch Bewusstwerden weniger wirksam werden. www.gewaltfrei.de

Siegel, Daniel/Hartzell, Mary (2004): Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen – Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können, Arbor Freiamt i. Schwarzwald.

– Titel und Untertitel dieses wunderbaren Buches beschreiben genau, was uns bei der Lektüre erwartet: Einübungen in das Aufspüren unserer eigenen Prägungen, um sie bewusster steuern zu lernen – vor allem zum Wohlergehen der auf das Zusammenleben mit uns angewiesenen Kinder und Jugendlichen. Man kann beim Lesen die theoretischen Teile überblättern und sich nur auf die praktischen Übungen konzentrieren, wenn man möchte.

10.) Zum Schulalltag

Franke-Gricksch, Marianne (2002): »Du gehörst zu uns!« – Systemische Einblicke und Lösungen für Lehrer, Schüler und Eltern, Carl-Auer-Systeme Verlag Heidelberg.

– M. Franke-Gricksch hat lange als Grundschullehrerin gearbeitet und dabei reiche Erfahrungen mit Migrantenkinder in ihren Klassen gesammelt. Auf der Grundlage der tiefen Einsichten des Familienstellen schafft sie es, systemische Elemente in den Schulalltag zu übernehmen und dadurch in ihren Schulklassen eine Atmosphäre des gegenseitigen Verstehens, des Respekts und der Solidarität zu kreieren. Der Titel des Buches zeigt, was in der Schule möglich ist: Niemand wird ausgeschlossen.

Leppert, Ursula (2010): Ich hab eine Eins! Und du? – Von der Notenlüge zur Praxis einer besseren Lernkultur, München, www.libress.de

– U. Leppert war u.a. Lehrerin an einem Gymnasium und einer Gesamtschule in Bayern. Ebenso sorgfältig, wie sie in diesem Buch die Argumente für und wider die Leistungsbewertung durch Noten zusammenträgt, zitiert sie SchülerInnen und Eltern dazu. Sie verweist am Ende auf eine große Fülle von links, die zum Kennenlernen angstfreien Lernens und Lehrens in unseren Schulen führen.

Riegel, Enja (2. Aufl. 2004): Schule kann gelingen! – Wie

unsere Kinder wirklich fürs Leben lernen, S. Fischer
Frankfurt/M.

- E. Riegel leitete 19 Jahre lang die bekannte Helene-Lange-Schule in Wiesbaden, deren Lehr- und Lernweisen so bekannt und beglückend sind, dass sie m.E. hier nicht näher beschrieben werden müssen.

Sein und Haben, Video über einen französischen Dorfschullehrer und seine natürliche und liebevolle Weise, Kinder unterschiedlicher Entwicklungsphasen und ihre Eltern hilfreich, fördernd und fordernd zu begleiten. Zu erwerben über www.horizonshop.de (ein wenig blättern!)

Siehe auch die o.g. "begeisternden" Vorträge unter www.gerald-huether.de und die websides: www.schulen-der-zukunft.org sowie www.schule-im-aufbruch.de

Bei schriftlichem Gebrauch sämtlicher obiger Texte und bei Zitaten daraus bitte stets Autorin angeben: Ruth Priese, 2014