

Eine Begegnung voller Zärtlichkeit

Mit Barbara Stemmler sprach Michaela Kyllönen

In der Schwangerschaft sind die werdenden Eltern gefordert, sich vom Puls der Schnellebigkeit und Kopflastigkeit zu verabschieden und sich auf den ruhigeren und bedächtigeren Puls des Ungeborenen einzuschwingen. Geborgen im Mutterleib ist die Sprache des Babys eine bildhafte und gefühlsbetonte. Als „Wesen vom anderen Stern“ sehnt es sich wie jeder Mensch von Beginn an nach Liebe, Akzeptanz und Anerkennung. Die Haptonomie ist eine Antwort darauf.

Haptonomie, was ist das überhaupt?

Haptonomie ist sehr schwer zu erklären. Es ist wie mit der Liebe. Man kann sie umschreiben, aber erst das eigene Erleben macht sie begreifbar. Haptonomie bedeutet über Berührung in Kontakt treten. Dieser Kontakt meint den anderen als Ganzes, mit seinem

Haptonomie kann jeder spüren und erfahren

Körper und seiner Seele. Dabei erfährt sich das Ungeborene als gut. Das bewirkt eine Entspannung, ein Ankommen, ein So-Sein-Dürfen, wie man ist, und das macht glücklich. Haptonomie ist subtil, aber nicht esoterisch. Jeder kann es spüren und erfahren.

Ist die Haptonomie eine Form von Kommunikation?

Ja, es ist Kommunikation! Und zwar eine, die keine Worte braucht. Gerade deshalb reagieren die Kinder so gut

darauf, weil sie sich bei dieser leisen Sprache seelisch wie physisch berührt fühlen.

Wie läuft eine Haptonomiesitzung ab?

Die Mutter legt sich auf eine Massage- liege und ich zeige ihr und dem Vater, wie sie mit ihrem Kind in Kontakt kommen können. Mit den Händen auf dem Bauch kommt es wie zu einem Spiel, bei dem das Kind anfängt, sich wohligh zwischen den Händen seiner Eltern zu bewegen und auf Einladung zu reagieren. Zwischen den dreien kommt es zu einem innigen Kontakt, einem Austausch und einem Kennenlernen auf einer Ebene ohne Worte.

Ist es nicht schwierig, das Baby über die Hände zu erfassen?

Haptonomie kann jeder gleich erfahren, denn wir alle haben haptische Fähigkeiten. Nur sind in unserer Welt oft andere Werte wichtig und wir lassen unsere Fähigkeit, über die Hände zu spüren, verkümmern. So braucht es etwas Übung, bis der Kontakt gut gelingt.

Machen werdende Väter da so ohne weiteres mit?

Es gibt Väter, die kommen der Partnerin zuliebe und trauen der Sache anfänglich nicht so ganz. Wenn sie dann erleben, wie das Kind auf die Einladung über ihre Hände reagiert, genießen sie diese Erfahrung sehr. Oft sind es dann die Männer, welche die Haptonomie weiterempfehlen.



Barbara Stemmler

Ab wann ist es möglich, sein Kind auf diese Weise zu berühren?

Generell bitte ich die Eltern, ab der zwölften Schwangerschaftswoche zu kommen, weil die Frau ihr Baby dann schon gut spüren kann. Um genügend Zeit zu haben, die haptonomischen Fähigkeiten zu erlernen und einzuüben,

Mit Haptonomie kann die Kinderseele schon vor der Zeugung eingeladen werden

sollte vor der zwanzigsten Schwangerschaftswoche begonnen werden. Im Prinzip kann sich ein Paar sogar schon vor der Zeugung mit der Haptonomie vorbereiten und die Kinderseele einladen. Je früher man anfängt, umso schöner ist es.

Wie häufig trifft ihr euch?

In der Regel mache ich sechs bis acht gemeinsame Sitzungen. Die ersten beiden sind meist schnell hintereinander, weil es die Bestätigung braucht. Danach pendelt sich ein Rhythmus von zwei bis drei Wochen ein.

Ist es wichtig, dass das Paar sein Wissen auch zu Hause umsetzt?

Um den haptonomischen Kontakt zu vertiefen, ist es gut, wenn die Eltern

Wirblige Kindersprüche

Francis spielt mit einer Bettflasche in Dinosaurierform. Fabienne (6) kommt zu mir und sagt: „Gell Mama, Dinosaurier gibt es nur noch im Museum und als Bettflasche!“

Edith Brantschen-Sutter,
Merlischachen, CH



Komm in meine Hände, ich lade dich ein. Bild Familie Marhofer

sich auch daheim Zeit nehmen, mit dem Kind in Verbindung zu gehen. Am besten immer zum gleichen Zeitpunkt, damit es ein Ritual werden kann. Dann kann das Kind zuverlässig auf die Einladung reagieren, indem es sich zeigt, ausdrückt und schon am Leben teilnimmt. Dieses Gesehen- und Erkannt werden ist eine wunderbare Bestätigung seines Seins.

Darf man bei der Haptonomie auch von einem „Nutzen“ sprechen?

Die Haptonomie ermöglicht den Eltern, ihr Kind frühzeitig kennen zu lernen. Dadurch wächst ihr Vertrauen in ihr Baby in einer Welt, in der man den Kindern so wenig zutraut. Für die meisten Paare wird das Kind „klarer“. Sie

Haptonomie ist ein innerliches Weiterwerden und Entspannung pur

kennen es schon, wenn es geboren wird, da sie auf der Ebene des Spürens im Dialog sein durften. Ausserdem ist Haptonomie Entspannung pur für die Mutter und was der Mutter gut tut, tut auch dem Kind gut.

Und was ist jenseits der Entspannung?

Durch die Berührung entsteht für die Frau die Möglichkeit, sich zu öffnen, sich hinzugeben, den Händen des Partners zu vertrauen, innerlich weiter zu werden und sich gleichzeitig mit dem Baby zu verbinden. Besonders für Schwangere, die durch einen strengen

Arbeitstag wenig Zeit für sich und das Kind haben, ist Haptonomie wohltuend, weil sich Becken und Bauch merklich entspannen. Das gesamte Gewebe im Körper verändert seine Spannung, wird weicher, elastischer und gibt mehr Raum und damit mehr Wohlbefinden. Das wird immer gleich spürbar.

Hat die Haptonomie auch Auswirkungen auf die Geburt?

Durch die Entspannung und das gestärkte Vertrauen können die Frauen die Geburt besser angehen und bleiben während der Wehen leichter mit dem Kind in Kontakt. Die Väter erlernen, wie sie ihre Partnerinnen bei der Geburt unterstützen können. Sie sind viel aktiver mit dabei und fühlen sich nicht mehr so hilflos.

Und danach ist alles vorbei, oder geht es noch weiter?

Nach der Geburt gibt es noch zwei weitere Treffen, in denen der respektvolle Umgang mit dem Kind gezeigt wird, damit das Begonnene weiter gehen kann. Oft finden die Eltern ganz natürlich in die bekannte haptonomische Verbindung.

Gibt es ein Erlebnis, an das Sie besonders gerne zurückdenken?

Als ich meine ersten Erfahrungen in der haptonomischen Begleitung sammelte, besuchte ich eine Familie, die sich auf das fünfte Baby freute. Die El-

tern waren begeistert und haben ihren Kindern immer von den schönen Begegnungen erzählt. Bei einer unserer Stunden öffnete der zwölfjährige Sohn plötzlich scheinbar die Tür und fragte den Papa: „Kannst du bereits etwas Neues, was du uns zeigen kannst?“. Er und sein zwei Jahre jüngere Bruder kamen rein und gesellten sich zu uns dazu, um

Mit Neugier, Offenheit und Vertrauen sich für Haptonomie öffnen

das Geschehen rund um das Baby hautnah mitzuerleben. Schliesslich wollten sie es selber spüren, wie Haptonomie sich anfühlt und hatten keine Scheu, sich bis auf die Unterwäsche zu entkleiden. Da wir uns in dieser Stunde zum ersten Mal sahen, hat mich ihre Neugier, ihre Offenheit und ihr Vertrauen, sich auf diese Erfahrung einzulassen, sehr erstaunt und bewegt. ■

Barbara Stemmler ist freischaffende Hebamme und Craniosakral-Therapeutin. Sie bietet seit sieben Jahren haptonomische Begleitung während der Schwangerschaft an. Sie lebt mit ihrer Familie in Wolfhausen, bei Rapperswil in der Schweiz.

Im CIRDH, dem centre international de recherche et développement de l'haptonomie wird der haptonomische Kontakt zu den Menschen vom Begründer der Haptonomie, dem Holländer Frans Veldmann, gelehrt. Hebammen und Ärzte, die haptonomische Eltern-Kind-Begleitung in ihrer Nähe anbieten, finden Sie über das CIRDH in Frankreich.