

Bettina Alberti

Die Seele fühlt von Anfang an

Wie pränatale Erfahrungen unsere
Beziehungsfähigkeit prägen

Mit einem Vorwort von
Ludwig Janus

Kösel

Inhalt

Vorwort von Ludwig Janus. 9

Einleitung. 11

Pränafale Psychologie - eine Erweiterung der Sichtweise vom Menschsein. 15

Entwicklung des Organismus, Entwicklung der Seele:

Die Fähigkeiten des vorgeburtlichen Kindes. 15

Die Verwurzelung seelischen Geschehens in Beziehung
und Bindung. 26

Das Weiterleben pränataler Erfahrungen in späterer
Lebenszeit. 35

Die Bedeutung von Bindung für unsere seelische Entwicklung , , , , , , , , , , 4i

Warum wir Bindungen brauchen. 41

Sichere Bindung: Wenn Nähe wohltuend und Distanz erlaubt ist 47 * Unsicher-vermeidende Bindung: Wenn wir der Nähe aus dem Weg gehen müssen 57 * Unsicher-ambivalente Bindung: Nicht Ja und nicht Nein sagen können 60 * Emotionell-missbräuchliche Bindung: Bin ich wirklich gemeint? 64 * Bindungstraumatisierung und Desorganisation: Wenn die Bindung unsere Seele angreift 69

Pränafale Bindung und Bindungsförderung 73

Wo die Seele entsteht, entsteht auch Bindung: Die seelische Beziehung zwischen Mutter und vorgeburtlichem Kind ... 73

Der pränatale Vater. 77

Eltern werden: Wenn aus der Liebesbeziehung eine Elternbeziehung wird.	88
Mögliche Belastungen der Bindungsentwicklung zwischen Mutter und vorgeburtlichem Kind.	93
Rollen- und Erwartungsdruck der werdenden Mutter	94 *
Seelische Probleme der werdenden Mutter	98 *
Unwillkommene oder verleugnete Schwangerschaft	102 *
Aufträge der Eltern an ihr Kind	109 *
Zu früh in die Welt gekommen: Frühgeburt als Verlust der Bindungssicherheit	111 *
Wenn Eltern sich vor der Geburt trennen	115

Trauma in nachgeburtlicher und vorgeburtlicher Lebenszeit125

Was ist Trauma?125

Auswirkungen von Trauma	127 *
Traumatisierende Lebensbedingungen	131 *
Wenn etwas an ein Trauma erinnert	136

Pränatale Traumata und wie das vorgeburtliche Kind damit umgeht141

Wie viel Gift verkräftet der Organismus? - Schadstoffe, Alkohol, Drogen	141 *
Wenn die Nahrung nicht ausreicht	144 *
Überflutung durch Stresshormone	146 *
Traumatisch gefärbte familiäre Atmosphäre	156 *

Die Verbindung von Traumaforschung, Bindungsforschung und Pränataler Psychologie.159

Spätfolgen pränataler Bindungsstörungen 163

Die Suche nach dem pränatalen Ugrund.163

Umgehensmöglichkeiten für Erwachsene mit pränatalen Bindungsproblemen.176

Wie das Wissen um Zusammenhänge helfen kann 176 *
Therapeutische Unterstützung 177 * Hinweise für einen
guten Umgang mit sich selbst 178

Die Bedeutung früher Hilfen für die
Prävention seelischer Störungen. i8i

Die Notwendigkeit früher Hilfen. 182

Wirkungsfelder pränataler Prävention. 184

Die Notwendigkeit der Vernetzung von Wissen. 186

Statt eines Nachwortes:

Zwei Falbfispiele 189

»... wenn ich mein Herz lebendig mache, muss ich
vielleicht sterben«. 189

Über die Angst vorm Fühlen und die Sehnsucht nach
Berührung

»Das Leben ist reich genug, um in vollen Zügen gelebt zu
werden«. 196

Lebensunwille als Ausdruck unverarbeiteter pränataler
Traumatisierung

Anhang 204

Dank 204

Anmerkungen. 205

Literaturhinweise. 207

Weiterführende Informationen. 209

Register. 211