

ejppph



EUROPEAN JOURNAL OF PRENATAL AND
PERINATAL PSYCHOLOGY AND HEALTH

Established by the International Society of Pre- and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM)

Selbstbestimmung als Verbindung zum ureigensten weiblich - mütterlichen Potenzial

Ludwig Janus

Zitation:

*Janus L: Selbstbestimmung als Verbindung zum ureigensten weiblich - mütterlichen Potenzial.
EJPPPH, Volume 1, Issue 1, 1 May 2026, Article 1. doi: [10.66099/6nv8jr58](https://doi.org/10.66099/6nv8jr58)*

Zusammenfassung

Die Beschäftigung mit der eigenen Kindheit und der eigenen Werdegeschichte ist ein wichtiger Weg zu einer inneren Verbindung mit sich selbst. Dabei ist es eine besondere Herausforderung, den Zugang zu den Erfahrungen zu finden, die wir vor der Sprache gemacht haben, in der Zeit vor der Geburt, während der Geburt und in den ersten anderthalb Lebensjahren. Dazu kann die Pränatale Psychologie eine große Ressource sein. Darüber hinaus spielen auch die Zeitbedingungen und die Bedingungen der Beziehung meiner Eltern eine wichtige Rolle. Eine Erschwernis bei diesem Verstehen von sich selbst besteht darin, dass all diese Zusammenhänge erst im letzten Jahrhundert in vielen kleinen Schritten entdeckt und beschrieben wurden, so dass wir hier immer noch am Anfang stehen und man nur begrenzt generalisieren kann. Darum kommt es auf die individuellen Bedingungen an und alle, die sich hier auf den Weg machen wollen, befinden sich in einer Pioniersituation, weil sie den Weg, den sie gehen wollen, gewissermaßen selbst erschaffen müssen. Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass wir am Anfang des Lebens sehr verletzlich sind und darum dieser Anfang auch mit elementaren Gefährdungserfahrungen verbunden ist, deren Wiederholungen das spätere Leben auf der individuellen und gesellschaftlichen Ebene mehr prägen, als uns bisher bewusst ist. Doch gibt es hierfür heute in den Mitteln der gewaltfreien Kommunikation und der Selbsterfahrung eine große Ressource. Da es in dem Text auch um sehr persönliche und komplexe Mitteilungen geht, wurde der lockere Vortragsstil beibehalten.

Stichworte: Beziehung zu sich selbst, pränatale Psychologie, Elternschaft, Integration.

Summary

Exploring one's own childhood and personal history is an important way to connect with one-self. It is particularly challenging to access experiences that we had before we were able to speak, during the time before birth, during birth, and in the first year and a half of life. Prenatal psychology can be a great resource for this. In addition, the circumstances of the time and the nature of my parents' relationship also play an important role. One difficulty in understanding oneself in this way is that all these connections have only been discovered and described in many small steps over the last century, so that we are still in the early stages and can only generalize to a limited extent. That is why individual circumstances are so important, and anyone who wants to embark on this journey is in a pioneering situation because they have to create the path they want to take themselves, so to speak. Another difficulty is that we are very vulnerable at the beginning of life, and this beginning is therefore associated with elementary experiences of danger, the repetition of which shapes our later life on an individual and social level more than we have been aware of until now. However, today we have a great resource in the form of nonviolent communication and self-awareness. Since the text also deals with very personal and complex issues, the informal style of presentation has been retained.

Keywords: relationship with oneself, prenatal psychology, parenting, integration.

Einleitung

Elternschaft war von jeher eine große Herausforderung. Man wurde dabei jedoch durch die Vorgabe der Gesellschaft unterstützt, dass sie wesentlich darin bestand, die Kinder leiblich zu versorgen. Unter den schwierigen Lebensbedingungen früherer Zeiten konnte allein das schon nicht selten eine Überforderung sein. In der heutigen Zeit kommt dazu noch der Anspruch, die Kinder auch seelisch in ihrer inneren Entwicklung zu begleiten und zu versorgen. Das ist deshalb eine besondere Herausforderung, weil die meisten Eltern noch aus einer Zeit stammen, in der es darauf ankam, den äußeren Vorgaben der Gesellschaft zu folgen. Man tat das, was sich gehört und versuchte, nichts falsch zu machen. Der heutige Anspruch, die Kinder in ihrer seelischen Entwicklung zu begleiten und zu fördern, setzt aber voraus, dass man sich um seine eigene Entwicklung gekümmert hat, wie dies ja heute aus vielfältigen psychologischen Anregungen auch in ganz anderer Weise möglich ist als in früheren Zeiten. Die Voraussetzung für eine solche mögliche Begleitung hat der Bremer Körperpsychotherapeut Thomas Harm so formuliert, dass es darauf ankomme, „sich an sich selbst anzubinden“. Das ist leichter gesagt als getan. Doch gibt es, wie gesagt, heute viele Anregungen für eine wirkliche Auseinandersetzung mit sich selbst. Wenn man die nämlich Entwicklung Kinder konstruktiv begleiten will, muss man sich zunächst auch um die eigene Entwicklung kümmern. Dazu gibt es den gängigen Ausdruck, das „Kind in dir muss Heimat“ finden. Nach meinem Eindruck besteht eine allgemeine Zustimmung zu dieser Aussage und auch zu der damit verbundenen Aufgabe.

Die vorgeburtliche Zeit und die Geburt

Die Pränatale Psychologie hat nun die Aussage formuliert, dass schon früheste, vorsprachliche Erfahrungen vor, während und nach der Geburt für das eigene Selbstgefühl und das eigene Erleben bedeutsam sind (Janus, 2024a). Danach geht es darum, dass wir in Kontakt mit unserer vorgeburtlichen Situation kommen. Das benennt die Tatsache, dass wir schon da waren, bevor wir in „diese“ Welt kamen. Der Psychoanalytiker Otto Rank sah im Abrupten der Geburt die Ursache dafür, dass wir die vorgeburtliche Welt, die wir so unvermittelt verloren haben, woanders suchen, und zwar in wichtiger Hinsicht in einer „jenseitigen“ Welt, wie sie uns durch unsere Religionen vermittelt wird. Irgendwo muss diese Welt sein, die wir verloren haben, sagt unser vorsprachliches Erfahrungswissen und kleidet dies in das noch ganz vorpersönliche Mythologem eines Falls aus dem Paradies und später in das schon persönlichere Mythologem der Geburt eines Heilands, aber immer noch im Modus eines projektiven Geschehens. In dieser Weise wahren wir also einen inneren Bezug und eine Kontinuität zu unserem Ursprung.

In früheren Zeiten konnte man sich nicht vorstellen, dass die weiblich-mütterliche Dimension in unserem Leben so wichtig sein könnte. Es ist vielleicht auch heute noch für einen Mann nicht so leicht zu akzeptieren, dass er ersten neun Monate seiner Existenz, seiner basalen Werdenszeit, in einer Frau „gelebt“ hat. Die Psychoanalytiker Sigmund Freud und Otto Rank haben sich mit dieser ganzen Thematik zwei Jahre lang auseinandergesetzt, bis schließlich Freud im Gegensatz zu Rank zu dem Ergebnis kam, nicht die Geburt als solche sei so wichtig, sondern das Entscheidende sei die Unreife bei der Geburt. Wir kommen unreif zur Welt: „Der biologische Faktor ist die lang hingezogene Hilflosigkeit und Abhängigkeit des kleinen Menschenkindes. Die Intrauterinexistenz des Menschen erscheint gegen die der meisten Tiere relativ verkürzt; er wird unfertiger als diese in die Welt geschickt. Dadurch wird der Einfluss der realen Außenwelt verstärkt, die Differenzierung des Ich vom Es frühzeitig gefördert, die Gefahren der Außenwelt in ihrer Bedeutung erhöht und der Wert des Objekts, das allein gegen diese Gefahren schützen und das verlorene Intrauterinleben ersetzen kann, enorm gesteigert.“

Dieses biologische Moment stellt also die erste Gefahren-situation her und schafft das Bedürfnis, geliebt zu werden, das den Menschen nicht mehr verlassen wird" (Freud, 1926, S. 186). An anderer Stelle wird der biopsychologische Zusammenhang noch einmal explizit gemacht: „Das psychische Mutterobjekt ersetzt dem Kinde die Fötalsituation“ (Freud, 1926, S. 169). Das trifft einen weiteren entscheidenden Punkt der Besonderheit unserer Frühentwicklung. Die bei der Geburt hat die Folge, dass wir nur mit einem funktionierenden Stammhirn und Mittelhirn zur Welt kommen, der Hippocampus beginnt erst mit anderthalb Jahren wirklich zu funktionieren (Janus, 2025a). Erst dann können wir uns orientieren und innen und außen unterscheiden.

Deshalb haben wir in der Anfangszeit nur ein „traumartiges Bewusstsein“ (Janus, 2021) und kaum eine eigene Handlungsfähigkeit. Wir sind darauf angewiesen, dass unsere Mutter uns den noch nicht funktionierenden Hippocampus ersetzt. Sie oder auch der Vater müssen erkennen, der Kleine oder die Kleine will jetzt trinken, er oder sie sind hungrig, oder die Windel zwick, oder was auch immer. Dazu braucht das Kind die innere Verbindung mit den Eltern. Das Problematische besteht darin, dass heutige Eltern nicht ausreichend wissen, dass sie diese elementare Bedeutung haben und sie auch von der Gesellschaft hierin noch nicht ausreichend unterstützt werden. Unter günstigen Bedingungen haben viele Eltern dazu eine Intuition, aber oft nicht das Wissen, das heute vorhanden ist.

Die nachgeburtliche Zeit

Die soziale Kompetenz von Kindern wächst erst ganz allmählich: mit drei Jahren sind sie noch ganz egozentrisch und denken, sie seien der Mittelpunkt der Welt, und erst mit 4-5 Jahren können sie die soziale Situation, in der sie leben, wirklich einschätzen. Erst dann ist der präfrontale Kortex voll ausgereift, der für diese so komplexe Wahrnehmung von sich selbst im Bezug zur Lebenswelt notwendig ist. Dann wir können uns orientieren, den Anderen in seiner Situation und uns selbst in der Situation zu ihm wahrnehmen und können uns deshalb wechselseitig reflektiert aufeinander beziehen. Erst dann können wir uns in einer emotional bezogenen Weise aufeinander einstellen. Danach brauchen wir noch rund 20 Jahre, um die Welt unserer Zeit zu verstehen, in die wir uns hinein bewegen und in der wir als Person leben wollen. Und auch dann kann man in dieser Welt erst halbwegs eigenständig handeln und Verantwortung übernehmen. Früher meinte man, mit 21 Jahren müsste es eigentlich gehen, dass man Verantwortung übernimmt. Aber dann gehen wir zur Universität oder machen Lehrberufe und sind immer noch Lernende. Und parallel beginnen Beziehungen, auf die wir durch das Beispiel unserer Eltern in der Regel nur sehr unvollständig vorbereitet sind.

Der analytische Psychologe C.G. Jung war der Meinung, dass man erst mit 40 Jahren so weit sei, dass man einen gewissen Überblick habe. Man hat einen äußeren Status und eine gewisse Sicherheit hergestellt. Und dann kann man überlegen, was man wirklich will. Das hängt damit zusammen, dass wir angesichts des in der Menschheitsgeschichte angehäuften Wissens ein Riesenlernprogramm zu durchlaufen haben, bis wir so weit sind, dass wir uns in unserer modernen Welt verantwortlich bewegen und handeln können (Henrich 2025).

Das heutige Entwicklungswissen und seine Begrenztheiten

Die Psychotherapie hat die ungeheure Erweiterung gebracht, dass wir unsere inneren Befindlichkeiten und deren Wurzeln in unseren Kindheitserfahrungen wahrnehmen und reflektieren können. Da ist anfangs die Beobachtung von Sigmund Freud, dass uns vieles unbewusst ist, wobei es sich in wesentlicher Hinsicht um unverarbeitete Erfahrungen aus der Kindheit handele. Das ermöglichte und ermöglicht es uns immer noch unsere eigene Entwicklung besser zu verstehen. Der zweite Schritt war Otto Ranks Erkenntnis, dass es auch aus der vorsprachlichen Zeit als Baby und Kind vor der Geburt unverarbeitete Überforderungserfahrungen gibt, die in unserem Erleben und unserem Verhalten weiter präsent sind. Man hatte früher gedacht, Erfahrungen aus der vorsprachlichen Zeit seien in der frühkindlichen Amnesie verborgen.

Deshalb war seine Beobachtung, dass wir uns auch in diese vorsprachliche Zeit hineinfühlen und hineinspüren können und sie so innerlich vergegenwärtigen können, so neu und potenzialreich. Das bedeutet, dass wir durch die Pränatale Psychologie, die sich danach entwickelte, eine erweiterte Wahrnehmung von uns selbst und auch unserer Welt, in der wir leben, haben können.

Frühere Generationen hatten diese Möglichkeit und Chance zu so einer erweiterten Wahrnehmung und Verantwortung nicht. Man lebte nach den gegebenen Vorgaben irgendwie drauf los. Ich stamme ja noch aus dieser Zeit - gehorchen, parieren und tun, was vorgegeben ist. Und ich muss leider bekennen, ich habe 60 Jahre gebraucht, um zu realisieren, dass sich meine Eltern in wichtiger Hinsicht eigentlich noch wie Kinder verhalten haben, und dann noch einmal 10 Jahre, um zu realisieren, dass ich selbst in vielerlei Weise kindlich gehandelt habe. Meine Eltern hatten eine wirkliche Selbstwahrnehmung eben nur begrenzt. Sie lebten entsprechend den Vorgaben ihrer Familie, was man tut, was sich gehört. Und sie waren tüchtig darin. Sie lebten nur teilweise aus sich und sonst weitgehend aus den Vorgaben ihrer Familie und ihrer Zeit. Und wir versuchen heute, in einer vollständigeren Weise „von uns selbst aus“ zu leben, und uns darum zu kümmern, das zu ermöglichen.

Das Tiefen-Selbst

Wenn ich wirklich bei mir bin, kann das eine große Ruhe geben. Hilfreich kann dabei die Vorstellung sein, dass jeder einen „göttlichen Kern“ hat, den wir früher in der Religion auf einen Gott und auf eine Obrigkeit projiziert haben, wie ich das in meinen Büchern „Homo foetalis - Das Wechselspiel des fötalen Erlebens mit den Primaten-instinkten und dem Verstand als Wesenskern des Menschen“ (Janus, 2018) und „Mundus foetalis - Die Widerspiegelung der Struktur der fötalen Lebenswelt in der gesellschaftlichen und kulturellen Lebenswelt“ (Janus, 2021) im Einzelnen geschildert habe. Der Psychoanalytiker Otto Rank hatte in Bezug auf diesen „göttlichen Kern“ freundlicherweise gesagt, „den haben wir doch alle“. Er gibt uns die Kraft zu leben, man kann es auch Urvitalität nennen, die Lebensenergie oder das Chi, die in uns fließt. Diese Lebensenergie ist ein Wunder (Gouni, 2025), aus dem heraus wir leben. Wenn wir in Kontakt zu diesem Wunder sind, dann können wir auch Verantwortung übernehmen.

Vielleicht kann es in diesem Zusammenhang eine Hilfe sein, dass es in der Neurologie den Begriff des „Integrators“ gibt, der von Anfang an als integrierende Instanz auf der Ebene der Funktionen des Gehirns wirksam ist. Es ist ein Konzept, das von dem englischen Hirnforscher Charles Sherrington und dem Physiologen und Neurologen Walter R. Hess erarbeitet war, und dann von dem Schweizer Neurophysiologen Gino Gschwend (2000, S. 73-95) weiter ausgearbeitet wurde. Die Annahme wäre, dass im Erleben von Gott oder, modern, im Erleben einer inneren Ganzheit oder eines „göttlichen Kerns“ in uns etwas von dieser naturhaften integrierenden Instanz für uns wahrnehmbar ist, die sich eben schon vorgeburtlich entwickelt. Ein anderer Begriff wäre das „Selbst“ oder das „höhere Selbst“ in der analytischen Psychologie C. G. Jungs oder das „Atman“ in der indischen Philosophie.

Die Rolle der Zeitbedingungen

All das ist eine große Herausforderung. Es geht darum: wenn ich wirklich erwachsen sein will, muss ich wissen, wer meine Mutter ist, wer mein Vater ist, und welche Lebensgeschichten sie hatten. Wie sind sie mit mir umgegangen? Ich lebe als Kind und Jugendlicher in der Verantwortung der Eltern und natürlich auch der des Staates, der gewissermaßen die kollektiven Eltern repräsentiert. Seine Mutter zu verstehen, ist nicht nur für Frauen kompliziert, sondern auch für Männer. Ich habe Jahrzehnte dazu gebraucht, aber man sollte an sich nicht Jahrzehnte dazu brauchen. Dazu ist es hilfreich, wenn die Eltern in sich klar sind und sich zu erkennen geben, so und so sind wir. Wenn man aber Eltern hatte wie ich oder meine Generation, die in einen Krieg involviert waren und der Herrschaft eines angeblichen Führers und seiner Handlanger ausgesetzt waren, die eigentlich nie in einer vollständigeren Weise bei sich sein konnten. Wie soll ich denn da einen Bezug zu mir selbst herstellen?

Bei meiner Mutter war es so, dass sie in einer Welt lebte, in der Frauen gedemütigt wurden. Sie können sich heute gar nicht mehr so vorstellen, mit welcher Selbstverständlichkeit das geschah. Sie wollte Familienrichterin werden. Und ihr Prof. Wolf war nach ihrer Aussage der Hauptfrauenfeind an der Berliner juristischen Fakultät. Der war der Meinung, dass Frauen in den heiligen Hallen der Juristerei nichts zu suchen hätten. Das gehe nicht, das müsse man vereiteln.

Und das kann man dadurch vereiteln, dass man die Kandidatin durchfallen lässt. Das hat er auch rigoros gemacht. Und meine Mutter war so töricht gewesen, so müsste man ja im Rückblick sagen, sich diesen Hauptfrauenfeind als Prüfer auszusuchen. Das hat leider ihr Leben geknickt. Ich brauchte einige Zeit, zu verstehen, warum sie keinen Ort im Leben gefunden hat. Sie ist dann eine Zeit lang nach Griechenland gegangen. Das war eine Art Notlösung.

Für mich war das keine einfache Kindheit, mit einer Mutter, die eine Rebellin war, aber eine gescheiterte. Dabei konnte sie gleichzeitig auch sehr klar sein, wofür ich ihr dankbar bin. Und zwar war sie darin klar, dass Hitler ein Verbrecher ist. Ihr Bruder ist 1938 nach Amerika gegangen, mit der Begründung, „ich will nicht für Hitler sterben“. Da war in der Familie eine intellektuelle Klarheit, die viele Familien nicht hatten. Viele haben nicht gemerkt, dass der Krieg ein staatlich angeordneter Massenmord ist. Es war es aber und die meisten waren irgendwie darin involviert. Aber wie will man Menschen verstehen, die Mörder sind oder daran irgendwie beteiligt sind? Das waren dann vielfach die Eltern meiner Generation, für die es ja auch nicht selten selbstverständlich war, ihre Kinder zu verprügeln, und zwar in einem Ausmaß, dass heute kaum noch vorstellbar ist.

Damit kehre ich noch mal zu meiner Formel zurück: Wenn man weiß, wer Vater und Mutter sind, dann kann man sich selber bevatern und bemuttern. Wenn Vater und Mutter gar nicht wissen, wer sie sind, dann habe ich natürlich jede Menge Probleme, und das ist leider die Situation, in der wir vielfach stehen.

Die Tiefen-Beziehung

Wie ich ausführte, gibt es auch vor der Geburt schon ein ganzheitliches Selbstgefühl, als dessen Hintergrund der neurophysiologische „Integrator“ angenommen werden kann. Aber es gibt ebenso auch eine vorgeburtliche Beziehung oder Bezogenheit, wie sie heute tausendfach im Rahmen der so genannten „Bindungsanalyse“ oder der Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung erforscht und zugänglich gemacht wird (Hidas, Raffai, 2006, Blazy, 2015, s. auch www.bindungsanalyse.de). Diese unmittelbare Beobachtungssituation der Beziehung zwischen Mutter und Kind vor der Geburt bestätigt entsprechende Einsichten in die Präsenz frühester Beziehungsgefühle in unserem Erleben, wie sie schon früher in der psychotherapeutischen Situation gemacht wurden (Rank 1926, Janus 1994, Hollweg 1995, Levend, Janus, 2011, u.a.). Dadurch wird auch die Gefährdung oder sogar ein Bruch der koordinierenden Funktion des „Integrators“ durch traumatische Aspekte der Geburt verständlich, so dass die Geburt mit einem „Selbstverlust“ (Rank) verbunden sein kann. Diese Gefahr kann noch durch vorgeburtliche Belastungen wie etwa eine „Ungewolltheit“ (Häsing, Janus, 1994, Levend, Janus, 2000, 2011) verstärkt sein. Ein solcher Bruch im Selbstgefühl kann sich dann in einer lebenslangen Gewaltdisposition aus einer latenten Todesangst heraus (Brekhman, Freyberg, 2005, Gareis, Wiesnet 1974, Raine, 1997, u.a.) äußern, oder auch in einer lebenslangen Tendenz zur Selbstauslöschung und Selbstverleugnung, in gleicher Weise aus einer solchen Todesangst heraus. All das ist auch kollektivpsychologisch bedeutsam, wie dies im Rahmen der Psychohistorie unter dem Terminus „fetal drama“ erforscht worden ist (deMause, 1996, 2005). Auf diesem Hintergrund kann auch der aktuelle Hintergrund des sogenannten Rechtsrucks in den Gesellschaften besser verstanden werden (s. Janus, 2025b).

Schlussfolgerungen

Und daraus ergibt sich die Frage, was tun? Entscheidend ist, dass wir die Gewalttätigkeit in unserem gesellschaftlichen Leben mehr wahrnehmen, besser verstehen und ernst nehmen. In unseren sozialen Interaktionen herrscht viel mehr soziale Gewalt, als man sich meist klar macht. Kinder aus meiner Generation wurden zu einem Teil geschlagen, in den dreißiger Jahren wurden 90 % der Kinder geschlagen. Die Eltern-Kind-Beziehungen waren gewalttätig. Das gilt natürlich besonders intensiv auch für Russland (Juhani, 2001, Orlando, 2025). Wie soll es anders sein, als dass diese Gewaltprägung das in den Kriegshandlungen auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene wiederholt wird (Janus, 2022)? Das Erstaunliche ist jedoch, dass wir dabei sind, dass wir aus der Selbstverständlichkeit, Konflikte zwischen Nationen durch Kriege zu lösen, wie es noch für die beiden Weltkriege galt, herauszuwachsen (Janus, 2018b).

Ein wesentlicher Grund dafür sind meines Erachtens die Verbesserung der allgemeinen Lebensbedingungen in den westlichen Demokratien (Bernstein, 2005, Rosling u.a., 2018) und der damit verbundene Rückgang der Gewalt in den Eltern-Kind-Beziehungen. Damit kann der prosoziale Kern unserer Art wieder wirksam werden. Viele Psychotherapeuten reden vor allem über das Trauma und seine negativen Folgewirkungen. Darüber können die positiven Lebenskräfte in jedem von uns und die fast unendliche Kooperativität des Homo sapiens aus dem Blick geraten, die eben ihre Wurzel im magischen Charakter der vorgeburtlichen Beziehung zur Mutter hat (Janus, 2024b).

Für den Umgang mit den Gewalttendenzen in der Gesellschaft und den Beziehungen gibt es heute die „gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg (2016) und die „einfühlsame Kommunikation“ von Jaques Salomé (2005) ein. Die meisten kennen Marshall Rosenberg, aber Jaques Salomé ist ebenso wichtig, er ist vielleicht feingeistiger. Von Monika Wilke (2008) gibt es ein „Übungsbuch“ zur einfühlsamen Kommunikation. Ich meine, jeder von uns sollte Marshall Rosenberg gelesen haben, man kann die Grundidee dann sehr schnell adaptieren. Es ist ganz erstaunlich, welche Möglichkeiten sich ergeben, wenn man dieses Wissen berücksichtigt und die Gewalttendenzen in der üblichen Kommunikation wirklich wahrnimmt: „Wie konntest du nur?“

Was hast du da schon wieder falsch gemacht?“, usw. Wir fühlen uns dann gut, wenn wir den anderen denunzieren. Rosenberg kann zeigen, dass wir in sehr verfeindeten Situationen Frieden herstellen können, und zwar in ganz erstaunlicher Weise. Unsere Diplomaten bräuchten dringend eine Kompetenz in gewaltfreier Kommunikation und psychologischer Reflexion politischer Zusammenhänge, wie sie in im Rahmen der Psychohistorie erarbeitet worden ist (DeMause, 2000, 2005, www.psychohistorie.de).

Ich bin ja noch damit aufgewachsen, mach es richtig, wie die Autoritäten es vorgeben. Es kommt aber darauf an, dass wir von uns aus leben. In vielen Bereichen gibt es noch diese Autoritätshörigkeit von früher. Ich kann als analytischer Psychotherapeut nicht sagen, ich spreche im Namen von jemand anderem, sei es nun Freud, Melanie Klein, Bion oder wer auch immer. Das impliziert ja, ich habe gar keinen vollständigen Bezug zu dem Klienten, ich nehme ihn nur unvollständig wahr bzw. nur im Rahmen der Vorgaben des Meisters, oder als Verhaltenstherapeut nur im Rahmen des gerade gültigen Manuals.

Immanuel Kant (1784) hat gesagt, bestimme Dich aus Dir selbst, nimm Verantwortung für dich und dein Leben. Das geht nur, wenn ich einen Kontakt zu meiner vorgeburtlichen Zeit habe, und sei es auch nur intuitiv, wie das für viele zutrifft. Es gibt vielfältige Weisen, sich immer wieder mit seinem Ursprung in Bezug zu setzen. Prominent ist die Musik, wie dies der Musikwissenschaftler Richard Parncutt (2007) erläutert hat: „Die Musik ist die Pränatale Mutter“ (s. auch Parncutt, 2024). Und die Cellistin Raphaela Gromes bezeichnete in einem Interview die Musik als ein Mittel, diesem „göttlichen Kern“ in uns nahe zu kommen. Es geht darum, Ursprung und Gegenwart in eine innere Resonanz zu bringen und aus einem inneren Bezug zu unserem Ursprung zu leben. Dazu kommt noch, dass wir eigentlich zwei Seelen haben, einen individuellen Seelenanteil, der in Resonanz zu unserer familiären Erfahrung steht, und einen kollektiven Seelenanteil, der in Resonanz zum gesellschaftlichen Bewusstsein steht. Ich stehe für meine Entwicklung, in meinem Leben, in meiner Familie, in meinen Beziehungen, und gleichzeitig habe ich einen Bezug zum gesellschaftlichen Bewusstsein meiner Zeit, zu dessen Möglichkeiten und Begrenzungen. Bei mir ist das konkret im Kontakt zur Pränatalen Psychologie und zur Psychohistorie wirksam, natürlich in Verbindung zu den Menschen im Netzwerk dieses Feldes. Hegel nannte diesen kollektiven Aspekt unseres seelischen Erlebens den „Weltgeist“. Einfacher gesagt, leben wir nicht nur in einer Familie, sondern in einer Gesellschaft und teilen deren Lebensbewegungen. In der Welt, aus der ich komme, musste ich alles richtig machen und dann sollte es „gut“ sein, aber real ist das Leben viel anspruchsvoller, als mir mit dieser Regel vermittelt wurde. Naiv dachte ich, ich mache alles „richtig“ und dann ist alles „gut“. Dann habe ich eigentlich nicht gelebt, sondern die Vorgaben gelebt. Aber wenn wir wirklich leben, dann „schreiben wir Geschichte“ (Janus, 2024c). Dann geht es um Handeln und Tun.

Ein Beispiel dafür ist die erstaunliche Geschichte, dass die Pränatale Psychologie in ihrer heutigen Form durch zwei Juden, Peter Feder Freybergh und Thomas Verny, so bedeutsam geworden ist, wie sie es heute ist. Beide waren der Naziverfolgung ausgesetzt. Die Familie von Thomas Verny hatte sich von Bratislava aus nach Kanada gerettet (s. das Interview von Olga Gouni mit ihm (<https://www.prenatal-sciences-partner-ship.org>)); die Familie von Peter Fedor-Freybergh hatte die Zeit in der Nähe von Bratislava unter mörderischen Bedingungen überlebt. Er selbst ist dann nach dem Prager Frühling zunächst nach Stockholm gegangen und dann später wieder zurück nach Bratislava. Beide wären ein Beispiel dafür, dass elementare Gefährdungen auch elementare Kräfte freisetzen können. Nach der von ihnen so elementar erlebten kulturellen Katastrophe musste man einfach noch einmal völlig neu anfangen, wie das dann mit der Pränatalen Psychologie für die Entwicklungspsychologie geschah. Das ist das „Stirb und Werde“ von Goethe.

Wir müssen uns in Veränderung beheimaten, weil sich unsere Kinder beständig verändern und Elternschaft sich im Medium von Veränderung vollzieht, ganz zu schweigen von den beständigen Veränderungen in der Gesellschaft. Die Veränderungen bedeuten jeweils eine Umwälzung der Welt. Da ist wieder der „göttliche Kern“, der es ermöglichen kann, aus dessen Zeitlosigkeit heraus

Ruhe zu bewahren. Wir sind Geschöpfe und gleichzeitig Schöpfer, wie Otto Rank immer wieder wiederholt hat. Und in Liebesbeziehungen schaffen wir ja selber eine Welt, in der dann auch Kinder aufwachsen können. Dafür gilt es, persönliche Verantwortung zu übernehmen. Das ist menschheitsgeschichtlich neu und erfolgt aus dem westlichen Individualismus heraus, dessen Entstehen wir heute psychohistorisch und soziologisch weitgehend verstehen können. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist das „Lesen“, auf dessen Grundlage sich jeder ein eigenes Selbstbild und Bild von der Welt „erlesen“ oder bilden kann, was gleichzeitig einen Umbau unserer Hirnstruktur bedeutet (Henrich 2025).

Unabhängig hiervon wurden im Rahmen der Pränatalen Psychologie Selbsterfahrungsangebote erarbeitet, die über die Webseiten der pränatalpsychologischen Gesellschaften zugänglich sind, s. www.isppm.de, www.birthpsychology.com. So können wir für uns, für unsere Beziehung und unsere Gesellschaft Verantwortung übernehmen (Janus, 2025b). Wir haben die Chance, uns lebenslang zu entwickeln, und dafür gibt es sehr viele Beispiele. Vielleicht ist es ja auch nur so, dass wir diese Chance zur Entwicklung heute genauer reflektieren können, sie aber auch früher schon wirksam war. Ein großes Beispiel ist die Emanzipation der Frauen, ohne die wir nicht in der Welt leben würden, in der wir heute leben.

Literaturverzeichnis

Bernstein W (2005) Die Geburt des Wohlstands - Wie der Wohlstand in der modernen Welt entstand. Finanzbuchverlag, München.

Blazy H (2015) Jenö Raffai „Gesammelte Aufsätze“. Heidelberg: Mattes.

Brekhman G, Freybergh P (2005) Phenomenon of violence: View from the position of prenatal and perinatal psychology and medicine. Download von www.Ludwig-Janus.de.

DeMause L (1996) Restaging fetal traumas in war and social violence. In Int J of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine 8: 171–212.

DeMause L (2000) Was ist Psychohistorie? Psychosozial, Gießen.

DeMause L (2005) Das emotionale Leben der Nationen. Drava, Klagenfurt.

Freud S (1926) Hemmung, Symptom und Angst. G. W. XIV. Fischer, Frankfurt 1940. S. 111-205.

Fuchs S (2019) Kindheit ist politisch! Mattes, Heidelberg.

Gareis B, Wiesnet E (1974) Frühkindheit und Kriminalität. Goldmann, München.

Gouni O (2025) M-Other. Me the Other. Prenatal Sciences Research Institute SOPHIA, Athen.

Gschwend G (2000) Neurophysiologische Grundlagen der Hirnleistungsstörungen. Karger, Basel

Häsing H, Janus L (Hg.) (1994) Ungewollte Kinder. Rowohlt, Einbek bei Hamburg.

Henrich J (2025) Die seltsamsten Menschen der Welt. Wie der Westen reichlich sonderbar und besonders reich wurde. Suhrkamp, Berlin.

Hidas G, Raffai J (2005) Die Nabelschnur der Seele. Psychosozial, Gießen.

- Hochauf R (2014) Der Zugang analytischer Psychotherapie zu frühen Traumatisierungen. In: Evertz K, Janus L, Linder R (Hg.) (2014) Lehrbuch der Pränatalen Psychologie. Mattes, Heidelberg. S. 383-424.
- Hollweg W H (1995) Von der Wahrheit, die frei macht. Mattes, Heidelberg.
- Ihanus J (2001) Swaddling, Shame and Society. Kikimora Publications, Helsinki.
- Janus L (2004) (Hg.) Pränatale Psychologie und Psychotherapie. Mattes, Heidelberg.
- Janus L (2018a) Homo foetalis – das Wechselspiel zwischen dem fötalen Erleben mit den Primateninstinkten und dem Verstand als Wesenskern des Menschen. Mattes, Heidelberg.
- Janus L (2018b) Psychohistorische Überlegungen zur Herauentwicklung aus dem „Schlachthaus der Geschichte“. In: Knoch H, Kurth W, Reiß H (Hg.) Gewalt und Trauma. Mattes, Heidelberg. S. 253-280.
- Janus L (2021) Die Entdeckung des traumartigen Bewusstseins im Rahmen der Bindungsanalyse. In: Mundus foetalis – Die pränatale Dimension in Geschichte und gesellschaftlichem Bewusstsein. Mattes, Heidelberg. S. 315-328.
- Janus L (2022) Warum Krieg? Y-Zeitschrift für atopisches Denken. <https://www.ypsilon-psychoanalyse.de/tribuene/84-warum-krieg>.
- Janus L (2024a) Wie die Seele entsteht. Unser psychisches Leben vor, während und nach der Geburt (erw. Neuauflage). Mattes, Heidelberg.
- Janus L (2024b) Georg Simmels „Philosophie des Geldes“ aus der Sicht der Pränatalen Psychologie und der Psychohistorie. Download von www.Ludwig-Janus.de.
- Janus L (2024c) Auf dem Weg zur Verantwortung für den geschichtlichen Prozess, der wir selbst sind. In: Reiß H, Janus L, Kurth, Weidenhaupt S (Hg.) Geschichte zwischen Alptraum und Wunscherfüllung. Mattes, Heidelberg. S. 13-32.
- Janus L (2025a) Die Psychodynamik der Folgewirkungen der Unreife bei der Geburt. In: Müller F, Zill H (Hg.) Frühe Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Brandes & Apsel, Frankfurt. S. 67-82.
- Janus L (2025b) Die Bedeutung der psychologischen Aspekte im gesellschaftlichen und politischen Geschehen. Download von www.Ludwig-Janus.de
- Kant I (1784) Was ist Aufklärung? Ausgewählte kleine Schriften, hg. von Horst D. Brandt. Hamburg 1999.
- Levend H, Janus L ((Hg.) (2000) Drum hab ich kein Gesicht. Echter, Würzburg.
- Levend H, Janus L (Hg.) (2011) Bindung beginnt vor der Geburt. Mattes, Heidelberg.
- Orlando F (2024) Eine Geschichte Russlands. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Parncutt R, Kessler A (2007) Musik als virtuelle Person. In Oberhoff B, Leikert S (Hg.), Die Psyche im Spiegel der Musik Psychosozial, Gießen. S. 88–112.

Parncutt R (2024) The preverbal origins of humanity: how the fetus and infant contributed to the emergence of language, music, art, religion, and consciousness. In: Mein erstes Universum. Neues Wissen über die ersten 1000 Tage. Mattes, Heidelberg, S 129–146

Raine A (1997) Criminal Behavior as a Clinical Disorder. Academic Press, San Diego.

Rank O (1926) Die analytische Situation, illustriert an der Traumdeutungstechnik. Technik der Psychoanalyse, Bd. 1. In: Technik der Psychoanalyse. Psychosozial, Gießen 2006.

Rosenberg M (2016) Gewaltfreie Kommunikation. Jungfermann, München.

Salomé J (2006) Einfühlsame Kommunikation. Jungfermann, München.

Rosling H, Rosling-Rönnlund A, Rosling O (2018) Factfulness: wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. Ullstein, Berlin.

Wilke M (2008) Übungsbuch „Einfühlsame Kommunikation): mit sich selbst ins reine kommen. Die Grundlagen der Methode ESPÈRE in zehn Schritten. Junfermann, Paderborn.

Erklärung zu Interessenkonflikten

Es liegen seitens der Autoren keine Interessenkonflikte vor.

Plagiatsprüfung

Die Plagiatsprüfung erfolgt mit der Software „Plag Aware“ der Hochschule Fulda.

Peer Review Verfahren

Das wissenschaftliche Prüfverfahren erfolgte durch Frau Prof. Amara Eckert und Prof. Dr. Sven Hildebrandt.