

# Vorwort

Sven Hildebrandt

Dieses Buch behandelt einen Spannungsbogen, der unsere Lebensgestaltung und unsere körperliche wie seelische Gesundheit maßgeblich beeinflussen dürfte – und dessen Bedeutung in der Wahrnehmung der meisten Menschen sowie auch im Disput der wissenschaftlichen Gemeinde kaum angemessen gewürdigt wird.

Niemand dürfte bezweifeln, dass anhaltende Belastungen in Beruf oder Familie uns krank machen – krank an Körper, Geist und Seele. Allgemein anerkannt wird auch der Zusammenhang zwischen traumatischem Erleben in der Kindheit und späteren psychosozialen Störungen.

Aber der auf den folgenden Seiten dargestellte Bogen spannt sich nicht nur über eine Lebensphase oder über weite biographische Strecken: Er betrifft unser ganzes Dasein – und mehr noch: Er überspannt das Leben unserer Eltern und Großeltern wie das unserer Kinder und Enkel.

Diese These klingt in den Ohren vieler sehr abstrakt. Und leider ist der Gedanke auch einigen professionell andere Menschen begleitenden Kollegen fremd. Dabei gibt es in den letzten Jahren eine erstaunliche wissenschaftliche Evidenz für den von der pränatalen Psychologie behaupteten Resilienzbogen: Demnach hinterlässt unsere früheste Erfahrungswelt Spuren im ganzen Leben. Eine sichere Beziehungs- und Bindungswelt, in die wir während Schwangerschaft, Geburt und Neugeborenenperiode hineinwachsen, schafft Resilienz für unser lebenslanges seelisches und körperliches Befinden und macht uns stark im Umgang mit späteren Belastungen. Und mit einer solch stabilen Basis werden wir die Schwelle zu eigener Elternschaft gut bewältigen, werden wir unseren Kindern ein gutes Fundament für deren Lebensbeginn schenken.

Leider trifft auch das Gegenteil zu: Belastungen in unserer frühen Lebenszeit können uns ebenso lebenslang belasten und sich auf die Schwangerschaft und Geburt unserer Kinder negativ auswirken, was die Belastungen in die nächste Generation trägt. Die biologischen Mechanismen dieser

transgenerationalen Wirkung sind inzwischen bekannt. Belastung und Resilienz beeinflusst über epigenetische Effekte unser Erbgut.

Die Botschaft des vorliegenden Buches richtet sich an diejenigen, die Schwangere professionell betreuen – genauso aber an die, die Menschen mit seelischem Leid therapieren wollen. Wir wollen aufrufen zu einem verantwortungsvollen, empathischen Umgang mit der Schwangeren und ihrem Kind, damit der so fragile Übergang der Lebenswelten gut und sicher gelingen kann. Und wir wollen mahnen, bei der Behandlung seelischer und körperlicher Störungen immer das Ganze zu sehen: den transgenerationalen Bogen der Resilienz.