Frédérick Leboyer
Sanfte Hände

Frédérick Leboyer

Sanfte Hände

Die traditionelle Kunst
der indischen Baby-Massage

Kösel

Übersetzung nach der amerikanischen Ausgabe von Adriane Elbrecht, Frédérick Leboyer und Ulli Olvedi.
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Shantala. Un art traditionnel, le massage des infants« bei Les Editions du Seuil, Paris.

24. Auflage 2007, 322.–326. Tausend
Copyright © 1976 by Les Editions du Seuil, Paris
Copyright © 1979 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv und Fotos im Innenteil: Frédérick Leboyer
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34411-6

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

www. koesel.de

Dieses Buch widme ich
meiner Mutter.
Allen Müttern.
Und natürlich Shantala.
Shantala und mit ihr
Indien,
das mir eine zweite Mutter war.

Wenn wir geboren werden, weinen wir,
weil wir diese große Narrenbühne betreten.

Shakespeare, *König Lear*

❖

Wer stellt sich nicht irgendwann einmal die Frage: »Was ist das Leben?«
Eine Frage ohne Antwort.
Fragen wir jedoch viel einfacher: »Wann und wo beginnt das Leben?«, so antworten wir spontan:
»Das Leben beginnt bei der Geburt.«
Das klingt einleuchtend, aber ...
Ist das Kind im Mutterleib denn tot?
Natürlich nicht.
Vielmehr wissen wir heute, dass es schon vieles empfindet und wahrnimmt.
Sogar träumt!
So kann wohl keiner, der ernsthaft darüber nachgedacht hat, mehr behaupten, dass das Leben mit der Geburt beginnt.
Was also beginnt in dem Augenblick, in dem wir geboren werden?
Was ist es, wenn nicht das Leben?

❖

Die Angst.
Die Angst und das Kind werden zusammen geboren.
Die Angst ist unser treuer Begleiter, unser Zwillingsbruder, unser Schatten.
Sie wird uns nicht mehr loslassen.
Bis wir sie eines Tages mit ins Grab nehmen.

❖

Die Odyssee des Geborenwerdens habe ich schon beschrieben.
Die Furcht des Kindes, das in die Außenwelt geboren wird und dort den vielen Ungeheuern begegnet, die nur darauf warten, sich auf das Neugeborene zu stürzen:
die tausend und abertausend neuen Sinneseindrücke der Welt.
Und ich habe darauf hingewiesen, wie man diese Angst mit ein wenig Güte und Einsicht auflösen kann.

»Hungrig oder zornig?
Drücke dich klar aus!
Sprich deutlich!«
»Warum, Sir? Zornig, hungrig,
was ist der Unterschied?«

Fairchild

❖

Was bringen ihm die nächsten Tage?
Was die folgenden Wochen?
Das Kind wird noch weiteren Ungeheuern begegnen.
Neuen, unbekannten Eindrücken und Empfindungen.
Völlig neu. Und darum beängstigend.
Denn ist nicht Angst das uns Unbekannte?

Wie war das Leben im Mutterleib?
War es nicht erfüllt mit Lauten und Geräuschen vom Körper der Mutter und von der Außenwelt?
Vor allem aber war es Bewegung.
Beständige Bewegung.
Wenn die Mutter sich setzt, wenn sie läuft, steht, sich wendet:
Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Angenehm und beruhigend für das kleine Wesen in ihr.
Manchmal ist die Mutter still, sie sitzt oder liegt; doch selbst wenn sie schläft, bleibt ihr stetes, sicheres Atmen und wiegt den kleinen Reisenden in ihr, sanft und beständig.
Endloses Fließen von Empfindungen und Bewegungen, ohne Unterlass, Tag und Nacht.
Aber jetzt ...!

❖

Da liegt das Kind in einem Bettchen.
Ganz allein.
Nicht ein Laut. Nicht ein Ton.
Und was am schlimmsten ist: Hier gibt es keine Bewegung.
Alles ist tot. Alles fühlt sich so schrecklich tot an.
Eine furchtbare Einsamkeit.
Die Welt draußen ist tot. Aber plötzlich, da drin ...
Was ist das?
Was ist dieses Etwas in meinem Bauch, das in mir hochkriecht, an mir nagt, mich kneift?
Nein! Es ist nicht innen.
Es ist da draußen.
Ich kann es hören.
Ich spüre es in der Dunkelheit, wie es lauert und lechzt und sich auf mich stürzen will.
Hilfe, Hilfe!
Mami! Mami!

❖

Ein Tier. Ein wildes Tier.
Wo?
Irgendwo im Dunkeln? Irgendwo im Zimmer?
Nein!
Es *ist* innen.
In mir drin.
Aber was ist es?
Ein neues Ungeheuer!
Hunger.

Hunger ein Ungeheuer?
Dabei ist es doch ganz angenehm, sich hungrig zu fühlen.
Genießen wir es nicht sogar ein paar Mal am Tag?
Ja ... für *uns* ist es angenehm. Weil wir wissen, dass es irgendwann auch etwas zu essen geben wird.
Aber das Baby?
Was kann es denn tun, wenn dieses schreckliche Ding da drinnen an ihm zu zerren beginnt?
Kann es in die Küche gehen?
Oder in ein Restaurant?
Kann es einfach rufen: »Ober! Ober!«
Tatsächlich ruft es:
»Mami! Mami!«
in der einzigen Sprache, die es kennt:
Es weint. Es schreit.
Und wie oft geschieht es, dass niemand sich die Mühe macht, ihm zu antworten?

❖

Innen das schreckliche, »nagende Ding«
und das Heilende, die Befriedigung ... irgendwo ... draußen.
Innen und Außen.
Der Raum ist geboren.
Und das Leiden.
Innen, Außen: zwei.
So mühsam, sie wieder zu verbinden.
Zwei ...
Die Einheit
ist verloren.
Für immer.

Innen und Außen.
Und dazwischen:
warten.
Warten, das ist Schmerz.
Warten, das ist Qual.
Warten, das ist Zeit.

Und so geschieht es,
dass Zeit und Raum
geboren werden:
mit dem Appetit.

Sieh, wenn ein Baby erwacht und weint, dann schreit es nicht vor Hunger.
Es schreit, weil es sich in einer so neuen, unbekannten Lage wieder findet.
Dieser Gegensatz:
das neue, furchtbare, nagende Ding *innen*
und die leblose Stille *außen*.
Ein Baby-Magen ist hungrig.
Kein Zweifel.
Aber die Haut des Babys ist mindestens genauso hungrig.
Seine Haut ist gierig,
sein Rücken,
seine Wirbelsäule.
Gierig nach Berührung, gierig nach Empfindungen.
So gierig wie sein Magen,
der nach Milch verlangt.

❖

Wir sollten nie vergessen, wie angenehm es für das Kind im Mutterleib war, wie wohlig die Berührung am Rücken.
Die Empfindungen vor der Geburt habe ich schon beschrieben.
Wie das Kleine sich zuerst vor den Wehen fürchtete,
sich dann an sie gewöhnte
und sie ganz allmählich immer angenehmer fand.
Bis es sie schließlich liebte und sich nach ihnen sehnte.
Ich habe auch das unerträgliche Gefühl der Leere beschrieben, das das Baby bei seiner Geburt überkommt: Plötzlich ist da nichts mehr, was seinen Körper hält, seinen Rücken stützt.
Der furchtbare, erschütternde Schrei der Geburt
ist nichts anderes als der Ausdruck dieses plötzlichen, unerträglichen, wahnsinnigen Nichts:
Keine Berührung. Nichts an meinem Rücken.

❖

Deshalb: Wenn wir uns bewusst werden, dass Aufwachen und Geborenwerden etwas Ähnliches sind
(aus einer Welt in eine andere hinübergehen),
kann es uns da noch verwundern, dass Babys weinen, wenn sie aufwachen?
Die ganze Gegensätzlichkeit der Geburt ist wieder da.
Und ihr Schrecken.
Nichts spricht mehr zum Rücken.
Nichts ist außen,
und was noch schlimmer ist:
das schreckliche, nagende Ding im Innern.
Nichts *außen*,
alles *innen*!
Totale Verkehrung.
Die Welt ist verrückt!

Darum müssen wir unsere Babys streicheln und wiegen.
Und wir sollten ihren Körper massieren, der im Außen so leer und hungrig ist.
Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.
Es versöhnt es mit dem Außen.
Innen und *außen* zufrieden ...
Wieder eins.
Frieden.

❖

Hast du dir schon einmal überlegt, wie sehr unsere fünf Sinne zusammengehören?
Sind sie nicht alle eine Erweiterung der Haut? Sind sie nicht gleichsam die Fühler des Gehirns, die die äußere Welt erspüren und erforschen?
Mit jeder Sinnesqualität öffnet sich eine neue Dimension, erweitert sich das Universum, weit und weiter.
Wir riechen noch, was längst nicht mehr in Reichweite unserer Hände ist.
Das Hören geht noch viel weiter.
Und das Sehen ... Wenn wir sehen, streicheln wir die Welt mit unseren Augen.
Aber alles beginnt mit der Berührung.
Die Sprache weiß mehr davon, als uns bewusst ist, und erinnert uns daran. Sagen wir nicht:
»Ich möchte das begreifen«
oder auch: »Es berührt mich«?

❖

Die Berührung ist die Wurzel.
Und so sollten wir mit ihr auch umgehen.

Wir müssen unsere Babys so nähren,
dass sie wirklich satt werden,
innen wie außen.

Wir müssen zu ihrer Haut sprechen
und zu ihrem Rücken,
denn diese hungern und dürsten
und schreien
genauso wie ihr Bauch.

Wir müssen sie mit Wärme und Zärtlichkeit
genug und mehr als genug füttern.
Denn das brauchen sie,
so sehr wie Milch.

❖

Berührt, gestreichelt und massiert werden,
das ist Nahrung für das Kind.
Nahrung, die genauso wichtig ist
wie Mineralien, Vitamine und Proteine.
Nahrung, die Liebe ist.
Wenn ein Kind sie entbehren muss,
will es lieber sterben.
Und nicht selten
stirbt es wirklich.

Die Technik