

Inés Brock

Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt

Therapie & Beratung

Inés Brock

Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt

**Perspektiven für Geburtshilfe,
Entwicklungspsychologie und
die Prävention früher Störungen**

Mit einem Vorwort von Michel Odent

Mit Beiträgen von Michael Abou-Dakn, Ines Albrecht-Engel,
Inés Brock, Petra Chluppka, Ulrike Hauffe, Renate Hochauf,
Ludwig Janus, Hans-Joachim Maaz, Christina Mundlos,
Herbert Renz-Polster, Franz Ruppert und Ilka-Maria Thurmann

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *Tropische Blüte*, 1920
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2718-4 (Print)
ISBN 978-3-8379-7378-5 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
<i>Perspektive des Geburtserlebens</i>	
Sehen, Tasten, Spüren, Hören, Riechen – Hebammenkunst mit allen Sinnen	19
<i>Interview mit Petra Chluppka</i>	
Geboren werden im Wandel	43
<i>Ines Albrecht-Engel</i>	
Die lebensgeschichtliche Bedeutung von Schwangerschaft und Geburt	57
<i>Ludwig Janus</i>	
<i>Geburtserfahrungen prägen das Leben</i>	
Gewalterleben von Müttern – ein Tabu mit großer Wirkung	71
<i>Christina Mundlos</i>	
Wie prä-, peri- und postnatale Prägungen unser Leben beeinflussen	85
Ein psychotherapeutischer Erfahrungsbericht <i>Renate Hochauf</i>	
Väter und familienorientierte Geburt	101
<i>Inés Brock</i>	

Frühe Störungen beachten und heilen

Heilung und Prävention früher Traumata 127

Franz Ruppert

Mütterliche und väterliche Beziehungsqualitäten als Grundlage der Entwicklungspsychologie 141

Hans-Joachim Maaz

Der Geburtsmodus gehört in die Psychotherapie 161

Inés Brock

Kaiserschnitt: Traumatisches Geburtserleben mit Prä- und perinatal basierter (Spiel-)Therapie© behandeln 193

Ilka-Maria Thurmann

Gesellschaftliche Dimension des Lebensbeginns

Ein Eingriff mit Folgen – ist der Kaiserschnitt artgerecht? 209

Die Krise der modernen Geburtshilfe aus Sicht
der menschlichen Verhaltensforschung

Herbert Renz-Polster

Keine Privatsache! 223

Über die Aufgaben und Möglichkeiten von Politik,
Rahmenbedingungen für eine gute Geburt zu schaffen

Ulrike Hauffe

Notwendige Veränderung der klinischen Geburtshilfe aus Sicht eines Chefarztes 233

Michael Abou-Dakn

Fazit 239

Autor*innen 243

Vorwort

Wir müssen Inés Brock dazu gratulieren, das richtige Buch zur richtigen Zeit veröffentlicht zu haben.

Bis vor Kurzem war es kulturell nicht akzeptabel, auf die möglichen langfristigen Konsequenzen der Art unserer Geburt hinzuweisen. All diejenigen, die zu behaupten wagten, dass unsere Zivilisationen durch die Art und Weise geprägt werden, wie Neugeborene in dieser Welt empfangen werden, wurden kaltgestellt. Der Fall Otto Rank ist hierfür typisch. Er war die »rechte Hand« und der Lieblingsschüler Sigmund Freuds bis zu dem Tag, an dem er *Das Trauma der Geburt* veröffentlichte. Danach wurde er der »anti-ödipalen Häresie« angeklagt und musste die Wiener Psychoanalytische Vereinigung verlassen. Bedeutsam ist auch der Fall der Maria Montessori. Auf der einen Seite hatte der Teil ihrer Arbeit, der sich mit Schulkindern befasst, großen Einfluss. Auf der anderen Seite wurde das, was sie über die Bedeutung der Art und Weise unserer Geburt schrieb, ignoriert. In seinem hastig dahin geschriebenen Buch *Christusmord* träumte Wilhelm Reich von einer Zeit, in der das Wohlergehen Neugeborener sich gegen alle anderen Erwägungen behauptet: Sechs Tonnen von Reichs Büchern wurden 1956 unter dem Kommando des FBI verbrannt.

Ein bedeutender Schritt in der Geschichte unserer Einstellung zur Geburt war die schnelle Entwicklung regressiver Therapien in den 1970er Jahren: Primärtherapie, Rebirthing, das Buch, das Frederick Leboyer schrieb, nachdem er seine eigene Geburt noch einmal durchlebt hatte, etc. Aber auch wenn diese neue Denkweise kulturell akzeptabler wurde, so wurde sie doch immer noch marginalisiert.

Der nächste Schritt war eine Auswirkung des Aufkommens der modernen Epidemiologie. Es wurde technisch einfacher, die Korrelationen zwischen dem,

was in verschiedenen Lebensphasen geschieht, zu untersuchen und in statistischer Sprache auszudrücken. Immer mehr Studien konnten insbesondere die Korrelationen zwischen unterschiedlichen Geburtsmodi und dem, was sich später im Leben in Bezug auf Gesundheit und Persönlichkeitsmerkmale vollzieht, untersuchen. Wir haben in den 1980er Jahren damit begonnen, solche Studien in unserer Datenbank (primalhealthresearch.com) zu erfassen. Während allerdings die Risikofaktoren für pathologische Zustände in der fötalen Lebensphase und in den Monaten nach der Geburt die Aufmerksamkeit der Medien und medizinischer sowie wissenschaftlicher Kreise auf sich zog, gab es nach wie vor eine Tendenz, Studien zu ignorieren, sie sich auf die Geburt selbst konzentrierten. Aus diesem Grund habe ich im Jahr 2000 das Konzept der *cul-de-sac epidemiology*¹ eingeführt. Dieses Rahmenwerk beinhaltet Forschungen zu aktuellen Fragestellungen. Trotz der Veröffentlichung dieser Studien in maßgeblichen medizinischen oder wissenschaftlichen Zeitschriften werden die Ergebnisse von der medizinischen Gemeinschaft und den Medien gemieden. Studien zur *cul-de-sac epidemiology* werden nicht repliziert, nicht einmal von den ursprünglichen Forschern, und sie werden nach der Veröffentlichung nur selten zitiert.

Erleben wir mit einem Mal den letzten Schritt? Heute können Epidemiologen nicht nur Korrelationen zwischen dem, was bei der Geburt passiert, und Persönlichkeitsmerkmalen im späteren Leben untersuchen, sondern einige aufkommende und sich rasch entwickelnde wissenschaftliche Disziplinen besitzen auf einmal eine starke Erklärungskraft. Sie lassen die Ursache-Wirkungsbeziehungen höchst plausibel erscheinen. Hier sind vor allem die Epigenetik und die metagenomische Bakteriologie zu nennen. Diese aufstrebenden Disziplinen werden sogar zu den generationenübergreifenden Wirkungen unterschiedlicher Geburtsmodi inspirieren. Heute gibt es keine Entschuldigungen mehr, epidemiologische Studien zu ignorieren. In einem solchen Kontext wird das Buch von Inés Brock ernst genommen werden.

Dr. Michel Odent

1 Odent, M. (2015). Between circular and cul-de-sac epidemiology. *Lancet* 2000, 355, 1371.

Einleitung

Die Geburt als das zentrale Ereignis im Leben eines jeden Menschen wird in der medizinischen und psychologischen Fachliteratur bisher noch kaum in einen Zusammenhang mit dem Lebensverlauf und möglichen Langzeitfolgen gebracht. Aber gerade in einer Zeit, in der die nächste Generation invasive Geburtsmedizin als Normalfall erlebt, braucht es die interdisziplinäre Aufmerksamkeit aller Akteure*innen in der Geburtshilfe, Beratung und Therapie, Entscheider*innen in Politik und Gesellschaft einschließlich interessierter Familien. Dieses Buch versucht, die Kinder in den Fokus zu stellen. Dabei wird die Perspektive der Gebärenden als primäre Bezugsperson des Kindes und die Familie insofern einbezogen, als ihr Erleben unmittelbar mit dem des Kindes verknüpft ist und zudem den Start einer positiven Bindung, die das Kind für ein seelisch gesundes Aufwachsen braucht, ermöglicht. Für diese Art der Perspektivenerweiterung in Geburtshilfe und Psychologie ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Hirnforschung und Epigenetik beginnen zu bestätigen, was die Perinatalpsychologie seit Jahrzehnten postuliert. Es fehlt aber nach wie vor die konkrete Einbeziehung der psychologischen Perspektive bei geburtshilflichen Entscheidungen, die sich auswirken auf die Entwicklung in der weiteren Kindheit und im Lebensverlauf.

In Deutschland beginnt ein langsames Umdenken innerhalb der Geburtshilfe, nachdem die Situation der Hebammen und die Versorgungssituation als verbesserungsbedürftig wahrgenommen wurden. Insbesondere Frauen und junge Familien protestieren, weil sie eine hebammenbegleitete und natürliche Geburt wollen. Geburtsmedizin hat sich im Taumel der geringen Säuglingssterblichkeitsraten auf eine stark kontrollierende und invasive Geburtsbegleitung fokussiert. Schwangerschaft und Geburt werden kaum noch als normale und physiologisch funktionierende Prozesse betrachtet. Das wirkt sich auch auf das Selbstbewusst-

sein junger Frauen aus, die der Medizin mehr zu vertrauen scheinen als sich selbst. Nur knapp ein Zehntel der Geburten verläuft ohne medizinische Eingriffe und fast jedes dritte Kind wird per Kaiserschnitt entbunden. Seit einigen Jahren hat sich deshalb auch die Sensibilität für die gesundheitlich-medizinischen Folgen der Kaiserschnittgeburt erhöht. Das Risiko von Anpassungsstörungen, Allergien, Diabetes, Autismus, Adipositas und Asthma wurde in wissenschaftlichen Beiträgen thematisiert. Deshalb ist es höchste Zeit für ein Buch, in dem sich unterschiedliche Perspektiven auf das Thema begegnen und gemeinsam auf das Erleben des Lebensbeginns blicken.

Auch der öffentliche Diskurs ruft nach einer differenzierten Auseinandersetzung. Printmedien, die Bertelsmann-Stiftung und insbesondere der öffentlich-rechtliche Rundfunk (Hörfunk und Fernsehen)¹ haben sich den Themen Hebammenhilfe, Wahlrecht zum Geburtsort und Kaiserschnitt in den letzten Jahren besonders gewidmet. Tagungen von und mit Gynäkolog*innen und Kinderärzt*innen, Hebammenwissenschaftler*innen und Medizinethiker*innen treiben die Thematik im Medizinsystem voran.² Frauen, Mütter und Familien verbinden sich in Laienorganisationen, um die »Patientenperspektive« organisiert zu vertreten (z. B. Motherhood e. V.). Die Politik hat die Dringlichkeit des Veränderungsbedarfs wahrgenommen und in einigen Bundesländern runde Tische ins Leben gerufen, an denen über die Stärkung der physiologischen Geburt und die Verbesserung der Hebammenversorgung beraten wird. In Nordrhein-Westfalen und Thüringen liegt bereits ein handlungsleitender Abschlussbericht vor. Aber diese Prozesse sind mühsam und dauern, weil die unterschiedlichen Interessensvertreter*innen nur schwer zu gemeinsamen Positionen finden.

Mit diesem Buch soll nicht nur ein aktueller interdisziplinärer Beitrag vorgelegt werden, der sich der Thematik Geburtserleben und den Folgen für das weitere (Er-)Leben aus unterschiedlichen Professionen nähert, sondern hiermit wird in die aktuelle Debatte fundiert eingegriffen. Viele Autor*innen beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit der Thematik und machen auf die eine oder andere Art und Weise auf einen Wissensmangel und ein Forschungsdesiderat aufmerksam. Historische Reflexionen und Entwicklungslinien werden durch das Buch nachvollziehbar.

In den vier Abschnitten des Buches kommen Hebammen, Ärzte und Ärztin-

1 Thater, B. (2016, 28. August). Der beste Weg auf die Welt – Kaiserschnitt oder natürliche Geburt? ARD-Sendung. Christ, A. (2016, 26.09.). Kaiserschnitt – Die Kontroverse – Arte.

2 Z. B. Perinataalkonferenz Berlin: Berliner Perinatal- und Neonataldaten 2015 – Königsweg Kaiserschnitt?!

nen, Psychotherapeut*innen und andere Fachleute zu Wort, die jeweils eine eigene Sicht und Analyse des Lebensbeginns vorlegen. Die »Perspektive des Geburtserlebens« wird eröffnet durch ein Interview mit einer Hebamme und enthält zwei weitere Beiträge, die die historische Perspektive aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Im zweiten Teil, »Geburtserfahrungen prägen das Leben«, geht es um spezifische Erfahrungen vor, während und nach der Geburt und deren Folgen. Wie diese Prägungen den weiteren Lebensverlauf beeinflussen – dieser Frage nähern sich die Autor*innen des dritten Abschnitts, »Frühe Störungen beachten und heilen«, an. Das Verständnis für diese Zusammenhänge wird insbesondere aus psychologischer und therapeutischer Perspektive entwickelt und Möglichkeiten der Prävention und Behandlungsmöglichkeiten werden aufgegriffen.

Im letzten Teil des Buches, »Gesellschaftliche Dimensionen des Lebensbeginns«, kommen gesellschaftliche Akteur*innen zu Wort, die professionelle und politische Handlungsmöglichkeiten skizzieren und die gegenwärtige Entwicklung analysieren und für die Zukunft aufbereiten.

Perspektive des Geburtserlebens

Im Beitrag »Sehen, Tasten, Spüren, Hören, Riechen – Hebammenkunst mit allen Sinnen« stellt die Herausgeberin nach einem Interview mit der erfahrenen Hausgeburtshebamme Petra Chluppka – langjährige Vorsitzende des Landeshebammenverbandes Sachsen-Anhalt – einen Monolog zusammen, der die Arbeit von Hebammen als Berufung authentisch beschreibt. Nach einem historisch zu bewertenden Exkurs in die Geburtshilfe der DDR in den 1970er und 1980er Jahren werden Aspekte von Schwangerschaftserleben, Vorbereitung und Begleitung bei der Geburt aus der Praxis noninvasiver Hebammenkunst beschrieben. Die Fragen drehen sich auch um die Kraft des Gebärens und die sensitive Wahrnehmung, die eine Hebamme unterstützen kann, wenn sie eine Geburt begleitet. Wer das liest, hat einer Hebamme mit fast 40 Jahren Berufserfahrung ins Herz geschaut.

»Geboren werden im Wandel« von Ines Albrecht-Engel beschreibt den über 40 Jahre währenden Diskurs über die Entwicklung der natürlichen Geburt. Gegenwärtig glaubt man, ein Déjà-vu zu erleben: War es in den 1970er Jahren die technisierte Geburt, gegen die sich positioniert wurde –, so ist es heute die medizinisch nicht zu rechtfertigende hohe Kaiserschnitttrate, die die Diskussionen neu belebt. Die Erfahrungen einer der Gründerinnen der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung werden betrachtet, historisch eingeordnet und durch geburtshilfliche

Argumentationen ergänzt. Die Ethnologin und Pionierin der Bewegung der natürlichen Geburt geht dabei insbesondere auf die Bedürfnisse der Schwangeren und Mutter, des Kindes und der Familie ein.

Ludwig Janus, den man als einen der Väter der prä- und perinatalen Psychologie bezeichnen kann, hebt in seinem Beitrag »Die lebensgeschichtliche Bedeutung von Schwangerschaft und Geburt« hervor, wie komplex im Umfeld der Geburt individuelle mit gesellschaftlichen und kulturhistorischen Aspekten verknüpft sind. Mit seinem Wissen über die Zusammenhänge von vorgeburtlichem Erleben und späteren Verarbeitungsprozessen, das er sich als Arzt und Psychoanalytiker angeeignet hat, entwickelt er eine übergreifend zusammenfassende Darstellung, aus der hervorgeht, wie Schwangerschaft und Geburt sich im Laufe der Zeit entwickelt haben und welche Verständnisprozesse bis heute darauf aufbauen. Damit spiegelt er die wissenschaftliche Wahrnehmung des Geburtserlebens wider und erklärt individuelle Besonderheiten und kulturelle Mythen.

Geburtserfahrungen prägen das Leben

»Gewalterleben von Müttern – ein Tabu mit großer Wirkung« – darüber hat die Soziologin und freie Journalistin Christina Mundlos bereits in einem viel beachteten Buch *Gewalt unter der Geburt* 2016 ausführlich berichtet. In klaren Worten wird in diesem Beitrag zusammenfassend und zuspitzend die mitunter an Frauen verübte physische und psychische Gewalt unter der Geburt und deren Ursachen benannt. Mit Zahlen angereichert wirbt die Autorin in ihrem Beitrag um das Zur-Kenntnis-Nehmen und die öffentliche Diskussion dieses Aspektes »moderner« Geburtshilfe und führt Empfehlungen aus, die Gewalt verhindern können. Angedeutet wird dabei, welche Wirkung diese Erfahrung auf den Start ins Leben für die Babys entwickeln kann und wie Frauen unter solchen Umständen einen Weg in die gelungene Mutterschaft finden können.

In dem Beitrag »Wie prä-, peri- und postnatale Prägungen unser Leben beeinflussen: Ein psychotherapeutischer Erfahrungsbericht« schafft Renate Hochauf eine nachvollziehbare Verbindung von Theorie und Praxis in der Psychotherapie mit Erwachsenen. Die Psychoanalytikerin hat eine wissenschaftlich fundierte (und in einem Fachbuch publizierte) Theorie entwickelt, traumatherapeutische Perspektiven mit vorsprachlichen Erfahrungen und hirnpfysiologischen Erkenntnissen zusammen zu bringen. Ihr Buch ist hoch komplex und nur einem verständigen Fachpublikum zugänglich. Im Beitrag wird diese Forschung durch ein konkretes Fallbeispiel einer breiteren Leserschaft zugänglich gemacht.

Im Beitrag »Väter und familienorientierte Geburt« präsentiert die Herausgeberin aufbauend auf Wissensbeständen der Väterforschung eine qualitative Studie, die das erzählte innere Erleben von Vätern während der Geburt in den Blick nimmt. Wie reflektieren Väter die Geburt ihrer Kinder und was trägt dazu bei, dass der Lebensbeginn als eine positive Erfahrung abgespeichert wird? Die familienorientierte Geburt, an der nahezu alle Väter in Deutschland teilnehmen, nimmt bisher die eigenen Bedürfnisse der Männer noch kaum wahr. Die Autorin schlägt eine Brücke zwischen moderner Vaterschaft, dem Aufbau früher sicherer Bindungen und dem Bewältigen der normativen Transitionsphase für die gesamte Familie – einschließlich bereits vorgeborener Geschwister.

Frühe Störungen beachten und heilen

Den dritten Teil eröffnet Franz Ruppert mit seinem Beitrag »Heilung und Prävention früher Traumata«. Indem er seine langjährige Erfahrung als Psychotherapeut in eigener Praxis Revue passieren lässt, nimmt er den Leser/die Leserin mit auf eine Reise, die Einblicke in die Welt der Un- und Neugeborenen erlaubt. Er baut seine eigenen Therapieansätze ein, macht Traumaerleben verständlich und empfiehlt Strategien zur Vermeidung früher Traumatisierung.

Mit dem Beitrag »Mütterliche und väterliche Beziehungsqualitäten als Grundlage der Entwicklungspsychologie« schließt der streitbare und publizistisch erfolgreiche Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz an und thematisiert darin Mütter- und Väterlichkeitsstörungen, die Menschen von Anbeginn des Lebens beeinflussen. In seinem Beitrag skizziert er eine aus der psychotherapeutischen Praxis entwickelte Theorie, die sowohl Störungen als auch die Erfüllung mütterlicher und väterlicher Funktionen entwicklungspsychologisch aufbereitet und provokativ in Beziehung zu gesellschaftlichen Phänomenen setzt. Durch die positiven wie negativen Spielarten räumt er mit Missverständnissen auf, die eine breitere Rezeption seiner Theorien oft behindert haben. Ein praktisches und gut verstehbares Modell, das Eingang in die psychologische Lehre verdient.

»Der Geburtsmodus gehört in die Psychotherapie« – diese Forderung möchte die Herausgeberin theoretisch fundieren und für Psychotherapeut*innen nachvollziehbar machen. Als Supervisorin fällt in ihrer Praxis auf, dass Kinder und Jugendliche mit invasiven Geburtsverläufen ihre Erfahrungen oft im psychotherapeutischen Setting reinszenieren. In ihrem Beitrag illustriert sie das Erleben von Kind und Eltern insbesondere beim Kaiserschnitt und greift auf

Erkenntnisse der perinatalen Psychologie zurück. Die Sensibilisierung für die tiefenpsychologische Perspektive auf psychische Störungen unter Berücksichtigung des individuellen Geburtserlebens wird mit Verweis auf andere Disziplinen und deren Wissensbestände deutlich. Anamnestische Erhebungen sollten sich nicht allzu schnell mit groben Daten zufrieden geben. Für eine vertiefte Anamnese wird in diesem Beitrag ein strukturierender und einfach zu handhabender Vorschlag gemacht.

Den praktischen Teil beschließt Ilka-Maria Thurmann mit dem Beitrag »Kaiserschnitt: Traumatisches Geburtserleben mit prä- und perinatal basierter (Spiel-)Therapie behandeln« ab. Die Autorin hat sich in ihrer therapeutischen Praxis insbesondere damit auseinander gesetzt, wie unterschiedlich Säuglinge ihr Geborenwerden erleben – abhängig vom Zeitpunkt und vom Geburtsmodus. Gerade die Technik des Kaiserschnitts prägt die Erfahrungen von Mutter und Kind und gibt damit eine Prägung vor, die ins Wachsen und Werden hineinwirkt. Die Autorin schärft in ihrem Beitrag die Sensibilität für Geburtsverläufe und thematisiert Strategien, wie Eltern und professionelle Begleiter*innen angemessen mit diesen Erfahrungen umgehen können. Dabei kategorisiert sie eindrücklich unterschiedliche Dimensionen des Erlebten, zeigt Fallbeispiele auf und beschreibt ihre spieltherapeutische Arbeit.

Gesellschaftliche Dimensionen des Lebensbeginns

Mit dem Beitrag »Ein Eingriff mit Folgen – Ist der Kaiserschnitt artgerecht?« spielt der Kinderarzt und Fachbuchautor Herbert Renz-Polster provokativ mit der paradox anmutenden kulturellen Fähigkeit des Menschen, sich der Umwelt und diese sich selbst anzupassen. Mit dieser Perspektive eröffnet er den Ausblick unterschiedlicher Professionen in die Zukunft der Geburtshilfe. Er spitzt seine Argumentation zu, indem er beschreibt, wie die wirklich gelebte Fähigkeit des Menschen zur Selbstbestimmung beschädigt wird und ein Segen zum Fluch wird, wenn systemimmanente Dynamiken über individuelles Leben bestimmen. Als Schwangere und Gebärende selbstbestimmt fremdbestimmt zu sein, ist sein paradox wirkendes Fazit.

Eine politische Argumentation schließt sich an: »Keine Privatsache! Über die Aufgaben und Möglichkeiten von Politik, Rahmenbedingungen für eine gute Geburt zu schaffen«. Die Diplom-Psychologin Ulrike Hauffe hat im Bremer Bündnis für natürliche Geburt die sogenannten Bremer Empfehlungen zur Unterstützung der natürlichen Geburt erarbeitet, in denen es zu Beginn heißt: