

Ludwig Janus

## Überlegungen zu den psychologischen und psychohistorischen Hintergründen von Kriegen<sup>1</sup>

### Abstract

*Das aktuelle Kriegsgeschehen in der Ukraine erinnert an den Briefwechsel zwischen Einstein und Freud zu der Frage "Warum Krieg?" Damals waren nur sehr unbefriedigende pessimistische Antworten im Sinne, das ist eben das „animalische Erbe“, möglich. In der Zwischenzeit hat sich die Forschung intensiv weiterentwickelt, insbesondere die biologische Verhaltensforschung zum instinktiven Hintergrund von männlichem Rivalitätsverhalten und die Erforschung der Folgen von Traumatisierungen in der frühen vorsprachlichen Lebenszeit. So gibt es im Kriegsgeschehen eine Ebene instinktiven männlichen Rivalitätsverhaltens und die andere Ebene der Inszenierung von frühesten Traumatisierungen. Ein zentraler Hintergrund für Gewaltinszenierungen sind die Bedingungen der frühen Sozialisation. Eine Minderung der Gewalttendenzen in einer Gesellschaft ist über die Verbesserung der Sozialisationsbedingungen möglich.*

### 1. Einleitender Überblick

Die Frage „Warum kommt es eigentlich zu Kriegen?“ wird in der Regel unter machtpolitischen Gesichtspunkten diskutiert. Doch spielen psychologische und psychohistorische Aspekte offensichtlich auch eine Rolle. Besonders deutlich ist das bei dem aktuellen Kriegsgeschehen in der Ukraine, das nach den Aussagen von Putin einen von den Nazis in der Ukraine geplanten Genozid an der russischen Bevölkerung verhindern soll. Nach meinem Eindruck spricht Putin hier aus dem Erlebnisraum seiner Eltern: die von den Nazis bestimmte deutsche Armee hatte wirklich den Plan eines Genozids an der Bevölkerung Leningrads, um die Stadt dann dem Erdboden gleichzumachen. Das Mittel dazu war das Aushungern der Bevölkerung durch eine Einkreisung der Stadt, um Leningrad von aller Versorgung abzuschneiden. Real bedeutete das dann eine extrem traumatische Belastung der Eltern von Putin: die Mutter entging nur knapp dem Hungertod, ein älterer Bruder von Putin verhungerte, der Vater verlor fünf ältere Brüder im Krieg und erlitt selbst eine schwere Verletzung bei der Verteidigung Leningrads. Deshalb soll der Vater die Schwangerschaft gegen den Willen der Mutter erzwungen haben, wie diese einer Freundin gegenüber ausgesagt haben soll. Beide Eltern mussten in einer Fabrik arbeiten und konnten sich kaum um den Jungen kümmern, der darum auf der Straße im Milieu von gewalttätigen Jugendbanden aufwuchs. In der Schule hatte er Schwierigkeiten. Nach glaubwürdigen Aussagen wurde er von einer Lehrerin, die

---

<sup>1</sup> Ich habe zu dieser einen längeren Text mit ausführlichen Literaturhinweisen unter dem Titel „Warum Krieg?“ gemacht, der über diesen Link zugänglich ist: <https://www.ypsi-psychoanalyse.de/tribuene/84-warum-krieg>

sich des benachteiligten Jungen annahm und ihn systematisch förderte, gewissermaßen „gerettet“. Putin wurde zwar erst sieben Jahre nach dem Ende des Krieges geboren, aber noch Nachhall der Traumatisierung seiner Eltern und der Leningrader Bevölkerung, von der die Hälfte während der Belagerung durch die Armee verhungert war. Dieser Traumatisierungshintergrund der Familie Putins hat seine Entsprechung in der extremen Traumatisierung der gesamten russischen Gesellschaft durch die stalinistische Gewaltherrschaft mit 800.000 Erschießungen im Rahmen der Schauprozesse während des „Großen Terrors“ Ende der Dreißigerjahre, dem Vernichtungskrieg der deutschen Armee mit dem Tod von 20 Millionen russischen Soldaten und 7 Millionen Zivilisten und einem Gulag-System mit 17 Millionen Gefangenen unter überwiegend menschenunwürdigen Verhältnissen. Heute kennen wir aus der Forschung die Folgewirkungen von psychotraumatischen Belastungen in Form von Ängsten, Depressionen und Verunsicherungen auf der einen Seite und der Disposition zu Gewalttaten auf der anderen Seite. Darüber hinaus ist die Einschränkung der Konfliktfähigkeit eine wichtige Folge, weshalb es sehr rasch zu einem Umschlag in Gewalt kommt. Diese in der Behandlung von Opfern von Gewalterfahrungen auf der individuellen Ebene gewonnenen Einsichten, lassen sich aber meines Erachtens auch auf die Traumatisierungen von größeren Gruppen und Gesellschaften übertragen. Man scheut aber bisher vor einer solchen Übertragung zurück, weil man eine Gesellschaft nicht als „krank“ stigmatisieren will. Mir scheint das aber in der Sache nicht begründet. Zudem werden durch die Vermeidung möglicher Erkenntnis, die durch Kriege und Gewalttaten verursachten seelischen Verwüstungen verschleiert. Der deutsche Journalist und Historiker Sebastian Hafner hat in einem Gespräch einmal gesagt, man habe sich darauf geeinigt, die ungeheuren Gräueltaten während eines Krieges nach seinem Ende zu „vergessen“. Eine solche Art von Vergessen verhindert aber ein wirkliches Verständnis für die dynamischen Hintergründe des Gewaltverhaltens in Kriegen. Ich will im Folgenden die verschiedenen Erklärungshintergründe zur Übersicht thesenartig zusammenstellen. Es handelt sich dabei um ein unglückseliges Zusammenspiel von verschiedenen Aspekten aus dem Bereich der Evolutionsbiologie, der Entwicklungspsychologie, der Kulturpsychologie, der Sozialpsychologie und der Psychohistorie. Nur ein solcher transdisziplinären Ansatz kann der Komplexität von kriegerischem Geschehen und seinen Hintergründen gerecht werden.

Ein Ausgangspunkt ist dabei, dass wir als Menschen zu den Primaten gehören, deren Verhalten für das Leben in kleinen Gruppen ausgerichtet ist. Durch die Erfindung von Ackerbau und Viehzucht und die damit verbundene enorme Zunahme der Bevölkerung kam es zur Entwicklung von Großgruppen, die im Rahmen der patriarchalen Kulturentwicklung seit etwa 3500 v. Chr. nur noch durch männliche Gewalt zusammengehalten werden konnten. Das hatte die Folge, dass männliche Rivalitäten, die in einer kleinen Primatengruppe vermittelt ausgetragen werden konnten, auf der Ebene von Großgruppen zu den dysfunktionalen Kriegshandlungen zwischen rivalisierenden von Männern dominierten Großgruppen führten.

Dazu kommt, dass die Hilflosigkeit von menschlichen Babys und ihre Angewiesenheit auf eine schützende Elternbeziehung unter den Bedingungen der historischen Gesellschaften dazu führte, dass die frühe Entwicklung der Kinder mit massiven Traumatisierungen und den damit verbundenen Gewaltdispositionen verbunden war. Das ist ein weiterer Hintergrund für die destruktive Gewalttätigkeit in den Kriegsinszenierungen. Ich will das hier Angedeutete nun in 8 Thesen zu den psychologischen und psychohistorischen Hintergründen von Kriegen zusammenfassen.

## 2. Die psychologischen und psychohistorischen Hintergründe von Kriegen

1. **Ein erster evolutionsbiologischer Hintergrund:** Ein bedeutsamer Aspekt des Lebens in einer Primatengruppe sind die Rivalitätskämpfe der Männer: wer steht in der Hierarchie gerade oben, wer bedroht gerade wen? Diese Vorgaben aus dem Instinktprogramm spielen in menschlichen Gesellschaften auf verschiedenen Ebenen eine Rolle, so eben auch im Verhältnis der von Männern geleiteten Nationen. So fühlte sich das Deutsche Reich Anfang des letzten Jahrhunderts als Großmacht zu wenig gesehen und anerkannt, und ebenso fühlt sich Russland heute als Weltmacht zu wenig gesehen und anerkannt. Das ist ein Hintergrund, für das Thema der sogenannten „Machtaspekte“, die aber in der Regel ohne

diesen instinktiven Hintergrund diskutiert werden. Darüber hinaus haben diese Machtaspekte noch einen entwicklungspsychologischen Hintergrund, den ich weiter unten erläutere.

2. **Ein zweiter evolutionsbiologischer Hintergrund:** Ein anderer Aspekt des Lebens in einer Primatengruppe besteht darin, dass bei Angriffen von außen die männlichen Mitglieder der Gruppe kämpferisch zusammenhalten und die Gruppe verteidigen oder auch eine andere Gruppe angreifen. Das ist der instinktive Hintergrund dazu, in einer Bedrohungssituation dem jeweiligen Anführer zu folgen und einen Angreifer zu bekämpfen. Das kann ungeahnte Kräfte freisetzen, wie das im Zweiten Weltkrieg beim sogenannten „Großen vaterländischen Krieg“ der Russen der Fall war, wo eine sich militärisch überlegen dünkende deutsche Armee an der elementaren Entschlossenheit der russischen Soldaten scheiterte, ihre Heimat bzw. ihr „Vaterland“ zu verteidigen. Das Gleiche beobachten wir jetzt in der Gegenwehr der Ukrainer gegen die russische Invasion. Diese Motive kommen ebenso aus dem in uns wirksamen Instinktprogramm und beziehen daraus ihre Evidenz und ihre elementare Kraft.
3. **Ein psycho-biologischer Hintergrund:** Die menschliche Geburt hat aus evolutionsbiologischen Gründen die Besonderheit, dass die Schwangerschaft wegen des durch den aufrechten Gang notwendigen festen Beckenrings und des Wachstums des Gehirns um ca. zwölf Monate verkürzt ist, sodass die Kinder in einem unreifen und unfertigen Zustand geboren werden. Insbesondere der präfrontale Kortex ist noch nicht funktionsfähig, sodass die Neugeborenen und Säuglinge auf einer empfindungsmäßigen und affektiven vom Stamm- und Mittelhirn bestimmten Funktionsebene sich und ihre Umwelt in einer traumartigen Weise erleben und so auch reagieren. Deshalb ist die Fürsorge der Eltern in den ersten anderthalb Lebensjahren so elementar wichtig, weil sie die fehlende neurologische Reife ersetzen muss, damit das Kind überleben kann. Wegen dieser elementaren Angewiesenheit des Kindes wirken sich Mängel dieser Fürsorge für das Kind oft traumatisch aus und zwar mehr, als man sich das oft klarmacht. Auch im öffentlichen Bewusstsein sind diese Zusammenhänge noch nicht ausreichend repräsentiert. Das hat die fatale Folge, dass die Eltern ihre eigene frühkindliche Traumatisierung nicht reflektieren können, sondern sie durch Schreienlassen der Säuglinge und Verprügeln der Kinder weitergeben, weil sie durch die eigentlich erforderliche verantwortliche Fürsorge überfordert sind, eben weil sie sie selbst nicht erlebt haben.
4. **Ein kulturpsychologischer Hintergrund:** Wegen der Unfertigkeit bei der Geburt sind die Menschen durch ihre Instinkte nicht, wie die anderen Säugetiere, an ihre jeweilige Umwelt angepasst, sondern haben von dieser Unfertigkeit her den elementaren Impuls, die Welt so umzugestalten, dass sie sich ein Stück weit, wie die zu früh verlorene Mutterleibswelt anfühlt oder sogar ist. Dies geschah anfangs durch die magischen und mythischen Weltanschauungen, die gefühlsmäßig den Schutz durch höhere Schutzwesen in einer real unsicheren Welt herstellten. Soweit das nicht gelang, versuchte man durch Beschwörungen, Opfer, Riten und anderes die höheren Schutzwesen doch noch zu einer Hilfe zu bewegen. Weil diese magischen und mythischen Kompensationsversuche zwar auf der emotionalen Ebene hilfreich waren, aber auf der realen Ebene letztlich immer scheiterten, entwickelten die Menschen durch die Handhabung des Feuers, die Erfindungen von Kleidern und Schutzräumen und später von Ackerbau und Viehzucht eine eigene Nähr- und Schutzwelt. In der Form der städtischen Siedlungen geschah dies erst in den letzten 12.500 Jahren, zunächst in den jungsteinzeitlichen matrifokalen Kulturen, und dann ab 3500 v. Chr. in den patriarchalen Kulturen.
5. **Ein sozialpsychologischer Hintergrund:** Wurde auf der Ebene der animistischen Stammeskulturen noch die ganze Welt als ein magisch belebter Mutterleib erlebt, wie zum Beispiel in der „Traumzeit“ der Aborigines in Australien. Die Welt war einerseits reale Wirklichkeit und war gleichzeitig eine Art Fortsetzung der vorgeburtlichen Lebenswirklichkeit. Auf der Ebene der städtischen Kulturen waren diese beiden Dimensionen des Daseins klarer als eine magisch-mythische Jenseitswelt und eine irdische Diesseitswelt getrennt. Die Jenseitswelt wurde auf dem Olymp oder im Himmel lokalisiert und hatte die Qualität vom Glück eines höheren Daseins und einer höheren Macht, während die Diesseitswelt durch die Nöte des Daseins und Ohnmacht und Hilflosigkeit geprägt war. Diese Dichotomie des Welterlebens spiegelte sich gesellschaftlich in der Dichotomie von der Pracht und dem Glanz der

Tempel und Palästen auf der einen Seite und dem Elend der irdischen Lebenswelt auf der anderen Seite; und dann noch einmal in der Dichotomie von Priestern und Gläubigen, Herren und Knechten, Herren und Sklaven oder Leibeigenen. Diese gesellschaftlichen Inszenierungen überbrückten gefühlsmäßig den Hiatus zwischen vorgeburtlicher Jenseitswelt und nachgeburtlicher Diesseitswelt. Wegen der immer neuen Erfindungen in allen Lebensbereichen war Gleichgewicht dieser kulturellen Gestaltungen immer wieder gefährdet, sodass Konflikte in Gewalthandlungen umschlagen konnten, weil sie nicht innerlich repräsentiert und dann vermittelt ausgetragen werden konnten. Das Umschlagen in Gewalt reproduzierte die frühen traumabelasteten Entwicklungsbedingungen, die nicht auf einer sprachlichen Ebene repräsentiert waren und darum nur inszeniert werden konnten. Das entscheidende Problem für das gesellschaftliche Leben entsteht dadurch, dass die äußere Wirklichkeit zum mehr oder weniger großen Teil im Spiegel von innerlich in einer tranceartigen Weise gefühlter Inhalte wahrgenommen wird, und aus dieser Wahrnehmung heraus gehandelt wird: konkrete Beispiele wären etwa die Folgen der gewaltgeprägten Erziehung in Deutschland vor dem Ersten Weltkrieg, wo die Kinder in ihren eigenen Bedürfnissen nicht wahrgenommen wurden, was sich in der kollektiven Fantasie der deutschen Gesellschaft spiegelte, von allen Seiten existenziell bedroht zu sein und in ihrem Geltungsanspruch nicht wahrgenommen zu werden; die kollektive Erfahrung elterlichen Gewaltverhaltens färbte und prägte die Wahrnehmung der Welt durch die Erwachsenen. Aus der psychotherapeutischen Erfahrung wissen wir, in welchem Ausmaß gerade frühe Kindheitserfahrungen das Erleben und die Wahrnehmung von Erwachsenen prägen. Das gilt in gleicher Weise, wie die psychohistorische Forschung gezeigt hat, für kollektive Kindheitserfahrungen. Ein anderes Beispiel wären die aus dem Echoraum des Erlebens von Putins Eltern kommenden tranceartigen Fantasien von einem drohenden Genozid durch die als Nazis imaginierten Ukrainer. Diese Fantasien stehen wiederum in Wechselwirkung mit den gleichartigen traumatischen Erfahrungen eines Großteils der Eltern und Großeltern der russischen Bevölkerung. Aus den Erfahrungen in Behandlungen mit Opfern von Gewalterfahrungen gibt es heute viele Beobachtungen, dass Gewalterfahrungen der Großeltern und Eltern auf einer affektiven Ebene transgenerational weitergegeben werden können, ohne dass dies reflektiert werden kann. Erst die Wiederholung und deren Reflexion ermöglicht unter günstigen Bedingungen eine Verarbeitung. Es erscheint mir nur logisch, diese Einsichten auch zum Verständnis von kollektivem Verhalten von Gesellschaften zu nutzen.

- 6. Ein psychohistorischer Hintergrund:** Wegen der beständigen Erweiterung des Handlungsraum durch immer neue Erfindungen vollzieht sich eine beständige Veränderung der Lebensbedingungen und damit auch der Lebensverhältnisse und der sozialen Beziehungen insgesamt. Eine Generallinie der geschichtlichen Entwicklung besteht wegen der komplexer werdenden Lebensverhältnisse in einer Erweiterung des introspektiven Raums, um die komplexeren Lebensverhältnisse auch innerlich repräsentieren und damit handhaben zu können. Auf der neurologischen Ebene bedeutete das eine Zunahme der funktionalen Bedeutung des präfrontalen Kortex im Laufe der Geschichte als dem Organ dieser inneren Repräsentation. Das führte zunächst einmal zu den umwälzenden Erfindungen von Ackerbau und Viehzucht, die die großen städtischen Siedlungen ermöglichten; bis es dann in der griechischen Philosophie in einem ersten Anlauf und dann noch einmal in der Renaissance und der Aufklärung in einem zweiten Anlauf zu einem Umschlag im Sinne einer Dominanz der kognitiven Ebene kam, einer Orientierung an der Vernunft. Dadurch kam es, insbesondere im letzten Jahrhundert, durch die Entwicklung der Wissenschaft und der Technik zu einem rasanten Fortschritt in der Waffentechnik, die zu den industrialisierten Tötungen der modernen Kriegführung führten. Üblicherweise wird das geschichtliche Geschehen in seinem Ablauf als ein äußeres Geschehen beschrieben. Dabei wird aber ausgeblendet, dass die Menschen im Laufe der Geschichte nicht nur die äußere Welt umgestaltet haben, sondern immer parallel dazu auch sich selbst. Dies geschah in inniger Wechselwirkung mit der Umgestaltung der Welt: indem die Menschen die Handhabung des Feuers, die Kleidung, die Wohnungen usw. erfanden, gewannen sie eine ganz neue Handlungsfähigkeit und erfuhren sich selbst auch in einer ganz neuen Weise. In der modernen Geschichtsforschung wird dieser Aspekt der kontinuierlichen Veränderung der Mentalität auch als Mentalitätsgeschichte verhandelt, aber bisher

immer noch weitgehend getrennt von der äußeren Beschreibung der geschichtlichen Ereignisse. Für das Verständnis von Kriegen ist das Entstehen der patriarchalen Gesellschaftsstrukturen und der ihnen entsprechenden Mentalitäten ein besonders markantes Ereignis, wie das im folgenden Abschnitt erläutert werden soll.

7. **Der Hintergrund der patriarchalen Gesellschaftsstrukturen:** In der Mitte des vierten Jahrtausends v. Chr. kam es aufgrund der Erfolge der Viehzucht und der Landwirtschaft zu einer so großen Bevölkervermehrung, dass diese Gruppen nur noch durch männliche Hierarchien und Gewalt zusammengehalten werden konnten. Das hatte eine Verformung in den Mann-Frau-Beziehungen mit einer massiven Abwertung des weiblichen und mütterlichen Bereichs zur Folge und damit auch eine verhängnisvolle Verschlechterung der primären Mutter-Kind-Bedingungen, was wiederum eine basale Aggressivierung der Gesellschaft zur Folge hatte, wie dies uns durch das homerische Epos der Ilias beispielhaft geschildert wurde, was in Ausläufern heute immer auf der persönlichen und auf der gesellschaftlichen Ebene noch wirksam ist. Darum ist eine eigene Erläuterung dieser mentalitätsgeschichtlichen Aspekte erforderlich.
8. **Ein mentalitätsgeschichtlicher Hintergrund:** Die Geschichte der modernen Welt ist immer noch vom Nachklang einer archaisch geprägten mittelalterlichen Mentalität mit einer Vermischung zwischen innerer und äußerer Welt geprägt. Deshalb konnte das äußere Geschehen im Widerhall von inneren Affekten und Gefühlen wahrgenommen werden, und zwar insbesondere von Affekten und Gefühlen aus unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen aus der vorsprachlichen Zeit. So konnten in früheren Zeiten archaische Vernichtungsgefühle und entsprechende Vernichtungsimpulse in Form von Ketzerverfolgungen und Hexenverbrennungen ausgelebt werden, ohne dass das in irgendeiner Weise reflektiert werden konnte. Die Zunahme an technischem Wissen und gesellschaftlicher Sicherheit führte zu einer Minderung des Elends auf der familiären Ebene und damit einer Abnahme der familiären Gewalt. Das stand in Wechselwirkung zu einer Zunahme der reflexiven Möglichkeiten und führte zu der „Mutation des Bewusstseins“ im Rahmen der Aufklärung mit dem Projekt einer Orientierung an der Vernunft in der Beziehung zur Außenwelt, aber ebenso zur Innenwelt, wie sich dies in der Literatur des 19. und 20. Jahrhunderts spiegelte. Beispielhaft sind hier die Entwicklungsromane von Goethe und Gottfried Keller in der deutschen Literatur und ebenso die großen Romane von Tolstoi und Dostojewski in der russischen Literatur. In diesen Romanen wurden innere Befindlichkeiten und auch psychologische Entwicklungsbedingungen einer inneren Reflexion zugänglich gemacht, die dann durch die Psychoanalyse und die modernen Psychotherapien zu einem Teil der Identität der Moderne wurden. Diese ganze Entwicklung war weitgehend noch ein Oberschichtsphänomen, sodass die gesellschaftlichen und nationalen Konflikte immer noch nach dem alten instinktgeprägten Rivalitätsmodus in Form der beiden Weltkriege ausgetragen wurden. Das gilt auch noch für die jetzige Kriegssituation in der Ukraine, wobei von russischer Seite in der Wahrnehmung aus dem Inneren kommende affektive Aspekte und Aspekte der äußeren Wirklichkeit ungeschieden durcheinander gehen.

### 3. Zusammenfassung

Wenn man diese verschiedenen Hintergründe zusammenführt, dann wird deutlich, dass eine Wurzel der Kriege in den traditionellen Gesellschaften in den schlechten Bedingungen besonders der Mutter-Kind-Beziehungen und aber auch den Vater-Kind-Beziehungen liegt und der damit verbundenen Aggressivierung der familiären und damit auch der gesamtgesellschaftlichen Beziehungen. Ein aktuelles Beispiel ist, wie schon erwähnt, das Kriegsgeschehen in der Ukraine: die extrem traumatische Belastung der Eltern von Putin in der terroristischen Aushungerung Leningrads durch die deutsche Armee im Zweiten Weltkrieg ist ein Hintergrund für die entsprechenden Belastungen in seiner Kindheit, was wiederum mit den entsprechenden kollektiven Traumatisierungen

der russischen Gesellschaft durch den Staatsterror Stalins und die Gräueltaten des Vernichtungskriegs von Hitler in Wechselwirkung steht.

Das alles ist zudem noch auf dem Hintergrund einem extrem gewaltbelasteten Umgang mit Kindern und entsprechender Gewaltstruktur in der russischen Geschichte zu sehen.

Ein entscheidendes Mittel zur Verringerung der Gewaltneigung und der Bereitschaft zu Kriegen besteht also in der Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehungen und natürlich auch der Vater-Kind-Beziehungen. Darum sind die Emanzipation und aller damit verbundenen gesellschaftlichen Veränderungen von so grundlegender Bedeutung für eine größere Friedensfähigkeit unserer Gesellschaften. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass gewaltgeprägte und damit traumabelastete Kindheitsbedingungen keine wirkliche Autonomie ermöglichen, wie die moderne Stress- und Traumaforschung grundlegend geklärt hat. Gewaltdurchtränkte Kindheiten führen auf der individuellen Ebene zur Kriminalität und ebenso, wie wir dies in den Diktaturen des 20. Jahrhunderts und bis heute sehen können, auch auf der kollektiven Ebene. Entscheidend für eine Verbesserung der Situation ist also eine wirkliche Reife der Eltern, damit sie ihren Kindern einen wirklich bezogenen Entwicklungsraum zur Verfügung stellen können. Dafür brauchen sie eine gesellschaftliche Unterstützung, die wesentliche Voraussetzung für eine weitere Friedensfähigkeit der Gesellschaften ist.

## *Über den Autor*

Dr. med. Ludwig Janus  
Jahnstr. 46, 69221 Dossenheim  
Tel. 06221 80 16 50, Mobile 01774925447

[janus.ludwig@gmail.com](mailto:janus.ludwig@gmail.com)

[www.Ludwig-Janus.de](http://www.Ludwig-Janus.de)  
[www.praenatalpsychologie.de](http://www.praenatalpsychologie.de)  
[www.geburtserfahrung.de](http://www.geburtserfahrung.de)