

## Yoga zur Vorbereitung auf die Geburt

Text: Dhyana Tada Güdel

Selten in ihrem Leben erfährt eine Frau so tiefgreifende Veränderungen wie in den neun Monaten einer Schwangerschaft. Der körperliche, emotionale und spirituelle Wandel bereitet sie auf die Geburt der in ihr wachsenden Persönlichkeit und auf ihre neue Rolle als Mutter vor.

Wenn Birgit Mörker heute im Yogazentrum Nanak Niwas eine schwangere Frau zu ihrer ersten Yogastunde empfängt, kann sie sich noch gut an ihre eigene Begegnung mit Yoga erinnern: "Ich war im dritten Monat. Als Leiterin eines Restaurants arbeitete ich oft bis spät in die Nacht und war viele Stunden auf den Beinen. Mein Rücken schmerzte, trotz meiner Müdigkeit konnte ich schlecht schlafen. Ich freute mich über meine langersehnte Schwangerschaft und machte mir doch viele Sorgen über meine Zukunft, Ängste plagten mich. Kann ich mit einem Baby weiterhin arbeiten? Wie wird sich meine Ehe verändern? Bin ich der Geburt gewachsen? Werde ich der Verantwortung für das neue Leben in mir gerecht werden?"

Ihr Gynäkologe empfahl einen Yogakurs für schwangere Frauen im Yogazentrum der Arbeitsgruppe für natürliche Geburt in Hamburg. Bilder von schlanken und biegsamen Menschen, schweigend in komplizierte Haltungen vertieft, prägten ihre Vorstellung von Yoga. "So war ich erleichtert, als ich in einen Raum voller runder Frauen kam. Frauen in allen Stadien der Schwangerschaft, die sich offen über ihre Erfahrungen austauschten. Frauen, die ihre Schwangerschaft bewusst mit ihren Sonnen- und auch den Schattenseiten erlebten. Ich fühlte mich willkommen in diesem Kreis. Die Übungen überraschten mich positiv. Statt mühevoller Positionen wurden sanft dehnende Bewegungen angeleitet, abwechselnd mit kraftvolleren, die meinem Körper auf wunderbare Weise vertraut waren."

Im Yogazentrum Nanak Niwas der Arbeitsgruppe für natürliche Geburt in Hamburg wird seit 1978 Yoga für Schwangere unterrichtet. Viele tausend Frauen und ihre Partner haben sich seitdem mit Hilfe von Körper- und Atemübungen und Meditation auf die Geburt und das Entstehen einer Familie vorbereitet. Die im Nanak Niwas unterrichteten Yogaübungen stammen aus der Tradition des Kundalini Yoga, einer Yogaform, die von Yogi Bhajan 1968 in den Westen gebracht wurde. "Im Kundalini Yoga kommt es nicht darauf an, eine komplizierte Technik zu erlernen. Vielmehr schulen wir unser Bewusstsein, setzen unsere Atmung ein und aktivieren so unsere Energien" erläutert Tarn Taran Kaur Khalsa, die Gründerin der Arbeitsgruppe für natürliche Geburt und der 3HO-Organisation Deutschland e.V., des Vereines zur Förderung des Kundalini Yoga.

"Übungen wie Kamelritt und Katze und Kuh halfen mir schnell, meinen Rücken zu lockern und meine Schmerzen zu lindern: Ich lernte, den Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Einatmen und Ausatmen, während einer Übung wahrzunehmen und mit Hilfe meines Atems bewusst Verspannungen lösen. Im Alltag wurde mir nun eher deutlich, dass ich in belastenden Situationen mein Kreuz durchdrückte", erzählt Birgit. "Ich spürte mich bewußter und fand nun auch Worte für die Fülle meiner Empfindungen. Mein Mann war erleichtert. Nun konnte er an unserer Schwangerschaft besser teilhaben."

Charakteristisch für das Yoga für Schwangere, wie es von den Lehrerinnen der AG für natürliche Geburt gelehrt wird, sind die bewegten Übungen, die mit dem Einatmen in die Streckung und

Spannung führen, mit dem Ausatmen in das Lösen. Dieser Wechsel hilft, Verspannungen deutlicher wahrzunehmen und das bewusste Loslassen zu üben. Dadurch wächst das Gespür für kraftvolle Gelassenheit im Alltag. Die Übungen sind einfach zu erlernen und damit besonders für Menschen geeignet, die bisher wenige oder keine Erfahrungen mit Yoga sammeln konnten. In jeder Yogastunde für Schwangere werden Übungen zur besseren Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur unterrichtet. Der Beckenboden muß mit fortschreitender Schwangerschaft erheblich mehr Gewicht tragen und wird unter der Geburt stark gedehnt um das Baby in die Welt zu lassen. Viele Schwangere (und auch werdende Väter) werden sich während der Vorbereitung auf die Geburt ihres Kindes erstmals dieser wichtigen Muskelgruppe bewußt.

Im Yoga wird der Bereich zwischen Anus und Geschlechtsorgan als der Sitz des ersten Chakras, des Wurzelchakras, angesehen. Dieser Energiepunkt repräsentiert die existentiellen Aspekte unseres Seins und steht somit für das Thema einer jeden Schwangerschaft und Geburt: die Aufforderung, unsere irdische Existenz anzunehmen. Yogi Bhajan, der Meister des Kundalini Yoga formuliert es so: "Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen." Der Beckenboden steht in enger Verbindung zu Unterkiefer und Mund. Den Unterkiefer locker halten, den Mund entspannen, gähnen, singen und tönen helfen, den Beckenboden auf die Dehnung während der Geburt vorzubereiten.

"Fremd und eine wirkliche Herausforderung für mich war die Übung zur Simulation von Wehen. In meiner ersten Yogastunde saßen die anderen Frauen mit gekreuzten Beinen auf ihren Decken, streckten die Arme zu den Seiten aus und begannen aus den Schultern heraus zu kreisen. Dazu stießen sie für meine Ohren befremdliche Laute aus: Stöhnten und seufzten, bis schließlich alle lautstark, einige gelassen, andere regelrecht wütend, auf "aaa" tönten" schildert Birgit. "Ich hatte das Gefühl, meine Arme würden jeden Moment abbrechen, so schmerzten meine Schultern. Als ich meine Arme vorzeitig sinken ließ, war ich frustriert und beschämt. Ich hatte versagt."

Der berufliche Alltag wird durch Leistung und Bewertung geprägt. Im Yoga dagegen zählt ausschließlich die eigene Erfahrung. Jeder Mensch erfährt die Übungen individuell, setzt sich mit dem eigenen körperlichen, emotionalen und spirituellen Erleben auseinander. Yoga lehrt, mit der eigenen Kraft in Kontakt zu kommen und der inneren Stimme zu vertrauen.

Gebären bedeutet Loslassen. Die Mechanismen des Intellekts versagen. Eine Geburt an sich kann nicht geübt werden. Frauen, die mehrere Kinder geboren haben, bestätigen, dass eine Geburt ein einzigartiges Erlebnis ist. Niemand kann den Verlauf einer Geburt vorhersagen. Die mit der Geburt verbundenen Empfindungen und Schmerzen nimmt jede Frau individuell wahr. Daher ist es für eine Schwangere wichtig, zu reflektieren: Wie reagiere ich in Situationen, in denen ich denke: Das kann ich nicht. Das schaffe ich nie? Wie reagiere ich, wenn ich keine Kontrolle habe? Was hilft mir, bei mir zu bleiben? Wie kann ich Kraft schöpfen?

Der Kundalini Yoga bietet Übungen, die stark am Nervensystem arbeiten. Emotionen wie Wut, Angst oder Hilflosigkeit kommen hoch, Gefühle, die auch während der Geburt auftauchen können. Das Wehensingen, während der Übung Stöhnen, Tönen, oder das Singen von Mantrien, unterstützen die Atmung und helfen, die Kraft der Gefühle für den Fortgang der Geburt zu nutzen. Zugleich wird es selbstverständlich, sich ohne Scham laut zu äußern. "Nach einigen Stunden war mir auch diese Übung vertraut, fünf oder auch sieben Minuten lang, am Anfang unvorstellbar." Birgit hatte ihren Weg gefunden, mit Spannung und Schmerz umzugehen. "Ich wußte, ich kann mich entscheiden: überlasse ich mich meinen Gedanken und Gefühlen, hadere mit dieser Übung und wehre mich gegen die Kräfte in mir oder beobachte ich meine Empfindungen, respektiere sie und kehre mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Atem zurück. Wenn die Anspannung zu groß wird, werde ich laut! Ich kämpfe nicht mehr – ich bin!"

In ängstigen Situationen neigen die meisten Menschen dazu, ihren Atem anzuhalten. Dies kann auch während der Geburt geschehen. Die Kraft der Wehen lässt eine Gebärende den Atem anhalten, die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff nimmt ab. Die unterversorgte Muskulatur verkrampft sich, die Spannung im Körper verstärkt sich, Schmerz und Angst nehmen zu. Die dynamischen Übungen des Kundalini Yoga helfen, auch unter der Geburt, während der Körper durch die Macht der Kontraktionen bewegt und berührt wird, zu atmen und loszulassen. Eine Frau, die während ihrer Schwangerschaft geübt hat, Körperbewegungen und Atmung in Einklang zu bringen, wird auch unter der Geburt eher den Bedürfnissen ihres Körpers folgen können. Sie hat bereits erfahren, daß sie lang und tief atmen kann – auch und gerade in Momenten höchster Anspannung. Ihre Konzentration auf den einzelnen Atemzug läßt die Außenwelt zurücktreten, alle Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Gebärende und Kind werden eins auf ihrem Weg in die Welt hinein.

Während der Geburt meines Sohnes wollte die Hebamme mich unbedingt auf das Bett legen. Doch ich hatte die eindringliche Stimme meiner Lehrerin Sat Hari Kaur Stülpnagel im Ohr: "Leg dich nicht hin! Bleibe aktiv." Ich bestand darauf, weiterhin aufrecht zu bleiben. "Moritz ist kurz darauf auf dem Gebärhocker zur Welt gekommen", erzählt Birgit. "Sei mutig! Äußere deine Bedürfnisse! Gestalte deinen eigenen Raum", gibt die leitende Oberärztin der Gynäkologie am Krankenhaus MariaHilf in Hamburg und erfahrene Yogalehrerin Angela Bernhard, den Frauen mit. Sie hat beobachtet, dass Yoga den Gebärenden hilft, mit Hilfe ihres Atems durch den Schmerz hindurchzugehen. Sie lassen sich auf das Geschehen in ihrem Körper ein. "Yoga und Meditation lehren uns, verantwortlich zu sein, abzugeben und loszulassen ohne uns aufzugeben."

"Kinder zu gebären scheint in unserer Gesellschaft etwas zu sein, das Frauen allein gar nicht können. Yoga kann da helfen, Kompetenz zurück zu gewinnen. Yoga weckt vergessene Instinkte. Es lehrt die Frau, sich mit ihrer Intuition zu verbinden. Das macht sie selbstbewusst und selbstsicher. Eine Frau, die sich spürt, die fühlt, wird sich kaum verunsichern lassen." erklärt Antje Monga, Mutter von drei Töchtern und Yogalehrerin, in einem Interview der Zeitschrift "Familie". Natürliche Geburt bedeutet für die von der Arbeitsgruppe ausgebildeten Yogalehrerinnen und Geburtsvorbereiterinnen nicht die Ablehnung von schmerzstillenden Medikamenten oder der Verzicht auf ärztlichen Beistand. Eine Frau, die in sich ruht, kann von ihren Gedanken und Vorstellungen Abstand nehmen. So können eine gebärende Frau und auch der werdende Vater zu Partnern der die Schwangerschaft und Geburt begleitenden Hebamme oder Ärztin werden. Die Ärztin Angela Bernhard: "Sie spürt, wenn es Zeit ist, loszulassen von der Fixierung auf eine bestimmte Geburt. Sie ist dankbar, für das, was ist. Und kann auch eine Kaiserschnittgeburt als wertvolle Geburt und nicht als Enttäuschung erleben."

Birgit Mörkers Sohn Moritz ist nun 4 Jahre alt, die Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin für Schwangere hat sie vor einem Jahr abgeschlossen. "Ich habe während der Schwangerschaft mehr als Techniken für die gute Bewältigung einer Geburt gelernt. Ich bin in diesen erfüllten Monaten tief in Kontakt mit mir gekommen und habe eine ungeahnte Stärke und tiefes Vertrauen erfahren. Und der Satz meiner Yogalehrerin Vasanti Heyer begleitet mich im Alltag: "Erinnere dich darin, immer mal wieder zu lächeln: Es passiert etwas wunderbares! Hier und Jetzt!"

\*\*\*\*\*

#### Yoga-Set für Schwangere

Eine ideale Übungsreihe zur sanften Vorbereitung auf die Geburt. Entspanne nach den Übungen auf der Seite liegend für 11 min. Stütze dabei dein oberes Bein bequem ab.

#### PENDEL1

Stehe, strecke deine Arme nach oben, falte deine Hände über deinem Kopf, deine Oberarme liegen an den Ohren. Atme ein und strecke deinen Oberkörper zuerst nach oben und dann leicht

nach hinten; atme aus und beuge dich nach vorn soweit es für dich angenehm ist. Entspanne deine Schultern, dein Kinn ist leicht zum Hals gezogen, deine Halswirbelsäule gestreckt (1-3 min). Diese Übung ist sehr wohltuend, wenn dein Baby recht hoch steht. Sie öffnet deine Atemräume und kann Sodbrennen lindern.

#### KATZE UND KUH

Stütze dich auf Hände und Knie. Atme ein und hebe deinen Kopf, dein Rücken ist dabei entspannt (kein Hohlkreuz). Atme aus, laß deinen Kopf zwischen deine Arme sinken, runde deine Rücken zu einem Katzenbuckel (1-3 min). Diese Bewegung entlastet deinen Rücken. Es ist auch eine entlastende Haltung, wenn dein Baby während der Geburt auf die Wirbelsäule drückt.

#### SCHMETTERLING

Bringe deine Füße zusammen, umfasse die Zehen mit den Händen. Federe mit den Knien leicht auf und ab. Atme dabei lang und tief (1 min). Dann massiere die Innenseite deiner Oberschenkel. Anschließend noch einmal für 1 min federn. Der Schmetterling öffnet deine Hüften und entspannt den unteren Rücken. Diese Übung solltest du nicht machen, wenn dein Muttermund vorzeitig geöffnet ist.

#### HOCKE

Komme in die Hocke, die Füße flach auf dem Boden. Entspanne dich in diese Haltung hinein. Zur Unterstützung lege eine zusammengefaltete Decke unter deine Fersen, lehne dich an eine Wand oder lasse dich von einem Partner an den Händen halten (1-3 min). Die Hocke öffnet dein Becken und schafft Raum für dein Baby. Mache diese Übung nicht, wenn dein Muttermund vorzeitig geöffnet ist.

#### WEHENSIMULATION/ LOSLASSÜBUNG

Sitze mit gekreuzten Beinen. Richte deinen Oberkörper auf. Strecke deine Arme zur Seite, die Hände geöffnet. Halte deine Arme oder kreise sie aus den Schultern heraus nach hinten. Deine Schultern sind tief, deine Ellenbogen bleiben gestreckt. Löse deinen Unterkiefer. Atme, stöhne, singe, töne! Steigere die Dauer der Übung allmählich von 1 min bis auf 5 min.

#### MEDITATION FÜR SCHWANGERE

Während der Schwangerschaft ist diese Meditation wunderbar, denn sie vereinigt die Kräfte von Erde (Sa) und Himmel (Har). Die Bewegung symbolisiert die Lotusblume, die aus dem Schlamm des Teiches dem Himmel entgegenwächst, sich zu voller Blüte öffnet und wieder in den Schlamm zurückkehrt.

Über diese Meditation heißt es, daß sie Ängste löst, Hindernisse auf deinem Weg beseitigt und deine Fähigkeit zur Kommunikation stärkt. Die Musik zu dieser Meditation kann während der Geburt im Kreissaal gespielt, sehr unterstützen! Auch Babies und Kinder lieben diese Meditation. Sitze mit gekreuzten Beinen, die Rücken aufrecht. Führe die Bewegungen gleitend aus, singe das Mantra mit.

Halte deine Hände auf Nabelhöhe, lege deine Handflächen in Gebetshaltung aneinander. Während du "Sa Re Sa Sa" singst lasse deine Hände langsam nach oben fließen. Auf Höhe deines Herzens öffnen sich deine Finger zu einer Lotusblüte. Deine Handgelenke liegen weiterhin aneinander. Bei "Sarang" sind die Hände auf Höhe des 3. Auges, dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen, angekommen.

Während du "Har Re Har Har" singst, die Hände umkehren, so daß die Handrücken aneinander liegen und die Fingerspitzen nach unten gerichtet sind. Deine Hände sinken zum Nabel hinunter. Auf "Harang" sind sie auf Höhe deines Nabels. Nun die Hände in Gebetshaltung zusammenführen und wieder mit "Sa Re Sa Sa" beginnen.

## BEIM ÜBEN ZU BEACHTEN

Im Kundalini Yoga werden zahlreiche Haltungen aus dem klassischen Übungskanon des Yoga mit schwangeren Frauen nicht geübt. Dazu gehören Umkehrhaltungen wie die Dreiecksposition (Hund), Schulterstand und Pflug ebenso wie stark reinigende Techniken und alle Übungen, die die Bauchmuskeln stark beanspruchen. Daher sollten Frauen ab der 14.

Schwangerschaftswoche speziell auf sie zugeschnittene Yoga-Kurse besuchen. Auch sollten sie mit fortschreitender Schwangerschaft nicht mehr auf dem Rücken liegend üben oder entspannen, da es durch den Druck von Gebärmutter und Baby auf die Bauchvenen zu Durchblutungsstörungen, dem Vena-Cava-Syndrom, kommen kann.

### Mehr Info

Die Arbeitsgruppe für natürliche Geburt ist Teil der 3HOrganisation e.V. Seit 1978 werden im Yogazentrum Nanak Niwas in Hamburg zahlreiche Kurse zur Begleitung der Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt wie auch Kurse zur Rückbildung nach der Geburt und Kundalini Yogakurse angeboten. Die Ausbildungen zur Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin für Schwangere finden regelmäßig in Hamburg, Berlin, Halle, München und Offenburg statt.

Dhyan Tada Güdel, Mutter eines 16 Jahre alten Sohnes, seit 1987 Lehrerin für Kundalini Yoga und Geburtsvorbereiterin, Ausbilderin und Geschäftsführerin der Arbeitsgruppe für natürliche Geburt in 3HO Deutschland e.V., Therapeutin in integrativer Gestalttherapie.

© Yoga Verlag GmbH 2005 - Alle Rechte vorbehalten - Vervielfältigung und Weitergabe nur mit Genehmigung der Yoga Verlag GmbH

web: [www.yoga-aktuell.com](http://www.yoga-aktuell.com) - e-mail: [post@yoga-aktuell.com](mailto:post@yoga-aktuell.com) - tel. ++49(0)8370-92175-0