

You are welcome!?

Schwangerschaft und Geburt

Text: Mag. Elisabeth Kenda

*„Die Kinder kommen,
wann sie wollen.“*

Schwanger zu werden und Kinder zu bekommen scheint das Natürlichste auf der Welt zu sein. Viele Paare bekommen ihre Kinder einfach so, ohne groß nachzudenken und zu planen. Viele Kinder sind lang ersehnt, andere kommen ungelegen, waren weder geplant und schon gar nicht erwünscht. Paare, die sich wirklich lieben, bleiben trotz großem Kinderwunsch kinderlos. Manch ein Kind entsteht aus einer gewalttätigen Situation heraus. Was ist gerecht? Was ist der Lebensplan? Manche Föten leben nur wenige Schwangerschaftswochen, andere überleben versuchte Schwangerschaftsabbrüche.

Welche Lernaufgaben haben sich diese Seelen für dieses Leben vorgenommen? Und was dürfen die Erwachsenen aus diesen Erfahrungen lernen? Wenn wir uns näher mit Schwangerschaft und Geburt beschäftigen, werden uns erst die weitreichenden Dimensionen dieses Themas bewusst. Die unzähligen mannigfaltigen Geschichten und Schicksale, die hinter jeder Schwangerschaft stehen, sprengen unser Vorstellungsvermögen.



Normale Schwangerschaft

Das Ideal von dem wir im Grunde immer ausgehen, ist das gewollte und erwünschte Kind, das in eine intakte Familie mit liebevollen

Eltern hinein geboren wird. Die Schwangerschaft verläuft gut, die werdenden Eltern sind ausgeglichen und kommunizieren von Beginn der Schwangerschaft an mit dem heranwachsenden Fötus. Die Mutter ernährt sich gesund, hat viel Ruhe, die Berufs- und Wohnsituation sowie das soziale Umfeld sind ideal. Die Eltern können sich gemeinsam auf die Geburt und das Familienleben vorbereiten. Die Geburt verläuft stressfrei und ohne medizinische Interventionen. Der jungen Familie wird nach der Geburt genügend Raum gegeben, um sich von der Geburt zu erholen und sich kennenzulernen. Das Kind wird von den Eltern und den Geburtshelfern mit viel Liebe empfangen und hat einen ersten Landeplatz direkt auf dem Bauch der Mutter, wo es sich durch den schon bekannten Herzschlag der Mutter, ihre beruhigende Stimme und vielen Streicheleinheiten von den anstrengenden Stunden der Geburt erholen kann.

Geburt

Durch die normale Geburt, bei der sich das Baby auf bestimmte Weise durch den engen Geburtskanal dreht, erfährt es massive Enge, die wichtige Körperfunktionen wie Atmung und Stoffwechsel in Gang setzen. Die Geburt beginnt im Idealfall dann, wenn Kind und Mutter dazu bereit sind. Die Geburtsarbeit ist ein gemeinsames Projekt und beide haben ihren Anteil am Gelingen desselben.

Je intensiver die Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist und je besser die Mutter sich auf ihren Körper und seine natürlichen Mechanismen einlassen kann, desto besser ist dies für den Geburtsprozess. Dabei spielt auch eine stressfreie angenehme Umgebung und unterstützende Hilfe von Partner und/oder Geburtshelfern eine wesentliche Rolle. Ist das Baby in diese Welt geschlüpft, darf es sich auf dem Bauch der Mutter erholen. Mit der Geburt der Plazenta, die 9 Monate Wohnung und Schutz des Fötus war, ist die Geburt abgeschlossen.

(Ver-)Bindung

Was nun folgt ist die Phase des Bondings: ein intensiver langer Blickkontakt zwischen Mutter und Baby, bei dem die Rollen klar verteilt werden. Die Mutter ist die Nährende und Sorgende, das Baby wird angenommen, darf Kind sein und sich umsorgen lassen. Diese beiderseitige Abmachung ist wesentlich für diese lebenslange Beziehung, aber auch für die Ausbildung des Urvertrauens und der ersten großen

Liebe – der Mutterliebe. Wo steht in dieser Phase der Vater? Er steht hinter der Mutter als Beschützer, der weiß, dass diese Einheit zwischen Mutter und Kind sich langsam und behutsam ändern wird mit dem Heranwachsen des Kindes und dass seine Rolle als Vater dann immer wichtiger wird. Die ersten Wochen nach der Geburt gelten in vielen Kulturen als „heilige“ Zeit, in der es wichtig ist, die Geborgenheit und Sicherheit des Kindes zu wahren. Für Großeltern, Verwandte und Freunde gilt gerade in dieser wichtigen ersten Eingewöhnungsphase des neuen Erdenbürgers noble Zurückhaltung und Respekt vor der intimen Privatsphäre der neuen Familie. Den Familienraum mit jungen Eltern, Baby und Geschwisterkindern gilt es zu respektieren. Ansonsten kann dies zu Desorientierung beim Baby und Unruhe in der Jungfamilie führen.

Kinesiologische Arbeit

Welche Themen begegnen mir in meiner praktischen Arbeit mit Kindern, aber auch mit Erwachsenen? Wir Menschen tragen viele Dinge ein Leben lang mit uns, die bereits in der Kindheit, während der Geburt, in der Schwangerschaft – ja auch zur Zeit der Zeugung entstanden sind und sich in Zellstrukturen des Körper abgespeichert haben. Jeder Mensch ist vergleichbar mit einem Buch, indem alles niedergeschrieben ist. Die Kunst besteht darin, wenn es uns erlaubt ist, darin zu lesen und nach unseren Möglichkeiten wohlwollend zu unterstützen. Seit einigen Jahren beschäftigt sich auch die Wissenschaft mit der Annahme, dass es ein Zellgedächtnis gibt, also das Ereignisse und Empfindungen in unseren Strukturen gespeichert werden.

Meine Aufmerksamkeit in der Arbeit mit Cranio Sacraler Impuls Regulation (CSIR) und Kinesiologie geht dahin, ganz fein die Spannungen und Blockierungen im gesamten Körpersystem zu spüren und lösend darauf einzuwirken.

Was ist, wenn es nicht ideal läuft?

Wenn ich Klienten nach ihrer eigenen bzw. der Geburt ihres Kindes frage, lautet die schnelle Antwort meist „normal!“. Bei genauerem Nachfragen erfährt man u.a.: die Geburt wurde eingeleitet, Wehentropf, Wehenhemmer, PDA, Geburt sehr lange oder zu schnell, möglicherweise Saugglocke oder Zange, Dammriss, das Kind kam schnell weg, weil es ihm nicht gut ging, geplante Sectio, Notkaiserschnitt u.v.m.

Die Palette an stressenden aber überlebensnotwendigen Interventionen ist sehr groß und es wird bewusst, dass die Geburt einen imposanten Schritt ins Leben darstellt.

Fragen kommen auf: Was ist notwendig oder hätte man etwas vermeiden oder anders machen können? Wir gehen davon aus, dass Ärzte und Hebammen ihr Bestes geben, sie handeln aus ihrer Erfahrung und ihrem Wissen heraus und haben zudem viel Verantwortung. Werdende Eltern haben zudem viele Möglichkeiten, sich auf die Geburt vorzubereiten. Selbstverantwortung, gute Vorbereitung auf die Geburt und einen natürlichen Umgang mit dem eigenen Körper sind sehr hilfreich. Trotzdem kann es immer wieder zu Komplikationen und ungeplanten Verläufen bei der Geburt kommen. Wichtig ist, den Müttern zu vermitteln, dass alles gut ist, sie alles richtig gemacht haben und dass jeder seine eigene persönliche Geburtsgeschichte hat. Akzeptieren und Annehmen der Geburt, die körperlichen und seelischen Verletzungen integrieren – dabei kann man Mütter unterstützen.

Ebenso wichtig ist Verständnis für durchlebten Schmerzen, Angst, Hilflosigkeit und für das Gefühl, versagt zu haben.

In meine Praxis kommen Mütter mit ihren Kindern. Am Kind finde ich die physischen und emotionalen Spuren der Geburt. Meist bitte ich auch die Mutter, sich behandeln zu lassen, da auch bei ihr die Spuren der Geburt körperliche und seelische Narben hinterlassen haben. Und sie nehmen das Angebot dankend an.

Ich gehe in der Arbeit mit meinen kinesiologischen Testungen schon in die Zeit vor der Zeugung. Haben Same und/oder Ei schon vorher und für sich alleine Stress, dann erkundige ich mich beim Klienten über die Situation der Eltern vor der Schwangerschaft. Kam die Schwangerschaft aus bewusster Entscheidung und weil das Umfeld passte, war es einfach passiert, die Mutter noch sehr jung oder beide in Ausbildung oder wollte man aus einem belastenden Elternhaus ausbrechen? Es gibt viele Themen, die die Eltern bereits aus ihrer eigenen Geschichte mitbringen und deren Muster dann die Kinder weitertragen. Verhaltensweisen oder Ereignisse, die sich von Generation zu Generation wiederholen. Jeder von uns hatte schon den Gedanken, ja nicht so zu werden wie der Vater oder die Mutter. Und wenn dann doch eine dieser Verhaltensweisen durchkommt, schreckt man sich und denkt „nein – bitte genau das nicht!“.

Wir können uns von übernommenen Verhaltensmustern lösen, wenn wir sie erkennen und wenn wir sie dort lösen, wo sie entstanden sind. Und das kann bereits viele Generationen zurückliegen. Wenn ich Auslöser bzw. Ursachen finde und daran arbeite, ist dieses Muster für die nachfolgenden Generationen kein Thema mehr.

Zurück zu Ei und Same: wenn beide für sich in der Testung keinen Stress mehr haben, teste ich den Akt der Vereinigung, die Verschmelzung und das Einnisten in die Gebärmutter. Nicht jede körperliche Vereinigung geschieht freiwillig, und stressfrei für beide. Dies kann jedoch prägend für das werdende neue Leben sein. Die Empfindungen der Eltern trägt das Kind in sich. Manch Erwachsener hat immer noch das Gefühl, nicht gewollt oder erwünscht zu sein und die Ursachen dafür können bereits in der Zeugung oder frühen Schwangerschaft liegen. Auch diese Themen mit den dazugehörigen Emotionen und Verhaltensweisen lassen sich auf tiefer Ebene harmonisiert.

Wir können nichts ungeschehen machen, aber wir können Geschehenes annehmen, aus der Opferrolle steigen, damit zusammenhängende Verhaltensmuster erkennen und verändern und in das jetzige Leben integrieren. Wenn wir die frühe Schwangerschaft testen, zeigt sich häufig Stress. Meist hängt es damit zusammen, dass die Mutter in dieser Zeit von ihrer Schwangerschaft erfährt und das kann durchaus zu Beginn ein negativ gefühlter Stress sein. Ereignisse im Verlauf der Schwangerschaft belasten die Mutter und übertragen sich auf das Kind. Alles was die Mutter erlebt, spürt auch das Kind. Werden bei der Mutter Stresshormone freigesetzt, bekommt sie auch das Kind über die Nabelschnur in den eigenen Kreislauf. Das Kind nimmt alles wahr: Musik, Atmosphäre der Umgebung, Gespräche, Gefahren, Trauer, Angst, gesundheitliche Probleme der Mutter, aber auch positive Emotionen wie Freude und Liebe.

Dass Babys alles spüren und wahrnehmen, was um sie und die Mutter herum passiert, sollte der werdenden Mutter und uns allen bewusst sein. Ungeborene und Babys haben feine Antennen und nehmen alles wahr. Die große Aufgabe der Eltern und der Umgebung ist es, diesen verletzlichen Raum des Kindes zu schützen mit Wohlwollen, viel Liebe, Fürsorge und Achtsamkeit. Wenn uns dies gelingt, dann nimmt auch die Seele des Kindes keinen Schaden. In vielen Kulturen heißt es daher auch, dass die wichtigste Aufgabe der Eltern darin besteht, die vollkommene Seele des Kindes zu wahren.

Ausblick

So einzigartig wie die Menschen, die in meine Praxis kommen sind, so vielfältig sind ihre Erfahrungen und persönlichen Geschichten zum Thema Schwangerschaft und Geburt. Alles was wir erlebt haben, von der Geburt bis zur Gegenwart, diese Erfahrungen sind in unserem Unterbewusstsein und im Zellgewebe gespeichert. Sie bestimmen unsere Handlungsweisen gemeinsam mit den Verhaltens- und Glaubensmustern, die meistens sehr früh in der Kindheit entstanden sind und prägen.

Meine Erfahrung in der energetischen Arbeit mit Menschen führt mich zu der Erkenntnis, dass gerade in dem was wir Menschen in der prä- und perinatalen Zeit erlebt haben, viele Ursachen und

MEDITATIONSKISSEN UND MATTEN



Unsere **MEDITATIONSKISSEN ZAFU** sind mit Dinkelspelzen gefüllt und passen sich dem Körper optimal an. Alle Überzüge sind aus 100% Baumwolle und bei 40° C waschbar, während die Dinkelspelzen im Innenpolster gut aufgehoben bleiben. In acht Farben erhältlich.

MASSAGE- UND FELDENKRAISMATTEN

sind mit Wollfilz oder Baumwolle gefüllt, abgesteppt zum falten oder im Ganzen rollbar. Farbige Überzüge erhältlich.



www.veganova.at 2x in Wien. Graz. Linz. Steyr. Salzburg. Klagenfurt. Innsbruck.

Auslöser für spätere Verhaltensweisen, seelische und körperliche Problematiken zu finden sind.

Wenn ich in der Behandlung sowohl von Erwachsenen als auch Kindern in diese Zeit der Entstehung der Ursache gehe und dort löse, können sich beim Klienten tief greifende Veränderungen vollziehen.

Die eigene Geburtsgeschichte anzuschauen stellt eine Herausforderung dar für die Mütter und ihre Kinder. Als Körpertherapeutin und Kinesiologin freue ich mich daher immer, wenn diese Menschen bereit sind, sich mit ihren Geburtserlebnisse und etwaigen Verletzungen noch einmal sanft auseinanderzusetzen, dadurch die Möglichkeit haben, an ihrer persönlichen Geschichte zu wachsen und diese in ihr weiteres Leben integrieren können.

Empfehlung

Voraussetzung für jene Menschen, die mit dem Thema Schwangerschaft und Geburt arbeiten, ist natürlich zu allererst die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Entstehungsgeschichte. Um an den selbst erfahrenen Themen wachsen zu können und zudem neue Sichtweisen und Ansätze für die eigene Arbeit zu bekommen, lade ich herzlich zum Workshop „Schwangerschaft, Geburt und Sexualität“ ein.

Buchempfehlung:
„Auf die Welt gekommen“ - Die neuen Babytherapien, Thomas Harms (Hrsg.), Ulrich Leutner Verlag, Berlin

Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaften, Kinesiologie, Cranio Sacrale Impuls Regulation (CSIR)



Kontakt:
Leonhardstr.
30 8010 Graz

Telefon:
0676 43 80 771

praxis@bewegungsraeume.at
www.bewegungsraeume.at