

Shiatsu für die Geburt

Seit Jahren schon biete ich ein Abendmodul im Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck an, bei dem ich versuche den Teilnehmer*innen in sehr kurzer Zeit eine gute Werkzeugkiste mitzugeben, auf die sie in der energetisch sehr dichten und bewegten Zeit der Geburt zurückgreifen können. Die Gestaltung dieses Abends macht mir sehr viel Spaß. Die Geburt, als einer der größten Übergänge in unserem Leben, und Shiatsu, welches sich intensiv mit der Lebensenergie auseinandersetzt, faszinieren mich anhaltend. Diese Faszination hat jedoch manchmal auch dazu geführt, dass ich viel zu viel in viel zu wenig Zeit hineinpacken wollte und ich so meine Teilnehmer*innen fast ein bisschen überrollt habe. Über die Jahre musste ich lernen, mich immer weiter zu reduzieren und einen klaren Fokus zu finden. Was eine große Herausforderung ist, vor allem da ich weniger einzelne Techniken als ein Verständnis für den Geburtsprozess an sich und für die Qualität von Berührung vermitteln will, damit Paare in der Situation kreativ eigene Lösungen finden können. Es geht darum, Spannungsmuster wahrzunehmen, wie sich diese im Verlauf der Geburt verändern und darum, ein adäquates Angebot einer Unterstützung anbieten zu können. Hierfür bietet Shiatsu einen wundervollen Zugang.

Warum?

Im Shiatsu geht es um, ein annehmbares und wirkungsvolles Berührungsangebot¹. Die Geburt ist ein sehr intimes Erlebnis, das für das werdende Elternpaar einen neuen Lebensabschnitt eröffnet. Auch wenn die Geburt körperlich die Frau betrifft, so ist die Geburt eines Kindes auch für den Vater der Moment eines wichtigen Überganges. Ich freue mich sehr darüber, dass die Präsenz der Väter gesellschaftlich immer mehr Anklang findet und junge Männer ihre neue Rolle schon sehr früh aktiv mitgestalten wollen. In Beziehungen sind Berührungen essentiell. Diese Berührungen sind zumeist spontan, verspielt und kreativ. Dass über Berührung die Frau während der Geburt wesentlich unterstützt werden kann, ist den Partnern wahrscheinlich meist gar nicht so bewusst. Hier einen theoretischen und praktischen Hintergrund zu erschließen, ermöglicht die Wahrnehmung von Zusammenhängen und kann die Wirksamkeit einer

1

Dr. Eduard Tripp schrieb im letzten Shiatsu Journal: *Shiatsu-Praktiker*innen, so könnte man es auf einen Punkt bringen, sind Spezialist*innen für annehmbare und wirkungsvolle Berührung.* Dem kann ich gerne zustimmen, insofern, dass wir sicherlich alle bestmöglich in diese Richtung arbeiten.

Berührung wesentlich erhöhen. Die Geburt wird zu einem gemeinsamen Erlebnis, wenn auch durchlebt in unterschiedlichen Rollen. Die Rolle der Begleitperson ist, der gebärenden Frau ein sicheres Nest (genügend Halt mit genügend Bewegungsraum) zu schaffen, damit sie sich ganz auf ihren Körper und den Geburtsprozess konzentrieren kann. Von beiden braucht es eine klare Präsenz im Hier und Jetzt. Die Aufmerksamkeit der Frau ist dabei nach Innen gerichtet, der Partner/die Begleitperson hält diese Präsenz mit dem Blick von Außen. Für beide gilt die Notwendigkeit ganz gegenwärtig im Prozess zu sein, mit den Kräften mitzuschwimmen, ohne das Ruder zu übernehmen, jedoch auch ohne die Orientierung zu verlieren.

Der Geburtsprozess bedeutet große Veränderungen im energetischen Haushalt der Gebärenden und diese kommen mit starker Kraft. Eingegriffen sollte in diesen sich selbst regulierenden Prozess nur werden, wenn die Möglichkeiten der Begleitung ausgeschöpft wurden. Eine zu früh gesetzte medizinische Intervention kann einen Rattenschwanz an weiteren Interventionen nach sich ziehen. Zur richtigen Zeit gesetzt, kann sie Leben retten. Das Bild des Wassers eignet sich hier gut, um ein besseres Verständnis für die Kraft des Geschehens zu bekommen. Ein Fluss, der durch eine Landenge durch muss, baut enorme Kräfte auf. Bei einem langsam fließenden Bach kann es ganz gut sein, hier und dort zu bauen, um den Fluss (des Lebens) kreativ mitzugestalten. Wird diese Kraft des Wassers jedoch gebündelt und kommt mit seiner ganzen Wucht daher, geht es darum zu beobachten, über die Energie des Lebens zu staunen und ihr, nur wenn nötig, eine Begrenzung, etwas Richtung anzubieten. Ich arbeite mit der Kraft und nicht gegen sie. Hier gibt es eine große Bandbreite an recht einfachen Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Um dies tun zu können, muss ich jedoch die energetischen Bewegungen während des Geburtsprozesses verstehen lernen.

Was passiert in den verschiedenen Geburtsphasen körperlich und energetisch? Was macht der Beckengürtel in der Hock-Position? Wie reagiert die Gebärmuttermuskulatur auf die Stimulation der Brustwarzen? Welche Position kann Wehenpausen unterstützen? Wie kann ich die Schmerzen während der Wehe begleiten und ihr etwas an Schärfe nehmen? Wie kann ich meiner Partnerin genügend Halt geben, damit die Kraft, die sich im Körper aufbaut, einen Gegenhalt bekommt, um auch dort anzukommen, wo sie hin soll? Wo im Körper finde ich einen guten Zugang zu einem aufgeregten Herzen? Dies sind einige der Fragen, die wir in der Verbindung vom Wissen über physiologische Vorgänge und dem Wissen von Shiatsu erarbeiten,

um sie in ein Wirkverhältnis stellen zu können, das einen guten Boden bereitet für ein kreatives Arbeiten und eine gute Unterstützung während der Geburt.

Einen großen Teil des Abends geht es darum, energetische Veränderungen während der Geburt verstehen zu lernen und darum, welche Möglichkeiten es gibt, diese mit den Händen zu begleiten. Die Eröffnungsphase ist sicherlich die Phase einer Geburt, in welcher sich Shiatsu-Techniken am besten anbieten. Es ist eine Bewegung von Innen nach Außen. Mit den Kreuzbeintechniken begegne ich der Wehe in ihrer Kraft und versuche ihr so etwas an ihrer Schärfe zu nehmen. Wie stark die Energien sich während einer Geburt verändern, wird vor allem in der Übergangsphase deutlich. Die letzten zwei Zentimeter der Öffnung des Muttermundes sind geprägt durch sehr intensive energetische Bewegungen. Diese Phase kann emotional sehr belastend sein. Es ist eine starke Bewegung vom Yin zu Yang, von einer öffnenden zu einer austreibenden Kraft. Hier gilt es sich gemeinsam daran zu erinnern, dass der Körper seine Arbeit macht und es bald in die Austreibungsphase geht und das in den Händen-Halten des Kindes greifbar nahe rückt. Bei der Austreibungsphase geht es nicht darum, die Kraft zu halten, als sie in ihrer Richtung zu unterstützen. Gemeinsam den Kräften der Geburt zu begegnen und diese auszuhalten, kann den Geburtsprozess zu einem unvergleichbaren Erlebnis in einer Partnerschaft machen und einen guten Start in einen neuen aufregenden Lebensabschnitt hinein bereiten.

Bei allen Abenden werden auch die geburtsbegleitenden Punkte und einfache Haltepositionen vermittelt. Gerade wenn man mit der Komplexität einer Situation überfordert ist, ist es hilfreich, sich an ein klares System halten zu können. Das Wissen um die Punkte und ihre Indikationen kann man sich leicht erarbeiten und als Werkzeug herausnehmen, wenn man unsicher im eigenen Tun wird. MiP 6, welcher die Energie im kleinen Becken bewegt, ist ein Punkt zu dem man immer zurückkommen kann, um präsent beim Geburtsprozess zu bleiben und sich Zeit zum Orientieren zu geben. Als Begleitperson muss mir weiters bewusst sein, dass ich durch meine Berührung manchmal mehr ausdrücke, als durch Worte, die ich ausspreche. Meine eigene Verspannung zeigt sich sofort in der Berührung und das Letzte, was eine Frau während der Geburt brauchen kann, ist die Angst des Partners hautnah mitzuerleben. Berührung wirkt und somit kann es in gewissen Momenten besser sein, Abstand zu nehmen, sich zu sammeln, mehr mit beruhigenden Worten zu begleiten oder den Fokus auf die Atmung zu legen, welche eine

Brücke zwischen autonomer und bewusster Körperregulation darstellt und ein guter Schlüssel in Richtung Beruhigung sein kann. Auch ein gemeinsam gesungenes Lied kann hier sehr hilfreich sein.

Einen Geburtsprozess zu begleiten ist ein äußerst individuelles und auch kreatives Unterfangen. Berührung ist ein wirkungsvolles Mittel für die Geburt, doch den richtigen Weg muss das Paar gemeinsam finden. Deshalb ist es mir ganz wichtig, an einem breiten Verständnis zu arbeiten. Am Wichtigsten ist, dass die gebärende Frau ein Gefühl der Sicherheit bekommt. Im Zustand einer erlebten Sicherheit arbeiten die Selbstregulationsprozesse des Körpers am besten. Vertrauen in die Umgebung, Vertrauen in den eigenen Körper, Vertrauen in den Prozess sind wichtige Parameter, die speziell von nahen Vertrauten effektiv unterstützt werden können. Wenn es gelingt, das richtige Angebot zum richtigen Zeitpunkt zu machen, ist dies auf jeden Fall für beide Beteiligten spürbar, weil etwas geschieht, was sich stimmig und wichtig anfühlt. Diese Momente sind große Geschenke für die Person, die berührt, und für die Person, die berührt wird.

Die wunderbare Verbindung zwischen Geburt und Shiatsu habe ich schon vor vielen Jahren durch Suzanne Yates kennenlernen dürfen. Allen, die sich für diesen Themenbereich begeistern, kann ich ihre Fortbildungen nur wärmstens empfehlen.

 Mag.^a Catherine Mangold

Shiatsupraktikerin und Psychologin, Bewegung im Zwischenraum, www.shiatsu-tirol.org

2015 -2021 Koordinatorin des Geburtsvorbereitungsteams des Eltern-Kind-Zentrums, Innsbruck

Kontakt: catherine.mangold@gmx.at