



Geburtsvorbereitung von Moment zu Moment

Zu Gast beim Geburtsvorbereitungskurs

Birgit Genz

Richtet Euch so ein im Sitzen, dass ihr für zirka eine halbe Stunde in dieser Position verweilen könnt.“ Für Hochwangere gar keine so leichte Übung! Vier Hochschwängere Frauen und ihre Partner (sowie ich als Gast in diesem Kurs) sind nun dabei, sich für die folgende Meditation einzurichten. Am sechsten Abend ihres achtsamkeitsbasierten Geburtsvorbereitungskurses bei Mela Pinter ist ihnen die Praxis bereits vertraut. „Die Aufmerksamkeit wendet sich, seitdem ich schwanger bin, fast automatisch nach innen schon alleine dadurch, dass sich im Körper so vieles verändert“, hatte eine der Frauen in der Anfangsrunde zuvor erzählt. Und so wird es rasch still, nachdem sich jeder an seinem Platz eingerichtet hat. Für einen Moment erinnere ich mich daran, wie es war, schwanger zu sein, ein Kind unter dem Herzen zu tragen. Eine der ersten Anleitungen der nun folgenden geführten Meditation ist es – für beide, Männer und Frauen –, beim Kind zu Verweilen, für einige Minuten einfach mit dem Kind im Bauch zu sein.

1994 beschloss Nancy Bardacke während eines MBSR-Retreats, ein Programm für achtsamkeitsbasierte Geburt und Elternschaft zu entwickeln und damit ihre Arbeit als Hebamme und ihre Meditationspraxis zu verbinden. Durch ihr jahrelanges Wirken als Hebamme war es ihr ein Anliegen, den werdenden Eltern in dieser großen Umbruchsphase zur Seite zu stehen, sie auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten, darüberhinaus jedoch auch diese besondere Zeit im Leben der werdenden Eltern zu nutzen, um sie mit der Achtsamkeitspraxis vertraut zu machen. Jedes Paar des

Kurses des heutigen Abends berichtet, welche Bereicherung die tägliche Praxis zu Hause für ihr Leben ist, auch wenn es anfangs schwierig erschien, die Zeit in einem ohnehin schon fordernden Alltag unterzubringen. Doch es bringt Freude, all diese Veränderungen, die nun anstehen, bewusst wahrzunehmen, und die Männer berichten, dass ihre Praxis ihnen – ganz unabhängig von der Schwangerschaft ihrer Partnerinnen – im Alltag einiges erleichtert, sie mit so manchem Stress häufig gelassener umgehen können. „Was wir hier machen ist ja auch nicht nur für Schwangerschaft und Geburt wertvoll, sondern für alle Wehen des Lebens“, sagt Mela Pinter, die Freiburger Hebamme lächelnd. Es ist ihr dritter Kurs dieser Art, den sie nach ihrer Ausbildung bei Nancy Bardacke leitet; sie freut sich, dass ihre langjährige eigene Meditationspraxis nun auch in ihren Beruf als Hebamme einfließen kann. Nach der geführten Meditation erzählen einige Frauen von ihren Erfahrungen, einige benennen ein weites Gefühl in der Mitte der Brust, ein Öffnen, das einfach durch die bewusste Wahrnehmung geschieht. Und auch ich merke, wie eine weichere gelassene Anwesenheit die Atmosphäre im ganzen Raum verändert hat, und für einen Moment frage ich mich, wie es wohl für die noch ungeborenen Kinder in den Bäuchen dieser Frauen sein mag, inmitten dieser schlichten Gegenwärtigkeit ihrer Mütter und Väter geborgen zu sein. In die Runde blickend, sehe ich, dass fast alle der werdenden Mütter und einige der Väter ihre Hände lächelnd auf den runden Bäuchen ruhen lassen.

Ein Öffnen, das einfach durch die bewusste Wahrnehmung geschieht.

In Deutschland gibt es derzeit nur drei von Nancy Bardacke ausgebildete Kräfte, die berechtigt sind diese Art von Kurs durchzuführen, unter ihnen nur eine Hebamme, die Freiburger Geburtshaushebamme Mela Pinter. Fast alle der anwesenden Frauen wünschen sich eine Geburt im Geburtshaus – eine natürliche Geburt, ohne Schmerzmittel oder andere Medikamente. Das ist gegen den gegenwärtigen Trend: Im Gespräch mit mehreren Frauenärztinnen vor kurzem antworteten mir alle, dass sie den Eindruck hätten, dass die Frauen dieser Tage weniger gut mit den Schmerzen unter der Geburt zurechtkämen – mehr Frauen als noch vor ein paar Jahren würden sehr schnell nach einem Schmerzmittel verlangen.

Im zweiten Teil des Kursabends spricht Mela Pinter die Frage an, wie unter der Geburt mit den Wehenschmerzen umgegangen werden kann. Sie erklärt, wie wichtig es ist, die Pausen zwischen den Wehen wirklich wahrzunehmen und Kraft zu schöpfen. Ihrer Erfahrung nach fällt das den Frauen schwer. Vor allem dann, wenn sie den Kontakt mit dem Moment verlieren und sich bereits Sorgen um die Stärke der nächsten Wehe machen und darüber vergessen die Entspannung der Wehenpause zu spüren und sich von ihr nähren zu lassen. Doch auch während des Wehenschmerzes, so sagt sie, ist es hilfreich, von Augenblick zu Augenblick gegenwärtig zu sein. So kann ein Abrutschen in eine Abwehrhaltung verhindert werden, die nur zu Verspannungen im Körper führen würde, wohingegen ein Öffnen für die Wahrnehmung des Schmerzes es dem Körper erleichtert, seine Kraft für den Geburtsprozess statt für Widerstand zu verwenden.

Alle Frauen in diesem Kurs sind Erstgebärende, sie wissen nicht, was auf sie zukommen wird.

Gleich darauf erhalten alle Paare – und ich – die Gelegenheit, das in einer praktischen Übung zu erforschen. Im Wehentakt hält jeder Eiswürfel in seinen Händen und gemeinsam Erforschen die Paare in dieser harmlosen Situ-

ation, wie sie am leichtesten mit dem Kälteschmerz in den Händen umgehen können. Die Paare können während der verschiedenen Durchläufe in denen jeweils nur ein Partner die Eiswürfel in der Hand hält auch experimentieren, wie sie ihren Partner am besten mit ihrer Präsenz unterstützen können. Im Anschluss ist Zeit sich über das Erlebte auszutauschen – auch das ist wesentlicher Bestandteil des Kurses, nicht nur an diesem Abend. Vieles in diesem Geburtsvorbereitungskurs bezieht sich spezifisch auf Schwangerschaft und Geburt, die meisten Übungen werden den Paaren jedoch sicher in ihrer gesamten Elternschaft dienlich sein, so auch die der achtsamen Kommunikation miteinander. Murmelnde Stimmen erfüllen den Raum und mir wird bewusst, wie wertvoll der Kurs für die hier anwesenden Paare ist. Bisher gibt es jedoch kaum Möglichkeit, diese Kurse in Deutschland zu besuchen. Doch die Fähigkeit zur Präsenz ist uns angeboren und so manche Hebamme hat aus Liebe zu ihrem Beruf Wege entwickelt der körpereigenen Weisheit der Schwangeren zu lauschen und sie liebevoll auf ihren Wegen in die Mutterschaft zu begleiten. Es lohnt sich sicherlich, Ausschau zu halten und bei der Wahl der Hebamme und des Geburtsvorbereitungskurses auf das eigene Gefühl zu vertrauen. So ist es eigentlich keine Neuheit Schwangerschaft und Geburt bewusst und in Achtsamkeit zu erleben sondern eher eine in unserer Zeit fast in Vergessenheit geratene Natürlichkeit und die Entscheidung, uns daran wieder zu erinnern liegt bei uns.



Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit –

Nähere Informationen Seite 44