

# Geburt

Geburt markiert einen Lebensbeginn und stellt gleichzeitig gemeinsam mit dem Lebensende einen Raum dar, den wir uns in der westlichen Auseinandersetzung mit dem Leben nicht richtig erklären können. Ohne Geburt kein Leben, ohne Leben keine Geburt.

Doch wann genau fängt es an? Dieser Raum ist innerhalb unseres Weltbildes nicht ganz greifbar – und löst damit nicht nur Faszination, sondern auch viele Unsicherheiten und Ängste aus. Diese zeigen sich sehr schnell, wenn wir uns kulturelle Praktiken und angebliche Selbstverständlichkeiten näher anschauen, die die Verhaltensweisen für und von Frauen während Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach beschreiben. Sie sind oft Ausdruck davon, das Unerklärliche zu erklären und dem Fühlen und Durchleben darin kein echtes Vertrauen entgegenzubringen. In unserer Kultur gibt es oft keinen Raum für das Nicht-Wissen. Es gibt jedoch ein altes und sehr gründliches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt

und darin auftauchende Komplikationen - das allerdings lange als Hexerei verunglimpft wurde, denn es folgte einer anderen Logik. Es war nicht wirklich messbar, wurde von Frauen ausgeführt und folgte damit weder den patriarchalen Strukturen noch dem Kapitalismus. Das machte denen Angst, die ihre Macht nicht in Gefahr sehen wollten. Doch lassen wir den historischen Kontext und die immensen Folgen für Frauen und den Umgang mit Frauen außen vor:

Natürlich ist es hilfreich, Rahmenbedingungen zu kennen und mit Menschen Kontakt zu haben, die eine solche Situation durchlebt haben.

Ist dieses Feld allerdings von Angst geprägt, macht es keinen Mut, das Unbekannte zu durchleben. Konzentriert man sich auf die Schwierigkeiten, Komplikationen und Gefahren, schafft man ein Feld, in dem diese wahrscheinlicher werden.

In verschiedenen Wissenschaften wird dies als selbsterfüllende Prophezeiung bezeichnet, in der Medizin setzt man



# Shiatsu

*– Es gibt Dinge, die sind nicht mit Worten, nicht im Außen und nicht durch Verhaltensvorschriften greifbar oder erreichbar. Es gibt Situationen, die allein im Hindurch-Gehen und Erleben fühlbar – und genau dadurch zu Wissen werden. Die Geburt ist eine solche Situation. –*

sich mittlerweile unter dem Begriff “Nocebo-Effekt” (als Gegenstück zum Placebo-Effekt) damit auseinander.

Ist nicht gerade die Geburt eine Situation, in der genau deshalb das Feld für die Frau in einer Weise konzipiert und gestaltet werden muss, in der sie daran glaubt, die Kraft dafür zu haben und dass es gut wird – ein vertrauensvolles Feld!?

Ich fand dieses Feld kaum vor. Als ich zum ersten Mal schwanger wurde, war dies nicht geplant, denn eigentlich wollte ich keine Kinder in diese Welt setzen. Außerdem schienen eigene Kinder nach einigen Erzählungen der Selbstverwirklichung im Wege zu stehen. Und ich wollte mich unbedingt selbst verwirklichen! Dementsprechend hatte ich mich nicht wirklich ausführlich mit Schwangerschaft, Geburt und Muttersein in meinem kulturellen Kontext auseinandergesetzt. Sehr wohl aber sind mir Themen rund um Geburt

und Schwangerschaft begegnet und haben mich interessiert. Zum Beispiel, dass es kulturelle Unterschiede gibt. So erfuhr ich, dass allein in Europa und Nordamerika (in der Moderne<sup>1</sup>) Frauen auf dem Rücken liegend gebären sollen und dass das als fortschrittlich gilt, da es die Situation von außen zugänglich macht. Dieser Gedanke löste in mir Abwehr aus. Vielleicht ein komischer Vergleich, doch ich habe meine ganze Kindheit und Jugend Cello gespielt und erlebt, wie involviert der Körper ist und welche Freiheiten er braucht, um sich ausdrücken zu können.

1. In der Moderne, mit der Globalisierung unseres Weltbildes wurden mit dem Eindruck des Fortschritts auch andernorts eben genau diese Praktik in Krankenhäusern eingeführt.



Wie sollen Freude, Euphorie und Mitgefühl, Unruhe, Angst oder Schmerz ausgedrückt werden, wenn man hilflos auf dem Rücken liegt? Woher die Kraft nehmen, entgegen der Schwerkraft das Kind aus dem eigenen Körper zu entlassen, zu pressen?

Ebensowenig konnte ich mir vorstellen, für die Geburt ein Krankenhaus aufzusuchen. Allein bei dem Gedanken an die Kontrolle zwecks einer (auch rechtlichen) Absicherung verschärfte für mich das Empfinden von Ohnmacht und Hilflosigkeit, weil mir damit die Möglichkeit genommen würde, mich auf mein Fühlen zu verlassen. Das alles passte so gar nicht zu dem, was ich mir unter einer Geburt vorstellte. Ich begann, mir immer mehr Fragen zu stellen, und suchte nach Antworten. Es war nicht leicht, zwischen der vielschichtigen Angst hindurchzuschlüpfen, die das Natürlichste der Welt in unserer Kultur umrahmt, bzw. die mir im Außen immer wieder begegnete. In dem zur Verfügung gestellten Raum, den wir eben nicht erklären, sondern nur erleben können, gab es keinen Platz für Weite, zum Atmen oder die Hingabe für das, was es für mich persönlich brauchte, um den Prozess der Geburt erfolgreich gestalten zu können. Das machte mich ziemlich traurig und einsam - und ich fühlte mich hilflos: Es sollte doch, um für eine sichere Geburt zu sorgen, in erster Linie der Frau Gehör geschenkt werden, sie gefragt werden, was sie braucht; was ihr Kraft und Zuversicht gibt!

Ich versuchte also, mich in der Zeit meiner Schwangerschaft auf eben jene Bereiche des Gebärens zu konzentrieren, die mich stärken würden, mich fähig fühlen ließen, diese Situation zu meistern. Damit meine ich nicht, blauäugig die auf mich zukommenden Schmerzen zu ignorieren. Im Gegenteil. Ich wollte im Fühlen präsent sein und die Schmerzen mit einbeziehen, damit ich dann, wenn es darauf ankommt, einen Umgang mit ihnen finden konnte. Ich erzählte mir mit wachsender Zuversicht, dass mein Körper darauf ausgelegt ist und mich im entscheidenden Moment ein Körperwissen leitet;

ich vertraute immer wieder aufs Neue darauf, dass alles gut läuft – und kümmerte mich im Vorfeld darum, dass entsprechende ärztliche Versorgung in kürzester Zeit erreichbar und zur Stelle sein würde, falls etwas schief läuft. So bekam ich Schritt für Schritt Vertrauen in mich und das Kind und erschuf etwas neues Bekanntes in mir, auf das ich mich verlassen konnte, in einer ansonsten unbekannten und unsicheren Situation – der Geburt.

Mit dem Außen fühlte ich mich wenig verbunden und dadurch viel allein. Wie dankbar war ich da um die Wenigen, die Stärke und Zuversicht vermitteln konnten. Manchmal braucht es nicht viel. Aber etwas.

In dieser ersten Schwangerschaft hatte ich Shiatsu noch nicht kennengelernt. Das geschah erst drei Jahre später – nach einer Fehlgeburt. Ich suchte nach etwas, das mir wieder Kraft gab, und ich wollte mich mit etwas beschäftigen, das mich lebendig fühlen lässt und mich innerlich berührt und stärkt. Der Schnuppertag überzeugte mich, und ich startete sofort mit der Ausbildung, ohne je eine Behandlung erfahren zu haben.

Ich merkte bald, dass Shiatsu nicht nur für mich diese Qualitäten bereithält, sondern dass es eben genau all das anbot, was Frauen (und natürlich auch alle anderen Menschen) darin unterstützt, Kraft und Zuversicht in sich wahrzunehmen, dem Leben und sich selbst vertrauen zu lernen und diese Qualitäten zu stärken. Ich erlebte Shiatsu als eine Quelle. Shiatsu lehrte mich und zeigte mir auf eine ganz neue und gleichsam so einfache Art, wie ich mit mir selbst in Kontakt treten kann, wie ich mich selbst von innen her verstehen lernen kann – “einfach nur”, weil jemand da ist und trotzdem nichts von mir will. Weil ich genau dadurch eine Verbundenheit mit dem Sein erleben konnte, die sich in mir spiegelte. Diese Quelle wurde zu meiner Quelle. Es wurde die verlässliche Größe in mir, die mir Halt und Richtung gab, ein Kompass und ein Anker zugleich, verbunden und frei, kraftvoll und im Vertrauen.

Das war es, was ich mir während einer Schwangerschaft gewünscht hätte. Das ist es, was ich Schwangeren wünsche!

Ich wurde zur Mitte meiner Shiatsu-Ausbildung selbst wieder schwanger. Das war besonders spannend, denn nun kannte ich Schwangersein ohne Shiatsu, Shiatsu ohne Schwangerschaft und nun lernte Schwangerschaft mit Shiatsu kennen – beides floss zusammen. Die Themen Raum, Grenzen, Vertrauen und Kraft traten hier ganz besonders in den Vordergrund.

Eine Besonderheit war, wie es trotz des anderen Lebens in mir, mein Raum blieb. An manchen Stellen und in bestimmten Momenten tauchten neue Grenzen auf - und doch war es selbstverständlich, dass dies meine Grenzen sind und nicht die des Kindes. Und ebenso selbstverständlich war es, dass diese Grenzen ernst genommen werden müssen. Ich lernte viel konkreter, meine Grenzen wahrzunehmen und zu ziehen und meinen Raum abzustecken. Vielleicht weil ich ihn mit dem Leben in mir teilte?

Vor allem lernte ich etwas sehr Wertvolles: Nur dann, wenn ich gut für mich Sorge, kann ich auch kraftvoll für jemand anderen da sein. Ich lernte noch einmal besser, dem Spüren zu trauen, und was es bedeutet, ein Vorbild oder ein Spiegel zu sein: Ich teilte meinen Raum mit einem Menschen, der auf meine Fürsorge angewiesen war. Die Fürsorge bestand darin, mit mir selbst verbunden zu sein und das zu tun, was mir guttut. Dann tut es auch ihm gut. So einfach. Und viel mehr noch: Das Kind erlebt so durch mich, dass es nur kraftvoll sein kann, wenn es gut für sich sorgt. Ich war verblüfft. Warum war mir das noch nicht viel früher aufgefallen?!

Ich schloss einen Pakt mit mir selbst: Ich bin das Wichtigste in meinem Leben. Mir war bewusst, dass dies nicht nur schwer umzusetzen sei, sondern auch auf viel Unverständnis und Bewertungen stoßen würde, insbesondere in Bezug auf Mutterschaft. Das für mich einzig Wichtige jedoch war, nicht zu vergessen, was ich gespürt hatte. Es tut bis heute gut, mich daran zu erinnern, wenn die innere Zweiflerin und RichterIn laut wird oder die äußeren Forderungen und Erwartungen nicht schaffbar erscheinen.

Doch zu dem damaligen Zeitpunkt ging es mir vor allem erst mal um die Geburt. Und bis dahin und währenddessen war ich mir selbst der beste Schutzraum, und das Kind in mir unterstützte mich darin, an mich zu glauben, stark zu sein und für mich (und uns) einzustehen.

Shiatsu hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich einen so klaren und eindeutigen Zugang dazu bekommen konnte.

Diese Schwangerschaft und insbesondere die Geburt wurden mit Abstand eines meiner kraftvollsten und prägendsten Ereignisse in meinem Leben, wenn es darum geht, mir selbst, meinem Körper und dem Leben zu vertrauen! Mit Shiatsu an meiner Seite konnte ich mich hineinfallen lassen und an mich selbst anlehnen. Und im Ich-selbst-Sein fühlte ich mich unglaublich frei. Nicht zuletzt, weil es Unbekanntes und Schwierigkeiten in sich trug, die es zu meistern galt. Danke, Shiatsu, für diese Begleitung – deren Erfahrung bis in die heutige Zeit reicht und nie wieder gehen wird. Die Geburt hat mich tiefer als alles andere gelehrt, was Shiatsu zu bieten hat, wenn es ums Leben geht.

Ich wünsche vielen, vielen Menschen diese Erfahrung! Sei es nun als Gebärende oder als Begleitung – oder bei der Geburt von etwas ganz anderem.



©Anna Arndt

ANNA ARNDT  
– Leipzig –

**Shiatsu seit 2016** in eigener Praxis  
Ethnologin  
und Shiatsu-Praktikerin