

# Aspekte der Meridiane während der Schwangerschaft

von  
Dorothee Tietz und Lilo Lork

**Schwangere Frauen sind sehr dankbare Klientinnen und wissen die positive Wirkung des Shiatsu überaus zu schätzen. In ihrer 15-jährigen Tätigkeit in der Shiatsu-Praxis hat Dorothee etwa 200 schwangere Frauen mit Shiatsu begleitet. Diejenigen, die Shiatsu nicht schon aus der Zeit vor der Schwangerschaft kannten, sind aufgrund von Empfehlungen durch Hebammen oder Ärztinnen auf Shiatsu aufmerksam geworden. Es ist schon viel über Shiatsu mit schwangeren Frauen geschrieben worden, da es doch einige Besonderheiten während der Sitzungen zu beachten gibt. Wir möchten uns in diesem Artikel jedoch nicht auf technische Gegebenheiten oder auf Fragen zu Kontraindikationen beziehen. Wir wollen die Funktionen der einzelnen Meridiane in dieser speziellen Lebensphase einer Frau darstellen.**

## Lungenmeridian

Der Lungenmeridian ist für die Atmung zuständig, öffnet unsere Atemräume. Er ist in der Schwangerschaft besonders gefordert, da ein erhöhter Bedarf an Atmungs-Ki (Sauerstoff) besteht. Auch die Fähigkeit, Kontakt mit dem Kind aufzunehmen und das Kind anzunehmen, ist dem Lungenmeridian zuzuschreiben. Auf der körperlichen Ebene gibt es im Laufe der Schwangerschaft strukturelle Veränderungen; auch die Körpergrenzen erweitern sich. In dieser Lebensphase ist es u.U. auch nötig, sich besonders abzugrenzen. Letztendlich gehört auch die Ehrfurcht vor dem Wunder des Lebens zum Lungenmeridian.

## Dickdarmmeridian

Ein zentrales Thema für den Dickdarmmeridian ist das Loslassen. Eine schwangere Frau wird sich von gewohnten Strukturen ihres Lebens lösen, in gewisser Weise auch Veränderungen bezüglich Nähe und Distanz mit dem Partner zulassen und sich mit dem Zeitpunkt der Geburt von dem Kind lösen können.

## Magenmeridian

Der Magenmeridian stärkt die Mitte, ist zuständig für die Fruchtbarkeit, hat Einfluss auf die Eierstöcke, die Gebärmutter, die Milchbildung und Veränderungen des Bindegewebes. Er gibt der Frau die Fähigkeit zu nähren, fürsorglich zu sein, ein „Nest“ für das Kind zu bauen, sich um das Kind zu sorgen und sich auch Sorgen zu machen, ob Schwangerschaft und Geburt gut verlaufen. Weitere Aspekte sind das Vertrauen, die Entschlossenheit und die Kraft, das Kind auszutragen. In dieser Zeit ist auch immer wieder ein sich neu Ausbalancieren nötig. Der Magenmeridian regelt den Appetit, schließlich muss die Schwangere für zwei essen. Auch die Schwangerschaftsübelkeit gehört zum Magenmeridian. Er leitet die Energie nach unten und ermöglicht eine Verbindung ins innere Becken: in der letzten Zeit vor der Geburt dreht sich das Kind und liegt in den letzten Wochen der Schwangerschaft mit dem Kopf nach unten, kurz vor der Geburt senkt es sich ins kleine Becken.

## Milzmeridian

Der Milzmeridian ist zuständig für die Fruchtbarkeit, die Hormone, den Zyklus, den Eisprung und das Einnisten des Eis, sowie für den Aufbau der Gebärmutterwand und die Milchbildung. Als weitere wichtige Aspekte sind hier auch der Einfluss auf das Bindegewebe, Wasseransammlungen und bei der Bildung von Krampfadern zu nennen. Im Laufe der Schwangerschaft spielt auch die Umwandlung der Nahrung in Blut und Ki eine sehr wesentliche Rolle. Wie der Magenmeridian unterstützt auch der Milzmeridian den Ki-Fluss ins kleine Becken, er hält die Gebärmutter an ihrem Platz und das Kind in der Gebärmutter. Er unterstützt das Sorgen für sich selbst und für das Kind, beeinflusst die Essgewohnheiten und das Bedürfnis nach einer guten Qualität der Ernährung. Die Wehentätigkeit ist im Zusammenhang mit dem Muskeltonus ein weiterer wichtiger Punkt, um das Kind gut gebären zu können.

## Herzmeridian

Die Integration des Wissens und des Gefühls schwanger zu sein, die Freude über das wachsende Leben, die Liebe zum Kind und die emotionale Stabilität zeichnen die Funktionen des Herzmeridians aus. Im Herzen findet die letzte Stufe der Blutbildung statt. Während der Schwangerschaft stellt der Herz-Uterus-Meridian eine Verbindung zwischen Herz und Uterus her, um die Gebärmutter und damit das Kind mit Ki und Blut zu versorgen.

## Dünndarmmeridian

Der Dünndarmmeridian - das Tor zum Herzen - erlaubt es, die Erfahrung schwanger zu sein und andere Erfahrungen während der Schwangerschaft zu assimilieren. Er unterstützt, dass Prioritäten gesetzt werden können, die eventuell sehr unterschiedlich zu dem Leben vor der Schwangerschaft sind.

## Blasenmeridian

Auch der Blasenmeridian spielt während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle, da über ihn die Reinigung und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten des Kindes geregelt werden. Er reguliert Sympathikus und Parasympathikus und über die Yu-Punkte wird das Zusammenspiel der Organe harmonisiert. Unterstützend wirkt sich der Blasenmeridian auch auf die Wirbelsäule aus, da eine neue Statik gefunden werden muss. In dieser Phase des Lebens ist das Urvertrauen und auch die Fähigkeit zu entspannen, zwischen Ruhe und Aktivität auszubalancieren, zu warten, gelassen und gut im Fluss zu sein dem Blasenmeridian zuzuordnen.

## Nierenmeridian

Der Nierenmeridian ist „Sitz des Ahnen-Ki“ und damit verantwortlich für die ererbte Konstitution. Er bringt sich über die Regulation des Hormonsystems und des Sexualtriebes, sowie die Fähigkeit sich Fortzupflanzen ein. Er leitet die Essenz der Niere zur Gebärmutter und ist damit für die Ernährung des Kindes zuständig,

das während der gesamten Schwangerschaft im Fruchtwasser schwimmt. Er hat Bezug zu den Zähnen; wie das Sprichwort sagt: „Jedes Kind kostet einen Zahn“. Es können Ängste auftreten, wie z.B. das Kind zu verlieren oder selbst zu sterben. Mut, sich auf das Kind einzulassen, Weisheit und das „auf sich hören können“ drücken ebenso die Qualitäten des Nierenmeridians aus.

### Herzkreislaufmeridian

Körperlich wirkt der Herzkreislaufmeridian auf den Blutkreislauf, die Blutgefäße und die Nabelschnur. Er ermöglicht die emotionale Anpassung und bringt eine emotionale Verletzlichkeit in Zeiten emotionaler Turbulenzen und er schützt das Herz besonders auf der emotionalen Ebene.

### Dreifacher Erwärmermeridian

Die Hauptfunktion Schutz bezieht sich auf die Schwangere selbst in der veränderten Lebenssituation und auf das Kind. Der Dreifache Erwärmer ermöglicht aber auch eine Anpassung an die Veränderung. Wichtig ist auch die Aufgabe, die Kommunikation der Organe neu einzustellen und die Zirkulation und den Stoffwechsel den Gegebenheiten anzupassen. Über die Zirkulation wird auch der Wasserhaushalt reguliert, ein Ungleichgewicht zeigt sich bei Schwangeren häufig durch Ödeme.

### Gallenblase

Der Gallenblasenmeridian ist besonders gefragt, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, z.B. bezüglich der Lebenssituation, der Geburt etc.. Er macht es auch möglich, dass die werdende Mutter die Verantwortung für sich und das Kind übernehmen kann. In den Zeiten der schnellen Veränderungen sorgt er dafür, dass der Überblick behalten wird. Ein weiteres Thema ist die Flexibilität auf allen Ebenen. Eine wichtige Funktion ist das Verteilen, da das Ki nicht nur im ganzen Körper, sondern auch zum Kind verteilt wird.

### Lebermeridian

Der Lebermeridian hat Bezug zu Sehnen, Bändern, kontraktiven Anteilen der Muskeln und sorgt damit für die notwendige Anpassung der Strukturen im Beckenboden und hat Einfluss auf die Wehen. Er speichert Blut und hält den Ki-Fluss (auch ins kleine Becken) durchlässig, sorgt für einen freien Ki- und Blutfluss, löst den freien Fluss des Ki. Da über die Stoffwechselprodukte des Kindes die Entgiftung mehr als üblich gefordert wird, kann hier auch die Schwangerschaftsübelkeit begründet sein. Weitere Aspekte des Lebermeridians sind das Planen eines neuen Lebens mit Kind, Visionen für sich selbst müssen eventuell verändert werden, freier Fluss der Emotionen, Wachstum. Während der Geburt unterstützt er eine gute Balance zwischen Aggressivität und Nachgiebigkeit.

Verantwortlich für den Inhalt: Dorothee Tietz, Shiatsu-Praktikerin und -Lehrerin (GSD), Heilpraktikerin, Praxis für Chinesische Medizin und Shiatsu mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit in Münster, Shiatsu-Unterricht u.a. am ESI Münster

Verantwortlich für den Text: Lilo Lork, Physiotherapeutin mit dem Schwerpunkt Kinder, Shiatsu-Praktikerin und GSD- anerkannte Lehrerin beim ESI Münster, Heilpraktikerin

