

Shiatsu während der Schwangerschaft und Geburt

von Doris Spörri

Der folgende Text gründet auf meiner Erfahrung als Shiatsu-Praktikerin seit 1987. Ich habe in den Jahren über hundert Frauen zum Teil mehrmals während der Schwangerschaft und einige auch bei der Geburt begleitet. Ich vermittele werdenden Vätern oder anderen befreundeten Personen auf Wunsch geeignete Shiatsutechniken und gebe seit vielen Jahren zu diesem Thema Fortbildungen. Es geht bei dieser Arbeit in erster Linie darum, mit den energetischen Umständen der schwangeren Klientinnen angemessen umzugehen und die Beziehung, die Behandlung und den Rahmen entsprechend zu gestalten. Davon handelt der vorliegende Artikel, dessen Ausführungen nicht den Anspruch erheben, vollständig noch einzig richtig zu sein. Ich freue mich über Reaktionen und Ergänzungen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei mehreren Personen bedanken: Waturu Ohashi, bei dem ich meine Shiatsu-Ausbildung absolvierte und Judith Pitasch-Müller, meine langjährige Shiatsutherapeutin. Sie waren vor vielen Jahren meine ersten Lehrer zum vorliegenden Thema. Ihre Erfahrung ist auch in diesen Text eingeflossen. Ganz neu gilt mein Dank auch Nicola Pooley, die mit ihrem Wissen über den Herz-Uterusmeridian für mich neue und spannende Perspektiven zum Thema Fruchtbarkeit eröffnet hat. Tiefe Dankbarkeit empfinde ich meinen Klientinnen und den im Dunkeln herangewachsenen Kindern gegenüber, die ich in dieser wichtigen Zeit begleiten durfte. Ebenso empfinde ich für die Wesenheiten, die das Licht der Welt nie erblickt haben und deren Mütter im Shiatsu nochmals ihrer Botschaft lauschen und sich verabschieden konnten. Sie alle haben mir eine tief berührende und reiche Erfahrung ermöglicht.

Die Schwangerschaft als energetischer Prozess Yin und Yang

Es lohnt sich alle Facetten des Ablaufs bei der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt immer wieder auf dem Hintergrund von Yin und Yang und den Wandlungsphasen zu betrachten, um damit vertraut zu werden. So ist zum Beispiel der Akt der Vereinigung ein aktives Moment und damit Yang. Gleichzeitig wartet im dunkeln Innern das Empfangende, das Yin: die Eizelle. Ihr Potenzial wird zur Entfaltung kommen, sobald sie erstens, (mit ihrem Yangaspekt) ein Spermium aus denen ausgewählt hat, die den Aufstieg zu ihr hin geschafft haben und zweitens, auf nährenden Boden „gefallen“ ist. Die Empfängnis ist makrokosmisches Geschehen: ‚Himmel‘ und ‚Erde‘ müssen einverstanden sein.

„Im T'ai Yang gibt es sehr viel Yang, aber das Yin ist potenziell sehr stark, weil es sich in Bälle entwickeln wird. Im T'ai Yin gibt es sehr viel Yin, aber das Yang ist darin potenziell sehr stark, weil es alsbald seine Aktivität entfaltet. [...] Bei uns Menschen entspricht die Geburt dem T'ai Yin. Zu diesem Zeitpunkt sind wir potenziell am stärksten, weil die Entwicklung vor uns liegt. Wir haben aber nicht viel Gewicht. Im Erwachsenenalter sind wir wesentlich stärker



entfaltet, beginnen aber potenziell abzunehmen. Beim Sterben sind wir mit unserer Vitalkraft am Ende, deren Quantität ist am schwächsten, aber potenziell sind wir wieder stark geworden, weil wir bereits an der Schwelle zu einer »neuen Reinkarnation« stehen.“ (Dr. Guido Fisch, gest. 2002, Die traditionelle Chinesische Medizin, G. Wenderoth Verlag)

Die Wandlungsphasen

Gerade so wie der Bauch mit der nach aussen und vorne gewölbten Milzzone einen eindeutigen Zustand zeigt, haben die Behandlungen schwangerer Frauen eine beinahe greifbare energetische Qualität. Die Wandlungsphasen sind selten so konkret spürbar. Hier nur einige Erwähnungen: Die Fortpflanzungsfähigkeit wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet, die ich als unsere „Nabelschnur“ zu Raum und Zeit bezeichne. Auf emotionaler Ebene, ist es die Angst, mit der wir in der Begleitung von Schwangeren oft konfrontiert sind. Gegen Ende der Schwangerschaft, etwa drei Wochen vor der Geburt, beginnt sich im Rücken ‚Wasser‘-Ki zu sammeln. Der Blasenmeridian füllt sich (auf Höhe des Herz-Uterusmeridians) auf und erhält eine beinahe physische Qualität. Energie die hilft, das Kind kraftvoll ans Licht zu bringen. Die Seitenlage, als einzig wirklich bequeme Position in der fortgeschrittenen Schwangerschaft, ist Ausdruck der stürmischen Entfaltung, bei der ein Embryo in neun kurzen Monaten Jahrmillionen durchläuft. Diese Energie zu berühren ist „mega“, wie Jüngere das wohl nennen würden.

Der erhöhte Grundumsatz des Kreislaufes durch die Versorgung des Kindes über die Plazenta spricht das ‚Feuer‘ an, was manchmal zu Bluthochdruck Problemen führt. Das aufsteigende Ki auf der Yin-Seite der Beine erhält eine leichte Jitsu-Kondition. Es hilft dabei den Beckenboden geschlossen zu halten. Generell ist die Feuer-Wandlungsphase aber auch mit der Integration aller

Ereignisse herausgefordert und beschäftigt, die mit dem Rollenwandel einher gehen. Die Energie der Mitte, die ‚Erde‘ ist die zentrale Wandlungsphase in der Schwangerschaft. Als nährendes Element ist sie Grund und Boden für das werdende Leben, und steht während dieser Zeit in seinem Dienst. Es scheint so, als ob alle anderen Lebensprozesse diesem Umstand untergeordnet werden. Die ‚Erde‘ wird schwer und die Schwangere ist für das heranwachsende Leben das Zentrum der Welt. Der übermässige Verzehr von ‚Erd‘-Ki durch den kleinen Schmarotzer, verbunden mit einer der Situation nicht angepassten Lebensweise führt oft zu einer Unterversorgung und damit Erschöpfung in der Metallwandlungsphase mit den entsprechenden energetischen Erscheinungen und Symptomen, wie einer permanent ‚laufenden Nase‘, Erkältungen etc... Die Schwangerschaft bringt das energetische Thema der Frau an die Oberfläche. Grundsätzlich reagieren die einen Frauen yinhaft auf die Schwangerschaft. Sie fühlen sich schwer und finden es schwierig. Sie sammeln Wasser an und brauchen viel aufbauende Unterstützung. Andere Frauen reagieren yanghaft und schöpfen Kraft aus dem Zustand. Sie fühlen sich gut wie nie zuvor und suchen Shiatsu zur Entspannung und als Vorbereitung für die Geburt. Oft zeigt sich ein Ungleichgewicht aus dem „Energiecharakter“ der Frau - so nenne ich die persönliche energetische Konstellation einer Person - und dazugehörige Symptome erstmals durch die Schwangerschaft. Dieses Ungleichgewicht lässt sich aber gerade in dieser (kurzen) Zeit nicht grundsätzlich bewegen. Wandlungsprozesse dürfen nicht erzwungen werden, zumal diese auch das bestehende Gleichgewicht bedrohen. Ist die Schwangerschaft einmal da, dominiert diese, wie bereits gesagt, das energetische Geschehen. Die Zeit läuft und es ist angezeigt, sich ganz diesem Prozess zu widmen. Trotzdem ist es eine wertvolle Gelegenheit, eine Klientin auf ihr Thema hinzuweisen. Viele Frauen kommen später dann auch tatsächlich wieder zurück ins Shiatsu, weil sie spüren, dass etwas weitergehen möchte.

Behandlungsrahmen und -Ablauf

Frauen werden von Hebammen oder ÄrztInnen wegen physischer und/oder psychischer Beschwerden überwiesen. Es kommen Frauen, die die Erfahrung der ersten Geburt auswerten und es beim zweiten Kind anders gestalten wollen. Andere Frauen wissen um die Kapazität von Shiatsu und nehmen es als eigentliche Unterstützung und Geburtsvorbereitung. Es gibt auch Frauen, die kommen im Grunde für sich und das erwartete Kind schafft die Erlaubnis dazu. „Jetzt muss [darf] ich etwas für mich tun“. Die Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung (wie übrigens auch die Arbeit mit Kindern) braucht eine gewisse Flexibilität. Ihre Dringlichkeit stört manchmal den gewohnten Rahmen. Der Umgang mit medizinischen Problemen hängt mit dem entsprechenden Wissen der Therapeutin oder des Therapeuten zusammen. Wer eine schulmedizinische oder naturheilkundliche Bildung hat, verfügt hier über weitere Möglichkeiten. Da ich Zen-Shiatsu praktiziere, orientiere ich mich grundsätzlich nicht (primär) an Symptomen. Ich greife ihre energetische Signatur als Hinweis auf und ordne sie Yin und Yang sowie den 5 Wandlungsphasen zu. Dieses Ergebnis wiederum beziehe ich als diagnostisches Element in meine praktische Arbeit mit ein. Ich verwende auch nur wenig vorgegebene Punkte, sondern lasse mich durch Kyo und Jitsu leiten. Wichtig ist es „sehr breit“ mit Mutter- und Botenhand zu arbeiten und alle Meridiane mit einzubeziehen. Die Bauchlage ist nur am Anfang der Schwangerschaft noch angezeigt. Später ist die Seitenlage und die Sitzposition komfortabel. Die Rückenlage darf im späteren Stadium der Schwangerschaft nur noch kurz eingenommen werden, da sie die Blutversorgung des Kindes beeinträchtigen kann. Ich frage

weiter auch nach den Essgewohnheiten und gebe Hinweise für die Ernährung. Einfache Atemübungen sind oft hilfreich bei Schlafproblemen. Wichtig ist, auch das Kind in der Behandlung zu begrüssen und damit das Dritte im Raum bewusst mit einzubeziehen. Es antwortet auf Berührungen am Hara meist direkt spürbar, oder reagiert in anderer, für die Mutter gut wahrnehmbarer Weise. Grundsätzlich gebe ich dem Gespräch genügend Raum. Es soll der Frau möglich sein, unangenehme und „unpassende“ Gefühle in aller Freiheit zum Ausdruck zu bringen. Oft sind Erstgebärende überrascht, wenn sie realisieren, dass da nicht nur schöne Gefühle sind, sondern neben der Freude auch Angst, Unsicherheit und sogar Ablehnung dominieren können. Neben konkreten Ängsten vor der Geburt, einer Behinderung des Kindes oder anderen bekannten Faktoren, sind es oft diffuse Ängste vor dem unbekanntem Neuen, aber auch eigene „alte“ Themen können auftauchen. Schwangere Frauen erleben so oft wellenartige Stimmungslagen. Sie erwarten von sich die glücklich werdende Mutter zu sein und reagieren verunsichert auf das (normale) Gefühl von Ambivalenz. Diese Zweifel, aber auch Rollen- und Beziehungsveränderung schaffen Krisen. Diese können im Shiatsu sanft berührt, begrüsst und begleitet werden. Shiatsu wird so zu einem Ort für die Frau, der ihr schon frühzeitig zu einem stabilen Boden verhilft und sie auf die Mutterschaft vorbereitet.

Haltung der Therapeutin

Wo liegt die Balance für unsere Arbeit, wenn die physische Mitte zunehmend grösser, das werdende Leben sichtbar wird und die Frau im Wandel der Rolle manchmal aus dem Gleichgewicht gerät? Sie braucht in erster Linie Unterstützung in dem was sie will und zu spüren vermag, auch wenn es nicht der Meinung der Therapeutin entspricht. Von daher ist es wichtig, die eigenen Tabus zu erkennen und auch die eigenen Erfahrungen zu relativieren. Die Therapeutin akzeptiert die gegenwärtigen Möglichkeiten der Klientin. Das gilt im Grunde ja immer, ist hier aber besonders wichtig, weil die begrenzte Zeit Prozesse auch klar beschränkt.

Weitere Themen

Es kann hilfreich sein auf folgende Themen vorbereitet und hellhörig zu sein:

- Ernährungsgewohnheiten, rsp. Rezepturen für kräftigende Suppen.
- Alle Sorten von Drogen und Suchtverhalten.
- Pränatale Diagnostik und Ultraschall. Sie stören die Yinphase, was bedeutet das?
- Schwangerschaft unmittelbar nach einem Abort: Verabschiedung des verlorenen Kindes. Umgang mit Tod und Verlust.
- Schwangerschaftsabbruch und seine Verarbeitung.
- Energetische „Zwillingsschwangerschaften“: Gleichzeitigkeit von beruflichem Abschluss (Kopfgeburt) und der Geburt des Kindes oder die Geburt des eigenen, inneren Kindes.
- Gewünschter Geburtsort und Geburtsablauf.
- Medizinische Eingriffe wie geplanten Kaiserschnitt, sowie bekannte und erwartete Komplikationen.
- Moxa

Shiatsu während der Geburt

Es kommt vor, dass Klientinnen starre Vorstellungen über den Geburtsort haben, von dem sie meinen, er sei einzig richtig. Es gibt aber keinen falschen Geburtsort, sondern nur Orte mit unterschiedlichen Möglichkeiten. Hilfreich ist es, diesem Thema früh Raum zu geben, offen zu bleiben und keine Vorbehalte kund zu

tun. Die Frau spürt dann selber, was ihr wirkliches Bedürfnis ist. So kann für die eine Frau die Sicherheit im Spital lösend wirken, wo bei der anderen Gebärenden die Abwesenheit von gewissen medizinischen Möglichkeiten Kräfte mobilisiert.

Ich habe einige Geburten zu Hause, im Spital und im Geburtshaus begleitet. Das waren in dieser, aber auch anderer Hinsicht positive Erfahrungen. Seither weise ich schwangere Klientinnen darauf hin, dass es für sie hilfreich sein kann neben der Hebamme und ihrem Partner eine Gefährtin und Vertraute bei der Geburt dabei zu haben. Das muss keine Shiatsu-therapeutin sein, aber Shiatsu ist sicher eine ausgesprochen geeignete Form eine Geburt ganz oder teilweise zu begleiten. Für die Begleitung des Kindes im Geburtsprozess gibt es genügend (ausgebildete) Leute nicht unbedingt aber für den „Geburtsprozess“ der werdenden Mutter. Da diese Begleitperson nicht so direkt betroffen ist vom Ereignis wie der Partner und zukünftige Vater, kann sie auch ihn durch ihre Anwesenheit unterstützen. Die Shiatsu-Praktikerin kann ihn dabei zusätzlich in ihre Arbeit integrieren, was ihm die Möglichkeit gibt, sich nicht so hilflos zu fühlen. Sie kann auf ihre Weise auch die Hebamme ergänzen und entlasten. So kann die Geburt für alle Beteiligten eine wunderbare und bereichernde Erfahrung werden. Voraussetzung für eine Geburtsbegleitung ist, dass der werdende Vater mit der Begleitung durch eine weitere Person oder Therapeutin einverstanden ist und besonders auch die Personen am Ort der Geburt informiert sind. Die begleitende Person anerkennt die Situation am Geburtsort und akzeptiert die Anweisungen und Informationen der verantwortlichen Hebamme, der Ärztin oder des Arztes, sowie Methoden der Schulmedizin. Sie muss in dieser Zeit auch wirklich abkömmlich sein, d.h. sicher drei Wochen vor bis zwei Wochen nach dem errechneten Geburtstermin über Natel erreichbar. Die Geburtsbegleitung kann nachher 12 bis 24 Stunden Ruhezeit erfordern.

Im Unterschied zu einer gewöhnlichen Shiatsubehandlung, bei der wir „nur“ lehnen und unsere Schwerkraft einsetzen, kann es während der Geburt nötig sein zusätzlich Kraft einzusetzen, um im Moment der Wehen auf die „übermenschliche“ Geburtsenergie antworten zu können. Manchmal werden beide Hände zu Botenhänden „abgestützt“ durch das Hara. Absolut wichtig ist es aber, die Geburtsenergie als solche nicht zu sedieren. Das kann geschehen, wenn die begleitende Person es besonders gut machen will und es nicht aushält, der Gebärenden ihren Schmerz zu lassen.

Shiatsu während der Geburt zu praktizieren setzt eine gewisse Fähigkeit zur Improvisation und auch Durchhaltevermögen voraus. Selten lässt sich für länger eine ideale Arbeitsposition finden. Die Frauen werden durch den Schmerz zusammengekrümmt, sie „tigern“ umher, Apparate stehen im Weg, das Personal braucht den Raum für ihre Arbeit, der nervöse Partner ist da und wie lange die Geburt dauern wird, weiss niemand. Wichtig ist es also einmal mehr, die Grundlagen von Shiatsu präsent zu haben um sich ungeachtet der Umstände, so ideal wie möglich einzurichten: Wende das Cross-Paterning Prinzip an und arbeite aus dem Hara. Sei einfach da, vertraue der Intuition und achte deine Grenzen.

Shiatsu nach der Geburt

Mütter die während der Schwangerschaft im Shiatsu waren kehren oft zurück, wenn es nach der Geburt Probleme gibt und sie Unterstützung brauchen. Das sind oft Frauen die schon mehrere Kinder haben oder Spätgebärende, die spüren, dass sie energiemässig mehr zu verkraften haben als jüngere Mütter. Hier ist eine umsichtige Begleitung angesagt, die auch die Aspekte des Alltags mit einbezieht. Manchmal findet eine Mutter den Zugang



zum Kind nicht weil es immer weint, krank oder behindert ist. Bei Krankheit oder seelischer Unzulänglichkeit und Überforderungen (Erschöpfungs- resp. Blue Depression) kann die Begleitung mit Shiatsu in Zusammenarbeit mit einem Arzt oder einer Ärztin unmittelbar nach der Geburt sinnvoll sein. In den ersten Wochen kommt die Mutter zusammen mit dem Kind. Da die Symbiose energetisch wirksam ist - kann auch das sehr hilfreich sein. Dabei gibt es vielleicht einmal eine Stillpause oder das Kind muss herumgetragen werden. Es braucht also ausreichend eingeplante Zeit. Später geniessen es die Frauen, wenn sie sich mit dem Shiatsu eine nährende Pause einrichten können.

Verantwortung resp. Umgang mit Gefahren

Die Verantwortung und das Verhalten gegenüber unbekanntem Faktoren (Risiken) lässt sich nicht rezeptartig auflisten. Es gilt, wie auch sonst im Shiatsu: Mit dem Herzen da und aufmerksam sein, die eigenen Empfindungen wahrnehmen und auf das eigene Gefühl vertrauen und schauen, wen ich vor mir habe. Unabdingbar ist, dass sich die Shiatsupraktikerin eigener Themen wie z.B. einer eigenen, schwierigen Schwangerschaft oder Geburt, Kinderlosigkeit, Gebärneid oder innerer Kind-Thematik bewusst wird und diese wenn nötig auch therapeutisch aufarbeitet. In einer Schwangerschaft und vor allem bei der Geburt spüren wir, wie nahe Leben und Tod sind. Sie gehen Hand in Hand. Das ist zu jedem anderen Zeitpunkt im auch Leben so, nur spüren wir es nicht immer so deutlich und erleben auch unsere eigenen archaischen Ängste. Diese gilt es nicht zu übertragen. Schlussendlich ist diese Arbeit aber gerade auch darum so unendlich bereichernd, weil sie uns so nahe teilhaben lässt am Wunder der Menschwerdung.

Doris Spörri,
Shiatsu- und Psychoenergetik Therapeutin in Winterthur-Schweiz.
Kontakt: doris.spoerri@tiscali.ch oder www.energiespur.ch.