

Shiatsu in der Schwangerschaft

Ein Erfahrungsbericht

von
Michaela Stagl

Ich besitze in mehrfacher Hinsicht Erfahrungen mit SHIATSU in der Schwangerschaft:

- 1. Ich bin SHIATSU-Praktikerin und arbeite mit schwangeren Frauen**
- 2. Ich bin 3fache Mutter und habe SHIATSU als Geberin und als Empfängerin schon vor, während und auch nach meinen Schwangerschaften erlebt.**

Wie alles begann:

Vor mittlerweile 10 Jahren freute ich mich zum ersten Mal darüber, dass in meinem Körper ein neues Lebewesen heranwuchs. Ich hatte den Wunsch, die Schwangerschaft bewusst zu erleben und wollte für die Entwicklung des Babies bestmögliche Bedingungen schaffen. Ich hatte das Bedürfnis, mich auf die Geburtssituation ideal vorzubereiten. Anstatt die Geschehnisse vollkommen passiv über mich ergehen zu lassen und dabei auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, wollte ich auf den Geburtsverlauf aktiv Einfluss nehmen können.

Als ich im 6. Monat schwanger war, schenkte mir eine Freundin einen Gutschein für eine SHIATSU-Behandlung. Meine Freundin empfing bereits regelmässig SHIATSU und sie war sehr euphorisch im Hinblick auf die Wirkung und auf das angenehme Gefühl, das sich schon während einer Behandlung sowohl im Körper als auch im Geist ausbreitet. Sie erzählte mir, dass regelmässige SHIATSU-Behandlungen, auch zu einer beschwerdefreien Schwangerschaft und leichteren Geburt beitragen können. Als ich dann den Weg in die SHIATSU-Praxis antrat, war ich sehr gespannt, ob SHIATSU meine Erwartungen an eine ganzheitliche, körperliche und seelisch-geistige (psychosomatische) Geburtsvorbereitung, erfüllen würde. SHIATSU erfüllte meine Erwartungen. Eine Stunde lang entspannen, die Sorgen des Alltags vergessen und den Gedanken freien Lauf lassen. Aber das war noch lange nicht alles. Ich kam zum ersten Mal in tiefen Kontakt mit meinem ungeborenen Baby und konnte das neue Leben in meinem Körper bewusster wahrnehmen. Während weiterer Behandlungen, auf die ich mich bis kurz vor der Geburt einließ, entstand eine wortlose Kommunikation zwischen meinem Baby, der Praktikerin und mir. Mit Freude und Neugierde warteten wir schon vor jeder Behandlung gespannt darauf, wie das Baby reagieren würde. Manchmal, wenn ich hektisch und gestresst in der Praxis ankam, dann übten die Berührungen eine beruhigende Wirkung auf das Baby aus. Manchmal, wenn ich mir bereits Sorgen machte, weil ich schon länger keine Kindesbewegungen gespürt hatte, dann wirkte eine schwungvolle Behandlung wie eine Aufforderung zum Spiel. Das ungeborene Baby wurde aktiv und begann wie zur Begrüssung zu strampeln. Die sanften, achtsamen Berührungen gingen unter meine Haut und wirkten im Inneren nach. Die Praktikerin berührte mich - und mit mir auch das Baby.

Die gesamte Schwangerschaft verlief komplikationslos. Um im Falle eventueller Risiken, die während der Geburt auftreten könn-

ten, ideal versorgt werden zu können, wollte ich das Baby unter ärztlicher Aufsicht im Spital zur Welt bringen. Dort erblickte mein Sohn zwei Wochen nach dem errechneten Geburtstermin das Licht der Welt. Mein Mann stand mir während des 6stündigen Geburtsverlauf mit Mut, Kraft und zittrigen Knien zur Seite. Das gemeinsame Geburtserlebnis steigerte unsere Verbundenheit und unser gegenseitiges Vertrauen. Bereits in den ersten Tage nach der Geburt entwickelte sich eine Eigendynamik, die unser bisheriges „DINK (Double Income No Kids)“-Leben ziemlich auf den Kopf stellte.

In den folgenden Jahren belegten wir, wie es wahrscheinlich die meisten Eltern tun, verschiedene Eltern/Kind Aktivitäten, wie Schwimmkurse oder Babyturnen. Was mein Baby und ich jedoch am meisten genossen, waren verschiedene Massage- bzw. Körperarbeitsmethoden. Auch zeigte mir mein Berufswiedereinstieg als Management-Assistentin, und zwar obwohl ich von meinem Unternehmern und meinem Chef positiv unterstützt (Teilzeitarbeit, Working-From-Home) wurde, dass mich eine Büroarbeit nicht mehr meinen neuen Interessen entsprechend „zufriedenstellen“ würde. Ich wusste bereits, dass ich mich in eine andere Richtung weiterentwickeln wollte. Das die Richtung Shiatsu war, wusste ich damals allerdings noch nicht.

Vier Jahre nach der Geburt unseres ersten Sohnes dürfen wir uns wieder über Familienzuwachs freuen. Wie in vielen Fällen verlief meine zweite Schwangerschaft viel selbstverständlicher und unkomplizierter als die erste. Die Wochen und Monate vergingen wie im Flug und der Bauch wuchs - auch ohne mein Zutun. Da ich ja bereits wusste, was nach der Geburt alles auf uns zukommen würde, versuchte ich, möglichst viele Vorbereitungen zu treffen. Nach der Geburt des Babies sollte möglichst viel Zeit für - und mit - dem neuen Erdenbürger bleiben. Wie von meinem behandelnden Arzt empfohlen, ließ ich mich vor dieser Geburt akupunktieren. Im Spital hatte man bereits die Erfahrung gemacht, dass Frauen, bei denen vor der Geburt spezifische Akupunkturpunkte stimuliert wurden, oft einen wesentlich kürzeren und leichteren Geburtsverlauf hatten als Frauen, die diese traditionelle fernöstliche Methode zur Geburtsvorbereitung, nicht in Anspruch genommen hatten. Also vereinbarte ich einen Termin und vier Wochen vor der vorraussichtlichen Geburt meines zweiten Sohnes wurden die ersten Nadeln gesetzt. Soweit ich mich heute noch erinnern kann, wurden damals die Punkte MA36, DI 4, Milz 6 und BL 67 beidseitig stimuliert.

Wahrscheinlich löste die Kombination unterschiedlicher äußerer Einflüsse in der 36. Schwangerschaftswoche verfrühte Wehen aus. Am Vormittag ging ich zur ersten Akupunktursitzung. Kaum wieder zu Hause angelangt, überfiel mich förmlich der triebhafte Zwang das „Nestchen“ fertig bauen zu müssen. Ich begann, die Fenster zu putzen, die Böden aufzuwaschen und die Hecke im Garten zu schneiden. Dabei stach mich eine Wespe, auf deren Gift ich äußerst heftig reagierte. Was letztendlich die vorzeitige Geburt

ausgelöst hat, wird auch weiterhin ungewiss bleiben. In der Nacht setzten im Abstand von wenigen Minuten ganz leichte aber regelmässige Wehen ein. Obwohl es noch viel zu früh war, ließ ich mich um 5 Uhr morgens von meinem Mann ins Spital bringen. Drei Minuten nachdem ich dort ankam, platzte die Fruchtblase. Drei heftige Wehen folgten und kurze Zeit später lag ein kleiner, nur 2,6 kg schwerer Wicht auf meinem Bauch. Benjamin war vom ersten Atemzug an ein ruhiges, ausgeglichenes Baby. Hätte ich ihn nicht manchmal aus Angst, dass er verhungern würde, geweckt um ihn zu stillen, dann hätte er oft länger als nur fünf oder sechs Stunden in einem Stück durchgeschlafen. In Wachphasen lag er zufrieden glucksend in seinem Gitterbett und sah interessiert seinem großen Bruder zu. Die ersten Wochen mit dem Neugeborenen verliefen sehr ruhig und harmonisch.

Als Benjamin einige Wochen alt war, las ich in der Zeitung von einem „SHIATSU-Workshop für Mutter und Kind“, zu dem ich meinen älteren, damals 5jährigen Sohn Lukas und mich spontan anmeldete. Während des Workshops durfte ich erleben, wie sich mein Sohn selbst und die Beziehung zwischen ihm und mir veränderte. Lukas, ein eher ungeduldiges, schwer zu begeistern-des Kind, verfolgte mit Interesse die angebotenen Übungen. Mit Ausdauer und Hingabe ließ er sich auf SHIATSU ein. Angebotene Übungen wiederholte er ohne mein Drängen. Als es darum ging, meinen ganzen Körper zu rocken, führte er die Bewegungen harmonisch und ungezwungen mit einer kindlichen Natürlichkeit aus. Besondere Freude kam auch bei den anderen Kindern auf, als sie ermuntert wurden sich quer über ein anderes liegendes Kind zu rollen. Die Kombination aus Spiel, Spass und körperlicher Nähe hat die Kinder sofort begeistert und zu aktiver Beteiligung motiviert. Es war schön zu beobachten, wie sich die Atmosphäre unter den großen und kleinen „SHIATSU-Schnupperern“ während des Workshops änderte. Wir hatten die Chance, mit SHIATSU ganz neue Berührungserfahrungen zu machen. Wir wurden achtsamer, freier und vorurteilsloser im Kontakt mit uns selbst, unseren Kindern und den anderen TeilnehmerInnen. Dieses Erlebnis ließ mich den Entschluss fassen, SHIATSU selbst zu erlernen. Zwei Wochen später absolvierte ich das Einführungsseminar an einer renomierten SHIATSU-Schule in Wien, im Anschluss daran begann ich mit der Grundausbildung.

Umsetzen konnte ich neu erlernte Übungen und Handgriffe immer sofort. Kaum kam ich nach einem Seminartag nach Hause überfiel mich mein älterer Sohn Lukas voll Neugierde. Er wollte sofort wissen, was ich Neues gelernt hatte und beendete sogar seine Lieblingstätigkeiten, nur damit ich ihm SHIATSU geben konnte. Als Benjamin etwas grösser war, gab es zwischen den Geschwistern sogar Streitigkeiten, wer als erster „an die Reihe käme“. Besonders wirkungsvoll waren die Berührungen abends vor dem Einschlafen. Kaum im Bett, bekam ich von meinen Söhnen schon Anleitungen, wie sie behandelt werden wollten. Von klein an hatten die beiden unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse. Entsprechend unterschiedlich waren auch ihre Wünsche, berührt zu werden. Was sie gemeinsam hatten war jedoch, die Art und Weise, wie sich ihre kleinen Körper beinahe an meinen Händen festsaugten. Anfänglich waren sie mit Ihrer Aufmerksamkeit voll dabei und dirigierten mich zur richtigen Stelle, wenn ich nicht „am Punkt war“. Dann entspannten sie sich, atmeten immer ruhiger und gleichmässiger und nach kurzer Zeit schlummerten sie friedlich bis zum Morgen. Das morgentliche „Abklopfen“ der Energiebahnen und Funktionsbereiche wurde ebenso zum Ritual und brachte unsere müden Geister schnell wieder in Schwung. SHIATSU half meinen Kindern auch, das eine oder andere Wehwehchen zu lindern. Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Nasenbluten,



Wachstumsschmerzen, etc. für alles gab es einen Daumendruck. In der Hälfte der Ausbildung war ich 37 Jahre alt und zum dritten Mal schwanger. Wie in den beiden vorhergehenden Schwangerschaften, verlief auch dieses Mal alles problemlos. Die natürlichen Veränderungen, die sich in meinem Körper während der Schwangerschaft vollzogen, waren mir nicht mehr fremd. Außerdem hatte ich im Rahmen der SHIATSU-Ausbildung viel neues Wissen über die Anatomie und über das Funktionieren meines Körpers gewonnen. Ich hatte bereits gelernt, auf die Signale meines Körpers besser zu achten. Ich wusste, was mir gut tut und was mir hilft, mich zu entspannen. Ich konnte auf meine Bedürfnisse wirkungsvoller eingehen. Das gab mir mehr Mut und Selbstvertrauen. Je mehr ich SHIATSU kennenlernte, umso mehr lernte ich mich kennen und umso besser konnte ich auch mein ungeborenes Baby verstehen. Durch kontinuierliche Körperübungen, die ich meinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend anpasste, war ich fit und gut in Form. Manche Beschwerden, die viele Frauen während der Schwangerschaft belasten, konnte ich durch bewusste, einfache Übungen selbst lindern. Und wenn Müdigkeit, Rückenschmerzen oder sonstige Verspannungen nicht zu vertreiben waren, dann führten bereits einfache Behandlungen, die ich während der Übungsabende oder Übungstage von KollegInnen bekam, meist zu einer Erleichterung. Die Tatsache, dass ich trotz meiner fortschreitenden Schwangerschaft in der Gruppe weiterarbeitete, nutzten viele meiner KollegInnen, um selbst die Erfahrung zu machen, einer schwangeren Frau SHIATSU zu geben. Besonders in der Zeit, als wir über SHIATSU in der Schwangerschaft lernten, konnte die Theorie durch meine Schwangerschaft leicht in die Praxis umgesetzt werden können. Anstatt leblose, in T-Shirts gestopfte Pölster zu berühren, konnten die KursteilnehmerInnen einen wirklichen Babybauch berühren und die entsprechenden Behandlungstechniken besser üben. Viele PraktikerInnen hatten Angst davor eine Schwangere zu behandeln, um nicht auf Grund von Unwissenheit oder Unerfahrenheit eine Fehlgeburt auszulösen. Wir lernten jedoch genau, worauf man achten muss, wenn man eine schwangere Frau behandelt und welche Tsubos man nur mit

größter Achtsamkeit behandeln darf. So manche Zweifel und Ängste konnten während der Arbeit mit mir und meinem ungeborenen Baby bald zerstreut werden.

Wenn ich selbst SHIATSU gab, wurde ich sehr kreativ, wenn es darum ging, ohne allzu große Anstrengung die größtmögliche Wirkung zu erzielen. Mein Rücken wurde durch das Gewicht des Babies bereits sehr belastet und meine Muskeln und Bänder wurden mit zunehmender Schwangerschaft noch elastischer als sie ohnehin schon waren. Ich musste daher besonders darauf achten, meinen Körper nicht zusätzlich durch anspruchsvolle Techniken zu überfordern. Der wachsende Babybauch lehrte mich, in welcher Positionierung ich mein Hara ideal einsetzen konnte. Das Baby machte mir bewusst, was es heisst, „in meiner Mitte zu sein“. Die regelmässigen Stunden und oft auch ganzen Tage, die ich zu Ausbildungszwecken in der SHIATSU-Schule verbrachte, gaben mir die Möglichkeit zur Ruhe und schenkten mir Zeit zur Erholung. Ich konnte Kraft und Energie für den Alltag tanken, und dass, obwohl ich ja eigentlich arbeitete. SHIATSU war für mich und mein Baby die ideale Geburtsvorbereitung. Obwohl der voraussichtliche Geburtstermin für meinen dritten Sohn erst für Anfang März prognostiziert war, konnte ich es schon zum Jahresbeginn nicht mehr erwarten, ihn endlich in den Armen zu halten. Außerdem war mein Bauch schon sehr bald ziemlich gross und die Spannungen waren sehr unangenehm. Nachts ging es in meinem Bauch besonders lebhaft zu, denn da wurde heftiges Strampel- und Box-Training vollzogen. Entsprechend erschöpft und ausgelaugt war ich tagsüber. Auch das morgentliche „Hineinquetschen“ in dicke Winterkleidung wurde mir langsam zur Qual. Der Wunsch, meinen Körper endlich wieder für mich zu haben, wurde immer stärker. Damals war ich überzeugt, dass ich bereits Erfahrung darin hatte, wie man den Geburtstermin etwas vorverlegen könnte. Im Februar begann ich daher, die Garage aufzuwaschen und im Garten Hecken und Bäume zurückzuschneiden. Ich malte sogar den Keller aus - auf der Leiter, im 8. Monat schwanger, mit zwei äußerst kreativen und aufgeweckten Kleinkindern am Bein und - last but not least - kaum bei Luft, mit einer Hose, die sich

