

Shiatsu in der Schwangerschaft

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



*So individuell eine jede
Schwangerschaft, so individuell
die Begleitung mit Shiatsu*



Eine Schwangerschaft bedeutet für die werdende Mutter in jeder Hinsicht eine ausserordentliche Situation sowohl auf physischer, psychischer wie auf energetischer Ebene. Mit Shiatsu begleiten wir ihren individuellen Prozess, unterstützen sie, Vertrauen in ihren Körper zu entwickeln und die Verbindung zum Baby aufzubauen. Über die ausserordentlichen Meridiane können tiefliegende Energiemuster positiv beeinflusst werden.

CAROLINA HÜGI

Keine Schwangerschaft verläuft gleich – die Erfahrung zeigt, dass jede Frau ganz individuelle energetische, physische und seelische Bedürfnisse mitbringt auf ihrem Weg zur Geburt und zum Mutter-Sein. Während der Schwangerschaft ist die energetische Qualität der Wandlungsphasen in zunehmendem Masse beansprucht und sehr konkret wahrnehmbar. Dies bringt oft energetische Ungleichgewichte, die bereits vor der Schwangerschaft bestanden haben, an die Oberfläche. Sie zeigen sich in verschiedenen körperlichen und emotionalen Symptomen, welche konkrete Hinweise auf einen integrativen Behandlungsansatz geben können, um Mutter und Baby in ihrem individuellen Prozess optimal begleiten und unterstützen zu können.

DIE ESSENZ UND DIE AUSSERORDENTLICHEN GEFÄSSE

Für die Empfängnis wird ein ausreichendes Mass an Jing – gleichbedeutend mit Essenz – benötigt, das in den Nieren gespeichert ist. Die vorgeburtliche Konstitution der Essenz ist nur wenig veränderbar, wogegen die nachgeburtliche Essenz über Ruhephasen, gute Ernährung, Atmung und über die ausserordentlichen Gefässe positiv beeinflusst werden kann. Neben Wachstum und Entwicklung ist sie verantwortlich für Fortpflanzung und

Fruchtbarkeit. Ein Mangel an Essenz kann Fertilitäts- und Entwicklungsdefizite oder einen frühzeitigen Abbruch der Schwangerschaft zur Folge haben. In diesem Zusammenhang ist eindrucklich, wie Frauen nach Hormontherapien, welche die Eierstöcke künstlich überstimulieren, oft einen deutlichen Mangel an Essenz aufweisen.

Gespeichert in den Nieren zirkuliert die Essenz vorwiegend über die ausserordentlichen Gefässe. Man kann sich diese tiefliegenden Gefässe als Reservoir vorstellen, während die Meridiane als Flüsse fungieren. Vereinfacht ausgedrückt nehmen die ausserordentlichen Gefässe die überschüssige Energie aus den Meridianen auf und verteilen sie dahin, wo sie gebraucht wird. Essenz wird benötigt, um zu empfangen und um den Fötus im Mutterleib zu nähren und zu entwickeln.

Nach daoistischer Überlieferung manifestieren sich beim Fötus aus dem Jing die ausserordentlichen Gefässe. Nach der Geburt nehmen diese Sondergefässe ihre Aktivitäten zurück und die Meridiane bilden sich aus. Aus diesem Wissen heraus beziehe ich als Wellmother Practitioner bei meiner Arbeit mit werdenden Müttern diese ausserordentlichen Gefässe stark in die Shiatsu-Behandlung mit ein. Ein weiteres, in der Schwangerschaft wichtiges Gefäss ist das Bao Gong, die Gebärmutter als soge-

nanter «Palast des Kindes». Der Dreifache Erwärmer kann als Verbindung zwischen den ausserordentlichen Gefässen und den traditionellen Meridianen ebenfalls behandelt werden.

EINFLUSS VON AUSSERORDENTLICHEN GEFÄSSEN AUF DIE SCHWANGERSCHAFT

Das Lenkergefäss, Du Mai, als Meer des Yang, stärkt den Rücken, nährt Nieren und Gehirn und wirkt auf das Hormonsystem. Es hat einen grossen Einfluss auf alle Yang-Meridiane insbesondere auf den Blasenmeridian.

Das Konzeptionsgefäss, Ren Mai, entspringt den Nieren und fliesst durch die Gebärmutter. Als Gefäss des Empfangens wirkt es auf das Yin im ganzen Körper und reguliert unter anderem Menstruation, Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt.

Als Meer des Blutes hat auch das Penetrationsgefäss, Chong Mai, viel mit der Menstruation und der Versorgung des Babys mit Blut zu tun. Seine Lage entlang des Nierenmeridians im Oberkörper und Milzmeridians an den Beinen zeigt seinen Einfluss auf Essenz und Verdauung.

Das einzige horizontal verlaufende Gefäss ist das Gürtelgefäss, Dai Mai, was ihm eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Verdauungs-, Entgiftungs- und Fortpflanzungsorgane zuweist. Knochen und Muskulatur im ganzen Becken und unteren Rücken werden von ihm reguliert. Es fungiert als zentrale, physische Stütze und beeinflusst die emotionale Verankerung.

Bao Gong, die Gebärmutter oder der «Palast des Kindes», ist eines von sechs Sonderorganen. Es hat die Funktion eines Yin-Speicherorgans, also eines Essenzspeichers. Aufgrund seiner engen Verbindung zu Nieren, Konzeptionsgefäss, Penetrationsgefäss und Herz hat es Einfluss auf Menstruation, Empfängnis, Schwangerschaft und emotionale Bindung zum Baby.

DER PROZESS DER BEGLEITUNG FOLGT DEM PROZESS DES WERDENS

Hauptaugenmerk bei der energetischen Arbeit mit werdenden Müttern ist, den Fluss von Blut, Ki und Essenz auszugleichen, wenn nötig zu stärken und aufrechtzuhalten. Ebenso wichtig ist, dass die Frauen sich sicher genug fühlen, ihr seelisches und emotionales Befinden ebenso wie ihren sich verändernden Körper spielerisch und neugierig besser verstehen und wahrnehmen zu lernen und eine liebevolle Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch ein detailliertes Anamnese-Gespräch über den Verlauf eventueller früherer Schwangerschaften und Geburten und den allgemeinen, energetischen Zustand ergeben sich wertvolle Informationen für ein weiteres Vorgehen.

Die Klientinnen sollen dabei die Möglichkeit haben, ganz offen über Ängste und unangenehme oder vermeintlich unangebrachte Gefühle sprechen zu können. Ziel ist es, gemeinsam mit der werdenden Mutter zu erreichen, dass sie sich voller Vertrauen auf ihre Situation einlassen kann und erfährt, wie sie sich und dem Baby Gutes tun und sich ganz bewusst mit Ängsten bezüglich Schmerzen und Geburt auseinandersetzen kann. Dazu

eignen sich auch auf ihre energetische und körperliche Situation abgestimmte Übungen, die sie alleine oder mit dem Partner zu Hause machen kann. Visualisationen und Atemübungen sowie die Behandlung ausgewählter Punkte helfen zusätzlich, die Eigenwahrnehmung zu vertiefen und die Selbstregulationskompetenz zu festigen. Als weiterer Schritt empfiehlt sich das gemeinsame Erarbeiten eines Ernährungsplans, welcher die jeweilige energetische Situation der werdenden Mutter unterstützt. Hierfür geben Gelüste auf bestimmte Geschmacksrichtungen wertvolle Hinweise.

VÄTER KÖNNEN AKTIV UNTERSTÜTZEND MITWIRKEN

Bei Interesse sehr wertvoll ist es, die werdenden Väter ebenfalls für eine Sitzung mit einzuladen, um ihnen zu vermitteln, wie sie ihre Partnerin während der Schwangerschaft und der Geburt unterstützen und auf sie eingehen können. Ein Angebot, das gerne in Anspruch genommen wird, weil viele werdende Väter froh sind, konkret etwas für ihre Partnerin tun zu können, wie ein einfaches Beispiel aus der Praxis zeigt: Ich eruiere mit den Paaren jeweils, wie die Mutter auf Schmerz reagiert, und wie sich der Mann dabei fühlt, ihr zusehen zu müssen. Eine Klientin hielt unbewusst jedes Mal die Luft an, sobald sie Schmerzen hatte. Dadurch verspannte sich die Kiefer- und Nackenmuskulatur, was sich wiederum negativ auf die Muskulatur des Beckenbodens auswirkte. Ich liess sie und ihren Mann dieses Phänomen erspüren und beobachten und lud den Mann ein, die wichtige Aufgabe zu übernehmen, seine Frau liebevoll daran zu erinnern, tief zu atmen, sobald sie die Luft anhielt. Die Mutter erzählte später, dass er diese Aufgabe gerne und erfolg-

reich während der Geburt übernommen und sich dabei wichtig und gebraucht gefühlt habe. Mutter und Vater fühlten sich dadurch während der Geburt als Team verbunden.

«Hauptaugenmerk bei der energetischen Arbeit mit werdenden Müttern ist, den Fluss von Blut, Ki und Essenz auszugleichen, wenn nötig zu stärken und aufrechtzuhalten.»

Ein wesentlicher Teil der Behandlung gilt immer auch dem Baby, dessen Energie sich schon früh deutlich von derjenigen der Mutter abhebt und klar wahrnehmbar wird. Das Baby spürt, wenn seine Energie angesprochen ist und reagiert darauf mit Bewegung oder, wie ich das jeweils wahrnehme, mit einer Art Energieball, den es an die Oberfläche schickt. Viele Klientinnen spüren ihr Baby zum ersten Mal ganz bewusst während einer Shiatsubehandlung. «Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings», beschrieb es einmal eine strahlende Mutter.