

von Alexandra Gelny

## *Shiatsu in der Kinderwunschzeit Begleiten in ein neues Leben*

**„Ah that's great, have you made many babies yet?“, fragte mich vor einigen Jahren die Workshop-Leiterin einer Shiatsu-Fortbildung enthusiastisch. In der Vorstellungsrunde hatte ich gerade erzählt, dass sich das Thema Kinderwunsch zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit entwickelt. Vermutlich war die Frage nicht ganz ernst gemeint, in diesem Moment war ich dennoch etwas perplex. Viele Babys? „Ja, schon ... aber natürlich nicht immer. Und außerdem geht es nicht immer nur darum,“ wollte ich spontan sagen. Ich antwortete dann aber nur „Ja, einige. Es ist eine faszinierende Arbeit,“ und hatte dabei das Gefühl, die richtige Antwort – also die, die sie und ich uns beide gewünscht hätten – wäre gewesen: „Ja, ständig! Shiatsu ist fantastisch! Meine Behandlungen funktionieren immer!“**

In mir blieb ein seltsames Gefühl der Unzulänglichkeit. Ich war noch nicht gefestigt genug in meiner Shiatsu-Arbeit und immerhin fragte mich eine Kollegin und Lehrerin mit zig Jahren Shiatsu-Erfahrung. Womöglich „funktionierte es“ ja bei ihr tatsächlich so oft? Die Begebenheit war ein Meilenstein in meinem eigenen Lernprozess, meine Ausrichtung in der Begleitung von Frauen und Männern mit Kinderwunsch weiter zu öffnen und zu differenzieren. Anfangs war auch mir die gewünschte Wirkung klar erschienen: „Natürlich geht es darum, dass eine Frau schwanger wird. Natürlich möchte ICH dazu beitragen. Natürlich ist das das Ziel meiner

Arbeit.“ Recht schnell beschlich mich aber das Gefühl, dass das wohl zu kurz gegriffen und zu eindimensional gedacht war. Und konnte in einem so ganzheitlichen Ansatz wie Shiatsu und bei einem so komplexen Thema wie Fruchtbarkeit und der potenziellen Entstehung neuen Lebens ein positiver Schwangerschaftstest das einzig valide Erfolgs- und Wirkungskriterium der Behandlungen sein?

Heute, fast zehn Jahren später, bin ich einige Schritte weiter. Ich habe viele Frauen und einige Männer während ihrer Kinderwunschzeit und danach begleitet



und begegne weiterhin täglich sehr unterschiedlichen Situationen. Oft sind sie komplex und vielschichtig. Ich habe mich in der Zwischenzeit sehr bewusst dafür entschieden, keine Erfolgsstatistik im Sinne der in der Fertilitätsmedizin gängigen Kriterien „Schwangerschaftsrate“ und „Baby Take Home-Rate“ zu machen. Ist das ein Schwimmen gegen den Strom? Vielleicht, denn nicht nur die florierende Fertilitätsmedizin operiert mit solchen Erfolgskriterien, sondern häufig auch die Komplementärmedizin. Erst kürzlich erzählte mir ein Kollege stolz von einem Bekannten, der sich mit Akupunktur auf des Thema Kinderwunsch spezialisiert hat: „Er macht sehr gute Erfahrungen, seine Erfolgsquote ist 70%! Wie ist das bei dir?“ Seine Frage triggerte mich, ich erzählte viel und erklärte ausführlich meinen Zugang. Es erstaunte mich, dass meine differenziertere Sichtweise – offenbar auch unter Kollegen, die ganzheitlich denken – als nicht ganz selbstverständlich wahrgenommen wird.

*Eine „wirkungsvolle“ oder „erfolgreiche“ ganzheitliche Begleitung durch die Kinderwunschzeit führt nicht unbedingt zu einer Schwangerschaft, aber sie begleitet in ein neues Leben.*

Wir können im Shiatsu auf vielfältige Weise sowohl mit körperlichen als auch mit emotionalen Themen arbeiten und die Betroffenen in ihrem ganzen Sein und sie dort abholen, wo sie gerade stehen. Mit dieser ganzheitlichen Ausrichtung hat Shiatsu einen sehr wertvollen Zugang anzubieten, der ein wichtiges Gegengewicht zu dem Druck darstellt, dem so viele ungewollt kinderlose Paare heutzutage ausgesetzt sind. „Erfolg“ im Zusammenhang mit Begleitung durch die Kinderwunschzeit heißt daher für mich vor allem auch:

gesundes Körpergefühl und Vertrauen in den eigenen Körper, positive Lebensperspektiven, bewusstes Verarbeiten schwieriger Erfahrungen und Zulassen von Trauer, Überwinden von traumatischen Erlebnissen, selbstbestimmtes Treffen von Entscheidungen, Kraft schöpfen, Mut und Energie für Neues entwickeln. Unter Strich aber vor allem: die Kinderwunschzeit mit dem Gefühl GANZ zu sein hinter sich lassen zu können, und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen – mit oder ohne Kind. Denn die Kinderwunschzeit ist immer eine Lebensphase der Transformation.

Zu dieser Überzeugung haben mir die ganz unterschiedlichen Erfahrungsgeschichten und einzigartigen Lebenswege meiner Klientinnen und Klienten verholfen, die ich bereits begleiten durfte, und die sich allesamt in keiner Statistik adäquat abbilden lassen.

Zum Beispiel ist da der Weg von Annemarie (Name geändert) als sie zum ersten Mal zu mir zum Shiatsu kommt, hat sie schon zwei Jahre Kinderwunschzeit und zwei Fehlgeburten im ersten Schwangerschaftsdrittel hinter sich. Im Erstgespräch wirkt sie verzweifelt, fühlt sich in einer Sackgasse, ist verunsichert, enttäuscht von ihrem Körper. Die zweite Fehlgeburt liegt etwa drei Wochen zurück und, wie bereits beim ersten Mal, wurde eine Kürettage (Gebärmutterausschabung) gemacht. Wir beginnen eine Behandlungsserie. Meine Berührungsgüte ist oft haltend und nährend, ich arbeite viel an den Außerordentlichen Gefäßen, besonders Bao Mai (Herz-Uterus-Meridian) und Chong Mai (Vitalitäts-



oder Penetrationsgefäß) sind leer und bedürftig, die Stärkung ihres Jing, ihrer Nieren und ihrer Erde, sowie Beruhigen ihres Shen sind ebenfalls wichtige Themen. Shiatsu tut ihr gut, sie findet zur Ruhe, erlaubt sich neues Wohlfühlen, freundet sich wieder mit ihrem Körper an und schöpft Mut. Wenig später wird sie erneut schwanger, das Herz des kleinen Lebens hört jedoch in der 9. Schwangerschaftswoche auf zu schlagen. Diese Fehlgeburt erlebt sie anders. Wir haben zwei Tage nach der Ultraschall-Untersuchung einen Termin, bei dem sie mir selbstbewusst mitteilt: „Ich bin traurig, aber ich kann das nehmen. Ich möchte dieses Mal keine Kürettage. Ich weiß nicht genau warum, aber ich bin ganz sicher, dass mein Körper das selbst schafft. Ich habe das auch mit meinem Arzt abgesprochen.“ Ich unterstütze sie mit Shiatsu in dem Prozess. Sie erlebt einen natürlichen Abort, trauert, erholt sich, und geht gestärkt aus dieser Erfahrung hervor. Nach einem weiteren halben Jahr und zwei erfolglosen IVF-Versuchen (In-Vitro-Fertilisation) wird sie auf natürlichem Weg schwanger. Dieses Mal bleibt das Baby.

Sehr anders verlief die Begleitung meiner Klientin Sophie (Name geändert): Als sie zum ersten Mal zu mir kommt, steht sie kurz vor dem Beginn eines ersten IVF-Versuchs. Eine natürliche Schwangerschaft ist in zwei Jahren Kinderwunschzeit nicht eingetreten. Seit kurzem weiß Sophie, dass ihr einziger, nach einer Operation verbleibender, Eileiter undurchlässig ist. Ich begleite sie regelmäßig durch insgesamt vier erfolglose IVF-Versuche, die sie als sehr belastend, entwürdigend und mühsam erlebt. Die leistungsorientierte und pragmatische Mitt-Dreißigerin durchläuft die medizinische Kinderwunschbehandlungen als Projekt nach dem Motto: „Wer A sagt, muss auch B sagen,“ und mit

dem Anspruch an sich, sich emotional möglichst wenig zu involvieren. Unsere meist wöchentlichen Shiatsu-Sitzungen werden zu einem wichtigen Ausgleich und Anker für sie. Im Shiatsu kann sie in einem sicheren Raum ihr Spüren zulassen, ihre Gedanken werden leise, sie erlaubt es sich auszusteigen aus dem Druck, funktionieren zu müssen. Anfangs ist ihr diese für sie „neue Begegnung mit sich selbst“ nicht ganz geheuer, aber sie spürt, wie gut es ihr emotional und körperlich tut, so achtsam angenommen und abgeholt zu werden, ohne sich erklären zu müssen. Ab dem dritten IVF-Versuch spricht sie, meist nach der Behandlung, immer öfter aus, was tief in ihr wohnt. „Ich weiß nicht, ob ich das alles überhaupt möchte ...“, sagt sie, und irgendwann, nach einer intensiven und tiefgehenden Sitzung, ist er plötzlich da, der entscheidende Satz: „Ich wollte nie Kinder. Das habe ich meinem Mann schon vor unserer Hochzeit vor zehn Jahren gesagt. Das war seine Idee und eigentlich will ich das alles gar nicht. Ich will das nicht!“ Dann geht alles sehr schnell. Der schwelende Beziehungskonflikt bricht auf, die Situation explodiert. Das Paar trennt sich, es folgt die Scheidung. Heute, eineinhalb Jahre später, sind beide in ihrem neuen Leben angekommen – Sophie in einer neuen Beziehung, ohne Kind; ihr Ex-Mann ist Vater mit einer neuen Partnerin.



Ich könnte noch viele andere sehr unterschiedliche Geschichten erzählen – mit Babies, ohne Babies, von gynäkologischen Krankheiten, Selbstheilungsprozessen, Transformationen auf körperlicher Ebene, in Beziehungen, Lebensstil und Beruf, von Kinderwunschtraumata und IVF-Wundern... kurze und lange Geschichten. Das Spektrum ist groß, und die Wege durch die Kinderwunschzeiten sind völlig unterschiedlich. Und doch gibt es etwas, was all diese Wege und Reisen gemeinsam haben: es geht darum den wirklich eigenen Weg zu finden und ihn bewusst gehen zu können. Shiatsu unterstützt dabei auf tiefgehende, oft leise Art und Weise.

In meinen Erstgesprächen, wenn Klientinnen erwartungsvoll wissen möchten, was denn so meine Erfahrungen im Bereich Kinderwunsch seien, präsentiere ich also keine Statistiken und keine „Erfolgswahrscheinlichkeiten“. Meistens erkläre ich, dass es mir immer wieder ganz wichtig erscheint, eine Balance zu finden darin, einerseits mit entsprechenden Behandlungstechniken auf das Thema Kinderwunsch einzugehen – wie etwa konkret mit der Anregung des Ki-Flusses in den Geschlechtsorganen zu arbeiten, andererseits aber das Thema ganz auszublenden, weil das Aussteigen aus dem Kinderwunschfokus vielleicht gerade viel wichtiger ist. Oft überrascht diese Antwort zunächst, aber meistens erlebe ich große Erleichterung im Gesichtsausdruck meines Gegenübers, Erleichterung bei dem Gedanken, einfach einmal loslassen zu dürfen und sich eine Auszeit zwischen Ovulationstest, Kalendersex, Warten auf das Ausbleiben der nächsten Blutung und

Recherchieren nächster möglicher Untersuchungen und Arzttermine gönnen zu dürfen.

Meiner Erfahrung nach ist in der Shiatsu-Begleitung durch die Kinderwunschzeit daher beides wichtig und notwendig: die weite Ausrichtung ebenso wie ein spezifisches Arbeiten und Hinschauen. Zu Letzterem gehören besondere Anforderungen, von denen ich zwei hervorheben möchte.

Zum Einen Kompetenz und Sicherheit, wie wir in der frühen Schwangerschaft mit Shiatsu arbeiten können. Fehlgeburten in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft sind relativ häufig. Um mit Shiatsu auch gut durch solche Zeiten begleiten zu können, ist es wichtig, die Prozesse am Anfang der Schwangerschaft medizinisch und energetisch zu verstehen, und zu wissen, wie wir auch in dieser Zeit mit Shiatsu sicher arbeiten können. Ich habe hier sehr viel von Suzanne Yates gelernt und dieses wichtige Wissen mittlerweile durch wertvolle eigene Erfahrungen vertiefen können. Zum Anderen halte ich es für sehr wichtig, gut über aktuell praktizierte Behandlungsmöglichkeiten und -abläufe der Fertilitätsmedizin informiert zu sein. Immer mehr Paare nehmen die Angebote medizinischer Kinderwunschbehandlungen in Anspruch und vor allem betroffene Frauen sind dann binnen kurzer Zeit, meist ungewollt, Expertinnen in Sachen Hormonpräparate, Insemination und In-Vitro-Fertilisation. Um sie in ihren Bedürfnissen abholen zu können, ist es wichtig sich auch als BehandlerIn Fachwissen anzueignen – ICSI, Cryozyklus, Polkörperanalyse, Embryo Glue und dergleichen mehr sollten Begriffe sein, die einem geläufig



sind. Besonders wichtig ist aber auch, ein Verständnis dafür zu entwickeln, was hormonelle Behandlungen jeweils für Wirkungen im Körper haben sollen bzw. haben – vor allem auch energetisch! Es geht darum, den Körper dabei zu unterstützen die gewünschte Wirkung möglichst gut integrieren zu können. Hier lerne ich selbst ständig Neues dazu.

**Wie ich konkret arbeite? Einige wichtige Aspekte habe ich bereits erwähnt, ich kann die wesentlichen Elemente meiner Shiatsu-Begleitung vielleicht so zusammenfassen:**

- Zeit – das Begleiten ins und im Jetzt und ins Spüren, aber auch Zeit zum Zuhören
- Raum – ein sicherer Raum hilft aus festgefahrenen Vorstellungen herauszufinden, führt zu mehr Gelassenheit und ermöglicht es oft neue Perspektiven zu entwickeln
- einfühlsame achtsame Berührung – immer wesentlich im Shiatsu, bei Begleitung medizinischer Kinderwunschbehandlungen zusätzlich ein wichtiger Ausgleich zu den häufigen und intimen Untersuchungen
- absichtsloses und bedingungsloses Annehmen der Bedürfnisse meiner KlientInnen, aber auch von deren Lebensplänen und Entscheidungen
- viel Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen, die es ermöglichen das Jing zu unterstützen und mit den Ressourcen einer Person auf sehr tiefer Ebene in Kontakt zu treten
- Visualisierungen – ein spielerisches Entwickeln innerer Bilder aus dem Spüren heraus – oft sehr sehr hilfreich!
- das Abstimmen der Behandlung auf die Zyklusphasen – wirkt nicht nur positiv auf den Zyklus, hilft auch den Klientinnen besser mit ihrem Zyklus in Verbindung zu kommen,
- Empfehlung von Übungen und Anregung Aspekten wie Bewegung und Ernährung im eigenen Lebensstil mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und
- nach Möglichkeit die Behandlung beider Partner.

Kinderlosigkeit per se ist keine Krankheit, allerdings bringt sie, wenn sie nicht auf einer bewussten Entscheidung beruht, den eigenen Lebensplan ins Wanken und nagt oft am Urvertrauen in den eigenen Körper. In einer Welt, in der die Reproduktionsmedizin Furore macht, mit immer neuen Methoden und mit guten „Erfolgsquoten“ wirbt, ist ein unerfüllter Kinderwunsch oder Kinderlosigkeit leider häufig auch mit Scham bei betroffenen Paaren verbunden und mit viel Stress.

Für einen Ausgleich dieses Drucks und für die Prävention einer Entfremdung vom eigenen Körper, wie sie sich im Laufe einer länger andauernden Kinderwunschzeit häufig entwickelt, gibt es wenig Angebote.

Ich sehe hier in Shiatsu ein großes Potential und mache immer wieder die Erfahrung, wie wertvoll und wichtig unsere Arbeit als Ausgleich und Begleitung sein kann.

Alexandra Gelnj

ÖDS Qualified Practitioner und ÖDS Qualified Trainer, Wellmother Practitioner, Wellmother Teacher

Praktiziert seit 2010 hauptberuflich Shiatsu und Sei-Ki in eigener Praxis in Wien mit den Schwerpunkten Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Arbeitet eng mit Suzanne Yates zusammen und unterrichtet Wellmother Fortbildungen für Shiatsu PraktikerInnen und Hebammen (z.Zt. Österreich, Italien, Schweiz).

Seit 2011 beschäftigt sie sich auch intensiv mit Sei-Ki (von Akinobu Kishi Sensei) und übersetzt regelmäßig in Workshops mit Kyoko Kishi Sensei und Alice Whieldon.

[www.shiatsu.wien](http://www.shiatsu.wien)