

von Suzanne Yates

Die Geburt: eine Reise

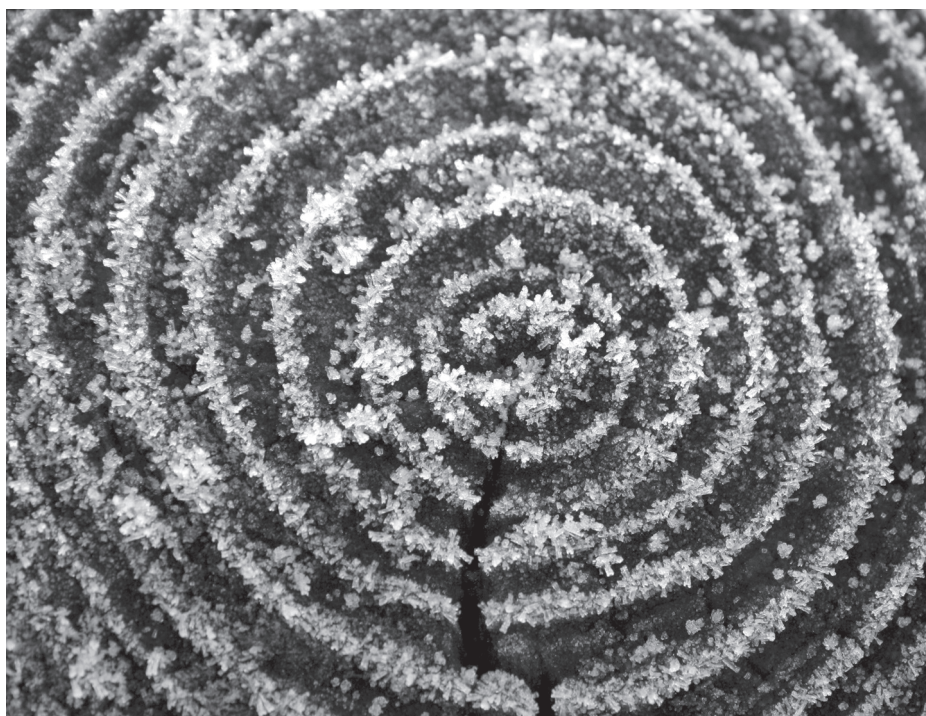
Warum es für die Arbeit mit KlientInnen nützlich ist, die Vorgänge der Schwangerschaft und Geburt zu verstehen.

„Our birth is but a sleep and a forgetting. The soul that rises with us, our life's star, Hath elsewhere its setting, And cometh from afar: Not in entire forgetfulness, and not in utter nakedness, but trailing clouds of glory do we come „ (William Wordsworth, Ode, Intimation of Immortality)

„Geburt, das ist nur Schlaf und ein Vergessen: Die Seele, die mit uns aufsteigt, ist unsres Lebens Stern. Ein anderes Zuhause hat sie einst besessen und kommt daher von fern: Doch alles hat sie nicht vergessen, gleicht keinem unbeschriebenen Blatt, zieht nach sich Wolkenglanz und Glorienschein.“ (Ode auf die Unsterblichkeit)

Diese Worte William Wordsworths lassen einige der Ideen anklingen, die den esoterischen Aspekten der Chinesischen Philosophie und Medizin entsprechen, und die besagen, dass unser Leben einen Sinn und eine Bestimmung hat. Ob wir das glauben oder nicht, der Gedanke ist interessant, und vielleicht sollte eines der Ziele von Shiatsu sein, unsere Klienten zu unterstützen, sich mit ihrer inneren Bestimmung zu verbinden. Dieser Aspekt meiner Arbeit mit Shiatsu wird mir immer bewusster, weil ich vor allem mit Schwangeren arbeite. Ich fördere Schwangerschaft, unterstütze Schwangerschaft und Geburt und alles, was mit der Anpassung der Mutter an die neue Rolle zu tun hat.

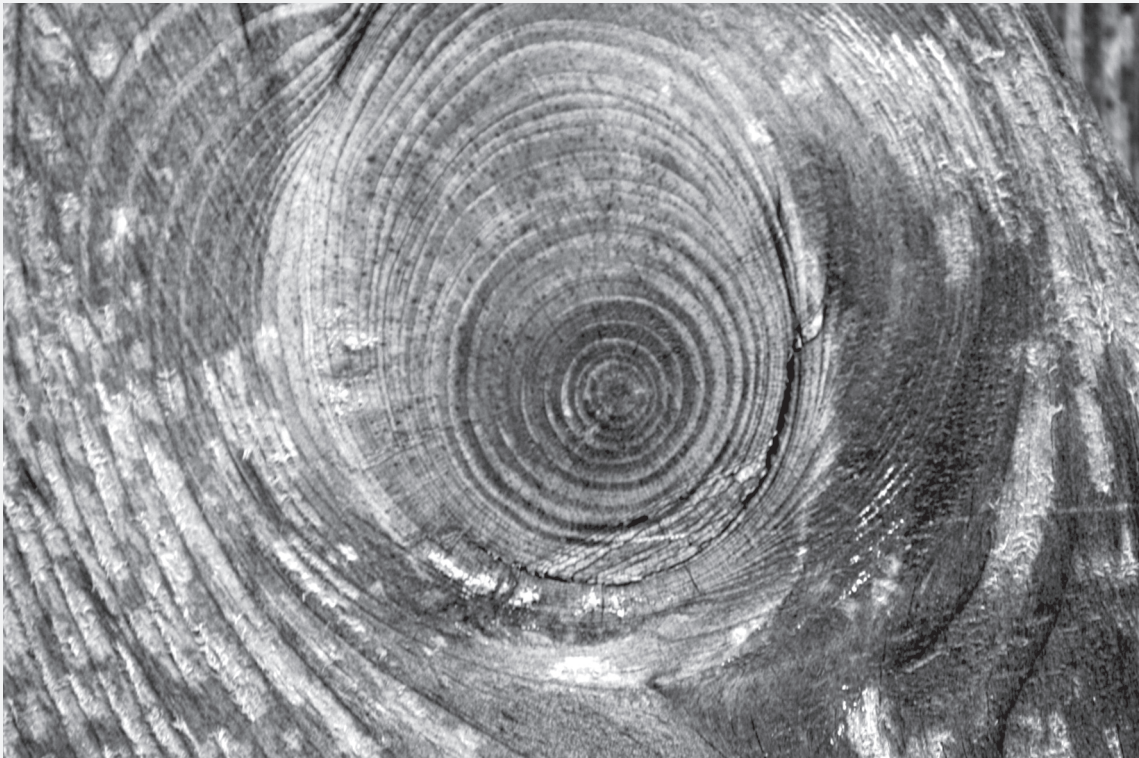
Diese drei Aspekte gehören zur wichtigsten Zeit im Leben eines Menschen, sie



sind sozusagen der Schlüssel für alles - nicht nur für die Mutter und den Vater, auch für das Baby. Es ist die Zeit, in der Fragen über Sinn und Ziel des Lebens, über die familiäre Bindung und die Ahnenmuster an die Oberfläche kommen. Weil sich während dieser Zeit energetisch viel verändert, habe ich begonnen, meinen Fokus bei der Arbeit mit Klienten auf diese Art von Themen zu lenken. Oft übertrage ich Aspekte meiner Arbeit mit Schwangeren auf nicht schwangere Klientinnen oder auch auf Klienten, damit sie ein Verständnis entwik-

keln für die energetischen Aspekte der Fortpflanzung. Ich bin der Meinung, dass es wichtig ist, über die Veränderungen während Schwangerschaft und Geburt und wie man damit umgeht, informiert zu sein. Das gilt nicht nur für Schwangere, sondern für alle Klientinnen und Klienten.

Natürlich hilft es enorm, die energetischen Zusammenhänge während der Schwangerschaft zu verstehen, wenn wir mit Klientinnen arbeiten, die schwanger werden wollen, besonders in Anbetracht des gegenwärtigen Trends, dass es immer



schwieriger wird, es auf natürliche Weise zu werden. Wenn man darauf aufbaut und die Vorgänge versteht, die zur Empfängnis führen, hilft das den Frauen in allen Phasen ihres Lebens: Wenn der Menstruationszyklus während der Pubertät „angeknipst“ wird ebenso wie zum Ende des Menstruationszyklus, während der Menopause, wenn er wieder „ausgeknipst“ wird. Außerdem stehen Themen, mit denen Frauen während ihrer Menopause zu tun haben, oft direkt mit Schwangerschaft in Verbindung, zum Beispiel das Thema Kinderlosigkeit oder die Auseinandersetzung mit den physischen und emotionalen Auswirkungen von traumatischen Geburten.

Wie auch immer, wir alle waren einmal im Mutterleib, wir alle haben unsere Geburt erlebt. Somit könnten diese Phasen uns helfen, grundlegende Aspekte unseres Lebens zu verstehen. Tatsächlich können bei vielen Klienten die Wurzeln der gerade relevanten Themen mit Erfahrungen während Schwangerschaft und Geburt zu tun haben.

Die fernöstlichen Weisen erkannten, wie wichtig die Erfahrung im Mutterleib ist, was durch ihr Konzept, das sie „Erziehung im Mutterleib“ (Tai Kyo) nannten, deutlich wird. Sie erläuterten darin, dass eine gute Ernährung für die Mutter genauso wichtig ist wie eine physische und emotionale Stabilität während der Schwangerschaft, um die physische und emotionale Entwicklung des Fötus zu unterstützen. Im allgemeinen wurde eine ruhige Atmosphäre empfohlen; wenn sich eine Frau allerdings einen Jungen wünschte, wurde ihr geraten, während gewisser Monate an Wettbewerben im Bogenschießen teilzunehmen.

Die Weisen versuchten, die Entwicklung des Fötus sowohl physisch als auch emotional/spirituell zu verstehen. Elisabeth Rochat de la Vallée sagt in ihrem Buch *Pregnancy and Gestation in Chinese Classical Texts*: Die Entwicklung des Fötus beginnt mit „der innersten Zusammensetzung, dem Wasser; der Fähigkeit, Form anzu-

nehmen; den fünf Zang und den fünf konstituierenden Teilen des Körpers, dann bewegt er sich von den Tiefen nach außen zur Oberfläche² und den neun Öffnungen (Guanzi Ch 39 und Lingshu Ch 10) (...) Die Sinnesorgane (...) sind in der Lage, nicht nur die großen und offensichtlichen Dinge wahrzunehmen, sondern auch das, was man nicht unmittelbar sehen oder hören kann. Wenn ein Mensch entsteht, gehört es zu seinem Schicksal, nicht nur das Offensichtliche zu verstehen, sondern er kann die Fülle des Blutes, des Ki und des Geistes und alle sinnlichen Möglichkeiten nutzen, um über das hinauszugehen, was leicht wahrnehmbar ist. Herz oder Geist sind dazu da, darüber nachzusinnen, was wirklich wichtig und was das subtile Geheimnis des Lebens ist.“

Viele Texte basieren auf der Idee, dass sich die Seele des Fötus im Uterus entwickelt. Nach Vallée bestimmt im ersten Trimester die Körperseele (Po) die Erschaffung der Form. Im zweiten Trimester ist das Shen (Geist des Feuers) wichtig, während im dritten Trimester das Hun (Geist des Holzes/Wanderseele) zu „schlagen“ beginnt. Das Hun ist „der evolutionäre Geist, der in seiner Reinheit erhöht wird, während wir nach Manifestierung des Höchsten, nach dem, was der Himmel uns eingepflanzt hat, streben. Wenn wir sterben, entweicht das Hun durch den Punkt, an dem Lebermeridian und Lenkergesäß 20 sich treffen. Dort geben die über unser Schicksal wachenden Geister darüber Auskunft, welche Tugenden wir in unserem Leben entwickelt haben.“

(L.S. Jarrett, *The Nourishing Destiny, The inner tradition of Chinese Medicine*, S. 236)

J. Yuen, ein amerikanischer Akupunkteur interpretiert dies wie folgt:

„In gewisser Weise sind die Erfahrungen des Lebens vorprogrammiert und notwendig, damit wir sie transzendieren können ... auch die Idee der Harmonisierung spielt hier eine Rolle. Diese Idee besagt: wenn wir etwas in diesem Leben nicht bewältigen, müssen

wir es wiederholen (...) wir sollten also versuchen, unsere Erfahrungen in diesem Leben zu transzendieren, und sie nicht auf ein anderes Leben zu verschieben (...), damit wir bewusst und ohne Bedauern sterben können.“

Die moderne Wissenschaft erkennt ebenfalls an, dass das Leben im Mutterleib wichtig für das künftige Leben des ungeborenen Kindes ist. Das Baby badet sozusagen in den Hormonen der Mutter und wird unmittelbar von ihren Stimmungsschwankungen beeinflusst, die mit den hormonellen Veränderungen verbunden sind. Besonders das Stresshormon Adrenalin sowie die Endorphine und das Oxytozin, die zur Entspannung beitragen, spielen eine große Rolle.

Es ist noch nicht genau erforscht worden, wie Stress das ungeborene Kind beeinflusst, auch sind die Auswirkungen auf das zukünftige Erwachsenenleben unklar, aber frühere Studien haben die möglichen negativen Auswirkungen von lang anhaltendem Stress, die die Gesundheit von Mutter und Fötus auf kurze oder lange Sicht beeinflussen, aufgezeigt. Wenn die Mutter chronisch unter Stress leidet, wird der Fötus das überschüssige Cortisol und andere Stresshormone absorbieren. Auf den Fötus haben die Hormone dieselbe Wirkung wie auf die Mutter.

Der Blutfluss zu den inneren Organen wird umgeleitet und unterdrückt die Funktionen des Vorderhirns. Stress sollte also möglichst vermieden werden (...)

In seinem Buch *Life in the womb* geht Peter W. Nathaniel so weit zu sagen: „Die Qualität des Lebens im Mutterleib, unser zeitweiliges Zuhause, bevor wir geboren werden, programmiert unsere Anfälligkeit für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, für Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit und eine Vielzahl anderer Konditionen im späteren Leben“ (1999). „Eine lebenslange Gesundheit und wie wir physisch und mental funktionieren, ist genauso von den Bedingungen im Mutterleib abhängig wie von den Genen, wenn nicht sogar noch mehr.“ Er bezieht sich auf eine Studie von Bateson (2004). Eine Reihe von chronischen Krankheiten im Erwachsenenalter, wie Osteoporose, Stimmungsschwankungen und Psychosen, sind eng verbunden mit den Einflüssen aus der vorgeburtlichen Zeit und der Zeit im Mutterleib (Gluckman 2004). Untersuchungen über Ernährungsgewohnheiten zeigen, dass eine gute Ernährung während der Schwangerschaft sich auf die Gesundheit des ungeborenen Kindes im

späteren Leben auswirkt (Stein u.a. 1995). Das von der EU unterstützte Projekt EARNEST (Early Nutrition Programming 2007) kommt zu demselben Ergebnis.

Wie die Erfahrungen im Mutterleib die Entwicklung des Kindes beeinflussen, zeigt auch die faszinierende Arbeit mit Babies, die von Karlton Terry, Ray Castellino und William Emerson durchgeführt wurde, und die auf viele Langzeitfolgen auf der emotionalen und psychischen Ebene hinweist. Diese Arbeit ist wissenschaftlich schwer zu untermauern, aber sie macht durchaus Sinn, wenn man weiß, dass der Fötus ein Bewusstsein hat und dabei ist, seine Sinne zu entwickeln.

Die Erfahrungen im Mutterleib und die Zeit vor der Empfängnis, die das Leben langfristig und nachhaltig beeinflussen, zeigen, wie wichtig es ist, mit schwangeren Frauen zu arbeiten, damit sie in der Lage sind, auf sich selber acht zu geben und eine Bindung zu ihrem Baby zu entwickeln, um so dessen physische und emotionale Entwicklung in dieser entscheidenden Zeit zu unterstützen.

Aber auch wenn wir ganz allgemein mit Klienten arbeiten, können wir ihnen ihre Zeit im Mutterleib ins Bewusstsein bringen, so dass sie, wenn es dafür der richtige Zeitpunkt ist, imstande sind, sich mit ihrer Bestimmung und dem Sinn ihres Seins hier auf Erden zu verbinden. Außerdem kann die Erfahrung über die Zeit im Mutterleib zu einem tieferen Verständnis dafür führen, wer sie sind und wie sie in dieser Welt leben. Haben sie sich zum Beispiel glücklich, sicher und geborgen im Mutterleib gefühlt oder unter Stress gelitten? Dies kann Auswirkungen darauf haben, wie sie auf Erfahrungen wie Geborgenheit, Unterstützung und Umsorgtsein reagieren und welche Beziehung sie zu ihrer Mutter haben.

Die Erfahrung der Geburt selbst wird von vielen, besonders von Karlton u.a., als eine wichtige Phase der Entwicklung angesehen. Karlton verweist darauf, wie viele Neuronen kurz vor der Geburt und um das Geburtsdatum herum im Gehirn Verbindungen herzustellen beginnen. Ein Großteil ihrer Arbeit basiert auf dieser Erkenntnis.

Die moderne Wissenschaft und Geburtshilfe betrachtet die Geburt nicht so sehr vom Standpunkt des Babys aus, vielmehr gibt es immer mehr Studien über die Auswirkungen der unterschiedlichen Geburtserfahrungen.

Die alten Chinesen jedoch befanden,

dass die Erfahrungen der Geburt viel wichtiger für das Baby als für die Mutter sind. Während des Geburtsvorganges unterstützen sie nicht so sehr die Mutter, sondern das Baby. Das Phänomen, Shiatsu anzuwenden, um Schmerzen zu lindern und für die Mutter da zu sein, gibt es erst seit 30, 40 Jahren.

Die alten Chinesen fanden es weitaus wichtiger, das Jing des Babys zu schützen. Aus diesem Grunde fanden Geburten in abgedunkelten Räumen statt, laute Stimmen waren verpönt, Kontakt mit Metall wurde, wenn möglich, vermieden und Situationen, die Schocks verursachen könnten, ebenfalls.

„Aus einem Traum erwachend, ist das Kind in der Lage, seinen Körper zu drehen, die Hülle zu öffnen und seinen Weg zu finden. Es folgt der Geburtsflüssigkeit und steigt hinab.“ (Xu Chun Fu, aus der Ming Periode, zitiert in „*Essaylet*“, übersetzt ins Englische von Suzanne Yates). Hier klingen die oben zitierten Worte William Wordsworths an. Wenn das Baby bei der Geburt nicht gut atmet, bedeutet das, dass es aus seinem Traum noch nicht erwacht ist.

Der erste Schrei und die ersten Gesten wurden im alten China genau beobachtet und sehr ernst genommen. Zum Beispiel hat der Musiklehrer, der die Mutter während der Monate vor der Geburt begleitet hatte, die Note des Schreies bestimmt. Der Koch hat herausgearbeitet, welcher der fünf Geschmäcker mit dem Baby übereinstimmt. Der Augenblick der Geburt und die Stellung der Sterne halfen zudem, die Natur des Kindes (Xing) und seine Schicksalslinie zu erkennen (Ming).

Natürlich war die Gesellschaft im alten China sehr streng, und es wurde erwartet, dass das Kind durch die Unterstützung und Vorgaben, sein vorbestimmtes Schicksal auch erfüllte. Diese Idee von der Vorbestimmung des Schicksals kann durchaus auch in den modernen Gesellschaften angewendet werden, damit die Menschen ihren Weg erkennen, um ihre eigene persönliche Reise zu unterstützen. Schon in früheren Zeiten wurde das Baby als etwas Verletzliches und Ungeschütztes angesehen, weil das Shen noch offen war. Um das Shen zu schützen, wurde es, damit es sofort Kontakt hatte, auf den Bauch der Mutter gelegt. Wenn wir die Geburt als Reise ansehen, ist sie also unsere erste Reise in die Welt: Sie prägt unsere grundlegende Art, mit Übergängen umzugehen.

Wie wir uns aus dem Bauchraum in die Außenwelt bewegen, liefert das Modell

dafür, wie wir uns in neue Situationen hineinbegeben. Die Geburt kann möglicherweise eine belastende Erfahrung sein, und in der Tat sagen viele, dass sie unsere erste Erfahrung mit Stress ist und somit festlegt, wie wir in unserem späteren Leben damit umgehen. Soviel zur Theorie.

Wie aber arbeiten wir auf eine sichere Weise im Shiatsu damit? Ich habe festgestellt, dass, wenn man einfach offen ist für die Verbindungen und dieses Bewusstsein bei der Arbeit mit Klienten aufrecht erhält, dies den Raum für sie öffnen kann, allerdings nur dann, wenn sie offen sind und die Zeit dafür reif ist.

Das stärkste „Werkzeug“ sind Visualisierungen und der Atem: Wir sollten die Klienten aber nicht zu gezielt anleiten, sie lediglich auf ihrer Reise begleiten, bei der sie sich mit den Erfahrungen im Mutterleib und der Geburt verbinden können.

Diese Art der Arbeit ist für mich ein grundlegender Teil von Shiatsu. Ich beobachte immer wieder, dass sowohl Klienten als auch Studenten sich in Workshops ziemlich leicht mit diesen Erfahrungen verbinden, wenn der richtige Augenblick dafür da ist. Wenn schwangere Klientinnen ihr Baby im Mutterleib visualisieren, kann das helfen, einen engeren Kontakt zum Baby herzustellen. Sie können sich sogar mit der Reise ihres Babies, während sie es gebären, verbinden.

Die „Hauptwerkzeuge“, um mit der Energie von Schwangerschaft und Geburt in Kontakt zu kommen, sind die Außerordentlichen Gefäße. Da darin das Jing zirkuliert, erschließen sie die Kernenergie.

Oft, wenn man mit diesen Gefäßen arbeitet, gehen die Klienten spontan, ohne dass man es beeinflusst, zurück in die Zeit, als sie im Mutterleib waren oder zu ihren Geburtserfahrungen. Ich arbeite jetzt sehr viel mit diesen Gefäßen, ob mit Schwangeren oder Nicht-Schwangeren, benutze sie auch während der Schwangerschaft und des Geburtsprozesses selbst.

Ich arbeite entweder direkt auf den Verläufen der Außerordentlichen Gefäße oder mit den Öffnungs- und Zugehörigkeits-Punkten. Ich finde, dass diese Arbeit im allgemeinen langsamer ist und energetisch sehr viel tiefer geht als die Arbeit mit den 12 Meridianen. Sie verlangt vom Praktiker, dass er ruhig und fokussiert, in einem halb-meditativen Zustand arbeitet.

Ich gehe so vor, dass ich Punkte länger halte und energetisch zurückgehe in die Erfahrung, die die Klienten im Mutterleib oder bei der Geburt gemacht haben, wenn das für sie gerade ansteht. Ich arbeite mit allen 8 Außerordentlichen Gefäßen, obwohl die wichtigsten Gefäße für Schwangere die folgenden sind: Konzeptions-, Lenker-, Penetrations- und Gürtelgefäß (Ren, Du Chong und Wei Mai). Im allgemeinen ist es wichtig, bei der Arbeit einige der 12 Meridiane zu berücksichtigen, um die Energie vollständig zu unterstützen und sich damit zu verbinden. Und natürlich sollte man die Verbindungen zwischen den 8 Außerordentlichen Gefäßen und den 12 Meridianen verstehen.

Schwangerschaft und Geburt sind tatsächlich eine starke und prägende Zeit in unserem Leben. Ich bin meinen zwei Kindern sehr dankbar, dass sie mich dazu gebracht haben, mich auf diesem Gebiet zu spezialisieren. Natürlich habe ich auch sehr viel von meinen Studenten und Klienten gelernt und bin dankbar und voller Demut, dass ich immer wieder in Berührung komme mit dem, was das eigentliche Leben ausmacht.

Aus dem Englischen von
Anne Frederiksen

Suzanne Yates, Körperarbeiterin und Geburtslehrerin, BA (Hons), DipHSEC, MRSS(T), APNT, PGCE

Suzanne hat seit 1989 einen ganzheitlichen Ansatz in ihrer Arbeit mit Mutterschaft entwickelt. Durch ihre erste Schwangerschaft motiviert, begann sie, sich auf die Arbeit mit Schwangeren zu konzentrieren und sich auf diesem Gebiet zu spezialisieren. 1990 gründete sie das Projekt „Well Mother“ und unterrichtet Shiatsu, Massage und Übungen für Frauen und ihre Partner in Bristol, England, um ihnen zu helfen, die Weisheit ihrer Körper kennen zu lernen. Suzanne unterrichtet vor allem Hebammen, Shiatsu- und Massage-Praktiker, sie unterrichtet regelmäßig in den USA, Australien, Asien und Europa. Sie hat drei Bücher geschrieben: „Shiatsu for Midwives“, 2003 bei Elsevier herausgekommen und unter Therapeuten sehr populär (Dt: „Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt“ bei Urban & Fischer). „Beautiful Birth“ ist vor allem für Eltern gedacht (Carroll und Brown 2008) und „Pregnancy and Childbirth: An Holistic Approach to Massage and Bodywork“ wird im Frühjahr 2010 bei Elsevier erscheinen.

Durch ihre Arbeit mit Eltern und Therapeuten hat sie ihr Wissen ständig erweitert und vertieft. Sie arbeitet sowohl mit Frauen, die versuchen schwanger zu werden, als auch mit denen, die in der Menopause sind. Ihre Leidenschaft gilt der Integration der östlichen und westlichen Ansätze, um ein vollständiges Vorsorgesystem für die Gesundheit von Frauen in allen Abschnitten ihres Lebens anbieten zu können.

Bibliografie und zum Weiterlesen:

Dr Peter W Nathanielsz, 1999, Life in the womb: The origin of health and disease. Ithaca, NY:Promethean Press, pp 363.

Bateson P, Barker D et al 2004 Jul. Developmental plasticity and human health. Nature 430(6998): 419-21

Gluckman PD and Hanson MA. 2004 Sep 17. Living with the Past: Evolution Development and Patterns of Disease, Science 305(5691):1733-1736)

Stein, Z., M. Susser, G. Saenger et al. 1995 as per text Famine and Human Development: The Dutch Hunger Winter of 1944/45. New York: Oxford University Press

Press Release 07, Pregnancy diet has life long effects for babies, PA37/06 March 07 2006).

Lipton B.H, 2005 „The Biology of Belief: Unleashing the power of consciousness, matter and miracles, 1st edition. Mountain of love. „ Chinese texts quoted and discussed in Rochat de la Vallee 2007 Pregnancy and gestation Monkey Press UK :

J Yuen J 2005 p17, The 8 Extraordinary Vessels, New England School of Acupuncture

Jarrett LS, 1998 p59 Nourishing Destiny, The inner tradition of Chinese Medicine, Spirit Path Press, Stockbridge,

Yates S 2010: Pregnancy and childbirth: an holistic guide to massage and bodywork Elsevier 2010

Terry K date not sure The V stages of the Sperm journey and the egg journey

Chamberlain DB 3rd edition 1998 The Mind of your newborn baby ()

Eyssalet JM 1990, , , Le Secret de la Maison des Ancetres. Guy Tredaniel

