

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

ENTSPANNT UND VOLLER

Schwangerschaft ist ein körperliches und emotionales Wechselspiel. Je näher die Geburt rückt, umso stärker erleben viele Frauen einerseits Kraft und Zuversicht, andererseits aber auch Schwangerschaftsbeschwerden und innere Unruhe. Mit Yoga-Übungen unter erfahrener Anleitung bleiben werdende Mütter im Gleichgewicht.



ENERGIE

Viele Frauen erleben die Schwangerschaft als eine von Glücksmomenten geprägte Lebensphase, in die sich durchaus auch gemischte Gefühle einschleichen: Wie verändert sich mein Körper? Werde ich eine gute Mutter sein? Wird alles gut gehen? »Geburt, das war für mich eine große Unbekannte«, erzählt die 31-jährige Gymnasiallehrerin Anna Lietsch aus Konstanz, die im Mai 2011 ihr erstes Kind zur Welt gebracht hat.

In der Schwangerschaft sah sich Anna vor unzähligen Fragen: »Wie soll ich bloß liegen mit dem riesigen Bauch? Dazu kam

»Schwangere lernen, wie viel Kraft und Gelassenheit das lange Ausatmen beim Yoga schenkt«

Susanne von Somm, Yogalehrerin

innere Unruhe und nächtliches Sodbrennen. Beides war wirklich schlafraubend. Ich wusste damals auch nicht, was genau der Beckenboden eigentlich ist.« Dabei wird gerade der Beckenboden besonders gefordert. Dieses Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe, einer Hängematte gleich, muss Stabilität bieten, um die Gebärmutter und das heranwachsende Kind zu tragen. Gleichzeitig muss es elastisch sein, um das Becken für die Geburt zu öffnen.

ENERGIE FÜR DIE GEBURT

Zuversichtlich in den Geburtsprozess gehen, im richtigen Moment die Muskulatur aktivieren und wieder loslassen können – Anna hat das bei ihren Yoga-Übungen für Schwangere gelernt: »Ich wusste, wie ich mich unter den stärker werdenden Wehen bewegen und Wehenpausen nutzen kann. Mit den Yoga-Übungen war es, als hätte ich eine kleine Anleitung in der Schwangerschaft für meine Beschwerden und für die Geburt selbst. Ich fühlte mich nicht mehr hilflos ausgeliefert. Das hat mir viel Angst genommen.«

Nicht jede Schwangere kommt automatisch auf die Idee, Yoga zu machen. Auch wenn vier bis fünf Millionen Menschen in Deutschland Yoga praktizieren – der Begriff



Die meditative Seite von Yoga: Aufmerksamkeit bis in die Fingerspitzen.



Körperliche Beweglichkeit ist gerade in der Schwangerschaft wichtig. Yoga hilft dabei.

löst teilweise noch Verwirrung aus: »Manche Frauen denken an religiöse Praktiken, andere an Hochleistungssport«, erzählt die Hebamme und Schwangeren-Yogalehrerin Heike Riefler aus Gomaringen.

Doch weder Auspowern noch Bewegung in Perfektion sind das Ziel beim Yoga. Im Gegenteil: Vor Übereifer wird gewarnt. Auch beim Yoga sind Verletzungen etwa durch Überdehnung nicht ausgeschlossen. Deshalb wird empfohlen, nicht auf eigene Faust mit Yoga zu beginnen, sondern unter Anleitung von erfahrenen und gut ausgebildeten Yoga-Kursleitern.

STRESS ABBAUEN

»Von den Teilnehmern meiner Kurse höre ich immer wieder, dass sie gern jeden Tag etwas für sich tun möchten, um den Belastungen des Alltags entgegenzuwirken, der Nervosität, den Rückenschmerzen und dem Stress«, hat die Berliner Yogalehrerin und Buchautorin Anna Trökes beobachtet. Entspannung, Stress abbauen, zur Ruhe kommen, Burnout vorbeugen, Regeneration, Vi-

WEITERE INFOS:

- Deutscher Hebammenverband, Gartenstraße 26, 76133 Karlsruhe, Tel. 0721/ 981890, www.hebammenverband.de
- Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands, Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt, Tel. 069 / 79 53 49 71, www.bfhhd.de
- Internetsuche nach Hebammen und Yogakursen für Schwangere: www.hebammensuche.de, www.babyclub.de
- BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland), Jüdenstr. 37, 37073 Göttingen, Tel. 0551 / 4883808, www.yoga.de
- BYV (Bund der Yoga Vidya Lehrer), Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg, Tel. 05234 / 870, www.yoga-vidya.de
- 3HO (Verein zur Förderung des Menschen durch Yoga), Breitenfelder Straße 8, 20251 Hamburg, Tel. 040 / 479099, www.3ho.de

talität, ein positiveres Lebensgefühl – das sind tiefer gehende Ziele beim Yoga.

Bereits einfache Yoga-Übungen haben große Heilwirkungen auf den Organismus. Dabei geht es insbesondere um innere Achtsamkeit und den Wechsel von Anspannung und Entspannung, nicht um Körperkraft und Akrobatik. Das gilt für alle, für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene, für Männer ebenso wie für Frauen. Bei den Yoga-Übungen für Schwangere werden spezielle Aspekte berücksichtigt. »Wir lockern bei den Schwangeren gezielt den Beckenbereich«, erklärt die Schwangeren-Yogalehrerin Heike Riefler. »Positionen wie die tiefe Hocke weiten den Beckenausgangsraum und sind auch als Gebärposition effektiv. Frauen, die aufrecht gebären, weisen weniger Dammverletzungen auf.«

Heike Riefler weiß aus Erfahrung, dass eine Geburt, die sich oft über viele Stunden hinziehen kann, gerade für Erstgebärende Schwerstarbeit ist: »Oft sind nicht die gefürchteten Schmerzen problematisch, sondern den Frauen fehlt Kondition. Mit den

Körperübungen im Yoga, den Asanas, werden sie beweglicher, kräftiger und ausdauernder. Schwangere, die regelmäßig üben, haben nach meiner Erfahrung vergleichsweise kürzere Geburtszeiten und positivere Geburtserlebnisse.«

»Jeden Tag etwas für sich tun, um den Belastungen des Alltags entgegenzuwirken«

Anna Trökes, Autorin von Yoga-Büchern



Während der Schwangerschaft in ihrer Komplexität erfährt der mütterliche Körper viele Veränderungen. Rund die Hälfte aller Schwangeren gerät bei wachsender körperlicher Fülle unter Belastung regelmäßig in Atemnot. »Ruhe und innere Einkehr können helfen, vegetative Funktionen wie den Blutdruck oder Puls auszugleichen«, sagt Professor Christian J. Thaler, Chef vom Hormon- und Kinderwunschzentrum am Universitätsfrauenklinikum München-Großhadern. »Funktionen wie der Schlaf oder die Verdau-

ung können ebenfalls günstig beeinflusst werden.«

Yoga schlägt eine Brücke zwischen Naturheilkunde und klassischer Schulmedizin. Viele Gynäkologen wie Christian Thaler sind überzeugt, dass sich mit ganzheit-

lichen Übungsmethoden in der Schwangerschaft die Seele beruhigen und Körperenergien wecken lassen. Der Mediziner sagt aber auch: »Beim Yoga mit Schwangeren sollte individuell sicher-

gestellt sein, dass bei den besonderen Lagerungen, Bewegungen oder Yoga-Haltungen keine negativen Auswirkungen auf die Schwangerschaft entstehen.«

ATEMÜBUNGEN

Yoga in der Schwangerschaft ist deswegen frei von Extremen: »Es gibt Schwangere, die können bis kurz vor der Geburt fast alle Übungen machen, andere benötigen ein ruhigeres Vorgehen«, beobachtet Susanne von Somm, freiberufliche Gesundheitstrai-

**Entspannung für den Rücken,
eine Wohltat auch für die Psyche.**



nerin und Yogalehrerin in Konstanz, in ihren Kursen. Sie bildet als Dozentin, unter anderem der renommierten Organisation Yoga Vidya, Hebammen, Therapeuten und Yogalehrende in Schwangeren- und Rückbildungsyoga aus. »Grundsätzlich gilt: Yoga in der Schwangerschaft ist individuelles Yoga«, sagt sie. Hierfür bilden die vom Hatha-Yoga abgeleiteten sanften Stilrichtungen wie Sivananda- und Vini-Yoga oft die Basis. »Ein wichtiges Element ist, dass Schwangere lernen, wie der Atem durch die Wehen trägt, wie viel Kraft und Gelassenheit das lange Ausatmen schenkt«. Diese Erfahrung macht man in jeder Yoga-Übungsstunde intensiver als in der Schwangerschaftsgymnastik.

HEBAMMEN BIETEN YOGA AN

Tatsächlich reagiert das Nervensystem positiv auf solche Atemübungen. Geist und Körper können entspannen, Schmerz verringert sich. Aus Sicht von Christiane Ja-

schiniok, Tanz- und Bewegungstherapeutin in Berlin, baut Yoga auf diese Weise Stress ab. »Es verfeinert die Körperwahrnehmung«, betont Christiane Jaschiniok. »Das ist wichtig, um unter der Geburt entspannt bleiben zu können.«



»Ich fühlte mich nicht mehr hilflos ausgeliefert. Das hat mir viel Angst genommen.«
Anna Lietsch, Lehrerin und Mutter

Bundesweit bieten schätzungsweise zehn Prozent aller Hebammen, die Schwangerschaftsvorsorge bzw. Geburtsvorbereitungskurse durchführen, auch Schwangeren-Yoga an. Und es werden immer mehr. Gute Informationsquellen über Kurse bieten die Landesverbände des Deutschen Hebammenverbandes (www.hebammenverband.de), die für jeden Landkreis eine Hebammenliste führen, und der Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands (www.bfhed.de). Die SECURVITA Kranken-

kasse hat als erste Krankenkasse mit den Hebammenverbänden eine Vereinbarung über verschiedene Zusatzleistungen abgeschlossen, darunter neben Gruppenkursen mit Tai Chi oder Qi Gong auch für Yoga in der Schwangerschaft.

Für die Versicherten der SECURVITA rechnen die Hebammen unmittelbar mit der Krankenkasse ab, auch die Rufbereitschaftspauschale von 250 Euro. Darüber hinaus zahlt die SECURVITA Krankenkasse noch ein erweitertes Geburtshilfegonorar: Betreuende Hebammen erhalten 50 Euro extra je Geburt.

DIE EIGENE MITTE

Yoga wirkt nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer und geistiger Ebene, meint die 30-jährige Christina Huber, die in Kürze ihr erstes Kind erwartet. »Wir verbinden uns mit dem Ungeborenen. Man kommt wieder in seine eigene Mitte. Schwangerschaft und Geburt sind etwas ganz Natürliches und nicht etwa eine Krankheit. Diese Einstellung wurde für



Den Horizont weiten, Kraft und Gelassenheit finden – viele Schwangere machen diese Erfahrung beim Yoga.

mich durch Yoga noch einmal gestärkt.« Nach der Geburt stehen wiederum Veränderungen an. Muskeln, Bänder und Bindegewebe regenerieren sich nach den Beanspruchungen in der Schwangerschaft. Außerdem braucht das Leben mit dem Neugeborenen eine neue Ordnung, die auch der jungen Mutter Selbstvertrauen verleiht. Rückbildungs-Yoga hilft dabei.

In der Zeit der Schwangerschaft, bei der Geburt und auch in den Wochen danach braucht die Schwangere sowohl kraftvolle Stabilität wie auch entspannte Leichtigkeit. Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsübungen des Yoga können sie dabei unterstützen.

Für die Yogalehrerin Susanne von Somm, selbst Mutter einer 7-jährigen Tochter, hat Yoga insgesamt viel bewegt: »Für mich war es eine lebensverändernde Erfahrung, alleine durch das Erleben von Wertschätzung in einem geschützten Raum, in dem jeder so sein darf, wie er ist. Für mich war das der große Moment des Ankommens bei mir selbst.« ■ *Petra Peschel*



**Wie lange noch bis zur Geburt?
Hebammen helfen bei den
praktischen Fragen ...**

EMPFEHLENSWERTE INFORMATIONEN

Patricia Thielemann-
Kapell: Yoga in der
Schwangerschaft (mit
DVD). Gräfe und Unzer
2011, 82 Seiten, 19,99 €



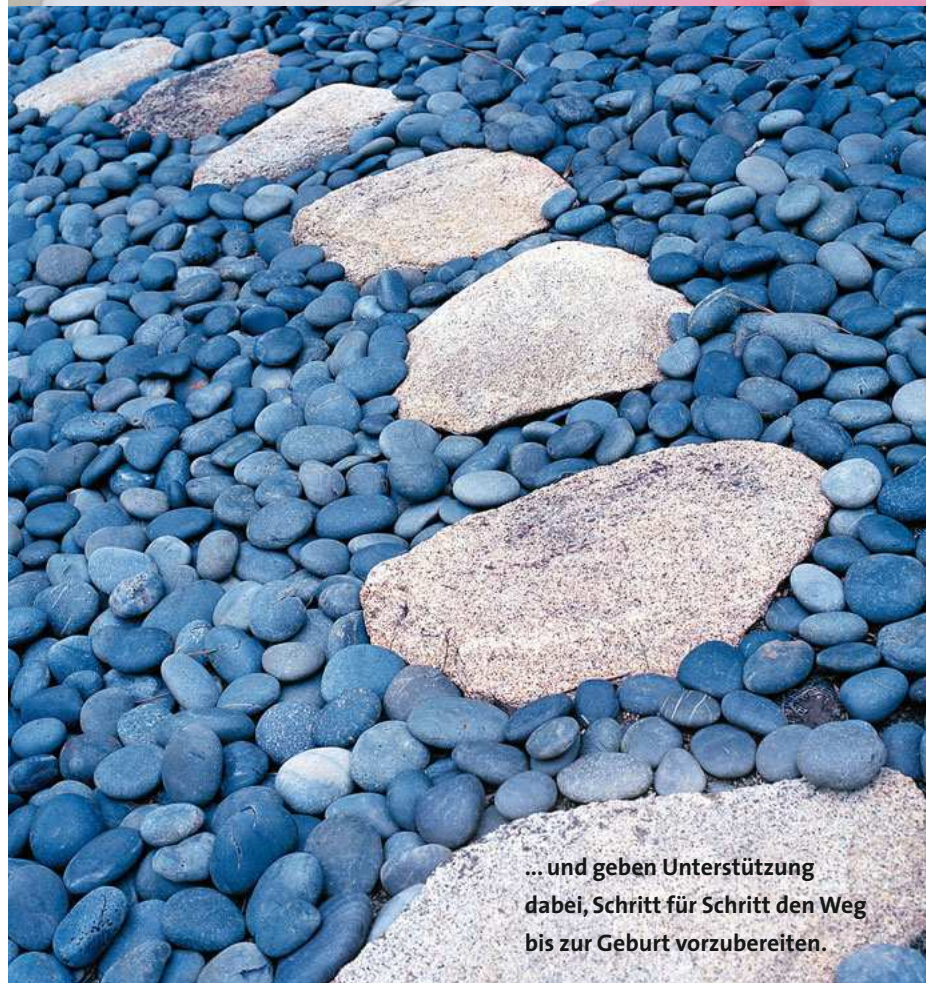
Francoise Barbira
Freedman: Yoga in der
Schwangerschaft.
Dorling Kindersley
Verlag 2007, 160 Seiten, 14,90 €



Birgit Laue: 1000 Fragen
an die Hebamme.
Empfohlen vom
Deutschen Hebammen-
verband. Gräfe & Unzer
2008, 560 Seiten, 19,90 €



Berufsverband Deutscher
Yogalehrer: Der Weg des
Yoga - Handbuch für
Übende und Lehrende.
Via Nova 2007, 392 Seiten, 29,80 €



**... und geben Unterstützung
dabei, Schritt für Schritt den Weg
bis zur Geburt vorzubereiten.**