

Atmen und Geburt

Im Gespräch: Gesa Erlangsen und Maren Asmussen-Clausen
Fotos: Rune Erlangsen

Die Geburt ist ein besonderes Erlebnis. Um diesem besonderen Erlebnis möglichst stressfrei entgegenzusehen, ist eine physische und mentale Vorbereitung auf die Geburt hilfreich. Es geht darum herauszufinden, wie der Geburtsprozess positiv beeinflusst werden kann und wie man den Schmerz steuert, statt von ihm gesteuert zu werden. Eine Mutter zweier Kinder berichtet über ihren Vorbereitungsprozess und ihre Erfahrungen mit der bewussten Atmung.

ASMUSSEN: Es freut mich, mit dir über ein ganz persönliches Thema zu sprechen. Es geht um die Geburtsvorbereitung und auch den Geburtsvorgang bei deinem zweiten Kind. Magst du dich kurz vorstellen?

ERLANGSEN: Gerne! Ich heiße Gesa Erlangsen und bin Mutter von zwei Söhnen. Der erste ist jetzt dreieinhalb Jahre alt, der zweite zweieinhalb Monate. Wir leben in Dänemark.

ASMUSSEN: Du hast bereits zwei Geburtserfahrungen. Wie war jeweils deine Geburtsvorbereitung?

ERLANGSEN: Wie die meisten Mütter wollte ich mich schon bei meinem ersten Kind gut auf die Geburt vorbereiten. Wir können bei der ersten Geburt nicht auf eigene Erfahrungen zurückgreifen. Ich habe mit Freundinnen gesprochen, die bereits Mütter waren, und habe auch viel Literatur zum Thema gelesen. Es gibt viele Anleitungen für Atem- und Visualisierungstechniken. Auf meiner Suche bin ich der Anja-Bay-Methode begegnet. Anja Bay ist Dänin und sie hat sich ausgiebig mit der Geburt und den Möglichkeiten der Vorbereitung beschäftigt. Ihr Ansatz hat mich sofort fasziniert. Denn sie sagt: Es gibt die Möglichkeit, selbst den Schmerz zu steuern, um nicht vom Schmerz gesteuert zu werden.

ASMUSSEN: Die Ideen von Bay haben dir geholfen?

ERLANGSEN: Ja, sie sind ein hilfreicher Ansatz. Insbesondere die eher flache Atmung hat mir geholfen, meine Geburten zu beeinflussen. In Vorbereitung auf dieses Gespräch habe ich der Autorin geschrieben und sie gefragt, ob es auch englischsprachige Literatur zur Anja-Bay-Methode gibt. Von ihr habe ich erfahren, dass ihre Methode nur in Dänemark verbreitet ist. Es gibt auch keine englische oder deutsche Literatur dazu. Somit werde ich dir meine eigene Interpretation und meine Erfahrungen damit erläutern.

ASMUSSEN: Was ist der Kern?

ERLANGSEN: Der Ansatz besteht aus drei wichtigen Aspekten: die Visualisierung, die Spannungsregulation und die Atemtechnik. Ich selbst stellte die Atemtechnik und Spannungsregulation in den Mittelpunkt. Einige meiner Freundinnen konnten mit der Visualisierung während der Geburt ihr Befinden verbessern. Wenn die proaktive Beeinflussung des Geburtsvorgangs gelingt, können Stressreaktionen reduziert werden.

ASMUSSEN: Beginnen wir bei der Visualisierung ...

ERLANGSEN: Hier geht es darum, dass man sich zur jeweiligen akuten Situation Bilder vorstellt. Wenn die hechelnde Atmung gefragt ist, kann es helfen, sich einen Hund vorzustellen, der im Sommer in der Sonne steht und hechelt. Oder wenn die Wehe kommt, stellt man sich einen Berg vor, den man mit dem Fahrrad hinauf- und dann wieder hinunterfährt. Bei der Visualisierung geht es darum, sich einen vertrauten Fokus zu suchen, um einer etwaigen Panikreaktion entgegenzuwirken. Oder anders ausgedrückt: Es gibt vertraute Situationen und Orte, in die ich mental einsteigen kann. So schafft sich jede Gebärende vorweg ihre eigenen Bilder, auf die sie dann während der Geburt zurückgreifen kann. Gerade bei einer langen Geburt kann das hilfreich sein, wenn irgendwann das Gefühl eintritt, nicht mehr weiter zu können. Dann kann diese Visualisierung helfen.

ASMUSSEN: Was ist mit der Spannungsregulation gemeint?

ERLANGSEN: Wenn sich die Gebärmutter zusammenzieht, besteht die Tendenz, dass sich auch die motorischen Muskeln anspannen. Dadurch arbeiten die Muskeln der Gebärmutter und die Muskeln der Beine und des Beckens gegeneinander. Wenn es mir gelingt, die motorischen Muskeln zu entspannen, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, dann wird die Geburt leichter. Deshalb habe ich vor den Geburten geübt, einen bestimmten Muskel anzuspannen und ganz bewusst andere Muskeln loszulassen. Ich habe mich dabei auf drei Körperstellen konzentriert: meinen Kiefer, die Schultern und die Hände. Ich habe die Schultern bewusst fallen gelassen, den Kiefer entspannt und die Hände gelockert, während ich zwischenzeitlich ein Bein oder die Bauchmuskeln anspannte. Es ist eine gute Übung, einen Muskel bewusst anzuspannen und gleichzeitig die anderen Muskeln zu entspannen. Ich bin davon überzeugt, dass diese gezielte aktive Entspannung einen Einfluss auf das Empfinden des Schmerzes ermöglicht. Es hilft, mit dem Schmerz umzugehen, um nicht einfach Opfer der Situation zu sein. Es hat mir geholfen, ruhig zu bleiben und mit dem Schmerz zu arbeiten.

ASMUSSEN: Was ist das Besondere an der Atemtechnik?

ERLANGSEN: Während der Eröffnungswehen hat es mir geholfen, die Atmung flach zu halten. Dadurch drückt →





Bay, Anja (2013): Smertefri Fødsel. Anja Bay
Metoden. Kopenhagen: People's forlag.
ISBN 978-87-7137-4001.

das Zwerchfell nicht so auf die Gebärmutter. Hilfreich ist das oben erwähnte Bild von einem Hund in der Sommerwärme. Ich kann mir vorstellen, wie ein Hund dasteht und hechelt. Es ist ein oberflächliches Hecheln mit wenig Atemvolumen. Das Besondere ist auch, dass es nicht nach der Einatmung, also mit vollen Lungen erfolgt, sondern nach einer normalen Ausatmung beginnt.

ASMUSSEN: Haben dir die drei Methoden während der Geburt stark geholfen?

ERLANGSEN: Ich kann das an der Geburt meines zweiten Sohnes aufzeigen. Am Morgen habe ich die ersten Wehen gespürt. Aufgrund der Erfahrungen der ersten Geburt dachte ich: Das sind jetzt erste Vorzeichen. Aber es wird noch lange dauern, bis der wirkliche Geburtsvorgang losgeht. Ich habe in jeder Wehe meine hechelnde Atmung gemacht. Es war so ganz leicht, damit umzugehen. Der Abstand der Wehen wurde aber schnell kürzer. Somit entschlossen sich mein Mann und ich dazu, nun loszufahren. Auf dem Weg ins Auto ging dann die erste Presswehe los. Die Fahrt ins Krankenhaus dauerte allerdings zwanzig Minuten. Wir haben die Hebamme angerufen und sie hat mich während der ganzen Fahrt telefonisch begleitet. Ich habe diese flache, hechelnde Atmung eingesetzt. Damit konnte ich dem Drang zu pressen widerstehen. Ich habe die Atemtechnik, die Spannungsregulation und die Visualisierung genutzt, um die Presswehen und meine Schmerzen zu steuern.

Auf dem Parkplatz des Krankenhauses angekommen, standen vier Hebammen bereit. Wir haben die Tür aufgemacht und die leitende Hebamme hat vor Ort entschieden, dass ich pressen darf. So ist mein Sohn in Begleitung der Hebammen und meinem Mann auf dem Krankenhausparkplatz zur Welt gekommen. Ich bin sicher: Ohne meine proaktive Beeinflussung der Spannung und der Schmerzen wäre das Kind noch während der Autofahrt auf die Welt gekommen.

ASMUSSEN: Ich möchte die Atmung genauer verstehen.

ERLANGSEN: Diese Atmung habe ich circa sechs Wochen vor der Geburt zu üben begonnen. Ich atme normal aus. Wenn die Lunge fast leer ist, beginne ich mit dieser flachen, hechelnden Atmung. Das mache ich etwa eine Minute lang. Dabei hilft es vor allem, auf die Ausatmung zu achten. Dadurch entstehen viele kleine Auspuster. Das Tempo erhöhe ich, wenn der Schmerzimpuls größer wird, und ich reduziere es, wenn der Schmerzimpuls geringer wird. Das Schmerzempfinden ist meines Erachtens geringer, wenn ich flach atme, als wenn ich tiefer atme.

ASMUSSEN: Das tönt nach absichtlicher Hyperventilation.

ERLANGSEN: Es geht aber genau um das Gegenteil. Bei Stress hyperventilieren wir. Hyperventilation heißt «zu viel belüften». Die Atmung ist zu tief und zu schnell. Da

bei steigt nicht der Sauerstoffgehalt im Blut, sondern wir atmen vor allem viel CO₂ ab. Das führt zu einem Durcheinander der gesamten Physiologie. Man kann die Muskeln in diesem Zustand nicht mehr so gut kontrollieren. Ich probiere mit der oberflächlichen Atmung mit ganz kleinem Atemvolumen diesem Prozess trotz seiner hohen Atemfrequenz entgegenzuwirken. Dadurch werden weniger Stresshormone ausgeschüttet und das CO₂ bleibt im Normbereich. Und es führt dazu, dass ich die Spannung der Muskeln besser steuern kann.

ASMUSSEN: Herzlichen Dank für diese interessanten Ausführungen. ●



MAREN ASMUSSEN-CLAUSEN
ist Kinaesthetics-Ausbilderin und diplomierte Pädagogin. Sie engagiert sich für Lernprozesse mit Kinästhetik.



GESA ERLANGSEN
ist zweifache Mutter und lebt in Dänemark. Sie hat sich auf ihre Geburten gut vorbereitet.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____