

Qigong in der Schwangerschaft

Dr. Zuzana Sebková-Thaller | Qigong ist eine alte chinesische Heilmethode, die auch in westlichen Kulturen beliebt ist. Gerade für Schwangere und Wöchnerinnen bietet sie eine Fülle von einfachen Übungen, die jederzeit im Alltag angewendet werden können. Die innere Haltung wird gestärkt, die wiederum auf die äußere Haltung und Verfassung wirkt – was nachweislich die Geburt erleichtert

Die Jahrtausende alte chinesische Methode Qigong wird auch im Westen immer beliebter als Entspannungsmethode, aber auch um zielbewusst Kräfte einzusetzen. Werdende Mütter benutzen sie immer häufiger in der Schwangerschaft und auch bei der Geburt.

Neue Methode

Ich habe eine neue Methode entwickelt. Selbst habe ich sieben Kinder geboren. Die erste Schwangerschaft war beschwerlich und die Geburt war sehr schwer – eine Vakuumextraktion mit Dammriss dritten Grades nach 30 Stunden Wehen. Das war für mich das initiierte Erlebnis. Als ich dann Lehrerin für Qigong wurde, war ich der Meinung, dass sich Qigong auch in der Schwangerschaft und bei der Geburt einsetzen lässt. Durch meine eigenen Schwangerschaften und Geburten hatte ich die Gelegenheit, passende Übungen für die verschiedenen Symptome auszuprobieren und dabei allmählich eine neue Methode zu entwickeln.

Im Ursprungsland China wurde früher Qigong meist nur von den Männern geübt. Die Chinesinnen haben in der Schwangerschaft nie Qigong geübt, das wurde ihnen sogar verboten, weil die Chinesen ihrer Tradition folgen und nicht experimentieren. Was vor 3.000 Jahren unterrichtet wurde, wird immer noch unterrichtet. Chinesen sind hier sehr traditionsgebunden.

Ich wollte es aber ausprobieren. Die heute legendäre Ärztin Dr. Josefina Zoller, die Qigong Anfang der 1980er

Jahre nach Deutschland brachte und meine erste Qigong-Lehrerin war, hat mich dazu ermutigt: „Sei achtsam dabei und horche auf deinen Körper“.

Im Fluss sein

Qigong bessert die allgemeine Kondition, ohne dass sich Frauen überfordern. Mit Hilfe von Qigong wird die Wahrnehmung erweitert, das eigene Körpergefühl geschult. Das „innere Lächeln“, das im Qigong entfaltet wird, ermöglicht einen liebevollen Umgang mit sich selbst. Die verwurzelte Haltung gibt das Gefühl des Vertrauens, und die aufrechte Wirbelsäule, die sich „wie ein Bambusbaum im Wind bewegt“, vermittelt gleichzeitig das Gefühl der Stabilität und Elastizität. Die Frauen lernen auch im Atemrhythmus mit der Wirbelsäule leicht zu schwingen. Die Wirkung zeigt sich bald: Ihre Rückenbeschwerden bessern sich oder verschwinden ganz, Blockaden lösen sich auf und die Frauen haben das Gefühl „Im Fluss zu sein“.

Das Hauptenergiezentrum liegt im Bauch, mit einfachen Übungen stärken die Frauen ihr Gefühl für die Mitte, was sie ruhiger und emotional stabiler werden lässt. Viele Qigong-Übungen wirken ausgleichend auf den Blutdruck. Einfache Meridianmassagen wirken sich positiv auf Migräne und andere Kopfschmerzen aus. Übungen, die den Funktionskreislauf von Magen- und Milzkreislauf harmonisieren, mildern die Übelkeitsbeschwerden. Chan Mi Gong-Übungen (siehe Kasten) steigern die Sensibilität im Beckenbodenbereich. Mit Hilfe der Basisübungen dieser Qigong-Art lernen die Schwangeren den feinen Bewegungsfluss, der durch den Atem verursacht wird, durch alle Gelenke des Körpers zu leiten und



Foto: Privatis Archiv Dr. Zuzana Sebková-Thaller

wahrzunehmen. Dies wirkt sich oft positiv auf die Schwangerschaftsödeme aus. Sowohl die Schwangeren und Gebärenden wie die Hebammen berichten von einer auffallenden emotionalen Stabilität.

Ursprüngliche Lebensenergie

Qigong arbeitet mit Atem, Bewegung und Vorstellungskraft. Die letztere Komponente ist die Wichtigste. Die Chinesen sagen: „Wo die Vorstellung ist, da ist Energie, wo die Energie ist, da ist Heilung“. Die Wirkung der Eröffnungswehen wird mit Hilfe der Vorstellungskraft und durch den Atem verstärkt – die Zeit wird so verkürzt. Bislang gibt es keine wissenschaftliche Arbeit, die dieses belegen würde – aber die Erfahrung lehrt es. Frauen, die mit Hilfe von Qigong-Übungen gebären, sind entspannter und können die Schmerzen besser ertragen. Sie berichten von einer außerordentlichen Wachheit, wohl deshalb, weil sie kaum Schmerzmittel benötigen. Ihre Selbstwahrnehmung

Mit einfachen Übungen können Schwangere ihr Gefühl für die Mitte stärken

LINKS

www.qigongweg.de
www.ddqt.de

Das „innere Lächeln“ ist das wichtigste Element im Qigong. Schließen Sie die Augen und lächeln Sie sich selbst und Ihrem Inneren zu. Es bedeutet, sich selbst zu akzeptieren und es gut mit sich zu meinen, denn nur dann können Sie Ihre körpereigene Energie entspannt fließen lassen, den Atem zu jeder einzelnen Zelle schicken und Ihre Wirbelsäule elastisch schwingen lassen.

ist geschult und sie haben gelernt, den Augenblick auszukosten.

„Qi“ – die ursprüngliche Vitalenergie – bewegt sich kreisförmig durch den Körper und beeinflusst laut der Traditionellen Chinesischen Medizin die vegetativen Prozesse im Körper, also zum Beispiel Stoffwechsel und Blutkreislauf, Verdauung und Atmung. Fließt die Lebensenergie ungehindert, ist der Mensch gesund. Fließt sie hingegen unregelmäßig oder ist sie gar blockiert, macht ihn das krank – körperlich und seelisch. Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht den Mensch immer als Ganzes. Das Ziel von Qigong-Übungen ist es darum, die Energie gleichmäßig in Fluss zu halten und Blockaden und andere Störungen zu beheben. Der Begriff „Gong“ bedeutet „Arbeit“, „Übung“, „Pflege“. Er besagt, dass es ein eigenes Engagement braucht. Ohne Übung geht nichts. Das Üben aber macht Spaß. Es ist lustbetont. Man lernt, sich selbst mit einem Lächeln zu begegnen, sich zu entsprechen und eigene Grenzen zu respektieren. Drei wesentliche Aspekte für die Pflege der Lebensenergie verbin-

DIE AUTORIN

Dr. Zuzana Sebková-Thaller hat die Methode der Geburtsvorbereitung mit Qigong entwickelt und seit 18 Jahren viele werdende Mütter begleitet. Seit zwölf Jahren gibt sie Kurse für Hebammen und Geburtshelferinnen. Sie ist Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, erste Vorsitzende des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan und außerdem Mutter von sieben Kindern.

Kontakt:

E-Mail: zs@qigongweg.de

Internet: qigongweg.de und qigong-gesellschaft.de.

Dort gibt es eine Liste von Hebammen, die Qigong zur Geburtsvorbereitung praktizieren.

den sich im Qigong: Spezielle Körperhaltungen und -bewegungen, meditative Konzentration und eine bewusste Atmung. Für die Chinesen bestehen klare Wechselwirkungen zwischen der körperlichen und der seelisch-geistigen Haltung. Die „Qigong-Haltung“, mit der sich der Übende verwurzelt, dessen Wirbelsäule gerade und doch leicht beweglich ist und der seine Mitte im Bauchraum spürt, wirkt sich auf seine Lebenshaltung aus. Achtet der Übende auf seinen Körper und lenkt er seine Vorstellungskraft, kann beides zusammen den Weg der Energie im Körper positiv beeinflussen. Die richtige Atmung verteilt sie im Körper.

Es gibt immer mehr Studien über die positive Wirkung von Qigong bei verschiedenen Erkrankungen. Patienten mit Asthma zum Beispiel benötigen nachweislich weniger Medikamente, besitzen ein größeres Lungenvolumen und verzeichnen weniger Krankenhausaufenthalte. Westliche Mediziner erklären die entspannende Wirkung vor allem mit der verbesserten Atmung und den positiven Effekten, die sie auf weitere unbewusste Funktionen hat, etwa auf den Herzschlag.

Qigong fürs Leben

In der Schwangerschaft leistet der weibliche Körper Großes – und er ist in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich belastet. Die hormonbedingte Übelkeit zum Beispiel in den ersten Monaten lässt sich durch Qigong gut beeinflussen, ebenso niedriger Blutdruck, Schwindel oder Müdigkeit. Aber auch die Ödeme und der hohe Blutdruck sind mit Qigong beeinflussbar. Es wirkt Blutdruck regulierend. Eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist nicht nur für die Hebamme wichtig. Sie ist auch eine Bestätigung für die werdende Mutter, dass sie auch etwas für sich selbst tun kann.

Rückenschmerzen lassen sich mit den sanften Wellen des Chan Mi Gong (siehe Kasten) begegnen, welche die Wirbelsäule im Atemrhythmus leicht schwingen lassen. Qigong ist kein Ersatz für westliche Medizin. Es lässt sich aber gut mit ihr kombinieren und kann dort, wo Medizin nötig ist, unterstützend wirken.

Melden sollte die werdende Mutter Übungen, bei denen sie sich stark streckt, gegen den Bauch drückt, oder mit ihrem ganzen Körpergewicht von den Zehenspitzen auf die Fersen fallen lässt. Es sind vor allem die Methoden des Chan Mi Gong, mit denen sich die werdenden Mütter auch auf die Geburt

vorbereiten. Regelmäßige Übungen ab der 32. Schwangerschaftswoche verkürzen die Eröffnungswehen und lindern die Schmerzen, so dass viele Frauen ohne Schmerzmittel gebären.

Den Wöchnerinnen hilft Qigong besonders gut wieder in die Balance zu kommen, zu empfehlen ist vor allem der „kleine himmlische Kreislauf“, der mit Hilfe der Vorstellung den Atem einhauchend an der Wirbelsäule entlang nach oben, und ausatmend in der Mitte der Vorderseite des Körpers nach unten gleiten lässt, dabei wird leicht der Beckenboden angezogen und wieder losgelassen.

Was man für die Geburt gelernt hat, kann man das ganze Leben brauchen. Viele Frauen, die sich auf die Geburt mit Qigong vorbereitet haben, wenden es auch in ihrem weiteren Leben an.

Viele Übungen gründen auf minimalen Bewegungen, da allein eine gute Haltung und Atmung viel bewirken kann. Entsprechend lassen sie sich jederzeit, unbemerkt und überall ausführen – ob am Wickeltisch, in der Warteschlange oder in der Straßenbahn.

DEFINITIONEN

Chan Mi Gong ist ein tibetisch-buddhistisches Qigong. Es entstand vor etwa 5.000 bis 6.000 Jahren im Himalaya und besteht aus Basisübungen und einer Reihe von Aufbauformen. Das Wort „Chan“ bedeutet „Zen“ und „Mi“ steht für „geheim“. Chan Mi Gong kann also mit „Geheimes Zen-Qigong“ übersetzt werden. Chan Mi Gong unterscheidet sich von vielen anderen Qigong-Formen hauptsächlich in folgenden Punkten: Es werden kontinuierlich die Wirbelsäule und alle Gelenke sanft und schlangenartig bewegt. Das kann zu einer verstärkten Beweglichkeit und Geschmeidigkeit führen. Die Fußspitzen werden bei der Ausführung leicht nach außen gestellt, der geheime Bereich „Michu“ sowie das 3. Auge werden entspannt und geöffnet. Der buddhistischen Tradition entsprechend gibt es Mantras, Mudras und Visualisierungen bei den Übungen.

Das „Stille Qigong“ ist ein „weiches“ Qigong, das sich durch äußerlich kleine oder gar keine Bewegungen und mehr durch innere Bewegungen mit großer Wirkung auszeichnet. Es sind alte, überlieferte Übungen aus daoistischen, zen-tibetisch oder tantrisch-buddhistischen Schulen.

Das Ziel der Übungen ist es, die Energien gleichmäßig in Fluss zu halten