

Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung mit Craniosacraltherapie

In meiner Praxis habe ich häufig Gelegenheit, Schwangerschaften zu begleiten. Was mir dabei begegnet ist oft sehr beeindruckend und spannend. Schwangerschaften und Geburten verlaufen als natürliche Prozesse häufig problemlos, weil sich die Frauen intuitiv meist genau richtig verhalten. Es gibt jedoch Situationen und Konstellationen im Körper einer werdenden Mutter, bei denen eine gezielte therapeutische Begleitung enorm erleichternd wirkt.

Die Mutter unterstützen

Schwangerschaftsbeschwerden sind oft der Auslöser für werdende Mütter, sich professionelle Hilfe holen. Hierzu gehören Übelkeitssymptome, Rückenschmerzen bis hin zu ISG- Problemen oder Blutdruckprobleme und Wassereinlagerungen.

Als CraniosacraltherapeutIn spüre ich mit meinen Händen die rhythmische Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die sich auf den gesamten Körper mit seinen Muskeln, Knochen und Organen überträgt. Im gesunden Körper ist dieser Rhythmus in allen Bereichen deutlich zu spüren. Wo dieser Rhythmus gestört ist entsteht häufig Unordnung im Körper, welche in der Regel mit unterschiedlichen Symptomen und Störung einhergeht. In meiner Arbeit lenke ich die Aufmerksamkeit der Schwangeren in den veränderten Bereich in ihrem Körper. Energie folgt dem Gedanken und mit der gesammelten Aufmerksamkeit der Patientin wird eine Veränderung in diesem Bereich möglich. Daher besteht meine Arbeit bei Rückenbeschwerden während der Schwangerschaft beispielsweise darin, einen Ausgleich von der Vorderseite mitsamt Bauchraum und der Rückseite, vor allem der Lendenwirbelsäule samt Kreuzbein herzustellen. Dies wirkt sehr entlastend. Es bedarf einfacher Übungen, häufig mit besonderer Atemtechnik, damit die Schwangere diesen Ausgleich auch zwischen den Behandlungen zu Hause weiterhin fördern kann.

Zur Übelkeitssymptomatik: Magen und Gebärmutter stehen gerade in der Schwangerschaft in einer besonderen Verbindung miteinander.

Mein Eindruck aus der praktischen Arbeit ist der, dass mit der Schwangerschaft eine gravierende Verlagerung des energetischen Zentrums innerhalb des Rumpfes nach unten hin, ins Becken stattfindet. In kleinen Portionen erlebt dies jede Frau mit ihrer Monatsblutung, auch hier gibt es jeden Monat einen energetischen Schub nach unten ins Becken. Die Begleiterscheinungen sind, dass man seinen Körper mehr spürt, dem Alltag langsamer begegnet, manchmal kommt es zu leichterem Reizbarkeit und evtl. auch zu Unterleibsschmerzen.

Durch die praktische Tätigkeit hat sich für mich folgendes Erklärungsmodell herauskristallisiert: Je besser eine Frau sich in ihrem Becken spürt und dort „zu Hause“ ist, je besser die Durchblutung und je vitaler die Beckenbodenmuskulatur, desto weniger Turbulenzen treten in Form von Bauchschmerzen oder anderen Beschwerden auf. Auch die Schwangerschaftsübelkeit scheint häufig mit dieser Verlagerung des inneren Zentrums ins Becken in Zusammenhang zu stehen. Wenn ich mit Craniosacraltherapie für einen fließenden Ausgleich zwischen Kopf und Becken Sorge, tritt häufig eine kurze minimale Übelkeit auf, bis der Körper sich an diesen Ausgleich gewöhnt hat. Selbstverständlich existieren auch andere Parameter der individuellen Lebenssituation, die mit einer Übelkeit in engem Zusammenhang stehen können.

Das Kind willkommen heißen

Auf der physischen Ebene findet ab dem Moment der Befruchtung ein zunehmender Stoffaustausch statt. Genauso intensiv ist der emotionale und seelische Kontakt. Dies mitzerleben ist wirklich berührend. Manche Mutter hat vom ersten Tag der Schwangerschaft an diesen innigen Kontakt,

manchmal gelingt er erst mit Hilfe therapeutischer Begleitung. Ganz gleich was die Ausgangssituation zuvor war, es ist immer ein bewegender Moment diese Zuwendung einer Mutter zu ihrem Kind begleiten und miterleben zu dürfen. Die werdende Mutter kann diesen direkten Kontakt auch zu Hause bewusst erspüren und vertiefen.

Es ist erstaunlich wie viel sich vom Charakter, der Persönlichkeit und von der Seelenqualität des Kindes bereits in der Schwangerschaft offenbart. Das Kind genießt den Schutz und Raum, Ernährung und die Wärme der Mutter, doch auch Austausch und Symbiose sind die Themen von Mutter und Kind in dieser Zeit.

Auf der Seelenebene kann das Geschenk eines Kindes an die Mutter beispielsweise ein innerer Frieden sein, während die Mutter dem Kind Schutz gibt. Es ist zutiefst ergreifend, diesen bewussten Erstkontakt begleiten zu dürfen.

Mögliche Bilder, die bei der Mutter im Kontakt mit ihrem Kind auftauchen sind beispielsweise ein Bilder von einem einsamen Wanderer auf seinem Weg, oder das Gesicht eines alten weisen Mannes. Ein anderes Kind möchte viel Schutzraum wie ein gemütliches zu Hause, noch ein anderes Ungeborenes meldet den Wunsch an nur da sein zu wollen, seinen Raum einnehmen zu dürfen und eher in Ruhe gelassen zu werden. Auf diese Bedürfnisse gehen viele werdende Mütter ohnehin unbewusst ein, jedoch gelingt das nicht immer gleich gut. Es gibt einfachere und schwierigere Konstellationen.

Das Wunder des Lebens, die Vielfalt von Austausch, von Nehmen und Geben wird hier auf einer ganz elementaren Ebene erfahrbar.

Die Gebärmutter vorbereiten

Ein wichtiger Schritt in der Schwangerschaftsbegleitung ist die Vorbereitung der Gebärmutter. Es ist für das Kind wunderbar, wenn die Gebärmutter sich in allen Bereichen warm anfühlt und gut durchblutet ist. Dies kann mit Hilfe von Visualisierung und dem Spüren des Bauches und des Rückens unterstützt werden. Wenn der Atem der Mutter diese Bereiche weich durchströmt, verändert sich auch die Versorgung der inneren Organe hin zum wohligen und „gemütlichen“ Empfinden.

Eine Mutter, die ihre Gebärmutter nach einigen Behandlungen gut in allen Bereichen wahrnimmt, hat ein direktes Empfinden zu ihrem Körper; ein unmittelbares Erleben. Eine solche Mutter wird sich durch einen ungewöhnlichen oder problematischen Befund von Seiten des Arztes nicht so leicht verunsichern lassen. Der Arzt kann ihr ggf. Verdachtsdiagnosen mitteilen, ohne dass sie dadurch ihr gutes Gefühl zu der Schwangerschaft verliert. Diese Frauen sind nicht einzig und allein auf die Mitteilungen ihres behandelnden Arztes angewiesen, sie haben auch noch das Erlebnis aus den Behandlungen, ihre eigenen unmittelbaren Erfahrungen, wie sich ihr Körper, ihre Gebärmutter und ihr Bauchraum während der Behandlungen anfühlen, wodurch das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt ist.

Das entschärft viele Situationen denn die Frauen bleiben im Kontakt mit ihrem Kind, mit ihrer Schwangerschaft, sie bleiben im Fluss mit ihrem Körper, weil sie ganzheitlich mit ihrer Schwangerschaft befasst sind. Dies ist oft Balsam für den Verlauf einer Schwangerschaft und erleichtert die Geburt.

Die Gebärmutter nach Kaiserschnitt und vor neuer Geburt

Wenn schon einmal ein Kaiserschnitt stattgefunden hat, sind die mehr oder minder deutlichen Spuren oft noch lange für die Frauen zu spüren. Der Kaiserschnitt gehört sozusagen mit zur Geschichte der Gebärmutter und des Bauches, ist ein Teil ihrer Erfahrungen. Wenn noch Missempfindungen im Becken von der OP übrig sein sollten, so ist eine gezielte Narbenbehandlung

auch nach vielen Jahren noch sinnvoll und erleichtert den Frauen das Sich-im-Becken-wieder-Wohlfühlen. Es wird wieder zu ihrer Basis, zu ihrem zu Hause. Natürlich kann man den Ursprungszustand nicht wiederherstellen, aber darum geht es auch nicht. Wichtig ist, dass die Frau sich wieder gut spürt und Gebärmutter und Bauchraum sich wieder harmonisch anfühlen. Es geht hier vor allem um eine nachträgliche Integration des erlebten Traumas Kaiserschnitt. Dieser Eingriff kann „eingeliebt“ werden. Einlieben nenne ich diesen Prozess ganz bewusst, denn es geht um die Integration eines Erlebnisses, das von außen kam und sich manchmal noch lange wie ein Fremdkörper anfühlt.

Bei der Verarbeitung der Erfahrungen, die die Frau in ihrem Unterleib trägt und im Körperbewusstsein der Zellen gespeichert hat erlebe ich in Behandlungen immer wieder einen signifikanten Moment, der eine tiefe Ruhe inneren Frieden spürbar werden lässt. Es ist der Moment, wo die Gebärmutter nicht mehr in ihren Einzelbereichen wie vorne, hinten, oben, unterer Bereich mit Muttermund, rechts und links wahrgenommen wird, sondern die Vorderseite des Bauches und der Gebärmutter weiß dann um die Rückseite, und alle Bereiche spüren sich untereinander. Es ist als würde sich das Organ als Ganzes wiederfinden, alles scheint eng miteinander verwoben und alle Organe arbeiten harmonisch zusammen. Verletzungen und Narben treten in den Hintergrund und spürbar ist die Harmonie und Einheit, das Ganze. Über die Hände ist in diesen Momenten eine deutliche Wärme zu spüren, was für eine intensive lokale Mehrdurchblutung spricht. Das gesamte Becken fühlt sich homogen warm, zutiefst gelassen, aber auch sehr kraftvoll an. Auch der craniosacrale Rhythmus hat sich verlangsamt – in dieser Ruhe liegt die Kraft. Und diese Kraft ist sehr physisch spürbar. Diesen Zustand zu erfahren und Frauen somit zu ermöglichen, zu Hause daran anzuknüpfen, beinhaltet für mich den wesentlichen Anteil der Vorbereitung für die Geburt nach vorangegangenem Kaiserschnitt.

Den Geburtskanal vorbereiten

Man kann die Geburt auf der körperlichen Ebene vorbereiten, alles bereit machen für das große, schöne und vielleicht auch heftige Ereignis.

Manchmal wissen wir von vorausgegangenen Geburten, dass die Muttermunderöffnung ein Problem war. Oder die Gebärmutter ist nach vorne oder hinten gekippt und das Schambein oder das Steißbein wird zur Hürde im Geburtskanal. Bei Spätgebärenden und Vielgebärenden ist es möglich, dass die Gebärmuttermuskulatur nicht mehr automatisch so kräftig mitschafft. Diese Dinge kann man vorbereiten und somit erleichtern.

Sie können mit kombinierten Techniken aus der Craniosacraltherapie, Visualisation und dem Spüren des Körpers mit dem feed back eines Therapeuten behandelt werden. Die Mutter kann auch hier Übungen, Atemtechniken, Vorstellungshilfen und ähnliche Anregungen für zu Hause mitbekommen, bis sich beispielsweise die Übergänge von der Gebärmutter über den Muttermund in das Scheidengewölbe hinein homogen und gut durchblutet anfühlen. Jede Schwangere spürt bei genauer Anleitung ihren Körper, spürt deutlich wie sich die Gebärmutter im Gefüge des Beckens anfühlt. Es gilt hier mit großem Respekt nichts verändern zu wollen, denn jede „Blockade“, jede Restriktion hat ihre Geschichte und ihre Berechtigung. Gleichzeitig liegt die Kunst darin, dem Körper Erleichterung und Veränderungsmöglichkeiten anzubieten. Schon durch die wohlwollende Aufmerksamkeit von Therapeut und der betreffenden Frau für eine Körperregion lösen sich die lokalen Unterschiede regelrecht auf und ordnen sich in einem neuen Gleichgewicht.

Ich habe gute Erfahrungen im Vorbereiten der Muttermunderöffnungen gemacht. Häufig fühlen sich die Übergänge von der Gebärmutter ins Scheidengewölbe und durch die Scheide nach außen extrem unterschiedlich an, insbesondere bei Frauen, deren Muttermundöffnungen bei vorausgegangenen Geburten sehr langwierig waren. Die Frauen erarbeiten sich diesen Bereich mit Hilfe von individuellen Übungen, sie lernen ihren Körper neu kennen und bereiten damit den Weg für das Kind auf kreative und heilsame Weise. Bei einigen Müttern ging der Muttermund nach einer

solchen Behandlungsserie in der folgenden Geburt auffallend problemlos auf. Doch auch wenn dies nicht der Fall ist, so scheint die Geburt anders erfahren zu werden, vermutlich durch den guten Kontakt zum Kind, durch das geschulte eigene Körpergefühl und vielleicht auch durch die innere Gelassenheit und das Bewusstsein, dass ihr Körper gut vorbereitet ist.

Ich habe eine Mutter begleitet, deren Gebärmutter sehr nach hinten gekippt war. Dies war den Ärzten bekannt, denn während zweier vorangegangener Geburten war jeweils das Schambein das große Hindernis. Wir haben die Geburt in einer Behandlungsserie von acht Behandlungen gemeinsam vorbereitet, während denen wir viel an der wohligen Einrichtung der Gebärmutter gearbeitet haben. Dies hat sich aus dem craniosacralen Befund und der subjektiven Wahrnehmung der Gebärmutter ergeben. Die folgende Geburt verlief viel einfacher als die vorherigen, der Muttermund ging recht rasch auf und das Köpfchen kam problemlos unter dem Schambein durch. Die Gebärmutter ist nach dieser Schwangerschaft und Geburt nicht mehr in ihre ursprüngliche, nach hinten gekippte Lage zurückgegangen, sie hat sich in ihrer Lage normalisiert. Wir können über die inhärente Intelligenz des Körpers nur staunen: Was der ungehinderte Fluss des Lebensatems mit der craniosacralen Bewegung im Körper alles richtet, ist so viel besser als wir es bewusst bewerkstelligen könnten.

Therapeutische Begleitung

Die Craniosacraltherapie eignet sich hervorragend um eine Schwangerschaft zu begleiten, den Körper auf die Geburt vorzubereiten und eventuelle Schwangerschaftsbeschwerden zu behandeln. Für die Kontaktaufnahme mit dem Embryo gibt es Therapeuten in prä- und perinataler Körperarbeit nach Ray Castellino. Diese begleiten und unterstützen werdende Mütter und Väter in ihrer Kontaktaufnahme mit dem Embryo. Die Eltern haben die Gelegenheit, eigene Themen aus ihrer Geschichte, die durch die Schwangerschaft berührt werden, zu integrieren. So schaffen sie Raum für einen liebevollen Kontakt, in dem das Ungeborene einfach so sein darf wie es ihm entspricht, und die Eltern sich da annehmen wo sie sind.

Craniosacraltherapie mit dem Neugeborenen

Neugeborene sprechen sehr gut auf craniosacrale Behandlungen an. Auch nach Kaiserschnitt, bei Geburtstraumen, bei Frühchen oder Schreikindern kann vieles durch wenige Behandlungen entschärft und in gesunde Bahnen gelenkt werden.

Indikationen für craniosacrale Säuglingsbehandlungen sind: schwierige Geburten wie Saugglocken-, Zangen- oder Sturzgeburt, Einsatz von Schmerzmitteln oder Periduralanästhesie unter der Geburt, Kaiserschnitt, Steißgeburt, Frühgeburt, Plazenta-ablösungsschwierigkeiten, verschiedenen Störungen der Mutter-Kind Beziehung; Schreikinder, Speikinder, starke Blähungen, Schiefhals und starke Überstreckung des Köpfchens mit Schreiattacken.

Zur Person:

Sonja Wode ist selbst Mutter zweier Kinder. Sie ist als staatlich geprüfte Masseurin seit 16 Jahren in eigener Praxis niedergelassen und leitet eine Schule für Craniosacraltherapie und Fußreflexzonen-therapie. Sie ist ausgebildete Rückführungstherapeutin und arbeitet in ihrer Praxis mit folgenden Methoden: klassische Massage, Craniosacraltherapie, Polarity und Fußreflexzonen-therapie. Berufliche Schwerpunkte liegen im orthopädischen Bereich mit Gelenk- und Rückenproblemen (z.B. Bandscheibenvorfälle), Behandlungen für Musiker, Craniosacralbehandlungen mit Säuglingen, Kindern und Erwachsenen, sowie Schwangerschaftsbegleitung.