

Eltern werden – Eltern sein

Der achtsame Weg ins Leben

Die Erfahrung, dass Schwangerschaft, Geburt und vor allem das Leben danach vom Rhythmus des Kindes bestimmt werden, ist für viele Eltern nicht leicht auszuhalten. Die intensive Lebensphase fordert eine große Anpassungsfähigkeit. Wenn es gelingt, die Signale des eigenen Körpers und des Kindes empathisch wahrzunehmen, achtsam darauf zu reagieren und dabei gleichzeitig liebevoll mit sich selbst zu bleiben, kann es gelingen, auch in Stressphasen den Kontakt zur eigenen Lebendigkeit, Freude und Dankbarkeit beizubehalten. Ein MBCP-Kurs ist hierbei ein wertvolles Hilfsmittel.

Text: Mela Pinter

Durch einen MBCP-Geburtsvorbereitungskurs (MBCP bedeutet Mindfulness-based Childbirth and Parenting) wird gezielt die Achtsamkeit werdender Eltern geschult. Der im Alltag oft vorherrschende „Auto-pilot-Modus“ kostet viel Kraft und lässt besonders in der Schwangerschaft Ängste und Stress entstehen. Die Entwicklung von Achtsamkeit hilft, mit den Situationen ruhiger und wohlwollender umzugehen.

Den neunwöchigen Kurs „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ hat die Hebamme und Achtsamkeitslehrerin Nancy Bardacke in den USA entwickelt. Sie kombinierte die wesentlichen Inhalte eines MBSR-Kurses mit denen eines Geburtsvorbereitungskurses. Der Kurs ist für Paare konzipiert und besteht aus wöchentlichen dreistündigen Terminen, einem Vertiefungstag in Schweigen und einem Nachtreffen mit den Babys. Andere Kursformate sind ein drei-





tägiger Wochenendkurs oder ein viertägiger Intensiv-Kurs, der den Vertiefungstag in Stille beinhaltet.

MBCP-Kursaufbau

Beim MBCP-Kursprogramm liegt ein Schwerpunkt auf den physiologischen Abläufen während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett, da diese in herkömmlichen Vorbereitungskursen oft zu kurz kommen. Die werdenden Eltern lernen ausführlich, wie die physiologischen Zusammenhänge bei einer Geburt sind. Da die Physiologie durch die Auswirkungen von Stresshormonen nachhaltig gestört wird, ist die Fähigkeit zur Stressreduktion eine wesentliche Voraussetzung für ungestört und gesund ablaufende Prozesse. Nancy Bardacke sagt dazu: „Zwei Dinge sind universal: die Abläufe von Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und dass der Geist geschult werden kann.“

Über den gesamten Kurs praktizieren die Teilnehmenden formale und informale Übungen zu Hause. An sechs Tagen einer Woche üben beide werdenden Elternteile täglich eine halbe Stunde Achtsamkeit mittels Audio-Anleitung. Die

ersten formalen Übungen sind der Bodyscan und achtsame Yoga-übungen. Bei dem informalen Übungsstrang geht es darum, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, z.B. achtsam zu essen, zu duschen, Zähne zu putzen oder die Kinder zu versorgen.

Es fällt leichter, diese Fähigkeit in ruhigeren Situationen zu kultivieren, um in einer stressigen Situation darauf zurückgreifen zu können. Wenn das Baby einmal da ist, hat die Schwangere ihren eigenen Achtsamkeitslehrer – nämlich das Baby – immer dabei. Eine gute Übung ist dann, stets innezuhalten und mit dem Baby zu sein, wenn es sich z.B. bewegt. So lange, bis es wieder zur Ruhe kommt, kann die Mutter jeweils eine kleine Pause einbauen.

Solch eine Pause gelingt besonders gut mit dem „3-Minuten-Atemraum“ oder der kleinen Zauberformel A-L-I, einer Methode, die auf Ideen von Dr. Clarissa Schwarz und dem Netzwerk *Achtsame Wirtschaft* basiert. ALI bedeutet: A = Atmen, L= Lächeln, I= Innehalten und JA sagen. Drei Atemzüge reichen dabei schon aus, um

sich neu zu zentrieren und inneren Raum zu schaffen. Das Atmen bringt Körper und Geist zusammen. Das Lächeln – auch ein ganz kleines – schenkt uns selbst liebevolle Zuwendung, entspannt, beruhigt und hilft, die momentane Erfahrung freundlich willkommen zu heißen. Innehalten gibt uns einen Augenblick jenseits von Funktionieren und Durchhalten. Es hilft, innerlich zu sich sagen: „Ja, (auch) das darf sein“, und die Realität als solche anzuerkennen. Der Druck lässt nach und Freiraum kann entstehen. Schwangere können sich so einen Moment Zeit für sich nehmen und auch ihrem Baby ein Lächeln schenken.

Umgang mit Schmerz

In MBCP-Kursen lernen Paare auch, wie sie bei körperlichen Unannehmlichkeiten oder Beschwerden Achtsamkeit anwenden. Verschiedene Möglichkeiten, mit Schmerzen wie z.B. den Wehen umzugehen, sowie die Wehenpausen richtig zur Erholung zu nutzen, werden auf unterschiedliche Art geübt. Dies geschieht z.B. mit Eiswürfel-Übungen, bei denen die

zeitliche Struktur von Wehen und Wehenpausen nachempfunden wird. Das Schmerzempfinden lässt sich mittels der Eiswürfel simulieren und körperlich erfahrbar machen. Die werdenden Eltern experimentieren mit unterschiedlichen Vorgaben zu den „Eiswürfel-Wehen“ bzw. Wehenpausen, indem sie etwa während einer Wehe die Atemzüge zählen oder den Schmerz in der Hand, die die Eiswürfel hält, genauestens erkunden. In der Wehenpause kann ein Mini-Bodyscan gemacht werden oder sich ein Kraftort vorgestellt werden. Im Kurs entsteht bei der Übung regelmäßig eine tiefe Konzentration in der Gruppe.

Auch der werdende Vater kann so das Aushalten von Wehenschmerzen ein kleines Stück weit nachempfinden. Er hat die Möglichkeit, körperliche Schmerzen als reine körperliche Empfindung wahrzunehmen, ohne sich durch Gedanken und die damit verbundenen Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust mit dem Leiden zu verbinden. Für die bevorstehende Geburt ist dies eine wertvolle Ressource.

Kommunikation und Feedback

Weitere wichtige Themen des MBCP-Kurses sind die Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie, die achtsame Kommunikation mit dem Partner und mit medizinischem

Personal. Ein Kommunikationshilfsmittel ist VRAInn. Mithilfe von VRAInn fragen die werdenden Eltern bei vorgeschlagenen Interventionen nach dem Vorteil, dem Risiko, der Alternative, der Intention, ob es nun (im Sinne von sofort) geschehen soll und was geschieht, wenn nichts unternommen wird. Dadurch können die Spielräume der eigenen Handlungsmacht aktiv ausgelotet werden. Eine Kommunikation auf Augenhöhe wird möglich.

In Feedback-Fragebögen zu MBCP-Kursen bringen die Teilnehmer generell durchweg positive Erfahrungen zum Ausdruck. Eine Teilnehmerin berichtet: „Geburt war für mich ein aufgrund der Schmerzen negativ besetztes Ereignis. Im Kurs, durch die Schmerzübungen, die Informationen zu den Wehen und deren Pausen und der Trennung zwischen Empfindung und Leiden, hat sich meine Sichtweise auf die Geburt verändert. Es bleibt natürlich eine große Ungewissheit, aber auch eine große Freude auf das Elternsein.“

Fest steht, dass die Einbettung von Achtsamkeit in die Geschehnisse rund um die Geburt ein Stück weit Stress, Ängste und Ungewissheiten reduzieren kann. Die werdenden Eltern erhalten Werkzeuge, mit denen sie selbstbestimmter und selbstsicherer an eines der größten Ereignisse in ihrem Leben herangehen können.

Im Juli 2018 trafen sich erstmalig alle erfahrenen MBCP-Lehrerinnen aus zwölf Ländern mit Wissenschaftlern, die zum Thema MBCP-Vorbereitung forschen. Das Europäische Zentrum für Achtsamkeit (www.ezfa.eu) plant eine engere Zusammenarbeit beider Seiten.

Für den deutschsprachigen Raum wurde die gemeinnützige Gesellschaft MBCP-DACH GmbH für die Schulung von Achtsamkeit vor, während und nach der Geburt gegründet. Weitere Infos unter

www.mindfulbirthing.de

