

Umgang mit Schmerzempfindung in der Atemtherapie

**Vortrag Hebammenkongress
Hohenems / Österreich
16. März 2013**

Die Atemtherapie nach Middendorf «Der Erfahrbare Atem®» orientiert sich am Gesunden des Menschen. Sie baut auf den Ressourcen der KlientInnen und dem Prozess, welcher durch die Therapie ausgelöst wird, auf.

Sie stellt die Bewusstseinsförderung in den Mittelpunkt. Die Wahrnehmung dessen, was Sie als anwesend, gesund, heil und wohltuend empfinden, wird aktiviert.

Sie entwickeln und fördern die Fähigkeit, sich sammeln zu können, sowie zu unterscheiden, was Gefühl oder was Empfindung ist. Für diese Wahrnehmungs- und Bewusstseins-schulung gibt es zwei Übungs- und Erfahrungsarten:



Auf dem Hocker:

In gezielten Körper- und Atemübungen – sitzend, stehend, gehend oder liegend, in Ruhe oder in Bewegung – wird der Atem angeregt.

Ziel ist, die Wahrnehmung des eignen Atems und dessen Veränderung, sowie die damit einhergehende Empfindung für die Haltung und Befindlichkeit erfahren.

Das Zusammenspiel von Atem und Empfindung ermöglicht die Bedeutung des inneren Gleichgewichts und dessen Auswirkung auf sich selbst und die Umwelt zu erfahren.

Erfahren der Atembewegung

Ausstreichen der Hände

- Guter Sitz
- sich seiner Hand zuwenden
- sich zuschauen
- neu, wie das erste Mal betrachten
- sich bewusst sein, was sie alles in die Hand nimmt
- beim Ausstreichen Beweglichkeit des Körpers zulassen
- Handflächen auf- und zuschwingen lassen

Fragen an mich

- Wie kann ich mich einlassen?
- Wie wirkt das auf mich Einlassen, mir Zuschauen auf mich?
- Wende ich mich mir wirklich zu?
- Wie geht es mir Stimmungsmässig dabei?



In der Einzelbehandlung – dem Atemgespräch

Die Einzelbehandlung findet meist im Liegen und immer in bekleidetem Zustand statt.

Mit gezielten Berührungen durch Dehnung oder Druck erforschen die Hände der AtemtherapeutIn das Atemgeschehen der Klientin/des Klienten. Dabei orientiert sich die Therapeutin an der Qualität der Atembewegung. Die Klientin/der Klient wird aufgefordert, sich unter die berührenden Hände zu sammeln und achtsam bei sich und dem Atemgeschehen anwesend zu sein.

Die Veränderungen durch die zunehmende Atembewegung erzeugt spürbare Kraft. Dadurch können sich neue Entwicklungsmöglichkeiten und Erkenntnisse für die Klientin / den Klienten und ihr / sein Leben eröffnen.

Im Alltag bleibt die Atembewegung Teil der unbewussten Atemfunktion. Erst bei aussergewöhnlichen Begebenheiten wie schnellem Gehen, Tragen schwerer Lasten, Verletzungen oder bei sportlichen Tätigkeiten wird sie uns bewusst. Hier setzen wir oft den Willen zum Atmen ein, eine starke Atembewegung wird sichtbar und spürbar. Die Qualität dieser Atembewegung unterscheidet sich von der Qualität, die von selbst aus Körper, Seele und Geist als Ganzem entspringt.

Die Atmung lässt sich dadurch in drei Möglichkeiten beschreiben:

- Der unbewusste Atem: Atemge-

schehen von Anfang bis Ende des Lebens

- Der willkürliche Atem: mit dem Willen eingesetzte Atmung
- Der erfahrbare Atem: bewusst zugelassene Atmung, jedoch ohne willentlichen Einfluss, welche durch Sammeln, Empfinden und Atmen möglich gemacht wird:

Der Schlüssel für diese Erfahrung heisst:

- Ich lasse den Atem kommen
- Ich lasse ihn gehen
- Und warte, bis er von selbst wieder kommt.

Die Atemformel:

atmen	–	sammeln	–	empfinden
sammeln	–	empfinden	–	atmen
empfinden	–	atmen	–	sammeln

Sie ermöglicht jedem Mensch, den Zugang zum eigenen Atemgeschehen und der eigenen Erfahrung zuzuwenden und ist in ihrer Übungsweise austauschbar. Die/ der Übende beginnt mit der für sie/ ihn einfachsten Angehensweise.

Anatomisch und physiologisch betrachtet wird über die Bewegung des Zwerchfells, unser Hauptatemmuskel, die Anregung und Verbindung der Faszien und Nerven hergestellt, sowie die Funktionalität der Organe und der Bewegungsapparat ange-regt:

Mechanisch

- fördert die Atembewegung die Funktion der Körperorgane

Kreislauf

- stärkt und stabilisiert die Atembewegung die Herzfunktion und den Lungen- und Körperkreislauf

Chemisch

- beeinflusst die Atmung die Sauerstoffversorgung und damit die Funktion des Stoffwechsels

Nerven

- die Atmung fördert die Verflechtung der Organe und deren Funktionen

Zentral

- beeinflusst die Atmung die Bewusstseinsvorgänge im Grosshirn und damit das Empfindungs- und Gefühlsleben



Die Bedeutung der Empfindung in der Atemtherapie und Atempädagogik im Erfahrbaren Atem Middendorf®

Zitat von Prof. Ilse Middendorf aus «Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz» Seite 86/87

«Empfinden ist eine Äusserung des Tastsinns. Es ist innig mit dem Körper verwoben und gibt der Materie die Möglichkeit, bewusst zu werden. Empfindungsbewusst.

Damit wird der Körper zum Leib. Obwohl durch das sensible Nervensystem direkt im Körper verankert, wurde und wird noch heute das Empfinden in das Gefühl einbezogen und mit ihm vermischt. Dabei ist leicht erkennbar, dass sich empfinden und fühlen stark unterscheiden: schlägt dich jemand kräftig auf den Handrücken, löst sich das Empfinden des Brennens im protestierenden Gefühl auf – eine freundliche Berührung wird mit einem entsprechenden Gefühl beantwortet.

Es liegt so nahe, dass das Empfindungsbewusstsein die Domäne der Frau ist. Unser Alltag beweist es schon dadurch, dass Gruppen, die sich dem Atem widmen, zu 80% von Frauen besucht werden. Die Erde ist den Frauen näher – ihrem irdischen sein, ihrem IRDISCHSEIN. Ihr körperliches Bewusstseinszentrum liegt im Sakrum und seiner Umgebung, dem Ursprung der Kraft und Vitalität, das sich dem Leben umhüllend,

ernährend, wärmend, hegend und pflegend zuwendet. Fehlt es jedoch am frischen Wind männlicher Spannkraft, versinkt weibliches Dasein in Konturenlosigkeit und Ununterschiedenheit. Es ist wieder die Atembewegung, die diese Lebenspole verbindet und vereint und die Atmenden dadurch vollständig macht.

Leider bleibt die Empfindungsfähigkeit noch immer weitgehend unbewusst. Ein Sinn äussert sich nicht von aussen nach innen, sondern entwickelt sich von innen nach aussen. Deshalb ist der wesentliche, ja der einzige Schlüssel, den Spürsinn, die Empfindung zu entfalten und damit einen unübersehbaren Schritt zu mehr Bewusstsein zu ermöglichen. Atmen, spüren, empfinden, erschliessen uns die Stimme der Materie, die uns bis heute schmerzhaft fehlt.»

Wie nehme ich als Hebamme die Empfindung wahr?

Wie beschreiben und benennen wir den Geburtsablauf und erklären ihn den Frauen und Männern?

Ich beschreibe Ihnen, wie ich es in der Ausbildung zur Hebamme gehört und erlernt habe. Ich bitte Sie, dazu Ihre Augen zu schliessen und die Worte auf sich wirken zu lassen:

Die Eröffnungswehen sind ein rhythmisches Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur, dadurch entsteht ein Druck des Kindes auf den Muttermund und den Geburtskanal. In der Austreibungsphase wird das Kind durch den Geburtskanal gepresst und geboren.

Ich suchte seit meiner Tätigkeit als Hebamme einen Zugang, dieses natürliche und besondere Geschehen so beschreiben zu können, dass das bewusste Zulassen der Empfindung erklärbar und verstanden wird.

Der Erfahrbare Atem stellt begründet bereit, wie jeder Mensch seinen eigenen Atemrhythmus und die einhergehende Empfindung und Sammlung erfährt und nutzt.

Das Phänomen des Verhaltens vieler Frauen beim Stand MM 6 cm, verstrichen, weich, wie sich die Frauen

«nur» noch auf die Bewegung und Atmung einlassen, die Bewegung deutlich leben und den Atem deutlich ausströmen lassen – sei es mit Vokal oder hörbarem Atemstrom - verstärkte mein Bedürfnis. Auch, weil viele Frauen sich als ungenügend bewerten, wenn ihre erlernte Atemkompetenz unanwendbar wurde.

Die Frauen lassen geschehen, wie sich ihr Körper bewegen will, und sie atmen, wie es sich gerade ergibt, bis sich Bewegung und Atmung wieder unterstützend «gefunden» haben. Als Hebamme oder Partner sind wir während dieses Übergangs aufgefordert, durch ruhiges und wiederholendes Anleiten der Atmung und durch Hände Anlegen an der Hüftachse die Gebärende wieder ins Lot von Atmen und Bewegen zu begleiten. Oft sind nur wenige Atemzüge «unpassend», bleiben jedoch in der Erinnerung der Frau lebendig.

«Aus dem Lot» und zurück ins Vertrauen

Viele Frauen beschrieben diese wahrgenommene Veränderung später als ein Gefühl des Versagens, es falsch gemacht, in der Schwangerschaft zu wenig geübt zu haben. Die Empfindungsveränderung in dieser Geburtsphase wird möglich, wenn das Urbedürfnis für einen optimalen Geburtsvorgang in den Vordergrund rückt und die Vorstellung, wie es zu schaffen ist, wegfällt. Das ist meistens nur durch das intensive «Aus dem Lot geworfen Werden» möglich. Hat sich eine Gebärende mit der Atmung auseinander gesetzt, wird sie sich des Geschehens in dieser Phase bewusst. Sie erfährt durch ihre Anwesenheit in der Bewegung und dem Einhergehen mit der Atmung eine tiefe Verbundenheit mit sich, dem Geburtsgeschehen und dem Kind. Begleiten und unterstützen wir die Frauen dabei, ihren Atemrhythmus wieder zu finden und sich dem Bedürfnis entsprechend zu bewegen, so kehrt Ruhe und Vertrauen ein, bei der Gebärenden, der Begleitperson und ebenso bei mir als Hebamme.

Die Geburt: Zusammenspiel von Atem und Bewegung

Unter der Geburt ist das Zulassen der Atem- und der Körperbewegung eine bedingungslose Notwendigkeit. Die Frau öffnet sich ihrer eigenen Empfindung und Wahrnehmung. Sie spürt innerlich die tiefe Verbindung der Geburtsarbeit mit der Atembewegung; gleichzeitig wird sie sich auch der Verbindung und Notwendigkeit der Körperbewegung bewusst. Als Fachpersonen lassen wir diesen Prozess in einem physiologischen Geburtsverlauf zu und schreiten erst bei auftretender Pathologie ein.

Wird sich die Frau diesem Zusammenspiel von Atem und Bewegung sowie dem seelischen Empfinden dieser Arbeit schon in der Schwangerschaft gewahr, so öffnet sie sich einer achtsamen Geburtserfahrung – sich selber, dem Kind und dem Geschehen gegenüber.

Die konstruktive, berührende und tiefe Erfahrung der Geburt meiner Tochter in der 33. Schwangerschaftswoche, in der Plazentaphase und in der postoperativen Zeit nach einer Notfallhysterektomie wegen einer Plazenta Percreta, forderten mich auf, die Atembewegung in Bezug zur Bewegung der Gebärmuttermuskulatur, des Muttermundgewebes, der Beckenbodenmuskulatur und der Auswirkung auf das Kind aus einer konstruktiven Empfindung zu beschreiben.

Die Bilder des Geburtsatlas haben einen hilfreichen Beitrag dazu geleistet.

In der Eröffnungsphase zieht sich die Gebärmuttermuskulatur zusammen und umschmieg das Kind. Es entsteht eine massierende Anregung auf das Muttermundgewebe. Das intensiv mit Nervenrezeptoren bepäckte Gewebe regt die rhythmische Tätigkeit dieses Vorgangs weiterhin an. Wir erleben oft, wie empfindlich die Gebärenden auf das erste Untersuchen, vor allem bei wenig eröffnetem und straffem Muttermund, sakral gelegen, reagieren. Schon diese Emp-

findlichkeit ist eigentlich ein deutlicher Hinweis, dass die Geburt nicht unmittelbar bevor steht. Ist deshalb ein «genauer» Befund notwendig, oder genügt es zu ertasten, wie tief der vorangehende Teil eingenistet ist? Schreitet die Geburt weiter vor, wird das Kind tiefer in das Becken geschoben und massiert, es kann sich in diesen Raum einschmiegen. Der Beckenraum wird innerlich gefüllt. Die Beckenbodenmuskulatur schmiegt sich an die Beckenwände und gleichzeitig um den vorangehenden Teil, um ihn zu führen. Das gelenkige Kreuz- und Steissbein und die Beckenbodenmuskulatur schwingen sich um und mit dem Kind auf, passen sich während der Ausschleibungsphase geschmeidig um das Kind an und fördern ein optimales Weggefüge für Mutter und Kind. Ebenso dient dieser anpassende Weg dazu, dem Kind die Atemwege frei zu massieren. So kann es seinen ersten Atemzug ohne oder mit wenig Reste von Fruchtwasser im MundRachenbereich und der Nasse einatmen.



Fragen wir uns als Hebammen, wie sich eine Frau in ihrer Intimität vor der Schwangerschaft erlebt hat, wie sie sich begegnet, wie sie ihr Frau sein, werden bis zum Geburtsvorgang erfahren hat?

Die Geburt nehme ich als die tiefste und intimste Erfahrung der Persönlichkeit der werdenden Mutter und des Vaters wahr. Es gibt keinen anderen Ort in meinem Leib, in dem ich mir in dieser Tiefe von aussen her begegnen kann, sei es als Frau oder als Mann.

Wie wirkt es auf mich, wenn ich mir von innen nach aussen so begegne, angeregt durch das Herausschlüpfen eines Kindes?

Sind wir uns dessen bewusst als Hebammen und GeburtshelferInnen?

Aus gesellschaftlicher Hinsicht kennen wir die Beschreibung und den Umgang mit der Geburt in besonderer Weise. Sie wird möglichst in unangenehmer Art und Weise beschrieben, destruktiv und entwürdigend. Was würde geschehen, wenn die Frauen benennen dürften, diese Urkraft und das Urvertrauen durch ihre bewusste Wahrnehmung und Anregung wieder spür- und nutzbar zu erfahren?

Der Beckenraum wird auch der Ruhe, dem Vertrauen, der Geborgenheit zugeordnet. Dort sind wir entstanden, dieses Wissen tragen wir in uns. Die Arbeit am Atem dient uns, dieses Wissen wieder bewusst zu erfahren und wahrnehmen zu können.

Die Anregung der Empfindung, das Bewusstsein, den eigenen Atem wahr zu nehmen und zu nutzen, das Bewegen, wie der Körper führt und auch das «versagen» dürfen, bietet eine gute Grundlage, bewusst mit der eigenen Empfindung umzugehen.

Die Schmerzempfindung und das Zulassen der eigenen Achtsamkeit diesem Geschehen gegenüber, bestärkt und vertieft die Eigenständigkeit und Selbstachtung jedes Menschen, egal, in welcher Art und Weise eine Frau ihr Kind gebiert.

Es gibt für mich kein Richtig oder Falsch, nur ein achtungsvolles Begleiten der werdenden Mutter vor und nach der Geburt. Nur so ist es möglich, ihren Prozess in ihrer Eigenwahrnehmung zu fördern, anzuregen, sie zu bestätigen, ernst zu nehmen sowie aufzuzeigen, was möglich und dienlich ist.

Aus meiner Erfahrung entsteht die emotionale und körperliche Bindung zum Kind im bewussten ernst genommen werden, sich achten und reflektieren, Verantwortung zu übernehmen für den Weg, den die werdende Mutter wählt. Grundsätzlich kann eine Frau nur ihr Bestes geben und auf ihrem Weg erfahren, ob ihre Entscheidung sich selber gegenüber dienlich ist.