

Schwanger vom Kopf bis zu den Füßen

Monika Kirschner Die Arbeit nach den vier Elementen, wie sie in der Geburtsvorbereitung und in der Schwangerenvorsorge angewendet werden kann, fördert auf einfache Weise Gesundheit in der Schwangerschaft. Wird darüber hinaus die praktische Arbeit gezielt gepaart mit dem Wissen um die Physiologie der Schwangerschaft, entstehen Hebammenkunst und Salutogenese.

Von den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft sind wir in der Natur ständig umgeben. Menschen aller Kontinente sahen und sehen in ihnen die Grundsubstanzen alles Lebenden und Toten, alles Organischen und Anorganischen. Göttinnen nutzten die Elemente als Bausteine des Lebens. Mit Wasser schufen sie Blut, mit Erde die festen Teile des Körpers, mit Feuer verliehen sie Lebenswärme und mit Luft hauchten sie den Lebensatem ein. Entsprechungen der Elemente finden wir in Riten, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten und Symbolen (bis hin zu den modernen Spielkartensymbolen). Sie entsprechen Eigenschaften, wenn einer ein Luftikus ist, vor Feuer sprüht, nahe am Wasser gebaut ist oder ihm erdschweres Gepäck auf der Seele lastet. Bei Schwangerschaft und Geburt finden sich die Elemente ebenfalls wieder. Sie zu erkennen kann in der praktischen Arbeit helfen, den physiologischen Verlauf einer Schwangerschaft zu unterstützen. Doch was genau ist Physiologie in der Schwangerschaft, wodurch entsteht sie?

Salutogenese

Das Wissen, wie Gesundheit und damit Physiologie entsteht und wie man sie fördert, heißt Salutogenese. In der Schwangerschaft sorgt das Zentrale Nervensystem (ZNS) mit seinem Einfluss auf Hormon- und Immunsystem für Anpassung und gesunden Verlauf. Eine wichtige Rolle dabei spielen Sympathikus und Parasympathikus. Dem Parasympathikus entsprechen die weiblichen Elemente Erde und Wasser, dem Sympathikus die männlichen Feuer und Luft. Die Elemente haben ihre Entsprechungen an bestimmten Stellen des Körpers (Tab. 1) und sind darüber beeinflussbar. Parasympathische Nervenaustritte finden sich kraniosacral, sympathische thorakolumbal.

Kopf, Füße und Wurzeln ...

Wesentlicher Bestandteil guter Geburtsvorbereitung ist die Körperarbeit – mit dem Anspruch, den Instinkt der schwangeren Frau zu fördern. Was hier jedoch häufig halbher-

zig angewandt, als esoterisches Beiwerk abgetan und selten unter medizinischen Kriterien betrachtet wird, lässt sich in seiner Wirkung sehr wohl wissenschaftlich belegen. Die medizinisch ausgerichtete Schwangerenvorsorge fokussiert potenzielle Risiken, indem sie sich auf messbare Parameter, Daten, Fakten, Laborergebnisse konzentriert. Damit spricht sie den Intellekt – das rationale Verstehen – an. Die Verarbeitung dieser Informationen erfolgt in der linken Gehirnhälfte. Allerdings ist eine betont vordergründige Aktivität dieser Hirnhälfte in der Schwangerschaft nicht physiologisch und kann deren Verlauf beeinträchtigen. Intuition, symbolhafte Sprache und Bilder werden zunehmend wichtiger.

Rechte Gehirnhälfte dominant

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass in der Schwangerschaft die rechte Gehirnhälfte deutlich aktiver ist als die linke. Sie wird hormonell über die Hypo-

Dr. Tilman Kirschner



Massage von Schulter und Schulterblatt stärkt das Element Wasser und damit die Physiologie der Schwangerschaft

Übung Augen geschlossen: eine Elementform (Viereck, Kreis, etc.) vorstellen lassen, wo wird sie im Körper wahrgenommen, welche Farbe hat sie? Dann Platzierung, Farbe und Form so verändern lassen, dass es sich gut anfühlt. Anschließende Mitteilungen der Frau können Informationen über den momentanen Zustand der Elemente und deren Gleichgewicht geben.

	Erde	Wasser	Feuer	Luft
Beeinflussbar über	Steißbein, Kreuzbein, Füße, Knie, Nacken Beckenboden	Kreuzbein, Becken, Fußgelenke, Brust und Busen, Schulterblatt	Augen, Solarplexus, Oberschenkel	Vorstellung, Düfte, Farben, Fantasiereisen
Beispiele für Übungen	Langsames, bewusstes Gehen, Füße dabei abrollen, guter Bodenkontakt, Wurzelstellung, »Baum-Übung«. Fußmassage mit Noppenball. Knie weich (Haltungskorrektur). Beckenbodenübungen. Massage von Kreuzbein und Nacken, dabei langsame, kraftvolle, in die Tiefe gehende Bewegungen	Massage von Schultern, Schultergelenk, Schulterblatt. Füße um Fußgelenke kreisen und aktivieren, 4. und 5. Zehen (Erde, Wasser) massieren und ausstreichen. Beckenbewegungen, das Kind wiegen, Bauchtanz. Zweier-, Gruppenarbeit, Paarübungen, Entspannung, Baden, (Sex)	Stehen im Grätschstand, Oberschenkel klopfen, schnell ausstreichen. Zeigefinger malt große liegende 8 und Augen folgen. »Kriegerübung«. Beckenkippen, schnelle Beckenbewegungen, aktive Entspannung durch lautes Tönen, hinausschreien. »Feuertanz«, mit Füßen stampfen, Händeklatschen	Atemarbeit, singen, tönen, Entspannung mitleichter Bewegung, Qi-Gong »Schwangerschaftssonnengebet« leichtes Tanzen mit Tüchern
Farbe	Rot	Orange	Gelb	Blau
Geschmack	süß	salzig	bitter	sauer
Chakra*	Wurzelchakra	Sacralchakra	Nabel-und Kopfchakra	Herzchakra
Symbol	■	▼	▲	●

* Chakren sind Energiezentren

Tab. 1: Die Elemente haben Entsprechungen an bestimmten Stellen des Körpers und sind darüber beeinflussbar.

Parasympathikus-Wirkung

Verhalten

- vergesslich, schwerfällig, langsamer, entspannt, Nestbautrieb (hohes Prolaktin)Hingabe, Passivität, Mutter-Kind-Bindung
- Träume, glücklich, freut sich (Endorphinwirkung)

Klinische Zeichen

- guter Schlaf
- Muttermund weich, Uterus entspannt,
- rhythmische Kontraktionen (rhythmische ACTH-Ausschüttung)
- weiche, runde Körperformen
- normale Ödeme
- häufiges Wasserlassen (hohe Östrogene)
- Blutdruck normal bis niedrig, tiefe Diastole
- hohe Drüsentätigkeit: Ausfluss, Kolostrum
- normale Darmentleerung
- zunehmende Pigmentierung, MSH (Melanotropin) fördert fetales Wachstum
- normale Plazentafunktion (hohes Progesteron): Kindsgröße und Fruchtwassermenge normal
- aktives Immunsystem

Labor

- Hämatokrit und Hb niedrig, fällt ab
- Blutzucker normal

erhöhte Sympathikus-Wirkung

Verhalten

- nervös, gestresst, gereizt (hohes Adrenalin), unruhig, keine Zeit... zur Vorbereitung, erzählt kaum vom Kind
- Träume fehlen, Probleme mit sich und im Umfeld (Endorphinmangel)

Klinische Zeichen

- Schlafstörungen, Muskelverspannungen
- Muttermund hart, Grundtonus erhöht, vorzeitige Wehen (ständige ACTH-Ausschüttung)
- kantiges Gesicht, wirkt nicht schwanger
- keine oder vermehrte Ödeme
- muss nachts nie raus
- Varikosis, Sodbrennen, Hyperemesis (Östrogen-, Oxytozinmangel)
- Hypertonie, erhöhte Diastole
- keine Zeichen von Drüsenaktivität
- Obstipation
- Striae (hohe Glukokorticoide)
- Plazentainsuffizienz (Progesteronmangel): Blutungen, Retardierung, Fruchtwasseranomalien
- Immunsuppression

Labor

- Hämatokrit und Hb bleiben hoch
- gestörter Stoffwechsel: Diabetes, erhöhte Leber-, Schilddrüsenwerte

Tab. 2: Wirkung von Parasympathikus und Sympathikus auf ZNS, Hormon- und Immunsystem in der Schwangerschaft.



Die Elemente Erde und Wasser werden durch Aktivierung von Fuß oder Fußgelenken gefördert. Sie sind Grundlage für genügend Progesteron, ohne das es zu vorzeitige Wehen, Blutungen und Retardierung kommen kann

physe aktiviert, die auch das ZNS, insbesondere den Parasympathikus stimuliert. Er gibt der Schwangerschaft den richtigen Rhythmus. Aufgrund der Dominanz der rechten Hirnhälfte sind Schwangere über emotionale, intuitive Kommunikationselemente viel besser zu erreichen. Gezielte Körperarbeit, Bilder und Symbole haben daher Einfluss auf ZNS und Hormonsystem. Sie stützen ein natürliches kybernetisches System, in dem ZNS, Hormone, Immunsystem und Instinkt komplex zusammenarbeiten. Für die werdende Mutter bildet dies ein in sich verzahntes Ökosystem, mit dem sie den Schwangerschaftsverlauf immer wieder aufs Neue den Erfordernissen anpasst. Innerhalb dieses Systems spielen Neurotransmitter eine wesentliche Rolle. Sie können noch nach dem Abspulieren in der Nabelschnur gemessen werden. Neurotransmitter jedoch sind nachweislich beeinflussbar durch das, was wir uns vorstellen, was wir denken! Nervenzellen transportieren so Bilder und Emotionen in dynamische, physiologische Funktionen.

Gesundheit beginnt im Kopf

Bildliche Information ist eine Form von Energie, sie impliziert positive oder auch negative Entwicklungen. So kann die Information beim Ultraschall über ein großes Kind bei der Schwangeren die Vorstellung einer schweren Geburt oder einer Sectio erzeugen – und die hat sie dann prompt. Ein Bild kann aber auch heilende Energien freisetzen. Diese Schwangere kann angeleitet werden, sich ihr Becken größer zu denken. Positive Bilder sind für Schwangere sehr wichtig, sie erzeugen eine gute Energie und unterstützen damit die Physiologie der Schwangerschaft sowie ein gesundes Wachstum des Kindes. Rituale vieler Kulturen spiegeln dies wider in Vorschriften, was Schwangere anschauen dürfen und was nicht ...

Parasympathikus, Rhythmusgeber in der Schwangerschaft

Der Parasympathikus sichert die Anpassungsfähigkeit der Frau an das Schwangersein und sorgt für einen gesunden Rhythmus. Seine Wirkung (Tab. 2) zeigt sich zum Beispiel durch Vergesslichkeit, langsamerer Verhalten, tiefe Diastole, guten Schlaf, Pigmentierung, weichere Körperformen und Ödeme (hohes Östrogen), häufiges Wasserlassen, Nestbautrieb (erhöhtes Prolaktin), erhöhte Drüsenaktivität (Ausfluss, Kolostrum), genügend Fruchtwasser, normale Darmentleerung. Er sorgt für eine rhythmische Ausschüttung von Adrenokortikotropem Hormon (ACTH), erhöht Endorphine (gute Laune, aktives Immunsystem) und Oxytozin.

Sympathikus und Stress

Bei Stress oder Gefahr wird über Adrenalin der Sympathikus aktiviert und durch ACTH-Ausschüttung im Hypothalamus die Glukokortikoidbildung beschleunigt. ACTH und Sympathikus ermöglichen so eine schnelle körperliche Reaktion. Danach pendelt sich wieder eine Homöostase, ein Gleichgewicht ein. Dauerhafter Stress verursacht über permanent hohes ACTH Symptome wie Schlafstörungen, vorzeitige Wehentätigkeit, Obstipation, Hypertonie, hohe Glukokortikoide (Striae), hohe Blutzuckerwerte, Immunsuppression, Plazentainsuffizienz. Die Zeichen eines aktiven Parasympathikus fehlen. Stress stört den biologischen Tag-Nacht-Rhythmus der ACTH-Ausschüttung. Stän-

hebRech
Zimmermann /
Neubehler

Dr. Tilmann Kirschner



Elemente-Arbeit kann Schwangerenvorsorge sinnvoll ergänzen

Die hohe ACTH-Spiegel blockieren die natürliche Oxytozinbildung am Ende der Schwangerschaft (Übertragung, Wehenschwäche, protrahierter Geburtsverlauf, frustrane Einleitungsversuche aufgrund fehlender Oxytozinrezeptoren!). Hohe ACTH-Spiegel senken die Toleranzschwelle bei Mutter und Kind (Schreibabys). Die Fruchtwassermenge reduziert sich. Die Konfrontation mit rationalen Daten, unklaren Untersuchungsergebnissen, Laborwerten, negativen Bildern etc. führt zur konsequenten Stimulation des Sympathikus. Medizinische Schwangerenvorsorge kann so unbeabsichtigt den Rhythmus der physiologischen Hormonproduktion und damit den normalen Schwangerschaftsverlauf stören. Ihr Einfluss auf das multikomplexe Ökosystem von Schwangerschaftshormonen und Nervensystem muss kritisch hinterfragt werden.

Hebammen werden daher für Schwangerenbetreuung und Geburtsvorbereitung buchstäblich elementar. Allerdings kommt Geburtsvorbereitung im dritten Trimenon oft viel zu spät. Die Schwangerschaft als Grundlage für eine gelingende Geburt verläuft hier bereits oft nicht mehr physiologisch und ist nur noch schwer beeinflussbar.

Erde

Das Element Erde entspricht im menschlichen Körper den Geweben und Knochen, der Struktur. Eine Frau mit starkem Erd-Element wird problemlos schwanger, so wie ein Samenkorn, das auf nahrhaften Boden fällt und aufgeht.

Zu Beginn der Schwangerschaft stellt dieses Element die Materialisierung des Kindes sicher, seine Ernährung, die Ausbildung seines Körpers, sein Gewicht. Jede Frau wird zu Beginn der Schwangerschaft mit ihrem Erd-Element konfrontiert. Denn ohne Kontakt zu ihren eigenen Wurzeln, dem eigenen mütterlichen Boden kann sie ihr Kind nicht nähren.

Ein schwaches Erd-Element kann verantwortlich sein für Sterilität, Frühaborte, Hyperemesis, Retardierung, Plazentainsuffizienz, Angst. Ein Zuviel an Erde macht unbeweglich, starr mit Scheu vor Veränderungen. Diese Schwangere sitzt vor uns mit verschränkten Armen, sie mauert gerne. Probleme werden nicht angegangen, sie sammeln sich, bis der Druck der Erde zu schwer wird zum Beispiel in Form von Ischialgien.

Nacken, Kreuzbein, Füße, Fußsohlen und Knie sind Körperstellen, über die sich das Element Erde beeinflussen lässt. Besonders der Beckenboden als Ort der eigenen Wurzeln, des eigenen Selbstwertgefühls, steht hier im Mittelpunkt. Der Erd-Frau helfen Routine, konkrete Infos, sie sucht körperliche Unterstützung und will gehalten werden. Zu viel Erde kann mit Wasser aufgeweicht werden.

Wasser

Im Wasser ist der Ursprung des Lebens. In unserem Körper ist es in Hormonen, Drüsen, als Körperflüssigkeiten und Gewebewasser vorhanden. Eine Erde ohne Wasser ist trocken. Es wächst nichts. Erde und Wasser zusammen im Einklang stellen die gesamte weibliche Sexualität dar. Das heranwachsende Kind im Uterus ist umgeben von Fruchtwasser.

Die engste Verbindung zu Wasser haben die paarig angelegten Nieren, weshalb Was-

ser auch als das Element der (Paar-)Beziehungen, der Emotionen gilt. Auch die Mutter muss eine Beziehung, eine Bindung zu ihrem Kind aufbauen, beide müssen ein Paar werden. Deshalb wird dieses Element im weiteren Verlauf der Schwangerschaft wichtig. Wasser muss bis tief an die Wurzeln fließen. Die Schwangere selbst nimmt Wasser auf, bekommt allmählich weichere Formen. Das Element sorgt für hohes Östrogen und sensibilisiert die Muskeln für Oxytozin. Nach der Geburt fließen die Gefühle für das Kind, eine neue Bindung entsteht.

Ein Mangel im Element Wasser kann sich ausdrücken in der Unfähigkeit zu Beziehungen, in Hilfsbedürftigkeit, dem Wecken von Schuldgefühlen, Drogen/Abhängigkeiten, Problemen in der Sexualität, gestörter Mutter-Kind-Bindung, Wochenbettdepressionen, Hormonmangel, Oligohydramnion, fehlender Aktivität des Parasympathikus. Zu viel Wasser kann sich in Form von starken Ödemen oder Hydramnion äußern.

Schulterblätter, Brust und Busen, Becken und Fußgelenke sind Körperstellen, die das Element Wasser unterstützen und fördern. Auch Paar-/Zweier- oder Gruppenarbeit und das Ausdrücken von Gefühlen hilft. Übungen aus dem Feuer-Element verdampfen ein Zuviel an Wasser.

Geschenke Utrecht/Maier WA

Feuer

Bei der Befruchtung wird mit der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle das »Lebensfeuer« angefacht, es beginnt eine Zellteilung von unvorstellbarer Dynamik, beim Kind und beim Uterus. Gutes Feuer wärmt, es unterhält alle Stoffwechselprozesse sowie die Sexualität. Auch die Schwangere braucht Feuer, Wärme, Liebe, Energie für das Kind. Feuer gibt Entscheidungskraft, es bringt Licht ins Dunkel, in somatische Beschwerden, die ihre Ursache in der Psyche haben. Neun Monate lang sammelt es die Frau, um am Ende der Geburt ein starkes, explodierendes Feuer in sich zu haben, mit dem sie das Kind aus ihrem Körper hinaus bringt.

Ein Mangel im Feuerelement kann Stoffwechselprozesse (Schilddrüse, Diabetes, Anämie, Leber) verlangsamen, Entscheidungskraft schwächen, Ödeme verstärken, Wehenschwäche sowie eine protrahierte Austreibungsphase verursachen. Zu viel Feuer verbrennt alles, es ist aggressiv, impulsiv, egozentrisch.

Die Feuer-Frau ist viel in Bewegung, streitlustig, verträgt keine Kritik. Mit schnellen,

rhythmischen Bewegungen, über die Augen, das Sonnengeflecht und besonders den Oberschenkeln (aufrechte Gebärlagen in der AP!) kann das Feuer geweckt werden. In der Geburtsvorbereitung reaktivieren Feuerübungen die Frau, erleichtern Entscheidungen, motivieren nach dem Motto: wer will, der kann. Danach kann die Frau in Gedanken die Wärme ihres Feuers zur Plazenta schicken. Auch diese gedankliche Energie unterstützt ihre Funktion. Ein Feuer-Thema ist auch der Geburtsschmerz.

Feuer und Wasser im Einklang bilden die höchste Form von Spiritualität.

Luft

Neben Logik, Rationalität und Gedankenwelt gehören Atmung und (Kreislauf-)Zirkulation zu diesem Element. Luft ist leicht, erlaubt Bewegungen in alle Richtungen. Vor der Zeugung befindet sich das Ungeborene irgendwo und irgendwie im Äther. Durch den Koitus von Mann und Frau als sich ergänzende Polaritäten nach dem Yin-Yang-Prinzip kann Leben entstehen. Das Luft-Element bringt Bewegung in träge Gedanken. Die Luft-Frau sucht das Erd-Element, wie den ständigen Körperkontakt bei der Geburt. Im Wasser (Wassergeburt) gelingt ihr dies leichter. Singen, Atemübungen, positive Gedanken, Arme und Schultern stimuliert mit schnellen, leichten Bewegungen, fördern dieses Element ebenso wie Fantasiereisen, Farben und Düfte.

Hebammenkunst in Schwangerenvorsorge und Geburtsvorbereitung

Die Hormonwirkung im ZNS lässt sich durch Anamnese und Befunderhebung direkt ablesen (Tab. 2). Wenn Hebammen dieses physiologische Zusammenspiel in der Schwangerschaft verstehen, können sie auf der Basis der Vier-Elemente-Arbeit grundlegende Funktionen wie zum Beispiel die der Plazenta gezielt beeinflussen.

Auch der Wirkung medizinischer Schwangerenvorsorge auf den Sympathikus kann so entgegnet werden: Entspannung, Massagen am unteren Rücken stärken die Elemente Erde und Wasser und damit den Parasympathikus. Er ist für gesunde Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett unentbehrlich. Er sorgt für genügend Östrogen sowie Oxytozin und verhindert darüber Venenprobleme, Sodbrennen, Hypotonie. Bei der

Dr. Tilmann Kröcher



Geburtsvorbereitung, Tanz mit Tüchern:
Das Luft-Element bringt Bewegung

FunkGruppe



Meditation und Malen im Kurs: Gedanken und Beziehung zum Element Wasser bringen Mutter und Kind einander nahe...

vaginalen Untersuchung ist der Muttermund weich. Der Sympathikus macht ihn hart, er verursacht Schlafstörungen, Hyperemesis, Obstipation. Stresshormone sind Antagonis-

ten der Endorphine, die auch als Bindungshormone bezeichnet werden. Elemente-Übungen von Erde und Wasser fördern bei vorzeitigen Wehen oder Blutungen (Progesteronmangel) die Bindung und stärken den mütterlichen Boden, die Plazenta. Der Parasympathikus bringt Träume. Auch im Kurs fördern Bilder und Symbole der Elemente Erde und Wasser die Beziehung von Mutter und Kind. Beide Elemente verbessern die Plazentafunktion, fördern fetales Wachstum und unterstützen so durch Rückkopplungen über Neurotransmitter das gesamte hormonelle und neurovegetative System. Entspannung, symbolhafte, weibliche Sprache und Übungen des Wasser-Elements stärken die Intuition. Ergänzt mit Feuer-Übungen hilft dies der Frau, zur rechten Zeit die richtigen Entscheidungen zu treffen sowie ihre eigenen Gesundheitspotenziale zu erkennen und zu nutzen. So wird die Synthese von intuitiver Hebammenarbeit und fundierten wissen-

schaftlichen Kenntnissen über Physiologie in der Schwangerschaft zu Hebammenkunst, die Salutogenese gezielt fördert. Damit kommen Schwangere zurück in ihr Zentrum, dem einzigen Ort, wo das richtige Zusammenspiel von ZNS, Hormon- und Immunsystem von selbst gewährleistet ist.

Quellen

- V. Schmid, Scuola Elementale di Arte Ostetrica, Florenz
- A. Rockenschaub, Gebären ohne Aberglauben
- S. Silbernagel, Taschenatlas der Physiologie
- B. Walker, Das geheime Wissen der Frauen

Monika Kirschner, Hebamme seit 1984, ab 1992 dank eigener Kinder freiberuflich tätig, Schwerpunkte: Gesundheitsförderung in der Schwangerschaft, Öffentlichkeitsarbeit und berufspolitische Aspekte zu Schwangerenvorsorge durch Hebammen, Kontakt: Hebammenpraxis Schlüsslesweg 20/1, 73732 Esslingen, praxis@hebamme-es.de

Dietz