

Hecheln war gestern: Atemtechniken

Atmen können Sie bereits – natürlich, denn sonst könnten Sie ja gar nicht leben. Und denken Sie daran, wie schön und befreiend ein tiefer Atemzug sein kann.

Zeit zum Durchatmen finden. Sich entspannen. Genießen. Atmen heißt positive Gefühle wecken. Und positive Gefühle benötigen Sie für eine gute und entspannte Geburt. Vielleicht kennen Sie aus Filmen, Erzählungen oder sogar aus eigener Erfahrung das sogenannte »Hecheln«. Oft wird sogar die komplette konventionelle Geburtsvorbereitung im Volksmund als »Hechelkurs« bezeichnet. Dieses kurze, stimmlose und stoßweise Atmen soll den Pressdrang unterdrücken helfen, wenn der Muttermund noch nicht weit genug geöffnet ist. Diese Sichtweise von Geburt spiegelt nicht unser Bild einer Autogenen Geburt wider. Der Körper der gesunden Frau ist perfekt darauf abgestimmt, zu gebären, und sie benötigt keine Anleitung zum Mitschieben oder gar Pressen, falls die Geburt normal und unauffällig verläuft und Mutter und Kind gesund sind.

Farbatmung

Die erste Atemtechnik, die Sie bei und in Vorbereitung Ihrer Autogenen Geburt nutzen können, ist die Farbatmung. (Warum sie so heißt, erfahren Sie gegen Ende des Abschnitts.) Und ich habe tolle Nachrichten für Sie: Das Prinzip der Farbatmung beherrschen Sie bereits perfekt! Schließlich ist es genau der Atemrhythmus, den Sie ganz intuitiv annehmen, wenn Sie in einer entspannten Ruhesituation sind, im Schlaf z. B. oder bei einer schönen Massage. Sie atmen dabei ruhig ein und etwa doppelt so lange aus. Um sich einen leichten Einstieg zu verschaffen, zählen Sie zu Beginn der Übung etwa im Sekundentakt mit:

Einatmen: 1 – 2 – 3 – 4

Ausatmen: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8

Es ist gut und richtig, wenn am Anfang die Atemzüge noch eher gleich lang sind. Ihre Atmung wird sich erst mit zunehmender Entspannung immer mehr an das ruhige Einatmen und etwa doppelt so lange Ausatmen anpassen. Geben Sie sich Zeit und vor allem: Halten Sie auf keinen Fall die Luft an, wenn Sie eine bestimmte Zahl noch nicht erreichen. Atmen Sie nach Gefühl und in Ihrer eigenen Geschwindigkeit, bis Sie einen angenehmen Rhythmus und eine angenehme Ruhe etablieren konnten. Leichter wird es am Anfang, wenn Sie durch die Nase atmen und beim ersten Einatmen Ihr rechtes Nasenloch zuhalten und durch das linke einatmen, dann halten Sie zum Ausatmen das linke zu und atmen durch das rechte aus. Halten Sie sich für einen Pausenmoment beide Nasenlöcher zu und bauen Sie ganz kurz leichten Druck gegen die Nasenlöcher auf, als ob Sie im Flug-

zeug einen Druckausgleich gegen Ohrensauen durchführen wollten. Dann beginnen Sie wieder von vorn: Diesmal atmen Sie zuerst durch das rechte Nasenloch ein, schließen wieder kurz beide und atmen durch das linke aus. Wieder Druck aufbauen und von vorn beginnen. Bedenken Sie: Die Zahlen dienen nur als Orientierungshilfe, um Ihnen einen besseren Überblick zu geben, ob Ihre Atmung bereits ruhiger und entspannter ist als zu Beginn der Übung.

Wenn Sie nun also ruhig geworden sind, und lange ruhige Ein- und Ausatemzüge erreichen, dann konzentrieren Sie sich nur noch darauf, wie Ihr Atem entspannt, locker und ruhig durch Ihre Nase in Ihren Körper strömt und auch wieder hinaus. Sie benötigen das Zuhalten der Nase nicht mehr, wenn Sie in die Technik hineingefunden haben.

Nun folgt die Visualisierung: Bei jedem Einatmen atmen Sie pure Entspannung ein und bei jedem Ausatmen verteilen Sie die Entspannung gleichmäßig. Stellen Sie sich vor, dass die Entspannung, die Sie einatmen, Ihre Lieblingsfarbe hat. Alternativ können Sie natürlich auch mit einem schönen Geruch arbeiten, den Sie ganz bewusst tief einatmen. Diese Farbe oder diesen Duft lassen Sie bei jedem Ausatmen in jeden Winkel Ihres Körpers laufen. Die Farbatmung ist von der Wechselatmung »Anuloma Viloma« aus dem klassischen Yoga inspiriert.

Wellenatmung

Die Wellenatmung ist eine sehr effektive Atmung, um mit schlafwandlerischer Sicherheit mit den Geburtswellen zu surfen, statt sich gegen die Wellen aufzubauen. Ein Aufbauen hätte ja auch keinen Sinn, denn die Geburtswellen sind Freunde, die dem Baby auf seinem Weg nach draußen helfend zur Seite stehen. Der Wellenatmung liegt allerdings im Gegensatz zur Farbatmung ein Rhythmus zugrunde, der selten automatisch zustande kommt, sondern trainiert werden muss.

Die Belohnung für fleißiges Üben ist groß

Die Belohnung ist eine sanfte und entspannte Geburt, bei der man jede Welle freudig willkommen heißt, statt in eine Abwehrhaltung zu gehen, die wiederum in den Anspannung-Angst-Schmerz-Kreislauf hineinführen kann. Das Grundprinzip ist einfach: langes und langsames Ein- und Ausatmen. Die eigentliche Hürde: Beide Atemzüge sind gleich lang. Während wir aus unserem Alltagsleben gleichlanges Ein- und Ausatmen vor allem von körperlichen Anstrengungen wie Jogging kennen, ist die Wellenatmung Einstieg in und Ausdruck von völliger innerer Ruhe und Konzentration. Versuchen Sie nun einfach probeweise durch die Nase einzuatmen und dabei langsam bis zehn zu zählen, auszuatmen und wieder zurückzuzählen.

Einatmen:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Ausatmen:

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Das ist sehr schwer und spätestens nach zwei Atemzyklen haben Sie wahrscheinlich das Bedürfnis, nun mal wieder »richtig« zu atmen. An diesem Warnsignal erkennen Sie, dass die Zahl zu hoch war und Sie noch nicht völlig gleichmäßig geatmet haben. Eine harmonisch ausgeführte Wellenatmung können Sie über Stunden beibehalten – Ihr Körper und Ihr Baby werden perfekt und völlig ohne die Gefahr des Hyperventilierens mit Sauerstoff versorgt.

Das Atmen durch die Nase hilft Ihnen bei der Dosierung Ihrer Atemluft. Sie laufen weniger Gefahr, große Mengen Luft hinunterzuschlingen, sondern können den Luftstrom länger ausdehnen.

Stimmritze verengen

Verengen Sie als zusätzliche Hilfe für einen sanften, aber gleichmäßigen Atemstrom Ihre Stimmritze. Indem Sie die Stimmritze verengen, entsteht eine schmaler Spalt, durch den Sie mit einem sanften Schleifgeräusch, das für Außenstehende nicht oder kaum hörbar ist, den Atem kontrolliert fließen lassen. Aber wie verengt man seine Stimmritze? Das ist einfach: Sprechen Sie zunächst ganz normal mit offenem Mund ein Schnarch-

geräusch möglichst weit hinten im Rachen. Es ist ein leicht schleifendes Geräusch, wie wenn man eben ein leichtes Schnarchen nachahmt. Oder hauchen Sie mit geschlossenem Mund den Buchstaben »H«.

Nun schließen Sie den Mund und versuchen an der gleichen Stelle einen Ton zu erzeugen. Dieser Ton ist wahrscheinlich feiner und leiser, und das sollte er auch sein. Mit steigender Übung werden Sie lernen, Ihre Stimmritze zu verengen, ohne dass eine größere Geräuschentwicklung dabei entsteht, die für andere hörbar ist. Nun sind Sie sehr gut vorbereitet, um in die Wellenatmung zu starten, die ganz zart ist.

Bringen Sie sich mit der Farbatmung selbst in eine leichte und angenehme Entspannung. Ausgehend von einem ruhigen Atemrhythmus verengen Sie Ihre Stimmritze und atmen langsam ein – 2 – 3 – 4 und aus – 3 – 2 – 1 und ein – 2 – 3 – 4 und aus – 3 – 2 – 1, ein – 2 – 3 – 4 und aus – 3 – 2 – 1.

Tief in den Bauch atmen: Haben Sie 3-mal bis zur Vier geatmet, nehmen Sie eine Zahl dazu und atmen nun bis fünf und wieder zurück: ein – 2 – 3 – 4 – 5 und aus – 4 – 3 – 2 – 1. Ebenfalls 3-mal. Gehen Sie nur so hoch, wie es für Ihren Atemrhythmus angenehm bleibt. Sie werden sehen, bald schon wird zehn oder noch viel höher keine Schwierigkeit für



Sie mehr darstellen. Die hohe Konzentration, die bei der Wellenatmung nötig ist, hilft bei der Aufmerksamkeitsverschiebung, die Grundlage jeder hypnotischen Trance ist. Begleiten Sie die Atmung mit einer Visualisierung, die Ihnen gleichzeitig dabei hilft, tief in den Bauch zu atmen und so Ihre Geburtswellen optimal zu unterstützen und immer genau die richtige Menge Sauerstoff zu Ihrem Baby zu transportieren. Bei jeder Visualisierung, die Sie selbst natürlich auch Ihren individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen anpassen dürfen, ist eines wichtig: Atmen Sie immer zum Baby, tief in den Bauch hinein!

Möglichkeit 1: Stellen Sie sich Ihr Baby vor, das wie eine kleine warme Sonne in Ihrem Bauch scheint. Die Sonne sendet entspannende Strahlen in alle Richtungen aus, wie einen Strahlenkranz. Die Strahlen scheinen weit über Ihre physischen Körpergrenzen hinaus.

Möglichkeit 2: Stellen Sie sich vor, wie die Gebärmutter, die Ihr Baby beschützt und ihm hilft geboren zu werden, sich mit jeder Welle weit ausdehnt wie eine Seifenblase oder ein Luftballon. Mit ansteigender Welle lassen Sie die schillernde Seifenblase größer werden und höher steigen. So hoch, dass Sie in Ihrer Vorstellung bis an oder über Ihren Bauch steigt. Wählen Sie den Luftballon und stellen Sie sich den Ballon in Ihrer Lieblingsfarbe vor. Wie bei einem realen Ballon wird die Farbe heller

und durchscheinender, je größer der Ballon mit ansteigender Welle aufgepustet wird, und der Ballon wird wieder dunkler, wenn er mit abebbender Welle wieder etwas zusammenschrumpft.

Möglichkeit 3: Wählen Sie einen Kraftsatz aus und sprechen Sie ihn im Geiste mit. Beispielsweise: Einatmen: »Ich öffne mich zart, langsam und sicher...« Ausatmen: »...wie die Blüte einer schönen Blume.«

Die Wellenatmung kombiniert mit Visualisierungen erlaubt besonders effektive Geburtswellen, die den Geburtsverlauf verkürzen und insgesamt die körperliche und seelische Verfassung von Mutter und Kind begünstigen. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig, am besten täglich einige Minuten lang, die Wellenatmung üben. Die Wellenatmung basiert auf der Stimmritzenatmung »Ujjayi« aus dem klassischen Yoga.

Kronenatmung

Die Kronenatmung können Sie nicht nur während der Geburt nutzen, sondern vor allem dazu, jederzeit bestimmte körperliche Schmerzen abzuschalten. Ich wünsche Ihnen natürlich uneingeschränkt und aus vollem Herzen eine sehr entspannte Schwangerschaft, aber falls Sie doch mal unter einem kleineren Zipperlein laborieren sollten, den Einstich einer Spritze fürchten oder eine zahnärzt-

liche Behandlung ansteht, bieten Ihnen diese sonst unerwünschten Anlässe die perfekte Gelegenheit, die Kronenatmung auszuprobieren. Ich sage absichtlich »ausprobieren« und nicht »üben«. Zu Üben haben Sie ja schon genug und die Kronenatmung funktioniert wirklich bei jedem – Abweichungen bestehen nur in der Zeit, die Sie benötigen, um ein Ergebnis herbeizuführen. Klar sollte auch sein, dass ein so potentes Mittel wie Hypnose nicht dauerhaft und ohne ärztlichen oder therapeutischen Rat dazu genutzt werden sollte, Schmerzen abzuschalten. Sie erinnern sich: Schmerzen sind Warn- und Leitsignale, die in aller Regel einen Sinn haben. Deshalb: Wenn Sie Schmerzen haben, suchen zunächst Sie nach ursächlicher Hilfe und lassen sich professionell zu Therapiemöglichkeiten beraten.

Beim Zahnarzt: Nehmen wir als Beispiel ruhig eine zahnärztliche Behandlung. Dabei kann man, was die Schmerzabschaltung betrifft, nicht viel falsch machen, denn ein Schmerz beim Bohren wird sonst durch eine Betäubungsspritze ausgehebelt – der Zahnarzt sollte also in aller Regel nichts dagegen haben, wenn Sie es stattdessen hypnotisch versuchen. Allenfalls kann ein Risiko darin begründet sein, dass der Arzt nicht wirklich mit der Effektivität von Hypnose vertraut ist und davon ausgeht, dass Sie sich schon beschweren werden, wenn es wirklich unangenehm wird. Machen Sie also vorher deutlich, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit eine komplette Schmerzabschaltung



und nicht nur eine Schmerzerleichterung zu erwarten ist, damit der Arzt sich entsprechend darauf einstellen kann.

Wie die Kronenatmung funktioniert

Aber wie funktioniert diese Wunderatmung denn nun, die man nicht wirklich üben muss und mit der man Schmerzen abstellen kann? Auch für die Kronenatmung bietet die Farbatmung (Seite 44) den perfekten Einstieg. Wenn Sie in einem ersten angenehm entspannten Zustand angekommen sind, holen Sie tief Atem durch die Nase und füllen Ihre Lungen voller Luft. Während dieses tiefen Atemzuges lenken Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre »Krone« – Ihre Schädelplatte, also den Teil Ihres Kopfes, der von einer großen Krone bedeckt würde, wenn Sie eine Königin wären. Und wie eine Königin, besser wie eine Kaiserin, sollten Sie während der Geburt in jedem Fall behandelt werden, sonst stimmt etwas nicht mit Ihren Begleitern.

Vollklingende Vokale

Atmen Sie durch den Mund aus und wählen Sie einen schönen, vollklingenden Vokal. Beim Zahnarzt empfehle ich ein vergleichsweise schüchternes »Haaa« oder nur ein leises Hauchen. Während der Geburt haben sich vollklingende Vokale bewährt: »Uuuuuu«, »Oooooo« und »Aaaaa« sind die Top-drei. Einige Frauen bevorzugen kurze Wörter oder Buchstabenkombinationen, die sich in die Länge ziehen lassen: »Auf« und »Ja« beispielsweise.

Während Sie ausatmen, lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit, Ihre Konzentration, Ihren Fokus auf Ihren Bauchnabel. Sie brauchen in dieser Übung nicht zu zählen Vertrauen Sie einfach ganz auf Ihr Gefühl. Entscheidend ist nur, dass Sie langsam und tief atmen und mit jedem Wechsel vom Einatmen zum Ausatmen und vom Ausatmen zum Einatmen immer wieder Ihren Fokus wechseln. Krone – Nabel – Krone – Nabel – Krone – Nabel. Bei der Geburt atmen Sie Krone – Baby – Krone – Baby und lassen vor Ihrem inneren Auge das Ausatmen weich vom Baby Ihren Geburtskanal hinabziehen. Lassen Sie zu, dass Ruhe, Entspannung und Sicherheit in Sie einkehren.

Es werden sich immer wieder Gedanken aufdrängen, Sie hören Geräusche, haben bestimmte Bilder vor Augen, fühlen etwas oder nehmen etwas anderes wahr. Beurteilen Sie dabei Ihre Gedanken und Gefühle nicht.

Auf alles, was Sie während dieser Übung denken und spüren, reagieren Sie in einem Dreischritt:

- Beobachten Sie den Gedanken.
- Nehmen Sie ihn wahr.
- Lassen Sie ihn ziehen.

Völlige Zentriertheit

Nun haben wir viel über Schmerzabschaltung und Schmerzbekämpfung gesprochen. Machen Sie sich bereit für eine schlechte Nachricht: Eine hypnotische



Abschaltung des Schmerzempfindens funktioniert bei bestimmten Schmerzen absolut nicht. Ich habe es bereits im ersten Buchteil kurz erwähnt: Leider gehört die Geburt dazu. Bei der Geburt geht es vielmehr darum, durch eine tiefe Entspannung und eine – je weiter die Geburt fortschreitet – immer größere Einkehr und Konzentration den Schmerz entweder gar nicht erst entstehen zu lassen oder positiv damit umzugehen. Dabei hilft die Kronenatmung ganz hervorragend, denn das Grundprinzip dieser Technik ist die Konzentration in ihrer

eigentlichen Wortbedeutung: die völlige Zentriertheit. Die Kronenatmung ist deshalb während der Geburt noch viel leichter zu verwirklichen, weil der innere und äußere Rückzug bei einer entspannten, ungestörten Geburt der natürliche Körperzustand ist. Die Kronenatmung hilft noch zusätzlich dabei, diesen Zustand sicher zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Die Kronenatmung ist von traditionellen hawaiianischen Atemtechniken inspiriert, die häufig als Piko-Piko bezeichnet werden. »Piko« ist ein hawaiianisches Wort und bedeutet Zentrum oder Nabel.