

Nancy Bardacke

Der achtsame Weg
durch
Schwangerschaft
und
Geburt



arbor

NANCY BARDACKE

Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt

Übersetzt von Sabine Bongartz



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

[Cover](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[1 Alles verändert sich!](#)

[2 Innere Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit
danach](#)

[3 Die Welt in einer Rosine](#)

[4 Der Atem - Ein Freund fürs Leben](#)

[5 Voll und ganz im Körper sein: Der Body-Scan](#)

[6 Das dynamische Duo: Schmerzen und Angst](#)

[7 Achtsamkeitsübungen bei Schmerzen](#)

[8 Der Yoga der Geburt](#)

[9 Die Praxis vertiefen und erweitern: Sitzmeditation](#)

[10 Wenn Sie gehen, dann gehen Sie; wenn Sie ein Kind
zur Welt bringen, dann bringen Sie ein Kind zur Welt](#)

[11 Achtsamkeit im Alltag](#)

[12 Ein Tag der Achtsamkeit](#)

13 Freundschaft schließen: Achtsamkeit in

Beziehungen

14 Es geht allein um Freundlichkeit

15 Verlust, Trauer und Heilung durch Achtsamkeit

16 Ursachen und Bedingungen: Sich in dem, was ist,

zurechtfinden

17 Ihr Baby, Ihr Achtsamkeitslehrer

18 Stillen: Ein Tanz der Verbundenheit

19 Ende und Anfang: Der letzte Kursabend

20 Das Leben nach der Geburt: Ein Wiedersehen

21 Eine Achtsamkeitspraxis zur Welt bringen

Nachwort

A MBCP und integrative Medizin: Etwas mehr

Hintergrund

B Ressourcen

C Tagebuch „Angenehme und unangenehme

Ereignisse“

D Verzeichnis der Achtsamkeitsübungen

Quellennachweis

Über die Autorin

Dank

Impressum

© 2012 Nancy Bardacke

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with HarperStudio, an imprint of HarperCollins Publishers,
LLC.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Mindful Birthing: Training the Mind, Body, and Heart for Childbirth and
Beyond.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2022

Titelfoto: © gettyimages/Walter B. McKenzie

Illustrationen: © Logan Granger

Lektorat: Dörte Fuchs, Fachlektorat: Clarissa Schwarz

Hergestellt von mediengenossen.de

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-265-8

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für alle Eltern, überall
- dafür, dass sie genau in diesem Augenblick
die Zukunft in die Welt bringen und sie wachsen lassen

Vorwort

Hin und wieder werden Bücher geschrieben, die eigentlich einem ganz bestimmten Zweck dienen. Wenn man sie dann für diesen Zweck nutzt, öffnen sie einem plötzlich die Augen und verändern die Art und Weise, wie man sein Leben und die Welt sieht und versteht und sich in ihr bewegt. *Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt* ist ein solches Buch.

Als Leserin oder Leser haben Sie sich zweifelsohne für dieses Buch entschieden, weil Sie nach Informationen, sachkundiger Hilfe und einer klaren Perspektive suchen und auf eine aktuelle, evidenzbasierte Behandlung der Themen Schwangerschaft und Geburt hoffen, die Ihren Wünschen und Vorstellungen möglichst nahekommt. All dies bekommen Sie mit diesem Buch. Doch weil das Programm für achtsamkeitsbasierte Geburt und Elternschaft (MBCP), wie sein Name schon sagt, auf Achtsamkeit basiert, bietet es Ihnen – wer immer Sie sind, allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner – weitaus mehr als reine Informationen, wie nützlich diese auch sein mögen. Dieses Buch stellt Ihnen eine praxisorientierte und systematische Methode vor, ein anderes, umfassenderes Verhältnis zu sich selbst und zu Ihrer Erfahrung zu gewinnen, indem es die Schwangerschaft, die Geburt und

die Zeit danach als Rohstoff und Lehrplan nutzt - für das Abenteuer und Wunder unseres sich entfaltenden Lebens und des neuen Lebens, das sich in uns und aus uns heraus entwickelt.

Sie hätten sich in keine besseren Hände begeben können. Wenn wir alle eine besondere und einzigartige Gabe und Berufung haben - und daran glaube ich -, dann ist der achtsame Weg durch den Geburtsprozess sicherlich Nancys Gabe und Berufung. Das von ihr entwickelte MBCP-Programm, das sie im Laufe der Jahre an über tausend werdende Eltern vermittelt hat, ist die Quintessenz dieser Gabe und Berufung. Es ist ein großes Glück, dass es das MBCP-Programm jetzt in dieser Form gibt, und ich hoffe, dass es bis in die letzten Winkel unseres Kulturkreises gelangen und werdenden und frischgebackenen Eltern eine echte Hilfe sein wird.

Mit diesem Buch stehen nun auch Ihnen das MBCP-Programm und die Achtsamkeitsfähigkeiten, die Sie durch beständige Praxis kultivieren werden, zur Verfügung, ganz so, als nähmen Sie selbst an einem von Nancys Kursen teil. Sie werden sehen und spüren, dass Nancy Bardacke mit Leib und Seele Hebamme ist. Tatsächlich wird sie Sie als *Ihre* Hebamme durch eine ganz besondere Lebensphase begleiten - vorausgesetzt, Sie entschließen sich aus ganzem Herzen dazu, Nancys Programm und den sorgsam zusammengestellten Übungen, durch die sie Sie führen wird, zu folgen. Andernfalls werden all die positiven Wirkungen, von denen die Berichte der Paare in diesem

Buch zeugen, wahrscheinlich nur eine abstrakte Idee oder ein Wunsch bleiben. Wenn Sie die Vorteile dieses Ansatzes selbst erfahren möchten, bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als Ihren Namen auf die „Teilnehmerliste“ dieses Kurses zu setzen, sich hineinzustürzen, Nancys Rat anzunehmen und, was noch wichtiger ist, Achtsamkeit auf die von ihr vorgeschlagene Art und Weise zu praktizieren, gewissermaßen als Hausaufgabe, und dem Leben selbst dann die Rolle des wahren Lehrers zu übertragen, von Moment zu Moment zu Moment. Denn so ist das Leben, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Nancy ist, was diesen Punkt betrifft, sehr überzeugend, und das auf eine ausgesprochen einnehmende Weise, wie Sie sehen werden.

Ein Baby zu bekommen ist eine ganz besondere Gelegenheit, Achtsamkeit zu erlernen und zu erleben, wie tiefgehend, heilend, verwandelnd und schlichtweg nützlich die zielbewusste Kultivierung von Achtsamkeit und Herzengüte angesichts der Herausforderungen in dieser besonderen Lebensphase sein kann. Nancy ist eine kluge und mitfühlende, aber auch eine sehr realistische Autorin, die auf jede romantische Verklärung verzichtet. Ihr Buch erinnert an ein benutzerfreundliches Überlebenshandbuch für einen Aufenthalt in der Wildnis, und es liefert die entsprechende Grundausbildung gleich mit – nur dass es in diesem Fall nicht ums Überleben geht, sondern darum, wie Sie im Angesicht des Unbekannten und Ungewissen *aufblühen* können. Zu diesem Unbekannten und Ungewissen gehören die Krankenhauskultur (falls Sie sich für eine Klinikgeburt entschieden haben), die Risiken und

Vorteile einer Periduralanästhesie und anderer medizintechnischer Interventionen, Ihre eigenen Ängste, Beziehungsprobleme, äußere und innere Stressfaktoren; Wehen im engeren und im übertragenen Sinne (ein großes Thema, das sich durch das ganze Buch zieht), Schmerzen und andere intensive Empfindungen sowie starke Gefühle; Dies alles wird eingefasst von der viel größeren Perspektive Ihrer eigenen angeborenen Weisheit, der angeborenen Weisheit des Körpers und der Weisheit des Lebens selbst. All diese Themen und Inhalte, die zugegebenermaßen ein bisschen einschüchternd wirken könnten, werden durch Nancys trockenen Humor auf angenehme Weise aufgelockert.

Das Entscheidende ist natürlich, vorbereitet zu sein. Dieses Buch und das Kursprogramm, zu dem es Sie einlädt, deckt alle Bereiche ab und trifft sowohl auf der Gefühlsebene als auch auf der Sachebene immer den richtigen Ton. Zugleich geht es tiefer, indem es einen Rahmen und ein Umfeld schafft, in dem alle – Sie und Ihr Partner und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der MBCP-Kurse – die Gelegenheit haben, sich mit der Ungewissheit anzufreunden und ihr mit vollem Gewahrsein, Klarheit und gemeinsam mit dem Partner zu begegnen. Um eine so wichtige Aufgabe auf kluge Weise meistern zu können, muss die Vorgehensweise von Güte und Selbstmitgefühl durchzogen und getragen sein. Und dieses Buch ist in der Tat voller Güte und Mitgefühl und zeigt Ihnen viele

Möglichkeiten, für sich selbst, für Ihr Baby und Ihren Partner mehr Güte, Freundlichkeit und Mitgefühl zu *kultivieren*.

Eine weitere Stärke dieses Buchs sind die hier wiedergegebenen lebhaften Gespräche zwischen Nancy und den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern. Dank ihrer Kommentare und Fragen und Nancys Antworten wird Ihnen Nancy wie eine zuverlässige Freundin und Beraterin erscheinen. Dieser Aspekt des Buches ist sowohl im Hinblick auf die vermittelten Informationen als auch im Hinblick auf Haltungen und Einstellungen sehr hilfreich. Ein Teil von Nancys Botschaft ist jedoch, dass Ihre zuverlässige Freundin in Wirklichkeit die Realität selbst und Ihr Verhältnis zu dieser Realität ist – ein Verhältnis, das während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit danach durch das systematische Kultivieren von Achtsamkeit genährt, vertieft und geprägt wird. Ein Vater formuliert das so:

Anfangs dachte ich, der MBCP-Kurs sei ein Geburtsvorbereitungskurs, bei dem ich vielleicht auch noch etwas anderes lernen würde. Dann hat sich herausgestellt, dass dies ein Kurs ist, der die Lebensperspektive verändert und bei der Geburt helfen wird. Jetzt, am Kursende, ist es komplett umgekehrt: Es geht nicht mehr um die Geburt. Was wir gelernt haben, wird uns zwar bei der Geburt helfen, aber es geht nicht mehr um die Geburt. Es geht um unser Leben.

Nancys Liebe zum weiblichen Körper und dem Wunder von Schwangerschaft und Geburt und die diesem Wunder zugrunde liegenden komplexen biologischen Prozesse werden Sie beim Lesen immer wieder zum Staunen und Lächeln bringen und Sie manchmal vielleicht auch ergreifen und rühren - so ist es zumindest mir an vielen Stellen ergangen. Dieses Wunder wird niemals alt und ist niemals weit weg, denn wir sind alle verkörperte Wesen, die von Müttern geboren wurden und jetzt vermutlich werdende Eltern oder bereits Eltern oder sogar Großeltern sind. Das Wichtigste ist, dass wir uns selbst erlauben, dafür vollkommen gegenwärtig zu sein. Nancy Bardacke zeigt uns, wie das geht. Ich wünsche Ihnen bei diesem fortwährenden Abenteuer des sich entfaltenden Lebens alles Gute.

JON KABAT-ZINN
LEXINGTON (MASSACHUSETTS),
USA 16. JANUAR 2012

Einleitung

„Ich bin schwanger!“ Wo waren Sie, als diese Worte in Ihrem Geist aufblitzten? Waren Sie beim Arzt oder im Wartezimmer eines Labors? Hatten Sie den Telefonhörer oder das Teststäbchen eines Schwangerschaftstests in der Hand? Oder sind Sie eines Morgens mit einem flauen Gefühl im Magen aufgewacht und haben es „einfach gewusst“? Auf welche Weise auch immer Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren haben: Ein ganzer Schwall von Gedanken und Gefühlen wird durch Ihren Geist und Ihren Körper geströmt sein. Wie viele Frauen auf der ganzen Welt und in der gesamten Menschheitsgeschichte haben diesen Augenblick wohl schon erlebt? Es müssen Milliarden gewesen sein. Und nun sind Sie an der Reihe. Ein transformativer Prozess des Geistes, des Körpers und des Herzens hat begonnen.

Und jetzt haben Sie sich für dieses Buch entschieden. Auf welche Art und Weise auch immer es seinen Weg in Ihre Hände gefunden hat: Wahrscheinlich suchen Sie nach Orientierung oder Informationen oder vielleicht auch nach etwas, das noch keinen Namen hat, aber Ihnen dabei helfen kann, die Klippen der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit Ihrem neugeborenen Kind sicher zu umschiffen. In meiner über vierzigjährigen Tätigkeit als

Hebamme hatte ich das Privileg, Tausende von Frauen und ihre Partner während der Schwangerschaft und Geburt in Kliniken, Geburtshäusern und in den eigenen vier Wänden begleiten zu dürfen, und diesen Erfahrungen verdanke ich unzählige außergewöhnliche Lektionen über das Leben selbst. Sie waren außerdem der Anlass für mich, das Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program (MBCP) zu entwickeln, ein Geburtsvorbereitungsprogramm für werdende Eltern, das auf der Lebenskompetenz der Achtsamkeit basiert.

Was ist Achtsamkeit?

Man kann sich Achtsamkeit als „nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen, (...) das kultiviert wird, indem man auf eine bestimmte Weise aufmerksam ist, das heißt im gegenwärtigen Augenblick“.

[\[1\]](#) Achtsamkeit wird durch die Praxis der Meditation kultiviert. Durch die in diesem Buch beschriebenen Achtsamkeitsübungen werden Sie Fähigkeiten entwickeln, die Ihnen dabei helfen werden, die vor Ihnen liegenden unerforschten Gewässer mit mehr Freude, Freundlichkeit, Gewahrsein, Ruhe und Weisheit zu durchqueren.

Obwohl Achtsamkeit eine universelle Fähigkeit des menschlichen Geistes ist, verbringen wir den Großteil unserer Zeit im Autopilot-Modus. Wenn wir uns nicht bewusst dazu entschließen, unsere Fähigkeit zur

Achtsamkeit zu kultivieren, gehen wir wie Schlafwandler durchs Leben, anstatt ganz und gar gegenwärtig zu sein. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen, werden Sie die unausweichlichen Stresssituationen während der Schwangerschaft und die mit dem Geburtsprozess verbundene Ungewissheit besser meistern können. Achtsamkeitsmeditation hilft Ihnen darüber hinaus auch dabei, mit den intensiven Empfindungen während der Geburt umzugehen, die wir normalerweise als Schmerzen bezeichnen. Dadurch gewinnen Sie mehr Zuversicht und verringern die Ängste, die diese tiefgehende Reise ins Unbekannte häufig begleiten. Achtsamkeit kann Sie auch darin unterstützen, lebenslang wirksame innere Fähigkeiten zu kultivieren, die für ein gesundes Leben, eine von Weisheit erfüllte Elternschaft und eine liebevolle Partnerschaft so wichtig sind.



Ich erinnere mich noch ganz genau an den Moment, in dem ich beschloss, werdenden Eltern die Kunst der Achtsamkeit nahezubringen. Es war das Jahr 1994, und ich nahm an einem einwöchigen Fortbildungsretreat bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli für Menschen in Gesundheitsberufen teil, das am Mount Madonna Center in Watsonville (Kalifornien) stattfand. Jon hatte 1979 an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts das bahnbrechende MBSR-Programm (Mindfulness-Based

Stress Reduction; Stressbewältigung durch Achtsamkeit) entwickelt. Seitdem haben er und seine Kollegen Tausende von Krankenhauspatienten in der alten buddhistischen Praxis der Achtsamkeitsmeditation unterrichtet. Mit Hilfe dieses Programms gelang es ganz gewöhnlichen Menschen, die an einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen litten – wie chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Depressionen, Asthma, Migräne, Diabetes, Krebs und dem alltäglichen Stress des Berufs- und Familienlebens –, tiefgründige und heilsame Weisen des Umgangs mit ihren Schmerzen und Erkrankungen zu finden.

Ich hatte diese Meditationspraxis zwölf Jahre zuvor, im Jahr 1982, für mich entdeckt. Seitdem hatte sie sich zu einem unschätzbaren wertvollen Bestandteil meiner Arbeit als Hebamme, Ehefrau, Mutter und Stiefmutter von vier Kindern entwickelt. Über Meditationsnetzwerke hatte ich mich immer wieder über Jons Arbeit informiert und brannte nun darauf, zu erfahren, wie er und seine Kollegen es schafften, die Achtsamkeitspraxis aus den Meditationszentren in die Krankenhäuser zu holen. Jons Buch *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung*^[2] war zusammen mit anderen wegweisenden Studien über die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitsmeditation auf chronische Schmerzen und Angstgefühle erschienen. Das MBSR-Programm war außerdem in Bill Moyers' Fernsehserie *Healing and the Mind* vorgestellt worden und hatte das Interesse an

Meditationspraktiken und dem damals noch jungen Gebiet der Geist-Körper-Medizin (oder Mind-Body-Medizin) geradezu explodieren lassen.

Über hundert in Gesundheitsberufen tätige Menschen aus der ganzen Welt nahmen 1994 an dem erwähnten Retreat teil. Wir saßen in einem geräumigen, lichtdurchfluteten Meditationssaal mit Blick auf die Stadt Watsonville und den Pazifik auf unseren Kissen und wurden Zeugen dieser bahnbrechenden Arbeit. Jene Woche mit Jon und Saki hat mein Leben verändert.

Am vierten Tag des Retreats – wir hatten gerade eine vierundzwanzigstündige Praxisphase im Schweigen beendet –, sprach Jon über die Verbindung von Körper und Geist, als plötzlich, in einem unerwarteten und elektrisierenden Moment, alles anders war. In diesem Moment wusste ich, wie ich das, was mir am wichtigsten war – meine Arbeit als Hebamme, meine Meditationspraxis und mein leidenschaftliches Interesse an der Verbindung von Körper und Geist –, miteinander verknüpfen und den Menschen, für die ich arbeitete, nahebringen konnte. Ich wusste, was ich tun wollte oder, besser gesagt, einfach tun musste. Ich beschloss, werdende Eltern in der Kunst der Achtsamkeit zu unterrichten, damit sie den körperlichen und emotionalen Stress einer Schwangerschaft, die Angst vor der Geburt und die damit verbundenen Schmerzen sowie die lebenslange Reise, die das Elternsein bedeutet, meistern konnten.

Als der Retreat zu Ende war, wandte ich mich an Saki und erzählte ihm von meinem Vorhaben. „Du kannst nur das weitergeben, was du selbst kennst“, lautete seine kluge Antwort, die ich mir zu Herzen nahm. Ich fuhr nach Hause und verdoppelte mein Bemühen, jeden Tag zu meditieren. Ich besuchte weitere Schweigeretreats und Weiterbildungen und wurde Teil einer außergewöhnlichen Gemeinschaft von Menschen, die Achtsamkeit praktizierten und sich das Ziel gesetzt hatten, die heilsamen Wirkungen der Achtsamkeitspraxis dem Gesundheitswesen und der Gesellschaft als Ganzes zugänglich zu machen. Ich fand in Bob Stahl einen Mentor und Freund, der nicht nur meinen Wunsch, Achtsamkeitskurse für werdende Eltern anzubieten, verstand und unterstützte, sondern mir auch die Möglichkeit gab, mehrere Jahre lang MBSR-Kurse im Rahmen eines von ihm begründeten Programms am El Camino Hospital in Mountain View (Kalifornien) durchzuführen.

Obwohl ich nicht genau wusste, wie ein Achtsamkeitskurs für werdende Eltern beschaffen sein sollte, hielt ich an meiner Absicht fest. Als ich Jon gestand, dass ich nicht wusste, was ich da eigentlich tat, ermutigte er mich: „Vertraue einfach auf deine Praxis. Du wirst deinen Weg schon finden.“ Im Jahr 1998 war ich schließlich bereit, aus dem MBSR-Kurs ein Programm für achtsamkeitsbasierte Geburt und Elternschaft zu entwickeln.

Zu dieser Zeit bestanden Geburtsvorbereitungskurse vornehmlich darin, werdenden Eltern in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Information zu vermitteln – ganz im Einklang mit dem hohen Tempo unseres modernen Lebens. Außerdem passte dieser Schwerpunkt sehr gut zu der damals praktizierten Geburtshilfe, die sich mehr und mehr auf die technischen Möglichkeiten der Geburtsmedizin verließ. Deshalb fragte ich mich natürlich, ob ich nicht ein klein wenig verrückt war, wenn ich einen neunwöchigen Geburtsvorbereitungskurs anbot, bei dem es hauptsächlich um die Vermittlung von Lebenskompetenzen ging und in dem werdende Mütter und ihre Partner und Partnerinnen aufgefordert wurden, ihr Tempo zu verlangsamen, stillzusitzen und den Blick nach innen zu richten.

Da ein Achtsamkeitskurs für werdende Eltern etwas vollkommen Neues war, sprach ich lange mit jeder Frau bzw. jedem Paar, bevor diese sich zu meinem Kurs anmeldeten. Ich erklärte ihnen, dass die Bereitschaft, an sechs Tagen der Woche täglich eine halbe Stunde zu meditieren, die Bedingung für ihre Teilnahme sei. Oft sagte ich auch zu ihnen: „Der Kurs ist eine Herausforderung, aber ein Kind *ohne* eine Achtsamkeitspraxis auf die Welt zu bringen und großzuziehen ist weitaus schwieriger.“

Heute, vierzehn Jahre und achtundsechzig Kurse später, haben über tausend werdende Eltern meine MBCP-Kurse besucht. Und was ich in dieser Zeit erlebt habe, übertrifft alles, was ich mir anfänglich vorgestellt hatte. Schwangere Frauen und ihre Partner berichten mir oft, dass sie der

bevorstehenden Geburt und dem Leben mit dem Kind seit dem Kurs mit mehr Zuversicht gegensähen. Eine Frau erklärte lachend, sie habe nun „weniger Panikattacken und mehr Attacken freudiger Erwartung“. Die Partner der Frauen berichten immer wieder, dass sie sich ihren Partnerinnen stärker verbunden fühlen und besser miteinander kommunizieren. In E-Mails und Telefonanrufen, die ich nach der Geburt erhalte, äußern die frischgebackenen Eltern große Dankbarkeit für ihre durch den Kurs gewonnene Fähigkeit zur Achtsamkeit, die ihnen geholfen habe, das Geburtserlebnis, wie immer es sich entwickelt hatte, anzunehmen.

Bei den Nachtreffen erzählen Frauen, die sich eine Geburt möglichst ohne Medikamente gewünscht hatten, sie hätten durch ihre Achtsamkeitspraxis besser mit den Wehenschmerzen umgehen und sich so dem Geburtsvorgang von Moment zu Moment öffnen können, anstatt dagegen anzukämpfen. Verließ die Geburt nicht wie gehofft, nutzten die Frauen und ihre Partner Achtsamkeitsübungen, um mit der unerwünschten Entwicklung zurechtzukommen und eine kluge Entscheidung zu treffen. Obwohl gelegentlich auch Gefühle wie Enttäuschung und Traurigkeit auftraten, gelang es den werdenden Eltern, diesen Empfindungen mit Mitgefühl und Wohlwollen zu begegnen, wie sie es in ihrer Achtsamkeitspraxis gelernt hatten. Eine Teilnehmerin, deren Kind, anders als erhofft, durch einen Kaiserschnitt zur Welt kam, formulierte das so: „Achtsamkeit schenkt dir

nicht das Geburtserlebnis, das du gerne hättest, aber sie schenkt dir eine Möglichkeit, dich in das Geburtserlebnis, das du dann hast, zu verlieben.“

Bei den Kursnachtsreffen äußern auch die Partner Frauen oft, wie dankbar sie dafür seien, dass sie durch ihre Achtsamkeitspraxis während der Geburt vollkommen gegenwärtig sein konnten. Und am meisten freue ich mich, wenn Eltern mir erzählen, dass sie ihre Achtsamkeitspraxis über die Geburt hinaus fortsetzen, um das Wunder eines neugeborenen Babys ganz bewusst zu erleben und die Wochenbettphase zu überstehen, wenn unterbrochener Schlaf, unerwartete Schwierigkeiten beim Stillen und der Stress, sich um ein schreiendes Baby zu kümmern, ihren Tribut fordern. Eine frischgebackene Mutter hat dies so auf den Punkt gebracht: „Danke, Nancy. Jetzt können wir nicht nur mit den Geburtswehen, sondern auch mit den Wehen des Lebens umgehen!“

Heute gründen werdende Eltern aus den MBCP-Kursen Online-Communitys (Netzgemeinschaften). Hier kündigen sie die Ankunft ihrer Babys an, teilen ihre Geburtserlebnisse miteinander und stellen einen Ort zur Verfügung, an dem man bei Fragen und Sorgen Hilfe finden kann. Zu meiner großen Freude treffen sich viele Gruppen auch weiterhin, manchmal über viele Jahre, um gemeinsam zu meditieren und sich darüber auszutauschen, wie sie Achtsamkeit bei der Erziehung ihrer Kinder einsetzen

können – einer Erziehung, die von Gewahrsein, Freundlichkeit, Weisheit und Mitgefühl geprägt ist, und all das inmitten des Alltagschaos, „der ganzen Katastrophe“^[3].

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Schwangerschaft und Geburt können uns sehr viel lehren, wenn wir ihre Lektionen aufzunehmen wissen – mit unserem Geist, unserem Körper und unserem Herzen. Dieses Buch ist eine Einladung an Sie, sich den Prozess, den Sie gerade durchleben und der Ihr Leben verändern wird, als eine Gelegenheit zur Selbsterforschung, zu innerem Wachstum und zur Transformation zunutze zu machen. Sie erleben schließlich diejenige Phase Ihres Erwachsenenlebens, die mit den größten Veränderungen verbunden ist, und Ihr Leben und das Ihres Partners wird nie wieder dasselbe sein wie zuvor. Warum also nicht so viel wie möglich aus diesem Prozess lernen?

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin die Möglichkeit zu geben, ebenso von der Achtsamkeitspraxis zu profitieren wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner neunwöchigen MBCP-Kurse. Außerdem soll das Buch als zusätzliche Ressource für diejenigen dienen, die einen Kurs bei einer MBCP-Kursleiterin besuchen. Ob Meditation für Sie etwas ganz Neues ist oder ob Sie sie bereits seit Längerem praktizieren: Vermutlich werden Sie das Buch zunächst

einmal ganz lesen wollen, um sich einen Überblick über das Territorium zu verschaffen, das wir erforschen werden. Wenn Sie dann nicht an einem MBCP-Kurs teilnehmen, können Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin zu Kapitel 21 übergehen und dem Ablauf des MBCP-Kurses Woche für Woche folgen. Hier finden Sie außerdem Antworten auf praktische Fragen zur Meditation – zum Beispiel auf die Frage, wann und wo man praktizieren sollte.

Auch wenn es manchen Menschen leichtfällt, etwas anhand von Büchern zu lernen (mein Mann Kenji hat auf diese Weise im Alter von sechsundzwanzig Jahren schwimmen gelernt), kann es doch hilfreich sein, von einem erfahrenen Meditationslehrer angeleitet zu werden. Obwohl ihre Zahl wächst, gibt es zurzeit kaum mehr als eine Handvoll ausgebildeter MBCP-Lehrerinnen in den USA und in anderen Ländern. (Wenn Sie gerne MBCP-Lehrerin werden möchten, finden Sie im Anhang B einige Informationen.) Wenn Sie keinen MBCP-Kurs in Ihrer Region finden, können Sie und Ihr Partner auch an einem normalen MBSR-Kurs teilnehmen und das dort Gelernte dann durch die Informationen und Übungen in diesem Buch ergänzen. Anhang B enthält Adressen, die Ihnen helfen, einen geeigneten Kurs zu finden.

Eine weitere Möglichkeit ist, andere werdende Eltern ausfindig zu machen, die die Praxis der Achtsamkeit für Schwangerschaft und Geburt erlernen möchten, und Ihren eigenen Geburtsvorbereitungskurs ins Leben zu rufen. Sich

gegenseitig zu unterstützen, während Sie jede und jeder für sich diese innere Arbeit leisten, kann Ihren Weg durch Schwangerschaft und Geburt um vieles angenehmer und freudvoller machen. Für Ihre wöchentlichen Meditationsübungen und das Erlernen der Yogasequenz können die Audio-CDs mit den im MBCP-Kurs benutzten geführten Meditationen eine große Hilfe sein (Bezugsquellen finden Sie in Anhang B).

Eine dritte Möglichkeit ist, dieses Buch einfach nur zu lesen, aufzunehmen, was Sie interessant oder nützlich finden, und den Rest nicht weiter zu beachten. Wenn Sie jedoch mehr Achtsamkeit entwickeln und ein weniger stressreiches Leben führen möchten, kommen Sie um den Aufbau einer formalen Meditationspraxis nicht herum. Sie kann durch nichts anderes ersetzt werden. Ohne diese Praxis sind die Informationen in diesem Buch nur das: Informationen. Regelmäßig zu meditieren hat insofern sehr viel mit der Erfahrung gemeinsam, ein Kind auf die Welt zu bringen und großzuziehen: Bücher können Ihnen zwar Wissen darüber vermitteln, aber nur durch eigenes Erleben lernen Sie wirklich.

Wie immer Sie *Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt* für sich nutzen möchten, ich wünsche mir aufrichtig, dass Sie etwas Wertvolles auf diesen Seiten finden werden, etwas, das Ihnen eine wirkliche Hilfe ist und Sie durch die täglichen Freuden und die unvermeidbaren Herausforderungen der Schwangerschaft und Geburt begleitet.

-
- 1 Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*. New York: Hyperion, 2005; dt.: Zur Besinnung kommen. Freiamt: Arbor, 2005, S. 121.
- 2 Der Titel des englischen Originals lautet *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*.
- 3 Anm. der Übersetzerin: Die Autorin nimmt hier Bezug auf Jon Kabat-Zinns Buch *Full Catastrophe Living*, das in Deutschland unter dem Titel *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung* erschienen ist.

1

Alles verändert sich!

*Alles ist unbeständig: Glück, Leid, eine
schmackhafte Mahlzeit, ein mächtiges Reich,
unsere Gefühle, die Menschen um uns herum, wir
selbst. Durch Meditation lernen wir, diese Tatsache
- vielleicht die Grundwahrheit der menschlichen
Existenz - zu verstehen ...*

SHARON SALZBERG

Auf dem Schild an meiner Eingangstür steht: „Willkommen. Die Tür ist offen. Bitte eintreten.“ Heute findet der erste Abend des MBCP-Kurses statt und mein Wohnzimmer hat sich in einen Kursraum verwandelt: Stühle stehen im Kreis, und meine Kursunterlagen, die Teilnehmerliste und die Lehrmaterialien für den Abend liegen auf einem kleinen Tisch neben meinem Stuhl. Heißes Wasser für Tee steht bereit; Cracker, Käse, Erdnussbutter und Äpfel für unsere Pause sind in der Küche; saubere Handtücher liegen im Badezimmer.

Ich freue mich jedes Mal auf diesen Abend. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich mich mit jeder schwangeren Frau und ihrem Partner oder ihrer Partnerin am Telefon, oft sehr lange, unterhalten. Sie haben mir ein wenig von sich erzählt und wie sie den Kurs entdeckt und warum sie sich angemeldet haben. Ich kenne einige Details ihrer Schwangerschaft – wann der errechnete Geburtstermin ist, wo sie ihr Kind zur Welt bringen möchten (im Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause) und wer ihr Gynäkologe bzw. ihre Hebamme ist. Ich weiß auch, wie alt sie sind, welchen Beruf sie haben und ob sie sich um ihre Schwangerschaft, die Geburt oder die Gesundheit ihres Kindes Sorgen machen.

Ich wiederum habe ausführlich erklärt, dass dies kein gewöhnlicher Geburtsvorbereitungskurs ist, sondern dass das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit während der folgenden gemeinsamen neun Wochen im Mittelpunkt stehen wird. Wir werden lernen, wie der Geist die Physiologie des Geburtsprozesses beeinflusst und warum die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu sein, eine äußerst wichtige Rolle für den Geburtsverlauf spielen kann. Wir werden lernen, mit den Schmerzen während der Wehen zu arbeiten, denn die meisten Frauen, ob sie sich für Schmerzmittel entscheiden oder nicht, werden einige sehr intensive körperliche Empfindungen erleben, die wir normalerweise als Schmerzen bezeichnen. Wir werden uns außerdem hilfreiche Positionen während der Wehen und der Geburt ansehen, uns damit beschäftigen, wie die Partner ihre Frauen während der Geburt unterstützen

können, sowie die Grundlagen des Stillens und Möglichkeiten des Umgangs mit den körperlichen und emotionalen Bedürfnissen der neuen Familie kennenlernen. Die Partner und Partnerinnen werden verstehen, dass es auch für sie wichtig ist, Achtsamkeit zu erlernen, denn auch sie werden eine Geburt erleben und Eltern werden.

Manchmal äußert eine schwangere Frau während unseres Telefongesprächs, dass sie sich eine „natürliche Geburt“ wünsche. In solchen Fällen erkläre ich sanft, dass aus einer Perspektive der Achtsamkeit jede Geburt natürlich ist. Es ist natürlich, dass das Baby im Körper der Mutter heranwächst. Es ist natürlich, dass es auf die Welt kommt, und es ist natürlich, dass andere Menschen bei diesem Vorgang helfen möchten. Wenn eine Frau jedoch ihr Kind möglichst ohne medizinische Eingriffe zur Welt bringen möchte, wird sie in diesem Kurs lernen, was sie dazu braucht – ebenso wie sie lernen wird, mit einer Krankenhausatmosphäre umzugehen, wo es sehr wahrscheinlich Menschen geben wird, die ein bisschen zu viel helfen möchten. Und sie wird lernen, mit ihrem ganz individuellen Geburtsprozess umzugehen, denn wie dieser genau verlaufen wird, kann niemand voraussagen.

Vicki und Matt treffen als Erste ein. Vicki, die vor Leben nur so sprüht, ist klein und hat lockige, dunkle Haare und einen runden Bauch, über dem sich ein blaues Stretchoberteil spannt. Matt wirkt beständig und ruhig, fast als wolle er einen Ausgleich zu Vickys lebhafter

Energie schaffen. Ich weiß aus unserem Telefongespräch, dass die beiden frisch verheiratet sind und sich sehr über die Schwangerschaft freuen.

Ich weiß auch, dass dies eine stressige Zeit für beide ist. Kurz nachdem sie herausgefunden hatten, dass Vicky schwanger war, wurde Matt von seiner Firma ganz unerwartet von der Ostküste in die San Francisco Bay Area versetzt. Zurzeit wohnen sie zur Untermiete in einer kleinen Wohnung, in einer neuen Stadt, ohne Freunde oder Familie, und Matt macht viele Überstunden in seiner neuen Position. Vicky, die ihre geliebte Arbeit als Grundschullehrerin aufgegeben hat, vermisst ihre Familie und ganz besonders ihre Mutter, zu der sie immer ein sehr enges Verhältnis hatte. Matts früher nur gelegentlich auftretende Migräneanfälle werden jetzt häufiger. Angesichts dessen, was die beiden um die Ohren haben, bin ich sehr froh, dass sie sich für diesen Kurs angemeldet haben.

Als Nächstes kommen Kristin und ihr Mann Peter. Ich fühle mich Kristin sofort verbunden. Sie arbeitet als Frauenärztin in der Geburtshilfeabteilung des örtlichen Kreiskrankenhauses und hat noch die typische grüne Krankenhauskleidung an, was Erinnerungen an meine eigenen Arbeitstage und -nächte im Krankenhaus wachruft. Sie sieht müde aus. Am Telefon hatte sie mir verraten, dass sie Angst vor der Geburt und den Schmerzen habe, weil sie als Geburtshelferin wisse, was alles schiefgehen könne. „Ich weiß, dass ich etwas gegen meine Ängste

unternehmen muss. Ich muss mich emotional vorbereiten – irgendwie lernen, auf gesündere Art und Weise mit dem, was passiert, umzugehen.“

Kristins Ehemann Peter sucht nach Möglichkeiten, wie er *seinen* Stress in den Griff bekommen kann. Später überrascht er die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses durch seine Offenheit: „Ich stehe zurzeit beruflich sehr unter Druck und habe eine wichtige Deadline knapp vor dem errechneten Geburtstermin. Kristin und ich blaffen uns momentan mehr an als früher und sind darüber ziemlich unglücklich. Ich weiß, dass es am Stress liegt, und hoffe, dass dieser Kurs uns hilft, wieder ruhiger zu werden.“

Während ich Peter und Kristin Namensschilder gebe und ihnen zeige, wo das Badezimmer ist, öffnet sich die Eingangstür erneut. Elizabeth ist zierlich und blond und macht einen schüchternen Eindruck. Ihr Mann Doug überragt sie. Sie sind seit neun Jahren verheiratet und hatten eigentlich geplant, viel früher ein Kind zu bekommen. Eine unerwartete Phase der Unfruchtbarkeit hatte ihnen jedoch einen Strich durch die Rechnung gemacht. Als ich mich am Telefon mit Elizabeth unterhielt, erzählte sie mir, dass dieses Baby für Doug und sie ein Wunder sei. Obwohl sie ihr Kind am liebsten ohne Medikamente bekommen würde, gestand Elizabeth mir, dass all die Medikamente und medizinischen Eingriffe, die sie über sich habe ergehen lassen müssen, um schwanger zu werden, sie in ihrem Glauben erschüttert hätten, dass