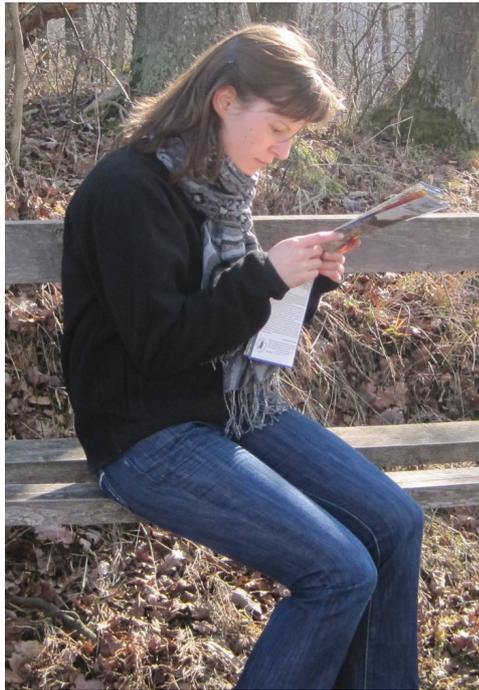


Körperhaltung und Schwangerschaft - ein Erfahrungsbericht

Oktober 2018

Während meiner ersten Schwangerschaft 2011/12 hatte ich - verglichen mit anderen Frauen - nur wenige Beschwerden, ich fühlte mich relativ fit. Die zeitweise auftretenden Schmerzen in meinem unteren Rücken und meine permanenten Schulter- / Nackenschmerzen empfand ich als normal, weil ich schon seit meiner Schulzeit darunter gelitten hatte. Es passte zu meinem westlichen Verständnis von Gesundheit. Einige Schmerzen hat halt jeder. Aufrechte Haltung? Wie uncool...



Meine Gewohnheit zu sitzen, einige Jahre vor meiner ersten Schwangerschaft. Ich litt bereits an immer wieder auftretenden Schmerzen im unteren Rückenbereich und an permanenten Schulter- / Nackenschmerzen.

Am Ende der Schwangerschaft wurden meine Schmerzen im unteren Rücken stärker. Ich fing an, an Ischiasschmerzen zu leiden, die schließlich über die ganze Seite meines linken Beines bis zu meinem Fuß reichten. Es wurde immer unangenehmer zu sitzen. Um Schmerzen zu vermeiden, gewöhnte ich mir langsam an, nur noch auf meiner rechten Pobacke zu sitzen.

Einige Tage vor meiner ersten Entbindung. Meine Gewohnheit, mit einem Hohlkreuz zu stehen, verstärkte sich mit dem wachsenden Gewicht in meinem Bauch. Eine Fehlhaltung, die in unserer Gesellschaft bei Schwangeren als normal angesehen wird, wie die folgenden Bilder zeigen.



Darstellungen von Schwangeren auf Nahrungsergänzungsprodukten.

Als meine Fruchtblase eines Nachts platzte, fuhren wir ins Krankenhaus. Nach einigen Schritten durch den Kreißsaal und ein paar Bauchtanzbewegungen ließ ich mich halb sitzend, halb liegend auf einem Krankenhausbett nieder, weil ich müde war. Der Kopfteil des Bettes war ein wenig aufrecht angewinkelt. Bei jeder Wehe wachte ich auf und zog an der Triangel über meinem Kopf, um meinen Rücken zu runden und den Schmerz in meinem Bauch erträglicher zu machen. Irgendwann sagte mir die Hebamme, ich solle mich auf den Gebärstuhl begeben -

einen extra breiten Stuhl, ebenfalls mit einem angewinkelten Kopfteil, auf dem ich wieder in einer C-Form lag, die ich bei jeder Wehe verstärken sollte. Um den Druck zu erhöhen, nahmen zwei Hebammen meine Füße, um mir Gegenkraft zu geben. Die letzten Wehen habe ich nicht wirklich gespürt (ich habe ohne PDA entbunden). Ich presste nur, als meine Hebammen mir sagten, ich solle es tun.

Während der Austreibungsphase wurde mir gesagt, dass ich mein Becken ein wenig auf die linke Seite drehen solle. Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich in meinem Körperzentrum jedes Gefühl verloren hatte. Mein Becken musste von den Hebammen bewegt werden – ich war absolut nicht selbst in der Lage dazu.

Unsere Tochter wurde in den späten Morgenstunden geboren und alles schien in Ordnung zu sein. Ich war sehr froh, dass die Geburt nicht zu lange gedauert hatte und dass sie ein gesundes Baby war. Für mich aber war es der Beginn eines langen Leidensweges...

Zu Hause schmerzte mein linkes Bein immer noch. Je länger ich mich um unsere Tochter kümmern musste, desto mehr Schmerzen spürte ich in meinem unteren Rückenbereich. Als mein Mann nach zwei Wochen wieder arbeiten ging, bekam ich zusätzlich Schwindelanfälle, sodass ich unsere Tochter aus Angst vor dem Umfallen hinlegen musste. Einige Monate später waren meine Ischiasschmerzen so stark, dass ich mich nicht ohne Tränen in meinen Augen bücken konnte. Die Ärzte, die ich besuchte, gaben mir Kortison-Spritzen (obwohl ich stillte) und sagten mir, ich solle einen Physiotherapeuten besuchen.

Nach sechs Wochen Krankengymnastik hatte sich mein Schmerz nicht verändert. Erst jetzt veranlasste mein Orthopäde eine MRT-Untersuchung. Die Bilder waren eindeutig: Meine L5-S1-Bandscheibe war geplatzt und ragte 2 cm vor. Die Bandscheibe darüber war vorgewölbt. Mein Arzt sagte mir, dass diese Diagnose im Alter von 28 Jahren "nichts Ungewöhnliches" sei. Therapie: zweimal die Woche schwimmen gehen. Leider war er sehr beschäftigt und hatte nur ein paar Minuten am Telefon für mich ...



Mein MRT-Bild vom Mai 2013. Der Vorfall an der L5-S1-Bandscheibe ist deutlich sichtbar. Die Bandscheibe darüber ist vorgewölbt. Als das Bild gemacht wurde, war unsere Tochter ein Jahr alt.

Ich war sehr verzweifelt und traurig. Ich fühlte mich krank und behindert, nur weil ich getan hatte, was die Natur von mir verlangte. Neben meiner Verzweiflung hatte ich das Gefühl, dass irgendetwas falsch sein musste. Ich hatte sogar die vage Vorstellung, dass es etwas mit meinen Gewohnheiten zu tun hatte. Aber niemand konnte mir etwas dazu sagen. Stattdessen war mir gesagt worden, dass mein Zustand "nichts Ungewöhnliches" sei ...

Für einen weiteren Zeitraum von 6 Monaten nahm ich Schmerzmittel und mir wurde mehr und mehr bewusst, dass mir niemand helfen konnte. Es schien klar zu sein, dass dies mein einziges Kind sein würde und dass ich für den Rest meines Lebens auf jegliche Art von Sport verzichten müsste.

Ärzte und Therapeuten ließen mich verzweifelt zurück - für meinen Fall gab es wie für viele andere Fälle von Muskel-Skelett-Beschwerden keine Erklärung und keine Lösung aus der Schulmedizin.

Im Herbst 2013 wurde meine Rettung in deutscher Sprache veröffentlicht: „Nie wieder Rückenschmerzen“ von Esther Gokhale. Nachdem ich es gelesen hatte, fing ich sofort an, die 8 beschriebenen Schritte zu lernen, der ganze Ansatz erschien mir so logisch! Da ich in Elternzeit war, hatte ich glücklicherweise jeden Tag die Zeit, mit Esthers Buch zu arbeiten. Und wirklich: Nach nur zwei Wochen musste ich keine Schmerzmittel mehr nehmen! Ich konnte nicht glauben, was da passierte: Ich wurde schmerzfrei und war total überrascht, wie beweglich ich zudem wurde!

Ärzte und Therapeuten hatten mir nicht helfen können – aber dieses Buch zeigte mir, wie ich mich sogar selbst heilen konnte! Ich bekam schlagartig meinen Optimismus und meine Energie zurück und ich war so wissbegierig geworden, dass ich unbedingt mehr erfahren wollte. Im Mai 2014 reiste ich mit meiner kleinen Familie nach Bristol in Großbritannien. Da es in Deutschland noch keinen Lehrer gab, nahm ich am Gokhale Method® Grundlagen-Kurs bei John Carter teil. John gab mir sehr nützliche Tipps und gab mir die Sicherheit, alles richtig zu machen. Und eine andere Idee entstand an diesem Wochenende: Ich wollte die erste Lehrerin der Gokhale-Methode in Deutschland werden, um all den Menschen in Deutschland zu helfen, die ebenso wie ich unnötigerweise leiden und für die Ärzte nur nutzlose Tipps haben, weil sie nicht wissen, was wirklich gegen „unspezifische Rückenschmerzen“ hilft. Eineinhalb Jahre später gab ich meinen Job als Ingenieurin in der Automobilindustrie auf und wurde Vollzeit-Lehrerin der Gokhale-Methode!



Ich und meine Körperhaltung 2017, einige Monate vor meiner zweiten Schwangerschaft.

Während des ersten Trimesters meiner zweiten Schwangerschaft im Jahr 2017 fühlte ich, wie meine Gelenke aufgrund der hormonellen Veränderung wieder weicher wurden. Es fühlte sich an, als ob jede kleine falsche Bewegung ziehende und stechende Schmerzen verursachen könnte. Besonders mein Iliosakralgelenk erinnerte mich daran, dass mit meinem Becken vor einigen Jahren etwas nicht gestimmt hatte. Ich beschloss, diesen Zustand als Chance zu verstehen. Wenn alle meine Gelenke weich sind, dachte ich, muss mein Skelett besonders veränderbar sein - und Altlasten wie mein schmerzendes Iliosakralgelenk können durch gesunde Haltung gelindert oder sogar geheilt werden. Ich fing an, meine Körperhaltung an den sich verändernden Körper anzupassen. Die Kidneybohnenform meiner Füße gab mir eine starke Basis für mein wachsendes Gewicht. Besonders die tiefen Hüftbeugen genoss ich sehr. Sie fühlten sich an wie Medizin für mein Iliosakralgelenk. Mein Plan ging auf. Zu Beginn des zweiten Trimesters war ich wieder schmerzfrei, wie ich es vor der Schwangerschaft gewesen war.

Die Technik, die mir am meisten half, mit dem wachsenden Gewicht in meinem Bauch fertig zu werden, war der Rippenanker. Wie oben gezeigt, ist das Hohlkreuz eine sehr häufige Haltung von schwangeren Frauen, da die Wirbelsäule nach vorne gezogen wird. Für mich, die bereits Probleme mit den Bandscheiben gehabt hatte, war es ein Bedürfnis, meinen Brustkorb entgegen dem zunehmenden Gewicht zu „verankern“.

Der Vergleich meiner Bilder-Tagebücher zeigt zusätzlich die Wirkung der Veränderung der Wirbelsäulenform auf die Form des Babybauches. Dies ist ein Beispiel aus der 34. Woche. Links während der ersten, rechts während der zweiten Schwangerschaft:



Ich fragte mich, ob es möglich sei, anhand meiner Körperhaltung Einfluss auf die Lage des Babys in meinem Bauch zu nehmen. Mein Eindruck beim Betrachten der Bilder ist, dass das Baby rechts senkrechter im Bauch liegt. Fördert die J-Form der mütterlichen Wirbelsäule vielleicht die geburtsvorbereitende Lageveränderung des Kindes? In meinem Fall war meine Gynäkologin jedes Mal sehr erstaunt, wenn sie die Position meiner Gebärmutter überprüfte. Bereits in der 34. Woche saß der Kopf meines Babys fest in meinem Becken.

Ein weiterer Punkt, der für mich einen großen Unterschied machte, war die veränderte Position meines Beckens beim Sitzen. Wie auf dem ersten Bild oben zu sehen ist, war es meine Gewohnheit, mein Becken zurückzuneigen. Mit einem vorgeneigten Becken hatte ich nun das Gefühl, dass in meinem Bauch viel mehr Platz war. In der zweiten Schwangerschaft litt ich nie an Sodbrennen, wie in meiner ersten Schwangerschaft. Und ich frage mich, ob ein vorgeneigtes Becken dem Baby vielleicht mehr Raum gibt, sich zu bewegen und sich mit dem Kopf nach unten zu drehen. Wie viele Babys drehen sich nicht rechtzeitig und müssen von einem Therapeuten gedreht werden?

Obwohl ich etwa 3 Kilo in meinem Bauch trug, war mein letztes Schwangerschaftstrimester frei von Beschwerden. Ich musste mich öfter hinlegen, um mit meiner Energie hauszuhalten, und ich genoss das Dehnliegen auf der Seite sehr. Ich erinnere mich, dass ich es am Ende meiner ersten Schwangerschaft überhaupt nicht mehr mochte, zu liegen. Es war einfach unmöglich gewesen, eine bequeme Position zu finden. Jetzt war die Qualität meines Schlafes sogar die letzten Tage vor der Geburt so gut wie früher.

Der Beginn der Geburt war so, wie man es in Schwangerschaftsbüchern lesen kann. Meine Wehen begannen an jenem Morgen stündlich und wurden im Laufe des Tages immer häufiger. Am Nachmittag fuhren wir ins nahe gelegene Krankenhaus. Nach der Untersuchung wurde mir gesagt, dass es sicherlich noch etwas länger dauern würde und dass ich überlegen sollte, noch einmal nach Hause zu fahren. Da alle Kreißsäle belegt waren, mussten ich und mein Mann unsere Zeit im Anmeldebereich verbringen. Meine Wehen kamen immer häufiger und ich hatte keine Gelegenheit,

mich zwischendurch hinzulegen. Wir entschieden uns, zu bleiben. Die Schwerkraft zog unerbittlich und plötzlich, gegen 18:00h, hatte ich alle 3 Minuten eine Wehe. Ich fragte nach einem Kreißsaal und endlich bekamen wir einen mit einem großen Gebärstuhl. Ich hatte mir geschworen, auf solch einem Stuhl nicht mehr zu gebären. Ich bat um einen Gebärhocker und sagte der Hebamme, dass ich gerne aufrecht bleiben würde. Das CTG-Gerät (das den fötalen Herzschlag und die Gebärmutterkontraktionen aufzeichnet) zeigte, wie stark meine Kontraktionen waren, aber ich griff nach dem Tuch, das von der Decke hing und konzentrierte mich auf meinen Atem. Und ich war erstaunt, wie erträglich meine Schmerzen wurden! Während jeder Wehe hielt ich mich halb stehend/ halb am Tuch hängend, mit zurückgeneigtem Becken, um den Geburtskanal zu begradigen. Ich war so sehr Herr der Lage und fühlte mich in den Wehenpausen so gut, dass ich in der Lage war, der Hebammenschülerin einiges über Körperhaltung zu erzählen, über die Gokhale Methode und das Buch, das ich vor kurzem über Körperhaltung während der Geburt („Die Gebärhaltung der Frau " von Liselotte Kuntner) gelesen hatte. Sie war sehr interessiert und total fasziniert von meinem Zustand. Das CTG war ein Vorzeige-CTG, der Herzschlag des Babys war konstant optimal. Obwohl sich der Muttermund sehr schnell öffnete und die Austreibungsphase etwa zwei Stunden nachdem wir den Kreißsaal betreten hatten, begann, wollte meine Fruchtblase nicht platzen. Sie beulte sich mit jeder Kontraktion aus und verhinderte, dass sich der Kopf des Babys vorwärts bewegte. Sogar nach der Öffnung der Fruchtblase durch die Hebamme bewegte sich der Kopf nicht, obwohl ich sehr stark presste. Daraufhin wurde ich gebeten, meine Position zu ändern und dieses Mal war es für mich kein Problem, mich zu bewegen! Ich wechselte von der stehenden Haltung in die sitzende auf dem Gebärhocker und später auf den Gebärstuhl, um mich hinzuknien. Ich hatte eine sehr klare Wahrnehmung meines ganzen Körpers und jeder Wehe. Schließlich wurde ich gebeten, mich umzudrehen und mich auf den Gebärstuhl zu setzen. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich alles gemacht, weil ich endlich mein Baby sehen wollte! Ich versuchte es absolut zu vermeiden, mit rundem Rücken zu sitzen. Mit der Unterstützung meiner Arme wollte ich so aufrecht wie möglich bleiben. Nach einigen unangenehmen Manövern, die ich über mich ergehen lassen musste, wurde unser Sohn, erschöpft, aber gesund, eine Stunde vor Mitternacht geboren.

Jetzt ist er sechs Monate alt und bisher hatte ich überhaupt keine Probleme mit meinem Rücken. Ich habe mich sehr schnell von der Entbindung erholt, auch weil mein Beckenboden nicht durch schlechte Haltung zusätzlich belastet wird. Ich fühle mich stark und beweglich. Ich habe mein Vertrauen in die Natur zurückbekommen. Und mein Verständnis von Gesundheit hat sich kolossal verändert. Heute weiß ich, dass der menschliche Körper eine fantastische Konstruktion ist, voll funktionsfähig und stark - wenn er richtig benutzt wird. Und ich habe die enormen positiven Auswirkungen meiner gesunden Körperhaltung auf meine Psyche erfahren.

Ich bin zutiefst dankbar, dass mir vor fünf Jahren jemand sagen konnte, was falsch war: Seit ich mir eine gesunde Körperhaltung zur Gewohnheit gemacht habe, muss ich zugeben, dass ich mich zum ersten Mal in meinem Leben wirklich cool fühle – im Sinne von entspannt und voller Energie...



Mein Sohn und ich. Ohne die Gokhale-Methode wäre er nicht auf der Welt.

Autor und Bildrechte: Esther Pohl