

## Auswirkungen von Yoga in der Schwangerschaft auf den Geburtsverlauf Umfrageergebnisse

### Anliegen der Untersuchung

Anliegen der Untersuchung ist es, den Wert der Yogapraxis für eine im Leben existenzielle Situation zu untersuchen und sichtbar zu machen. Gibt es nutzbare Techniken, die Schmerzen lindern und den Frauen psychische Stabilität verleihen während der Grenzerfahrung einer Geburt?

Yoga für Schwangere hat einen eigenen Stellenwert für die Lebensphase Schwangerschaft, soll und kann aber darüber hinaus geburtsvorbereitende Effekte haben.

### Charakter des Fragebogens:

Im Fragebogen sollen alle Fragen in eigenen Worten beantwortet werden, es gibt keinerlei vorgefertigte Antworten. So kommen die subjektiven Gesichtspunkte, Erfahrungen, Erkenntnisse und Ausdrucksweisen der Frauen bei mir an. So wie die Frauen ja unterschiedliche Kursstunden kennen gelernt haben, waren auch andere Bedingungen unterschiedlich und von mir noch weniger zu beeinflussen: die familiären Bedingungen, das Vorgehen der Hebammen, die Situation am Geburtsplatz/Klinik.

### Rücklauf der Fragebögen

Ein Teil der Frauen, die die Kurse „Yoga für Schwangere“ in den letzten 3 Jahren besuchten, haben den Fragebogen zum obigen Thema nach der Geburt an mich zurückgeschickt. Einige ausgefüllte Fragebögen erhielt ich von mir nicht bekannten Yogalehrerinnen, die ebenfalls „Yoga für Schwangere“ anbieten. Sie hatten nach meiner Veröffentlichung im Yogaforum, Zeitschrift unseres Berufsverbandes, die Fragebögen bei mir angefordert.

Ich gehe davon aus, dass bei den Frauen, deren Antworten ich bekommen ha-

be, eine positive Einstellung gegenüber Yoga für Schwangere vorwiegt; diese Erhebung bietet eine Möglichkeit, die Formulierungen dieser Frauen und ihre Erfahrungen einer Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

### Einige der markantesten Ergebnisse

Als erstes wurde danach gefragt, welche Übungen die Frauen im Kurs als besonders wohltuend empfunden haben. Hier erwähnten 40 % der Frauen die Katze, bzw. Vierfüßlerübungen, dicht gefolgt vom „Krokodil“, bzw. Drehübungen mit 35 %; ebenfalls 35 % nannten die Entspannungsübungen; nur jeweils 10 – 20 % benennen an dieser Stelle die Stehübungen, das Tönen, das Singen, die Atemübungen oder erwähnen andere besondere Übungen wie Übungen aus der Seitenlage, Partnerübungen, Sitz der Kuh.

Mehrere Frauen erwähnten darüber hinaus den Wert aller „Rückenübungen“, v.a. für den unteren Rücken als wohltuend, entlastend, stärkend, schmerzlindernd.

85% der Frauen, die geantwortet haben, haben zuhause Yoga geübt. Auch hier werden die Katze (25 %) besonders häufig, das Krokodil, verschiedene Stehübungen immerhin auch von je 20% der Übenden erwähnt. Die Entspannung erwähnen nur 15% der Frauen, dagegen sind die Atemübungen hier auf 25% angestiegen, das Bewegen mit Tönen sogar auf 35%.

Offensichtlich ist zuhause das Üben einer Tiefenentspannung aus eigenen Antrieb schwierig; gezieltere Methoden der Entspannung wie Atemführung in den Bauch, tönender Atem oder Bewegungen mit tönendem Atem scheinen dem Bedürfnis der Frauen, etwas für sich zu tun, entgegenzukommen.

Auf die Frage nach der Bewertung der Effekte der Yogaübungen während der letzten Schwangerschaftswochen benannten 50% der Frauen das Entspannen können, dicht gefolgt dem inneren Erleben von Ruhe (35%) und Ausgeglichenheit (20%); auch die körperlichen Wirkungen werden deutlich benannt: Linderung von Rückenschmerzen (30%), mehr Spannkraft und Fitness (20%).

Darüber hinaus benennen viele Frauen differenziert ihr Erleben in Begriffen wie Leichtigkeit, innere Zufriedenheit, Freude und Genuss.

Einige beispielhafte Formulierungen:

„meine Atmung wurde definitiv tiefer“

„Im Treiben des Nestbaus hilft Yoga, sich auf das Kind bewusst zu konzentrieren und ruhiger zu werden“...

„ich konnte die Atmung oft als „Gruß an das Kind“ einsetzen“

„Besser zu mir und meinem Kind gefunden; mich besser als Ganzes, bzw. als „Teil von etwas Großem“ gefühlt“

„keine Angst vor Geburt“

Auf die Frage, welche Yogaelemente sie während der Wehen nutzen konnten, nennen ebenfalls nur 15% die Entspannung, 75% formulieren „Tiefes, bewusstes Atmen“ oder „Konzentration auf die Atmung“; auch das Tönen oder mit der Stimme ausatmen wird von 45% der Frauen genannt.

Übungsweisen, die der Asanapraxis näher sind, werden hier in einigen Fällen erwähnt – so der Vierfüßler, die „Öffnung des Beckens“, das gezielte Ausatmen durch den Beckenboden. Immerhin 10% der Frauen nennen das Entspannen über Farbvorstellungen.

Einige beispielhafte Formulierungen:

„das wichtigste für mich persönlich aber war das bewusste in den Körper Atmen, was mir bei der Geburt wie selbstverständlich vorkam – ohne Anleitung zum Atmen!“

„Yoga hat mein Körpergefühl verbessert – das hat mir zur Entspannung bei der Geburt geholfen“

„Kontrolle und Optimismus, nur wenige Male beim nicht geglückten Veratmen verloren, ansonsten positive Stimmung“

„... ich geriet in Panik, wie ich das schaffen soll. Dann habe ich plötzlich den Impuls gespürt, in mich hineinzuhören und habe mit meinem Kind gesprochen. Und ganz plötzlich war ich wieder bei mir und meinem Kind...“

Eine Frau mit starken Schmerzen, anstrengenden, langen und starken Wehen: „tiefes, lautes Atmen hat sehr geholfen; trotz langer und anstrengender Geburt möchte ich noch ein Kind“

Zwei der Frauen hatten Dammrise, eine wegen abgespreiztem Kindsarm. Die Bemerkungen und eigenen Wertungen zeigen, dass gerade da, wo Komplikationen auftraten, der Wert der Yogaelemente sehr geschätzt wurde.

Die Geburten der antwortenden Frauen waren so unterschiedlich, wie Menschen eben unterschiedlich sind. Die Dauer der Geburt lag zwischen einer Stunde und 20 Stunden, Geburtsort war zumeist ein Krankenhaus (70%); bei 15% der Frauen war ein Kaiserschnitt notwendig, die Geburtsstellung der anderen war mehrheitlich (45%) eine eher aufrechte Position wie hängender Stand, Hocke, sitzend, im Wasser, auf dem Gebärhocker, im Vierfüßler, 40% entbunden liegend.

Immerhin 35% der Frauen entschieden sich für eine Periduralanästhesie.

Mehrere Frauen zitierten Bemerkungen der Hebammen:

„... sehr harmonische Atmosphäre, sehr bewusste, wache, wahrnehmungsgestärkte Frau – toll!“

Hebamme und Ärztin: „Die schönste Spontangeburt seit langem. Ohne Probleme, und du wusstest genau was du wolltest, bzw. brauchtest“

“(die Hebamme) hatte den Eindruck, trotz Gesichtslage eine natürliche Geburt machen zu können“

„enger Geburtskanal, Mitschieben einer zweiten Hebamme notwendig, ansonsten super Geburt“

„(die Hebamme) war wegen langer starker Wehen kurz vor der Entscheidung zum Kaiserschnitt (Kopf des Kindes hat sich nicht eingedreht, Hand und Arm waren abgespreizt); sie hätte nicht gedacht, dass ich noch spontan entbinde.“

**Fazit:**

Die Ergebnisse sind interessant zu lesen und können Schwangere, Yogalehrerinnen und Hebammen und Mediziner weiter motivieren. Insbesondere das bewusste Atmen und der tönende Atem bekommen für mich nach dieser Untersuchung einen noch größeren Stellenwert innerhalb des Yogaunterrichts für Schwangere.

Es hat Freude gemacht, die Beschreibungen der Frauen zu lesen, zu sehen wie die Bewusstheit über den eigenen Körper und das eigene Leben durch Yoga gefördert werden konnte.

Wünschenswert wäre eine Untersuchung im größeren Rahmen mit festgelegten Übungen vor der Geburt, mit einer Vergleichsgruppe, die nicht übt. Alter, familiäre und gesundheitliche Bedingungen der Frauen könnten berücksichtigt werden. Die Zusammenarbeit mit einer größeren Klinik wäre sinnvoll für eine solche Untersuchung.

Martha Fritsch

Yogalehrerin und Ausbilderin

Tel.+49 6403/4343

[www.mandala-wetzlar.de](http://www.mandala-wetzlar.de)