

Inhaltsverzeichnis

- Die Hebamme in der Geburtsvorbereitung 10
 - Hilfreiche Voraussetzungen 10
 - Grenzen der Geburtsvorbereitung 11
 - Der Traum vom idealen Kurs 13
 - Nähe – Distanz 15
 - Therapeutisch tätig sein? 17
 - Ängste der Kursleiterin 18
 - Zu wenig wissen 19
 - Vor der Gruppe frei sprechen 20
 - Negative Gefühle gegenüber Paaren 21
 - Coole Männer 22
 - Öffentliche Kritik, skeptische Paare 23
 - „Heiße“ Themen 24
 - Stockungen im Kurs 26
 - Vorbereitung auf den Kursabend 27
 - Arbeit mit Affirmationen 27

- Organisation 29
 - Die ersten Kurse bewerben 29
 - Wo finde ich einen Raum? 29
 - Risikoschwangere in der Geburtsvorbereitung 30
 - Das persönliche Vorgespräch 31
 - Die verbindliche Anmeldung 32
 - Abrechnung 34
 - Geburtsvorbereitung als freiberufliche Tätigkeit 35
 - Geburtsvorbereitung als angestellte Hebamme 36

- Didaktik 37
 - Sprache 37
 - Das Geschlecht der Sprache 37
 - „Gynäkologisch“: Griechisch – Latein – Deutsch 37
 - Sprache und Sexualität 38
 - Ausdrücke, die Atemfluss und Entspannung unterstützen 39
 - Wider die Anfangsfremdheit 39
 - Ratschläge sind auch Schläge 42
 - Wiederholungen sind wichtig 43
 - Der letzte Kursabend 44
 - Babypflege – als Bestandteil des Kurses? 45
 - Wie erfahre ich, ob die Frauen und Paare zufrieden sind? 47
 - Blitzlicht 47
 - Tortendiagramm 48
 - Ankreuzliste 49

Ergebnisse umfassender Geburtsvorbereitung.....	51
Den Überblick behalten.....	51
Checkliste „Ausrüstung für den Kurs“.....	56
Konkret: Kurskonzepte.....	57
Beispiel 1: Wochenend-Intensivkurse.....	58
Beispiel 2: Kurskonzept für mehrgebärende Frauen plus Partnertermin (von Amina Ch. Graf).....	62
Beispiel 3: Kurz und knackig: Auffrischen für mehrgebärende Paare.....	66
Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung.....	67
Über Sinn und Unsinn von Schwangerschaftsgymnastik.....	68
Der Einsatz von Medien.....	69
Filme.....	69
Musik.....	70
Texte.....	72
Demomaterial.....	73
Nützliche Liteartur zur Kursgestaltung.....	73
Die Übungen.....	76
Tabellarische Übersicht mit Zeitangaben.....	76
Anfangssitzen und Startmeditation.....	78
Anfangssitzen und gelenkter Atem.....	80
Anfangsmeditation.....	83
Musik zum Anfangssitzen.....	84
Anfangsmeditation für einen Kursabend im letzten Drittel des Kurses.....	84
Anfangssitzen für den letzten Kursabend.....	86
Gymnastik und Körperwahrnehmung.....	87
Übungen, die eher schaden als nützen.....	89
Aufwärmen.....	89
Weiten des Beckenausganges und Hocken üben.....	95
Beckenbeweglichkeit.....	97
Rücken und Wirbelsäule.....	99
Arme und Brust.....	101
Schultern, Hals und Nacken.....	102
Kreislaufanregung und Venenentlastung.....	106
Übungen bei Fußbeschwerden in der Schwangerschaft.....	106
Körperübungen verbunden mit Atemwahrnehmung.....	107
Übungen mit Sitzball und Hocker.....	108
Beckenboden.....	110
Anmerkungen zu den Beckenboden-Übungen.....	113
Wahrnehmungsübungen.....	114
Beckenboden und Stimme.....	116
Paar-Übungen.....	118

Gymnastik.....	118
Bewegung im Becken.....	119
„Kuh – Tisch – Katze“.....	119
Kleine Partnerhilfen.....	121
„Äpfel schütteln“.....	123
Beinlösung.....	124
Beckenlösung.....	125
Vertrauensübungen.....	126
Hilfen bei der Geburt.....	127
Atem.....	127
Zur Arbeit mit dem Atem.....	127
Atemübungen.....	128
„Der Baum“.....	130
„Der Storch“.....	130
Gelenkter Atem als Paarübung.....	132
Atmen in Partnerhände, sitzend.....	134
Atmen in Partnerhände, liegend.....	138
Atmen in Partnerhände, Sitzbeinhöcker – Schulterblatt.....	139
Atemschiffchen.....	139
Atmen im Viererrhythmus.....	140
Pferdeatem.....	141
Tönen.....	142
Lu-Mi-Naaa.....	145
Gehauchtes „Haaa“.....	145
„Kuh – Katze“ mit Zilgri-Atmung.....	146
Den Atem zeichnen.....	147
Hecheln oder Kerzen pusten?.....	148
Ausdauer.....	149
Arme halten.....	149
„Baum umfassen“.....	152
Belastungsübung mit Tennisbällen.....	153
Eiswasser.....	154
Massagen.....	154
Mit Tennis- und Igelbällen.....	154
Gesichtsmassage allein.....	155
Gesichtsmassage zu zweit.....	156
Intuitive Gesichtsmassage.....	157
Puder-Bauchmassage.....	158
Die Lage des Kindes tasten und Herztöne hören.....	159
Schuckeln.....	159
Schultermassage.....	163
Entspannung.....	165
Zur Lagerung für Entspannungsübungen.....	165
Entspannung im Kreuzbereich.....	167



Aktive Entspannungsübung	168
Zu den Armen und Beinen hinausatmen	171
Sitzbeinhöcker ein – Schulterblatt aus	172
Progressive Muskelrelaxation	172
Entspannung durch Berührung	176
Hingabeübung mit Luftballon	176
— Gebärpositionen	178
Ziele der Unterrichtseinheit	178
Didaktik	179
Welche Gebärpositionen gibt es?	182
— Wehensimulation	185
Motivationshilfe für die Wehensimulation	185
Wehensimulation in der Eröffnungsphase	185
Entspannen am Ende der „Austreibungsphase“	187
Wehensimulation in der „Austreibungsphase“	189
Vorbereiten der Geburtsausgangsstellung	190
Powerpressen/Querbett	191
Fantasiereisen	194
Sonnen in den Gelenken	195
Zwiesgespräch mit dem Kind	196
Atemwelle	198
Schutzmantel aus Licht	200
Auftanken	202
Sorgenschiffchen	205
Fantasiereise durch die Geburt	207
Fantasiereise „Vater werden – Vater sein“	211
— Paarübung mit Musik	216
Informations- und Gesprächsthemen	218
— Zur Informationsvermittlung	219
— Schwangerschaft	219
Körperliche Veränderungen und Beschwerden	219
Ebenen der Veränderungen – mögliche Angstquellen	220
Austausch über Schwangerschaftsveränderungen	220
Brief an den Partner/die Partnerin	222
Wünsche für das Kind	223
Ein behindertes Kind wird erwartet – ein Praxisbericht (von Amina Ch. Graf)	224
Verhalten in Notfallsituationen	226
— Geburt	226
Geburtsablauf	226
Geburt	228
Gefühle und Verhalten während der Geburt	229
Wie fühlen sich Wehen an?	230

Umgang mit Geburtsschmerzen	231
Gebärpositionen	231
Der Partner bei der Geburt	233
Spickzettel für den Partner	234
Die Kraft der Gedanken	237
Schwierigkeiten, die auftreten können	237
Beckenendlage (BEL)	239
„Ängste“ als Kursthema	240
Angst vor Behinderung	242
Umgang mit Schmerzen	243
— Wochenbett	245
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett als Krisenzeit	245
Wochenbett (= 6 bis 8 Wochen!)	246
Das Probe-Wochenbett-Wochenende	247
Wie wollen wir das Wochenbett gestalten?	248
Stillen	249
Handling	252
Tragen	252

Informationsmaterial für Eltern	254
--	------------

Checkliste „Ausrüstung für den Kurs“

Checkliste: Was brauche ich für den heutigen Termin?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gruppenliste, Quittierungslisten | <input type="checkbox"/> Braunüle, Katheter, PDA-Schlauch |
| <input type="checkbox"/> Karteikarten für Notizen | <input type="checkbox"/> Diaphragma, Kondome, Gleitgel |
| <input type="checkbox"/> Handzettel oder Kopienmappen zum Ausleihen | <input type="checkbox"/> Windeln, Windelhöschen, Babypflegeprodukte |
| <input type="checkbox"/> Broschüren zum Mutterschutz, Impfpläne, Erziehungsgeld ... | <input type="checkbox"/> Tragehilfen |
| <input type="checkbox"/> Angstzettel, Kulis, Schreibunterlagen | <input type="checkbox"/> Brustschilde, Saughütchen, Milchpumpen, Brusternährungsset |
| <input type="checkbox"/> Schmerzzettel | <input type="checkbox"/> Flasche, Sauger, Schnuller |
| <input type="checkbox"/> Mutterpass, Kinderheft | <input type="checkbox"/> Tennisbälle, Pezzi-Ball, Igelbälle |
| <input type="checkbox"/> CTG-Streifen, Screening-Karte | <input type="checkbox"/> Opti-Bälle, DynAir-Ballkissen |
| <input type="checkbox"/> Karteikarten mit Grafiken, Fotos etc. ... (Tipp: Zeitschrift „Eltern“ ausschneiden) | <input type="checkbox"/> Gebärhocker |
| <input type="checkbox"/> Gebär-Atlas oder Ähnliches | <input type="checkbox"/> Öl, Puder für Massagen |
| <input type="checkbox"/> Becken- und Beckenbodenmodell | <input type="checkbox"/> Matten, Decken, Kissen |
| <input type="checkbox"/> Gardinenringe, runde Bilderhähmchen oder Ähnliches, um die Erweiterung des Muttermundes zu zeigen | <input type="checkbox"/> Bilder, Kerzen |
| <input type="checkbox"/> Puppe mit aufgemalten Nähten | <input type="checkbox"/> helles Licht |
| <input type="checkbox"/> Teddy für „Handling“ | <input type="checkbox"/> gedämpftes Licht |
| <input type="checkbox"/> Absauger | <input type="checkbox"/> Namensschilder |
| <input type="checkbox"/> kleine Zange, VE-Pelotte (Kiwi) | <input type="checkbox"/> CDs, USB-Stick, Abspiel-Geräte |
| <input type="checkbox"/> „Magenbällchen“ im Ø 2 cm, 2,4 cm, knapp 4 cm, 10 cm (siehe Seite 251) | <input type="checkbox"/> Wasser, Tee, Tassen, Kekse, Obst, Tablett |
| | <input type="checkbox"/> DVDs zu: Geburt (siehe Seite 69 f.), Entwicklung des Kindes, Stillen |
| | <input type="checkbox"/> Tonaufnahme Geburt |

Konkret: Kurskonzepte

Vor ihrem ersten Geburtsvorbereitungskurs muss sich jede Hebamme ein eigenes Konzept erarbeiten. Sie kann sich an dem einer geschätzten Kollegin orientieren – oder auch an einem Buch. Letztlich entsteht ein persönliches Konzept, je nach den eigenen Schwerpunkten, Vorlieben und Fähigkeiten.

Im Laufe der Jahre wird sich das Kurskonzept immer wieder schleichend verändern, bis sich ein Gefühl einstellt, es müsse grundlegend renoviert werden. Inhaltlich, aber auch strukturell:

Ich bin mit 12 mal 3 Stunden für Paare gestartet, die Beleg- oder Hausgeburten anstrebten. Einen Versuch mit 6 mal 3 Stunden habe ich schnell wieder verworfen – es fehlte viel Wichtiges.

Lange Zeit habe ich zufrieden mit einer Kursstruktur von zwei Frau-abenden à 1,5 Stunden und anschließend acht Paarabenden à 2,5 Stunden gearbeitet. So konnte ich den Frauen die Körperübungen ausführlich nahe bringen und früh die wichtigen Beckenbodenübungen anleiten, was ich in einem Paarkurs nicht am ersten Abend hätte tun mögen.

Die zunehmenden Trennungen und Scheidungen in Familien mit kleinen Kindern veranlasste mich, den Veränderungen in Partnerschaft, Sexualität und Rollenverständnis mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Eine Zeitlang habe ich Kurse mit 10 Abenden angeboten. Diese Kurse wurden irgendwann nicht mehr voll, während die Kolleginnen in meiner Praxis ihre Kurse mit 7 Abenden schnell füllten.

In meinen kleineren Gruppen äußerten insbesondere die Männer am letzten Abend, dass sie gern mehr Zeit gehabt hätten. Das konnte ich nur mit dem Bedauern beantworten, dass sie nach meinen Erfahrungen den längeren und teureren Kurs vorweg nicht gebucht hätten ...

So hat „der Markt“ entschieden, dass ich heute wieder bei 8 x 2,5 Stunden im Paarkurs bin beziehungsweise 16 bis 20 Stunden auf zwei Wochenenden verteile.

Ein Zusatzangebot ist die offene, wöchentliche Gruppe „Schwangerenyoga/Körperübungen in der Schwangerschaft“: Sie bietet Frauen die Möglichkeit, schon früh in der Schwangerschaft Gymnastik, Beckenbodenwahrnehmung und Entspannungsübungen kennenzulernen. Sie haben kontinuierlichen Kontakt zur Hebamme und zu anderen Schwangeren. Viele Frauen besuchen diese Gruppe, bevor der Paarkurs beginnt, und schauen wieder rein, wenn der Paarkurs zu Ende ist.

Mehrgebärende, die nicht noch einmal einen langen Paarkurs besuchen möchten, genießen diese anderthalb Stunden einmal in der Woche, um

etwas für sich zu tun und ungestört Kontakt zu dem neuen Kind aufzunehmen.

Frauen, die sich zur Geburtsvorbereitung anmelden, empfehle ich, diese offene Gruppe mindestens zweimal zu besuchen. Dort können sie sich zum einen die Schwangerschaftsgymnastik, zum anderen die Beckenbodenübungen samt Passwort zum Download von Übungen „abholen“, da es im Paarkurs keine Gymnastik mehr gibt.

Die Schwerpunkte bei den „Körperübungen in der Schwangerschaft“ wechseln je nach Stimmungslage, Bedürfnissen der Schwangeren und Jahreszeit. Mal gibt es ein dynamisches Aufwärmen mit Musik, Dehn- und Belastungsübungen, eine Einheit Beckenboden und zum Schluss eine Fantasiereise. Mal starten wir mit sanften Beckenübungen, widmen uns den verspannten Schultern, dem Beckenboden in Verbindung mit dem Atem und enden mit Ballmassagen.

Meist kündige ich an, welche Schwerpunkte ich in der nächsten Woche setzen möchte, sodass die Frauen entscheiden können, ob sie kommen wollen. Aber auch spontane Wünsche – meist Übungen gegen Rückenbeschwerden – werden aufgegriffen.

Dieses unverbindliche Angebot ohne geplante Gruppengespräche nehmen auch Frauen an, die sonst nicht den Weg in die Geburtsvorbereitung finden.

■ Beispiel 1: Wochenend-Intensivkurse

In den letzten Jahren ist der Wochenend-Intensivkurs üblich geworden. Dieser „Crash“-Kurs wurde eigentlich als Notlösung für Paare entwickelt, die aus beruflichen Gründen in verschiedenen Städten lebten oder sich auf das dritte Kind gemeinsam einstimmen wollen.

Dass der Crash-Kurs auch für viele andere Paare zur ersten Wahl geworden ist, finde ich aus folgenden Gründen sehr schade:

- Die Begleitung der Schwangerschaft über etliche Kursabende entfällt.
- Das Zusammenwachsen einer Gruppe, das Miteinander-Vertraut-Werden und die daraus resultierende Tiefe der Gruppengespräche sind nur ansatzweise möglich.
- Die Hebamme muss weitgehend „Vortänzerin“ sein und eine Dienstleistung erbringen.
- Atem- und Entspannungsmuster können nicht zwischen zwei Gruppentreffen geübt werden. Das Vermittelte kann sich nicht setzen. Wiederholungen der wichtigsten Übungen müssen also innerhalb der Kurszeit durchgeführt werden, damit die Frauen wirklich während der Geburt davon profitieren können. Auf komplizierte Formen, die in einem wöchentlichen Kurs über zwei Monate erarbeitet werden können, muss der Wochenendkurs verzichten.

- Die zu vermittelnden Informationen müssen auf das Wesentliche reduziert werden, weil in der komprimierten Zeit die Aufnahmekapazität schnell erschöpft ist.

Ein Intensivkurs kann am Freitagabend drei Stunden haben und an den beiden Wochenendtagen jeweils zwei Blöcke von je drei Stunden. Mehr als diese 15 Stunden ist weder den Paaren noch der Hebamme zuzumuten. Die Blöcke müssen durch eine mindestens einstündige Mittagspause unterbrochen sein, damit alle etwas essen, spazieren gehen oder auch ein bisschen schlafen können.

Die Blöcke selbst sollten sehr abwechslungsreich gestaltet sein. Dies gelingt durch Wechsel zwischen Bewegung, Gespräch und ruhiger Körperarbeit. Günstig ist es, wenn von den Bodenmatten auf Hocker oder Sitzbälle gewechselt werden kann. Auch zu den Gesprächsrunden in einen zweiten Raum mit Tisch und Stühlen zu gehen, beugt Ermüdung vor. Hier können dann auch vielfältige Demo-Materialien das Interesse hochhalten.

So einen Intensivkurs gut durchzuführen ist sehr anstrengend. Leichter ist es, wenn zwei Kolleginnen sich den Kurs teilen. Dazu müssen sie ihn genau planen, vorher absprechen und sich am Ende jeden Tages austauschen, zum Beispiel telefonisch.

Zum Abschluss des Kurses empfiehlt es sich, den Teilnehmenden schriftliche Unterlagen mitzugeben und sie auf Ergänzungen hinzuweisen, wie Schwangerenschwimmen, offene Gruppen für Gymnastik- oder Schwangerenyoga, Babypflegekurse oder Beratungsangebote.

Ein wenig Kontinuität kann erreicht werden, wenn bei Interesse ungefähr zwei Wochen nach dem Crash-Kurs ein Nachtreffen vereinbart wird. Hebamme und Teilnehmende können sich vielleicht zum Essen verabreden. Auch ein Babytreffen kann angeregt und geplant werden.

Das Wochenende an sich bietet gute Arbeitsmöglichkeiten. So hat eine Kollegin gute Erfahrungen mit veränderten Kursstrukturen gemacht: Anstatt über acht Wochen je einen Abendtermin mit je 2,5 Stunden zu machen, bietet sie jetzt einen sechswöchigen Kurs an, der neben den sechs Abendterminen auch an den beiden Tagen eines Wochenendes je eine Einheit von 2,5 Stunden beinhaltet. Dafür wählt sie das Wochenende nach dem zweiten Kursabend. Die Teilnehmenden werden so schneller miteinander vertraut und die Männer sind weniger müde als an den Abenden unter der Woche. Am Sonntag kann gut Bezug auf die Arbeit vom Samstag genommen werden. Für die Teilnehmenden bleibt genug Erholungszeit an dem Wochenende.

Die Hebamme kann diese Variante ausprobieren, wenn sie überlegt, einen zweiten Geburtsvorbereitungskurs in der Woche anzubieten. Sei es, weil die Nachfrage so groß ist, sei es aus finanziellen Erwägungen. Jede Woche

zwei Kurse können schnell zu viel werden, aber alle sechs Wochen zwei Zusatztermine am Wochenende sind gut machbar.

Ich habe einmal als Vertretung einen Crash-Kurs durchgeführt und am Ende die Teilnehmenden gefragt, ob sie diese Kursstruktur FreundInnen empfehlen würden. Oder ob sie die 15 Stunden eher auf mehrere wöchentliche Abende verteilen würden, oder auf zwei Wochenenden ohne den Freitag mit zwei, drei Wochen Abstand. Die Hälfte der Teilnehmenden wollte nach der Erfahrung mit einem Crash-Kurs den wöchentlichen Kurs empfehlen, die andere Hälfte den Kurs mit zwei Wochenenden.

Mein Weg ist seit etlichen Jahren der, 16 bis 20 Stunden auf zweimal Samstag und Sonntag zu verteilen. Das Konzept hierzu findest du im Folgenden:

Kurskonzept: Wochenend-Intensivkurs

1. Wochenende, Samstag

Vormittags:

- Anfangssitzen
- Arme halten, dann Dehnübungen, gegenseitig ausklopfen und austreichen
- Tennis- und Igelbälle, die Männer werden verwöhnt
- Atmen in Partnerhände, sitzend
- Entspannung: Sonnen in den Gelenken

Teerunde: Vorstellen mit Memory-Karten

- Info: normale Geburt

Nachmittags:

- Qui Gong-Übungen
- Partnerhände auf der Wirbelsäule, mit dem Atem verbinden (Seitenlage)
- Schlittensfahrerposition: Atmen in Partnerhände auf dem Bauch
- Äpfel schütteln im Vierfüßlerstand und in Seitenlage, Beckenboden (BB) integrieren
- Progressive Muskelrelaxation

Teerunde:

- Notfallsituationen in der Schwangerschaft
- Blitzlicht nach dem ersten Tag

1. Wochenende, Sonntag

Vormittags:

- Schulter vorher/nachher stehend und sitzend
- Gebärpositionen

Teerunde:

- Gebärpositionen, Wassergeburt

Nachmittags:

- Namensrunde
- Atemräume
- Pferdeatem
- Tönen

Teerunde:

- Schwierigkeiten, die auftreten können; Hilfen (PDA, Sectio, VE)

2. Wochenende, Samstag

Vormittags:

- Runde: was hat nachgewirkt, was hat sich seit dem 1. Wochenende entwickelt, Wünsche an dieses Wochenende
- Atem WS, BB ein/aus
- Ausdauer: Baum umarmen
- Stillpositionen mit Puppen

Teerunde:

- Stillen

Nachmittags:

- Zilgrei-Atem
- Hecheln vs. Kerzen pusten
- Pressen/Hecheln

Teerunde:

- Wochenbett

2. Wochenende, Sonntag

Vormittags:

- Tönen
- Entspannung AP
- Reinhard Meys Lied „Die erste Stunde“
- Gespräch Schwangere/Partner

9. Mit großen Beckenkreisen beginnen, die langsam immer kleiner werden, sodass sich eine Schnecke ergibt. Ganz in der Mitte angekommen, wird die Richtung gewechselt und wieder nach außen gekreiselt. Die Übung mit der Richtung nach innen beenden.
10. Die TeilnehmerInnen drehen sich so, dass sie alle in einer Kreisrichtung gehen können. Mit jeweils einem aufrichtenden Schwung aus dem Becken setzen sie in langsamen Schritten einen Fuß vor den anderen und beschreiten so einen langsamen Kreis durch den Raum. Der Schwung kann aus der Vor-zurück-Bewegung des Beckens, aber auch aus dem Beckenkreisen gewonnen werden. Musik ist hilfreich (siehe Seite 70).
11. „Bein verkürzen“: Eine Hüfte in Richtung Schulter heben, der Fuß verliert den Bodenkontakt, wieder senken und dann die gleiche Übung auf der anderen Seite ausführen. Die Schulter kann dabei auch angehoben oder in Richtung Hüfte bewegt werden.

Im Vierfüßlerstand

12. „Kuh – Katze“: Hände und Knie stehen im Vierfüßlerstand körperbreit auseinander, den Po groß und weich nach hinten rausstrecken, aber nicht ins Hohlkreuz sinken! Dabei den Kopf mit leicht geöffnetem Mund hochheben. Dann vom Steißbein ausgehend Wirbel für Wirbel rund werden, den Katzenbuckel möglichst weit hinten ansetzen, ohne den Bauch einzuziehen oder die Schultern hochzuziehen, den Kopf senken, loslassen. Einatmend „Kuh“, ausatmend „Katze“.
Bei späteren Wiederholungen auch in der „Kuh“ ausatmen und in der „Katze“ einatmen lassen. Was ist angenehmer?
Daraus kann sich ein kurzes Gruppengespräch über individuelle Atemvorlieben entwickeln (siehe Seite 127).

■ Rücken und Wirbelsäule

Folgende Übungen eignen sich sowohl für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule als auch gegen Rückenschmerzen.

Manche Übungen werden von einigen Schwangeren noch kurz vor der Geburt gern durchgeführt, andere Frauen mögen sie schon früh nicht mehr. Immer die Frau unterstützen, sich auf ihr Gefühl zu verlassen!

In Rückenlage

1. Die Knie nacheinander über den Bauch (oder seitlich daneben) ziehen, mit den Händen umfassen und Kreise im Uhrzeigersinn (mit dem Darmverlauf) auf dem unteren Rücken und dem Po beschreiben. Der Kopf bleibt dabei am Boden.
2. Die Knie nacheinander über den Bauch ziehen; jedes Knie bekommt eine Hand. Ausatmend die Knie soweit es geht über den Körper ziehen, einatmend die Knie wegschieben – soweit die Hände reichen (nicht loslassen). Dehnt den unteren Rücken.

- Die Füße anstellen, mit dem Ausatem die Knie geschlossen zu einer Seite sinken lassen (eventuell auf Kissen), den Kopf auf der Unterlage in die entgegengesetzte Richtung rollen lassen. In die Dehnung hinein atmen und entspannen ... Einatmend die Knie und den Blick in Mittellinie bringen. Ausatmend zur anderen Seite ...



- „Schulterbrücke“: Die Füße körperbreit aufstellen. Leichten Druck mit den Fersen in den Boden geben, ohne dass die Zehen angespannt oder vom Boden gehoben werden. Das Steißbein zum Schambein bewegen, das Schambein zum Bauchnabel und so langsam den Po von der Unterlage lösen. Unter Aufrechterhaltung der leichten Beckenbodenspannung den Po wieder ablegen. Kontrollieren, dass die Füße entspannt sind. Das untere Ende der Wirbelsäule wieder anheben, diesmal bis zum Kreuz, dann vom Kreuz ausgehend Wirbel für Wirbel abrollen. Wieder langsam anheben, nun bis auf Höhe des Bauchnabels, langsam wieder abrollen, dabei immer weiteratmen. Nach diesem Prinzip langsam weiter hocharbeiten, bis nur noch die Schulterblätter am Boden sind, von oben nach unten sehr aufmerksam wieder abrollen. Die verschiedenen Empfindungen in unterschiedlichen Bereichen der Wirbelsäule wahrnehmen. Varianten: Während der Ausführung einen Ball zwischen den Knien halten. Bei Rückenproblemen kann es helfen, die Füße etwas höher zu stellen, zum Beispiel auf eine Pilatesrolle.

Im Vierfüßlerstand

- „Kontaktlinsen suchen“: Den Rücken lang strecken, ohne durchzuhängen. Die Knie stehen dicht beieinander. Auch die Hände werden dicht nebeneinander aufgesetzt. Nun wird eine Hand über die andere geführt und dicht neben deren kleinem Finger wieder aufgesetzt. Beide kleinen Finger berühren sich. Anschließend wird die „überholte“ Hand vom Boden gelöst und in der gleichen Richtung weiter nach außen gesetzt, sodass sich nun wieder die Daumen berühren. Die Bewegung wird weiter fortgeführt. Dadurch ergibt sich eine Lateralflexion der Wirbelsäule. In kleinen tappenden Schritten geht es mehrmals zu beiden Seiten. Abschließend aus der Mittelposition in die „Schnecke“ übergehen (siehe Übung 7).

Im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken

- Langsam ein Bein über die Matte nach hinten gleiten lassen, bis sich der Fuß vom Boden löst, das Bein lang strecken, aber nicht zu weit anheben – die Beckenhälften bleiben auf gleicher Höhe. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, der Nacken ist lang. Sich vorstellen, das Bein würde in der Achsel beginnen und sich von dort aus verlängern. Ausatmend die Wirbelsäule runden, das Knie langsam unter den Bauch ziehen, der Kopf geht dem Knie entgegen. Wiederholen, dann die andere Seite. Mit den Atemmöglichkeiten experimentieren.



Im Fersensitz

- „Schnecke“: Beide Hände dicht vor die Knie auf den Boden setzen, die Fingerspitzen zeigen jeweils zur anderen Seite. Jetzt in ganz kleinen Schritten mit den Fingern los tapern, bis die Wirbelsäule gestreckt ist (kein Hohlkreuz), einen Moment verharren, dann in wiederum ganz kleinen Schritten mit den Händen Richtung Knie tapern. Die Aufmerksamkeit ist dabei in der Wirbelsäule, die vom Steißbein beginnend immer mehr eingerollt wird. Abschließend so klein wie möglich in Embryonalhaltung kauern. Dabei durch leicht geöffnete Knie Platz für den Bauch schaffen. Die Stirn auf den Boden, die Arme seitlich neben den Körper ablegen oder vor den Knien ein Türmchen aus den Fäusten bilden, um darauf den Kopf zu stützen. Ruhig und weit durchatmen, auf die Atembewegungen in Rücken und Flanken achten, eventuell sogar in Po und Beckenboden. Übung wiederholen. Dann die Hände unterhalb der Schultern aufstützen und vom Kreuz aus langsam aufrollen. Zuletzt den Kopf anheben.

■ Arme und Brust

Im Sitzen, auf Gymnastikbällen oder im Stehen

- Die Hände fassen die Handgelenke mit festem Griff, ruckartig die Haut Richtung Ellenbogen schieben. Dabei in kleinen Schritten die Arme bis auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken. Auslockern.
- Die Arme vor der Brust verschränken, dabei fassen die Hände die Oberarme. Nun drücken die Hände die Oberarme auseinander.
- Die Hände auf die Schultern legen, die Ellenbogen in flotten Kreisen am Körper durchziehen. Andere Richtung. Auslockern. Variante: Die Arme wie Windmühlenflügel hintereinander her bewegen. So entstehen zusätzlich eine leichte seitliche Drehung der oberen Wirbelsäule und eine Dehnung im Bereich Brustkorb/Brustwirbelsäule.