



Endlich schwanger!

TEXT ■ MELANIE MÜLLER

Obwohl wir heute mehr kontrollieren können als je zuvor, bleibt die Geburt eines Kindes immer noch ein Geschenk. **Wenn sich die Sehnsucht, Mutter zu werden, nicht ohne Schwierigkeiten erfüllt, kann Yoga wertvolle Unterstützung bieten**

Yes, we can. Die Zahl der Dinge, die wir meinen, kontrollieren zu können, wird immer größer. Umso schockierender kann die Erkenntnis sein, dass es immer noch eine ganze Menge Dinge gibt, die sich unserem Willen und der Machbarkeit entziehen – die Liebe, unser Körper, die Zeit. Ein Bereich, in dem wir diese Tatsache oft sehr schmerzlich lernen müssen, ist jener der Familienplanung. Kaum eine Sehnsucht ist tiefer in unserer Natur verankert als jene, uns fortzupflanzen, Mutter bzw. Vater zu werden. Gelingt dies nicht oder nicht sofort, erschüttert das unser Selbstbild und – oft genug – auch die Beziehung zum Partner. Gerade wenn es um die vermeintlich „natürlichste Sache der Welt“ geht, reagieren wir schnell mit Scham und Schuldgefühlen, wenn wir nicht problemlos funktionieren. Dabei sind immer mehr Menschen betroffen: Rund 15 % aller Paare bzw. 6 Mio. Menschen in Deutschland bleiben Studien zufolge ungewollt kinderlos. Häufig liegt es daran, dass Frauen heute erst ans Kinderkriegen denken, wenn ihre Fruchtbarkeit bereits abnimmt – nämlich nach dem 30. Geburtstag. Viele haben mit der Pille verhütet und sind nicht darauf vorbereitet, dass sich der Zyklus nach dem Absetzen nicht sofort reguliert. Schnell erhöht sich der innere und äußere Druck – und damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, bald schwanger zu werden, weiter.

Den Boden bereiten

Völlig machtlos sind wir aber auch in dieser Situation nicht. Es gibt viele Möglichkeiten, einem Wunschkind auf natürliche Weise den Weg zu bereiten. Eine davon ist ein gesunder Lebensstil, der den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Gerade die Ernährung spielt in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Die Schulmedizin empfiehlt sowohl Frauen als auch Männern eine möglichst abwechslungsreiche, vitamin- und mineralstoffreiche Kost. Besonders auf eine ausreichende Aufnahme von Folsäure, Zink und Eisen sollten Frauen achten. Alkohol, Nikotin und Koffein gilt es dagegen zu meiden.

Zudem spielt das Körpergewicht eine Rolle: Sowohl Unter- als auch Übergewicht können sich negativ auf die Fruchtbarkeit der Frau auswirken. Ideal scheint ein Normalgewicht mit einem Body-Mass-Index zwischen 18,5 und 25 zu sein.

Ähnliche Empfehlungen findet man auch im Ayurveda. Hier wird zudem die Bedeutung eines geregelten Tagesablaufes und regelmäßiger Mahlzeiten betont. Eine reinigende und aufbauende Pancha-Karma-Kur hilft dabei, den Organismus von Schlacken zu befreien und die Körpergewebe optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten. Auch die Einnahme von ayurvedischen Heilpflanzen, wie z.B. Shatavari, kann angezeigt sein. Diese sollten aber von einem erfahrenen Ayurveda-Therapeuten und entsprechend der individuellen Konstitution und Verfassung verordnet werden. Wichtiger als der optimale Zeitpunkt für Sex ist im Ayurveda die Atmosphäre, in der man zusammenkommt: Eine liebevolle Stimmung zwischen den Partnern, eine sattvische Umgebung und ein offener, ausgeglichener Geist begünstigen eine Schwangerschaft und wirken sich positiv auf das Wesen eines möglicherweise gezeugten Kindes aus.

Die traditionelle europäische Naturheilkunde hält seit Jahrhunderten viel Hilfreiches für Frauen mit Kinderwunsch bereit. Auch hier steht zumeist eine Entgiftung am Anfang, um z.B. hormonaktive Umweltproblemstoffe wie Weichmacher auszuleiten. Anschließend kann mit Hilfe von verschiedenen bewährten Pflanzen wie Beifuß, Küchenschelle, Mönchspfeffer, Frauenmantel, Storchschnabel u.a. die Fruchtbarkeit erhöht und der Körper optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet werden. Vorab ist etwas Ursachenforschung angezeigt, denn eine Gelbkörperschwäche muss anders behandelt werden als ein Post-Pill-Syndrom, eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder eine Sperma-Allergie. Eine erfahrene Naturheilkundige weiß, welche Fragen sie auf die richtige Spur bringen. Ihre heilsame Wirkung können die Pflanzen dann auf ganz unterschiedliche Weise, z.B. als pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Naturarzneien, entfalten (dazu mehr in unserem Literaturtipp!).

The background of the page is a composite image. It features a woman in a meditative pose (Padmasana) with her arms extended in a prayer position (Anjali Mudra). Overlaid on her torso is a diagram of the human energy system, specifically the chakras, with the Muladhara (base) chakra highlighted in blue. Above the woman's head is a large, ornate circular mandala with intricate floral and geometric patterns. The overall color palette is warm, with shades of red, orange, and yellow, and a textured, painterly quality.

ॐ मूलाधारः

»Viele Frauen verlieren nach einiger Zeit oder nach fehlgeschlagenen Versuchen das Vertrauen in sich und ihren Körper. Über das Muladhara-Chakra können wir wieder zu unserem Urvertrauen finden.«

3 ÜBUNGEN aus dem Fertility Yoga

1. SUFI-KREISE:

Setz dich in eine aufrechte Haltung mit gekreuzten Beinen und leg die Hände auf die Knie. Nun beginn dich in weiten Kreisen mit dem Oberkörper um das Becken zu bewegen. Atme ein, wenn du nach vorne kreist, und atme aus, wenn du dich nach hinten bewegst. Vergegenwärtige dir dein erstes Chakra, über das du dich wieder mit deinem Urvertrauen verbinden kannst. Nach einigen Atemzügen kreise in die andere Richtung.

von Adrienne Eigemann

2. BECKENKREISEN:

Komm in den Vierfüßlerstand. Dann lass das Becken großzügig, langsam und genüsslich zunächst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen. Die gesamte Wirbelsäule und der Kopf dürfen sich mitbewegen. Verbinde dich über diese sinnliche Übung mit deiner Weiblichkeit und deinen Fortpflanzungsorganen.

3. LIEGENDER SCHMETTERLING:

Komm in die Rückenlage. Wenn du möchtest, kannst du dir ein längliches Kissen oder ein Yogabolster unter die Wirbelsäule legen. Bring die Füße zusammen, öffne die Knie und lass sie vorsichtig nach außen und in Richtung Boden sinken. Du kannst auch jeweils einen Yogablock oder eine gerollte Decke unter die Oberschenkel legen. Die Hände ruhen auf dem Unterbauch, und die Augen dürfen sich schließen. Lass deine Atmung sanft in den Bauch fließen, so dass sich dieser mehr und mehr entspannen darf. Lass alle Anspannung los und gib dich ganz dieser öffnenden Haltung hin.

»Zwischen Temperaturkurven, Arztterminen und Sex nach Plan vergessen wir leicht, dass es wohl nirgendwo sonst mehr um Empfangen und Hingabe geht als auf der Reise vom Kinderwunsch bis zur Geburt.«

Mehr als nur ein Lustkiller

Völlig kontraproduktiv auf dem Weg zur Schwangerschaft ist erwiesenermaßen Stress. Das Stresshormon Cortisol beeinflusst sowohl die Qualität der männlichen Spermien als auch den weiblichen Zyklus. Dauert der Stress länger an, stellt der Körper alle Funktionen ein, die nicht lebensnotwendig sind, und dazu gehört auch die Fruchtbarkeit. Denn wo es keine freie Minute gibt, ist auch für ein Kind kein Platz. Wenn es mit dem Schwangerwerden nicht gleich klappt, kommt zu den täglichen Stressfaktoren noch der enorme Druck durch die eigenen inneren Ansprüche, durch den Partner, die Familie, die Gesellschaft. So kann leicht eine Art Teufelskreis entstehen. Gerade hier kann Yoga enorm hilfreich und entlastend wirken. Dies zeigt auch die Erfahrung der Münchner Hormonyoga-Lehrerin Bettina Bantleon: „In meine Kurse kommen einige Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch. Meine Erfahrung ist, dass man mit Hormonyoga durchaus auf die Fruchtbarkeit Einfluss nehmen kann.“ Obwohl Hormonyoga ursprünglich für Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden entwickelt wurde, profitieren auch Jüngere davon. „Die Übungsreihe wirkt positiv auf das Körpergleich-

gewicht und stimuliert die Hormondrüsen“, erklärt Bantleon. „Gerade für Frauen über 30, bei denen die Hormonproduktion langsam zurückgeht, kann dies eine mögliche Alternative zur Hormonbehandlung sein.“ Eine spezielle Kinderwunsch-Klasse bietet Bantleon nicht an: „Frauen, die schwanger werden möchten, können – auch ohne Yoga-Vorkenntnisse – in eine klassische Hormonyoga-Stunde kommen. Alle üben die gleiche Übungsreihe und profitieren dann individuell von der ausgleichenden Wirkung – egal ob sie wegen PMS, ungewollter Kinderlosigkeit oder Wechseljahrsbeschwerden kommen.“ Einen Unterschied sieht die Yogalehrerin aber doch: „Der Druck bei Frauen, die Mutter werden möchten, ist enorm hoch“, so Bantleon. „Deshalb ergibt es für mich Sinn, bei diesen Frauen den Fokus auf Entspannung zu legen. Ich gebe ihnen auch für zu Hause Übungen mit, die helfen, emotionalen Stress zu reduzieren. Ich biete immer Verschiedenes an, und gemeinsam finden wir die Entspannungsübung, die am besten zu der jeweiligen Schülerin passt. So kann sie leichter zu einer passiven, empfangenden inneren Haltung finden – die so wichtig für eine Schwangerschaft ist.“ Denn zwischen Temperaturkurven, Arztterminen und Sex nach Plan vergessen wir leicht, dass es wohl nirgendwo sonst mehr um Empfangen und Hingabe geht als auf der Reise vom Kinderwunsch bis zur Geburt. Yoga unterstützt dabei, vom Kopf wieder mehr in Herz und Bauch zu kommen und eine Auszeit zu nehmen vom ständigen Gedankenkreisen um die ungestillte Sehnsucht und Versagensängste.

Empfangen statt machen wollen

Einen ähnlichen Weg geht die Berliner Yogalehrerin Adrienne Eigemann. Inspiriert von amerikanischen Kollegen, hat sie in den vergangenen Jahren „Fertility Yoga“ entwickelt und unterrichtet u.a. in einem Kinderwunsch-Zentrum. Entspannung und Loslassen stehen dabei im Vordergrund. „Neben der Beruhigung des Nervensystems und damit der Förderung der hormonellen Balance liegt der Fokus von Fertility Yoga auf der Entspannung des Bauchraums“, erklärt Eigemann im



Gespräch mit YOGA AKTUELL. „Gerade Frauen, die sich einer Kinderwunsch-Behandlung unterziehen oder an Endometriose leiden – was ebenfalls ein Grund für Kinderlosigkeit sein kann –, sind in diesem Bereich überstimuliert. Zudem können Frauen die Praxis auch dann bedenkenlos ausführen, wenn sie in der zweiten Zyklushälfte sind und schon schwanger sein könnten.“ Durch sanfte, fließende Bewegungen im Atemrhythmus unterstützt Eigemann ihre Schülerinnen dabei, ihre weibliche, empfangende Seite zu kultivieren und sich körperlich, aber auch auf geistig-seelischer Ebene zu öffnen. Die Yogastunde bietet einen Schutzraum, in dem alle Ansprüche und Anstrengungen ruhen und die Frauen eine Zeit lang wieder ganz sie selbst – und genau so völlig in Ordnung – sein dürfen. Manchmal liegen in der Akzeptanz und im Loslassen von Kontrollbedürfnissen die entscheidenden Schritte. Fast jede von uns kennt Geschichten von Frauen, die erst dann schwanger wurden, als sie ihre Bemühungen aufgegeben oder sich um eine Adoption bemüht haben.

NESTREINIGUNGSTEE

Eine tiefgreifende Reinigung des Organismus ist für Frauen mit Kinderwunsch sehr empfehlenswert. In ihrem „alternativen Kinderwunschbuch“ empfiehlt Margret Madejsky dazu eine Teekur:

20 g Brennnesselblätter
30 g Frauenmantelkraut
20 g Goldrutenkraut
40 g Gundelrebe
20 g Schafgarbe mit Blüten
20 g Stiefmütterchenkraut
20 g Storchschnabelkraut
30 g Taubnesselblüten

Zwei gut gehäufte TL der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, abseihen. Etwa 6 Wochen lang täglich 3–4 Tassen trinken.

Besonderes Augenmerk legt Adrienne Eigemann im Fertility Yoga auf das zweite Chakra. „Hier sitzen nicht nur die Fortpflanzungsorgane, sondern auch unsere Sinnlichkeit, unsere Mütterlichkeit, unser kreatives Potenzial und unser Mutterinstinkt“, so die Yogalehrerin. „Darum gehören zu einer Fertility-Yoga-Stunde immer auch Asanas, die auf das Svadhishtana-Chakra wirken.“ Verschiedene Vorbeugen haben einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem und helfen, Hingabe zu entwickeln. Hüftöffnende Asanas, aber auch Übungen wie Sufi- oder Beckenkreisen bringen mit dem weiblichen Beckenbereich und seinen Organen in Kontakt. „Auch die Verbindung zum ersten Chakra ist für viele Frauen in meinen Kursen wichtig“, ergänzt die Yogalehrerin. „Viele Frauen verlieren nach einiger Zeit oder nach fehlgeschlagenen Versuchen das Vertrauen in sich und ihren Körper. Über das Muladhara-Chakra können wir wieder zu unserem Urvertrauen finden.“

Während im Hormonyoga auch die Feuer- und Blasebalg-Atmung (Bhastrika) geübt wird, setzt Adrienne Eigemann

auf eine ganz sanfte Pranayama-Praxis in Form einer ruhigen Ujjayi-Atmung und ausgleichender Wechselatmung. Und genau wie Bettina Bantleon kann auch sie von einigen Erfolgen berichten: „Nach meiner Erfahrung wird in etwa jede dritte Frau während des Kurses oder danach schwanger“, sagt Eigemann. „Das liegt nicht immer nur am Yoga – aber ich bekomme von vielen Frauen rückgemeldet, dass er für sie eine enorme Erleichterung gebracht hat. Für Frauen mit Endometriose hat Yoga noch einen weiteren positiven Effekt: Einige haben mir erzählt, dass sie nach einigen Wochen des Übens auf Schmerzmittel verzichten können.“

Das „Ja“ der Seele

Welcher Weg der richtige für eine Frau oder ein Paar ist, gilt es ganz individuell herauszufinden. Der beste Kompass für diese Reise ist die Intuition, das Bauchgefühl. Auch Visualisierungen und Traumreisen werden inzwischen nicht mehr nur in alternativen Kinderwunsch-Praxen, sondern auch an universitären Hormon-Zentren eingesetzt. Innere Bilder sind ein kraftvolles Werkzeug, das auf tieferen Ebenen wirkt, und signalisieren dem ungeborenen Kind: „Du bist willkommen.“ Denn nicht selten sind es bewusste oder unbewusste seelische Blockaden und nicht medizinische Ursachen, die eine Befruchtung verhindern. Ist eine Schwangerschaft wirklich ein Herzenswunsch – oder fordern die Schwiegereltern vehement einen Stammhalter? Gibt es Traumata aus der eigenen Kindheit oder frühe Abtreibungen, die nicht verarbeitet wurden? Ist die Beziehung wirklich noch intakt oder schon durch viele Monate des Wartens, Hoffens und Bangens tief erschüttert? Manchmal schützt sich auch die Seele vor einer Schwangerschaft, und eine Therapie führt eher zum Ziel als eine Hormonbehandlung.

Egal ob man es weiterhin versucht oder sich der schmerzlichen Realität stellen muss, dass dieser eine Wunsch in diesem Leben nicht mehr wahr wird – es geht immer wieder darum, loszulassen. Yoga ist seit jeher ein Weg, der uns zur Hingabe und zum Loslassen führen kann. ■



Foto: © Nila Heller

Bettina Bantleon hat ihre Yogalehrer-Ausbildung bei Airyoga München gemacht. 2010 hat sie die Weiterbildung zur Hormonyoga-Lehrerin bei Dinah Rodrigues besucht und gibt dieses Wissen leidenschaftlich an Frauen weiter. Zudem unterrichtet sie ehrenamtlich psychisch kranke Frauen in Yoga.

Internet: www.muenchen-hormonyoga.de



Foto: © Tandra's Tiramani

Adrienne Eigemann unterrichtet Vinyasa-Flow-Yoga und ist Pre- und Postnatal-Yogalehrerin. Nach ihrer Ausbildung bei Spirit Yoga Berlin hat sie sich auf Yoga für Frauen spezialisiert und Fertility Yoga entwickelt. Sie bildet sich regelmäßig in den USA weiter.

Internet: www.sunmoonyoga.de

Literaturtipps:

- Kerstin Leppert: *Fruchtbarkeitsyoga – natürlich schwanger werden*, Nymphenburger 2014
- Margret Madejsky: *Das alternative Kinderwunschbuch – Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit*, Arkana 2015
- Birgit Zart: *Kinder-Wunsch-Reisen, Audio-CD mit drei meditativen Reisen*, Ariston 2008