

Shiatsu bei Kinderwunsch

Der Wunsch eines Paares nach einem gemeinsamen Kind bleibt mittlerweile leider für jedes fünfte, österreichische Paar ungewollt unerfüllt. Neben einer medizinischen Kinderwunschbehandlung leistet Shiatsu einen wichtigen Beitrag, um den Traum nach gemeinsamen Kindern vielleicht doch wahr werden zu lassen. Wir zeigen Ihnen in diesem Beitrag, was Sie selber dazu tun können.



Sobald ein Paar beschlossen hat, ein Kind zu bekommen, sind Freude und Aufregung groß. Die meisten zukünftigen Eltern gehen beherzt zur Sache. Wenn sich nach einigen Monaten keine Schwangerschaft einstellt, stellen sich stattdessen meist erste, leise Zweifel ein. Wieso will es nicht klappen? Ist einer von uns unfruchtbar? Oftmals beginnt dann eine Spirale aus Selbstzweifeln, Unlust, unausgesprochenen gegenseitigen Vorwürfen in der Partnerschaft – und damit beginnt auch der Stress. Mittlerweile ist in Österreich jedes fünfte Paar ungewollt kinderlos.

Viele Paare wenden sich schließlich an Fertilitätsspezialisten, die die Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch finden und beseitigen sollen. Neben rein medizinischen Gründen dürfen die seelischen aber nicht unterschätzt werden. Die monatliche Hoffnung, endlich schwanger zu sein um dann doch wieder enttäuscht zu werden, zehrt an den Nerven. Der dadurch ausgelöste Stress wirkt negativ auf die Empfängnisbereitschaft. Immer wieder gibt es Paare, die nach oft jahrelangen Versuchen und selbst Hormonbehandlungen ihren Plan einer Familiengründung begraben und genau dann doch noch schwanger werden.

Hormonelles wie seelisches Gleichgewicht

Wer nun zur Familienplanung schreitet, kann stark davon profitieren, schon im Vorfeld Maßnahmen zu ergreifen, die Körper, Geist und Seele stärken und in Balance bringen. Regelmäßiger Sport, eine ausgewogene Ernährung zählen genauso dazu wie die Reduktion von Stress und anderen seelischen Belastungen. Auch verschiedene Formen der Körperarbeit können gezielt helfen, ganzheitlich ins Gleichgewicht zu kommen. Shiatsu, die ganzheitliche Körperarbeit auf Basis japanischer Gesundheitslehre, hat sich in den vergangenen Jahren einen besonderen Platz im Zusammenhang mit Kinderwunsch erarbeitet.

„Shiatsu sieht den Menschen als Einheit und bietet eine wunderbare Möglichkeit, in sich anzukommen und die Balance wiederherzustellen. Bei der Vorbereitung auf die Familiengründung kann Shiatsu dabei helfen, die Durchblutung zu fördern, den Hormonhaushalt zu harmonisieren, das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel zu unterstützen“, erklärt Alexandra Gelny, Verbandssprecherin des ÖDS (Österreichischer Dachverband für Shiatsu) und Shiatsu-Expertin für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Darüber hinaus wird beim Shiatsu der für die Balance von Spannung und Entspannung zuständige Parasympathikus stimuliert, wodurch Wohlfühl-Hormone ausgeschüttet werden – eine wichtige Voraussetzung für Stressresistenz und Gelassenheit.

Wenn eine Frau lange hormonell verhütet hat, etwa mit der Pille oder der Hormonspirale, kann Shiatsu dabei unterstützen, das hormonelle Gleichgewicht wiederzufinden. Auch bei Problemen mit dem Monatszyklus ist Shiatsu hilfreich – ein regelmäßiger Zyklus ist eine wesentliche Voraussetzung für die Empfängnisbereitschaft. Wenn der Kinderwunsch wegen gynäkologischer Beschwerden unerfüllt bleibt, ist Shiatsu ebenso geeignet, schulmedizinische Behandlungen zu unterstützen: Shiatsu kann dabei helfen, Blockaden in den Sexualorganen zu lösen. Durch gezielte Techniken wird die Durchblutung im Unterbauch angeregt – somit kann Shiatsu auch bei Zysten, Fibromen und Endometriose eine positive Wirkung erzielen.

Ja zum gemeinsamen Kinderwunsch

Auch Männern kann Shiatsu helfen, ihr hormonelles Gleichgewicht wiederherzustellen oder zu stabilisieren. Positive Auswirkungen hat oftmals auch eine Behandlung von beiden Partnern. Es stärkt das gemeinsame Bekenntnis zum Kinderwunsch und sorgt für Entspannung, der Druck lässt nach. „Für Paare, die sich ein Kind wünschen, ist es ganz wichtig, nicht das Interesse an schönen Dingen und die Lust aneinander zu verlieren, weil alles nur mehr einem Ziel untergeordnet wird. Shiatsu hilft dabei, geerdet zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen,“ verdeutlicht Gelny den umfassenden Anspruch von Shiatsu.

Vertrauen finden

Wenn ein Paar bereits länger vergeblich auf Nachwuchs hofft, kann Shiatsu dabei helfen, wieder Vertrauen zu finden. Gelny schildert: „Oft kommen Frauen zu mir in die Praxis, die ihren Körper nicht mehr annehmen können und eine regelrechte Wut entwickelt haben. Unerfüllter Kinderwunsch ist nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema. Beim Shiatsu können sich die betroffenen Frauen fallen

lassen. Die sanften Berührungen helfen dabei, die eigene Mitte wieder zu spüren und sich in sich selbst wieder wohlfühlen.“

Auch eine medizinische Kinderwunschbehandlung (Hormontherapie, Insemination, In-vitro-Fertilisation etc.) kann mit Shiatsu ergänzend unterstützt werden.

„Wir sehen mit Shiatsu sehr schöne Entwicklungen im Zusammenhang mit Kinderwunsch. Es ist aber wichtig, überzogene Erwartungen zu korrigieren, da wir keine Wunder vollbringen können. Oft erleben wir, wie sehr allein schon ein entspannterer und positiverer Zugang die oft schwierige Kinderwunschezzeit erleichtert“, fasst Gely die wichtigste Wirkung von Shiatsu zusammen.

Auf der Suche nach einer geeigneten Shiatsu-Praktikerin? Alle Experten des für Shiatsu finden Sie auf der Webseite des österreichischen Dachverband für Shiatsu: <http://oeds.at/praktikerinnen-suche>

Kinderwunsch -Tipps und Übungen bei Kinderwunsch von Alexandra Gely

- Schaffen Sie in Ihrem Leben Raum für ein Kind und misten Sie Ihren Alltag aus! Ist Ihr Kalender bereits jetzt übertoll mit Arbeits- wie privaten Terminen, dann hinterfragen Sie, was davon Sie mehr Kraft kostet als es Ihnen Energie gibt und versuchen Sie die Energiefresser zu reduzieren, um mehr Raum für Wohlfühlen, Spüren, Familie und Beziehung zu schaffen ... denn das ist es, was auch ein Kind braucht, um sich in dieser Welt wohl und sicher zu fühlen.
- Herz und Gebärmutter wollen verbunden sein – eine einfache Übung: Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein und lassen Sie Ihren Atem frei fließen. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Unterbauch, knapp über Ihr Schambein. Vielleicht spüren Sie, wie sich die Wärme Ihrer Hände nach innen ausbreitet. Nach einigen Atemzügen legen Sie eine Hand auf Ihr Herz. Atmen Sie entspannt weiter und schicken Sie Wohlwollen und Selbstliebe durch Ihre Hände in das Innere Ihres Körpers. Vielleicht spüren Sie eine Verbindung zwischen Ihren Händen – eine Verbindung zwischen Ihrem Herz und Ihrer Gebärmutter. Breitet sich Wärme und ein wohliges Gefühl in Ihrem Inneren aus? Genießen Sie diese Momente der Ruhe und Zuwendung.
- Übung zum Anregen der Durchblutung im Beckenraum und in den Fortpflanzungsorganen: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Spüren Sie einen guten Kontakt mit Ihrem Rücken und mit Ihren Fußsohlen zur Unterlage. Lassen Sie Ihren Atem entspannt fließen. Kippen Sie mit der Ausatmung einige Male hintereinander Ihr Becken leicht, sodass sich Ihr Schambein ein wenig in Richtung Nabel bewegt. Beim Ausatmen entspannen Sie Ihr Becken wieder. Danach lassen Sie Ihre Knie sanft und langsam abwechselnd zur Seite sinken (beide jeweils zur selben Seite) – nur so weit es angenehm ist und sodass beide Hüften am Boden bleiben. Nach einigen Wiederholungen kommen Sie wieder mit Ihren Knien zur Mitte, umgreifen mit Händen Ihre Knie und ziehen Ihre Knie in Richtung Brust. In dieser Position können Sie jetzt durch kleine kreisende Bewegungen Ihren unteren Rücken und Ihr Kreuzbein massieren. Experimentieren Sie mit Tempo und Größe der Bewegung. Am Ende der Übung entspannen Sie sich einige Minuten in der Rückenlage und lassen Ihren Atem ganz frei fließen. Vielleicht spüren Sie, dass es in Ihrem Becken warm geworden ist.
- Schwanger zu werden hat nichts mit Leistung, Erfolg oder Scheitern zu tun! Entspanntes Wohlfühlen, wo und wie auch immer Sie es sich holen können, hilft aus der emotionalen Achterbahn der Kinderwunschezzeit!
- Keine Angst vor Fantasie! Trauen Sie sich, sich vorzustellen, wie es wäre, ein Kind zu haben. Pflegen Sie innere Bilder von sich als Familie mit Kind auf eine spielerische Art und Weise – am besten gemeinsam mit dem Partner!
- Balance und Wohlfühlen sind kein Luxus! In der Kinderwunschezzeit sollte "Gut auf mich schauen" ganz oben auf Ihrer Prioritätenliste stehen! Ein gesundes Maß an Bewegung und vor allem auch regelmäßige und ausgewogene Ernährung, mehr Pausen im Arbeitsalltag ... schlicht alles, bei dem es um gesundheitliche Grundbedürfnisse geht, hat positiven Einfluss auf Ihre Empfängnisbereitschaft.
- Leben Sie mit, nicht gegen Ihren Menstruationszyklus! Die Blutung ist oft eine Zeit des Rückzugs, aber auch eine Zeit der Reinigung, es folgt ein Neubeginn zum Kräftesammeln. Gehören Sie zu den Frauen, die rund um Ihren Eisprung viele kreative Ideen haben und gerne andere Leute treffen? In der zweiten Zyklushälfte – oft eine schwierige Zeit des Wartens in der Kinderwunschezzeit – ist es dann ganz besonders wichtig, dass Sie auf Ihre Bedürfnisse achten. Und übrigens: Shiatsu kann in jeder Zyklusphase guttun.
- Bewahren Sie sich die Lust aufeinander und auf das Leben! Pflegen Sie eine lustvolle Beziehung, auch abseits der fruchtbaren Tage des Monats, und nehmen Sie sich Zeit für Dinge im Leben, an denen sie einfach Freude haben! Überschattet das Projekt "Wunschkind" Ihre ganze Lebensplanung, ist es höchste Zeit zu überlegen, was Ihnen sonst noch Spaß bereitet. Probieren Sie auch neue Dinge aus. Vielleicht wollten Sie schon lange mit Ihrem Partner gemeinsam eine neue Sportart versuchen? Tanzen gehen?
- Einander ganz viel spüren – Schmusen, streicheln, massieren ... Jede Form eines liebevollen Körperkontakts in der Beziehung ist eigentlich eine Art der "Fruchtbarkeitsmassage".



Alexandra Gelný
Verbandssprecherin des ÖDS

SHIATSU

ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND



AutorIn: red., öds



 drucken |  versenden

Kommentare