



BEWUSSTE GEBURTSVORBEREITUNG Qi Gong und Meditation in der Schwangerschaft

Susanne Oechsner und Monika Brühl; Einführung & Anleitung auf DVD (110 min.) & CD (54 min.)
AURUM Verlag; Neuerscheinungen I / 2009; 24,80 € (D), 25,10 € (A); ISBN 978-3-89901-170-8

INTERVIEW MIT DER AUTORIN SUSANNE OECHSNER

WIE KAM ES ZUR ENTSTEHUNG DER DVD/CD?

Die Frau des Produzenten besuchte während ihrer 2. Schwangerschaft einen Kurs bei mir. Sie fand Gefallen daran und kam eines Tages mit der Frage, ob ich mir vorstellen könnte eine DVD zu machen. Ich hatte schon lange über ein derartiges Projekt Gedanken im Kopf und war erfreut, dass die Realisation jetzt konkret wurde, traf mich zu ein paar Vorbesprechungen mit ihrem Mann und es konnte losgehen.

WAS BEDEUTET QIGONG UND MEDITATION FÜR SIE SELBST?

Während meiner „Lehrjahre“ als Schauspielerin hatte ich die Möglichkeit ein breites Spektrum der Körperarbeit und des Körperausdrucks kennenzulernen: Klassisches Ballett, Modern Dance, Jazz Dance, Bauchtanz, Feldenkrais, Fechten, Step, Yoga ... Ich habe alles ausprobiert und mehr oder weniger lange trainiert. Bewegung hat mich immer fasziniert. In der Theaterarbeit, ich habe ja auch Tanztheater und Musical gemacht, gehörte es natürlich zum Handwerkszeug. Insgesamt habe ich 30 Jahre Erfahrung in Körperarbeit.

Durch meine 2 Schwangerschaften und Geburten hatte ich das Glück, Monika Brühl kennenzulernen, die mich als Hebamme begleitete. Sie hatte mir von Qigong erzählt: „Ich glaube, das könnte was für dich sein.“ Ein Wochenend-Schnupperkurs, den ich bald darauf belegte, bestätigte ihre Idee. Ich hatte das Gefühl, endlich angekommen zu sein und das gefunden zu haben, wonach ich die ganzen Jahre gesucht hatte. Die Einheit Atem-Bewegung-Aufmerksamkeit, die fließenden Bewegungen, die Ruhe und Zentriertheit die daraus entsteht ... das war und ist für mich Hochgenuss und die umfassendste Körperarbeit die ich kenne.

So, wie das Leben ständig im Fluss ist, in dem es kein Halten, keine Reglosigkeit gibt, dieses unaufhörliche Pulsieren Aus-Ein, Öffnen-Schließen, Zusammenziehen-Ausdehnung ... Genau das ist Basis jeder (Qigong-)Bewegung. Dadurch bringe ich Körper und Geist wieder in Kontakt mit dem Lebensfluss, harmonisiere ich körperliche und geistige Funktionen. Störungen bedeuten immer Stauungen im System. Mit Qigong kommt alles auf jeder Ebene wieder in Fluss.

Durch die weitere Auseinandersetzung mit Qigong drängte sich auch die Verbindung zu Schwangerschaft und Geburtsarbeit für mich geradezu auf. Die logische Folgerung waren die Ausbildung zur GfG-Geburtsvorbereiterin und Familienbegleiterin und zur Qigong-Kursleiterin und später Qigong-Lehrerin. Fortbildungen zum Thema „Qigong mit Kindern“ schlossen sich an.

Qigong und die Achtsamkeits-Meditation, Meditation auf den Atem nach Thich Nhat Han, die ich seit ein paar Jahren praktiziere und in entsprechenden Retreats vertiefe, gehören für mich zusammen. Achtsame Bewegung, achtsames Atmen. Im Moment sein. Das, was in unserer Gesellschaft des Multi-Tasking und der sich ständig steigenden Geschwindigkeit als Ausgleich so dringend Not tut, der andere Pol eben. Es ist ja tatsächlich das, was die meisten Menschen heute suchen, weil wir nicht sein können ohne „das Andere“, wir leben in der Dualität, wir erleben Leben als Dualität. Wir streben nach der Einheit, die wir im Mutterleib erfahren haben – ein paradiesischer Zustand – die Auflösung von Dualität – bis zum Tod...

Mein Leben ist sehr turbulent und mit Herausforderungen unterschiedlichster Art verlaufen – wie bei den meisten Menschen eben. Das Handwerkszeug für dieses Leben, das ich durch Qigong und Meditation täglich erweitern und vertiefen darf, trägt mich, gibt mir Kraft. Ohne Qigong und Meditation wäre ich heute nicht der glückliche, zufriedene, lebensfrohe Mensch, der ich bin, da bin ich mir ganz sicher!

FÜR WEN HABEN SIE DIE DVD/CD GEDACHT?

Für schwangere Frauen und die, die es werden wollen und alle, die sie begleiten.

WAS MÖCHTEN SIE BEI DEN BETRACHTERN BEWIRKEN?

Ich möchte neugierig machen, einen kleinen Einblick ins Qigong ermöglichen, Lust auf mehr wecken, einen anderen als den heute medizinisch üblichen Blick auf Schwangerschaft ermöglichen, zu Gelassenheit und Entspannung der Nutzer/-innen beitragen, anregen, Qigong auch nach der Schwangerschaft weiterzuüben, eine/n Qigong-Lehrer/-in zu suchen ...

WAS ERFAHREN DIE BETRACHTER DURCH DIE DVD/CD?

Ich wünsche mir, dass das Vertrauen in die Weisheit ihres Körpers geweckt und gestärkt wird. Sicher aber sehen sie, dass es eine andere als die heute in der gängigen Arztpraxis übliche Herangehensweise an den Zustand „schwanger“ und „gebären“ gibt. Dies kann vielleicht eine Bereicherung darstellen in einem System, das heute mehr und mehr ausschließlich den medizinisch-wissenschaftlichen Aspekt des Gebärens im Auge hat. Mit den Übungen bekommen sie die Möglichkeit des selbstständigen, eigenverantwortlichen Umgangs mit Schwangerschaft und Geburt und einen direkten Zugang zu ihrem Körper und ihrem Kind.

Für Frauen, die nicht die Möglichkeit haben eine entsprechende persönliche Begleitung in der Schwangerschaft zu finden, kann die Beschäftigung mit der DVD/CD eine Stütze sein.

REICHT ES ZUR VORBEREITUNG DER GEBURT AUS, NUR DIE DVD/CD ZU NÜTZEN?

Ich empfehle immer einen zusätzlichen Kurs bei einer Geburtsvorbereiterin, möglichst auch eine Begleitung durch eine/n Qigong-Lehrer/in. Die Vorbereitung auf die Geburt, die tatsächliche Auseinandersetzung damit, wird immer wichtiger in einer Gesellschaft, die ist wie sie ist. Und mit Auseinandersetzung meine ich nicht das Lesen von Büchern oder die Beschäftigung mit Internetforen! Das **Tun** ist es, was heute fehlt. Weg vom Kopf, rein in den Bauch!

WANN SOLLTE “FRAU“ MIT DEM ÜBEN BEGINNEN?

So früh wie möglich beginnen, so oft wie möglich üben. Die Übungen, die gut tun auswählen oder alle hintereinander. Und bei Schwierigkeiten immer kompetente Hilfe zu Rate ziehen.