

Yoga nach Kindsverlust

# Leise wie ein Schmetterling

Wenn es nach der Geburt still bleibt, wird es meist auch still um die Gebärenden. Aber in ihrem Inneren toben starke Gefühle und quälende Gedanken, denen sie sich hilflos ausgeliefert fühlen. Yoga kann dabei helfen, mit Schmerz und Trauer umzugehen.

Von Katharina Middendorf und Annett Schpeniuk

Nach einer Geburt bestimmt in den meisten Fällen eine festgelegte Routine den Takt des Wochenbetts. Bleibt der Stubenwagen jedoch leer, übernehmen andere die Führung: Schmerz, Leere und Trauer. Hebammen kennen diesen Prozess. Sie wissen, wie unberechenbar Trauer ist. Und sie ist unberechenbar. Wie können sie den verwaisten Eltern helfen, wenn die Hände leer bleiben und sich die Welt draußen aber weiterdreht?

## Den Schatten der Trauer begegnen

Yoga kann helfen, sich den kurzen und langen Schatten liebevoll zuzuwenden. Die Philosophie des Yoga besteht im Kern darin, dass Licht und Schatten gleichsam vorkommen und dass Trauer, Wut, Zweifel oder Gefühle von Haltlosigkeit nicht unterdrückt werden müssen, sondern sich wandeln können. Dieser Prozess ist Arbeit, passiert nicht über Nacht und beruht auf kleinen Handlungen, die den Übenden immer wieder signalisieren: »So furchtbar es ist, ich kann das schaffen.«

Yoga hilft nicht nur, den Körper wieder zu Kräften kommen zu lassen, er kann auch bei der Verarbeitung helfen, vor allem wenn der/die Partner:in völlig anders trauert. Mit Yoga wächst das Vertrauen in den eigenen Körper und somit kann neue Stärke erwachsen. Der Platz auf der Yogamatte kann einen geschützten Raum präsentieren, in dem alle Gefühle erlaubt sind. Dazu müssen nicht mal Übungen ausgeführt werden. Das pure Sitzen gibt dem Prozess einen Raum, den das Leben um einen herum nicht mehr bereitzustellen scheint.

Eine regelmäßige Yogapraxis stärkt die Zuversicht und das Selbstvertrauen, neuen Halt im Leben aufzubauen, dem ja ein Teil oder die Aussicht auf eine bestimmte Zukunft genommen wurde. Über das Lenken von Achtsamkeit auf Vorgänge im Körper kann es gelingen, Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden – auch wenn es schmerzhaft ist.

Die Übungen sind ganz bewusst niedrigschwellig, aber tiefenwirksam gewählt. Sie berücksichtigen die mangelnde Kraft und Antriebslosigkeit, durch welche Trauer oft gekennzeichnet ist, besonders wenn ein großer Umbau-Prozess wie der einer Schwangerschaft vorausgegangen ist.

## Übung 1: Mein Körper ist mein:e Partner:in!

»Manchmal kann ich meinen Körper nicht mehr spüren, weil sich das Herz zusammenzieht und ich nur noch diesen Schmerz wahrnehme. Mit dieser Übung umarme ich in der Dynamik des Atems mein trauerndes Herz und spüre durch die benötigte Kraft meinen Körper wieder.«

## Grußhaltung (Namaskar Asana)

Die Ausgangshaltung für diese Übung ist die hohe Hocke. Die Beine stehen gegrätscht, die Fußspitzen sind leicht nach außen rotiert, die Knie angenehm gebeugt, so dass die Kniescheiben in Richtung der Zehen weisen. Die geschlossenen Hände (Anjali Mudra) werden mit den Daumenkanten am Brustbein platziert. Das Brustbein hebt die Hände einatmend an, damit Weite im Herzraum und Länge im Oberkörper entstehen können. Ausatmend strecken sich die Arme parallel zum Boden nach vorne, der Kopf sinkt zwischen die Oberarme, der Blick richtet sich nach innen oder zum Boden. Mit dem folgenden Einatmen werden die Hände wieder zum Brustbein geführt, welches gehoben wird und den Blick in Richtung Himmel mitnimmt. Diese Abfolge kann fünf- bis zehnmal ausgeführt werden.

Atem und Bewegung werden synchronisiert, wobei der Atem die Bewegung anführt.

## Welche Yoga-Art passt zur Trauer?

Es stehen mittlerweile viele Yoga-Arten zur Verfügung: schnell, langsam, spirituell, modern ... In Phasen der Trauer ist es ähnlich wie in Phasen der Erschöpfung – es ist empfehlenswert, langsame und achtsame Kurse zu finden, die weniger auf körperliche Fitness fokussieren als auf das Spüren, gepaart mit sanften Bewegungen. Sanftes Vinyasa-Yoga mit Yin-Yoga-Elementen, Flow-Stile mit regenerativen Anteilen oder mindfulness Yoga wie etwa nivata Yoga (> [www.nivata.de](http://www.nivata.de)).

Der Platz auf der Yogamatte kann einen geschützten Raum präsentieren, in dem alle Gefühle erlaubt sind.

.....



Foto: © unsplash.com/illustration: © Katharina Müldendorf

#### Wirkungen

- körperlich: Das Halten der hohen Hocke macht die eigene Kraft spürbar, hier in den Beinen und Fußgelenken, Streckung und Mobilisierung der Wirbelsäule.
- seelisch: Der Herzraum pendelt rhythmisch zwischen Öffnung und Schutz. Namaskar bedeutet »Gruß«. In diesem Falle: das Willkommen-Heißen aller Gefühle, was sehr beruhigend wirkt.
- geistig: Das Spüren der eigenen Kraft lässt den Körper weniger als Hindernis und mehr als Partner:in erleben.

### Übung 2: Die Luft zum Atmen zurückgewinnen

»Ohne jegliche Voranmeldung spielen meine Gedanken und Gefühle oft völlig verrückt. Indem ich Atem, Bewegung und Zählen verbinden muss, kehrt etwas Ruhe in die Gefühls- oder Gedanken-Achterbahn ein.«

#### Yogische Atmung

Die Arme befinden sich links und rechts neben dem Oberkörper in einer entspannten Streckung. Das Einatmen wird in drei Abschnitte geteilt. Im ersten Abschnitt atmet man in den Bauch, und die Arme bewegen sich auf Schulterhöhe nach oben. Der zweite Atemabschnitt befüllt den Rippenbereich und bewegt die Arme in die U-Haltung. Mit dem dritten Abschnitt wird der Atem unter die Schlüsselbeine ausgedehnt und die Arme werden in die V-Form nach oben gestreckt. Das Ausatmen befördert die Arme über die gesamte Atemphase wieder nach unten neben die Körperseiten.

Am besten wird zunächst drei Atemzüge ohne Zählen geübt. Weiß der Körper dann, was zu tun ist, beginnt man die Atemzüge rückwärts zu zählen. Je nach zur Verfügung stehender Zeit startet man bei 24 oder 11. (»Ich atme ein 24, ich atme aus 24, ich atme ein 23, ich atme aus 23, ...«)

In jeder Körper-Grundhaltung ist diese Übung ausführbar: Rückenlage, sitzend an der Wand, frei im Raum.

#### Wirkungen

- körperlich: Das ganze Atemvolumen wird genutzt (unter Stress atmen wir nur sehr flach in einem kleinen Körperbereich), jede Atembewegung streckt die Wirbelsäule, äußere und innere Aufrichtung kann sich etablieren, zudem werden die Atemräume gereinigt, alle Bauchorgane werden massiert und besser durchblutet.
- seelisch: Der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt, in einem erholtten Körper kann sich die geplagte Seele regenerieren.
- geistig: Die Aufmerksamkeit wird von der eigenen Gedanken- und Gefühlschleife weggelenkt, Konzentration auf anderes ist wieder möglich.

### Übung 3: Ins innere Gleichgewicht kommen!

»Wenn mich die Müdigkeit überkommt oder sich der ganze Körper wie ein gespannter Bogen anfühlt, versetzt mich diese Übung schon nach kurzer Zeit in einen entspannten Zustand der Wachheit.«

#### Wechselatmung (Nadi Shodana)

Atmen können wir ja bekanntlich in jeder Körperhaltung. Wichtig ist, dass es sich bequem anfühlt.

Für die Wechselatmung atmet man abwechselnd durch beide Nasenlöcher ein und aus, indem man die Hände zum wechselnden Verschließen und Öffnen der Nasenlöcher zur Hilfe nimmt. Zeige- und Mittelfinger liegen am Punkt zwischen den Augenbrauen. Der Daumen liegt an einem und der Ringfinger am anderen Nasenflügel. Die beiden Finger helfen den Atemfluss zu steuern, indem sie den jeweiligen Nasengang durch leichten Druck verschließen. Das Atemmuster folgt einer liegenden 8, was bedeutet: Man atmet links ein, rechts aus, rechts ein, links aus und so weiter. Der ganze Ablauf geschieht mental. Um gut in die Übung hineinzufinden, gestaltet man die beiden Atemphasen in ihrer Länge zunächst 1:1. Nach einiger Übung wird die Länge der Ausatmung verdoppelt, es wird also 1:2 geatmet.

## Trauerbegleitung

Für weitere Hilfestellungen bei Trauer und Trauerbegleitung für verwaiste Eltern stehen neben regionalen und privaten Einrichtungen der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. in Leipzig mit Rat und Tat zur Seite., Tel. 03 41.9 46 88 84, [www.veid.de](http://www.veid.de)

### Wirkungen

- körperlich: Reinigung der Nasengänge, das Atemverhältnis 1:2 senkt die Herzfrequenz und den Blutdruck.
- seelisch: beruhigt und lindert überwältigende Gefühlsoffensiven.
- geistig: Der Geist kommt zur Ruhe und Gedankenprozesse können wieder gesteuert werden.

### Übung 4: Ich will leben!

»In Momenten, in denen die Gedanken nur so herumwirbeln, hilft es mir sehr, die Augen still auf einen Punkt zu halten. Kaum halte ich die Augen ruhig, schweifen auch die Gedanken.«

#### Der konzentrierte Blick (Trataka)

Eines wissen Yogis mit Sicherheit: Konzentration hilft, der Unruhe zu entkommen.

Für Trataka nimmt man eine bequeme, stabile Sitzposition ein, in der es gelingt, weitestgehend unbeweglich zu verweilen. Auf Augenhöhe, etwa eine Armlänge entfernt, platziert man eine Kerzenflamme oder ein Bild, das eine schöne Erinnerung festhält. Die Augen »starren« konzentriert auf das Objekt, das man gewählt hat. Man blinzelt oder bewegt die Augen möglichst nicht. Die Wahrnehmung bleibt beim Objekt, die Körperwahrnehmung tritt zurück. Sind die Augen müde, werden sie sanft geschlossen. Auf der Netzhaut spiegelt sich nun das Objekt und kann dort weiter betrachtet werden. Verflüchtigt sich das Bild, holt der Geist es zurück. Gelingt dies nicht mehr, öffnet man die Augen und schaut wieder auf das Objekt vor sich. Dieser Vorgang kann drei- bis viermal wiederholt werden.

Es kann anfangs schwer sein, den Blick konzentriert zu halten. Hier kann der geführte Blick auf die eigene Nasenspitze helfen (Nasikagra Drishti): Der Zeigefinger wird am gestreckten Arm mit dem

Blick fixiert und langsam in Richtung Nasenspitze geführt, während der Blick unverändert auf ihn gerichtet bleibt.

### Wirkungen

- körperlich: Nicht jede Träne weint; während der Übung kommt es häufig zum Tränenfluss, was die Augenkanäle reinigt und den Blick klärt.
- seelisch: Innere Anspannung löst sich, Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.
- geistig: Förderung von Gedächtnis und Konzentration, Steigerung der Willenskraft.

### Übung 5: Die Möglichkeit von Glück in Betracht ziehen

»Am Anfang habe ich mich oft gefragt, ob ich jemals wieder Glück empfinden können werde. Diese Übung hilft mir, ganz bei mir zu sein. Aus diesem Gefühl des Beimir-Seins und der daraus resultierenden Ruhe sehe ich den kleinen Lichtschimmer der Freude in mir.«

#### Haltung der Freude (Ananda Madhiraana) & »Ich bin Freude« (Mantra Anandoham)

Im Fersensitz werden die Handflächen auf die Fersen gelegt. Der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten entspannten Position, so dass der Atem wirklich entspannt ein- und ausströmen kann. Die Augen sind geschlossen, die Wahrnehmung ruht am Punkt zwischen den Augenbrauen.

Laut oder in Gedanken wird das Mantra »Anandoham, Anandoham, Anandam-bram Anandam« (ich bin Freude, ich bin Freude, ich bin reine Freude, Freude bin ich) bis zu zehnmal wiederholt.

Tönt man das Mantra laut, fühlen sich Kehle und Rachen freier, der Atem kann großzügiger strömen. Jede Form von Singen oder Tönen ruft Vibrationen hervor, die über das Gewebe und die Knochen bis

in die kleinsten Zellen geleitet werden. Die Zellen nehmen sie auf und werden dadurch angeregt.

### Wirkungen

- körperlich: innere und äußere Aufrichtung, freie Atmung.
- seelisch: Die Wiederholung des Mantras spendet Trost, befreit von negativen Gedanken und gibt innere Kraft.
- geistig: Negative Glaubenssätze können durch positive Gedanken überschrieben werden, somit können die Hürden des Alltags leichter bewältigt werden.

### Neu anknüpfen

Diese Yoga-Übungen stellen eine Auswahl an Körper- und Atemtechniken da, mit denen verschiedene Facetten des Trauerprozesses angesprochen werden können. Hebammen können sich zutrauen, die für ihre Gebärenden, Eltern, Familien passende auszuwählen! Sie können nichts falsch machen – im Gegenteil: Sie geben neue Anknüpfungspunkte für Menschen, die gerade wenig Halt im Leben haben. ○



#### Die Autorinnen

**Katharina Middendorf** gründete 2013 mit Julian Middendorf die Yoga- und Ausbildungsschule

nivata. Die Dipl. Kommunikationswirtin und Therapeutin (HPG) ist als Yogalehrerin, Ausbilderin, Autorin und Yoga-Therapeutin tätig. Ebenso ist sie gemeinsam mit ihrem Mann in Berlin Zehlendorf als Paartherapeutin tätig ([www.middendorf-sturm.de](http://www.middendorf-sturm.de)).

Kontakt: [mail@nivata.de](mailto:mail@nivata.de)



**Annett Schpeniuk** ist ausgebildete Krankenschwester und Mitinhaberin der nivata Yoga-schule Berlin. Der

Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf therapeutischem Yoga, Yoga für Firmen und der Ausbildung von Yogalehrer:innen. Zusammen bieten beide die Spezial-Ausbildung »Prä- und Postnatales Yoga« in Berlin und online an.

Mehr Infos: > [www.nivata.de](http://www.nivata.de)