

Vom Schwangerschafts- zum Mutter-Baby-Yoga

Interview mit Christa Locher

Seit längerer Zeit bietet der Schweizer Yogaverband immer wieder Weiterbildungslehrgänge für Schwangerschaftsyoga an. Die meisten AbsolventInnen früherer Klassen haben inzwischen zusätzlich zu ihren regulären Yogakursen auch Schwangerschaftsyoga in ihr Angebot aufgenommen. Christa Locher aus Dielsdorf ist noch einen Schritt weiter gegangen und hält regelmässig Kurse in Mutter-Baby-Yoga ab, worüber kürzlich ein ausführlicher Bericht in der Zeitschrift „Wir Eltern“ erschienen ist.

Yoga Journal: Können Sie uns kurz Ihren Werdegang als Yogalehrerin darlegen.

Christa Locher: Meine ersten Yogaerfahrungen machte ich beim verstorbenen Yogalehrer Emil Bader, in dessen Klassen ich am wöchentlichen Yogaunterricht teilgenommen hatte. Sein Tod fiel mit einem Wendepunkt in meinem inneren Leben zusammen. Ich wollte mich mehr in die philosophischen Hintergründe von Yoga vertiefen, Yoga in grösseren Zusammenhängen verstehen und ich wollte mit meinem Körper weiterkommen. Deshalb bin ich daraufhin in den Ausbildungsgang zur Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes in Villeret eingetreten. In Bezug auf das Unterrichten war ich am Anfang eher zurückhaltend, doch haben mich verschiedene persönliche Lebenserfahrungen und Winke des Schicksals dazu gebracht, zuerst nebenberuflich und wenig später auch hauptberuflich mit viel Freude Yoga zu unterrichten.

Meine Art Yoga zu geben kommt von innen heraus und ich will in jeder Hinsicht aufbauend auf meine KursteilnehmerInnen wirken. Besonders versuche ich ihnen zu zeigen, dass sich auch bei körperlichen Einschränkungen immer etwas machen lässt.

Yoga Journal: Wie sind Sie dazu gekommen, sich dem Schwangerschaftsyoga zuzuwenden?

Christa Locher: Zuerst unterrichtete ich nur normale Yogaklassen und habe einzelne schwangere Frauen in diese integriert. Dies war aber insofern nicht ganz befriedigend, als ich nicht so gut auf die Schwangeren eingehen konnte, wie ich es eigentlich wollte. Zudem wollte ich insgesamt mehr über das Thema erfahren und so habe ich, wiederum in Villeret, die Fachfortbildung in Schwangerschaftsyoga absolviert. Im Anschluss daran begann ich damit, Klassen in Schwangerschaftsyoga anzubieten und diese erfreuten sich von Anfang an einer regen Nachfrage. In der Regel nehme ich Frauen ab dem vierten Monat und sie bleiben dann praktisch bis zur Geburt. Ab dem siebten Monat nehme ich nur Frauen, die entweder bereits vorher Yoga praktiziert haben oder sonst über ein ausgezeichnetes Körperbewusstsein verfügen. In allen Fällen führe ich ein Eintrittsgespräch mit einem Fragebogen, bei dem es vor allem darum geht, herauszufinden, ob mit der Schwangerschaft alles in Ordnung ist. Zusätzlich ist eine Schnupperstunde vorgesehen, damit die Schwangere für sich herausfinden kann, ob Yoga das ist, was sie sucht.

Yoga Journal: Wie unterscheidet sich Ihr Unterricht mit Schwangeren von dem, den Sie mit den regulären Klassen abhalten?

Christa Locher: Der Aufbau der Stunden ist in beiden Fällen recht ähnlich, wobei natürlich für die Schwangeren spezielle Übungen, z.B. für das Becken, gewählt oder bestehende Übungen abgewandelt werden. Es ist mir jedoch sehr wichtig, auch auf die psychischen Befindlichkeiten einzugehen. Viele Frauen durchleben während der Schwangerschaft Ängste oder fühlen sich verunsichert wegen ihres veränderten Aussehens, d.h. halten sich für nicht mehr attraktiv etc. Ein Thema ist natürlich auch der Geburtsschmerz. Den Schmerz bei der Geburt braucht es und die Frauen müssen „ja“ dazu sagen, diesen aushalten, durch ihn hindurchatmen und sich nicht blockieren. Das Becken ist ein Ort der Kraft und während der Geburt entwickelt die Frau im Becken eine Urkraft.



All diese Themen schneide ich an und vermittele praktische Übungen, sowohl als Begleitung der Schwangerschaft, als auch als Geburtsvorbereitung. Dabei haben Atmungs- und Entspannungsübungen eine grosse Bedeutung. Gute Gefühle sollen kultiviert, schlechte losgelassen werden. Ich arbeite dazu auch mit Imaginationen und gebe Anleitungen zur mentalen Kontaktnahme mit dem Kind.

Für das Schwangerschaftsyoga habe ich bereits viel gutes Feedback erhalten, was mich sehr freut. Neben den Teilnehmerinnen haben sich auch schon Hebammen bei mir gemel-

det und mir gesagt, die Frauen, die Schwangerschaftsyoga praktiziert hätten, würden anders gebären, besonders was ihre Atmung anbetrifft. Frauenärzte haben meine Prospekte zum Abgeben verlangt und ebenso die Mütterberatung.

Es gibt immer Frauen, die eine Alternative zur konventionellen Geburtsvorbereitung suchen und es ist natürlich sehr schön, wenn sie Empfehlungen für das Schwangerschaftsyoga von Fachpersonen oder Freundinnen erhalten.

Yoga Journal: Sie bieten nun aber nicht nur Schwangerschaftsyoga, sondern auch Mutter-Baby-Yoga an. Was ist darunter zu verstehen?

Christa Locher: Viele der ehemaligen Teilnehmerinnen des Schwangerschaftsyoga wollten später wieder ins Yoga kommen, jedoch nicht in die regulären Klassen. Auch wollten sie ihre Kinder nicht weggeben. Um diesem Wunsch zu entsprechen, habe ich die erste separate Klasse für Rückbildungsyoga eröffnet. Die frischen Mütter konnten ihre Babies mitbringen. In der Mitte des Raumes kreierte ich eine Art Insel aus Matten und Leintüchern auf der die Kinder lagen, während die Mütter sich dem Rückbildungsyoga widmeten. Mehr und mehr haben wir dann aber die Babies in die Übungen integriert, so dass sich das Rückbildungsyoga allmählich zum Mutter-Baby-Yoga wandelte.

Ins Rückbildungsyoga kommen die Frauen frühestens vier Wochen nach der Geburt, falls diese normal verlaufen ist. Bei Kaiserschnitt nach etwa acht Wochen, doch soll der Arzt sein okay geben. Ich empfehle, etwa sechs bis zehn Wochen zu bleiben, doch bleiben viele länger, bis sie dann nahtlos in die regulären Yogaklassen zurückwechseln können.

Im Rückbildungsyoga geht es vor allem darum, den Beckenboden, den Beckenraum insgesamt und den unteren Rücken wieder zu stärken. Es gibt viele Übungen, wie z.B. die Hundstellung, bei der die Babies ideal integriert werden können. Natürlich sind die Kinder auch ein Ablenkungsfaktor, so dass nicht unbedingt die gleiche Bewusstseinstiefe wie in den regulären Klassen erreicht werden kann. Den Müttern ist es praktisch nicht möglich, den Blick, vom Kind zu wenden. Das schmälert jedoch nicht den positiven Effekt, der sich bereits daraus ergibt, dass die Mütter aus dem Hause kommen, sich etwas Gutes tun und zusammen mit ihren Babies viel Freude erleben.



Christa Locher unterrichtet in ihrem Studio Mutter-Baby-Yoga (Christa Locher, Gumpenwiesenstrasse 7, 8157 Dielsdorf, Tel. 044 854 05 36, www.yogaschool.ch)

Alle Photos erschienen im eingangs erwähnten Artikel in der Zeitschrift „Wir Eltern“. Copyright: Caroline Minjolle.