

## **Hände, Augen & Ohren, das Werkzeug von Hebammen, aber auch in der Chinesischen Medizin**

Seit 1995 beschäftige ich mich persönlich mit der chinesischen Medizin. Von Anfang an war es für mich, trotz aller Fremdheit, ein faszinierendes und in sich schlüssiges System, doch ich fragte mich: "Was hat das mit meiner Hebammenarbeit hier in Deutschland zu tun?" Erst mit den Jahren, mit der Vertiefung in dieses alte Wissen wurde mir sehr deutlich bewußt, **daß die Hebamme, wie der Therapeut der Chinesischen Medizin bevorzugt mit den Händen, Augen und Ohren arbeiten, daß also Hebammen eigentlich schon immer "chinesisch" gearbeitet haben.**

Mir fielen immer mehr Beispiele aus dem Alltag auf, daß auch bei uns letztendlich das Chinesische Gedankengut stark verankert ist: "Das spontane sich die Schläfen massieren, wenn man Kopfschmerzen hat", entspricht einem Akupunkturpunkt; das alte Kinderspiel: "Läuft eine Maus die Treppe rauf", spiegelt ziemlich genau einen Meridian der Chinesischen Medizin wieder.

Seit nun ungefähr **30** Jahren ist die Chinesische Medizin ein **zusätzlicher** Bestandteil der Hebammentätigkeit. **1998** wurde die erste **HebammenAkupunkturAusbildungsEmpfehlung**, von Dr. Römer initiiert, vom **BDH** herausgegeben und **2005** vom Verband, Dr. Römer, Ruthild Schulz ( Heilpraktikerin aus Berlin ) und mir, erneut aufgelegt.

Heutzutage ist die **Akupunktur**, die nur ein **kleiner Teil** der Chinesischen Medizin ist, in der Hebammentätigkeit, besonders aus der Geburtsvorbereitung kaum noch wegzudenken; die Schwangeren fragen expliziert ihre Hebamme oder die Klinik ihrer Wahl, ob diese Akupunktur anbieten.

Meiner Ansicht nach liegt dies an den sehr ähnlichen Behandlungsmethoden, bzw. -ansätzen:

**Das oberste Ziel der Chinesischen Medizin, wie der Hebammentätigkeit, ist die Prophylaxe, also die vorbeugenden Maßnahmen zur Gesunderhaltung.**

Im alten China war die Aufgabe der Wanderärzte in erster Linie durch Ratschläge und Vorsorgemaßnahmen dazu beizutragen, daß die Dorfbewohner ihre Gesundheit und damit die Arbeitskraft um die Familie zu ernähren, erhalten blieb. Sie wurden dafür bezahlt, daß die ihnen anvertrauten Menschen gesund blieben. Chinesische Medizin ist im ursprünglichen Sinne also **keine Behandlungsmedizin.**

Die häufig genutzten **Methoden** der Chinesischen Medizin sind:

- 1 Ernährung; z.B. welche Nahrung wärmt, welche kühlt; was ist zu welcher Jahreszeit sinnvoll; was ist für welchen Menschentyp gut
- 2 Phytotherapie, die Pflanzenheilkunde, aber auch Mineralstoffe und tierische Produkte
- 3 TuiNaAnMo = Heilmassagen; Tui = schieben; Na = drücken; An = greifen; Mo = reiben; die TuiNaAnMo ist eine eigenständige Behandlungsform neben der Akupunktur
- 4 QiGong = Bewegungs - & Atemübungen um die innere Kraft, das Qi, zu bewegen
- 5 Moxibustion = Behandlung mit Hitze durch Beifußzigarren
- 6 Akupunktur = Nadeln an spezifische Körperstellen setzen

Als **Hebamme** wiederum beobachte ich den physiologischen Ablauf der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbettes. Ich informiere und berate die zu betreuenden Frauen, die Paare bezüglich **Ernährung** oder über **Kräuter/Tee's**, biete Schwangerschafts**gymnстик** mit speziellen **Atemübungen** an und unterstütze die Frauen mit **Massagetechniken** bei den typischen Schwangerschaftsbeschwerden, aber auch unter der Geburt oder im Wochenbett. Die Hebamme **hört** die Herztöne des ungeborenen Kindes in der Schwangerschaft & unter der Geburt und kann darüber die gesunde Entwicklung beurteilen.

Das bedeutet, daß bis auf die Methode der Nadeln, also der Akupunktur, sich die Hebammentätigkeit und die Behandlungen der Chinesischen Medizin **überschneiden**. Mir ist es in diesem Zusammenhang sehr wichtig, daß es nicht den Ausdruck der "**nur Hebamme**" gibt, also eine Hebamme die ohne weitere Zusatztherapien arbeitet, das würde der großartigen, traditionsreichen Arbeit von Hebammen in keinster Weise gerecht werden.

Dennoch ist der **Blickwinkel** der Chinesische Medizin auf die Hebammentätigkeit eine wunderbare Ergänzung und in vielen Fällen eine Bereicherung.

Um die Überschneidungen ein wenig zu erläutern vergleiche ich ausführlicher die Methoden der Hebamme und der Chinesischen Medizin:

## 1 Ernährung

Ich fange bei der Ernährung an. Eine Hebamme weiß sehr wohl diverse Tips und Hilfestellungen wie bei der sehr typischen Schwangerschaftsübelkeit; angefangen von morgens vor dem Aufstehen schon im Bett einen Tee zu trinken bis hin zu Mandeln kauen um die Säure im Magen zu binden. Die Chinesische Medizin hat ebenfalls ihre individuellen Empfehlungen, kann aber den **diagnostischen Blickwinkel verfeinern** indem sie aufzeigt welche Zusatzkriterien eine Rolle spielen, z.B. wann tritt die Übelkeit auf, vor oder nach dem Essen, mit oder ohne Erbrechen und mit diesem anamnestischen Wissen ist es möglich eine genauere Diagnose zu erstellen und mit entsprechender Ausbildung in Chinesischer Medizin kann die Hebamme mit weiteren Therapiekonzepten speziell auf das individuelle Beschwerdebild der Frau eingehen.

Mit Ernährung ist in der Chinesischen Medizin allerdings nicht nur die körperliche Nahrung, die jeder sich mehr oder weniger ausgewogen zuführen kann, sondern auch das **Nähren über soziale Wärme** gemeint:

"Wie bin ich in der Familie, dem Freundeskreis eingebunden; wie zufrieden bin ich mit meiner Wohnsituation; wie ist mein Arbeitsfeld, die Arbeit an sich, aber auch die Kollegen."

An dieser Stelle arbeitet die Hebamme wiederum sehr chinesisch, denn genau dieses Umfeld bietet sie ihrer Klientin an: Information, Sicherheit, soziale & medizinische Kompetenz, einfach für sie da sein.

## 2 Phytotherapie

Jede Hebamme hat ein gewisses Repertoire an ausgesuchten Tee's, die sie bei Problemfeldern wie wiederum der Übelkeit, aber auch bei mangelnder Wehentätigkeit oder bei sehr schmerzhaften Nachwehen im Wochenbett anbietet. Eine weitere **Gemeinsamkeit** der Hebamme und dem Chinesischen Heiler. Die differenzierte Phytotherapie der Chinesischen Kräuter fällt in Deutschland allerdings nur in das Arbeitsgebiet der Ärzte & Heilpraktiker, weil nur diese eine Heilbehandlung anbieten dürfen.

## 3 TuiNaAnMo

Eine häufige, eine **originäre Aufgabe** der Hebamme ist **die Frau mit den Händen zu berühren**, den Fundusstand in der Schwangerschaft oder im Wochenbett zu ertasten, die Kindslage in der Schwangerschaft, aber noch wichtiger unter der Geburt festzustellen. Damit kann sie den regulären Verlauf der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett **ertastend** beobachten. Weiterhin benutzt sie aber auch die Hände um in der Schwangerschaft oder unter der Geburt der Frau Erleichterung zu verschaffen, wie z.B. bei Rückenschmerzen. An dieser Stelle ist eine, **häufig**

**unwissentliche**, aber sehr deutliche Überschneidung mit der Chinesischen Medizin, denn genau an der Stelle wo die Hebamme oder auch der Partner unter der Geburt die Hände hinhalten, mal wärmend, mal Druck ausübend, ist für die Chinesische Medizin ein Gebiet was sie **MingMen** nennen, das **Lebensfeuer**, die Lebenskraft, was durch die Berührung unterstützt, energetisiert wird. Genauso weiß jede Hebamme, daß der Druckreiz unter der Fußsohle bei einem Neugeborenen, welches noch nicht so recht in diese Welt kommen mag, ein sinnvoller Reiz zur Atem - und Kreislaufanregung ist. Für die Chinesische Medizin ist dort ein wichtiger Akupunkturpunkt, **YongQuan**, was mit sprudelnder Quelle übersetzt werden kann.

Ein weiteres Beispiel ist das aufmerksame Beobachten der Hebamme des **Bewegungsmuster** der Gebärenden oder des Ungeborenen, woraus sie unter Umständen schließt, daß der Vierfüßler eine gute Position für die weitere Entbindung wäre und sie sich der Methode des "**Äpfel schütteln**" bedient um den Geburtsfortschritt zu fördern. Chinesisch gesehen trifft sie damit eine phantastische Entscheidung, denn genau **dort treffen sich an einem Punkt zwei Meridiane**. Der Eine ( Blasenmeridian ) steht für Loslassen, Hinnehmen, die Akzeptanz die Dinge so zu nehmen wie sie aktuell sind; der andere Meridian ( Gallenblase ) steht für Aktivität, im geeigneten, richtigen Moment mutig in Bewegung ( geistig wie körperlich ) zu gehen. Ich habe diesem Punkt ( Gbl 30 = HuanTio = im Kreise springen ) einem uns bekannten Sprichwort zugeordnet: "**in der Ruhe liegt die Kraft**".

Es gibt viele weitere Übereinstimmungen, ( die ich im morgigen Workshop ausführlicher behandeln werde ) die die Hebamme mit dem zusätzlichen Wissen der Chinesischen Medizin, wirksam einsetzen oder zur Zustandsbeurteilung der Frau benutzen kann.

#### 4 QiGong

Hebammen nutzen von jeher z.B. mit Schwangerschafts**gymnastik**, das Wissen, daß leichte Bewegungen zum Wohlbefinden der Schwangeren und ihres ungeborenen Kindes führen oder auch Linderung von Schwangerschaftsmißbefindlichkeiten wie Ödeme bewirken. Unter der Geburt nutzen sie gezielt die Bewegungen der Frau um die Rotation des vorangehenden Teiles, sei es der Kopf oder der Steiß, im Becken der Frau zu fördern. Dies entspricht der Chinesischen Medizin sich **die Kraft die durch Bewegung entsteht**, zunutze zu machen. So wie wir Hebammen den Schwangeren Gymnastik und Atemübungen empfehlen, wird in der Chinesischen Medizin **QiGong** ausgeübt, was leichte, aber durchaus auch komplexe, Bewegungsübungen, verbunden mit der Atmung sind, wobei das **Qi**, grob übersetzt mit Energie, im Körper gelenkt werden soll. Ausgehend von der Idee, wenn das Qi & Blut im Körper gleichmäßig fließt die nötige Kraft für die Gesunderhaltung des Menschen vorhanden ist.

Mit der **Atmung**, deren positiven Einfluß jede Hebamme, besonders unter der Geburt, mit Atemanleitungen begleitet, verbindet die Chinesische Medizin allerdings noch viel mehr. Atmung bedeutet in der Chinesischen Medizin eine mögliche Form von **zuführender Energie** und ist ein wichtiger **Strukturgeber**. Aber auch dieses Detail ist den Hebammen in ihrer Arbeit sehr geläufig, denn sie benutzen die Atmung unter der Geburt als Kraftgeber, **als Sauerstoffzufuhr für Mutter & Kind**. Zusätzlich ist die Atmung ein wichtiger Rhythmusgeber, denn so wie die Wehe kommt und geht, so folgt der Einatmung die Ausatmung und dies hilft der Gebärenden sich unter der Geburt zu orientieren, sich wie an einem roten Faden festzuhalten; es hilft ihr mit dem Wehenschmerz besser klar zu kommen, in dem Sinne, wenn die Atmung fließt, fließen auch die Wehen und das was fließt, was nicht festgehalten wird, das schmerzt **viel** weniger ( und muß nicht mit Medikamenten oder Akupunktur behandelt werden ). Ein **weiterer Aspekt der Atmung** im Sinne der Chinesischen Medizin kann wiederum der Hebamme eine Hilfestellung für ihre Arbeit sein, indem sie sich die **differenzierte Betrachtung über Atmung & Gefühle** bewußt macht. Mit jedem Gefühl verändert sich unser Atemmuster, was sich jedem erschließt, wenn er daran denkt wie Zorn, Freude, Grübeln, Trauer oder Angst sich körperlich zeigen. Diese Emotionen spiegeln sich in der Chinesischen Medizin in einem bestimmten **Theoriekonzept**, den sogenannten **5 Wandlungsphasen**, wieder; ein **Ordnungssystem** wo die Organe/ Meridiane bis hin zu den Geschmäckern & Verhaltensmustern der Menschen einsortiert sind. Mit diesem Konzept ist es möglich eine Chinesische Diagnose und/ oder eine Behandlungskonzept zu entwickeln. Der Hebamme gibt es eine weitere Einschätzungsmöglichkeit der Schwangeren, Gebärenden oder der Wöchnerin mit an die Hand.

## **5 Moxibustion**

Welcher Mensch und natürlich auch die Hebamme kennt nicht die wohltuende Wirkung von **Wärme**, die ersten Sonnenstrahlen im Frühling, der heiße Tee oder die Badewanne. Nicht zu vergessen die heilsame Wirkung auf Körper und Geist durch eine **warme** Umarmung. Unter der Geburt ist die **Wärmflasche** oder das Kirschkernkissen, an den verschiedensten Körperstellen aufgebracht, ein häufig genutztes Utensil der Hebamme. Interessant ist, daß Hebammen intuitiv dort Wärme einsetzen, wo die Chinesische Medizin mit **Moxakraut** arbeitet, was bedeutet, daß an bestimmten Stellen des Körpers, dort wo die Energie auf den Meridianen, den Energielinien der Chinesischen Medizin, besonders oberflächlich fließt, was den Akupunkturpunkten entspricht, mit einer Zigarre aus Beifußkraut, erhitzt wird.

## 6 Akupunktur

Die Hebamme arbeitet ursprünglich **nicht** mit Akupunktur, **nicht** mit Nadeln, sie arbeitet bevorzugt mit den Händen und meiner Ansicht nach sollte sie dies auch weiterhin hauptsächlich tun. Allerdings ist es gerade für eine Hebamme, die wie vorab von mir aufgezeigt, von jeher sehr Chinesisch arbeitet, also mit den **Händen, Augen und Ohren**, ein kleiner Schritt sich tiefer in die Denk - und Behandlungsweise der Chinesischen Medizin einzuarbeiten und dann, an den Stellen, wo es um **Energieverteilung** und nicht um Energiezufuhr geht, die Akupunktur sinnvoll einzusetzen.

**Anna Blaack**

Hebamme Heilpraktikerin

**Dozentin für Chinesische Medizin**

YogaLehrerin NuadPraktikerin

+49 176 32215451

[www.HebAnna.net](http://www.HebAnna.net)

[HebAnna@web.de](mailto:HebAnna@web.de)

Steifensandstr. 3

14057 Berlin