

PRESSEINFORMATION

Mit Meditation und Entspannungstraining auf die Geburt vorbereiten Summ-Meditation stärkt werdende Mutter und ihr Kind

Bonn, 12. März 2012. „Mit jedem Kind, das geboren wird, wird auch eine Mutter, wird auch ein Vater geboren“, so Familienberaterin Doris Lenhard aus Bonn. Die ausgebildete Entspannungspädagogin weiß um die grundlegenden Veränderungen, die das Leben von Paaren erwartet, wenn sie ein Kind erwarten, denn keine Phase ihres Lebens wird werdende Eltern mehr verändern und herausfordern. Genau deshalb rät sie ihnen, sich schon früh, also möglichst zu Beginn der Schwangerschaft, über ihre Gefühle und Bedürfnisse auszutauschen, sich die Veränderungen bewusst zu machen und anzunehmen, um so mögliche Stress- und Konfliktsituationen für sich selbst und das Kind zu vermeiden. Dabei helfen u. a. spezielle Entspannungsmethoden wie die Summ-Meditation „Nada Brahma“.

Besonders Frauen spüren die ersten Anzeichen bereits in der Schwangerschaft, wenn sich der Körper verändert und plötzlich fremd anfühlt. Eine werdende Mutter wird heftige emotionale Reaktionen kennenlernen, mitunter verwirrt oder verunsichert sein. Auch nach der Geburt, während der ersten sechs Lebensjahre, werden Frauen häufig mit sich selbst, dem Partner und dem Schicksal hadern, weil dies die seelisch und körperlich anstrengendste Zeit sein wird, die sie erleben – mit dem Kind und mit dem Partner. Die Väter werden ebenfalls mit der Situation zu kämpfen haben, denn sie nehmen Fragen, Unsicherheiten, Sorgen in dieser Zeit genauso wahr, sie gehen oft nur anders damit um. Dadurch entstehen vielfach Missverständnisse oder scheinbar unlösbare Konfliktsituationen.

Entspannte Eltern bekommen entspannte Kinder

Das Elternsein ist nach Meinung von Doris Lenhard eine Fertigkeit, die man erlernen und stetig verbessern kann, wenn man offen dafür bleibt. Ihre „andere“ Form der Geburtsvorbereitung basiert auf vielen Erkenntnissen und Erfahrungen speziell aus der systemischen Familientherapie und der humanistischen Psychologie. Denn diese können dabei helfen, leichter in diese komplexe neue Lebensform hineinzuwachsen oder Lösungen für häufig wiederkehrende Konfliktsituationen zu finden. Insofern ist ihr Angebot eine äußerst sinnvolle und nachhaltig wirksame Ergänzung zur Hebammen-Geburtsvorbereitung. Zusätzlich unterstützt eine leicht zu praktizierende Entspannungsmethode dabei, Stress zu vermeiden bzw. abzubauen: „Nada

Brahma“ beispielsweise ist eine Summ-Meditation, die meditativ-entspannend wirkt und gleichzeitig zu einer vertieften Bindung, Geborgenheit und Sicherheit beim Ungeborenen führt. *„Das sanfte Summen kommt beim Kind beruhigend an und kann ihm z. B. in späteren Schreiphasen helfen. Allein durch die ruhige Musik und das Summen wird sich die Atmung vertiefen – das bedeutet mehr Sauerstoff im Blut für Mutter und Kind. Der Blutdruck normalisiert sich und Kortisol (ein Stresshormon) im Blut wird abgebaut. Das Kind hört das Summen der Mutter, profitiert von den positiven Veränderungen des Blutes und hört den ruhigeren Herzschlag seiner Mutter“*, beschreibt Doris Lenhard die Wirkung. Bei regelmäßiger Meditation verändert sich das Gehirn positiv, die Empathiefähigkeit nimmt zu und Stressfaktoren werden früher wahrgenommen. So kann die Schwangere schnell und wirkungsvoll für ihr seelisches Gleichgewicht und ihre körperliche Gesundheit sorgen. Das ist besonders bedeutsam für die Schwangerschaft, weil Stress der Mutter und die Entwicklung des kindlichen vegetativen Nervensystems eng zusammenhängen. Kurz gesagt: Je weniger Stress die Mutter hat, desto optimaler ist dies für die Entwicklung des Kindes. Auch profitieren so gestärkte Mütter und Kinder weiterhin deutlich in der Zeit nach der Geburt, in der Mutter, Vater und Kind oft an ihre Grenzen und in der viele Paare in ernste Krisen geraten – die laut Statistik immer öfter zu Trennungen führen.

Geburtsvorbereitung als gesunde Basis für das Familienleben

Ziel und Ergebnis eines solchen Trainings ist es deshalb, sich ganz auf sich selbst und das Kind einzulassen. Gelernt und geübt wird, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, präsent für das Kind zu sein und die Nähe und Zweisamkeit als Paar zu pflegen. Gleichzeitig wird dem Kind bereits im Bauch eine enge Bindung, Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, sodass der Grundstein für ein sicheres Körpergefühl, Selbstsicherheit und Bindungsfähigkeit gelegt wird. Wer einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und dem Partner leben kann, schafft eine gesunde Basis für ein Familienleben, in dem ein Kind von seinen Eltern lernt, seine Persönlichkeit zu entfalten – in der Balance von Dazugehören wollen und Freisein zu dürfen. Es lernt, selbstwirksam in einer komplexen, chaotischen und oftmals beängstigenden Welt zu leben.

4.648 Zeichen

Über Doris Lenhard

Die Fachtherapeutin für ganzheitlich-systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung geht wach, mit Herz und Humor auf die individuellen Gefühle und Gedanken der Rat suchenden ein. Ihre Erfahrungen aus vier Schwangerschaften, 23 Jahren Mutter- und 54 Jahren Frau sein in verschiedenen Lebenslagen fließen ebenso in ihre Beratungen ein wie ihre umfangreichen Fachkenntnisse der Psychologie und der systemischen Familientherapie. Doris Lenhard ist Jahrgang 1957, hat 3 Geschwister, ist aufgewachsen in Bonn und Meckenheim-Merl, lebte 13 Jahre lang in ihrer eigenen Patchworkfamilie, ist geschieden und Mutter von 4 Kindern. Musik, Bewegung, verschiedene Meditationspraktiken, Kinder und Reisen prägen ihr berufliches wie privates Leben.

Für weitere Fragen und Informationen stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Doris Lenhard
Fachpraxis für ganzheitlich-systemische
Einzel-, Paar- und Familienberatung
Oststraße 6
53173 Bonn
Tel.: 0228-4467678
E-Mail: info[at]fachpraxis-doris-lenhard.de*
Internet: www.fachpraxis-doris-lenhard.de

Nicole Isermann
Fachjournalistin für Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit
Am Klufferhof 16
53175 Bonn-Friesdorf
Mobil: 0179 – 391 44 75
Mail: Nicpr[at]t-online.de*

* Bitte wandeln Sie das aus Spam-Schutzgründen eingefügte [at] in ein @ um, vielen Dank!