

1. Vortrag für die Dresdner Trageschule

Tragen mit dem Beckenboden und ohne Rückenschmerzen

Juni 2011

2. Unser Thema „Tragen mit dem Beckenboden und ohne Rückenschmerzen“ möchte ich um den Zusatz ergänzen „und was ich dabei von meinem Kind lernen kann“.
3. Wie wichtig und evolutionär begründet das Tragen für ein kleines Kind ist, muss ich Ihnen, da Sie hier alle Spezialistinnen für dieses Thema sind, sicher nicht mehr erläutern. Für mich als Hebamme gehört es ebenfalls zur täglichen Arbeit, jungen Müttern die verschiedenen Tragetechniken zu vermitteln und ich freue mich, dass es eine Institution wie Ihre gibt, die sich mit wissenschaftlicher Ernsthaftigkeit dieser Thematik widmet. Nach 30jähriger Berufserfahrung, während der das Thema „Tragen“ oftmals kontrovers diskutiert wurde, habe ich mich bei der Lektüre Ihrer letzten Tagungsberichte sehr gefreut, dass die Kritik weitgehend verstummt ist und das Tragen von vielen Fachleuten und Wissenschaftler/innen aus unterschiedlichen Richtungen unterstützt wird. Dabei fällt auf, dass in erster Linie die Bedürfnisse des Kindes zu Wort kommen. Welche Bedeutung und Vorteile das Tragen des Kindes für die Mutter hat, möchte ich Ihnen in diesem Vortrag vorstellen.
4. Es stellt sich die Frage: Warum soll eine Handlung wie das Tragen des Kindes so viele uneingeschränkt positive Aspekte für das Kind beinhalten, jedoch im Gegenzug die Mutter hauptsächlich Mühe und Anstrengung kosten? Wie wird

das Tragen zum Selbstverständnis, zur Kür anstatt zur Pflicht, und ohne den Körper zu überlasten?

5. Gehen wir einfach davon aus, dass die Schwangerschaft drei Monate länger dauert. Die unbedingte Nähe des Tragens verhilft dem Kind, sich an seine neue Umwelt ohne Stress anzupassen und Vertrauen zu bilden. Zwar kann sich die Mutter jetzt Hilfe und Entlastung von ihren Angehörigen und Freunden holen, dennoch ist es in der Hauptsache sie, die das Kind tragen wird. Dazu muss sie den neu zu organisierenden Alltag bewältigen und sich von der anstrengenden Arbeit der Geburt erholen. Das alles ist ein natürlicher, biologischer Verlauf und es kann nicht sein, dass alleine das Kind von dieser Vorgabe profitiert und die Mutter dafür leiden muss. Dieses enge Zusammensein gibt auch der Mutter die Möglichkeit, sich neu zu definieren, ihren Körper auf neue Weise zu erfahren und ihre Bedürfnisse mit denen des Kindes in Gleichklang zu bringen.
6. Schaut man sich Bilder von Müttern aus anderen Ethnien an, so erstaunt, wie selbstverständlich und in den eigenen Körper nahezu integriert die Babys getragen werden, wie sich Mutter und Kind in einer natürlichen, Choreografie bewegen. Sicher haben es diese Mütter weit schwerer als wir, mit dem täglichen Leben zurechtzukommen, dennoch scheint es für sie ein Leichtes, das Kind immer bei sich zu haben. Sie verdeutlichen, dass die positiven Aspekte des Tragens auf beide, Mutter und Kind, gleichermaßen wirken.
7. Was hat dazu geführt, dass in unserer Kultur das Leben mit einem Neugeborenen zu einem außergewöhnlichen und oftmals belastenden Umstand geworden ist?

8. Wie der Zugang zu unserem Körper verloren ging und wie er wieder entdeckt wurde.

9. Die Evolution hat uns dazu befähigt, aufrecht zu stehen, zu laufen, zu arbeiten und unseren Nachwuchs aufzuziehen. Sie folgt dem Prinzip der optimalen Nutzung und Weiterentwicklung. Was haben wir daraus gemacht? Unsere Gehirnleistung hat enorme Fortschritte gemacht, das Bewusstsein für unseren Körper haben wir dabei nahezu verloren. Zumindest in unser „zivilisierten“ Lebensform. Hatte das die Natur mit uns vor? Ich weiß es nicht. Fest steht nur, dass uns dieser Kontaktverlust nicht gut tut. Bequemlichkeit ist an die Stelle von Bewegung gerückt. Wir haben weitgehend verlernt, wie es sich anfühlt, aufgespannt, wach und aktiv zu sein.

10. Die Frage, wie es dazu kommen konnte, dass unser Körper nur noch als Transportmittel für unseren Kopf wahrgenommen wird, ist müßig. Wir leben unser komfortables Leben überwiegend sitzend und liegend. Wenn wir uns bewegen, dann ist der Kopf meist schon am Ziel, wir eilen uns gedanklich voraus, ohne zu spüren, wie wir uns bewegen. Der Kopf diktiert wie der Körper funktionieren soll, oftmals ohne auf seine Reaktion zu achten. Erst wenn Schmerzen eintreten, erinnert er uns an seine Funktion - uns gesund und beweglich durch das Leben zu tragen.

11. Unser Körper ist ein biologisches Wunder. Er besitzt eine eigene Intelligenz, die mit unserem Gehirn korrespondiert, ist ökonomisch im Umgang mit Bewegung und besitzt eigene Fähigkeiten zur Gesunderhaltung. Dieses System würde sich nie selbst schaden, denn es sichert unser Überleben. Die

Bedingung ist dabei, dass die Signale, die der Körper aussendet, um dieses System aufrecht zu erhalten, wahrgenommen werden.

12. Wenn wir zuschauen, wie ein kleines Kind sich mit jedem Tag weiter entwickelt, sich seinen Körper zu eigen macht, krabbeln, laufen, spielen lernt, so ist das Körperintelligenz, die uns (fast) allen in die Wiege gelegt wurde. Das Kind übt sich stetig in seiner Wahrnehmung in Bezug auf sich selbst und seine Umwelt. Wächst es in einer aktiven Familie auf, die ihm kaum Einschränkungen in seiner Bewegungslust auferlegt, wird es seine Wahrnehmung weiter schulen können. Wird es mit Verboten, Ängsten und Unsicherheit konfrontiert, kann sich diese Wahrnehmung nicht weiter entwickeln.
13. Schule, Studium, Beruf legen Wert auf Kopfarbeit, die weitgehend zum Stillsitzen zwingt. Das Schulfach für anatomisch gesunde Körperhaltung wurde noch nicht erfunden und so kann es zwangsläufig passieren, dass der Körper zusehends in seiner vergeblichen Bitte nach ausreichender und sinnvoller Bewegung verstummt und das angeborene und frühe Körperwissen verblasst. Irgendwann kommen dann die Beschwerden und da diese Beschwerden weit verbreitet sind, werden sie als gegeben, sprich: normal hingenommen. Rückenschmerzen von zu vielem Sitzen, Kniebeschwerden durch falsche Bewegung, Nackenverspannungen, Inkontinenz, Fehlstellungen am Fuß etc.; je älter man wird, desto mehr. Muss man wohl so hinnehmen, sich damit arrangieren – nein, muss man nicht, denn der Körper hat die Möglichkeit, sich wieder zu erinnern. Diese Körperintelligenz wiederzuerwecken und zu nutzen, hat sich die CANTIENICA®-Methode zur Aufgabe gemacht.

14. Entwickelt wurde diese Methode von Benita Cantieni und ich möchte Ihnen ein wenig über ihre Geschichte berichten, damit sie verstehen, wie diese Methode entstanden ist.

15. Bis zu ihrem 44. Lebensjahr hatte Benita Cantieni jeden Tag ihres Lebens Schmerzen am Bewegungsapparat. Ihre Wirbelsäule war verkrümmt, Hüft- und Kiefergelenk deformiert. Therapien und Operationen halfen nicht. 1993 lernte sie den Arzt Dr. Christian Larsen kennen, der bei ihr eine Initialzündung auslöste: „was, wenn du die Skoliose nicht hast, sondern machst?“ Diese Erkenntnis beflügelte sie zu ihrem eigenen Weg: die Logik des Meisterwerks Körper selbst zu entschlüsseln und eine Art Gebrauchsanweisung für Laien zu entwickeln, die ohne physiotherapeutische Behandlung „von außen“ anwendbar ist. Die jeden Menschen zur bewussten Autorität über den eigenen Körper macht, ihm die unumschränkte Autonomie gibt, ihn zu erobern und wahrhaft in ihm zu leben.

16. Neugier, logisches Denken und ihre Fähigkeit, eine übergeordnete Sichtweise der Dinge einzunehmen, hatten sie zu einer erfolgreichen Journalistin werden lassen. Jetzt konnte sie diese Fähigkeiten zum Nutzen ihrer eigenen Gesundheit und Beweglichkeit anwenden.

17. Der Beckenboden wird ihr Mantra. Er bildet die Basis für eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule, seine Dynamik verleiht die Fähigkeit zum aufrechten Gang, seine Elastizität entlastet die Gelenke und schenkt Bewegungsfreiheit. Im Zusammenspiel mit den tiefliegenden Muskeln von Hüfte, Bauch und Rücken, verbindet er sich über die autochthonen, sprich selbsttätigen Muskeln, zum Kopf und zu den Füßen. Dieses Zusammenspiel bildet den Grundtonus für unsere artgerechte Bewegung. Gemeint ist nicht die

äußere Schicht des Beckenbodens mit seinen Schließmuskeln, sondern die tief im Körper verborgene, zwischen Rücken und Bauch aufgespannte Muskelplatte, die wie ein Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch wirkt. Wie ein Trichter kleidet er den unteren Beckenabschluss aus und stützt die Organe. Dies ist der wahre Beckenboden.

18. Zurück zu Benita: Sie übt, probiert aus, gewinnt neue, revolutionäre Erkenntnisse, fühlt ungeahnte Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Sie schreibt ihr erstes Buch und viele sollen folgen. Ihr gelingt die Klarstellung der anatomischen Gegebenheiten im weiblichen und männlichen Unterleib. Sie arbeitet mit renommierten Wissenschaftlern zusammen, die ihr die Bestätigung über die Richtigkeit ihrer Methode bescheinigen. Ihr Credo, auf das sich ihre Körperforschung begründet: Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung. Sie bewahrt sich einen unverstellten Blick auf alles Anatomische, stellt Gesetzmäßigkeiten infrage, ist offen für Neues, geht mutig neue Wege - Angriffen zum Trotz, in dem tief verwurzelten Wissen, dass der menschliche Körper so in Ordnung ist, wie er ist, vorausgesetzt, er wird seiner Bestimmung gemäß genutzt.

19. Seit ihrer Entdeckung gibt sie ihr Wissen an Interessierte weiter, Therapeutinnen, Hebammen, Ärztinnen oder Quereinsteigerinnen. Bekannt durch ihre Bücher und Artikel setzt sich ihre Methode als die Innovativste und Wirksamste durch. Viele Anwenderinnen können ihre Beschwerden lindern und sind dankbar für eine Bewegungsform, die sie befähigt, sich dauerhaft gesund und beweglich zu halten. B.C. forscht weiter, unermüdlich, und ich bin

dankbar, eine derjenigen zu sein, die sie auf dieser spannenden Reise begleiten darf.

20. Entspannte Aktivität, aktive Entspannung oder wie wir unsere Bewegungsfähigkeit erhalten

21. Für den koordinierten Körper ist die Schwerkraft eine Verbündete. Begegnen wir ihr mit Spannkraft, fühlen wir uns leicht und beweglich. Niemand verlangt von uns, sich klein zu machen, im Alter zu schrumpfen. Arbeitet unsere Muskulatur ausschließlich in aufgespanntem Zustand, wird dies verhindert. Durch die anatomisch exakte Ausrichtung des Beckens wird der Levator ani – so wird die tiefe Beckenbodenschicht anatomisch bezeichnet - aktiviert. Er fungiert wie eine Art Zentrale, von der aus sich die Aufspannung wie in einer Kettenreaktion nach unten bis in die Fußspitzen, und nach oben bis zum oberen Scheitelpunkt fortsetzt. Es entsteht gleichzeitig ein Zug nach oben und nach unten, das sog. Zug-Gegenzug- Prinzip. Dem natürlichen Bewegungsmuster der gegenläufig verschraubten Muskulatur folgend, wird durch die diagonale Atemführung die Wahrnehmung dieses Muskelverlaufs für die Übung vorbereitet und in der Selbstwahrnehmung verankert. Die äußere Muskulatur bleibt entspannt gedehnt. Winzige, nach außen kaum sichtbare, dreidimensionale Verschraubungen, pulsierend ausgeführt, aktivieren die Tiefenmuskulatur, die Gelenke werden freigesetzt und entlastet. Der Körper, die Wirbelsäule, die ihn trägt, richtet sich zu seiner vollen Länge auf. Der uns von der Evolution geschenkte Kreuzgang wird leicht, die Gelenke arbeiten bei jeder Verrichtung ungehindert.

22. Ist das Prinzip der CANTIENICA®-Methode verinnerlicht, wirkt es 24 Stunden, rund um die Uhr. Bleibt man achtsam, trägt es durch den Alltag und verhindert den Rückfall in alte, schädliche Haltungsmuster.
23. Dieses Prinzip wirkt über die ganze Lebenszeit, gleich ob man als junger, hoffentlich sportlicher Mensch seine Gelenke vor Über- und Fehlbelastung schützen möchte, im Alltag, bei der Arbeit, in der besonders herausfordernden Lebensphase der Schwangerschaft und im Zusammenleben mit einem kleinen Kind, in der Menopause, nach Krankheiten, Unfällen, außerordentlichen Belastungen oder was das Leben sonst noch für uns bereit hält.
24. Die CANTIENICA®-Methode ist ein anatomisches Grundprinzip. Sie orientiert sich am gesunden Menschen, sprich: an seinem vorhandenen, individuellen Bewegungsspielraum im Gegensatz zur Behandlung am Kranken. Sie setzt da an, wo Bewegung entsteht, am Übergang von knöcherner zu geweblicher Struktur. Sie bezieht sich auf den anatomisch korrekten Gebrauch von Muskeln und Gelenken. Sie vermittelt einen Zugang zur bewussten Wahrnehmung der „unbewussten“ Muskulatur. Sie sieht sich weder als Therapie, noch ist sie vergleichbar mit anderen Gymnastikmethoden, sondern dient als Erkenntnislehre über Autonomie und Selbstverantwortung für unseren eigenen Körper.
25. Mit dieser Methode hat jede Anwenderin, jeder Anwender die Möglichkeit, Fehlhaltungen zu vermeiden, bzw. zu korrigieren, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu fördern und seine Figur gemäß individueller Vorgaben zu formen. Verstehen und Bewegung gehen in Resonanz und

bilden ein Frühwarnsystem gegen ungesunde Haltung. Ein auf diese Weise geschulter Körper ist dynamisch und reaktionsschnell. So wird es zur Selbstverständlichkeit, sich selbstbewusst und wohl in seinem Körper zu fühlen.

26. Tragen leicht gemacht

27. Während der Schwangerschaft ist die Wahrnehmung stark nach innen gerichtet. Jede noch so kleine Bewegung des Kindes wird registriert und beurteilt. Zu keiner Zeit ist eine Frau ihrer Körperintelligenz näher als jetzt. Hier ist der ideale Zeitpunkt, mit der CANTIENICA®-Methode zu beginnen. Aus eigener Unterrichtserfahrung weiß ich, wie viel rascher schwangere Frauen diese Methode verinnerlichen, wie sie ihnen hilft, den Körper, trotz zunehmender Schwere, leicht und aufgerichtet zu empfinden. Die Selbstsicherheit wächst, schwangerschaftsspezifische Beschwerden werden gemindert. Ein geschulter Körper, sensibel wahrgenommen, trägt selbstbewusst durch die Geburt, wie immer sie verlaufen mag. Die Rückbildung wird erleichtert. Das Tragen setzt die innige Verbindung von Mutter und Kind während der Schwangerschaft fort. Eine Mutter in aufgerichteter und aufgespannter Haltung und mit aktivem Beckenboden trägt ihr Kind mühelos und vermittelt ihm gleichzeitig eine natürliche Bewegungsweise, so wie es das Kind schon aus dem Bauch kennt.

28. Nach der Geburt ist es ein Leichtes, das Erlernte und Geübte wieder aufzunehmen, zu vertiefen, und es an die neue Lebenssituation mit einem kleinen Kind anzupassen. Es bedarf weder spezieller, auf das Tragen spezifizierter Übungen, noch muss einer Mutter, die sich noch nicht wieder so fit fühlt, das Tragen versagt werden. Alle Übungen sind so sicher und wohldurchdacht, dass weder Gelenke noch Muskulatur überlastet werden. Konsequenterweise angewendet wird eine Mutter den Weg zu ihrem persönlichen Wohlfühl rasch wieder finden. Inzwischen habe ich viele Frauen nach der Geburt in meinen Rückbildungskursen in der C-Methode angeleitet. Waren sie bei dem ersten Kind in anderen Kursen, sind sie verwundert und erfreut, wie viel rascher sie wieder zu ihrer früheren Kraft und Figur zurückfinden. Viele bleiben der Methode über Jahre treu.

29. Der Einstieg zu Beginn der Rückbildung stellt eine etwas größere Herausforderung dar. Die Körperwahrnehmung ist unter dem Einfluss der Stillhormone weit weniger intensiv als in der Schwangerschaft, die Gedanken zum Großteil auf das Kind gerichtet. Der Wunsch wieder fit zu werden, den Körper zu formen und den Alltag kraftvoll meistern zu können, ist dennoch in großem Maße vorhanden. Diesem verständlichen Wunsch sollte zu Gunsten der Gesundheit uneingeschränkt Rechnung getragen werden.

30. Sind Mutter und Kind gleichermaßen aufgespannt und wach in ihrer Wahrnehmung, kann eine Überlastung von vorne herein vermieden werden. Schaut man sich die, mit Sachkenntnis entwickelten Tragehilfen an, so ist gut zu erkennen, dass dabei bedacht wurde, die Haltung der Mutter zu unterstützen, und gleichzeitig dem Kind ausreichend Schutz nach außen zu

gewähren. In der traditionellen Trageweise mit dem Tragetuch wird mit seiner überkreuzten Bindung im Rücken und vor der Brust die Muskulatur der Mutter unterstützt. Dabei wird das Kind, angepasst an sein Alter, aufrecht vor der Brust, auf dem Rücken oder später auf der Beckenschaufel getragen. Sorgfältig entwickelte Tragehilfen neueren Datums zeichnen sich durch eine stabile Bindung im Rückenbereich aus, sowie einen verstärkten Gurt rund um den Hüftbereich, um beim Tragen Entlastung zu bieten. So lässt sich sagen, dass diese Trageweisen in allen Punkten sinnvolle, unserer Anatomie entsprechende, ideale Maßnahmen sind, sich mit einem Kind im Alltag zu bewegen. Wird das Kind ohne Tragehilfe getragen, ist die Mutter auf ihre innere Wahrnehmung angewiesen, um sich vor Fehlhaltungen zu schützen. Dies bezieht sich auch auf das allgemeine Handling mit dem Kind und auf alle Tätigkeiten im Alltag. Eine Mutter, die ihre Haltung stets wahrnimmt und ggf. korrigiert, wird auch beim „freien“ Tragen Überlastungen vermeiden.

31. Auf diese Weise bewegen sich Mutter und Kind im Gleichklang, jeder zum Wohl des anderen. Ist die Mutter aufgespannt und sich ihrer Körperhaltung bewusst, ist es das Kind ebenfalls. Durch die Weitergabe des mütterlichen Tonus ist auch das Kind in der Lage, sich aufzuspannen und leichter zu werden. Das Kind lernt, die Bewegungen der Mutter zu „lesen“ und darauf frühzeitig zu reagieren. Umgekehrt spürt die Mutter jede kleine Veränderung im Verhalten des Kindes. So aufeinander abgestimmt, wird das Tragen zu einem innig verbundenen und entspannten Miteinander.

Sobotta, Band 2, R.Putz, R. Pabst, Verlag Urban&Fischer, Jena 1/2000

Prometheus, Lernatlas der Anatomie, Michael Schünke et.al., G.Thieme Verlag, Stuttgart 2005

Dresdner TrageTage Tagungsband 2007 und 2009

Babys in den Kulturen der Welt, B.Fontanel,C.d'Harcourt, Gerstenberg Verlag,2008 Hildesheim

So beruhige ich mein Baby:Tipps aus der Schreiambulanz, Christine Rankl, Patmosverlag, 2005
Düsseldorf, Zürich

Catpower – Das ultimative Körperbuch, Benita Cantieni, Südwest Verlag, 2009, München

Tiger Feeling® - Das sinnliche Beckenbodentraining für sie und ihn, Benita Cantieni, Südwest Verlag, 2003, München

Rückbildungs-Gymnastik – Fit nach der Schwangerschaft, Benita Cantieni, Südwest Verlag, 2006, München

Mama Fitness – Das Schwangerschafts-Buch, Benita Cantieni Karin Altpeter-Weiss, Gräfe&Unzer Verlag, 2004, München