

## VERTIEFUNGSAUFTRAG 1

### Schmerzlindernden Einfluss von Atmung erfahren

Diese Übung bietet Frauen und Männern die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie sich Entspannung und Atmung auf eine induzierte Schmerzerfahrung auswirken. »Die Atemarbeit ist für die Frauen, neben den Gebärhaltungen, das wichtigste Element der Geburtsvorbereitung« (Fischer, 2007, S. 5). Die Arbeit mit dem Atem ermöglicht Raumerfahrung und hilft der Gebärenden, ihr Atemvolumen zu vergrößern sowie die Wehen zu verarbeiten (Schmid, 2011). So wird die Sauerstoffversorgung des Kindes und der mütterlichen Muskeln verbessert (Fischer, 2007). Die phonische (hörbare) Ausatmung ist eine wichtige Hilfe bei der Schmerzverarbeitung während der Geburt (Heller, 1998).

<b>Aufgabentyp</b>	<b>Einführungsaufgabe</b>
<b>Ziel</b>	Die Studierenden erfahren selbst, wie Entspannung und Atmung die Wahrnehmung von Schmerzen beeinflussen können.
<b>Sozialform</b>	Paararbeit
<b>Vorgehen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weisen Sie die Rollen zu: Wer simuliert das Wehengeschehen, wer unterstützt die Übung als Hilfsperson?</li> <li>2. Führen Sie das Training gemäß Handlungsanalyse durch.</li> <li>3. Reflektieren Sie gemeinsam:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wie haben Sie die Wehensimulation erlebt?</li> <li>– Haben Sie unterschiedliche Schmerzintensitäten erlebt?</li> <li>– Welche Auswirkung hat die Atmung auf das Schmerzerleben und die Schmerzwahrnehmung gehabt?</li> </ul> </li> <li>4. Wechseln Sie die Rollen.</li> </ol>
<b>Literatur</b>	<p>Fischer, H. (2007). <i>Praxisbuch Geburtsvorbereitung: ein Kurskonzept für Frauen und Paare</i>. Stuttgart: Hippokrates.</p> <p>Heller, A. (1998). <i>Geburtsvorbereitung Methode Menne-Heller</i>. Stuttgart: Thieme.</p> <p>Robertson, A. (1988). <i>Teaching Active Birth, a handbook for childbirth educators and midwives</i>. Australia: Ace Graphics.</p> <p>Rosenberger, C. (2013). Möglichkeiten der Schmerzerleichterung. In A. Stiefel, C. Geist, &amp; U. Harder (Hrsg.), <i>Hebammenkunde. Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf</i> (5. Aufl., S. 351–355). Stuttgart: Hippokrates.</p>
<b>Zeitraumen</b>	15 Minuten
<b>Ergebnissicherung</b>	Eigene Notizen

**Handlungsanalyse****Schmerzlindernden Einfluss von Atmung erfahren****Prinzipien**

- Spezielle Atmungstechniken sind meistens nicht nötig.
- Durch achtsames Durchführen werden bei der Schmerzinduktion Verletzungen vermieden.
- Die Konzentration auf sich selbst bei der Atemarbeit wird durch die einfühlsame Teilnahme und/oder Anleitung einer zweiten Person unterstützt.

<b>ABLAUF</b>	<b>VORGEHENSWEISE</b>	<b>BEGRÜNDUNG UND HINWEISE</b>
<b>Vorher</b>		
<b>Material vorbereiten</b>	Platzieren Sie die Matte an einem geschützten Platz im Raum.	Entspannung erleichtern.
<b>Sich vorbereiten</b>	Führen Sie leichte Streckübungen durch, z.B. sich im Schneidersitz hinsetzen, anschließend Beine strecken.	Verletzungen vermeiden.
<b>Während</b>		
<b>Position einnehmen</b>	Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen und geradem Rücken einander gegenüber auf die Matte. Beugen Sie sich mit geradem Rücken vor, bis Sie ein leichtes Ziehen in den hinteren Oberschenkelmuskeln verspüren.	Das ziehende Gefühl entsteht durch das Dehnen der Muskeln.
<b>Einen leichten Dehnungsschmerz hervorrufen</b>	Ergreifen Sie Ihre Kollegin an den Händen oder Unterarmen und ziehen Sie sie vorsichtig und langsam nach vorne, bis diese ihre Schmerzgrenze erreicht und »Stopp« sagt.	 <p data-bbox="970 1966 1241 2000"><b>Abb.</b> Schmerz verursachen.</p>

<b>ABLAUF</b>	<b>VORGEHENSWEISE</b>	<b>BEGRÜNDUNG UND HINWEISE</b>
<b>In eine bequeme Position zurückkehren</b>	Nehmen Sie beide wieder die Ausgangsposition ein.	Erfahren, wie der Schmerz nachlässt.
<b>Einen leichten Dehnungsschmerz hervorrufen mit Konzentration auf die Atmung</b>	<p>Ergreifen Sie nochmals die Hände oder Unterarme Ihrer Kollegin und ziehen Sie sie vorsichtig und langsam nach vorne, bis diese ihre Schmerzgrenze erreicht und »Stopp« sagt.</p> <p>Leiten Sie Ihre Kollegin gleichzeitig dazu an, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren, indem sie möglichst bewusst ihre Ein- und Ausatmung beachtet.</p> <p>Fordern Sie sie auf, die Augen zu schließen, die Schultern nach unten fallen zu lassen und gezielt die Muskeln zu entspannen.</p> <p>Leiten Sie die Kollegin an, mit offenem Mund auszuatmen und das Ausatmen mit einem tiefen Ton zu unterstützen.</p> <p>Fordern Sie die Kollegin auf, die Wirkung der bewussten Atmung und der bewussten Entspannung zu erspüren.</p>	<p>Der Einfluss von Entspannung und tiefer Atmung auf die Schmerzverarbeitung kann so erfahren werden.</p> <p>Die hörbare Ausatmung ist eine wichtige Unterstützung bei der Schmerzverarbeitung. Heller bezeichnet den Vokal A als »Öffner«-Vokal (1998, S. 161). Mit tiefen Tönen auszuatmen unterstützt das Loslassen im Becken. Auch hilft es, in den Atemrhythmus zu finden, und verhindert die Hyperventilation (Rosenberger, 2013).</p> <p>Die Erfahrung der entspannenden Wirkung von bewusster Atmung wird ermöglicht.</p>
<b>In eine bequeme Position zurückkehren</b>	Lösen Sie den Zug an den Händen oder Armen der Kollegin, wenn diese »Stopp« sagt, und nehmen Sie beide eine bequeme Position ein.	

**Nachher**

<b>Wirkung erfragen</b>	<p>Beschreiben und diskutieren Sie gemeinsam Ihre Erfahrungen.</p> <p>Vergleichen Sie die Schmerzempfindung bei der Durchführung mit Entspannung und bewusster Atmung mit jener ohne Entspannung und ohne gezielte Atmung.</p>	Durch Reflexion körperliche und emotionale Erfahrungen beschreiben und bewusst machen.
<b>Material wegräumen</b>	Bringen Sie die Matte an ihren Aufbewahrungsort zurück.	

### Literatur

- Fischer, H. (2007). *Praxisbuch Geburtsvorbereitung: ein Kurskonzept für Frauen und Paare*. Stuttgart: Hippokrates.
- Heller, A. (1998). *Geburtsvorbereitung Methode Menne-Heller*. Stuttgart: Thieme.
- Robertson, A. (1988). *Teaching Active Birth, a handbook for childbirth educators and midwives*. Australia: Ace Graphics.
- Rosenberger, C. (2013). Möglichkeiten der Schmerzerleichterung. In A. Stiefel, C. Geist, & U. Harder (Hrsg.), *Hebammenkunde. Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf* (5. Aufl., S. 351–355). Stuttgart: Hippokrates.
- Schmid, V. (2011). *Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden. Ein salutogenetisches Betreuungsmodell*. Hannover: Staude.