

Sona Dimidjian \* Sherryl Goodman

# *Achtsam Mutter werden*

---



Wie du dich während der Schwangerschaft  
und nach der Geburt wohl und aufgehoben fühlst

Mit Audio-Meditationen, Video-Anleitungen und Arbeitsblättern

Aus dem Englischen von Christina Raftery



*arbor*

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# *Inhalt*

|   |     |
|---|-----|
| Vorwort   | 7   |
| Unsere gemeinsame Reise                             | 9   |
| Erste Schritte                                      | 25  |
| ERSTE EINHEIT                                       |     |
| Achtsamkeit beginnt im Alltag                       | 39  |
| ZWEITE EINHEIT                                      |     |
| Körper, Geist und Atmung                            | 67  |
| DRITTE EINHEIT                                      |     |
| Rhythmen des Mutterseins                            | 101 |
| VIERTE EINHEIT                                      |     |
| Offenheit für Schwierigkeiten<br>und Unsicherheiten | 137 |
| FÜNFTE EINHEIT                                      |     |
| Gedanken sind keine Fakten                          | 179 |

SECHSTE EINHEIT

|   |     |
|---|-----|
| Wie kann ich am besten<br>für mich selbst sorgen? | 207 |
|---|-----|

SIEBTE EINHEIT

|   |     |
|---|-----|
| Erweiterung deines<br>Betreuungskreises | 239 |
|---|-----|

ACHTE EINHEIT

|             |     |
|-------------|-----|
| Ausblick    | 275 |
| Materialien | 304 |

LITERATUR

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Achtsamkeit         | 307 |
| Dank                | 310 |
| Über die Autorinnen | 315 |

## *Vorwort*

**A**chtsam Mutter werden stellt unglaublich nützliche Hilfsmittel und Übungen für Frauen sowohl vor als nach der Geburt bereit. Dieses wundervolle Buch ist eingängig und bietet für alle neuen Mütter notwendige, sehr nützliche und wertvolle Informationen. Sonja Dimidjian und Sherryl Goodman sind Expertinnen mit jahrzehntelanger Erfahrung im Bereich vorgeburtlicher Befindlichkeitsstörungen und Elternschaft. Sie machen achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie unmittelbar für schwangere Frauen und frischgebackene Mütter anwendbar. Mithilfe der hier eingeführten evidenzbasierten Therapien gelingt Frauen während des wunderbaren Übergangs zum Muttersein umfassende Gesundheit und optimales Wohlbefinden.

Frauen und ihre Familien sind in der Zeit um die Geburt besonders verletzlich. Selbst unter optimalen Umständen ist der Übergang zum Muttersein eine Herausforderung. Frauen haben mit unrealistischen Erwartungen über das Muttersein zu kämpfen, die zu schwerwiegenden Ängsten und Befindlichkeitsstörungen führen können. Frauen, die bereits Depressionen erfahren haben, befürchten besonders während der Schwangerschaft und der ersten nachgeburtlichen Zeit Rückfälle. Auch kann es für Frauen schwierig sein, Zeit für die Selbstfürsorge zu finden, die sie brauchen, um ihr Wohlbefinden während dieser Zeit erhalten. Da vielerorts Frauen keinen Zugang zu spezialisierter, geburtsbegleitender

Gesundheitsvorsorge haben, ist dieses Buch eine Schatzgrube an Wissen, das allen Frauen, die die hier vermittelten Fähigkeiten umsetzen, ein einzigartiges Programm zur Verfügung stellt. Die zusätzlichen angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen und Yoga-Anleitungen auf Video sind besonders hilfreich.

Alle neuen Mütter werden dieses wohldurchdachte Buch lesen wollen. Es ist eine willkommene Ergänzung zu den Werken, die Frauen in der Geburtsphase zur Verfügung stehen. *Achtsam Mutter werden* bietet die für Frauen notwendigen Hilfsmittel, um sich achtsam in das unvermeidliche Chaos des Mutterseins zu stürzen. Es bietet zusätzlich Raum für kritische Weiterentwicklung und die Ausbildung neuer Kompetenzen, die Frauen dafür stärken, die alltäglichen Anforderungen und Herausforderungen zu meistern, die Mutterwerden und Muttersein mit sich bringen.

SAMANTHA MELTZER-BRODY

University of North Carolina at Chapel Hill

## *Unsere gemeinsame Reise*

**M**it Depressionen hatte Sara\* ihre Erfahrungen. In ihrer Kindheit hatte sie ihre Mutter immer wieder niedergeschlagen erlebt und auch den Kampf ihrer jüngsten Schwester gegen deren postnatale Depression mitbekommen. Sie spürte die Schwere, die ihre Schwester jeden Tag mit sich herumtrug, und ihren Kampf, mit den Erfahrungen in Verbindung zu treten, von denen sie eigentlich unendliche Freude erwartet hatte.

Ihre Motivation, die täglichen Aufgaben zu erledigen, die früher selbstverständlich waren, hatte sie völlig verlassen. Dazu kamen quälende Selbstzweifel an ihrer Fähigkeit, eine gute Mutter zu sein. In Sara fand ihre Schwester ihre wichtigste Unterstützerin. Sie recherchierte online Informationen über Depressionen für sie und begleitete sie zu ihren sechswöchigen Vorsorgeuntersuchungen, um mit ihrer Ärztin sprechen zu können. Zudem erinnerte sich Sara an ihre eigenen Depressionen als Teenager und später im Zuge eines sehr herausfordernden Jobs mit völlig unvorhersehbarem Zeitplan. Sie wollte nicht, dass ihre Schwester während der Schwangerschaft ähnliche Erfahrungen machen musste.

Als Sara kurz nachdem sie ihrer Schwester beigegeben hatte, herausfand, dass sie selbst schwanger war, war sie voller Freude – und Sorge. Sie

.....  
\* Alle Fallbeispiele und Zitate stammen von Frauen, mit denen wir gearbeitet haben. Zum Schutz ihrer Identität haben wir die Namen geändert.

wollte immer Mutter werden und hatte schon seit einiger Zeit nicht mehr verhütet. Sie stellte sich vor, wie sie mit dem Baby kuscheln würde, wie sie sich über sein erstes Lächeln freuen würde und wie sie die Pflege des kleinen Menschen genießen würde. Sie fühlte sich bestens gerüstet für die Art von Mutter, die sie sein wollte, und wusste genau, wie ihr Kind zur Welt kommen sollte. Neben dieser freudigen Aufregung und der Hingabe an die neue Situation breitete sich jedoch auch ein Gefühl der Angst in ihrem Bauch aus. Ihr war bewusst, dass sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt einem höheren Risiko für Depressionen ausgesetzt war als andere Frauen, die keine persönlichen oder familiären Erfahrungen mit der Krankheit hatten. Sie kannte die Art und Weise, wie sehr mütterliche Depressionen die gesamte Familie beeinträchtigen. Sie wollte das nicht – nicht für sich und nicht für ihr Kind. Die neue Mutterrolle war auch ohne die zusätzliche Last der Depression schon herausfordernd genug.

Als Sara sich für ihren Geburtsvorbereitungskurs anmeldete und sich nach Babybetten und Kinderwagen umsah, wurde ihr bewusst, wie sehr sich unsere Kultur in der Schwangerschaft auf das zukünftige Geburtsereignis und das Baby konzentriert. Die Unterstützung der Schwangeren und neuen Mütter schien ihr zweitrangig zu sein. Die Menschen fragten sie nach ihren Plänen für die Entbindung, über ihre Ideen in Bezug auf Namen und Windeln und all die anderen großen und kleinen Entscheidungen, vor denen neue Eltern stehen. Weitaus weniger wurde sie nach sich selbst gefragt, wie sie sich fühle oder was sie unternehmen könnte, um während der Höhen und Tiefen der Schwangerschaft sowie danach ihre Gesundheit und innere Balance zu erhalten.

Bei all den Veränderungen, die die Mutterrolle in ihr Leben bringen würde, wusste Sara, dass die Zeit von der Schwangerschaft bis zur Geburt und der Begleitung ihres Kindes die erste große Herausforderung sein würde – durch die Erfahrung von und Anfälligkeit für Depression eventuell überwältigend. Bereits jetzt zogen die Aufregung über die Ungewissheit und die gleichzeitige verantwortungsvolle Liebe für das neue kleine Wesen in ihren Alltag ein. Sara war fest entschlossen, dabei ihr eigenes Wohlbefinden

nicht aus den Augen zu verlieren. Sie wusste, dass ein großer Teil des Mutterseins, von dem sie träumte, darin bestand, mit ihrer Anfälligkeit für Depressionen und Themen wie Angstzuständen und Stress umzugehen.

Dieses Buch wurde konzipiert, um dir und anderen Frauen wie Sara zu helfen, in dieser wichtigen Phase deines Lebens ein Gefühl des Wohlbefindens zu bewahren. Es basiert auf einem bewährten Programm, das Achtsamkeit und kognitive Verhaltenstherapie einsetzt und Tausenden von Menschen geholfen hat. Es vermittelt dir Fähigkeiten zur Vorbeugung von Depressionen, zur Linderung von Angstzuständen und zur Minimierung von Stress. Diese Fähigkeiten kannst du während der gesamten Schwangerschaft, nach der Geburt und durch die frühe Elternzeit anwenden (im Grunde sogar für den Rest deines Lebens!).

## Worin besteht dieses Programm?

Das Programm, das diese wertvollen Fähigkeiten vermitteln möchte, nennt sich *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie* (MBCT), und unsere Arbeit hat sich darauf konzentriert, sie speziell für Frauen während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der frühen Elternphase anzupassen. Dieses Buch führt dich mittels acht Unterrichtseinheiten – in jeder praktische Übungen, die du in deinem täglichen Leben anwenden kannst – Schritt für Schritt durch das Programm. MBCT wurde von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, einem Team von Psychologen aus Kanada und England, entwickelt. Sie kombiniert die Praxis der Achtsamkeit mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie auf eine Weise, die sich auf die Vorbeugung von Depressionen konzentriert. Falls du noch nie von kognitiver Verhaltenstherapie gehört hast oder dir nicht ganz sicher bist, was sie umfasst, hier eine kurze Info: Sie ist eine der am besten untersuchten Therapien, mit starken Nachweisen dafür, dass sie bei der Behandlung von Depressionen und anderen Themen hilfreich ist. Sie kann Menschen bewegen, ihre Denk- und Handlungsmuster zu

ändern, was dazu beiträgt, Probleme wie konstante Niedergeschlagenheit und Angstzustände zu verbessern. Was trägt Achtsamkeit dazu bei? Wie Segal, Williams und Teasdale es in *Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress* definieren: »Achtsamkeit ist die Fähigkeit, unmittelbares, empfängliches Gewahrsein in das zu bringen, was du tust, während du es tust: in der Lage zu sein, in jedem Augenblick wahrzunehmen, was im Geist, im Körper und in der Außenwelt vor sich geht.«\*

MBCT wurde in vielen Ländern der Welt untersucht, und fast zwei Jahrzehnte Forschung zeigen, dass Tausende von Frauen und Männern von dem Programm profitiert haben. MBCT konnte dazu beigetragen, Depression zu reduzieren, erneute Erkrankung zu verhindern, emotionale und kognitive Reaktionen auf Stress zu erkennen und die Lebensqualität zu verbessern. Tatsächlich hat eine Studie, die Daten aus vielen anderen Tests zusammenführte, festgestellt, dass MBCT in der Vorbeugung von Rückfällen so effektiv ist wie die Einnahme von Antidepressiva.

## Wie kann dieses Programm Frauen in der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der ersten Zeit mit dem Säugling helfen?

Wir haben MBCT so angepasst, dass sie das Wesentliche des ursprünglichen Programms behält, aber durch die Erfahrung von zehn Jahren Arbeit mit Schwangeren und frischgebackenen Müttern angereichert wird. Das Ergebnis ist ein Programm der »achtsamen Erwartung«, das hilft, gut in Kontakt mit sich selbst zu bleiben und damit behutsam in der Mutterrolle anzukommen.

---

\* Teasdale, John; Williams, Mark und Segal, Zindel, *Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress*. Freiburg: Arbor Verlag, 2015, Seite 17.

Unsere Reise zu diesem Buch begann 2004 an einem Konferenztisch am Beck Institute for Cognitive Behavioral Therapy in Philadelphia. Wir waren beide als Stipendiatinnen des Instituts zu einem einjährigen Programm eingeladen worden. Die Teilnahme versprach eine Welt voller wertvoller Erkenntnisse darüber, wie man Menschen helfen kann, die mit Depressionen und damit verbundenen Problemen wie Angst und Stress zu kämpfen haben. Keine von uns wusste jedoch, dass diese große Ehre unser Leben verändern würde.

## **Zwei Wissenschaftlerinnen, ein Ziel**

Als Professorin an der psychologischen Fakultät der Emory University in Atlanta hatte eine von uns, Sherryl, jahrzehntelang erforscht, wie Depressionen das Elternverhalten von Müttern und die Entwicklung ihrer Kinder beeinflussen. Beobachtungen wie diejenige, dass Mütter mit einem höheren Grad an Depressionssymptomen die positiven Emotionen von Säuglingen weniger genau identifizieren, weisen auf deutliche Zusammenhänge hin. Zum Zeitpunkt der Konferenz am Beck-Institut hatte Sherryl auf diesem Gebiet wegweisende Ergebnisse vorgelegt.

Sonas Interesse an MBCT begann an der High School, an der sie mit der Wirksamkeit von Meditation bei Depressionen in Kontakt kam. Als die erste große Studie zum Thema veröffentlicht wurde, befasste sie sich genauer mit dem Programm. Während ihrer Promotion in Seattle begann sie mit einer Psychologin zusammenzuarbeiten, um das MBCT-Programm für Erwachsene mit Depressionserfahrung anbieten zu können. Eine Teilnehmerin in einer der ersten Gruppen blieb ihr unvergesslich: eine Mutter mit einem Kleinkind, die begeistert beschrieb, wie sie die Übungen zu Hause mit der Kleinen neben ihr durchführte. Ihr Fazit: Das Programm unterstütze sie, gesund zu bleiben und »die Mutter zu sein, die sie immer sein wollte«. Als sie sich nach der letzten Sitzung verabschiedete, sagte sie nebenbei: »Ich wünschte nur, ich hätte das in der Schwangerschaft gelernt. Es hätte uns allen in den ersten Monaten viel Leid erspart.«

Dieses Statement blieb Sona im Gedächtnis und wurde, zusammen mit Sherryls Forschungsgebiet und ihren Erfahrungen, zum Ausgangspunkt des Programms in diesem Buch. Letztere empfand die Konzentration auf die Unterstützung von Frauen mit einer Anfälligkeit für Depression als natürlichen nächsten Schritt. Als gleichgesinnte Wissenschaftlerinnen entdeckten sie zu ihrer großen Freude weitreichende Übereinstimmung ihrer Interessen und Engagements. Zudem befanden sie sich zu Beginn ihrer Zusammenarbeit als Mütter beide in wichtigen Übergängen: Um an der Konferenz teilzunehmen, ließ Sona ihre dreijährige Tochter zum ersten Mal länger betreuen, während Sherryls Sohn gerade sein Studium in einer anderen Stadt begonnen hatte.

Gemeinsam haben wir nach dem Treffen im Beck-Institut einen Antrag gestellt und vom National Institute of Mental Health eine Förderung erhalten, um eine Studie zur Anpassung von MBCT an Frauen während der Schwangerschaft zu erarbeiten. Um es zielgerichtet und auf ihre Bedürfnisse zu verfeinern, haben wir jahrelang mit schwangeren Frauen zusammengearbeitet.

Wir unterrichteten den MBCT-Kurs in Colorado und Georgia und entwickelten ihn durch gemeinsames Nachdenken, mit den Frauen in den Kursen, unseren Doktorandinnen (die sich genauso sehr in diese Arbeit verliebt haben wie wir) und mit anderen Teammitgliedern weiter. Auf unserem Weg haben wir auch von anderen Expertinnen auf diesem Gebiet gelernt, darunter Nancy Bardacke, die ihre Expertise über Geburt und Elternsein beisteuerte. Wir hatten auch das große Glück, eng mit Sharon Salzberg zusammenzuarbeiten: Bestsellerautorin, Achtsamkeitslehrerin und nun eine liebe Freundin. Sharon hat alle Praxisanleitungen entwickelt, die wir in unseren Studien verwendet haben und die du in der deutschen Ausgabe mit der Stimme von Anne Hackenberger hören kannst (siehe ab Seite 305 für eine Überblicksliste).

In unsere erste veröffentlichte Studie haben wir 49 schwangere Frauen aufgenommen. Sie alle absolvierten die MBCT-Kurse, die wir an ihre Erfahrungen und Bedürfnisse während der Schwangerschaft und nach

der Geburt angepasst haben. Alle hatten in der Vergangenheit Depressionen erlebt. Keine war bei der Einschreibung jedoch ernsthaft depressiv. Wir bemerkten, dass die Frauen den Unterricht mochten – unter anderem weil sie die von uns empfohlenen Übungen für zu Hause machten. Außerdem verringerten sich im Lauf der Zeit ihre depressiven Symptome, was wichtig ist, da selbst leichte Erscheinungen von Depression in dieser Zeit für Mütter und Babys hart sein können.

In unsere zweite veröffentlichte Studie haben wir 86 Frauen aufgenommen, von denen die Hälfte an MBCT-Kursen teilnahm, die wir für Frauen während der Schwangerschaft angepasst hatten, und die andere Hälfte die üblichen Vorsorgemaßnahmen im Rahmen ihrer Krankenversicherung erhielten. Nur 18 Prozent der Frauen, die die MBCT-Kursen erhielten, erlebten im ersten halben Jahr nach der Geburt einen Rückfall in die Depression – verglichen mit 50 Prozent bei der anderen Hälfte. Die Frauen, die somit weitgehend vor der Rückkehr der Depression geschützt waren, lernten und übten die gleichen Fähigkeiten und Praktiken, die wir mit dir in diesem Buch teilen.

## Wird mich dieses Buch ansprechen?

Das Programm in diesem Buch kann sich in folgenden Fällen an dich richten:

- Du bist schwanger, hast kürzlich entbunden oder befindest dich in der frühen Phase der Mutterschaft und möchtest bei all den Turbulenzen in jeder Hinsicht gesund bleiben.
- Du bist anfällig für Depressionen, warst zu anderen Zeiten in deinem Leben depressiv oder hast andere Risikofaktoren für Depressionen (Informationen zu den Risikofaktoren für Depressionen während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Frühphase der Elternschaft findest du im nachstehenden Kasten).

- Du möchtest wissen, welche Auswirkungen Niedergeschlagenheit, Stress oder Angst auf dein Elternsein und das Wohlbefinden deines Säuglings haben.
- Du suchst nach Wegen, um gesund und fit zu bleiben, die das geringste Risiko für dein Baby und deinen eigenen Körper darstellen.

*Was sind Risikofaktoren für Depressionen während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Frühphase der Elternschaft?*

- \* Persönliche Vorgeschichte mit Depression
- \* Persönliche Geschichte mit Angstzuständen
- \* Depression in deiner Familie
- \* Aktuelle Lebensereignisse, die Stress erzeugen
- \* Geringe soziale Unterstützung
- \* Stress in deiner Partnerschaft
- \* Finanzielle Belastung
- \* Geringe Selbstachtung
- \* Komplikationen während der Entbindung
- \* Stress mit deinem Baby

Du kannst dieses Arbeitsbuch verwenden, wenn du leichte Anzeichen von Depression registrierst. Wir empfehlen, das Programm jedoch nicht als erste Reaktion auf eine akute Episode einer Depression (siehe folgenden Kasten). Du kannst von diesem Buch auch profitieren, wenn du für deine Situation nicht das Wort »Depression« verwenden willst, sondern eher »Überforderung« oder »harte Zeit«. Für viele Frauen bringen Depressionen, Ängste oder Stress eine Tendenz zur Selbstkritik mit sich. Dieses Buch kann auch dort helfen – und auch in Fällen, wenn du als Mutter von anderen kritisiert wirst.

Musst du, um das Beste aus dem Buch herauszuholen, mit Achtsamkeitsmeditation oder kognitiver Verhaltenstherapie vertraut sein? Überhaupt nicht. Wie bereits erwähnt, kann MBCT Menschen helfen, die Beziehung zu ihren Gedanken und Emotionen so zu ändern, dass die Art und Weise, wie sie auf Herausforderungen reagieren, weniger wahrscheinlich zu Angst und Depressionen führt – besonders angesichts der neuen Herausforderungen, schwanger zu sein oder ein Kind zu begleiten. In den folgenden acht Einheiten wirst du mit all diesen Informationen vertraut gemacht.

Vielleicht wird dich dieses Buch vor allen Dingen ansprechen, wenn du eine aktive Rolle bei der Definition dessen übernehmen willst, was Wohlbefinden für dich bedeutet, und welche Wege du einschlagen willst, dieses während der Schwangerschaft und der Wochenbettzeit zu verwirklichen.

### *Was ist eine akute Depression?*

Um festzustellen, ob bei den Veränderungen in der Gefühlswelt einer Frau depressive Symptome vorliegen, achten Expertinnen auf spezifische Anzeichen sowie deren Häufigkeit, Dauer und den Grad, in dem sie ihrem normalen »Funktionieren« im Wege stehen. Zu den Symptomen gehören:

- \* Wenig Interesse oder Freude daran, Dinge zu tun
- \* Sich niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlen
- \* Probleme beim (Ein)schlafen oder zu viel schlafen
- \* Sich müde fühlen und/oder wenig Energie haben
- \* Kein Appetit oder übermäßiges Essen
- \* Wenig Selbstwertgefühl, Eindruck des Versagens oder Im-Stich-gelassen-worden-Seins
- \* Probleme bei der Konzentration
- \* Sich extrem langsam bewegen oder sprechen. Oder das Gegenteil: Große Unruhe und übermäßige Bewegung
- \* Gedanken an Selbstverletzung oder dass es besser sei, tot zu sein.

**Akute Depressionen** oder eine Episode einer schweren Depression beziehen sich auf einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen, in dem mindestens fünf dieser Symptome (von denen eines das erste oder zweite sein muss) fast jeden Tag den größten Teil des Tages vorhanden sind und die üblichen täglichen Aktivitäten verhindern. Wenn dies bei dir der Fall ist, empfehlen wir dir, dich an eine Psychologin zu wenden, um über Behandlungsmöglichkeiten zu sprechen. Du kannst zu einem anderen Zeitpunkt zu diesem Programm zurückkommen, um Fähigkeiten zu erlernen, die dir helfen, deine Genesung über die Zeit aufrechtzuerhalten und neues Wohlbefinden zu etablieren.

## Wie kann mich dieses Programm unterstützen?

Die wirksamen Eigenschaften von Achtsamkeit und kognitiver Verhaltenstherapie sind immer verfügbar. Sie erfordern keine spezielle Ausrüstung oder zusätzliche Zeit. Uns ist bewusst, dass genau dies für Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt absolut essenziell ist. Du kannst jederzeit deine Aufmerksamkeit auf das Erleben der Gegenwart lenken. Diese Veränderung des Fokus kann dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Es handelt sich um eine einfache Verschiebung der Perspektive, aber eine, für die es etwas Übung braucht. Das Einüben der Fähigkeiten dieses Programms wird dir dabei helfen, alte Muster zu überwinden, die ein Risiko für Depressionen, Angstzustände und Stress bergen, und neue Muster zu entwickeln, die deine Balance sowie die Beziehung zu deinem Baby und anderen wichtigen Menschen in deinem Leben fördern, darunter Partner, Freundinnen oder ältere Kinder.

Im Folgenden führen wir dich durch acht Einheiten, von denen dich jede auf zwei Arten zum Lernen einlädt: durch Lesen und durch Üben. Die Lektüre gibt dir wichtige Informationen über Depressionen, Angstzustände und Stress sowie darüber, wie dieses Programm dir dabei helfen kann, gesund zu bleiben. Da es jedoch nicht möglich ist, ausschließlich intellektuell zu lernen, lädt dich jede Einheit dazu ein, aus deinen Erfahrungen zu schöpfen. Auf diese Weise unterscheidet sich dieser Kurs von vielen anderen pränatalen und postpartialen Angeboten, die dich möglicherweise in Anspruch nehmen. Wie eine Mutter sagte: »Ich hatte erwartet, dass es wie jeder andere Kurs sein wird, den man in der Schwangerschaft besucht. Es wurde aber ganz anders, da es um viel mehr als Information ging. Ich lernte vor allem, meine eigenen Empfindungen zu registrieren, und wie dieses Bewusstsein mir hilft, gesund zu bleiben. Das war das Herzstück des Unterrichts. Ich habe wirklich aus meiner Erfahrung gelernt und dadurch, dass ich Aufmerksamkeit praktizierte.«

Wir beginnen die acht Einheiten mit einem Fokus auf konkrete und zugängliche Erfahrungen: Was fühlen wir Moment für Moment im Körper,

wenn wir essen, uns hinlegen, atmen und gehen? Mit der Zeit wenden wir uns Praktiken zu, die sich mehr auf Emotionen und Gedanken konzentrieren, einschließlich der schwierigen. Wenn du mit diesen Sequenzen fortfährst, kannst du die Fähigkeit der Achtsamkeit auch im Alltag etablieren und üben, bevor du dich den schwierigen Momenten deines Lebens widmest. Es ist ein wenig wie beim Gewichtheben: Du startest mit 2-Kilo-Hanteln, steigertest dich langsam und stellst dich dann den 15 Kilo.

## Gegen die Einsamkeit

Ein Kind zu bekommen und die Erfahrung der Depression können sich für viele Frauen isolierend auswirken. Und depressiv oder angsterfüllt zu sein, kann für andere Menschen in deinem Leben Stress bedeuten. Familie und Freundinnen, die dich anfangs vielleicht unterstützt haben, könnten mit der Zeit auf Distanz gehen. Umgekehrt verstehen sie vielleicht nicht, wie sich die Dinge für dich geändert haben und dass es dir derzeit nicht möglich ist, sich ihnen in dem gleichen Maße zu widmen wie in der Zeit, bevor du Mutter wurdest. Unterstützung für sich selbst aufzubauen und ein Gleichgewicht zwischen dem, was man gibt, und dem, was man bekommt, zu halten, ist ein wesentlicher Teil des Wohlbefindens. Der Schlüssel liegt dabei in der Gemeinschaft: Dieses Arbeitsbuch möchte dich in vielerlei Hinsicht zum Aufbau hilfreicher Verbindungen inspirieren. Dabei werden wir dich nicht allein lassen! In jeder Einheit wirst du von den Erfahrungen und den Kommentaren anderer Frauen über das Programm lernen. Du wirst in jedem Kapitel Abschnitte mit der Bezeichnung »Kreis der Mütter« sehen. Diese Stellen geben dem Erlebten eine Stimme – von anderen Frauen, die mit Depressionen und Überforderung konfrontiert waren. Jede von ihnen wollte und will das Beste für ihr Baby und ihr Muttersein. Diesen Müttern ist die Achtsamkeit in ihrem Leben wichtig geworden. Du wiederum wirst Gelegenheit bekommen, über deine eigenen Erfahrungen zu reflektieren und deine Stimme hinzuzufügen.

Zweitens möchten wir dich bei der Erweiterung der Unterstützungskreise in deinem Alltag begleiten. Zu Beginn laden wir dich ein, eine Begleitperson auszuwählen, die sich mit dir auf diese Reise zum Wohlbefinden begibt. Dieser Mensch kann dein Mann, deine Partnerin, eine Freundin, eine Schwester, ein Bruder, deine Mutter oder eine andere Vertraute sein. Wenn du eine therapeutisch erfahrene Person an deiner Seite hast, kannst du dir auch hier Unterstützung für die Einheiten holen. Andere Frauen könnten sich dafür entscheiden, eine ganze Gruppe von Freundinnen einzuladen, um mit diesem Buch zu arbeiten. Eine einzige »unterstützende Person« reicht jedoch vollkommen!

Die Hauptaufgabe der unterstützenden Person ist es, dir zu helfen, dein Engagement für das Lesen der Arbeitsbuchkapitel und die täglichen Übungen aufrechtzuerhalten. Wenn du auf Hindernisse stößt, kann sie dich an deine Motivation erinnern, die Einheiten durchzugehen, oder mit dir darüber nachzudenken, wie du Hilfe bei anderen Arbeits-, Kinderbetreuungs- oder Haushaltsaufgaben erhalten könntest, sodass du Zeit für die täglichen Übungen gewinnst. Die Verbindung zu deiner Unterstützungsperson soll dir helfen, mit diesem Programm in Verbindung zu bleiben. Vielleicht wirst du feststellen, dass es sowohl für dich als auch dein Umfeld wertvoll sein kann, die Menschen, die dir nahe stehen, an deiner persönlichen Entwicklung zu beteiligen.

Drittens werden wir dir spezifische Fähigkeiten vermitteln, andere um Hilfe zu bitten und Anfragen, die nicht im besten Interesse deines Wohlbefindens liegen, abzulehnen. Wie eine Mutter, die dieses Programm absolviert hat, erklärte: »Die Achtsamkeitspraktiken und andere Werkzeuge, die ich hier gelernt habe, haben mir geholfen, mir Hilfe zu holen. Ich bin in der Lage, es den Menschen zu erzählen, und habe keine Angst, in puncto Unzulänglichkeit ehrlich zu ihnen zu sein. Seit vielen Jahren zeigte ich eine perfekte Fassade nach außen und wollte nicht zugeben, wenn ich es schwer hatte. Das überwältigte mich manchmal regelrecht. Durch dieses Programm habe ich erstmals ein Unterstützungssystem aktiviert. Wenn es mir nicht gut geht, sage ich es – und auch, wenn es

mir gut geht! Das hat mein Leben sehr verändert. Und ich glaube, dass es auch meiner Familie hilft, denn sie sorgen sich weniger um mich und wissen jetzt besser, was sie tun können, um mir zu helfen.«

## Deine Sicherheit

Ein wichtiges Anliegen ist uns bei all dem deine emotionale Sicherheit. Wie bereits erwähnt, ist eine akute Depression nicht der optimale Zeitpunkt, dieses Programm durchzuführen. Es gibt viele wirksame Behandlungen für Depressionen, und im Abschnitt »Ressourcen« am Ende des Buches findest du zahlreiche Hinweise auf der Suche nach professioneller Hilfe in deiner Nähe.

Nach einer Behandlungsmaßnahme möchtest du das Buch vielleicht wieder zur Hand nehmen, um einem Rückfall künftig vorbeugen zu können. Wir plädieren jedoch dafür, dass du zuallererst die notwendigen Hilfen für dich und dein Kind erhältst.

Auch deine physische Sicherheit liegt uns am Herzen. Bevor du dich während der Schwangerschaft körperlich betätigst, einschließlich der Yoga-Übungen und Gehmeditationen, die wir in dieses Programm integrieren, empfehlen wir dir, deine Ärztin zu konsultieren. Es ist wichtig, mit deiner Ärztin darüber zu sprechen, ob du gesundheitliche Probleme hast, die deine Teilnahme am Yoga oder anderen Übungen in diesem Programm einschränken könnten. Deine Ärztin kann dich beraten, welche Art von körperlicher Aktivität für dich am besten ist. Wenn du Warnzeichen bemerkst, beendest du bitte deine Aktivität und wendest dich an deine Ärztin. Nur mit deren Einverständnis solltest du die Übungen der dritten Einheit angehen. Wenn du damit vorsichtig sein sollst, ist es absolut in Ordnung, diese Teile des Programms zu überspringen und dich auf die anderen Übungen zu konzentrieren.

## Der Wert deiner Zeit

Als wir dieses Arbeitsbuch verfassten, verteilten wir Entwürfe der Anleitungen an schwangere Frauen und junge Mütter, von denen wir wussten, dass sie mit Depressionen zu kämpfen hatten. Ihre Rückmeldungen flossen in jedes Kapitel ein. Eine Anmerkung, die wir laut und deutlich aus ihren Rückmeldungen hörten, war folgende: Vorsicht, Mamas, das Lernen dieser Fähigkeiten nimmt etwas Zeit in Anspruch und ist nicht immer einfach. Es erfordert täglich einiges an Engagement, und wir wissen, dass sich das an manchen Tagen vollkommen unmöglich anfühlt. Wundere dich nicht, wenn dies auch auf dich zutrifft. In allen acht Einheiten bieten wir Vorschläge, wie du mit dieser zeitlichen Herausforderung umgehen kannst. In jedem Fall möchten wir dich darauf hinweisen, dass du, wenn du mit begrenzter Zeit und Müdigkeit zu kämpfen hast, in guter Gesellschaft bist. Doch mit der Anleitung und Unterstützung, die wir und der Kreis der Mütter bieten, kannst du auch schwierige Situationen bewältigen.

## Und nun ...

... empfehlen wir dir, das Kapitel »Erste Schritte« zu lesen, um diese Reise mit uns zu beginnen. Die angebotenen praktischen Tipps und emotionalen Anleitungen bilden in den folgenden acht Einheiten eine wesentliche Grundlage für dein Lernen.



## *Über die Autorinnen*

SONA DIMIDJIAN ist Professorin für Psychologie und Neurologie an der University of Colorado in Boulder. Sie ist eine weltweit führende Expertin für die Theorie und Praxis der Förderung mentaler Gesundheit und Resilienz mit dem Schwerpunkt Frauen, Kinder und Familien während der Schwangerschaft und den ersten Jahren mit Kindern.

SHERRYL GOODMAN ist Professorin für Psychologie an der Emory University in Atlanta. Sie ist eine führende Autorität in der Forschung über Depressionserkrankungen bei Müttern und ihre Auswirkungen auf Kinder und Familien. Seit 30 Jahren entwickelt sie Verfahren und Kurse zur evidenzbasierten Diagnose, Vorsorge und Behandlung von Depressionserkrankungen bei Müttern.

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr über Sona Dimidjian & Sherryl Goodman

[www.arbor-verlag.de/sona-dimidjian](http://www.arbor-verlag.de/sona-dimidjian)  
[www.arbor-verlag.de/sherryl-goodman](http://www.arbor-verlag.de/sherryl-goodman)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)