



Geboren werden

Der erste Atemzug

Ein unfassbarer Gänsehautmoment, so nah an der Ursprünglichkeit des Lebens, macht sich das winzige Wesen bei der Geburt auf den Weg aus dem Ozean des Fruchtwassers zur eigenen Atmung. Mit der Nabelschnur verbunden führt der Weg durch den Geburtskanal in die äussere Welt zum ersten vernehmbaren Laut und zur Geburt des Atems.

 Text: Naomi King*

Der Fötus im Mutterleib atmet nicht eigenständig, die werdende Mutter atmet für sich und das ungeborene Kind. Ein ganz besonderer und einzigartiger Moment ist die Geburt des Atems mit dem ersten hörbaren Laut. Die Zeitspanne bis dahin kann sich unendlich lang anfühlen, obwohl es in der Regel nach der Geburt nur etwa eine Minute dauert, bevor der erste Atemzug kommt. Dieser Urschrei aus der Kehle eines Neugeborenen kann ein Befreiungsschrei sein, vielleicht aber auch ein Ausdruck des Abschiedsschmerzes aus der wohlbehüteten Mitte in die grosse weite Welt. Bereits mit dem ersten Geräusch zeigt sich, wie unterschiedlich und zugleich einzigartig die neugeborenen Wesen sind.

Entfalten der Lungen

Der Fötus übt schon im Mutterleib aktive Atembewegungen und hebt und senkt dabei das Zwerchfell, doch die Funktion der Lungen ist noch nicht aktiv. Den ersten Atemzug macht das Kind erst, wenn sich die Lungen völlig entfalten können und der Brustkorb nicht mehr im Geburtskanal steckt. Dabei ist das Dreieck zwischen Mund und Nase ein wichtiger Impulsgeber für die Atmung. Denn solange dieser Bereich mit Fruchtwasser bedeckt ist, atmet das Kind nicht eigenständig. **Der berühmte erste Schrei kommt dann, wenn die Eintrittspforten zu den Atemkanälen offen sind** und das Baby somit vollständig geboren ist. Dann beginnt der Atem durch die Lungen zu strömen und die blaue Hautfarbe des Neugeborenen geht in einen rosig sanften Hautton über. Während der Zeit in der Gebärmutter sind die Lungen bis zur vollständigen Geburt auf Stand-by und werden einfach durchblutet. Der Blutkreislauf funktioniert im Mutterleib noch in einer besonderen Art und Weise, dabei transportiert die Vena umbilicalis sauerstoffreiches Blut aus der Plazenta zum ungeborenen Kind. Das sauerstoffarme Blut wird über zwei Arterien zurück zum Mutterkuchen geführt. Bei einem ungeborenen Kind nimmt das Blut durch eine Verbindung zwischen den zwei Herzkammern eine Abkürzung, die sich nach der Geburt relativ schnell schliesst.

Atmet das Kind nach der Geburt zum ersten Mal eigenständig, fließt Sauerstoff in die Lungen, die Lungenbläschen entfalten sich und der Lungenwiderstand sinkt. **Durch die Druckveränderung und die Abnabelung** setzt sich wie durch ein kleines Wunder der normale Atemkreislauf in Gang. Ein einzigartiger Moment, in dem die Geburt zum natürlichen Atemrhythmus beginnt und ein neues Leben seine Form in der Gestalt eines einzigartigen Körpers entfaltet. «Die Gestalt des Körpers hängt vom Atem ab und der Atem wiederum von der Gestalt. Wenn der Atem vollkommen ist, dann auch die Gestalt.» (Chinesischer Spruch aus dem 8. Jahrhundert n. Chr.)

Beginn des neuen Lebens

Mit der Geburt beginnt ein neues Leben und das Neugeborene macht zum ersten Mal Bekanntschaft mit dem Gefühl «ich will atmen, ich benötige Luft». Ich will atmen – das Leben ausserhalb des Mutterleibs beginnt mit eben dieser kaum erkennbaren Atempause und dem Gefühl «ich brauche Luft». Nach dem ersten befreienden Atemzug geht alles unvorstellbar leicht und sanft. Der Atem fließt durch den Körper tief in den kleinen Bauch, in der bekannten Vertrautheit und Erinnerung an die Atembewegungen im schwangeren Bauch der Mutter.

Wie viele Atemzüge zwischen Geburt und Sterben liegen, kann niemand wirklich sagen. Doch je bewusster, achtsamer und sanfter der Atem geführt wird, umso nachhaltiger ist die Gesundheit und Qualität des Lebens. **Das achtsame Atmen liegt in der Erinnerung an die sanfte Atmung eines Neugeborenen**, das vollkommen dem natürlichen Atemrhythmus folgt. Der Rückzug aus dem irdischen Leben beginnt mit dem letzten Atemzug, und so schliesst sich der Kreislauf zu einer neuen Geburt in einer anderen Sphäre. 

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.

www.luselva.ch