Die Kundalini Yoga-Ikone und Expertin für Schwangerschafts-Yoga Gurmukh Kaur Khalsa hat schon Stars wie Madonna oder Cindy Crawford durch die Schwangerschaft begleitet. Im Interview mit YOGA AKTUELL spricht sie über die Gefühlsachterbahn während der Schwangerschaft, die Begleitung durch Yoga, Chanten und Meditation in dieser besonderen Zeit und das tiefe Vertrauen in das Leben.

Anzeige

Yoga ist ein Weg, auch in der Schwangerschaft Grazie und Gleichgewicht zu bewahren. Denn wenn zwei Menschen sich einen Bauch teilen und einer davon immer weiter wächst, kommt der Punkt, an dem man als Frau zu verstehen glaubt, was die Physiker mit ”kritischer Masse” meinen. Spätestens wenn sich die ersten Rückenprobleme einstellen und Fortbewegung nur noch im “Entengang” möglich ist, helfen die sanften Dehn- und Streckübungen, die Muskulatur zu kräftigen und eine erstaunliche Elastizität aufzubauen. Kundalini-Yoga hilft, neuen Platz im Bauch zu schaffen.

Mehr als andere Yoga-Richtungen berücksichtigt Kundalini-Yoga sehr stark die emotionale Seite der Schwangerschaft. Ganz bewusst wird hier versucht, schon in der Schwangerschaft eine Verbindung zwischen Mutter und Kind herzustellen. Manche der Übungen scheinen von "primitiven Volksstämmen" inspiriert und zielen darauf ab, die Frau wieder in Kontakt mit ihren Ur-Instinkten zu bringen. Wichtiges Element sind zudem Musik, Tanz und das Chanten, sprich wiederholtes Singen archaischer Gesänge. Denn neben aller Vorfreude durchleben viele Frauen in den neun Monaten voll "guter Hoffnung" auch Ängste und Momente der Hilflosigkeit, in denen ausschließlich die moderne Medizin vorgibt, den "richtigen Weg" zu kennen.

Gurmukh Kaur Khalsa aus den USA gilt als die "Göttin des Kundalini-Yoga". Sie ist Expertin für Schwangerschafts-Yoga und hat Stars wie Madonna oder Cindy Crawford durch die Schwangerschaft begleitet. Wir sprachen mit ihr über Höhen und Tiefen vor und nach der Geburt eines Kindes.

INTERVIEW

Yoga Aktuell: Bei jeder großen Veränderung, wie einem neuen Job, einer neuen Wohnung oder eben der Gewissheit schwanger zu sein, kommt erst große Freude auf. Doch dann stellen sich ebenso große Zweifel und Ängste ein. "Ist das der richtige Zeitpunkt in meinem Leben? Schaffe ich das?" Goethe schrieb: "Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust…" Warum liegen die positiven und negativen Gefühle so dicht beisammen?

Gurmukh Kaur Khalsa: Das liegt in der Natur des Lebens. Tag und Nacht gehen Hand in Hand. Regen und Sonne wechseln sich ab. Und jedem Wunsch folgt eine Realität. Zu sagen: "Ich will ein Kind" ist vermutlich der größte Sprung ins Ungewisse, den das Leben bereithält. Eine Heirat ist eine großer Schritt, ein Studium, ein Berufswechsel. Aber ein Kind: das ist für immer.

Y.A.: Genau, aus vielen Entscheidungen kommt man wieder raus: du kannst dich scheiden lassen, wieder einen anderen Job suchen, wenn der neue nicht so toll war. Oder das Studium sausen lassen.

G.K.K.: Du kannst auch eine Schwangerschaft beenden, aber wenn du dich für das Kind

entscheidest, dann beschließt du, dem Leben zutiefst zu vertrauen. An ein Happy End zu glauben. Es gibt viele Arten schwanger zu werden: aus Versehen, gegen deinen Wunsch, durch künstliche Befruchtung. Dann musst du es durch das erste Trimester der Schwangerschaft schaffen. Mit der Angst vor einer Fehlgeburt klarkommen. Das passiert sehr oft. Manchmal wissen wir noch nicht mal, dass hinter einer starken Periode eine Fehlgeburt steckt. Erst nach etwa zwölf Wochen können wir sicher sein, dass wir das Kind nicht verlieren. Im ersten Drittel ist alles noch ganz unwirklich. Wie ein Traum. Die einen fragen sich, ist das wirklich wahr? Solange habe ich mir ein Kind gewünscht.

Die anderen denken: dabei wollte ich nie ein Kind. Diese Art von Auseinandersetzung findet statt. Als gäbe es einen unterirdischer Graben mit einem Erdhörnchen im Bauch. Und die Frau lebt in ihrer eigenen kleinen Welt. Fühlt sich körperlich oft nicht gut, ihr ist morgens übel, sie ist müde. So ein Gefühl, als sei man nicht mehr man selbst.

Dazu im Kopf so ein Endlosband: Was wenn? Wo entbinden? Wie entbinden? Was wenn ich wieder eine Fehlgeburt habe? Wird mein Kind gesund sein? Kann ich die Wehen aushalten? Für viele Frauen ist das auch ein Stück Hölle, durch das sie da gehen.

Y.A.: Eine Schwangerschaft ist wie ein Geschenk, das immer größer wird. Ein Geschenk, das immer schwerer und manchmal zur Bürde wird.

G.K.K.: In den ersten zwölf Wochen sieht man ja noch nichts. Man fragt sich, ob das alles tatsächlich real ist. Plötzlich weiß man nicht mehr, wer und wo man ist. Woran man sich halten soll? Für viele Frauen, mich eingeschlossen, waren diese unsicheren ersten zwölf Wochen schwieriger als die Geburt.

Wenn sich im zweiten Drittel der Bauch wölbt, jeder sieht, dass man schwanger ist, die ersten Umrisse auf dem Ultraschall zu sehen sind, weiß man: das ist ECHT. Das passiert wirklich. Viele Frauen sind dann innerlich viel ruhiger. Meist fühlen sie sich dann auch körperlich besser. Bei den Untersuchungen heißt es „alles okay“. Viele Frauen kommen dann an den Punkt, wo sie spüren: Ich kann das. Ich kriege das hin.

Y.A.: A propos Ultraschall: Viele Frauen möchten ihr Kind so gut es geht beschützen, fragen sich, ob Ultraschall oder elektromagnetische Felder nicht eine unsichtbare Gefahr für das

Baby darstellen…

G.K.K.: Ultraschall ist nicht erforscht, da gibt es noch keine Langzeitstudien. Vielleicht stellt sich heraus, dass diese Röntgenstrahlen dem Kind schaden. Möglich. Ich rate den Frauen, sich von Medikamenten und Ultraschall fernzuhalten. Ich habe Ultraschall in meiner Schwangerschaft abgelehnt. Meiner Ansicht nach sollte eine Frau sich nicht einfach einem Arzt unterordnen, der bei jedem Termin einen Ultraschall machen will. Wenn der Arzt darauf besteht, sollte sie sein Anliegen würdigen. Aber den Arzt wechseln!

Vieles ist nicht erforscht. Genau wie die ganzen Impfungen. Trotz Forschung kennt niemand zum Beispiel die Ursache von Autismus. Halten Sie sich so gut Sie können von der Medizin fern. Andererseits: wenn Sie in der Schwangerschaft an den Punkt kommen, an dem kein Weg an einem Kaiserschnitt vorbei führt, danken Sie den Ärzten für ihr Können, ehren sie sie. Lassen Sie sich von der Medizin helfen, wenn etwas schief läuft. Aber Schwangerschaft ist die natürlichste Sache der Welt. Daher liegt es in ihrer Natur als Frau, das allein zu bewältigen.

Y.A.: Haben Sie eigentlich ein Handy? Ihr Lebensstil ist eher asketisch, sie ernähren sich biologisch…

G.K.K.: Schon, aber ich benutze es nur selten. Für Notfälle. Ich versuche, in keiner Hinsicht fanatisch durchs Leben zu gehen. Wir leben in einer Welt voller Dinge und Kram, die fast anti-Leben ist. Aber ich glaube fest daran, dass man durch Yoga und Meditation jede Sache in ihr Gegenteil verkehren kann.

Wenn eine Frau weiterarbeiten muss, ermutige ich sie dazu, möglichst nicht am Computer zu arbeiten. Manche Frauen tun das trotzdem. Können auch gar nicht anders. Das absolute Ideal wäre natürlich, wenn eine Schwangere überhaupt nicht arbeiten muss und sich auf eine Insel zurückziehen kann. Aber den meisten Frauen ist das nicht vergönnt. Ich ernähre mich biologisch, aber derzeit wohne ich im Hotel und bekomme nicht immer nur biologisches Essen. Was soll ich machen? Nicht essen? Ich kenne viele Leute, die völlig fanatisch sind, keine Handys benutzen, sich rein biologisch ernähren usw. Und die unglücklich sind! Eben weil sie fanatisch sind. Mein Lehrer hat immer gesagt: Gott bewahre uns vor den Fanatikern. Also sollten wir in der Schwangerschaft und im Leben einfach versuchen, unser Bestes zu geben.

Außerdem werden derzeit ganz besondere Seelen geboren. Sie werden diejenigen sein, die diese Welt verändern. Nicht unsere Generation. Die kommenden fünf Generationen bringen eine große Veränderung. Wir nennen sie die Indigo-Kinder oder die Kristall-Kinder. Sie fordern von uns eine andere Erziehung und eine andere Ernährung. Sie sehen die Welt so anders, dass sie die Dinge nicht einfach reproduzieren und weiterentwickeln. Unseren Stress und Druck. Von den Kannibalen denken wir, wie konnten die nur sowas tun? Ähnlich befremdet erleben die Indigo-Kinder unsere Welt und denken: Wie können die das nur so angehen? Völlig archaisch!
Dennoch besteht die Gefahr, dass diese Kinder ihre Mission "vergessen". Wenn die Mutter sich in den neun Monaten der Schwangerschaft mit ihrem höheren Selbst verbindet, durch Yoga und Meditation oder wie auch immer, gibt sie das an das Kind weiter, macht dem Kind ein immenses Geschenk. Jeder Gedanke, jede Musik, jedes Buch das sie liest, wird von innen mit absorbiert. In den neun Monaten, in denen sich die Zellen ständig teilen, wird das Kind mehr erzogen und beeinflusst als sein ganzes Leben lang. Nimmt man noch die ersten drei Lebensjahre dazu, ist die Entwicklung des Kindes schon weitgehend abgeschlossen.

Y.A.: Bei der kleinsten Abweichung von der Norm kommen die Ärzte sehr schnell mit Vermutungen über Fehlbildungen daher. Wie kann ich als Mutter sicher sein, dass es dem Baby in meinem Bauch gut geht?
G.K.K.: Vor allem sollte eine Frau eine Hebamme oder einen Arzt finden, dem sie vertraut. Ich habe von so vielen Ärzten gehört, die sofort ein Netz aus Angst um die Frau spinnen, sobald irgendein Wert auch nur leicht abweicht. In 99,9 % aller Fälle ist alles in bester Ordnung. Aber die Ärzte möchten sich absichern, wollen die Verantwortung nicht übernehmen. Stattdessen malen sie sofort das schlimmste Schreckens-Szenario an die Wand. Natürlich löst das in der Frau Angst und Unsicherheit aus. Wenn eine Frau schon vor der Schwangerschaft eine Verbindung zu sich, zu Gott oder ihrem höheren Selbst in sich entwickelt hat, wird sie ihrem Instinkt mehr vertrauen als den Ärzten.

Vielleicht hat sie aber nie ein Vertrauen in eine höhere Instanz entwickelt, ist womöglich ungewollt schwanger geworden, hat keinen Partner, hat getrunken und geraucht. Solche Frauen flippen bei dem Verdacht, mit dem Kind könne was nicht stimmen, total aus. Was sich meist als Irrtum herausstellt. Da sollte man schnell reagieren, vor allem um sicher zu gehen, dass es dem Kind gut geht.

Frauen, die einen starken Halt in sich gefunden haben, gehen auch durch Höhen und Tiefen, bewahren aber ihr Vertrauen. Sich für ein Kind zu entscheiden erfordert eine Menge Glauben an das Gute. Denn es ist wie ein Glücksspiel. Geht die Sache gut aus oder nicht, wird meine Beziehung halten, wie kriege ich die Geburt hin, wie wird meine Welt mit Kind sein? usw. Da muss man an etwas glauben. Und den Glauben an einen göttlichen Plan bewahren.

Y.A.: In der Schwangerschaft habe ich neben Zweifel und Angst auch eine Menge Demut entwickelt. Auch wenn ich alles "richtig" mache, mich gesund ernähre usw. ist meine "Macht" doch sehr begrenzt.
G.K.K.: Mein Sohn starb mit sieben Monaten an einem Herzfehler. Ich habe mich damals natürlich auch gefragt, warum ausgerechnet mir das passiert? Wenn ich damals nicht ohne irgendeine Hilfestellung durch diesen unsäglichen Schmerz gegangen wäre, dann hätte ich vielleicht nie den Bedarf erkannt, Frauen eine Unterstützung zukommen zu lassen, die ihnen Kraft gibt. Yoga ist ein guter Weg, Eltern zu helfen, ihren Kindern zu helfen.

Alles führt zu etwas. Nichts geschieht einfach so. Manche Frauen erzählen mir von ihren Kindern, hadern mit ihrem Schicksal. 'Mein Kind ist entwicklungsverzögert, langsam. Mein Kind hatte eine Herzoperation.' Solche Frauen bitte ich darum, ihr Kind nie wieder "langsam" zu nennen. Viele dieser Kinder holen ganz unerwartet auf. Alle Heiler die ich je kennengelernt habe, waren in der Kindheit "unnormal". Hatten schwere Operationen, Nah-Tod-Erfahrungen. In so einem Kind steckt ein Lehrer. Wenn die Mutter offen für das ist, was ihr Kind sie lehren will. Mein Sohn ist an der Herzoperation gestorben. Ich frage die Frauen, die sich beklagen, ob sie lieber mit mir tauschen wollen. Es ist immer die Frage, was man aus den Herausforderungen macht, die das Leben bereit hält.

Y.A.: Nach der Geburt meines Sohnes war ich viel zu erschöpft, um Rückbildungs-Yoga zu machen. Ich sehnte mich nur nach Schlaf. Wie können Frauen die Zeit und die Kraft finden, weiter Yoga zu üben?

G.K.K.: Der Punkt ist wirklich, sich in den ersten 40 Tagen nach der Geburt zu erholen, dafür zu sorgen in dieser Phase wieder zu Kräften zu kommen. In früheren Kulturen wurde die Frau 40 Tage lang gefüttert, das Baby lag dicht an ihrem Bett und es wurde dafür gesorgt, dass sie in dieser Zeit nichts macht außer stillen, essen und schlafen. Vergessen Sie jeglichen Yoga in der Zeit, ruhen Sie sich aus und laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Wenn Sie das befolgen,

wird es leicht für Sie sein, wieder mit dem Yoga anzufangen.

Die Frauen die sich in den ersten 40 Tagen nicht richtig erholen und regenerieren können, brauchen zweieinhalb Jahre, bis sie wirklich wiederhergestellt sind! Manche Frauen sagen, das können sie sich nicht leisten. Denen empfehle ich, sich von den Eltern und Schwiegereltern Geld zu wünschen. Statt Stramplern, Spielzeug und Schnickschnack für die Einrichtung. Um jemand zu engagieren, der sie pflegt. Damit sie in den ersten Wochen einfach nur zuhause bleiben können. Natürlich ist das insbesondere beim zweiten Kind nicht leicht machbar. Aber diese 40 Tage Ruhe sollte eine Frau sich wenigstens beim ersten Kind gönnen.

Y.A.: Sie gehören zu den “späten Müttern”, haben mit 42 ihre Tochter zur Welt gebracht. Auch hier in Deutschland gebären die Frauen immer später. Kürzlich bekam eine Frau mit 50 Zwillinge. Gibt es für Sie da irgendeine Grenze?

G.K.K.: Nein, überhaupt nicht. Je später, desto größer ist natürlich die Herausforderung. Das Gewebe ist nicht mehr so elastisch, die Rückbildung dauert etwas länger. In Amerika gelten Frauen, die mit 38 ihr erstes Kind bekommen quasi als “jung”. Zwischen 40 und 45 wird bei uns allmählich die Regel. Die Frauen wollen erstmal Karriere machen, sich finanziell absichern. Dann klappt es oft auf natürlichem Wege nicht mehr, weil sie zu lange gewartet haben. Mit 50 steckt die Frau eigentlich mitten in den Wechseljahren. Also wenn der Körper „ja“ zur späten Schwangerschaft sagt, finde ich das großartig.

Y.A.: Haben Sie sich ein weiteres Kind gewünscht?

G.K.K.: Ja, mein Sohn starb als ich 22 war, dann musste ich zwanzig Jahre Geduld aufbringen, bis ich erneut schwanger wurde. Ich träumte, ich sei schwanger, und genauso war es auch. Ich hatte eine wunderbare Schwangerschaft und eine leichte Geburt. Und danach eine Fehlgeburt. Ja, es wäre schön gewesen. Aber ich habe jetzt so viele Kinder. Ich träume davon, in fünf Jahren in Colorado ein Waisenhaus zu eröffnen, das meine Tochter leiten will. Wir betreuen schon lange Waisenhäuser in der ganzen Welt, in Indien und in Afrika. Meiner Ansicht nach schränken sich Frauen oft selbst ein: das ist mein Kind und mehr Kinder kann ich nicht lieben. Wenn Gott Ihnen kein eigenes Kind gibt, hält Sie nichts davon ab in die Welt hinaus zu gehen und vielen Kindern Ihr Herz zu schenken. Es gibt so viele Kinder, die Liebe brauchen.

Y.A.: Chanten ist ein wichtiger Teil von Kundalini Yoga, der manche Leute befremdet. Dazu sind viele Kundalini-Lehrer Sikh. Wo hört Kundalini Yoga auf und wo beginnt Religion?

G.K.K.: Natürlich entgeht mir nicht der Widerstand vieler Leute, sich auf Kundalini-Yoga einzulassen. Yoga hat nichts mit Religion zu tun. Yoga ist Atem, heißt sich mit dem Atem verbinden. Wenn sie darin eine Glaubensüberzeugung suchen, dann ist das jedermanns Religion: zu atmen. Ganz am Anfang gab es den Klang, den Urknall und der Klang schuf Licht und das Licht schuf uns. Es sind Klänge, die die Menschheit verbinden, universelle Klänge. Vor Urzeiten haben Yogis wochenlang in einer Höhle meditiert und fingen dann an zu summen, fragten sich, welche Klänge welche Meridiane im Gaumen stimulieren. Wenn Sie chanten, erzeugen Sie Ihre eigenen Klänge im eigenen Körper, die Sie mit Ihrem höheren Selbst verbinden.

Und wenn Sie bestreiten, dass Sie ein höheres Selbst oder eine Seele haben, wird Ihnen das Chanten vermutlich nicht gefallen. Versuchen Sie einfach mal “sat nam” (langes “sat”, kurzes “nam”) zu chanten und lassen Sie dabei Religion oder die Bedeutung der Worte außen vor. Achten Sie auf Ihr Gefühl ohne sofort die Dinge zu bewerten. Letzten Endes sind die Worte unwichtig. Wenn ich in ein Land wie die Türkei reise, chante ich “Allah” und hier in Deutschland auch gerne “Hallelujah”.

Y.A.: Empfinden Sie noch Angst? Oder ist man nach vielen Jahren Kundalini-Yoga-Praxis darüber hinaus?

G.K.K.: Wenn ich vor einer großen Klasse unterrichten soll, fühle ich Angst. Ein bisschen vor einem Interview. Wenn ich eine unbekannte Sache in Angriff nehmen soll. Aber ich gerate nicht in eine Achterbahn der Gefühle. Mir geht es gut, ich habe ein wunderbares Leben.

Wenn ich etwas Angst bekomme, kann ich dieses Gefühl mit viel Abstand betrachten. Früher hat das nach mir gegriffen und mich gepackt wie ein Monster. Jetzt sehe ich aus der Ferne ein Gefühl der Angst auf mich zukommen und kann sagen, ‘ah, da bist du ja wieder’. Ich glaube nicht, dass irgendetwas verschwindet. Groll, Eifersucht, Angst, Wut sind Teil unserer menschlichen Gefühlspalette. Aber nach einer Weile befinden die sich weiter weg auf einer anderen Ebene. Wie in einem Traumzustand. Sie könnten da hingehen und sich reinfallen lassen, aber das tun Sie nicht mehr. Das liegt Ihnen im wahrsten Sinne fern, weil es nicht mehr

Ihrem Entwicklungsstand entspricht.

Y.A.: Yogi Bhajan hatte einen großen Einfluss auf Ihr Leben. Gibt es noch andere Vorbilder für Sie?

G.K.K.: Unbedingt. Mutter Teresa, der Dalai Lama. Besonders wir im Westen leben sehr in unserem Intellekt. Rennen diesem und jenem hinterher. Warum? Nutzloses Zeug! Nehmen Sie den Dalai Lama. Er wirkt nicht, als würden ihm ständig tausend Sachen im Kopf rumgehen. Er hat sich davon frei gemacht und lebt im Moment. Das strahlt er auch aus. Dabei ist er das Oberhaupt eines Landes und einer Glaubensrichtung. Er gehört derzeit zu den wichtigsten Menschen auf diesem Planeten. Wenn man dagegen Präsident Bush betrachtet. Der wirkt so besorgt und voller Unruhe. Bush braucht eine Rede auf Papier, wenn er vor die Öffentlichkeit tritt. Ein Bush, der frei heraus spricht: undenkbar! Gefährlich! Was käme da wohl heraus?

Amma aus Südindien gehört zu meinen Vorbildern und einige weitere Inder, die ich sehr verehre, wie Pujya Swamiji aus Rishikesh. Dann gibt es ganz normale Leute, deren Größe ich bewundere. Jeden Tag inspirieren mich Menschen. Heute kamen zwei Amerikanerinnen, deren Männer in Heidelberg stationiert sind, auf mich zu. Die eine der beiden, die drei Kinder hat, weinte, weil ihr Mann seit fünfzehn Monaten im Irak kämpft. Sie fragte mich, wie sie sich weiter ihren Glauben an das Gute bewahren kann. Sie macht Yoga und betet für Frieden, während ihr Mann seinen fünften Einsatz im Krieg hat. Das finde ich bewundernswert, so etwas inspiriert mich. Wir haben uns umarmt, wie nur zwei Frauen sich umarmen können.

Y.A.: Vielen Dank für das Interview.

Anzeige

Ein Beitrag von Marion Valentin