

Fortbildung des Berliner Hebammenverbandes 2224 – Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

Stand: 09.08.2022

*Wie kann ich mich auf eine Situation vorbereiten,
auf die man sich nicht wirklich vorbereiten kann, da sie nicht planbar ist?*

Achtsamkeit kann bei Stress, bei Unsicherheit und Ungewissheit sehr hilfreich sein – nicht nur im Hinblick auf eine bevorstehende Geburt. Als Haltung zum Leben ist Achtsamkeit ein lebenslanger Entwicklungsprozess, der mehr Freude und Intensität ins Leben bringen kann – und auch der Burnout-Prophylaxe dient.

In der Schwangerschaft kann die Kultivierung von Achtsamkeitsfähigkeiten für Paare eine große Ressource sein – nicht nur während der Geburt, auch im Prozess des Eltern-Werdens und -Seins, um mit den körperlichen und mentalen Herausforderungen bewusster umzugehen. Es können erstaunliche Veränderungen geschehen, wie z.B. mehr innere Ruhe, Gelassenheit, liebevollerer Umgang mit sich selbst und anderen, Akzeptanz dessen was ist, ohne zu bewerten und vieles mehr, was das Leben leichter macht. Auch der Umgang mit Schmerzen und Ängsten kann sich durch die Praxis von Achtsamkeit verändern. Entsprechend kann Achtsamkeit uns Hebammen helfen, so zu arbeiten, dass es uns gut tut. Dieser Ansatz ist weltweit erprobt und wissenschaftlich sehr gut belegt.

Neben den wöchentlichen Terminen gehört zu einem Achtsamkeitskurs auch tägliches Üben – nicht nur für die Teilnehmer*innen sondern auch für die Kursleiter*innen: eine tägliche Auszeit von einer halben Stunde für eine Achtsamkeitsübung, außerdem Auftanken im Alltag mithilfe kleiner Übungen, die in den Tagesablauf integriert werden, sowie Beobachtungsübungen, die helfen den Mustern und Prägungen auf die Spur zu kommen, die wir uns im Laufe des Lebens zugelegt haben, und die den Stress fördern. Außerdem ein Retreat-Tag in Stille.

Ein Ziel dieser Fortbildung ist es, dass du als Hebamme Achtsamkeit in dein Leben und Elemente in deine Kurse integrieren kannst. Außerdem bekommst du ein Kurs-Konzept für einen Paar-Kurs von fünf dreistündigen Terminen, der auf die Geburt, das Wochenbett und die Elternrolle vorbereitet.

Aspekte dieser Fortbildung:

Innere Ressourcen stärken wie Stabilität und Flexibilität, wodurch Vertrauen gestärkt wird und die Fähigkeit, sich selbst inneren Halt zu geben

Freundlich und wohlwollend mit sich selbst und mit anderen umgehen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben

Eigene Muster und Prägungen entdecken und Gewohnheiten verändern, die das Leben schwer machen
Möglichkeiten mit Stress umzugehen: mit körperlichen Schmerzen, mit Ängsten, Überforderung...

Achtsamkeitsübungen für eine tägliche halbstündige Auszeit und Übungen zum Auftanken im Alltag
Achtsamkeitselemente in die Geburtsvorbereitung, die Hebammenarbeit, das Alltagsleben integrieren

Die Fortbildung besteht aus zwei Phasen:

Phase 1: bis November 2022

1. an einem **8-wöchigen MBSR-Kurs** (Mindfulness Based Stress Reduction) deiner Wahl teilnehmen inkl Achtsamkeitstag. Auch ein **MBCT-Kurs** ist möglich. Hier ein paar Vorschläge:

- bundesweite Angebote beim Verband der Achtsamkeitslehrenden www.mbsr-verband.de
- Evelyn Rodtmann: MBSR in Friedrichshain www.achtsamkeit.berlin
 - 05.10. - 30.11.2022, Mi 18:30 - 21:00 Uhr, plus So 27.11.2022, 10 - 16:00 Uhr
Ermäßigung für Hebammen!
- Susanne Greve: MBSR in -Kreuzberg www.fastenmoment.de/mbsr
 - 23.09. - 18.11.2022, Fr 17:30 - 20:00, plus Sa 29.10., 9-14 Uhr
- Amrei Schwalm www.achtsamkeitundmitgefuehl.com
 - Online-Kurs 28.08. - 16.10.2022, So 18-20 Uhr, plus 08.10., 9-14 Uhr
- Lothar Schwalm bietet Kurse wieder ab Ende Oktober www.mbsr-bb.de

2. einen **Geburtsvorbereitungskurs mit Achtsamkeit** deiner Wahl hospitieren, wenn möglich vor

Beginn der Fortbildung, sonst ist dies auch während der Fortbildung noch möglich, beispielsweise:

- Dreitägiger Intensiv-Kurs mit Clarissa Schwarz 24.-26.02.2023 in Berlin-Mitte
- Online-Kurs „Die achtsame Geburt“ mit 9 Live-Sessions <https://die-achtsame-geburt.de/>
- 9-wöchiger MBCT-Kurs „Mindfulness Based Childbirth and Parenting“ in Präsenz oder online
- Wochenend-Kurs
zB „Mindful birthing“ oder „Achtsamkeit für werdende Eltern“ online oder in Präsenz
zB in Berlin, Eberswalde, Halle, München, Freiburg, Radolfzell,
Infos findest du hier: <https://mindfulbirthing.de>

Es macht Sinn, diese Reihenfolge einzuhalten und zuerst den MBSR-Kurs zu machen. Es sollte auch möglichst ein MBSR-Kurs sein, da dies die ursprüngliche Form von Achtsamkeitskursen ist, aus der alle anderen Kurs-Formate entstanden sind. Wenn du bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen hast, denke darüber nach, ob du noch einmal einen mitmachen möchtest, wobei auch ein MBCT-Kurs möglich ist. Du könntest dieses Mal mehr von der Metaebene auf das Kursgeschehen schauen, und nicht nur deine eigenen Erfahrungen machen, sondern auch etwas über die Dynamik der Gruppe über die acht Wochen, und auch über die Rolle der Kursleitung eines Achtsamkeitskurses lernen. Auf jeden Fall ist es wichtig, die beiden Kurse nacheinander zu machen, nicht gleichzeitig. Denn es geht darum, die „Gesamtkomposition“ jedes Kurses zu erfahren. Außerdem gehören Übungen zu diesen Kursen, die wöchentlich wechseln und das könnte sonst zu Durcheinander führen.

➔ Für beide Kurse gehört eine **ausführliche schriftliche Reflexion** jedes einzelnen Termins und des Kurses als Ganzes dazu. Darum brauchst du nach jedem Kurstermin etwas Zeit, deine Erfahrungen und Beobachtungen zu reflektieren. Für die Reflexion des MBSR-Kurses aus Teilnehmerperspektive und die Reflexion des Geburtsvorbereitungskurses aus Beobachterperspektive werden entsprechende Reflexionsbögen als Word-Dokument zur Verfügung gestellt, die du dir herunterladen und auf deinem Computer bearbeiten kannst. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung, um an der Fortbildung teilzunehmen, und somit Teil der Anmeldeunterlagen.

Abgabe der Teilnahmebescheinigungen und Reflexionen möglichst beider Kurse, zumindest aber des MBSR-Kurses als Email-Anhang an fortbildung@berliner-hebammenverband.de **bis 01. Oktober 2022.**

Phase 2: Dezember 2022 bis April 2023

Vier zweitägige Präsenz-Seminare mit Clarissa Schwarz in Berlin-Mitte

- Modul 1: 01./02. Dezember 2022
- Modul 2: 12./13. Januar 2023
- Modul 3: 09./10. März 2023
- Modul 4: 20./21. April 2023

jeweils Donnerstag und Freitag 10-16:30 h

im Zentrum Lotos Vihara, Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte, <https://www.lotos-vihara.de>

Wichtig: Das Zentrum befindet sich in einem roten Flachbau hinter dem großen Gebäude Neue Blumenstr. 1-4. **ÖPNV:** S+U Jannowitzbrücke, U5 Schillingstraße, Bus 248 Alexanderstraße

Parkplätze gibt es meist problemlos in der Singerstraße, allerdings gebührenpflichtig, ohne Parkschein kann man in der Lichtenberger Straße parken (ca 5 Minuten Fußweg). Es gibt keine Parkplätze direkt auf dem Gelände.

Wer **Übernachtung** braucht: das Hostel Singer109, Singerstr. 109, 10179 Berlin, www.singer109.com, ist die nächste und kostengünstigste Unterbringungsmöglichkeit. Außerdem gibt es viele andere Unterkünfte in der Nähe des Alexanderplatzes.

Teilnahmevoraussetzungen

- Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen/Meditation/Yoga
- Erfahrung mit Geburtsvorbereitungskursen
- laufende Geburtsvorbereitungskurse oder Kontakt zu schwangeren Paaren, um bereits während der Fortbildung erste Erfahrungen mit einzelnen Elementen machen zu können

Ausführlichere Informationen zu dieser Fortbildung und Links, um die Reflexionsbögen als Word-Dokumente herunterzuladen, finden sich hier: www.clarissa-schwarz.de/geburtsvorbereitungskurse

Anmeldung online beim Berliner Hebammenverband:

<https://www.berliner-hebammenverband.de/de/hebammen/fortbildungen.html#!/e/d80082d2c841d70b72bc62983464e8d7>

Kosten: 840,- Euro (inkl Mittagessen, Tee, Obst, Gebäck)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung, es werden 56 Fortbildungsstunden angerechnet.

Anmerkung dazu: Aus meiner Sicht gibt es nicht nur eine „richtige“ Art und Weise einen Kurs durchzuführen. In dem Maße, wie wir uns selbst im Laufe unseres Lebens weiterentwickeln, verändern sich auch unsere Kurse. Dies ist in meinen Augen ein Zeichen für eine Qualität, die nicht durch einen formellen Zertifizierungsprozess und verpflichtende Rezertifizierungen erreicht werden kann. Diese Qualität hängt vielmehr davon ab, inwieweit es uns gelingt, uns selbst treu zu bleiben und unsere Begeisterung und Inspiration lebendig zu erhalten.

Darum qualifiziert diese Fortbildung auch **nicht** MBCP-Kurse* anzubieten. Dafür braucht es eine zertifizierte Ausbildung. Infos dazu: <https://mindfulbirthing.de> und <https://www.mindfulbirthing.org>

*MBCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) entstand, als die US-amerikanische Hebammenkollegin Nancy Bardacke nach 40 Jahren Hebammenerfahrung und 10 Jahren Erfahrung als Achtsamkeitslehrerin begann, ihren Geburtsvorbereitungskurs mit einem MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) zu kombinieren. Der von ihr entwickelte MBCP-Kurs besteht aus neun wöchentlichen drei-stündigen Terminen und einem Achtsamkeitstag in Stille. Ihr Buch „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“ erschien 2013 auf Deutsch im Arbor-Verlag.

Zur Dozentin

Dr. Clarissa Schwarz ist seit 40 Jahren Hebamme und seit 2010 MBSR-Lehrerin. Sie wurde von Nancy Bardacke 2011-2012 ausgebildet und bot von 2013 bis 2022 MBCP-Kurse als Präsenzkurse in Berlin an. Es haben insgesamt 270 Paare an einem ihrer 35 Präsenz-Kurse teilgenommen und weitere 100 Paare an Wochenendkursen. Zudem hat sie den Online-Kurs „Die achtsame Geburt“ mit neun wöchentlichen Live-Sessions entwickelt <https://die-achtsame-geburt.de>