

Oje,
ich
wachse!

BONUS:
Ihr persönlicher
Zugang zu allen
Übungsvideos

Xaviera
Plooiij
&
Laurens
Mischner

BACK
TO
YOU

Nach Schwangerschaft und
Geburt zurück zum
eigenen Ich

DAS ULTIMATIVE REGENERATIONSPROGRAMM
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

mosaik

Buch

Für die neun Monaten der Schwangerschaft gibt es alle denkbaren Anleitungen. Aber danach bist du meist auf dich allein gestellt. Doch das wird sich nun ändern! Zusammen mit internationalen Experten haben Xaviera Plooiij und Laurens Mischner ein revolutionäres Programm für die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt entwickelt: *Back To You* behandelt alle Aspekte der körperlichen und mentalen Veränderung – angefangen bei der Gehirnstruktur über den Hormonhaushalt bis hin zu Vagina und Beckenboden. Dieser ganzheitliche Ansatz wird ergänzt durch ein einmaliges Regenerationsprogramm: mentale Unterstützung, Tipps für den Alltag sowie ein komplettes Work-out-Programm. Außerdem kannst du dir eigens produzierte Videos zu allen Übungen ansehen und wirst so bei der Genesung unterstützt. *Back To You* ist der unentbehrliche Begleiter, um zurück zum eigenen Ich zu finden. Für den besten Start in dein Leben als Mutter!

Autoren

Xaviera Plooiij ist Co-Autorin und CEO von *Oje, ich wachse!*. Unter ihrer Leitung ist die Marke weltweit zum Erfolg geworden. Sie berät internationale Unternehmen aus dem Baby-Bereich, ist eine gefragte Rednerin und im ständigen Austausch mit Müttern und Vätern. Sie kennt die Bedürfnisse von Eltern wie keine andere. Mit der *Oje, ich wachse!*-Buchreihe und den zugehörigen Apps steht Xaviera Plooiij für einen guten Start in ein glückliches Leben.

Laurens Mischner ist Personal Trainer und hat sich auf die Regeneration nach der Schwangerschaft, den Hormonhaushalt und die Muskelaktivierung spezialisiert. Dank seiner innovativen und leicht anzuwendenden Methode kann sich jede Frau innerhalb kurzer Zeit erholen und ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen.

Weitere Titel aus der »Oje, ich wachse!«-Reihe

Oje, ich wachse! Von den zehn »Sprüngen« in der mentalen

Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können (Hardcover)

Oje, ich wachse! Von den acht »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 14 Monate und wie Sie damit umgehen können (Taschenbuch)

Oje, ich wachse! Tagebuch

Oje, ich wachse! Das Praxisbuch

Oje, ich wachse! Das Schwangerschaftsbuch

Xaviera Plooij
& Laurens Mischner



BACK
TO
YOU

Nach Schwangerschaft und Geburt
zurück zum eigenen Ich

Das ultimative Regenerationsprogramm für Körper, Geist
und Seele

*Aus dem Niederländischen
von Kordula Witjes*

mosaik

Die niederländische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »Back To You« bei Fontaine Uitgevers, Amsterdam, in Zusammenarbeit mit Twise Victory Publishing BV, Arnhem.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Informationen in diesem Buch ersetzen nicht den ärztlichen Rat und dienen nicht der Selbstdiagnose. Wenn Sie (akute) medizinische Fragen, Beschwerden oder Symptome haben, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder anderes medizinisches Fachpersonal.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Deutsche Erstausgabe März 2021

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Fontaine Uitgevers

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Layout: Art Wise, Ellen Langendam

Illustrationen: Art Wise, Ellen Langendam

Umschlag: Sabine Kwauka

Redaktion: Iris Rinser

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

KW · IH

ISBN 978-3-641-27484-9

V003

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

VORWORT

DU UND DEIN GEHIRN

Dein Mama-Gehirn verstehen: Das beruhigt

Der » *OJE, ICH WACHSE!-SPRUNG*«, den du mit deinem Mama-Gehirn *machst*

Deine Emotionen und dein Mama-Gehirn

DU UND DEIN POWERHOUSE

Zwerchfell

Bauchmuskeln

Rückenmuskeln

Becken und Beckenboden

Beckenboden, Bauchmuskeln und der Druck in der Schwangerschaft

Alles hängt zusammen: Der Dominoeffekt

DU UND DEINE VAGINA

Deine Vagina: Kein Schmerz und keine Probleme

DU UND DEINE HORMONE

Was sind Hormone?

Wichtige Hormone nach der Geburt

DU UND DEINE PSYCHE

Back To You oder ein neues You?

Die Veränderungen in dir

Von (normalem) Stress bis zu Depressionen

DIE XL-FUNDAMENTALS

Die XL-Fundamentals: Für spürbaren Einfluss auf dein Ich

Weniger Anpassungen nötig als gedacht

XL-FUNDAMENTAL: ERNÄHRUNG

10 goldene Ernährungstipps

XL-FUNDAMENTAL: RUHE UND

ENTSPANNUNG

Schlaf

Entspannung

XL-FUNDAMENTAL: HALTUNG UND ATMUNG

Haltung

Atmung

XL-FUNDAMENTAL: BEWEGUNG UND

TRAINING

Bewegung

Training

10 Goldene Regeln für das Training

LET'S GET STARTED: DEIN *BTY*-PROGRAMM

Das erste Training eines neuen Blocks

Vor kurzem oder vor Jahren entbunden

Das Training nach dem Selbsttest

Dein Ergebnis (bereits nach ein paar Wochen)

Wann bist du wieder die Alte?

MUSKELN AKTIVIEREN, ENTSPANNEN UND

LOCKERN

Wenn dich deine Muskeln einschränken

Aktivieren und Lockern wirkt Wunder

Muskeln aktivieren: So geht's!

Lockerrollen: So geht's!

Dehnen: So geht's!

Funktion abrufen: So geht's!

..

..

DEINE TÄGLICHEN BECKENBODENÜBUNGEN SO STÄRKEN WIR DEINEN BECKENBODEN

Für jeden Tag: ***BTY-Kegelübungen***

DIE RICHTIGE GRUNDHALTUNG BEIM TRAINING

Neutrale Position

Imprint

PHASE 1: BACK

Training in der ***Back-Phase***

PHASE 2: TO

Verhütung nach der Geburt

Training in der TO-PHASE

PHASE 3: YOU

Abnehmen ... Bye-bye, Kilos!

Zurück in den Job?

Training in der ***YOU-PHASE***

SELBSTTESTS

Test: stressbehaftete Lebensereignisse

Test: Ist dein Beckenboden stark genug?

Test: Wie ausgeprägt sind deine Rektusdiastase und deine Linea alba?

Test: Leidest du unter einer Senkung (Prolaps)?

Test: Wie atmest du?

Test: Atmest du wirklich optimal?

Rückenbeweglichkeit: Katze-Kuh

TRIGGERPUNKTE AM BECKENBODEN ENTDECKEN

DIE ÜBUNGEN

NACHWORT

VORHER – NACHHER

Quellen

Register

VORWORT

Vorwort

DIE FAKTEN:

- Nach der Geburt verändern sich dein Körper, deine Psyche und sogar deine Gehirnstruktur.
- Erst nach Monaten hat sich dein Körper an den neuen Hormonhaushalt angepasst.
- Nicht regenerierte Beckenbodenmuskeln können lebenslange Beschwerden verursachen wie Schmerzen, Schwierigkeiten beim Stuhlgang, weniger (intensive) Orgasmen und in späteren Jahren Inkontinenz.
- Beziehungen verändern sich.
- Mangelnde Regeneration kann sich negativ auf die Bindung zu deinem Baby auswirken.

Neun Monate wächst dein Körper, neun Monate bildet er sich zurück. Zumindest der erste Teil ist jeder Frau bewusst, aber wenn du sechs Wochen nach der Geburt zur letzten Kontrolluntersuchung gegangen bist, fühlst du dich auf dem weiteren Weg allein gelassen. Denn die Rückbildung ist für deinen Körper und deine Seele genauso fordernd wie die Schwangerschaft. Und trotzdem musst du dich selbst darum kümmern. Wie kann man Frauen mit dieser Aufgabe nur so alleinlassen?

DAS. MUSS. SICH. ÄNDERN.

DAS. WIRD. SICH. ÄNDERN. JETZT.

Das *Back-To-You* -Programm ist eine Revolution: Es begleitet dich durch die ersten schwierigen Monate nach der Geburt und hilft dir sogar, eine bessere Version von dir selbst zu werden, sowohl

körperlich als auch mental. Damit wird die Regeneration nach der Geburt zur neuen Norm werden. Weil du, dein Körper und deine Beziehungen es wert sind. Du hast ein Wunder zur Welt gebracht, und du verdienst nun Begleitung, um zurück zu deinem eigenen Ich zu finden – *back to you*.

Jede Mutter weiß, dass ein Baby mehr verändert als nur die Position der Bauchmuskeln. Es war wie eine Schatzsuche, auf die wir uns gemeinsam mit den weltweit führenden Fachleuten gemacht haben – so ist dieses revolutionäre Programm entstanden. *Back To You (BTY)* behandelt nicht nur die Frage, wie du deine alte Konfektionsgröße zurückbekommst und wie dein Bauch flacher wird, sondern alle Bereiche der Regeneration nach der Geburt. Für Frauen, die wieder richtig fit werden wollen, ist ein oberflächliches Ruckzuck-Programm eine Beleidigung, schließlich ist echte Regeneration so vieles mehr.

Dass die *BTY*-Bewegung kommen musste, lag auf der Hand. Alle Experten, mit denen wir sprachen, baten uns inständig um ein solches Programm. Wir sollten hiermit die Rückbildung von Frauen weltweit für alle Zeiten verändern. »Noch nie gab es ein Programm, das Frauen so gut hilft. Was für eine Ehre, dass ich zu diesem Buch beitragen darf«, war das Erste, was wir von Dr. Sheila de Liz hörten, einer der renommiertesten Gynäkologinnen Deutschlands. Andere sagten Ähnliches: »Endlich thematisiert das mal einer«; »Es wurde Zeit, dass das mal gesagt wird«; »Das wird eine Bewegung, die vielen Frauen auf der ganzen Welt unheimlich weiterhelfen wird«. An Ermutigungen hat es uns nicht gemangelt. All diese Aussagen der Expertinnen und Experten verliehen uns die Kraft, weiterzumachen und dieses revolutionäre Programm zu entwickeln.

***BTY* – alles ist miteinander verbunden**

Während der Gespräche mit den Expertinnen und Experten wurde eines immer klarer: Die Zukunft der Gesundheit liegt im interdisziplinären Denken. Die körperlichen Veränderungen nach der

..

..

Schwangerschaft zeigen das deutlich. Ärzte und Ärztinnen dürfen nicht nur in ihrem eigenen Fachbereich bleiben, sondern müssen den Menschen als Ganzes betrachten und erkennen, wie alles miteinander verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst. *BTY* basiert daher auch auf folgendem Gedanken: Alles hängt zusammen. Eine fehlerhafte Fußstellung kann Beckenbodenbeschwerden verursachen (Schmerzen beim Sex und Schwierigkeiten beim Stuhlgang). Stress aus Angst, etwas falsch zu machen, kann zu schmerzenden Daumen führen. Schlaflose Nächte können deinen Hormonhaushalt so beeinflussen, dass sich deine Erholung verzögert. Deine Muttergefühle können derart die Oberhand gewinnen, dass du dich selbst und deine Beziehung vergisst. Dein Gehirn nimmt jetzt eine andere Art beziehungsweise eine andere Intensität von Empathie wahr, wodurch du möglicherweise auch sehr stark an dir selbst zweifelst. Ernährung kann eine postnatale Depression beeinflussen. Kurz: Alles ist miteinander verbunden, sowohl körperlich als auch mental. Du kannst und darfst diese beiden und alle anderen Aspekte drum herum nicht voneinander trennen, wenn du das große Ganze verstehen möchtest.

***BTY* – für maximalen Effekt**

Wir haben die sogenannten »XL-Fundamentals« entwickelt – vier Faktoren, die schon losgelöst voneinander einen enormen Einfluss auf deine Erholung und Gesundheit haben: Ernährung, Ruhe und Entspannung, Haltung und Atmung sowie Bewegung. Wenn du sie alle zusammen anpackst, können sie für deinen Körper und deine Psyche Wunder wirken.

***BTY* – Wissen und Unterstützung**

Back To You bietet dir:

1. Einblick in die Veränderungen, die sich in Gehirn, Powerhouse (die Muskeln in Bauch, Rücken, Zwerchfell und Becken), Vagina, Hormonhaushalt und Psyche abgespielt haben.

2. Ein umfassendes Aufbauprogramm: von Beckenbodenmuskeln über Powerhouse bis zu mentaler Gesundheit – wir stärken alle Bereiche gleichzeitig, damit du gesünder und fitter wirst.

SO FUNKTIONIERT DAS *BTY*-PROGRAMM

Das *Back-To-You*-Programm besteht aus drei Phasen

Dein persönlicher Zugang zu den Übungsvideos

Das *BTY*-Programm besteht aus zwei Teilen: zum einen aus diesem Buch und zum anderen aus eigens produzierten Videos zu den Übungen. Du erhältst direkt hier im E-Book Zugang zu allen Übungsvideos. Denn manche Dinge sind einfach leichter zu verstehen, wenn man sie sieht, anstatt sie nur zu lesen.



1. **Back** (0–6 Wochen) → Du trittst etwas kürzer. Nun geht es darum, dich auszuruhen, eine Bindung zu deinem Baby aufzubauen und dich mit deiner neuen Rolle als Mutter vertraut zu machen. Bei den Übungen konzentrieren wir uns auf die Verbindung zwischen Geist und Powerhouse.
2. **To** (7–24 Wochen) → Langsam nimmst du dein »normales« Leben wieder auf. Du gehst mehr vor die Tür, triffst wieder Menschen, begegnest dir selbst. Bei den körperlichen Übungen arbeiten wir an deiner Stabilität und Mobilität. Bei den mentalen Übungen arbeiten wir an deinem Ich, das wir bei der Rückkehr in die »normale« Welt unterstützen.
3. **You** (25–40 Wochen) → Du bist immer mehr dein »neues Ich« und wirst immer fitter. Bei den Übungen arbeiten wir intensiv an deinem neuen Ich, sodass du gesünder und kraftvoller (sowohl psychisch als auch physisch) wirst und besser in

Form kommst. Du wirst dein neues Ich! Oder vielleicht sogar eine bessere Version von dir selbst.

Zentrale Prinzipien des *BTY*-Programms

Es gibt drei zentrale *BTY*-Prinzipien, die für eine gute Regeneration sorgen. Und jetzt kommt das Schöne daran: Diese drei Kernpunkte gelten für deinen Körper und für deine Seele, und wir trainieren sie beide in diesen drei Punkten:

1. **Verbindung**
2. **Druckverteilung**
3. **Vollständiger Bewegungsumfang** (von totaler Entspannung bis zu totaler Anspannung)

Danke!

Ein besonderes XL-Dankeschön geht an alle internationalen Experten, die es uns ermöglicht haben, dieses Programm zusammenzustellen. Ohne ihre fachliche, medizinische und ganzheitliche Sichtweise hätte *Back To You* niemals die außergewöhnliche Form angenommen, die es heute hat:

Dr. Sheila de Liz (Gynäkologin, USA & Deutschland). Du bist nicht nur eine der führenden Expertinnen, sondern auch eine Freundin und meine (Xavieras) Heldin.

Dr. Lindsey Vestal (Ergotherapeutin und Beckenbodenexpertin, USA und Frankreich). Danke für all den Input, den Enthusiasmus und Ihre besondere Sichtweise auf den Beckenboden und die Beziehung zu den anderen Körperteilen. Unser Besuch bei Ihnen in Paris hat nicht nur unser Buch, sondern auch uns persönlich sehr bereichert.

Dr. Sonia Bahlani (Gynäkologin, spezialisiert auf Unterleibsbeschwerden und Urologie, USA). Ihre ganzheitliche Sicht der weiblichen Gesundheit hat uns die Augen geöffnet. Ihr Input hat dieses Buch auf den »next level« gehoben.

Miranda Goertz (Psychologin, Niederlande). Ich danke Ihnen für alle Einsichten und die Unterstützung auf allen Ebenen.

Lars Mak (Sänger und Stimmtrainer von Estill). Klang, Einsatz der Stimme und Haltung ... alles hängt zusammen!

Ann-Marlene Henning (Sex- und Paartherapeutin, Deutschland). Was für eine wunderbare, offene und bodenständige Sichtweise Sie über Sex und Beziehungen haben. Daraus kann jedes Paar etwas lernen!

Betül Berthold (Begleiterin für werdende Mütter, Deutschland). Was für ein spannendes Gespräch und welche konkreten guten Ideen Sie haben, mit denen sich Frauen selbst unterstützen können.

Patrick Johnson (Experte für Körperhaltung und Koordination, Alexander-Technik, Niederlande). Was für eine erfrischende und

andere Sichtweise auf das Verhalten, das unsere Einstellung beeinflusst!

Nikki Ditrolio, Londoner Pilatesexpertin und »Queen der neutralen Wirbelsäule«!

Caroline Poorterman (Hebamme, Niederlande). Die beste Hebamme der Welt ... und meine liebe Freundin.

Dr. Judith Meer (Beckenbodentherapeutin, Physiotherapeutin, CSCS, USA). Wir denken oft über unser Treffen und die Gespräche in New York nach.

Dr. Jolene Brighten (Ärztin für Naturheilverfahren, Chemikerin und Expertin für weibliche Hormone, USA). Jolene ... Nur wenige Menschen haben die Energie und die fantastische Fähigkeit, komplexe Sachverhalte, die jede Frau kennen sollte, so klar und deutlich zu beschreiben. Du bist einzigartig und eine echte Kämpferin für mehr Bewusstsein für alles rund um den weiblichen Körper.

Ir. Ralph Moorman (Ernährungswissenschaftler und Lebensmitteltechnologe, Gründer des Hormonausgleichsprogramms, Niederlande). Sie haben mir (Laurens) die Augen geöffnet, als ich die Verbindung zwischen Sport, Ernährung und Hormonen hergestellt habe. Ich bin stolz darauf, dass Sie mein Lehrer sind.

Kathelijne Mischner (Sportlehrerin, Niederlande). Danke, danke, danke ... Mit dir waren die Videoaufnahmen ein Fest!

Prof. Dr. Honig (Psychiater, Niederlande). Ein besonderes Interview mit einem besonderen Enkelkind in seinen Armen.

Dr. Dorine Van Ravensberg (Bewegungswissenschaftler, Niederlande). Wir danken Ihnen für die sorgfältige Durchsicht, Ihre konstruktive Kritik und die Erkenntnisse, die Sie uns gegeben haben.

Dr. Frans Plooi. Mein (Xavieras) liebster Papa, Berater, Unterstützer. Du bist mein Held.

Es war ein riesiges und herausforderndes Puzzle, aber nach unzähligen Gesprächen mit Forschern, Fachleuten sowie Ärztinnen

und Ärzten ist es gelungen: Du hältst das erste Buch in Händen, das dir dabei hilft, dich vollständig von deiner »Spitzenleistung« Geburt zu erholen.

Alles Liebe,

Xaviera und Laurens

DU UND DEIN GEHIRN

Du und dein Gehirn

Während der Schwangerschaft wächst deine Gebärmutter um ein Vielfaches, deine Füße sind eventuell eine Nummer größer geworden, deine Haut dehnt sich, du bekommst vielleicht Schwangerschaftsstreifen, und dass sich die Hormone verändern, wissen wir auch alle. Viel weniger bekannt ist, dass sich ... Trommelwirbel ... durch Schwangerschaft und Geburt auch dein Gehirn verändert! Ja, wirklich, die Struktur deines Gehirns ändert sich auf eine Weise, wie es nur bei Frauen vorkommt, die ein Kind bekommen haben. Wow! Diese Veränderungen haben auch ihren Grund. Sie sorgen dafür, dass du dich besser in andere hineinversetzen kannst. Du bist aufmerksamer, empfindsamer, und deine Prioritäten verlagern sich etwas. Und das alles, um dir einen guten Start in dein Leben als Mutter zu ermöglichen. Aber an diese Neuerungen – diese neuen Fähigkeiten – musst du dich erst ein wenig gewöhnen!

DEIN MAMA-GEHIRN VERSTEHEN: DAS BERUHIGT

Eigentlich wissen wir noch sehr wenig über den Einfluss, den eine Schwangerschaft auf das Gehirn hat. Die ersten Untersuchungen dazu sind erst ein paar Jahre alt, darum liest man auch nur so wenig über dieses Thema. Viele Ärzte und Hebammen haben noch nie etwas davon gehört oder sind der Meinung, dass Informationen erst dann verbreitet werden dürfen, wenn sie vollständig sind. Da ist gewiss was dran, aber es könnte noch Jahrzehnte dauern, bis wir das Mama-Gehirn komplett erforscht haben. Währenddessen bleiben die Mütter mit ihren Fragen und Emotionen allein, obwohl das Wissen um das veränderte Muttergehirn so viel verändern könnte. Denn eines solltest du wissen: Es liegt nicht an dir, es liegt nicht an deiner emotionalen Instabilität oder an einer neuen Form von Zweifleritis. So verrückt es auch klingen mag: Das, was du jetzt

fühlst, macht dich zu einer besseren Mutter und ist ein natürlicher biologischer Prozess. Diese Gefühle kennen fast alle Mütter, einfach weil ihr Gehirn so programmiert ist. In *Back To You* beschreiben wir, was wir heute über das Mama-Gehirn wissen und was du tun kannst, um (wieder) die Kontrolle darüber zu erlangen. Dieses Wissen wird dich beruhigen. Denn es ist eine rein biologische und chemische Veränderung deines Gehirns.

Wissenschaftliche Untersuchungen zum Mama-Gehirn

Bis vor kurzem hatte niemand die Auswirkungen einer Schwangerschaft auf das Gehirn auf dem Schirm. Die meisten Untersuchungen wurden von Männern durchgeführt, und dabei interessierten sie sich nicht besonders für die Frau, sondern vor allem für den Bauch, in dem das Baby wächst. Das ist natürlich auch logisch, aber trotzdem wissen wir deswegen bislang nur wenig über die Zeit nach der Geburt. 2016 wurde zum ersten Mal tatsächlich zum Mama-Gehirn geforscht, von Dr. Elseline Hoekzema, einer Neurowissenschaftlerin der Universität Leiden in den Niederlanden. Sie erkannte, dass es im Gehirn einer Frau eine signifikante Veränderung gibt, nachdem sie ein Kind geboren hat, und dass diese Veränderung mindestens zwei Jahre anhält und eventuell bleibend ist. Diese Veränderung spielt eine Schlüsselrolle beim Übergang von der Frau zur Mutter.

Das Gehirn besteht aus grauer und weißer Substanz. Die graue Substanz besteht aus Nervenzellkörpern, die weiße Substanz enthält Leitungsbahnen der Nervenzellen. Nach der Entbindung gibt es eine große Veränderung bei der grauen Substanz, und zwar in dem Teil des Gehirns, der für soziale Wahrnehmung zuständig ist, also für Einfühlungsvermögen, Empathie – dafür, wie du die Gefühle anderer Menschen entschlüsselst. Wie sich die graue Substanz genau verändert, ist allerdings auf den ersten Blick nicht logisch, denn sie nimmt in einem bestimmten Bereich ab. Es ist weniger Substanz da, dafür hat sich diese verbliebene Substanz verbessert oder verschärft. Es scheint, als ob eine Abnahme der grauen Substanz für eine Spezialisierung des Gehirns sorgen könnte. Dadurch können sich Frauen schneller an ihre Mutterschaft anpassen und besser auf die Bedürfnisse ihres Babys eingehen. Die Entstehung des Mama-Gehirns ist also etwas ganz Besonderes!

Der Unterschied zu den Hirnscans von Frauen, die noch nie schwanger gewesen sind, war so deutlich, dass ein Computeralgorithmus allein anhand von Scans erkennen konnte, ob eine Frau schon einmal schwanger gewesen ist oder nicht. Vielleicht ist das auch gar nicht so verwunderlich. Die Hormonveränderungen in der Schwangerschaft sind so enorm, dass sie nur mit jenen in der Pubertät zu vergleichen sind. Und auch nach der Pubertät ist eine Reorganisation, eine Restrukturierung des Gehirns zu erkennen. Beides ist eine Folge der Hormonflut. Wenn du dies aus einem evolutionären Blickwinkel betrachtest, könntest du sagen, dass du als Mutter neue Herausforderungen meistern musst, dass du auf eine andere Weise mit Problemen umgehst und andere Prioritäten setzt. Dein veränderter Gehirnaufbau, dein Mama-Gehirn, macht das möglich.

DER » OJE, ICH WACHSE! –SPRUNG«, DEN DU MIT DEINEM MAMA-GEHIRN MACHST

In *Oje, ich wachse!* erfährst du alles über die Entwicklungsschritte, die dein Baby macht. Oder auch: alles über die zehn

Gehirnveränderungen deines Babys. Zu Beginn eines solchen Entwicklungssprungs bemerkst du, dass dein Baby ganz durcheinander ist, es ist übertrieben anhänglich, weinerlich und launisch. Das ist nur logisch, denn durch die Gehirnveränderung erfährt dein Baby die ganze Welt plötzlich anders (es hat ein neues Wahrnehmungsvermögen), und daran muss es sich erst gewöhnen. Wenn es das geschafft hat, bemerkst du, dass es auf einmal neue Dinge kann (neue Fähigkeiten hat), die es vor der Gehirnveränderung nicht konnte.

Denk jetzt einmal an dein Mama-Gehirn. Auch das macht eine Gehirnveränderung mit, und dadurch erfährst du die Welt anders. Auch das kann beängstigend sein, was sich häufig durch Heulen, Lustlosigkeit und Stimmungsschwankungen äußert. Als Mutter machst du also eigentlich auch einen Sprung! In *Oje, ich wachse!* stehen keine Methoden, um die Weinphasen abzuschwächen und auch kein Zaubermittel, durch das dein Baby endlich einschläft. Aber *Oje, ich wachse!* bietet Eltern auf der ganzen Welt neue Einsichten in die Gehirnveränderungen von Babys, um sie besser zu verstehen und sich in der neuen Elternrolle weniger unsicher zu fühlen. Einen komplizierten biologischen Prozess zu verstehen kann manchmal schon Unterstützung bieten und Zweifel vertreiben. Dasselbe gilt für dich und dein Mama-Gehirn!

DEINE EMOTIONEN UND DEIN MAMA-GEHIRN

Prima, jetzt kannst du andere viel besser verstehen, du reagierst aufmerksamer auf bestimmte emotionale Signale, du bist empathischer. Aus dir ist eine Superfrau geworden. Und dennoch fällt es dir manchmal schwer, das auch so anzunehmen. Das ist wirklich ganz normal und gehört irgendwie auch dazu. Bis auf die eine Ausnahme – die Frau, die überhaupt nie an sich selbst zweifelt, keine Graupelgewittermomente kennt – zweifelt eigentlich jede frischgebackene Mutter manchmal an sich selbst, an ihrer Familie und sogar an ihrem Baby. Darüber zu sprechen ist ein unheimlich

großes Tabu, obwohl es Realität ist. Fast jede zweifelt an sich selbst. Fast jede denkt auch, dass ihr diese riesige Aufgabe, ein Kind großzuziehen, nicht gut genug gelingen wird. Fast jede Frau fragt sich einmal, ob die Sache mit dem Kinderkriegen wirklich eine gute Idee war. Spricht irgendeine darüber? Eher nicht. Diese Gefühle benennen wir nicht gerne. Schade, denn sie gehören einfach dazu. Der Nachteil am Schweigen ist, dass diese Zweifel immer größer werden. Fast alle zweifeln, sind unsicher und erleben schwierige Momente. Und jetzt wissen wir auch, dass wir die Schuld dafür ein wenig unserem Mama-Gehirn geben können, das ist doch beruhigend. Es ist wirklich nicht dein Fehler, sondern ein biologischer Prozess, der dein Gehirn verändert.

Dein Gehirn oder dein Bewusstsein?

Hmm ... hier sieht man wieder einmal deutlich, wie alle Teile unseres Körpers miteinander verbunden sind. Dein Gehirn unterliegt Veränderungen, und das kann einen großen Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst und wie du im Leben stehst, ebenso auf deine Emotionen und alle anderen Aspekte deines »Ichs«, die wir keinem bestimmten Körperteil zuordnen können. Mehr über all die Veränderungen, die eine große Rolle spielen, wenn du Mutter geworden bist, liest du im Kapitel »[Du und deine Psyche](#)«.

DU UND DEIN POWERHOUSE

Du und dein Powerhouse

Seien wir mal ehrlich, ein Baby auf die Welt zu bringen ist eine Art Leistungssport. Und Leistungssport geht zu Lasten des Körpers. Die meisten Folgen einer Schwangerschaft sind rund um den Bauch sichtbar. Das ist logisch, denn im Bauch liegt die Gebärmutter, in der du neun Monate lang dein Baby getragen hast. Während der Schwangerschaft ist sie unheimlich groß geworden und hat starken Druck auf das Becken und den Beckenboden ausgeübt.

Und eine Geschichte können wir direkt ins Land der Fabeln zurückschicken: Eine Schwangerschaft beeinflusst nicht nur dein Becken, auch wenn man sich meistens nur darauf konzentriert. Dein Becken(-boden) steht in direkter Verbindung zu deinen Bauchmuskeln, deiner Rückenmuskulatur und dadurch auch zu deinem Zwerchfell. Diese vier Bereiche darf man nicht losgelöst voneinander betrachten, wenn nach einer Schwangerschaft eine vollständige und gesunde Rückbildung erreicht werden soll. Sie greifen wie Zahnräder ineinander, verstärken sich gegenseitig, und wenn ein Teil schwach ist, bezahlen die anderen dafür.

Gemeinsam bilden die vier Bereiche dein Powerhouse. Dein Powerhouse beeinflusst alle anderen Körperteile und wird von ihnen beeinflusst. Alles ist miteinander verbunden und bedingt sich.

Die Höchstleistung, die du erbracht hast, wirkt sich noch lange Zeit nach der Geburt auf deinen Körper aus. Ohne Training kann es sogar sein, dass du die Auswirkungen der Schwangerschaft dein Leben lang spürst, dabei hättest du das mit einer bewussten Rückbildung vermeiden können. Jenes »Akzeptieren, dass es dazugehört« schicken wir somit ins Reich der Märchen.

Viele der Folgen (Rektusdiastase, [Hernie](#) oder Scheidensenkung), die du dein ganzes Leben lang spüren kannst, kommen vom »Wettstreit« zwischen dem inneren Druck, der auf deinen Körper wirkt, und der Kraft deines Powerhouse. Gerät dein Powerhouse von innen unter Druck, muss es stark genug sein, um diesem Druck standzuhalten. Allerdings ist der innere Druck nach der Schwangerschaft nicht verschwunden. Inneren Druck spüren wir

Beispiel, dass man den Fuß heben muss, wenn man vor einer Stufe steht, weil wir wissen, dass die Stufe höher ist. Ein kleines Baby begreift die Konsequenzen von Höhenunterschieden noch nicht. Es sieht zwar die Stufe, begreift aber nicht die Folgen einer Stufe. Das passiert erst dann, wenn es den geistigen Sprung macht, in dem diese Fähigkeit vom Gehirn entwickelt wird. Ist der Sprung in der mentalen Entwicklung dann vollzogen, kann das Baby auf einmal viel besser mit Höhenunterschieden umgehen. Als Vater oder Mutter sieht man jetzt das Endresultat, und darauf ist man stolz. Ihr Baby kann wieder mehr als vorher. Es ist jedoch äußerst wichtig, sich klarzumachen, dass der eigentliche Meilenstein bereits im Gehirn, in der mentalen Entwicklung, stattgefunden hat. Alles, was wir tun und können, wird durch unsere mentale Entwicklung bestimmt.

Was genau ist eigentlich ein Sprung?

Ein Sprung in der mentalen Entwicklung Ihres Babys bedeutet, dass sich in seinem Köpfchen auf einmal viel verändert hat. Das kleine Gehirn ist nun in der Lage, Dinge wahrzunehmen, die es vorher nicht wahrnehmen konnte. Die Veränderung ist so groß, dass die ganze Welt des Babys auf einmal völlig anders aussieht.

Wie verändert sich die Welt meines Babys, wenn es einen Sprung in seiner Entwicklung macht?

Mit jedem Sprung, den Ihr Baby macht, erwirbt es eine neue Wahrnehmungsfähigkeit. Diese neue Fähigkeit versetzt es in

die Lage, neue Dinge wahrzunehmen, zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen und zu fühlen. Alle neuen Dinge, die das Baby jetzt wahrnimmt, haben sich schon lange vor dem Sprung in seiner Umgebung befunden. Sie sind ihm allerdings nicht aufgefallen, weil sein Gehirn sie noch nicht begreifen konnte. Ab dem Moment, in dem das Baby den Sprung macht, ändert sich das, und es bemerkt auf einmal all das Neue um es herum. Uns Erwachsenen fällt es schwer, sich das vorzustellen, aber tatsächlich verändert sich dadurch die ganze Welt des Babys.

Wie reagiert das Baby, wenn es einen Sprung macht?

Die Welt Ihres Babys steht kurz Kopf, während es einen Sprung macht. Am besten können Sie es noch vergleichen mit dem Aufwachen auf einem anderen Planeten. Man schlägt die Augen auf – und alles ist anders ... Was würden Sie tun? Man klammert sich ängstlich an dem fest, was man kennt und womit man vertraut ist. Langsam beginnen Sie den neuen Planeten zu erforschen. Das Gleiche tut Ihr Baby. Es klammert sich an Ihnen fest, es zeigt sich anhänglich. Aber Sie merken die Folgen eines Sprungs nicht nur daran, dass Ihr Baby übertrieben anhänglich ist. Sie werden auch feststellen, dass es mehr schreit und launisch ist. Das sind die ständigen Begleiter bei jedem Sprung, den Ihr Kind macht: Anhänglichkeit, Weinerlichkeit und Launenhaftigkeit.

Tipp

Wird Ihnen ganz schwindlig von den Begriffen? Dann blättern Sie zum Kapitel » [Begriffserklärungen](#)«.

Welche Folgen hat es für das Baby, wenn es eine neue Wahrnehmungsfähigkeit erwirbt?

Die neue Fähigkeit, die Ihr Baby im Zusammenhang mit einem Sprung erwirbt, gibt ihm die Möglichkeit, eine ganze Reihe neuer Fertigkeiten zu entwickeln. Sie lassen sich nach bestimmten Gemeinsamkeiten in verschiedene Gruppen einteilen.



Vergleichen Sie es mit einem Supermarkt mit verschiedenen Abteilungen, in denen die einzelnen Produkte untereinander einen Zusammenhang aufweisen. Ihr Baby kann also zum ersten Mal eine bestimmte Abteilung im Supermarkt betreten. Dort muss es ein Produkt wählen. Es kann nicht in einem Schwung die ganze Abteilung leer kaufen. *Was* es auswählt und *wie*, das macht Ihr Baby einzigartig.

Beherrscht mein Baby gleich alles, wenn es einen Sprung in seiner Entwicklung gemacht hat?

Wenn Ihr Baby einen Sprung in seiner Entwicklung gemacht hat, heißt das, dass es einer neuen Wahrnehmungsfähigkeit einen Platz gegeben hat. Es ist dann nicht mehr so weinerlich, anhänglich oder launisch. Das bedeutet freilich nicht, dass das Baby jede einzelne der neuen Fertigkeiten,

die ihm durch die neue Fähigkeit ermöglicht werden, auch gleich umfassend beherrscht. Sein kleines Gehirn wird jetzt im Prinzip mit einer Palette neuer Verhaltensweisen fertig, doch die fallen nicht ohne Übung vom Himmel. Ihr Baby lernt sie, indem es Erfahrungen macht. Lernen durch Fehlermachen, durch unermüdliches Ausprobieren. Üben kostet viel Zeit. Manche Fertigkeiten beherrscht Ihr Baby schon bald nach dem Sprung, für andere braucht es dagegen länger. Und welche Fertigkeiten bald nach dem Sprung kommen, ist bei jedem Baby anders.

...

Ende der Leseprobe

MIT EINEM KLICK BESTELLEN

[Mit einem Klick bestellen](#)