

Geburt

Birgit Baader

Geburt

Die Wiederentdeckung
des weiblichen Weges

Anahita verlag

Dieses Buch folgt im Wesentlichen den Regeln der neuen Rechtschreibung, in einigen Fällen allerdings aus Gründen der Lesbarkeit auch denen des gesunden Menschenverstandes.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-937797-13-7

Erste Auflage Atmosphären Verlag, München, 2005

2. aktualisierte Auflage

Copyright © 2010 Anahita-Verlag Julia Dibbern, Winsen (Luhe).

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten.

Mit Fotos von Vladimir und Katya Bagrianski, © Vladimir Bagrianski, Poissy, Frankreich, 2005

Druck und Bindung: Druckerei Sonnenschein GmbH, Hersbruck

Umschlagfoto: © Constanze Wild, Wörthsee

Umschlaggestaltung: Julia Dibbern

www.anahita-verlag.de

Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung.....	10
I	
Visionen einer heiligen Geburt.....	15
Die Urkraft der Natur.....	17
Die Kraft des Weiblichen.....	18
Dreieinigkeit	
Körper – Geist – Seele.....	22
Körperbewusstsein.....	23
Geistiges Bewusstsein.....	32
Seelenbewusstsein.....	37
Geburtshilfe?.....	41
Geburtsvorbereitung?.....	45
Geburtsrituale.....	72
Rituale vor und während der Geburt.....	74
Rituale nach der Geburt.....	87
II	
Sichtweisen auf die Geburt.....	95
Der Westen.....	97
Der Osten.....	104
Geburt – Gleichklang der Gegensätze.....	115
Die Sicht der Kinder.....	122
Die Väter.....	129
III	
Wassergeburt.....	133
Wasser – Quelle des Lebens.....	135
Geschichte der Wassergeburt.....	138
Geburt im Fluss.....	143
Mythen und Anekdoten.....	146
Wassergeburt in Zahlen.....	149

IV

Individuelle Geburtswege.....	155
Hebammen.....	157
Delphingeburt.....	165
Hausgeburt – Wassergeburt zu Hause.....	171
In der freien Natur.....	173

V

Geburtsvariationen.....	179
Julie.....	181
Noa.....	185
Sagara.....	188
Surya und Benjamin.....	193

VI

Infoteil.....	201
Fakten und Forschungsergebnisse.....	203
Informationen und Kontakte.....	217
Spirituelle Geburtsvorbereitung.....	217
Körperliche Geburtsvorbereitung.....	219
Gebärhaltungen.....	223
Kliniken und Geburtshäuser.....	223
Hebammen.....	225
Doulas.....	226
Beckenanmietung.....	228
Wassertraining und Delphine.....	229
Lotusgeburt.....	234
Babymassage.....	236
Stillen.....	237
Windelfreie Erziehung.....	239
Literaturempfehlungen.....	240
Filme und Videos.....	241
Websites im Internet.....	242
Schlusswort.....	246
Danke!.....	247
Anmerkungen.....	249
Abbildungsverzeichnis.....	252
Über die Autorin.....	256



Vorwort

Zu Beginn des Jahres 2005 erschütterten die schrecklichen Bilder eines Meeres, dessen entfesselte Kräfte Leben zerstören, die ganze Menschheit. In dieser Zeit lässt Birgit Baader das Pendel in die andere Richtung ausschlagen. Sie nährt unsere Imagination, indem sie Wasser mit Liebe, heiterer Gelassenheit, Geborgenheit, Kreativität und mit dem Entstehen von Leben assoziiert.

Die menschlichen Säugetiere sind wie das Meer. Mal stehen sie unter dem Einfluss von Hormonen der Wut und der Aggressivität. Mal wirken Liebes-, Kreativitäts- und Zeugungshormone in ihnen. Es scheint, als gäbe es eine Zeit für jeden der beiden Seinszustände. Physiologisch ausgedrückt bedeutet dies: Es gibt einen Antagonismus zwischen Adrenalin und Oxytocin. Adrenalin ist das Hormon, das die Säugetiere in Stresssituationen freisetzen, vor allem wenn sie Angst haben, sich beobachtet fühlen oder frieren. Oxytocin ist ein Hormon, das wesentlich an den Vorgängen der Geburt beteiligt ist, und gleichzeitig der Grundtypus der Liebeshormone. Die Säugetiere können nicht zugleich Adrenalin und Oxytocin freisetzen.

Wenn wir diesen Antagonismus und dieses Wechselspiel verstehen, verstehen wir die Grundbedürfnisse einer gebärenden Frau. Während der Geburt muss eine Frau sich in Sicherheit fühlen können, ohne sich beobachtet zu fühlen, und an einem ausreichend warmen Ort sein. Der Antagonismus erklärt auch die ursprüngliche Grundbedeutung und Daseinsberechtigung einer *sage-femme*^{*} als mütterliche Frauenfigur. In einer idealen Welt ist unsere Mutter der Prototyp einer Person, in deren Anwesenheit man sich sicher fühlt, ohne sich beobachtet oder bewertet

* Das französische Wort für Hebamme, dt. „weise Frau“, Anm. d. Autorin.

zu fühlen. Wenn wir dies verstehen, erkennen wir auch, dass die Aufgabe der „weisen Frau“ vor allem darin besteht, die Gebärende von jedem abzuschirmen, der Adrenalin ausstößt, da der Adrenalinausstoß in höchstem Maße „ansteckend“ wirkt.

Das Verständnis dieses Antagonismus führt uns schließlich auch dazu, die vielfältigen und wundervollen Kräfte des Wassers als universelles Symbol der Mutterschaft zu erkennen.

Möge die wichtige Botschaft von Birgit Baader, die die Worte und Bilder in diesem Buch vermitteln wollen, zur Heilung einer verängstigten Menschheit und zur Entstehung einer neuen Menschlichkeit beitragen.

Michel Odent

»Naturgemäß bringt die Frau, und nicht der Mann, die Kinder auf die Welt. Sie bestimmt daher die Zukunft der Menschheit und dies verbindet sie mit dem Anfang allen Lebens. In unserer Zeit will die Liebe die Würdigung der Frau wiederherstellen. Vielleicht liegt genau hierin unsere Hauptaufgabe in dieser problematischen Zeit, vielleicht sogar im kommenden Jahrtausend...«

(Vasilii Lanimow, *Traktat über Liebe*, 255-256)

Nach kurzem Zögern fühlte es sich für uns machbar und natürlich an, die Photos der Geburt unserer Kinder für dieses Buch zur Verfügung zu stellen. Birgit Baader beschreibt ihre eigene Erfahrung in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt – und es ist kein Zufall, dass wir uns überraschend begegneten. Diese Begegnung ist der Anfang eines warmen spirituellen Austausches, der durch unsere gemeinsamen Grundanschauungen genährt wird. Diese Grundanschauungen basieren auf einem spirituellen, ökologischen Feminismus als Tradition der Liebe, auf Gewaltfreiheit, der natürlichen Verbundenheit der Frau mit der Na-

tur. Die gemeinsame Suche nach einer neuen ökologischen Lebensweise in Verbindung von Ost und West findet vor dem Hintergrund der feministischen Bewegung im Westen statt, bei der die Rolle der Frau in der Geschichte unserer Zivilisation grundlegend überdacht wird, um der Frau ihre wahre spirituelle Würde zurückzugeben. Nach der pathologischen Grausamkeit, mit der die westeuropäische und orthodoxe Inquisition in erster Linie Frauen – Hebammen, Heilerinnen, Wahrsagerinnen, Trägerinnen von uraltem Wissen – vernichtet hat, sind Frauen, mit Unterstützung einiger Ärzte und Psychologen, heute auf der Suche nach natürlichen Geburtswegen und kämpfen für eine freie Wahl des Geburtsortes und der Art der Geburt. Diese Bewegung, für die auch wir uns seit Langem einsetzen und in den letzten Jahrzehnten in den verschiedensten Kulturen und Traditionen nach Erkenntnissen geforscht haben, steht im Widerspruch zu dem andauernden Prozess der Medialisierung und Technisierung der Geburt, bei dem die Frau von Ärzten vereinnahmt wird. Dadurch werden ihre angeborenen natürlichen Fähigkeiten unterdrückt und die psychosomatische Gesundheit von Mutter und Kind gefährdet.

Wir hoffen, dass Ihnen die Beschreibungen eines so intimen Ereignisses wie der Geburt, insbesondere die mystische Erfahrung einer Meergeburt, als Illustrationen dienen können und dass Sie die Heiligkeit in Ihrem Herzen erfahren.

Vladimir und Ekatharina Bagrianski
Paris – Poissy

Einführung

Was verstehen wir unter Geburt? Ist es einfach der Übergang eines Wesens in die Welt der Materie? Nach einer neunmonatigen Reifephase verlassen wir die Geborgenheit des mütterlichen Körpers, um – im wahrsten Sinne des Wortes – zu lernen, auf eigenen Füßen zu stehen. Viele Menschen verbinden den Geburtsvorgang mit Schmerz und Anstrengung. Allein der Sprachgebrauch zeigt diese Verknüpfung: Wehen, Austreibungsphase, Pressen usw. Ich habe meine Geburten nicht als schmerzvolles, anstrengendes körperliches Ereignis empfunden. Ich hatte nicht das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein. Im Gegenteil: Leichtigkeit, eine überwältigende Kraft und Führung, innere Sicherheit und Zuversicht, gepaart mit einem riesigen Glücksgefühl und freudiger Erwartung spiegelten eher meinen Körper- und Gemütszustand wider.

Meine erste Schwangerschaft durchlebte ich mit 25 Jahren noch relativ unbewusst. Alles verlief leicht, schnell und ohne Komplikationen. Ich machte mir wenig eigene Gedanken, sondern folgte dem allgemein üblichen Prozedere, ging regelmäßig zum Frauenarzt und kam gar nicht auf die Idee, unser Kind irgendwo anders als im Krankenhaus zur Welt zu bringen. Julie wollte genau zum errechneten Termin geboren werden – trotzdem vermutete ich zunächst, als jener Tag gekommen war, ich hätte mir den Magen verdorben, als ich nachts um halb vier mit „Bauchschmerzen“ erwachte... Um kurz nach fünf Uhr lag sie bereits auf meinem Bauch – der Arzt hatte nicht geschafft, rechtzeitig zur Geburt in die Klinik zu kommen.

Die Krankenhausumgebung empfand ich nicht als stützend. Sie lenkte mich eher ab und hinderte mich daran, mich auf mich und mein Kind zu konzentrieren – beides sind in meinen Augen ganz grundsätz-

liche Voraussetzungen für eine genussvolle Schwangerschaft und ein erfreuliches Geburtserlebnis. Der starre Ablaufrahmen in einem Krankenhaus bietet in den seltensten Fällen den individuellen Freiraum, den eine Frau braucht, um mit der starken Kraft in Kontakt zu bleiben – beziehungsweise erst einmal mit ihr Kontakt aufnehmen zu können –, die Frauen seit jeher durch Schwangerschaft und Geburt führt. Heute fehlt häufig das Bewusstsein für diese starke, sichere Führung, der wir uns nur anvertrauen müssen, damit sie uns – gemeinsam mit unserem Kind – durch den Prozess leiten kann.

Im Jahr 2002 erhielt ich das Geschenk einer zweiten Schwangerschaft. „Dieses Mal gestalte ich alles bewusster“, sagte ich mir freudig. Als ich erfuhr, dass ich schwanger war, hatte ich das Bedürfnis, den geistigen, spirituellen Aspekt zu erleben und zu feiern. Julie, unser erstes Kind, hatte uns den heiligen Moment der Geburt mit ihrem ersten Blick nahe gebracht. Die Erinnerung an die Intensität ihres Blicks ist immer noch präsent. Sie ließ mich damals schon erahnen, wie viel Weisheit und Wissen wir geschenkt bekommen, wenn wir uns aktiv auf den Prozess von Schwangerschaft und Geburt einlassen und dafür bewusst Raum schaffen.

Ich begann zu recherchieren und suchte nach Büchern, Erlebnisberichten, dokumentierten Beispielen für eine natürliche „spirituelle Geburt“. Einige Rituale indigener Völker kannte ich bereits, doch war mir nicht klar, in welcher Form, wie und wo ich dieses Wissen umsetzen sollte. Je mehr ich suchte und las, umso stärker wurde das Gefühl, dass ich mich mehr nach innen wenden sollte, als im Außen zu suchen. Michel Odent, der bekannte französische Wassergeburtspionier, hat auf die Frage, was er von geburtsvorbereitenden Büchern halte, geantwortet: „Es ist leichter zu vergessen, wenn du nichts weißt.“

Eine japanische Freundin, Shizuko Ouwehand, gab mir eines Tages ein Manuskript über die Gespräche eines ungeborenen Kindes mit seiner Mutter zu lesen.¹ Die tiefe Weisheit und Einfachheit dieser Gespräche beeindruckten mich sehr. „Ein Kind will schon lange vor seiner Geburt mit uns kommunizieren“, erklärte mir Shizuko. Ich war fasziniert,

wusste allerdings nicht, wie diese Kommunikation konkret stattfinden konnte. „Setz dich regelmäßig hin und hör einfach nach innen. Du kannst auch Fragen stellen, wenn du willst“, riet mir Shizuko. Nach einigen halbherzigen, unsicheren Versuchen kam ich zu dem Schluss, dass ich wohl nicht „offen“ genug war. Ich „hörte“ nur meine eigenen Gedanken – oder etwa nicht? Jedenfalls konnte ich zunächst meine Gedanken nicht eindeutig meinem Kind zuordnen.

„Schreibe blind alles auf“, empfahl Shizuko. Zweifelnd probierte ich es. Und war völlig überrascht. Während ich schrieb, konnte ich nicht über den Inhalt der Worte und Sätze nachdenken. Daher wusste ich hinterher oft nicht einmal, worum es ging. Die Dialoge, die ich so zu Papier brachte, überstiegen das, was mir bisher bewusst gewesen war. Die Einsichten und die Weisheit, die in ihnen zum Ausdruck kamen, verblüfften mich immer wieder. Woher sie auch immer kamen, sie stellten in jedem Fall ein Tor zu einer größeren Wahrnehmung als meiner bewussten dar. Durch die inneren und äußeren Gespräche wurde mir immer deutlicher, dass ich unser zweites Kind gerne im Wasser gebären würde.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich eine Krankenhausgeburt nicht generell ablehne. Allerdings halte ich das Ambiente im Krankenhaus nur bei außergewöhnlichen Komplikationen für stützend, nicht aber im Normalfall – und zwar hauptsächlich deswegen, weil den Beteiligten häufig das Bewusstsein dafür fehlt, welche starken natürlichen Kräfte bei einer Geburt wirken. Ich hatte diese starke Kraft und Führung bei Julies Geburt gespürt – und wünschte mir nun bei der zweiten Geburt eine Umgebung, in der ich mich völlig darauf konzentrieren konnte. Auf meiner Suche nach Möglichkeiten, diesen Wunsch zu verwirklichen, stellte ich fest, dass es um mich herum wenig gab, woran ich mich „festhalten“ konnte. Und langsam begann ich zu verstehen, dass genau dies das Thema war. Wenn ich auf die Kraft vertraute, die mich führte, und wenn ich mich mit ihr verband, dann war alles andere überflüssig.

Ich bin mittlerweile überzeugt, dass jede Mutter und jedes Kind Geburt als lichtvolle, freudige Erfahrung erleben kann, wenn sie in Kontakt mit sich selbst und der natürlichen Führung bleiben. Da uns heute jedoch gerade dieser Kontakt und das Vertrauen oft abhanden gekommen sind, möchte ich mit diesem Buch jede Mutter – und jeden Vater – inspirieren, gemeinsam mit ihrem Kind den Weg zu einem eigenen individuellen und selbstbestimmten Geburtsfest zu finden. Es soll Frauen ermutigen, gemeinsam mit ihrem ungeborenen Kind ihr ureigenes Geburtserlebnis zu zelebrieren, und zeigen, wie wichtig und bereichernd es ist, in die eigenen Kräfte zu vertrauen und sich von nichts und niemandem ablenken und beeinflussen zu lassen. Ich gebe meine Erfahrungen und die von mir gesammelten Informationen weiter, um anderen den Weg zu erleichtern, um Visionen zu wecken und die Saiten in jedem von uns zum Klingen zu bringen, die in Resonanz mit der Heiligkeit und Einzigartigkeit jeder Geburt stehen.

Diese innere Führung leitet alle weiblichen Wesen sicher und kraftvoll durch den Prozess von Schwangerschaft und Geburt. Ihnen steht eine schier unermessliche Energie zur Verfügung. Viele Hebammen sprechen davon, dass Frauen sich vor und während der Geburt in einem erweiterten Bewusstseinszustand befinden, einer Art transzendenten Trance. In diesem Zustand erleben sie die Dinge mit erhöhter Klarheit und wissen genau, was zu tun ist. Jegliche Intervention von außen kann diesen Zustand gefährden und stört daher eher, als dass sie hilft.

Ich selbst hätte mir vor meinen Geburten gewünscht, die Gedanken und Informationen, wie sie in diesem Buch zusammengefasst sind, irgendwo gebündelt zu finden, um daraus Zuspruch und Unterstützung zu beziehen, ein Gefühl der Bestätigung: „Ja, vertraue deinen Empfindungen, du liegst richtig. Gehe deinen eigenen Weg und lass dich nicht davon abbringen!“ Alle Frauen, mit denen ich sprach, wussten instinktiv um den für sie richtigen Weg – doch häufig wurden sie davon abgebracht beziehungsweise sie fügten sich fremden Vorgaben und passten sich an. Dies liegt auch daran, dass Frauen, vor allem vor der Geburt,

das starke Bedürfnis nach einem friedlichen, liebevollen „Nest“ haben und daher häufig Konfrontationen meiden.

Ich hoffe, dass dieses Buch allen – Schwangeren, Eltern und Geburtshelfern – liebevolles Vertrauen gibt und das Bewusstsein vermittelt, dass Schwangerschaft und Geburt in erster Linie freudige Hingabe und Geschehenlassen erfordern. Dann können wir und unsere Kinder die Geburt in einem hohen Bewusstsein und in einer ekstatischen Euphorie erleben, die unser ganzes Leben und vor allem das unserer Kinder beeinflussen werden. Wenn wir so gebären und geboren werden, wird sich das Leben auf der Erde verändern, denn wir nützen die transformierenden Kräfte des Geburtsprozesses, um unsere alten negativen Prägungen und Glaubenssysteme zu wandeln: in lichtvolle Offenheit für die Energien um und in uns, bereit, zu empfangen.

Es wäre schön, wenn dieses Buch einen kleinen Beitrag leistete, die Bilder von Angst, Schmerz, Ärger, Hilflosigkeit und Opfertum, die unsere Vorstellung von Schwangerschaft und Geburt – und von Leben überhaupt – bestimmen, sanft zu heilen, indem es Mut macht, unseren eigenen inneren Visionen und denen unserer Kinder zu folgen. Damit wir alle – neben Müttern und Vätern auch Kinder, Geschwister, Verwandte, Freunde und Geburtshelfer und -helferinnen – an der heiligen Freude des Lebens und den machtvollen Leben spendenden Energien teilhaben können. Ich wünsche mir, dass wir eine Welt kreieren, die auf Freiwilligkeit und Mitgefühl basiert und nicht durch Ängste gesteuert wird.

Geburt kann natürlich und unbeschwert geschehen, wenn wir bereit sind, uns völlig hinzugeben, uns zu öffnen und uns mit unserem ganzen Wesen der natürlichen Kraft anzuvertrauen, die uns leitet.

Birgit Baader
Motueka, April 2010

I Visionen einer heiligen Geburt

*»Wenn wir akzeptieren,
dass Geburt ein ekstatisches Erlebnis sein kann,
setzen wir damit einen machtvollen
und heilenden Prozess in Gang.«*

(Binnie A. Dansby)

Geburt : Die Wiederentdeckung des weiblichen Weges

Die Urkraft der Natur

Der Übergang in unser körperliches Dasein, das Geborenwerden, ist ein natürlicher Vorgang, der seit Jahrtausenden einfach „geschieht“. Ob man sich nun speziell darauf vorbereitet oder nicht, der Zyklus von Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt gibt den Rahmen für unsere körperliche Existenz vor. Von nahem betrachtet erscheint dieser Zyklus wie ein Wunder. Vieles ist nicht erklärbar oder steuerbar – Dinge, die in unserer rationalen westlichen Welt als sehr wichtig gewertet werden. Unkontrollierbarkeit und Unberechenbarkeit machen uns Angst. Nur wenn wir etwas verstehen und erklären können, meinen wir es im Griff zu haben. Wir brauchen dies, um uns sicher zu fühlen. Dadurch entstehen innerer Widerspruch und Spannung, denn tief in uns wissen wir, dass es keine absolute Sicherheit gibt. Sie existiert weder in der Natur, noch erleben wir sie im Alltag. Trotzdem versuchen wir verzweifelt, die Unwägbarkeiten so weit wie möglich zu reduzieren.

Daran ist an sich nichts Schlechtes. Wenn wir uns jedoch einbilden, wir könnten alles steuern und bis ins Letzte durchdringen, schneiden wir uns von einer wesentlichen Kraft unseres Lebens ab: dem Vertrauen. Ohne Vertrauen gibt es kein dauerhaftes Voranschreiten, keine Weiterentwicklung. Ohne Vertrauen bleiben wir in unseren Vorstellungen gefangen, ohne unser Potenzial zu entfalten. Dies gilt auch – oder gerade – für die Geburt. Wenn wir sie in den Rahmen unserer erklärbaren Phänomene zwingen, können wir die Größe dieses Übergangs nicht erleben. Je mehr Handlungsalternativen und intellektuelles Wissen wir haben, umso schwerer fällt es uns manchmal, die unbekannte Weite der Wunder und ihre Kraft auf uns wirken zu lassen. Dadurch blockieren wir unsere persönliche Entwicklung, da wir nur zulassen,

was wir bereits begriffen, also im Griff, haben. Die Geburt ist eines der größten Wunder der Natur. Wenn wir bereits während der Schwangerschaft unsere festen Bilder loslassen und uns einlassen auf die Führung der natürlichen Schöpferkraft, die alles Leben vorantreibt und nährt, dann können wir das ganze Wunder und die Heiligkeit dieses Prozesses erleben.

Die Kraft des Weiblichen

Die Kraft des Weiblichen ist die Quelle unserer Kreativität und des Lebens an sich. Wenn wir uns ihr hingeben, folgen wir einem Fluss, der uns an Energien anschließt, die unsere individuelle persönliche Kraft weit übersteigen. Die Geburt eines Kindes ist einer der größten Schöpfungsprozesse des Lebens. Ohne die Führung und Stütze dieser natürlichen Urkraft ist sie nicht möglich. Wenn wir uns der weiblichen Schöpferkraft bewusst sind und uns ihr öffnen, sind Schwangerschaft und Geburt mit Leichtigkeit und Ekstase verbunden.

In dem Versuch, die wundervollen und großartigen Vorgänge der Geburt zu begreifen und zu steuern, fokussieren wir uns in westlichen Industrieländern auf unsere linke Gehirnhälfte. Schwangerschaft und vor allem Geburt sind jedoch schöpferische Prozesse, die stark auf dem Einsatz der rechten Gehirnhälfte beruhen. Eine einfache Frage während der Geburt kann die Mutter bereits aus der Bahn werfen und sie von der wesentlichen Kraft abschneiden, da sie für eine Antwort die linke Gehirnhälfte aktivieren muss. Dies stört einen sanften Geburtsverlauf. Die Kontrolle des Neokortex, der in Aktion treten muss, wenn wir einen Satz als Antwort formulieren wollen, sollte bei der Geburt optimalerweise ausgeschaltet sein. Michel Odent schreibt hierzu: „Während einer Geburt (...) kommen alle Hemmungen vom Neokortex. Aus diesem Grunde gibt es in einer sehr spontanen Geburt nach der Säuger-Methode ein Stadium, in dem die Frau von unserer Welt wie abgeschnitten scheint, wie unterwegs zu einem anderen Planeten. Dieser

Wechsel der Bewusstseinssebenen ist offensichtlich mit einem geringeren Grad an Kontrolle durch das neue Hirn verbunden.”² Unsere Erziehung und andere Prägungen hindern uns, ebenso wie unser Umfeld, während der Geburt häufig, den für einen sanften Verlauf so wesentlichen Kontakt zu unseren inneren Welten zu halten.

Vor allem in westlichen Ländern werden wir dazu angehalten, unsere kognitiven, intellektuellen Fähigkeiten leistungsorientiert zu optimieren. Frauen stürzen – und stützen! – sich daher, wenn sie erfahren, dass sie schwanger sind, auf Ratgeber, die ihnen sagen sollen, wie Geburt funktioniert. In Geburtsvorbereitungskursen wird „richtiges“ Atmen und Pressen trainiert. Das ohnehin schon schmerzvolle und Angst erregende Bild von Geburt, auf das wir lange Zeit konditioniert wurden und das sich mittlerweile in vielen Köpfen festgesetzt hat, wird noch unterstützt durch die Vorstellung, man könne eine Geburt nur durch entsprechende Vorbereitungskurse oder die obligatorischen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wohlbehalten überstehen.

Die Kraft, die Frauen seit Jahrtausenden durch den Geburtsvorgang leitet und sie stärkt, wird dabei völlig außer Acht gelassen. Viele Frauen haben das Bild einer gefährlichen Geburt so verinnerlicht, dass sie den Zugang zu ihrer weiblichen Kraft mehr oder weniger verloren haben. Sie wünschen sich, die Geburt möglichst schnell und schmerzfrei „hinter sich zu bringen“, und meinen, dies sei nur durch Anästhesie, Kaiserschnitt und Ähnliches zu erreichen. Unterstützt wird diese Einstellung durch das vor allem in westlichen Kulturen weit verbreitete Verhalten, Verantwortung abzugeben – frei nach dem Motto: Wo lassen Sie gebären? Es ist daher an der Zeit, dass wir die Verantwortung für uns und unser Leben wieder übernehmen und bewusst auswählen, was wir tun wollen und werden. Denn nur so erreichen wir das Ziel: ein tief befriedigendes Leben voll Genuss und Lebensfreude.

Als ich schwanger war, fühlte ich eine Klarheit in mir wie selten zuvor. Vor allem bei der zweiten Schwangerschaft war ich mir *sicher*, dass es nicht nur mir, sondern auch meinem Kind sehr gut ging und alles „planmäßig“ verlief. Schon bei Julie war ich nur wenige Male in einen

Geburtsvorbereitungskurs gegangen. Mit den wohlmeinenden Ratschlägen und standardisierten Atem- und Pressinstruktionen konnte ich im wahrsten Sinnes des Wortes nichts anfangen. Anstatt uns individuell mit unseren jeweiligen Gefühlen und Empfindungen auseinander zu setzen und mit unseren Kindern Kontakt aufzunehmen, erfuhren wir dort, dass wir nur mit Hilfe spezieller „Techniken“ in der Lage seien, die Geburt einigermaßen heil zu überstehen. Wer nicht sehr in sich gefestigt ist, bekommt spätestens in so ausgerichteten Kursen Angst zu versagen, etwas falsch zu machen. „Und wenn ich nun im wichtigsten Moment das *richtige* Atmen vergesse“, fragte damals eine Frau mit einem Anflug von Panik. Hinzu kommen die informativen Schilderungen von Freunden und Bekannten über dramatische Frühgeburten, Komplikationen wie Fruchtwasservergiftung und Ähnliches, die einer Schwangeren rechtzeitig klar machen, dass sie sich wirklich in höchster Gefahr befindet und sich nur ja in kompetente Hände begeben sollte.

Wer aber vermag einer werdenden Mutter in unserer Gesellschaft kompetente Hilfe zu leisten? Und: Braucht eine Mutter überhaupt Hilfe von außen?

Meines Erachtens muss auch hier stark differenziert werden. Jeder Mensch ist individuell, jede Ausgangslage unterschiedlich. Natürlich gibt es Gefahren und Risiken – wie überall im Leben. Dank unserer linken Gehirnhälfte haben wir in der Vergangenheit glücklicherweise einige Hilfsmittel und Auffangmaßnahmen entwickelt, die uns in Notfällen weiterhelfen. Was jedoch ziemlich in den Hintergrund gedrängt wurde, ist das Bewusstsein, dass eine starke weibliche Urkraft existiert, die Mütter seit Jahrmillionen erfolgreich durch die Geburt führt. In jeder Frau liegt der Schatz intuitiven Wissens um Schwangerschaft und Geburt verborgen. Wenn wir uns auf unsere innere Führung und unsere Empfindungen verlassen, so nehmen wir zum Beispiel auch Komplikationen oder Unregelmäßigkeiten wahr und können entsprechend handeln. An mir selbst habe ich erfahren, wie stark diese Urkraft und Führung ist. Wenn ich von Zweifeln und Angst befallen wurde, setzte ich

mich ruhig hin und fühlte in mich hinein – und sofort überkam mich eine gewaltige Welle von Vertrauen und Klarheit. Ich *wusste* plötzlich wieder eindeutig, was zu tun beziehungsweise dass alles in Ordnung war.

Grundsätzlich steht dieses Wissen allen Frauen zur Verfügung. Durch unsere Erziehung und unser gesamtes Bildungssystem sind wir jedoch sehr stark auf den Intellekt und die linke Gehirnhälfte ausgerichtet. Viele haben den Zugang zu ihrer Innenwelt und einem höheren Bewusstsein verloren. Dies heißt nicht, dass er uns nicht mehr offen stünde. Wir haben ganz einfach anderen Dingen mehr Beachtung geschenkt und das Vertrauen in uns und unsere Kraft nicht genährt.

In diesem Buch möchte ich anhand meiner eigenen und den Erfahrungen anderer Frauen Wege aufzeigen, wie wir uns wieder mit unserer weiblichen Urkraft verbinden und dadurch uns selbst und den Seelen unserer Kinder zu einem leichten und beglückenden Übergang ins körperliche Leben verhelfen können.

Dreieinigkeit Körper – Geist – Seele

Damit wir Schwangerschaft und Geburt voller Freude genießen können, ist es wichtig, sich gewisse Dinge bewusst zu machen. Unsere inneren Bilder und Vorstellungen haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir diese Phase des Übergangs erleben. Das Wunder der Geburt geschieht, wie die meisten Erfahrungen, auf mehreren Ebenen. Die Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele ist eine der Grundvoraussetzungen für ein genussvolles Geburtserlebnis.

Viele Menschen setzen sich unter Druck, indem sie die Dinge richtig machen wollen. Wir meinen, uns speziell „vorbereiten“, „trainieren“, „anstrengen“ zu müssen, bevor wir Lebensfreude, Glück und Leichtigkeit erfahren können. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, heißt es im Volksmund.

Meinem Erleben nach geht es bei Schwangerschaft und Geburt um das genaue Gegenteil: Wir dürfen – und müssen – loslassen, uns einlassen, hingeben und vertrauen. *Loslassen* von negativen, Angst einflößenden Bildern, die uns durch unsere Umgebung seit Generationen vermittelt wurden; uns *einlassen* auf die seelischen, geistigen und körperlichen Prozesse während Schwangerschaft und Geburt; uns der weiblichen Urkraft und ihrer Führung *hingeben*; ihr, unserem Körper und nicht zuletzt der ungeborenen Seele in uns *vertrauen*.

In den folgenden Abschnitten finden Sie einige Anregungen, wie dies spielerisch und zwanglos erreicht werden kann.

Körperbewusstsein

»Ich kam zu dem Schluss, dass ein Gott, der in der Lage ist, winzige Augen, Ohren, Nasen und etwas so Wundervolles wie ein Herz, Lungen und alle anderen Teile eines kleinen Menschen zu formen, mit Sicherheit auch die Einzelheiten bedacht hat, wie der kleine Mensch in die Welt kommt.«

(Vicki Pasterik)

Unser Körper hat sich in jahrtausendelanger Evolution entwickelt und besitzt wundervolle Eigenschaften und Fähigkeiten. Viele Funktionsweisen sind durch unseren Intellekt noch nicht einmal ansatzweise erklärbar – und doch funktionieren sie tagtäglich und sichern unser Überleben.

Schwangerschaft und Geburt sind wohl am unmittelbarsten mit dem körperlichen Leben verbunden. Daher erscheint mir die Annahme sinnvoll, dass die damit zusammenhängenden Körpervorgänge auch bei der Evolution bevorzugt berücksichtigt worden sind. Obwohl wir heute zusätzlich zu den körperlichen Funktionsweisen medizinische Auffangmechanismen entwickelt haben, die im Fall von Komplikationen eingesetzt werden können, hat sich in vielen Köpfen ein nicht nur positives Bild von Schwangerschaft und Geburt festgesetzt. „Warum ist das so?“, fragte ich mich, als ich mit Julie schwanger war und gleich als Erstes bemitleidet wurde: „Du Arme, ist dir schon schlecht?“ Mir war nicht schlecht. „Das kommt bestimmt noch. Da muss man halt durch“, kam die ermutigende Antwort.

Obwohl ich mich damals in vielen Dingen sehr leicht beeinflussen und von mir selbst ablenken ließ, besaß ich in diesem Fall eine große innere Klarheit und derartige „Androhungen“ und andere „aufmunternde“ Gruselgeschichten über mögliche Geburtskomplikationen brachten mich nicht aus der Ruhe. Irgendwie fühlte ich, dass sie nichts mit mir und meinem bevorstehenden Geburtserlebnis mit Julie zu tun hatten. Trotzdem war ich noch nicht sehr bewusst, und da ich mich weder geistig noch seelisch mit dem Thema Schwangerschaft und Geburt

auseinander gesetzt hatte, suchte ich nach dem „richtigen“ Weg, um Julie zur Welt zu bringen. „Als Erstes brauchst du einen Frauenarzt, der in einer Geburtsklinik Belegbetten hat“, riet man mir. Außerdem natürlich unbedingt einen Schwangerschaftskurs, einen Geburtsvorbereitungskurs, einen Kurs in Säuglingspflege... Mir schwirrte der Kopf. Brav suchte ich den Arzt auf, den mir meine Nachbarin empfohlen hatte, obwohl mein Gefühl und auch Julie in meinem Bauch die regelmäßigen CTG- und Ultraschall- Untersuchungen ablehnten. Aber damals traute ich mich nicht, „unverantwortlich“ gegen den Strom zu schwimmen, meinem inneren Gefühl zu vertrauen und den allgemein akzeptierten Weg zu verlassen. Eigenverantwortliches Handeln gilt häufig als unverantwortlich.

Um meinen Körper optimal auf die Geburt vorzubereiten, buchte ich einen Schwangerschaftskurs. In der ersten Stunde wurde der einheitliche Trainingsplan für alle festgelegt: Körper- und Entspannungsübungen, „richtiges“ Atmen usw. Wir bekamen so viele Instruktionen und Regeln vermittelt, dass ich bereits nach der zweiten Stunde das sichere Gefühl hatte, diese „Prüfung“, zumindest den theoretischen Teil, nie bestehen zu können. Nach dem Kurs fühlte ich mich stets nervös und unruhig. Würde ich mir alles merken können? Machte ich die Übungen überhaupt richtig?

Wir sollten zu Hause jeden Tag üben. Wenn ich nun aber – ohne Anleitung – völlig falsch lag? Meine Unsicherheit und Nervosität stiegen. Glücklicherweise verhinderte an dieser Stelle mein Trotz, dass ich mich von Angst und Zweifeln überwältigen ließ. Ich brach den Kurs ab.

„Das ist doch dein erstes Kind. Wie kannst du so unverantwortlich sein, ohne Vorbereitung der Geburt entgegenzusehen?“ – „Du weißt ja gar nicht, was du wann und wie machen sollst!“ – „Ohne Kurs musst du dich auf Schmerzen gefasst machen; es ist gar nicht so einfach, richtig zu atmen!“ Die gut gemeinten Ratschläge prasselten auf mich nieder. Ich stellte fest, wie hoch im Allgemeinen der gesellschaftliche Druck ist, alles dem Intellekt zu unterwerfen. „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist bes-

ser.” Doch funktioniert dieser Satz auch im Fall von Schwangerschaft und Geburt?

Ich fühlte, dass ich weder beim Arzt noch in meinem Kurs wirklich bekam, wonach ich suchte. Wie könnte eine echte wertvolle Begleitung aussehen? Was würde ich mir wünschen? Was würde mir gut tun?

Damals spürte ich nur, dass mir der „normale“ Weg keine besondere Sicherheit und Zuversicht gab. Ich kam jedoch nicht auf die Idee, in mir und um mich herum nach anderen Wegen zu suchen. Das Einzige, was ich mir immer wieder sagte und was mich sehr bestärkte, war, dass Frauen schon seit Urzeiten Kinder zur Welt bringen und daher auch ich bestimmt in der Lage war, diesen „Vorgang“ zu bewältigen.

Heute sehe ich, dass eine starke innere Naturverbundenheit mir die Sicherheit und die Zuversicht schenkte, dass mein Körper unser Kind gesund und leicht auf die Welt bringen konnte. Ich *wusste* es einfach. In den darauf folgenden elf Jahren durchlebte ich viele Erfahrungen, die mein Selbstbewusstsein erhellten. Ich lernte und lerne immer noch, meinen Körper zu spüren, ihn wahr- und ernstzunehmen, seine Zeichen zu sehen und in meinem Handeln zu berücksichtigen. Ich denke, ein waches Körperbewusstsein ist einer der Grundpfeiler für eine leichte und selbst bestimmte Geburt.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie man ein gesundes und bewusstes Körpergefühl entwickelt, und unendliche viele Informationen darüber: von Yoga- und Atemübungen über Tanz bis hin zum einfachen Schwimmen oder Wandern in der Natur können Sie beliebig eine Ihnen Genuss und Spaß bereitende Variante wählen, um Ihrem Körper näher zu kommen. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen, wie Sie spielerisch damit beginnen können, ein bewusstes Körpergefühl zu entwickeln und sich mit Ihrem Körper zu verbinden.

Entspannung

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine leichte Geburt ist die Fähigkeit, seinen Körper tief zu entspannen. Wenn wir unsicher, ängstlich oder in *gespannter* Erwartung sind, reagiert unser Körper, evolu-

tionsbedingt, normalerweise mit Anspannung. Selbst freudige Erregung führt, gepaart mit dem spannenden Gefühl, nicht genau zu wissen, was passieren wird, automatisch zu Muskelkontraktionen und Alarmbereitschaft in unserem Körper.

Viele Menschen sind so sehr von ihrem Körper abgeschnitten, dass sie seine Signale kaum mehr erkennen. Ich selbst habe meine Anspannung lange nicht als solche wahrgenommen – Anspannung war mein Normalzustand. Da ich früh gelernt habe, mich „zusammenzureißen“, fiel mir gar nicht auf, wann und wie mein Körper verspannte. Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, heute in unserer Gesellschaft weit verbreitet, sind Zeichen dieser Dauerspannung.

Um ein erstes Gefühl für die eigene körperliche Anspannung zu bekommen, hilft es, ganz bewusst sämtliche Muskeln im Körper anzuspannen. Verkrampfen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes, so sehr Sie können – von der Kopfmuskulatur bis hin zu den Zehen! Halten Sie zusätzlich für kurze Zeit den Atem an. Und dann spüren Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie loslassen und ausatmen...

Dieses simple Spiel beschert Ihnen ein Stück Körperbewusstsein. Je öfter Sie es spielen, umso schneller werden Sie in Zukunft Veränderungen in Ihrem Körper wahrnehmen.

Ein weiterer wertvoller Lehrer auf dem Weg zur Entspannung ist der Atem. Ich gehe hier nur kurz darauf ein, da es diesbezüglich anderweitig viele leicht zugängliche, gute und umfassende Informationen gibt. Bewusste Atmung ist eine Variante des oben genannten Spiels. Das Atmen besteht aus Anspannung und Entspannung, die ohne das Zutun unseres Bewusstseins ständig wechseln. Und genau hier können wir ansetzen: Wir können diesen Wechsel bewusst beobachten. Was geschieht im Körper, wenn Sie einatmen? Wie fühlt sich Ihr Körper beim Ausatmen an?

Sie werden wahrscheinlich merken, dass Sie beim Ausatmen entspannen. (Daher kommt auch der weit verbreitete Rat, bei Stress erst einmal tief durchzuatmen.) Geben Sie sich dem Wechselspiel von Einatmen und Ausatmen einfach hin und spüren Sie dabei Ihren Körper.