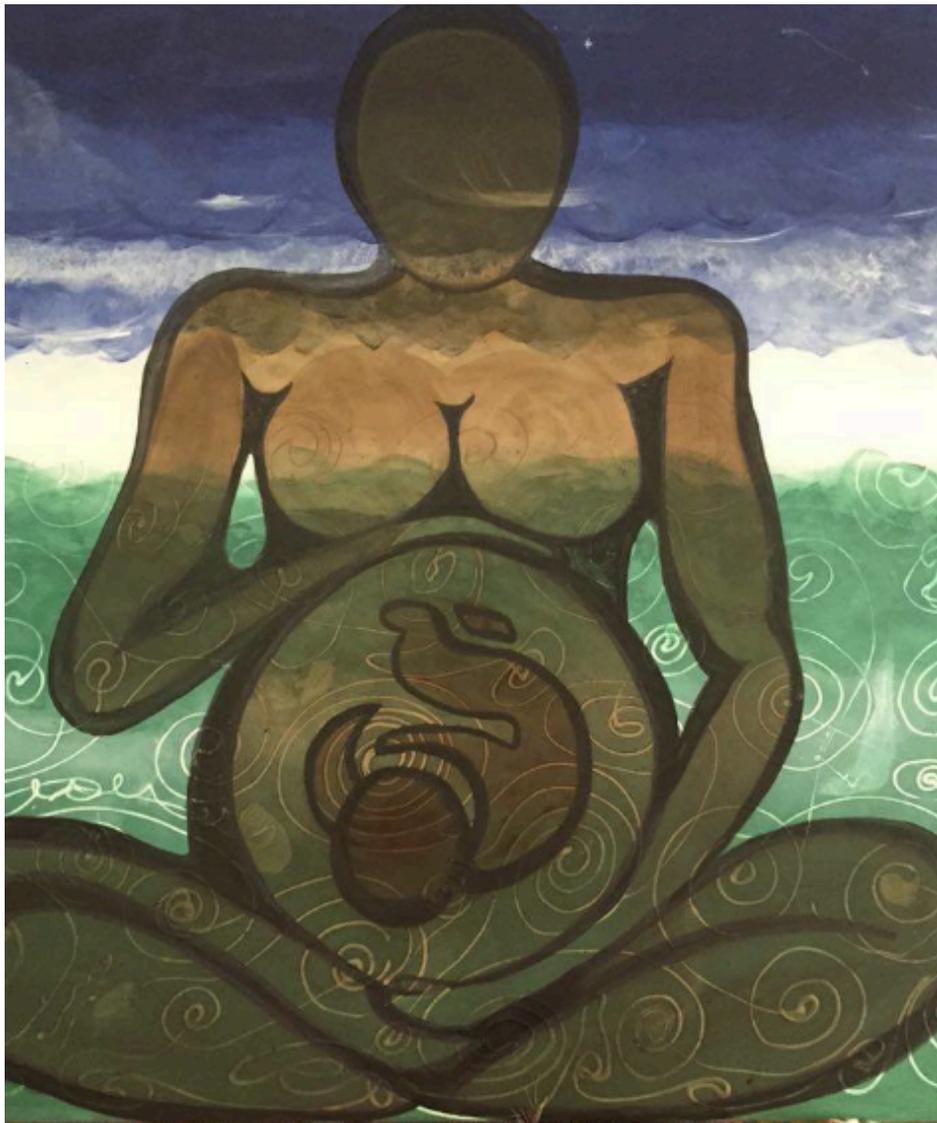


# Geburt - Wiederentdeckung des Weiblichen Weges

Eine Orientierungshilfe



Birgit Baader

*“Geburt kann die ermächtigendste Erfahrung eines Lebens sein - eine Einweihung in eine neue Dimension von Geist-Körper-Bewusstsein.”*

*Ina May Gaskin*

Copyright © 2016 Birgit Baader

Photos © 2016 Katya und Vladimir Bagrianski

Cover-Illustration von Margaret Leathart

# Inhalt

## Vorwort

## Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung - Was brauchen wir wirklich, mein Kind und ich?

### Mentaltechniken

Visualisation

Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Tönen

Hypnobirthing

Autogenes Training

ThetaFloating

Limbic Imprinting und Birth into Being nach Elena Tonetti

### Körperübungen

Atemübungen

Pränatal-Yoga, Gebärmutter-Yoga, Aqua-Yoga, Luna-Yoga

Bauchtanz

Akupunktur

Osteopathie, Craniosacrale Therapie

Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze

Schoßraumtherapie

Kommunikation mit dem ungeborenen Kind

Haptonomie

Bindungsanalyse

Pränataldiagnostik - nein danke

Der errechnete Termin (ET)

Massagen

## Andere nützliche Hilfsmittel

Rituale und Zeremonien

Kräuter, Tinkturen, Öle und mehr

Menstruation

Tragetücher

Windelfrei

## Informationen für Kopf, Bauch und Herz

Allgemein "Weiblichkeit, Frau-Sein"  
Schwangerschaft und Geburt  
Alleingeburt  
Wassergeburt  
Natürliche Geburt nach Kaiserschnitt  
Lotusgeburt  
Ernährung  
Menstruation  
Sexualität  
Spiritualität  
Stillen  
Windelfrei

## Hausgeburt - Alleingeburt?

Was ist zu beachten?  
Plazentageburt  
"Abnabeln"  
Kleidung  
Geburt im Wasser

## Videos, Filme, Visuals - Das Wunder der Geburt in Bildern

## Adressen und Kontakte

## Vorwort



Alles, was hilft, dieses Vertrauen aufzubauen und zu erhalten, dient zur Vorbereitung eines befriedigenden erfüllenden Geburtserlebnis.

Heute gibt es so viele Angebote und Informationen, dass viele sich überfordert fühlen. Wenn es dir auch so ergeht, erinnere dich an die oben zitierte Aussage! Du bist eine Frau und dein Körper ist dafür geschaffen, Kinder zu gebären! Besinne dich auf deine urweibliche Kraft und vertraue ihr.

Eigentlich könnte ich hiermit enden :)

Doch dieses kleine Büchlein soll einen kurzen Einblick gewähren, über die Möglichkeiten und Angebote, die *außerhalb der ausgetretenen Pfade* existieren, falls du nach Inspiration und Unterstützung suchst. Es ist eine subjektive und in keinsten Weise vollständige Auswahl aus einer schier unendlichen Vielzahl an Angeboten, Veröffentlichungen, Möglichkeiten, und ich hoffe, dass es dir

als Orientierungshilfe dienen kann und dir stundenlanges Suchen im Internet und anderswo erspart.

Vor einiger Zeit las ich einen Artikel von einem Frauenarzt, der die freudige Nachricht verbreitete: "Endlich ist Geburt für Frauen und Babies sanft und schmerzfrei möglich." Neugierig auf seine An- und Einsichten las ich den ganzen Artikel: Er empfahl Kaiserschnitt als beste "Geburtsoption", da sicher, schmerzfrei und am schonendsten für Mutter und Kind. Dadurch, dass das Baby aus dem Bauch geschnitten wird, würden weder Mutter noch Kind "durch heftige Wehenaktivität und den langen engen Weg durch den Geburtskanal beeinträchtigt". Geburt - einfach, schnell, unkompliziert, sauber und kalkulierbar.

In Brasilien liegt die Kaiserschnitttrate in Privatkliniken bei 85 %, in öffentlichen Krankenhäusern bei 45 %. Natürliche Geburt gilt als unzivilisiert und primitiv.

Diese und viele andere Daten, Studien und Meinungen zum Thema Geburt und Kaiserschnitt finde ich persönlich beunruhigend. Der Kaiserschnitt ist eine Methode, die in der Notfallmedizin zweifellos ihren Platz hat! Ihn als optimale moderne Geburtsweise zu deklarieren, halte ich für bedenklich und allgemein lebensschädigend. Ich frage mich immer wieder, wie es passieren konnte, dass Geburt heute ein so "negatives Image" in den Köpfen vieler Menschen hat. Schwangerschaft und Geburt zählen meiner Ansicht nach zu den größten Wundern unseres Lebens: neues Leben wird geboren, der Übergang einer Seele ins körperliche Sein. Vielleicht ist es gerade diese Großartigkeit, diese Hochenergie während der Geburt, die einigen Angst macht, und die dazu verführt, dieses einzigartige Erlebnis im Leben einer Frau (und eines jeden Menschen) kontrollieren und kalkulieren zu wollen?

Leben birgt Risiken. Ein Schmetterling stirbt, wenn er sich nicht eigenständig aus der Puppe befreien darf, sondern herausgeschnitten wird. Der Lösungsprozess aus der Verpuppung ist wichtig für seine Lebensfähigkeit. Der Weg durch den Geburtskanal ist wichtig für Mutter und Kind. Er stärkt wesentliche Lebensfähigkeiten auf mehreren Ebenen: körperlich, mental, emotional und spirituell. Diese wertvolle und lebensfördernde Entwicklungschance sollte nur im Ausnahmefall vergeben werden. Gönn dir und deinem Kind dieses Geschenk des Lebens. Freue dich darauf! Es ist eine einmalige Chance, dich voll auf dich und dein Leben, das Leben in dir und das Leben an sich einzulassen.

In diesem Büchlein findest du ein paar Anregungen und Informationen, wie du dich stärken und vorbereiten kannst. Tief in dir weißt du bereits intuitiv,

instinktiv, was lebensförderlich ist. Lass dich darauf ein. Vertraue auf deine "innere Stimme", die dir sagt, wo es für dich und dein Kind lang geht. Da wir in modernen Gesellschaften zunehmend verstandes- und kopfgesteuert sind, fällt es manchmal nicht leicht, die zweifelnden und "rationalen" Stimmen abzuschalten, die uns - im Außen reflektiert durch wohlmeinende Ratschläge von Ärzten, Familie, Freunden - beunruhigen, verunsichern und zweifeln lassen. **Genau deshalb ist es so wichtig, dass du übst, deine tiefsten inneren Gefühle, deinen Körper und dein Kind wahr (und ernst) zu nehmen.** Nutze die einzigartige Chance und Energie, die dir während Schwangerschaft und Geburt zur Verfügung steht - selbst wenn du bereits bewusst auf dieser Reise zu dir selbst bist.

Du kannst dies alleine tun, oder dich mit anderen verbinden und dir Unterstützung holen. Ich habe hier einiges aufgelistet, was dir einen ersten Anhalts- und Orientierungspunkt liefern kann. Wenn du losgehst und dich öffnest, wird dir auf deinem Weg bestimmt noch vieles andere begegnen. Und: Lass dich von der Vielzahl der Angebote nicht durcheinander bringen! Wir leben in einer Zeit des Informationsüberflusses. Zu allem und jedem gibt es Studien, Analysen, Bücher, Berichte, Artikel... Das kann hilfreich sein, birgt jedoch auch die Möglichkeit der Überforderung. Wenn dich das Überangebot stresst, wenn du das Gefühl hast, dass alles "zu viel" ist und du nicht wirklich weißt, wohin - dann STOP.

*Halte inne. Schaff dir Raum. Mach es dir gemütlich - drinnen oder draußen. Atme... und nimm dich wahr. Höre nach innen. Beobachte deine Gefühle, deinen Körper. Lass alles sein, was da ist. Wenn du draußen bist, dann fühle die Erde unter dir, oder den Baum neben dir oder den Bach...*

*Bitte darum, dass du dich erinnerst... Und vertraue darauf, dass dir dein Weg gezeigt wird!*

*Nimm Kontakt mit deinem Kind auf. Fühle es in dir. Streichle es durch deinen Bauch...*

Wenn du diese einfachen Schritte **regelmäßig** machst, wirst du mit der Zeit eine wundervolle und stabile Beziehung zu dir selbst und deinem Kind entwickeln. Du wirst dann immer klarer und direkter spüren, was wirklich wichtig und gut für dich und dein Kind ist - eine Fähigkeit, die für dich selbst, deine spätere Rolle als Elternteil, dein Kind, all deine Beziehungen, unersetzlich wichtig ist und deinen Weg durchs Leben erleichtert.

Ich wünsche dir und deinem Kind eine wundervolle, bereichernde Reise ins Leben.

Deine



Motueka, Aotearoa, Mai 2016

\*\*\*

*“Bei Geburt werden nicht nur Babies geboren.  
Bei der Geburt werden auch Mütter geboren - starke, kompetente, fähige  
Mütter, die in sich selbst vertrauen und ihre innere Stärke kennen.”*

*Barbara Katz Rothman*

\*\*\*

## **Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung oder Was brauchen wir wirklich, mein Kind und ich?**

Für manche ist Schwangerschaft und Geburt und das Hineinwachsen ins Muttersein ein natürlicher Reifeprozess, der sich nahtlos in den bereits eingeschlagenen Lebensweg einfügt. Für andere kommt die Nachricht "Du bist schwanger" aus heiterem Himmel und löst einige Turbulenzen aus. Wieder andere haben sich zwar bewusst der Familienplanung gewidmet, sind jedoch verunsichert und suchen Anhaltspunkte und Orientierungshilfen. Wo auch immer du stehst in deinem Leben: Schwangerschaft und Geburt bieten eine wunderbare Gelegenheit, sich intensiv mit dir selbst und deiner Einstellung zum Leben auseinanderzusetzen. Die Energie, die dir während dieser Zeit zur Verfügung steht, ist einzigartig. Nutze sie als Entwicklungschance und um dich selbst besser kennen zu lernen.

Oft werde ich gefragt: Wie soll ich mich am besten vorbereiten? Was muss ich tun? Vor allem im deutschen Kulturkreis herrscht eine Tendenz zum "Perfektionismus" vor, die nicht immer förderlich ist. Ein Idealbild von Geburt kann manchmal genauso kontraproduktiv sein wie ein Idealbild von Geburtsvorbereitung. Meiner Erfahrung nach gibt es hier kein "one-size-fits-all"-Programm. Optimalerweise wird jede Mutter, jeder Vater, jedes Ungeborene seinen eigenen Weg finden. Folge dem "Resonanzprinzip", um herauszufinden, wie viel oder wie wenig "Vorbereitung" du brauchst: entdecke, was dir gut tut, dir Spaß macht, dich entspannt - kurz: alles, wovon du dich angezogen fühlst. Wenn es dich stresst, dir eigentlich "alles zu viel" ist, du dich überlastet fühlst, und dich verspannt... lass es sein!

**Das Wichtigste in der Geburtsvorbereitung ist, dass du**

- ◆ **in guten Kontakt mit dir selbst kommst**
- ◆ **guten Kontakt zu deinem Kind hast**
- ◆ **weißt, wie du dich am besten entspannen kannst - körperlich, seelisch, geistig und emotional**
- ◆ **weißt, was du brauchst, um dich sicher und geborgen zu fühlen.**

Alles andere ist "Detailplanung".

Um diese vier grundlegenden Dinge zu etablieren, kannst du alle möglichen Wege wählen. In meiner zweiten Schwangerschaft bin ich bis 3 Wochen vor der Geburt geritten, weil ich auf dem Pferderücken, beim Reiten durch den

Wald, so unbeschreiblich glücklich bin und wunderbar entspannen kann. Obwohl mehrere Menschen in meinem Umfeld damals Bedenken äußerten und ich in den letzten Wochen eine Decke mit Steigbügel (anstatt sattellos) brauchte, damit ich den Impuls vom Pferderücken in den Bügeln stehend besser abfedern konnte, wusste ich intuitiv, dass Reiten mir und meinem Kind gut tut - und deshalb ok *für uns* ist. Das heißt nicht, dass es generell für jede und jeden stimmig ist! Ich habe immer wieder "eingecheckt", bei mir selbst und bei Noa, um zu erfühlen, was ok war und was nicht. **Wenn du dies auch tust, kannst du gut gemeinten Ratschlägen und Anweisungen von außen selbstsicher begegnen, sie für dich einordnen, in Relation zu dir selbst setzen und für dich entscheiden, was für dich und dein Kind zum jeweiligen Zeitpunkt wirklich relevant ist - und was nicht.**

Du kannst deinen Weg alleine gehen oder du kannst dir Unterstützung und Anleitung von außen suchen. Auch hier kannst du dem Resonanzprinzip folgen: Wenn du dich alleine gut fühlst, dann brauchst du höchstwahrscheinlich auch keine große Vorbereitung von außen. Wenn du oft zweifelst, dich unsicher, alleingelassen, überfordert fühlst, dann kann es hilfreich oder sogar wichtig sein, dass du dich öffnest und Angebote wählst, zu denen du dich spontan hingezogen fühlst. Wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt, selbst wenn du es anfänglich für dich gewählt hast, lass es sein! Vertraue dir selbst und zweifle deine innere Führung nicht an! Auch das ist eine ganz wichtige Fähigkeit für eine leichte Geburt: **der inneren Führung vertrauen**. Tief in dir weißt du, was gut für dich ist. Es kann sein, dass dein Verstand, dein Umfeld, gesellschaftliche Konventionen, etc. dich verunsichern und dir einreden wollen, dass du dich *be-mühe-n* sollst. Lass dich bitte nicht von dir ablenken! Sei sanft und nachsichtig und geduldig mit dir. Spüre in dich hinein: und wenn es sich nicht gut anfühlt, dann lass es.

Ich wiederhole dies so oft, da ich so viele Frauen sehe, die sich immens verunsichern lassen und ihrer inneren Stimme nicht vertrauen bzw. sie nicht einmal hören; da der Druck von außen häufig hoch und penetrant ist; da in vielen Fällen Angst geschürt wird, die die Sicht auf die eigene Wahrheit verschleiert.

\*\*\*

*Frauenkörper haben eine nahezu perfektes Wissen über Geburt.  
Erst wenn der Kopf sich einmischt, laufen die Dinge manchmal schief.*

*Peggy Vincent*

\*\*\*

Nutze die Zeit der Schwangerschaft dafür, dich in diesem Sinne vorzubereiten. Begib dich auf eine genuss- und freudvolle Selbstentdeckungsreise. Alles erlaubt, was tiefes Wohlbefinden, Entspannung und Spaß hervorruft :)

Auf den folgenden Seiten habe ich wahllos einige Dinge aufgelistet, die dir unter Umständen hilfreich sein können auf deiner Forschungsreise. Vertraue darauf, dass du das findest, was dir wohl tut.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

## Mentaltechniken

### Visualisieren

Visualisierungsübungen werden in vielen Lebensbereichen angewandt und erzielen erstaunliche Erfolge. Der amerikanische Onkologe Dr. Carl Simonton wandte Visualisierung erfolgreich in der Krebstherapie an; Hochleistungssportler nutzen die Visualisierungs-Kraft zur Vorbereitung auf wichtige Sportereignisse und für das Training bei Verletzungen, und selbst in Business und Wirtschaft wird Visualisierung zur Effizienzsteigerung und in der Produktentwicklung eingesetzt. Nachdem die Gehirnforschung diese uralte schamanische Methode mittlerweile "verifiziert" und festgestellt hat, dass wir durch mentale Fokussierung und durch gezielte Imagination unsere Wirklichkeit beeinflussen und bewusst mitgestalten können, erfreuen sich Visualisierungstechniken immer größerer Beliebtheit.

Du kannst Visualisierung für dich nutzen, um dir zum Beispiel deine "Traumgeburt" immer wieder vorzustellen. Erlaube dir, einfach tagzuträumen ... so wie wir alle es als Kinder getan haben... Je mehr Einzelheiten du dir vorstellst und je mehr Sinne du mit einbeziehst (nicht nur sehen, sondern auch hören, fühlen, etc.), je lebhafter du dir deine Schwangerschaft und Geburt also ausmalst, umso mehr kann sich diese mentale Energie auf der körperlichen Ebene manifestieren. Dein Körper, das Kind in dir, folgen dem mentalen Energiebild - und du kannst dir buchstäblich eine "leichte Geburt" herbeiträumen. Je öfter du visualisierst, umso intensiver und vertrauter lebt dein Traumbild in dir und umso leichter wird es sich auf deine körperliche Realität auswirken.

Hinweis: Ich habe erlebt, dass Frauen trotz Visualisierungsübungen keine leichte Geburt hatten. Wenn du zum Beispiel starke innere Glaubenssätze und/oder Ängste in dir trägst, die deinem Wunschgeburtsbild entgegenstehen, *kann* es sein, dass sie im Moment der Geburt dein Geburtsbild "überschreiben". Der Energiegehalt deiner Ängste, Zweifel und alten Glaubenssätze (die wir oft seit unserer Kindheit in uns tragen, z.B. "Das kannst du nicht" - "in unserer Familie sind Geburten immer lang und schmerzhaft") *kann* größer sein als die Energie deiner Visualisierung.

Deswegen ist es wichtig, dass du dir deine Zweifel und Ängste erlaubst, sie hochkommen lässt und sie anschaut, ohne sie zu bewerten. Je mehr sie dir bewusst sind, umso mehr verlieren sie ihre Kraft und ihren Einfluss. Wenn du sie kennst, kannst du sie einordnen - und eher beiseite lassen, damit dein "Traumbild" seine volle Kraft entfalten kann. Du kannst deine Ängste und Glaubenssätze alleine oder mit Hilfe von anderen ans Licht des Bewusstseins holen - wähle einen Weg, der dir passt.

### **Meditations- und Achtsamkeitsübungen**

Meditation, Gebet, Kontemplation und Innenschau helfen uns, still zu werden, uns tief zu entspannen und nicht in ständigen Gedankenstürmen "gefangen" zu sein. Wenn du schon eine Achtsamkeitspraxis in deinem Leben hast - wunderbar. Dann kennst du wahrscheinlich die wohltuende Ruhe und Präsenz, die sich einstellen, wenn wir uns regelmäßig dafür Zeit nehmen.

In vielen Kulturen sind derartige Übungen im Alltag eingebunden, oft in einem zeremoniellen Rahmen. In unserer westlichen Kultur fehlen häufig wohltuende mentale und spirituelle Oasen zum Auftanken, zur Besinnung, zum Ankommen im Jetzt, zum Inne- und Stillhalten. Wir haben selten **regelmäßige Stillepausen**, in denen wir uns nicht von Gedankengebilden, Sorgen, Wünschen in uns und Aufgaben, Anforderungen, Pflichten im Außen ablenken lassen. Radio und TV, soziale Medien, Handy, Internet... die moderne elektronische Vernetzung hält uns zudem in äußerlicher Dauerkommunikation und Ablenkung. Wenig Platz für ungestörte Besinnung, Nach-Innen-Lauschen, Stille.

Ich begegne Frauen, die so an ständige "Berieselung" und Außenorientierung durch Handy und Internet gewöhnt sind, dass es ihnen nicht leicht fällt, abzuschalten und einen Raum zu halten für Stille. Sie werden unruhig, nervös, zappelig... Wenn es dir auch so ergeht, dann lass dich nicht davon beirren :) Dein Verstand wird vielleicht ein bisschen aufbegehren und nach seiner gewohnten Ablenkung verlangen: dann weise ihn freundlich, aber bestimmt in seine Grenzen, und gönne dir diese Auszeit. Eine Zeit, in der du einfach mit dir bist. Kein Handy, kein Radio, kein TV, kein Computer - nur du und dein Kind.

*Such dir einen ruhigen Ort, an dem du möglichst ungestört bist (schalte das Telefon auf leise). Mach es dir bequem (sitzen, liegen, stehen - alles möglich, solange du dich gut entspannen kannst). Schließe die Augen und fühle in dich hinein... Fühle deinen Körper... spüre deinen Atem... spüre dein Kind...*

Beginne langsam, wenn du nicht bereits meditationserfahren bist. Du musst nicht stundenlang meditieren. 5-10 Minuten Stillezeit sind ein guter Einstieg. Wichtig ist, dass du dir *regelmäßig* Zeit nimmst. Entwickle eine Routine, die für dich funktioniert. Für viele ist es am Anfang hilfreich, in der Natur zu sein, zum Beispiel an einem Bach... Fließendes Wasser hat eine ungemein beruhigende und ausgleichende Wirkung. Wichtig ist, dass du dich wohl und geborgen fühlst, und dass du wenig oder gar keine Ablenkung von außen

hast. Ich habe jahrelang auf der Toilette meditiert, weil dies der einzig ruhige, ablenkungsfreie Ort in unserer Studentenwohnung war ;)

Du kannst alleine beginnen oder auch in eine der vielen Meditationsgruppen gehen, die überall aus dem Boden sprießen. Mir fällt es leichter, zu Hause oder in der Natur Zeit und Raum zu schaffen - doch das hängt ganz von deiner Persönlichkeit ab. Manchen fällt es leichter, gemeinsam mit anderen und unter Anleitung zu meditieren. Andere gehen in die Kirche oder in die Natur. Und wem das Stillsitzen oder Stilliegen gar zu schwer fällt, der kann auch **aktive Meditationspraktiken** (z.B. Gehmeditation) ausprobieren.

**Tönen** ist ebenfalls ein wunderbares "Werkzeug", um dich in die Stille und zu dir zu führen.

Atme tief ein und lass beim Ausatmen einfach Töne aus dir herausfließen.

Beobachte dich dabei. Fällt es dir leicht, deine Stimme "zu Gehör zu bringen"? Oder hast du Hemmungen, die deine Töne zunächst nur schwach erklingen lassen?

Wie klingen die Töne? Wo kommen sie her? Gepresst, aus dem Hals, tief und voll, aus dem Bauch?

Lass dich frei.

Am Anfang erleichtert es das Sich-Einlassen, wenn du ganz für dich sein kannst und niemand um dich herum hast, damit du dich nicht "komisch" fühlst. Falls dies nicht möglich ist, weil z.B. deine älteren Kinder da sind, beziehe sie mit ein. Tönen tut allen gut und es macht Spaß, sich gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu begeben.

Je mehr du tönst, umso leichter wirst du dich öffnen und die Klänge aus dir herausfließen lassen.

Du kannst eine ganze Menge über dich lernen, indem du dich einfach diesem Prozess hingibst. Sei spielerisch. Nicht zu ernst. Mit der Zeit wirst du deinen eigenen Umgang mit Tönen finden. Du wirst merken, wie du durch das Tönen Spannungen abbauen kannst. Du wirst lernen, dich zu öffnen, und ein Gefühl dafür entwickeln, was für dich gerade "dran" ist. Experimentiere und spiele damit. Ich habe Tönen bei meinen Geburten als sehr hilfreich und spannungslindernd empfunden.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass es mittlerweile Studien gibt, die belegen, dass das Öffnen und Entspannen der Mund- und Halsmuskulatur eine Wechselwirkung auf die Vaginalmuskeln hat: Wenn du bei der Geburt deinen Mund- und Halsbereich durch Tönen entspannst und öffnest, öffnet sich auch der Geburtskanal leichter!

Viele Meditations- und Achtsamkeitsübungen arbeiten mit dem **Atem**. Wie

Meereswellen strömt unser Atem in einem stetigen Fluss ein und aus. Das gleichmäßige Auf und Ab wirkt beruhigend und harmonisierend. Wenn du lernst, deinem Atem *bewusst* zu folgen, wird er dich zu ungeahnten Tiefen in dir selbst führen. Dein Atmen beeinflusst natürlich auch dein Kind. Der stetige Rhythmus wiegt es in Sicherheit und versorgt seinen Körper mit Sauerstoff.

Durch bewusstes Atmen, tief und gleichmäßig, kannst du eine wohltuende Ruhe und tiefe Entspannung kreieren, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Wenn du beim Meditieren abschweifst und dich Gedanken überrollen, hilft es, deine Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Atem zurückzulenken.

Im Internet, an Aushängetafeln in deiner Stadt, in Zeitungsannoncen findest du bestimmt Angebote in deiner Nähe, falls du Unterstützung und Anregung brauchst. Doch wie gesagt: Du kannst dir auch wunderbar alleine einen Raum der Stille und der Innenschau schaffen, eine Zeit, in der du in dich selbst hineinspürst, mit deiner inneren Führung in Kontakt trittst, mit deinem Kind kommunizierst und dich tief entspannst.



Copyright © 2016 by K & V Bagrianski

### **Hypnobirthing**

Hypnobirthing wurde Ende 1980 von Marie Mongan in den USA entwickelt und ist eine Methode der Selbsthypnose, die uns in tiefe Entspannung führen

kann, unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstvertrauen stärkt. Hypnobirthing eignet sich m.E. nach besonders gut für alle, die unsicher sind oder sogar Angst vor der Geburt haben. Vielen Berichten zufolge nehmen Frauen, die Hypnobirthing anwenden, die Muskelkontraktionen nicht als schmerzvoll wahr. Manche erfahren sogar eine schmerzfreie Geburt. Ich selbst habe keine direkte Erfahrung mit Hypnobirthing gemacht, wandte jedoch bei meiner zweiten Geburt vergleichbare schamanische Techniken an.

Es gibt im deutschsprachigen Raum noch relativ wenige Hypnotherapeuten, doch ich bin sicher, dass sich dies ändern wird. Unter "Adressen und Kontakte" findest du einige kompetente Einzelpersonen aufgelistet. Viele Methoden und Techniken der Hypnotherapie sind auch auf youtube zu erlernen - allerdings meistens auf Englisch! Ich hoffe, dass die folgenden Online-Ressourcen dir einen ersten Eindruck vermitteln können.

Hier ein Video, das einen relativ guten Einblick in die Wirkung von Hypnobirthing gibt: <https://www.youtube.com/watch?v=YhQFc4GnzJg> (Englisch mit deutschen Untertiteln).

Und ein kurzer Beitrag, der 2015 in Sat1 zu sehen war:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ao9CdueGjL4>

Brigitta Tauch bietet dir hier die Gelegenheit, kostenlos zu "schnuppern", ob Hypnobirthing mit dir resoniert: <http://schwangerschaft.lebenswunder.at/hypnobirthingonlineschnupperkurs/>

Und hier ein kostenloses Mini-E-Book von Tanja Liebl: *Hypnobirthing und Selbsthypnose* <https://tanjaliebl.leadpages.co/ebook-selbsthypnose-lernen/>

### **Autogenes Training**

Autogenes Training, manchmal auch "Yoga des Westens" genannt, ist eine Tiefenentspannungsmethode, die sich aus der Hypnotherapie entwickelte. Der Berliner Nervenarzt Dr. Johann Heinrich Schultz hat diese Methode Anfang des 20. Jahrhunderts geprägt. Autogenes Training ist in vielem ähnlich zum Hypnobirthing und basiert auf Autosuggestion. Generell geht es darum, das Loslassen zu üben und einen Zustand innerlicher und äußerer Gelassenheit zu praktizieren. In der ersten Stufe lernst du, deinen Körperzustand bewusst zu beeinflussen, also dich bewusst körperlich zu entspannen. In der zweiten Stufe arbeitest du mit mentalen Vorsätzen und in einer dritten Stufe lernst du, mit Hilfe von Visualisierungs- und Autosuggestionstechniken unbewusstes Wissen, Gefühle und Verhaltensmuster ans Licht des Bewusstseins zu holen.

Zu Beginn erlernst du zunächst sechs Grundübungen: die Schwere-, die Wärme- und die Atemübung, die dich tief in die körperliche Entspannung

führen, die "Organübungen", die den Herzschlag harmonisieren und die Durchblutung im Bauchraum fördern, und die so genannte "Stirnkühl-Übung", die dir hilft, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Autogenes Training kannst du alleine erlernen - oder in einer Gruppe. Auch hier gilt, was ich bereits mehrfach erwähnt habe: wähle das, was dir am einfachsten erscheint. Wenn du gerne in einer Gruppe lernst, dich von anderen motivieren lässt, dann wirst du bestimmt viele Angebote in deiner Nähe finden, da Autogenes Training im deutschsprachigen Raum weite Verbreitung und Anwendung findet.

### **ThetaFloating**

ThetaFloating ist eine von Esther Koche entwickelte Methode, die dich in Kontakt mit deinen Gefühlen, tief sitzenden Ängsten und Traumata bringen kann, und dir zeigt, wie du diese auflösen kannst. Du lernst, dich mit deinem inneren Kraftzentrum zu verbinden, und Kraft, Rat und Energie aus dir selbst heraus zu schöpfen. *"ThetaFloating bringt dich in tiefen Kontakt mit dir selbst, lehrt dich Hingabe und hilft dir, blockierende Muster, Ängste und Überzeugungen zu transformieren"* - wichtige Voraussetzungen für eine bestärkende, selbstbestimmte Geburtserfahrung.

Mich erinnert Theta Floating an gewisse Formen der schamanischen Reise. Auch dort werden wir in eine Art Traumbewusstsein (Theta-Ebene) geführt, unsere Gehirnfrequenz wird verlangsamt und wir dringen in tiefere Bewusstseinssebenen vor.

Wenn du dir einen Überblick verschaffen möchtest, ob du mit dieser Methode und ihrer Entwicklerin resonierst, schau dir dieses Interview mit Esther Koche an:

<https://www.youtube.com/watch?v=vcCzB6Q22vc>

Esthers Kontaktadresse findest du unter "Adressen und Kontakte".

### **Limbic Imprinting und Birth into Being nach Elena Tonetti**

Ich habe Elenas Methode in meinem Buch beschrieben. Frei nach dem Motto "It's never too late to have a great birth" (dt.: es ist nie zu spät für eine glückliche Geburtserfahrung) arbeitet Elena nicht nur erfolgreich mit Eltern, sondern auch mit Kindern, die traumatische Geburten hatten. Elena Tonetti ist regelmäßig in Deutschland und hat auch einige Therapeuten ausgebildet, die in Deutschland aktiv sind. Außerdem hat sie den Film *Birth as we Know it* (siehe auch "Videos, Filme, Visuals") produziert, der unter anderem einige wunderschöne Szenen von der Geburt ihrer Enkelin und Geburten in der Natur zeigt.

Hier der Trailer für ihren sehr empfehlenswerten Film, den es in mehreren Sprachen (auch auf Deutsch) gibt: [https://youtu.be/fhvsT2Z\\_L8k](https://youtu.be/fhvsT2Z_L8k).

Termine und Aktivitäten in Deutschland findest du hier: <http://www.birthintobeing.de>

## Körperübungen

### Atemübungen

Einiges wurde bereits oben angesprochen - der Atem ist ein wertvoller Helfer und Ratgeber in allen Lebensdingen - vor allem, wenn wir uns entspannen wollen. Es gibt viele "Anleitungen zum richtigen Atmen während der Geburt", und ich muss gestehen, dass ich nicht allzu viel davon halte. Warum? Aus dem einfachen Grund, dass ich viele Frauen gesehen habe, die sich unter Druck setzen und sich darum *bemühen*, "richtig" zu atmen - anstatt ihren Atem tief und frei fließen zu lassen.

Atem ist Lebensenergie. Wenn wir unseren eigenen Fluss beim Atmen finden, finden wir einen Weg, unsere Lebensenergie frei fließen zu lassen - und schaffen damit eine grundlegende Voraussetzung für eine natürliche Geburt.

Beobachte dich: Wann hältst du den Atem an? Wann atmest du flach? Wann schnell, wann langsam? Wie atmest du, wenn es dir nicht so gut geht? Wenn du dich aufregst, ärgerst, gestresst fühlst? Wie atmest du, wenn du dich wohl fühlst? Wenn du beim Lesen gemütlich auf dem Sofa liegst?

Dadurch dass du deinen Atem beobachtest und deine Atemweisen kennlernst, entwickelst du mit der Zeit ein Bewusstsein dafür, wie dein Atem fließt. Als nächsten Schritt kannst du damit experimentieren, deinen Atem bewusst zu lenken, indem du zum Beispiel tief und gleichmäßig in deinen Bauch atmest. Lass den Atem fließen, ruhig und kraftvoll wie eine Riesenwelle im Ozean. Lass ihn durch deinen ganzen Körper fließen, spüle ihn in jede Faser deines Seins... und lass mit dem Ausatmen alles aus dir herausfließen, was dir nicht gut tut.

Nutze diese langsamen, tiefen Atemwellen bewusst im Alltag, wann immer du dich gestresst, unwohl, alleine, überfordert fühlst. Wenn du willst, schließe die Augen, um dich voll darauf zu konzentrieren. Du kannst es aber auch so überall machen, wo du gerade bist: an der Kasse im Supermarkt, an der Bushaltestelle, im Büro, im Auto (dort natürlich ohne Augen schließen ;)

Wenn du spürst, dass die "Arbeit" mit dem Atem dir gut tut und Spaß macht, kannst du auch tiefer einsteigen. Es gibt Atemtherapeuten, die dir zum Beispiel helfen können, über den Atem alte Ängste und Blockaden aufzulösen. Es gibt auch viele einfache wirkungsvolle Atemübungen im Internet beschrieben (z.B. auf youtube).

Folge deinem Atem: frei und unbeschwert ist die Devise! Alles was dir den Atem nimmt, dich nach Luft ringen lässt, dir den Hals zuschnürt, dich gepresst und flach atmen lässt, solltest du besser meiden :) Finde stattdessen heraus, was deinen Atem frei und tief fließen lässt.

### **Pränatal-Yoga**

Bewusstes Atmen, Lockerung und Flexibilität des gesamten Körpers und insbesondere der Beckenbodengegend, Tiefenentspannung und innere Harmonie - die Schlagworte aus der Yoga-Praxis sind maßgeschneidert für Schwangerschaft und Geburt. Du findest im Internet (youtube) und in deiner Umgebung sicherlich viele Schwangerschafts-Yoga- oder pränatal-Yoga-Angebote - such dir heraus, was deinen persönlichen Vorlieben entspricht. Und lass dich auch hier wieder von Spaß und Wohlgefühl leiten.

### **Gebärmutter-Yoga**

Womb-Yoga ist im englischsprachigen Raum bekannter als im deutschsprachigen. Im Grunde genommen geht es darum, Yogaübungen zu praktizieren, die speziell auf die Entspannung, Harmonisierung und Kräftigung des Unterleibs und der Gebärmutter abzielen. Meiner Erfahrung nach integriert Womb- oder Gebärmutter-Yoga viele Aspekte von Yoga Nidra. Yoga Nidra ist vergleichbar mit dem Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen. Dein Körper ist vollkommen entspannt und gleichzeitig lernst du, dir deiner Innenwelt durch bestimmte Übungen bewusst zu werden. Daher eignet sich Yoga Nidra wunderbar zur Geburtsvorbereitung.

Uma Dinsmore-Tuli, Autorin von *Teach Yourself Yoga for Pregnancy and Birth*, *Mother's Breath* und *Yoni Shakti*, ist eine Wegbereiterin des Gebärmutter-Yoga und hat einige einfache und wirkungsvolle DVDs und CDs für Mutter und Baby produziert - alle auf Englisch, doch die Videos sind auch mit weniger guten Englischkenntnissen zu verstehen :) In Deutschland bietet Lorna Neuber (siehe "Adressen und Kontakte") Kurse in Womb- und Schwangeren-Yoga an. Ihr könnt euch jedoch auch eigenständig auf den Yoga-Weg machen: Sucht euch die wesentlichen Übungen und Positionen (z.B. aus den Videos von Uma Dinsmore-Tuli) heraus und integriert sie in euren Tagesrhythmus, so wie es sich für euch stimmig anfühlt. Die Wirkung von regelmäßigen Yoga-Übungen ist meiner Erfahrung nach so wohltuend und bereichernd, dass ich mir sicher bin, dass ihr eure Yoga-Praxis auch nach der Geburt beibehalten werdet :)

Gebärmutter-Yoga, Ressourcen (auf Englisch): <http://www.wombyoga.org/shop>

### **Aqua Yoga**

Wasser ist ein wahres Wunder-Elixier - auch und besonders für Schwangere. Ich habe bereits viel darüber im Buch *Geburt - Wiederentdeckung des Weiblichen*

*Weges* geschrieben, daher fasse ich mich hier kurz ;) Im Wasser fühlen die meisten sich frei und unbeschwert, getragen und verbunden. Françoise Freedman hat Aqua Yoga entwickelt, als sie im Dschungel im Amazonasgebiet in Peru lebte: sie beobachtete wie andere schwangere Frauen sich im Wasser rollten, miteinander lachten und sich entspannten. Sie beobachtete auch die Tiere im Wasser: Delfine, Otter, Alligatoren... und integrierte deren Bewegungsabläufe in ihre Yoga-Praxis im Wasser. Da ich mich immer schon sehr zum Wasser hingezogen fühlte, habe ich mich auch während meinen Schwangerschaften viel im Wasser aufgehalten. Lange Schwimmrunden im Starnberger See, im Meer und in Flüssen hatten eine harmonisierende Wirkung auf mich. Ich fühlte mich eins mit dem Universum, meine körperlichen Grenzen und Begrenzungen lösten sich auf und ich verschmolz mit meiner Umgebung, was ein unbeschreibliches Glücksgefühl in mir erzeugte.

Wenn du dich auch zum Wasser hingezogen fühlst und dich im Wasser gut entspannen kannst, kann Aqua Yoga für dich eine ideale Wohlfühlquelle sein. Während die Yoga-Übungen deine Muskeln entspannen, dehnen und kräftigen, massiert das Wasser gleichzeitig deinen Körper...



Katya Bagrianski - Aqua Yoga im Meer  
Copyright © 2016 by K & V Bagrianski

Hier findest du einen (englischen) Artikel von Françoise Freedman über die Vorzüge und Ursprünge von Aqua Yoga: <http://www.birthlight.com/ckfinder/userfiles/files/yoga%20health%20aqua%20yoga%20aug%2013.pdf>

Und hier eine Übersicht über die Wirkungsweise von AquaYoga: <http://www.aquamama.at/information.html>.

### **Luna Yoga**

Luna Yoga ist eine weitere Yogaform, die sich auf den weiblichen Organismus konzentriert. Sie wurde Mitte der Achtziger von Adelheid Ohlig entwickelt. Luna Yoga kann dir helfen, in deine Mitte zu kommen, deine Bedürfnisse - körperlich und emotional - deutlich zu spüren und mit deinen weiblichen Zyklen im Einklang zu sein.

Im deutschsprachigen Raum gibt es mittlerweile viele Luna Yoga-Lehrerinnen, falls du gerne in einer Gruppe üben möchtest (siehe auch "Adressen und Kontakte").

### **Bauchtanz**

Fließende, kreisende Bewegungen, weibliche Empfindsamkeit, Sinnlichkeit - Bauchtanz bringt deine weiblichen "juices" (Säfte) zum Fließen und löst ganz nebenbei Blockaden und Spannungen im Becken- und Bauchraum. Bauchtanz hilft daher nicht nur bei Menstruationsbeschwerden und in der Geburtsvorbereitung, sondern ist generell eine wirkungsvolle und spaßbringende "Methode", um dich lustvoll mit deinem Körper und deiner Weiblichkeit zu verbinden.

Ein kurzer Einblick:

<https://www.youtube.com/watch?v=wiStCbrEWWA>

## **Akupunktur**

Akupunktur ist mittlerweile weit verbreitet und allgemein anerkannt. Viele Ärzte und Hebammen haben sich auf die Anwendung von Akupunktur während Schwangerschaft und Geburt spezialisiert. Geburtsvorbereitende Akupunktur kann dir helfen, die Eröffnungsphase zu verkürzen und das Schmerzempfinden zu reduzieren. Sie kann auch während der Geburt angewandt werden.

Dünne Nadeln werden während einer Behandlung an bestimmten Energiezentren und -bahnen im Körper platziert. Das Einstechen ist meiner Erfahrung nach übrigens vollkommen schmerzlos - manche spüren einen kurzen feinen Stich. Also keine Angst vor den Nadeln - ich bin sicher, du wirst überrascht sein, wie schmerzfrei die Behandlung ist - und die tief

greifende Wirkung ist es allemal wert, die (unbegründete) Angst vor Nadeln zu überwinden :)

Akupunktur kann dich natürlich auch bei vielen anderen körperlichen Beschwerden unterstützen - egal ob in direktem Zusammenhang mit der Schwangerschaft oder nicht kann Akupunktur dein Wohlbefinden allgemein verbessern und deine Energien wieder in Ausgleich bringen.

## **Osteopathie, Craniosakrale Therapie**

Beide Therapieformen werden im deutschsprachigen mittlerweile fast überall angeboten und sind relativ bekannt. Daher werde ich sie hier nur sehr kurz vorstellen.

Osteopathie kann dir helfen, körperliche Verspannungen sanft zu lösen und begleitet dich durch den Wandlungsprozess der Schwangerschaft. Auch Narbengewebe, zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, kann durch eine osteopathische Behandlung wieder dehnbar und geschmeidig werden. Egal ob Fehlstellungen, Schieflagen oder Schmerzbehandlung - Osteopathie hilft dann, wenn du auf der Körperebene starke Blockaden und Probleme hast. Der gesamte Unterleibsbereich kann behandelt und auf die Geburt vorbereitet werden.

Craniosakrale Therapie ist eine Form der Osteopathie mit dem Ziel, das gesamte Körpersystem wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Craniosakrale Therapie kann dich bzw. dein Kind auch zum Beispiel darin unterstützen, sich in eine gute Geburtsposition zu drehen.

## **Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze**

Homöopathie und Bachblütentherapie können dich in allen möglichen Situation und auf allen möglichen Ebenen unterstützen - körperlich, mental, emotional. Manche empfehlen pauschal bestimmte Globuli, Tabletten oder Tropfen, die speziell in der Schwangerschaft und während der Geburt helfen. Falls du nicht bereits Erfahrung hast und dich einigermaßen auskennst bzw. gut mit dir in Kontakt bist und/oder dich selbst testen kannst (z.B. mittels Muskeltest/Kinesiologie), empfehle ich dir, zunächst ein Gespräch mit einem erfahrenen Homöopathen oder einer homöopathisch versierten Hebamme deiner Wahl zu vereinbaren. Gemeinsam könnt ihr besprechen, was für dich im Moment "dran" ist und welches Mittel am besten geeignet ist. Homöopathische Mittel und Bachblüten wirken individuell recht verschieden und es gibt meiner Erfahrung nach keine Einheitslösung. Deswegen macht es Sinn, vorab zu klären, was du genau brauchst.

Bei den Mineralsalzen von Schüssler ist das leichter. Die "heiße 7" (Magnesium Nr. 7) zum Beispiel kannst du fast immer nehmen, um Muskelverkrampfungen vorzubeugen und das Gewebe zu lockern. Auch die Bach'schen Notfalltropfen sind in jeder Hausapotheke wichtig und helfen generell in allen emotionalen und körperlichen Stress- und Notsituationen. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich jedoch in jedem Fall, die Mittel genau auf dich und deine jeweilige Situation abzustimmen.

Ich habe seit meiner Kindheit die wertvollen Energien aus dem Pflanzen- und Mineralienreich genossen. Meine Mutter (Jahrgang 1926) machte ihre eigenen Tinkturen und Heilmittel, so wie sie es von ihrer Mutter gelernt hatte. Nicht, weil sie besonders "New-Age" oder alternativ eingestellt war, sondern weil es damals wenige oder gar keine Apotheken in heutiger Form gab und die meisten auf ihr eigenes Heilwissen angewiesen waren. So wuchs ich - ohne es zu benennen - "homöopathisch" auf und nutze auch heute noch, mit ganz wenigen Ausnahmen, nur pflanzliche, mineralische oder andere naturbelassene Heilmittel.

Pflanzen und Mineralien können deine Verbündeten sein und dich und dein Kind stärken - ganz ohne "Risiken und Nebenwirkungen".

## Schoßraumtherapie

*"Im Kern des weiblichen Schoßraumes ist unsere Lebenskraft und Kreativität, unsere Anbindung an weibliches Wissen, unsere Weisheit, Macht, Lebendigkeit, Natürlichkeit und unser natürlicher, freudvoller Zugang zur Sexualität und zum Leben an sich gespeichert"*, schreibt Tatjana Bach, Schoßraum-Prozessbegleiterin und Gründerin von Schoßraum - Institut für weibliche Selbstentfaltung. Der Schoß spielt eine zentrale Rolle im Leben einer Frau. Er ist sozusagen der Sitz und die Inkarnation des Weiblichen. Der Schoß nimmt in sich auf, nährt, gebiert, spendet Leben. Häufig ist der Schoß auch der Ort im Körper einer Frau, in dem Missbrauchserfahrungen und andere emotionale und körperliche Traumen gespeichert sind. Dies führt zu Blockaden, die den freien Energiefluss stören oder gar verhindern. Die Folgen sind vielfältig: mangelndes Selbstvertrauen, Zweifel an der eigenen Kreativität/Blockierung des kreativen Ausdrucks, körperliche Beschwerden//Schmerzen, Verspannungen, unbefriedigende Sexualität u.v.m.

In den letzten Jahrzehnten rückte das Wissen um die zentrale Wichtigkeit des Schoßraumes wieder mehr ins Licht des Bewusstseins. Schoßraumtherapie kann viele Formen annehmen, hat aber generell eine sehr

weibliche Vorgehensweise: sanft, respektvoll, nährend, ganzheitlich und im Einklang mit dir und deinem Wesen.

Viele Frauen haben Hemmungen und den intimen Bezug zu sich selbst, zu ihren Bedürfnissen, zu ihrem Wohlbefinden, ihrer Sinnlichkeit und Lust verloren. Schoßraumtherapie kann dir helfen, in sanfter einfühlsamer Weise mit deiner weiblichen Urkraft in Verbindung zu kommen und sie freizusetzen - was Auswirkungen auf dein ganzes Leben und alle Lebensbereiche hat!

Ich habe lange gezögert, da mein Schoß mir heilig ist und ich durch Missbrauchserfahrungen das Vertrauen zu anderen Menschen verloren hatte. Ich ließ niemand an mich heran, und schon gar nicht in mich hinein ;) Die Schoßraumtherapie hat auf wundervolle Weise Vertrauen aufgebaut und mir dabei geholfen, mein gesamtes Sein und Tun lustvoller zu gestalten.

## **Kommunikation mit dem ungeborenen Kind**

Eigentlich ist es ganz unmöglich, *nicht* mit dem Kind in dir zu kommunizieren. Wenn nicht bewusst, dann kommunizierst du zumindest auf unbewusster Ebene mit dem ungeborenen Leben in dir. Ihr seid in ständiger Verbindung - nicht nur auf der Körperebene! Dir diese Kommunikation und deren Inhalte bewusst zu machen, dich darauf einzustellen, dir dafür bewusst Zeit und Raum zu schaffen, ist eine wichtige Voraussetzung und Erleichterung für die Geburt. Je besser und vertrauter ihr miteinander kommunizieren lernt, umso besser "funktioniert" ihr im Team bei der Geburt.

Die beiden folgenden Methoden bieten dir einen strukturellen Rahmen, der hilfreich sein kann, wenn es dir nicht leicht fällt, mit deinem Kind bewusst zu kommunizieren. Meiner Erfahrung nach ist es häufig unser Verstand, der die Kommunikation mit dem Kind in uns (und mit unserem Selbst, mit anderen Lebensformen, etc.) verkompliziert. Falls du also alleine auf Blockaden stößt, nutze die Möglichkeiten und hole dir Unterstützung.

### **Haptonomie**

Haptonomie ist eine sanfte Geburtsvorbereitungsmethode, die auf Berührung basiert und auch erfolgreich in der Schmerztherapie und Sterbebegleitung eingesetzt wird, da sie den Kontakt zum Selbst und zum Körper fördert und das Loslassen von Spannungen und Blockaden unterstützt. Durch Berührung und direkte Kommunikation mit dem Ungeborenen wird die Bindung von Mutter, Vater und Kind bereits während der Schwangerschaft vertieft. Beide Eltern treten in regelmäßigen liebevollen Austausch mit ihrem Kind. Die von dem Niederländer Frans Veldman entwickelte Methode ist in Frankreich und den Niederlanden relativ bekannt, während sie im

deutschsprachigen Raum noch nicht so weit verbreitet ist. Ich selbst habe "Haptonomie" angewandt, ohne von dieser Methode zu wissen ;)

Haptonomie kann, wie viele individuell ausgerichtete und intuitive Methoden, nicht in einen genormten Rahmen gepresst werden und ist daher nicht leicht zu beschreiben. Hier trotzdem ein Bericht einer Mutter über ihre Erfahrungen mit Haptonomie - natürlich subjektiv, doch vielleicht hilfreich bei deiner Entscheidungsfindung: <http://continuum-concept.de/texte/wie-wir-zur-haptonomie-kamen.html>

### **Bindungsanalyse**

Bindungsanalyse ist eine weitere sanfte Form der Geburtsvorbereitung, die dir hilft, bereits lange vor der Geburt eine liebevolle offene Beziehung zu deinem Kind zu entwickeln. Die Bindungsanalyse wurde von dem Psychotherapeuten Jenő Raffai Anfang der 1990er entwickelt. Raffai erkannte, wie wichtig eine offene Kommunikation mit dem Kind für einen reibungslosen Geburtsverlauf und für das spätere Wohlbefinden des Kindes ist.

Die Bindungsanalyse bietet einen strukturellen Rahmen, der dir hilft, dich von bestehenden Ängsten und mentalen Blockaden und Mustern, die dir nicht dienen, zu lösen. Sie hat sich zum Beispiel für Frauen, die schwierige Geburtserfahrungen gemacht haben (Kaiserschnittgeburt, Fehlgeburt, Frühgeburt, Stille Geburt, etc.), als sehr wirkungsvoll erwiesen.

Eine kurze und gute Erklärung und weitere Informationen findest du hier: <http://www.bindungsanalyse.at/>.

### **Pränataldiagnostik - nein danke**

Pränataldiagnostik ist mittlerweile "gut entwickelt" und lange nicht mehr so risikobehaftet und invasiv wie früher. Es gibt invasive und nicht-invasive Methoden. Sind sie grundsätzlich nötig? Darauf möchte ich hier ganz kurz und unvollständig eingehen, da ich diese Frage von so vielen Frauen gestellt bekomme. Der - zugegebenermaßen provokante - Titel spiegelt meine momentane *persönliche Meinung* wider, die auf jahrelanger Beobachtung, Gesprächen mit "Experten" (Gynäkologen, Hebammen, Müttern) und der Recherche von Studien zum Thema basiert.

Einige Punkte, die du beachten kannst, wenn du für dich und dein Kind Entscheidungen triffst:

- ◆ Trotz modernsten Untersuchungsmethoden gibt es keine Garantie und “100-prozentige” Sicherheit, was das Ergebnis der Pränataldiagnostik angeht.
- ◆ Für manche mag es eine Erleichterung sein zu wissen, ob ihr Kind gesund ist. Doch was machst du bzw. was hilft es dir, wenn die Ergebnisse nicht “wunschgemäß” sind? Pränataldiagnostische Ergebnisse *können* verunsichern und richten oft mehr Schaden als Nutzen an.
- ◆ Informiere dich umgehend über die angewandten Methoden (invasiv oder nicht-invasiv). Bei invasiven Untersuchungen besteht ein nicht zu unterschätzendes Risiko.
- ◆ Lass dir Zeit für die Entscheidung! Lass dich nicht in etwas hineindrängen, bei dem du zögerst oder dir nicht sicher bist. Das ist wichtig für alle Lebensdinge! Hole dir alternative und/oder komplementäre Informationen (zusätzlich zur ärztlichen Meinung, z.B.), damit du dir ein *ganzheitliches* Bild machen kannst. Je mehr du weißt, umso klarer kann sich in dir ein Meinungsbild formen - achte zudem auf dein Bauchgefühl und leise innere Zweifel. Wenn du dafür offen bist, wird dir auch dein Kind klare Hinweise geben.

\*\*\*

*“Wir sind die einzige Säugetierart, die ihre weiblichen Mitglieder verunsichern und ihnen im Hinblick auf ihre Fähigkeit zu gebären Angst einjagen kann. Und heutzutage sehen wir ziemlich viel Panikmache.”*

*Ina May Gaskin*

\*\*\*

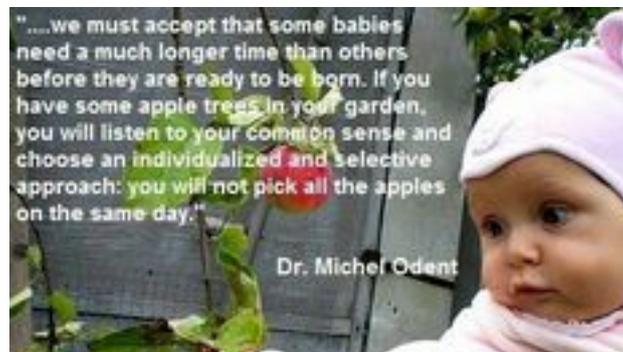
Der folgende Artikel beleuchtet einige interessante Aspekte zum Thema Pränataldiagnostik:

<http://www.zeit.de/2015/10/pranataldiagnostik-schwangerschaft-behinderung-gentest>

Die letztendliche Entscheidung liegt, wie immer, in deinen Händen und in deinem Herzen! Informiere dich umfassend - und dann vertraue dir und folge deiner Intuition.

## Der errechnete Termin

Ich möchte hier ganz kurz auf das Thema ET (errechneter Termin) eingehen, da es so viele Kontroversen auslöst. Es ist heute leider weit verbreitet, dass die Geburt eingeleitet wird, wenn der ET verstrichen ist. Für manche Mutter und ihr Kind hat das unter Umständen schwer wiegende Konsequenzen, da der natürliche Fluss der Dinge durch Interventionen unterbrochen und von außen behindert wird. Die Folge sind sehr häufig Komplikationen, die vermeidbar gewesen wären. Als Schwangere wirst du ziemlich unter Druck gesetzt, wenn du dein Kind "überträgst". Daher ist es wichtig, dass du dich mit diesem Thema auseinandersetzt und dir deine eigene Meinung bildest. Lass dich nicht beirren. Du wirst fühlen, wenn "etwas" nicht stimmt und du reagieren musst. In den meisten Fällen braucht das Kind einfach etwas länger!



*„Wir müssen akzeptieren, dass manche Babies viel länger brauchen als andere, bevor sie bereit sind, geboren zu werden. Wenn du in deinem Garten Apfelbäume hast, dann benutzt du auch deinen gesunden Menschenverstand und triffst eine individuelle und selektive Auswahl: das heißt du pflückst nicht alle Äpfel am selben Tag.“*

Wenn du Unterstützung brauchst, um eine Entscheidung zu treffen, suche dir eine gute Hebamme oder Doula, mit der du die Dinge besprechen kannst. Du kannst auch eine der Frauen, die unter "Adressen und Kontakte" genannt sind, kontaktieren oder dich mit anderen Schwangeren austauschen, zum Beispiel in einer der (geschlossenen) Facebook-Gruppen. Dort wird deine Privatsphäre gewahrt und du kannst dir im Kreise von vielen Frauen verschiedene Meinungen und Erfahrungen anschauen.

Da die heute vorherrschende Geburtskultur leider von Angst und "Dingen, die schief gehen können" geprägt ist, ist es wichtig, dass du dich mit allem, was eine natürliche Geburt von außen in Frage stellt, kritisch und

gründlich auseinandersetzt. Die meisten Frauenärzte (und Hebammen) beschäftigen sich während ihres Studiums hauptsächlich mit pathologischen Vorkommnissen in Schwangerschaft und Geburt. Ich bin einigen Ärzten begegnet, die ausschließlich Geburten im Krankenhaus und mithilfe von "normalen" Interventionen (Wehenschreiber, Ultraschall, etc.) erlebt haben! Um dir eine ausgewogene Meinung bilden zu können, ist es daher wesentlich, dass du dich auch im "natürlichen Geburtsfeld" umschaust :)

## Massagen

### Schwangerschafts-Massage

Eine Maxime während Schwangerschaft und Geburt ist sicherlich: "Je lockerer, umso leichter." Einleuchtend, dass wohltuende Entspannungsmassagen da bestimmt nicht fehl am Platz sind. Besonders gegen Ende der Schwangerschaft wird der untere Rücken oft stark in Anspruch genommen. Manche Frauen leiden zudem unter Wassereinlagerungen in den Beinen. Massagen schaffen Linderung und können die Energie (und Körperflüssigkeiten) wieder in Fluss bringen. Doch auch wenn du keine fühlbaren Beschwerden hast, können Massagen eine wunderbare Gelegenheit bieten, dir eine Auszeit zu gönnen: Zeit für dich, Zeit, um Stress und Alltag loszulassen und mit deinem Körper Kontakt aufzunehmen. Gute Massagen wirken auf mehreren Ebenen, nicht nur auf der körperlichen.

Sanfte, fließende Massage-Formen wie zum Beispiel LomiLomi, Schwangerschaftsmassage, Shiatsu, InTouch, Aryurveda-Massagen, perinatale Massagen sind ideal, um Verspannungen zu lösen und mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen vertraut zu werden. Wunderschön kann es auch sein, wenn du dich von deinem Partner massieren lässt. Wichtig auch hier, dass du genau darauf achtest, was dir gut tut - und dies mitteilst. Die zarte Berührung ist nicht nur für dich und dein Kind entspannend, sondern gibt auch deinem Partner die Gelegenheit, in direkten Kontakt mit euch zu kommen und zu begreifen, was mit dir und in dir vor sich geht.

Generell gilt:

- ◆ Egal ob du dich selber massierst oder massiert wirst, achte auf dein Wohlbefinden! Wenn etwas nicht gut tut - lieber sein lassen!
- ◆ Nacken- und Kreuzbeinbereich sanft und vorsichtig behandeln
- ◆ Nicht auf dem Bauch liegen
- ◆ Vorsicht bei der Auswahl von Ölen: Kampfer-, Salbei- und Anisöl sollten beispielsweise während der Schwangerschaft nicht angewandt

werden, da sie eine wehenauslösende Wirkung haben können. Kokosnussöl pur oder gemischt mit ein paar Tropfen Lavendel oder Geranium ist wunderbar für die Selbst- oder Partnermassage.

### **Damm-Massage**

Der Damm ist das feste Gewebe zwischen Scheide und After und Teil der Beckenbodenmuskulatur. Von daher ist der Damm wesentlich an der Geburt beteiligt und es lohnt sich, eine Verbindung mit ihm herzustellen :) Das Damm-Gewebe ist normalerweise extrem dehnbar. Trotzdem kann es in manchen Fällen - vor allem bei Verspannungen im Beckenbodenbereich (z.B. durch Stress, Ängste, traumatische Erfahrungen) - überdehnt werden oder sogar einreißen.

Eine Damm-Massage hat deshalb viele Vorzüge:

- ◆ sie macht den Damm geschmeidig und locker und kann einem Dammriss vorbeugen
- ◆ sie bringt dich in direkten Kontakt mit deinem Körper
- ◆ sie hilft dir, deine Aufmerksamkeit auf Teile deines Körpers zu richten, die du vielleicht sonst wenig beachtest, und mit ihnen vertraut zu werden
- ◆ sie hilft dir, ein Bewusstsein für deine Bedürfnisse zu entwickeln

Eine Anleitung findest du hier: <https://www.hebammenblog.de/damm-massage-anleitung/>

### **Yoni-Massage**

Yoni-Massage ist eine sanfte Frauen-Massage, die dich mit dir selbst und deinem Intimbereich in Kontakt bringt. Sie bringt deine urweiblichen Energien und Kräfte ins Fließen und kann unbewusste Blockaden und Verspannungen im Unterleibsbereich lösen, die dein ganzes Leben beeinflussen. Yoni-Massage und Schoßraumtherapie (s.o.) können auch bei Missbrauchserfahrungen Wunder bewirken - auf sanfte, einfühlsame Art und Weise.

In unserer heutigen Kultur und Gesellschaft wird wenig Bedeutung darauf gelegt, dass Frauen (oder Männer) ihren Körper über die einzelnen Körperfunktionen hinaus, die im Biologie- und Sexualkundeunterricht kurz und sachbezogen wissenschaftlich angesprochen werden, gut kennenlernen. Dies führt häufig dazu, dass Blockaden und Defizite nicht oder erst spät erkannt werden. Oft erst, wenn ernste Probleme auftauchen und der Körper mit Schmerzen und Funktionsstörungen reagiert. Manche lassen ihre Autos

besser und regelmäßiger von Fachleuten warten und pflegen als sich selbst :)

Wenn du dir also etwas tief greifend Gutes tun möchtest - auch und gerade im Hinblick auf die Geburt -, dann kannst du mit Hilfe der Yoni-Massage unter Umständen in ungeahnte Tiefen tauchen und wahre Schätze für dein Leben finden.

Erste Informationen findest du hier (siehe auch unter "Adressen und Kontakte"): <http://www.yoni-massage.info/>

### **Reflexzonen-Massage**

Deine Füße leisten gute Arbeit - auch und vor allem in der Schwangerschaft. Eine Fußmassage tut daher super gut. In unseren Füßen und Händen befinden sich so genannte Reflexzonen: sie stehen mit verschiedenen Körperregionen in Verbindung. Werden diese Zonen massiert, überträgt sich die Wirkung auf die entsprechende Körpergegend. Eine richtig ausgeführte Reflexzonenmassage (z.B. von einem erfahrenen Therapeuten) hat einen positiven Effekt auf deinen ganzen Körper und auch auf dein Kind. Ich massiere mir häufig im Alltag Hände oder Füße, um zur Ruhe zu kommen und kurz Kraft zu tanken.

## Andere nützliche Hilfsmittel

### Rituale und Zeremonien

Alle indigenen Kulturen geben der Geburt einen rituellen Rahmen. Unsere "moderne Kultur" bietet relativ wenig etablierte Strukturen für Rituale und Zeremonien. Das birgt die Chance, uns unsere eigenen zu erschaffen. Viele orientieren sich an existierenden Ritualen, zum Beispiel angelehnt an östliche oder schamanische Traditionen. So genannte *Mother Blessings* (ein Ritual zur Segnung von Mutter und Kind vor der Geburt) sind auch im deutschsprachigen Raum immer häufiger zu finden. Manche besinnen sich auch auf sich selbst und kreieren ihre eigenen Rituale.

Da Schwangerschaft und Geburt einmalige, einzigartige Übergangs- und Transformationszeiten in deinem Leben sind, ist es in jedem Fall schön, wenn du sie besonders gestaltest. Folge dem Lustprinzip, finde deinen eigenen Zugang und Rituale, die dich, den Wachstums- und Wandlungsprozess von dir und deinem Kind und die beteiligten Energien würdigen und zelebrieren.

Ich habe in meinem Buch bereits einige Rituale und Zeremonien vor, während und nach der Geburt vorgestellt. Hier findest du zudem eine kurze Auflistung von verschiedenen Gebräuchen aus verschiedenen Regionen der Welt: <http://www.hebammenwissen.info/traditionen-zur-geburt-aus-aller-welt/>, die dich vielleicht zusätzlich inspirieren.

### Kräuter, Tinkturen, Öle und mehr

Hier habe ich wahllos ein paar "Mittelchen aus der Hexenküche" zusammengestellt, die noch nicht in meinem Buch erwähnt sind. Weiteres wertvolles Wissen (nicht nur für Schwangerschaft und Geburt, sondern generell wertvoll für dein Wohlbefinden und das Wohlbefinden deiner Kinder) findest du zum Beispiel in den Büchern von Susanne Fischer-Rizzi (<http://susanne-fischer-rizzi.de/82/buecher>).

#### *Himbeerblätter-Tee*

Himbeerblätter-Tee fördert die Durchblutung, wirkt krampflösend und ist reich an Vitamin C, Kalzium und Eisen. Früher wurde er häufig als Schwarzttee-Ersatz benutzt und zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und Unfruchtbarkeit angewandt. Da er auch lockernd auf die Muskeln der Gebärmutter und des Muttermundes wirken

kann, wird er von einigen Hebammen erst gegen Ende der Schwangerschaft empfohlen. Ich habe Himbeerblätter-Tee "durchgehend" getrunken, da mir dieser Aspekt nicht bewusst war - ohne sicht- oder spürbare Nebenwirkungen. Beobachte dich, wenn du dir nicht sicher bist. Dein Körper wird dir Zeichen geben, wie viel und wann dich die wundervollen Blätter des Himbeerstrauches unterstützen können.

Die Himbeerblätter sollten im Frühjahr vor der Blüte geerntet und dann getrocknet werden. 1-2 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen - et voilà!

### *Hirtentäschelkraut*

Hirtentäschelkraut ist bekannt für seine blutstillende Wirkung und wird daher oft nach Geburten angewandt, um Nachblutungen zu stillen. Es kann u.a. kontraktionsfördernd, adstringierend, entzündungshemmend wirken und hat einen harmonisierenden Einfluss auf den Blutdruck und die Verdauung.

Du findest Hirtentäschel häufig entlang von Wegen oder auf Baustellen - dieser Heiler ist sehr genügsam, und besitzt trotzdem starke Wirkungskraft.

Hirtentäschel kann zum Beispiel als Tee oder Tinktur angewandt werden.

### *Beifuß*

Beifuß ist ein weiteres uraltes Heilwesen, bekannt vor allem für seine antibakterielle Wirkung. Beifuß-Tee kann außerdem helfen, deine Fruchtbarkeit anzuregen und deinen Menstruationszyklus zu normalisieren, und ganz allgemein bei Pilz- und Magen-Darm-Erkrankungen.

### *Arnika*

Diese kraftvolle Pflanze mit den sonnengelben Blüten spielt eine zentrale Rolle in der Frauenheilkunde. Auf der Körperebene wirkt Arnika entzündungshemmend und fördert die Wundheilung (zum Beispiel als Tinktur nach der Geburt, bei Dammrissen oder Kaiserschnitt, oder als homöopathische Globuli). Arnika hilft jedoch auch auf emotionaler und seelischer Ebene, Traumen zu verarbeiten (z.B. Missbrauchserfahrungen).

Da wir viel Sport treiben und manchmal Verletzungen auftreten, habe ich Arnika immer griffbereit - auch in höheren Potenzen :)

Du kannst dir Arnika in verschiedenen Formen besorgen (homöopathische Globuli, Tinktur, Tee). Hier ein Rezept, falls du dir selbst eine Tinktur brauen möchtest: 100g Arnikawurzel klein schneiden und mit 500 ml hochprozentigem Alkohol übergießen. Etwa 2 Wochen in der Sonne stehen lassen, dann die Wurzelstücke ausfiltern (z.B. mit einer sauberen Stoffwindel oder einem Kaffeefilter) und am besten in luftdichte, dunkle Glasflaschen abfüllen.

### *Keimzumppe*

Keimzumppe hilft bei Ängsten und Unsicherheiten während der Schwangerschaft, da es ein natürliches Beruhigungsmittel ist. Das Dickblattgewächs wird auch oft bei vorzeitigen Wehen eingesetzt. Löse etwa alle 2-3 Stunden 1/4 Teelöffel Keimzumppe-Pulver (gibt's rezeptfrei in der Apotheke) in Wasser auf und trinke schluckweise.

### *Brennnessel*

Die Brennnessel ist ein Allheilmittel und hilft dir bei allen möglichen Dingen. Durch ihre ausleitende und reinigende Wirkung zum Beispiel bei Wassereinlagerungen in den Beinen, ausgleichend bei Eisenmangel, allgemein stärkend und aufbauend (z.B. bei hohem Blutverlust während der Menstruation oder bei der Geburt) u.v.m.

Am wirkungsvollsten sind die jungen Triebe (Handschuhe anziehen oder aufpassen, dass du beim Pflücken die feinen Härchen auf der Blattoberfläche nicht knickst), die du für Brennnessel-Tee trocknen kannst. Du kannst auch abgepackten Tee in Apotheken, Reformhäusern und manchen Supermärkten kaufen. Die getrockneten Blätter brennen übrigens nicht mehr ;)

### *Heublume*

Heublumendampf-Sitzbäder sind wunderbar wohltuend für Körper und Seele und super geeignet, um den Damm und die Beckenbodenmuskulatur zu entspannen und geschmeidig zu machen (wohltuend auch vor einer Damm-Massage). Manche empfehlen, erst gegen Ende der Schwangerschaft ein Sitzbad zu nehmen, da unter Umständen vorzeitige Wehen ausgelöst werden können. Ich habe Sitzbäder während der gesamten Schwangerschaft gemacht und bin einfach meinem Körper gefolgt: ich habe gespürt, wenn es "zu viel" wurde ;) Allgemein gilt: nicht zu lange sitzbaden (nicht mehr als 10 Minuten).

Etwa 15 Esslöffel Heublumen (gibt's z.B. über Amazon, in Reformhäusern und Apotheken) in 3 Liter Wasser aufkochen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Gieße den Aufguss in eine große Wanne oder die Badewanne und fülle Wasser ein, bis du mit Po und Oberschenkeln bequem im Wasser sitzen kannst.

### **Schüssler Salze**

Schüssler Salze sind wundervolle Helfer und nützen dir nicht nur während Schwangerschaft und Geburt! Sie sind sanft und wirkungsvoll und ganzheitlich anwendbar.

Hier ein paar Anwendungsgebiete und Anregungen, wie du sie in der

Geburtsvorbereitung und zur Linderung von eventuell auftauchenden körperlichen Symptomen einsetzen kannst:

Wassereinlagerungen in den Beinen - Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10

Natrium sulfuricum, Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 15 Kalium jodatum

Übelkeit während der Schwangerschaft - Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 8

Natrium chloratum, Nr. 14 Kalium bromatum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 23 Natrium bicarbonicum

Rückenschmerzen - Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 5 Kalium

phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Wehen-Erleichterung - Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 13 Kalium

arsenicosum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 21 Zincum chloratum

Wähle entweder eines oder maximal drei der oben genannten Salze für dich aus. Ich benutze ein Pendel oder muskelteste (Kinesiologie), was am besten für mich passt. In der Regel lasse 1-3 Tabletten drei- bis sechsmal täglich auf der Zunge zergehen.

Vielleicht hast du schonmal von der "heißen 7" gehört? Die heiße 7 bezieht sich auf das wohl bekannteste unter den Schüssler Salzen, die Nr. 7. Die heiße 7 hilft vor allem bei krampfartigen Schmerzen (Regelschmerzen, Koliken, Migräne, Muskelkrämpfe, etc.), Schlafstörungen, Blähungen, Ängsten, Unsicherheit, und allgemein in Stresssituationen. Löse 5-10 Tabletten in heißem (abgekochtem) Wasser auf und trinke die Lösung schluckweise (d.h. so lange wie möglich im Mund behalten, bevor du schluckst).

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier: <http://schuessler-salze-in-der-schwangerschaft.de/> und in dem sehr empfehlenswerten Buch *Lebensquell Schüssler-Salze* von Monika Helmke-Hausen viele weitere wertvolle Informationen.

### **Bachblüten und Homöopathie**

Bachblüten und Homöopathie sind Schätze aus der Natur, die uns in allen Lebensdingen ungemein unterstützen können. Pflanzen sind wertvolle Verbündete - nutze ihre Heilkraft mit Respekt und Achtsamkeit.

Es gibt einige "Allround-Mittel", wie zum Beispiel die Notfall-Tropfen von Bach, die bedenkenlos jederzeit eingesetzt werden können und eine ausgleichende Wirkung auf unseren gesamten Organismus haben. Natürlich kannst du auch mit anderen pflanzlichen Mitteln in der Regel nichts "falsch" machen - doch es lohnt sich oftmals, den Rat eines erfahrenen Menschen hinzuzuziehen, wenn du nicht mit der Wirkweise der verschiedenen Pflanzen

vertraut bist, damit ihr gemeinsam das passendste und im jeweiligen Lebensmoment für dich beste Mittel auswählen könnt. Da nicht nur körperliche Aspekte in die Heilarbeit mit Pflanzen hineinspielen, kann ein erfahrener Therapeut (oder einfach weiser Ratgeber) genau herausfinden, was dir am besten tut, weil er die Pflanzen und ihre Wirkung auf mehreren Ebenen kennt, ein Gespür für deine individuelle Situation und deine Disposition entwickelt und sich daran orientieren kann.

Wenn du vertraut damit bist, dir deine unterstützenden Mittel selbst auszuwählen (z.B. mit Pendeln oder Muskeltest oder Intuition), kannst du dir ohne Weiteres jederzeit selbst Hilfe aus dem reichen Schatz an homöopathischen und anderen natürlichen Präparaten holen.

Der große Vorteil von homöopathischen Mitteln ist, dass sie im Vergleich zu anderen Medikamenten von deinem Körper gut vertragen werden, keine Risiken und schädliche Nebenwirkungen aufweisen und trotzdem eine hohe Wirkkraft haben.

Wenn du während der Schwangerschaft unter Übelkeit, emotionalen Schwankungen, Ängsten, etc. leidest, hole dir Hilfe aus dem Pflanzenreich. Homöopathische Mittel können auch dem Kind in dir helfen, z.B. wenn es eine bestimmte Position eingenommen hat. Vor und während der Geburt kannst du pflanzliche Mittel nehmen, um beispielsweise die Kontraktionen zu unterstützen bzw. auszulösen.

Auch nach der Geburt helfen dir homöopathische Mittel: beim Stillen (Milchfluss, Brustwarzenprobleme), beim Bonding zwischen dir und deinem Kind und allgemein, um das Wohlbefinden von dir und deiner Familie aufrecht zu erhalten. In unserer Familie verwenden wir ausschließlich Mittel aus der "Apotheke der Natur" :)

### **Massageöle**

Hier eine sehr grobe Übersicht über einige Öle, die du während der Schwangerschaft nutzen kannst bzw. welche du lieber nicht anwenden solltest.

#### *Geranium*

Geranium wirkt generell beruhigend und ausgleichend und kann dir helfen, während der Geburt zu entspannen. Durch seine antibakterielle, entzündungshemmende und antiseptische Wirkung hilft es dir, das Gewebe um den Damm und in der Scheide weich, geschmeidig und gesund zu erhalten.

Auch während der Schwangerschaft kannst du dich mit Geraniumöl verwöhnen, wenn du erschöpft und müde bist, oder zum Beispiel unter

Hämorrhoiden und Krampfadern leidest. Geranium ist außerdem ein natürliches Anti-Depressivum und daher immer dann zu empfehlen, wenn du dich "down", unsicher und überfordert fühlst.

### *Lavendel*

Lavendel ist wohlriechend und gleichzeitig ein Powerpaket an Heilkraft. Seine schmerzlindernde Wirkung helfen dir bei vorzeitigen Wehen, während der Geburt und bei eventuellen Nachwehen. Außerdem bei Schmerzen und Muskelverspannungen im Rücken, Nacken und in den Beinen, und auch bei Kopfschmerzen (ein paar Tropfen Lavendelöl auf die Schläfe tupfen und in leichten kreisenden Bewegungen mit den Fingerspitzen einmassieren).

Lavendel ist ein natürliches Beruhigungsmittel: Er hilft dir (und deinen Kindern) beim Einschlafen, allgemein in Stresssituationen zur Entspannung und immer dann, wenn du Anspannungen (innerlich und äußerlich) loslassen willst.

Ich habe eine Mischung aus Kokosnussöl und Lavendel benutzt, um mir täglich den Bauch zu massieren - und hatte keine "Schwangerschaftsstreifen" oder ähnliches ;) Diese Mischung benutze ich immer noch täglich zur "Rundumpflege" (Gesicht und Körper) - riecht gut und hält meine Haut zart und weich.

### *Rosenöl*

Rosenöl wird eine "weichmachende" Wirkung nachgesagt: es hilft, deine Muskulatur geschmeidig und dehnbar zu machen, und ist daher ideal geeignet für Beckenboden- und Damm-Massage. Besonders zu empfehlen, wenn du von eher kleiner Statur bist, nicht besonders dehnbar und flexibel oder ganz allgemein unter Verspannungen leidest.

Rose hat auch einen reinigenden, ausleitenden Effekt und kann nach der Geburt helfen, den Scheidenraum zu pflegen.

### *Ylang Ylang*

Ylang Ylang wirkt harmonisierend und ausgleichend: es beruhigt und entspannt dich auf allen Ebenen; auf der Gefühlsebene, der Körperebene (Muskeln, Blutdruck, Atem) und der Seelenebene. Benutze es sparsam und am besten gemischt mit einem "Trägeröl" (z.B. Mandel- oder Kokosnussöl).

### *Mandelöl, Kokosnussöl*

Mandel- und Kokosnussöl eignen sich gut, um deine Haut zu pflegen und geschmeidig zu erhalten. Sie sind relativ geruchsneutral und preiswert und eignen sich deswegen ideal als Trägeröl. Du kannst dir deine eigenen Lieblingsmischungen herstellen, indem du das Trägeröl in eine (oder

mehrere) dunkle Glasflasche füllst und einfach ein paar Tropfen der wertvollen naturreinen Essenzen (Lavendel, Rose, Geranium, etc.) dazugibst.

### *Jasmin*

Jasminöl ist während der Schwangerschaft mit Vorsicht zu genießen, da es nicht nur schmerzlindernd und entspannend wirkt, sondern auch Kontraktionen der Gebärmutter auslösen kann. Während der Geburt kannst du es deshalb anwenden, um die Wellen zu unterstützen und anzuregen und gleichzeitig Spannungen und Schmerzen zu mindern.

### *Muskateller-Salbei*

Muskateller-Salbei solltest du nicht während der Schwangerschaft verwenden. Doch wenn der ET (errechnete Termin) bereits verstrichen ist und das Wort Einleitung auftaucht (auf das du übrigens NICHT zu reagieren brauchst - ich weiß, der Druck ist groß, lass dich trotzdem nicht aus deiner Mitte und deiner Kraft bringen!) und es sich richtig anfühlt, die "Dinge" etwas zu beschleunigen, dann kannst du deine Fußgelenke oder deinen Unterleib in langsamen kreisenden Bewegungen sanft mit Muskateller-Salbei-Öl massieren.

## **Menstruation**

Ich habe das Thema Menstruation hier mit aufgenommen, da es ein urweibliches Thema ist und unmittelbar mit unserer Fähigkeit, Leben zu gebären, verbunden ist. *Wie* du menstruiert, gibt dir zudem einen guten Einblick in mögliche Blockaden und Verspannungen, die im Hinblick auf eine leichte Geburt wichtig sind. Wenn du deine Mondzeit oft als schmerzhaft und stressvoll erlebst, dann empfehle ich dir, genauer hinzuschauen und dich gegebenenfalls mit Hilfe von anderen damit auseinanderzusetzen und Spannungen zu lösen. Schoßraumtherapie, Schoßraum-Massage, Bauchtanz, homöopathische Mittel, Bachblüten, Meditation, Yoga,... es gibt so viele Dinge, die dich auf diesem Weg unterstützen und in deine Kraft bringen können.

Die Zeit unserer Menstruation wird in unserer heutigen Gesellschaft kaum gewürdigt. Meiner Tochter wurden in der Schule Schmerztabletten angeboten, damit sie wieder "voll funktionstüchtig" war. Sie kam stattdessen lieber einige Tage nach Hause, ruhte sich aus und besann sich auf ihre Frauenkraft... So wie es in vielen Kulturen ursprünglich üblich war.

In der Mondzeit hast du die Chance, dich mit deiner inneren Quelle der Weisheit und deiner weiblichen Urkraft zu verbinden. Nutze diese Gelegenheit! Viele Schmerzen und emotionale Turbulenzen entstehen heute

gerade deshalb, weil wir uns diesen Raum und diese Zeit nicht mehr nehmen, um uns ganz auf uns einzulassen und uns selbst zuzuhören. Die "Red-Tent-Bewegung" ist ein Ausdruck dafür, dass viele sich rückbesinnen und die Mondzeit als Zeit des bewussten Frauseins nutzen. Im roten Zelt trafen und treffen sich Frauen, um Frauenthemen zu erkunden, ihre Weisheiten, Erfahrungen und Einsichten miteinander zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und füreinander da zu sein - ohne Wertung und ohne Bedingungen.

Deine Mondzeit kann dir vor und nach der Schwangerschaft wertvolle Hinweise geben, "wo du stehst", im Leben, als Frau.

Hier ein paar Links und Bücher zur Inspiration - wie immer: folge deinem Herzen!

- ◆ <http://wilde-weiblichkeit.de/tag/red-tent/>
- ◆ <http://sterneck.net/ritual/roemer-zyklus/index.php>
- ◆ <http://www.schlangengesang.com/archiv/14.pdf>
- ◆ *Schmerzfremde Regel, Vorbeugung und Behandlung von Menstruationsbeschwerden* - Stella Weller (ein wunderbares Buch, das dir auch in der Schwangerschaft viel nutzen kann, da es sich intensiv mit Gebärmuttergesundheit und der Beckenregion beschäftigt)
- ◆ *Meine Tage und Das Geheimnis der Menstruation* - Gabriele Pröll

## Tragetücher

Tragen ist wesentlich für die Entwicklung unserer Babies! Das Aufkommen des Kinderwagens ist relativ neu und entspricht nicht wirklich einer artgerechten Babypflege (siehe hierzu auch Nicola Schmidts toll geschriebenes Buch *Artgerecht*). Dein Baby war 9 lange Monate in deinem Bauch. Es hörte deinen Herzschlag, das Rauschen deines Blutes - all die Geräusche deines Körpers, verstärkt durch das Fruchtwasser. Nach der Geburt ist es plötzlich in einem ganz anderen Umfeld. Alles ist heller, ungedämpfter, krasser, direkter. Je näher du dein Baby bei dir, am Körper trägst, umso leichter und unkomplizierter wird es diesen Übergang in eine "andere Welt" schaffen. Für seine gesunde Entwicklung ist es ganz wichtig, dass du ihm dies gibst. Studien bestätigen mittlerweile, dass getragene Babies selbstsicherer und generell emotional, mental und körperlich stärker und gesünder durchs Leben gehen.

Wenn du Rückenprobleme hast oder dein Kind aus anderen Gründen nicht tragen kannst, dann Sorge dafür, dass dein Baby so nahe wie möglich

bei dir ist und du ihm mit den Händen viel Berührung schenkst. In der Regel ist der weibliche Körper jedoch fähig, ein Baby zu tragen und es gibt viele Tragehilfen, die es dir leicht machen. Ich habe meine Tragetücher geliebt, da sie mir buchstäblich die Hände und den Rücken frei hielten :) In der ersten Schwangerschaft hatte ich noch einen schicken Kinderwagen - der unbenutzt nach einem Jahr wieder verkauft wurde. Ich fand das Manövrieren und Rangieren mit Kinderwägen ziemlich unpraktisch und einschränkend. Im Tragetuch waren meine Kinder von Anfang an immer dabei - und ich hatte die Hände frei und konnte relativ ungestört alles machen, was ich so machen wollte oder musste: von Reiten bis zum Geschirrspülen :) Da dein Baby am Anfang noch klein und leicht und handlich ist, fällt es - im wahrsten Sinne des Wortes - kaum ins Gewicht. Je mehr es wächst, umso schwerer wird es natürlich. Doch deine Tragkraft wächst mit - jedenfalls war es so bei mir. Ich entwickelte ziemlich kräftige Rücken- und Bauchmuskeln - zum Teil auch durch gezielte unterstützende Yoga-Übungen.

Es gibt mittlerweile so genannte TrageberaterInnen, die dich informieren und sogar zu dir nach Hause kommen und dir genau zeigen, was du beachten musst und wie du das Tuch binden kannst, damit es optimal für dich und dein Kind passt (z.B. bei Rückenproblemen, etc.). Auch auf youtube findest du viele Anleitungen, z.B. hier: <https://www.youtube.com/user/Bikerbaby2011>

Der große Vorteil von Tüchern liegt in meinen Augen darin, dass du verschiedene Bindemöglichkeiten hast und nicht auf eine bestimmte Trageart festgelegt bist.

Ich kenne aber auch Frauen, die mit dem Binden generell nicht gut klar kommen (eine Bitte: gib dir und deinem Baby wenigstens ein bisschen Zeit, bevor du "aufgibst" ;) In diesem Fall kannst du dir auch eine fertige Trage aussuchen. Wähle eine, die richtig gut passt.

Ein paar Ideen findest du hier:

- ◆ <https://fidella.org/>
- ◆ <http://www.mein-tragling.de/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/150546143939/> - hilfreiche Facebook-Gruppe, die dir bestimmt deine Fragen beantworten kann und wertvolle Tipps und Informationen enthält

## Windelfrei

Zum Thema Windelfrei habe ich bereits einiges in meinem Buch *Geburt - Wiederentdeckung des Weiblichen Weges* geschrieben. Mittlerweile gibt es viele Informationen und Meinungen dazu, die öffentlich diskutiert werden. Ich kann nur sagen: Windelfrei ist natürlicher, kostengünstiger und hygienischer als mit Windeln. Und: Es ist wirklich nicht so "kompliziert", wie manche meinen. Kein Mensch mag in seinen Exkrementen liegen - und Babies sind sehr gut in der Lage zu kommunizieren, wann sie mal "müssen". Als Mutter entwickelst du schnell ein Gefühl für die Zeichen, die dein Kind dir sendet - und kannst reagieren. Auch bei größeren "Geschäften" gibt es, wie bei Erwachsenen auch, gewisse Rhythmen und Zeiten, die du bald herausfindest.

Wenn ich unterwegs war, hatte ich in der S-Bahn oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln immer einen Plastikbecher und eine dicke gefilzte Decke als Unterlage dabei :) Und wenn dir das nicht taugt, kannst du ja immer noch nur auf Reisen zu Windeln greifen - dein Baby wird dir genau zeigen, was es davon hält. Ich habe oft gesehen, wie windelfreie Babies heftigst protestieren, wenn sie gewickelt werden (andere übrigens auch).

Windelfrei hat aus meiner Sicht nur Vorteile: kein wunder Popo, ein zufriedenes Kind, einfache Handhabung, keine Kosten, "umweltfreundlich" und schadstoffarm ;) Aber genug Windelfrei-Werbung - hier weitere Informationen für dich, die dir als Entscheidungsgrundlage dienen können:

- ◆ <http://www.ohne-windeln.de/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/463310403726854/>
- ◆ In den artgerecht-Videos auf youtube werden zudem von den Autorinnen und Müttern Julia Dibbern und Nicola Schmidt einige Fragen zum Thema "Windelfrei" beantwortet.

## Informationen für Kopf, Bauch und Herz

Allgemein gilt in unserer informationsüberfluteten Welt: weniger ist mehr. Eigentlich wissen Frauen seit Urzeiten, wie Geburt geht. Sonst wären wir als Spezies bereits ausgestorben. In der Neuzeit beobachten wir jedoch ein interessantes Phänomen: immer mehr Frauen trauen sich Geburt nicht zu, haben Angst, sind verunsichert (von dramatischen Geburtsgeschichten, einem männlich geprägten Geburtshilfe-System, etc.) und suchen im Außen nach Halt und Orientierung anstatt Instinkt und Intuition zu folgen und ihrer weiblichen Urkraft zu vertrauen.

Ja, früher sind viele Mütter und Kinder gestorben, vor, während oder nach der Geburt. Das lag sehr häufig an *hygienischen* Umständen. Ja, Kaiserschnitt und andere medizinische Interventionsmaßnahmen können einigen Kindern und Müttern das Leben retten. Doch wenn man aktuelle Daten zur Mütter- und Neugeborenensterblichkeit betrachtet, ist die Rate immer noch (relativ zum Bevölkerungsanteil gesehen) vergleichbar. Der Tod gehört zum Leben im Allgemeinen und zur Geburt im Besonderen. Es ist eine Illusion zu glauben, dass technologischer Fortschritt und andere großartige Erfindungen uns vor dem Tod schützen. Ja, viele Errungenschaften moderner Technik, Medizin und anderer Wissenschaften helfen uns, einige Risiken zu mindern. Allerdings vergessen wir oft, sie in Relation zu sehen und die "Nebenwirkungen" zu berücksichtigen.

**Geburt, Leben an sich, "funktioniert" am besten, wenn wir mit uns selbst im Einklang sind.** Wenn wir uns, unseren Körper, unsere Seele, unser Selbst, unsere Bedürfnisse gut kennen. Bei der Geburt steht dir eine extrem hohe Energie zur Verfügung. Ich habe sie als intensive "Urkraft" empfunden, die weit über mich selbst und meine Fähigkeiten hinausging. Ich weiß, dass meine Geburten deshalb gut verliefen, weil ich mich intuitiv dieser Kraft öffnete, mich ihr hingab, mich ihr vollkommen anvertraute und meinem innersten Wissen folgte. Ich habe auch beobachtet, dass Frauen (und vor allem Personen im Umfeld der Schwangeren) von dieser starken Kraft überfordert waren und mit Angst, Kontrollbedürfnis und Interventionen reagierten - was dann *in der Folge* sehr häufig zu "Komplikationen" führte. Viele Geburtshilfesysteme arbeiten daher "präventiv" und deklarieren bereits kleine Abweichungen von der Norm als "Problemschwangerschaft". Wir Menschen sind aber nicht standardisier- und normbar. Wir sind keine technischen Konstrukte, die alle gleich gebaut sind. Deshalb sind derartige genormte Maßnahmen meiner Meinung nach mit großer Vorsicht zu genießen und kritisch zu hinterfragen.

Lass dich von deinen Gefühlen leiten! Wenn du tief in dir spürst, was "eigentlich" für dich (und dein Kind) am besten ist, folge deinem Herzen - und Sorge dafür, dass deine Stimme gehört wird.

Wenn du verunsichert bist, wenn du Ängste hast, wenn du dich überfordert fühlst, dann halte inne, werde still und bitte darum, dass dir im Außen Hilfe entgegenkommt. Vertraue darauf, dass dir ein Flyer *zufällt*, du eine Anzeige entdeckst, eine Freundin dir von jemandem erzählt... Vielleicht findest du auch auf diesen Seiten hier etwas, das dich spontan anspricht. Achte auf dein Gefühl und folge dem, was dein Interesse weckt, dir Spaß macht und gut tut, und was spontan deine Aufmerksamkeit erregt.

Ich hoffe, dass die folgende Liste für manche einen ersten Einstieg bieten kann. Eine kleine Orientierungshilfe, um herauszufinden, was für dich und dein Kind JETZT relevant ist. Die Aufzählung ist subjektiv, in keinsten Weise vollständig und die Reihenfolge stellt keine Wertung dar! Es gibt so viele Bücher und Links zum Thema Schwangerschaft und Geburt, und ich habe versucht, eine kleine "konzentrierte" Auswahl an Informationen zusammenzustellen, die verschiedene Aspekte behandeln - ich bin sicher, du findest deinen eigenen Weg!

## Allgemein "Weiblichkeit, Frau-Sein"

### Bücher

- ◆ *Die Wolfsfrau* - Clarissa Pinkola Estes
- ◆ *Zeit für Weiblichkeit* - Diana Richardson
- ◆ *Im Kreis des Lebens* - Elizabeth Davis
- ◆ *Auf den Schwingen weiblicher Sexualität* - Doris Christinger
- ◆ *Das rote Zelt der Frauen* - Anita Diamant
- ◆ *Das Weibliche Manifest, Lebe anders! Lebe, wozu du bestimmt bist* - Maitreyi D. Piontek
- ◆ *Frauenkörper, Frauenweisheit* - Dr. Med. Christiane Northrup

### Link

- ◆ Alle Kreativkraft kommt aus dem Zentrum der Gebärmutter - was wäre, wenn unsere Gesellschaft und Kultur diese Tatsache wieder berücksichtigen und bewusst integrieren würde? <https://wombblessing.wordpress.com/2016/04/20/eine-vision-fur-frauen/>

## Schwangerschaft und Geburt

### Bücher

- ◆ *Der sanfte Weg ins Leben - Geburt ohne Gewalt* - Frederick Leboyer
- ◆ *Eigentlich wollte ich Kaiserschnitt* - M.C. Strobl (ich kann ihre Bücher alle empfehlen, vor allem, wenn du dir unsicher bist, einen Wunsch-Kaiserschnitt im Kopf hast, aber auch sonst für alle ein sehr bereichernder Lesegenuß)
- ◆ *Natürliche Wege zum Babyglück* - Nadine Wenger
- ◆ *Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft* - Doris Moser
- ◆ *Flowbirthing, Geboren aus einer Welle der Freude* - Kristina Marita Rumple
- ◆ *Es ist nicht egal wie wir geboren werden* und *Im Einklang mit der Natur* - Michel Odent (ich kann alle Bücher von Michel wärmstens empfehlen - sie liefern dir viele Infos für die linke Hirnhälfte, aber auch dein "Herzanteil" wird nicht zu kurz kommen)
- ◆ *Meisterin der Geburt* - Jobina Schenk ([http://www.meisterin-der-geburt.de/author/jobina\\_schenk/](http://www.meisterin-der-geburt.de/author/jobina_schenk/))
- ◆ *Autogene Geburt, Mit Hypnobirthing selbstbestimmt gebären* - Tatje Bartig-Prang
- ◆ *80 Wochenbett-Tipps aus erster Hand - von Mutter zu Mutter* - kostenloses E-Book: <https://www.hebammenblog.de/80-wochenbett-spezialtips-ebook-blogparade/>
- ◆ *Das Geheimnis einer schönen Geburt* - Jana Friedrichs, E-Book: <https://www.hebammenblog.de/ebook-das-geheimnis-einer-schoenen-geburt/>)
- ◆ *Hypnobirthing und Selbsthypnose* - Tanja Liebl, kostenloses Mini-E-Book: <https://tanjaliebl.leadpages.co/ebook-selbsthypnose-lernen/>

### Links

- ◆ Super Tipps und Informationen findest du bei Nina Winner: <http://geburt-und-mama-sein.com/blog/>
- ◆ Umfassende und wertvolle Informationen rund um Geburt (z.B. zum Thema Beckenendlage, PDA, Hebammenauswahl, etc.) gibt es beim Blog der Hebamme Jana Friedrich: <https://www.hebammenblog.de>

- ◆ Gute Artikel, die eine “positive Geburtskultur” stützen wollen, geschrieben und gut recherchiert von einer zweifachen Mutter zu allen möglichen Themen und Fragen rund ums Muttersein: <https://motherbirthblog.wordpress.com/>
- ◆ Selbstbestimmte Geburt: <https://www.facebook.com/HappyBirthdayKA/> und <https://www.happybirthday-deutschland.de/>
- ◆ Geburt aus eigener Kraft, geschlossene Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/839761856143689/>
- ◆ Natürliche Geburt, Hypnobirthing, Alleingeburt, Hausgeburt - geschlossene Gruppe unter Leitung von Tanja Weisenbach. Hier findest du viele Gleichgesinnte und weise Frauen, die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen in allen möglichen Fragen: <https://www.facebook.com/groups/natuerlichegeburtohneschmerzen/?fref=ts>
- ◆ Natürliche Geburt, Hausgeburt, Alleingeburt - geschlossene Gruppe zum offenen Austausch über natürliche Geburtsmöglichkeiten: <https://www.facebook.com/groups/193994930805917/?fref=ts>
- ◆ Seite von Jobina Schenk, Autorin des Buches *Meisterin der Geburt*: [http://www.meisterin-der-geburt.de/author/jobina\\_schenk/](http://www.meisterin-der-geburt.de/author/jobina_schenk/)
- ◆ Tipps für eine leichte Geburt: <http://www.hebammenwissen.info/leichtere-und-schnellere-geburt/>
- ◆ Hypnobirthing für eine unkomplizierte Geburt: <http://www.autogene-geburt.de/>

## Alleingeburt

### Bücher

- ◆ *Alleingeburt, Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie* - Sarah Schmid
- ◆ *Die selbstbestimmte Geburt* - Ina Mae Gaskin
- ◆ *Instinctive Birth* - Isabella Ulrich
- ◆ *Vom Glück der natürlichen Geburt* - Nadine Wenger
- ◆ *Meisterin der Geburt* - Jobina Schenk

## Links

- ◆ Natürliche Geburt, Hypnobirthing, Hausgeburt, Alleingeburt - geschlossene Selbsthilfe/Austauschgruppe: <https://www.facebook.com/groups/natuerlichegeburtohneschmerzen/?fref=ts>
- ◆ Artikel über Wissenswertes zum Thema Alleingeburt in aller Kürze: [http://www.mother-hood.de/fileadmin/user\\_upload/Medien/Alleingeburt.pdf](http://www.mother-hood.de/fileadmin/user_upload/Medien/Alleingeburt.pdf)
- ◆ Wunderschöner Geburtsbericht einer Alleingeburt, in dem auch die Themen “Übertragen” (Geburt 2-3 Wochen nach dem ET), Geschwisterkinder bei der Geburt, Wehendruck, Plazentageburt, starke Blutung nach der Geburt angesprochen werden: <http://www.meisterin-der-geburt.de/alleingeburt-bei-et11-und-4700g/>
- ◆ Geburtsbericht einer Alleingeburt und einiges mehr zur selbstbestimmten Geburt findet ihr in dem Blog von YogaTara Lucia, Mutter von sechs Kindern: <http://urnaturaen.blogspot.co.nz/2016/04/geburtsbericht-zwei-kraftvolle.html>
- ◆ Geburtsbericht einer Mutter, die ihr drittes Kind im Meer geboren hat. Interessant hier auch die Beschreibung der Rolle des Vaters und die enge Kommunikation und Zwiesprache mit dem Kind: <http://www.fitforfamily.net/meergeburt-unserer-tochter/>

## Wassergeburt

Dem Thema Wassergeburt habe ich bereits in meinem Buch *Geburt - Wiederentdeckung des Weiblichen Weges* ein ganzes Kapitel gewidmet. Mittlerweile gehört Wassergeburt selbst in vielen Krankenhäusern zur “Standardausstattung”. Auch zuhause ist eine Wassergeburt mit Hilfe von aufblasbaren Geburts-Pools möglich - es gibt sie zum Mieten oder Kaufen.

Dr. Albin Thöni hat in Sterzing umfangreiche Studien zum Thema Wassergeburt gemacht und ist begeisterter Advokat für Wassergeburten. In meinem Buch findest du mehr über seine Studien und Erkenntnisse, auch im Hinblick auf die “Sicherheit einer Wassergeburt”, falls du Zweifel hast oder umfassende Informationen für die linke Gehirnhälfte benötigst.

Cornelia Enning ist Deutschlands Wassergeburtspionierin - sie hat einige Bücher zum Thema veröffentlicht. Auch wenn ich nicht alle ihre Ansichten und Meinungen teile, findest du bei ihr auf jeden Fall einen guten Überblick

und Hintergrundinformationen, die dir bei der Entscheidung helfen können, ob und wie du das Element Wasser für dich und dein Kind nutzen möchtest.

### Bücher

- ◆ *Alles über die Wassergeburt* - Janet Baalskas, Dr. Yehudi Gordon
- ◆ *Wassergeburt, der sanfte Weg* - Cornelia Enning

### Links

- ◆ Allgemeine Infos zum Thema Wassergeburt: <http://www.babycenter.de/a16164/die-wassergeburt>
- ◆ Gute Abhandlung über Wassergeburt und ihre Hintergründe: <http://www.wasserbabies.de/wg/wassergeburt.php>
- ◆ Dieser wunderschöne Bericht einer Mutter über ihre Meeresgeburt ist ein kraftvolles und inspirierendes Beispiel für eine selbstbestimmte Geburt im Einklang und in direkter Kommunikation mit dem Kind: <http://www.fitforfamily.net/meergeburt-unserer-tochter/>
- ◆ Wasserbabys, geschlossene Gruppe zum Austausch von Infos für Wassermamas und solche, die es werden möchten: <https://www.facebook.com/groups/1617654761829243/>

## Natürliche Geburt nach Kaiserschnitt

### Bücher

- ◆ *Meine Wunschgeburt* - Ute Taschner, Kathrin Scheck
- ◆ *Meisterin der Geburt* - Jobina Schenk

### Links

- ◆ Infos rund ums Thema Kaiserschnitt von Kristina Wierzba-Bloedorn (Kaiserschnitt-Mama): <http://www.bauchgeburt.de/>
- ◆ Infos und Fakten zum Thema Kaiserschnitt, gut recherchierter Artikel: <https://meinetraumgeburt.com/2015/11/29/der-kaiserschnitt/> - Hier findest du auch weitere gute Beiträge rund um selbstbestimmte Geburt
- ◆ Alleingeburten nach Kaiserschnitt - Interview mit Nadine Wenger: <http://www.meisterin-der-geburt.de/vbac-interview-2-alleingeburten->

[nach-kaiserschnitt/](#)

## Lotusgeburt

Lotusgeburt wird sehr kontrovers diskutiert und es gibt bis jetzt (2016) nicht viele fundierte, objektive Studien oder Berichte - die meisten davon auf Englisch. In einigen Büchern wird Lotusgeburt kurz erwähnt (z.B. in *Geborgene Babys* von Julia Dibbern), und im Internet finden sich immer mehr Erfahrungsberichte von Müttern. Der größte Kritikpunkt, warum manche von einer Lotusgeburt abraten, ist die Infektionsgefahr. Meiner Beobachtung und Erfahrung nach lässt sich dies jedoch leicht ausschalten, wenn du gewisse "Vorsichtsmaßnahmen" beachtest (z.B. mit Salz einreiben). Es gibt auch zunehmend Gynäkologen, die sich für eine späte Abnabelung bzw. eine Lotusgeburt einsetzen. Die meisten Artikel und Veröffentlichungen, die ich hierzu gefunden habe, sind jedoch wie gesagt auf Englisch.

Ich kenne einige "Lotus-Babies" und finde, sie haben alle eine sehr besondere, in sich ruhende und kraftvolle Ausstrahlung und Präsenz.

### Artikel, Studien

- ◆ Eine gut recherchierte Abhandlung und Übersicht zum Thema Lotusgeburt (für den Kopf ;) findest du in der Diplomarbeit von Katharina Maria Gamperl: [http://othes.univie.ac.at/22421/1/2012-09-17\\_0600511.pdf](http://othes.univie.ac.at/22421/1/2012-09-17_0600511.pdf) und
- ◆ in diesem Artikel von Karin Müller: [http://babyglueck.ch/wp-content/uploads/2016/01/LOTUSGEBURT\\_HEBAMMENZEITUNG.pdf](http://babyglueck.ch/wp-content/uploads/2016/01/LOTUSGEBURT_HEBAMMENZEITUNG.pdf)

### Links

- ◆ Allgemeine Infos zum Thema Lotusgeburt: <http://www.schwangerschaft.net/geburt-und-baby/lotusgeburt-244.html>
- ◆ Subjektiver Erfahrungsbericht einer Lotusgeburts-Mama: <http://www.intuitiveeltern.de/5-gruende-fuer-eine-lotusgeburt>

## Ernährung

Ernährung ist von grundlegender Wichtigkeit für unser Wohlbefinden, nicht nur auf der Körperebene, sondern allgemein! Da ich in meinem Buch bereits ausführlicher darauf eingegangen bin, hier nur ganz kurz. Viele Menschen beziehen ihre Nahrungsmittel hauptsächlich oder zum Großteil aus dem Supermarkt. Wer nicht gerade einen verantwortungsbewussten Bioladen um

die Ecke hat, der wird in der Frischeabteilung des normalen Supermarktes nichts wirklich Nahrhaftes finden. Leider stammen die meisten "Frischprodukte" aus Massenanpflanzungen, die auf ausgelaugten und oft stark gedüngten Böden wachsen, haben lange Transportwege hinter sich und sind mit Chemikalien behandelt, damit sie sich länger halten und "knackig-frisch" aussehen.

Während der Schwangerschaft braucht dein Körper wertvolle Nährstoffe mehr denn je, da du in dir einen weiteren Körper aufbaust. Finde heraus, ob es in deiner Nähe einen Bio-Supermarkt, Bauernmärkte, Gemeinschaftsgärten (gibt's immer mehr, auch in größeren Städten) gibt - oder lege dir deinen eigenen Mini-Garten an. Ich hatte in meiner ersten Schwangerschaft auf meinem winzigen Balkon im 5. Stock eine wunderbare Oase in Trögen und Tontöpfen mit Tomaten, Salat, Kräutern, Bohnen, Brokkoli und Erdbeeren :) Das reichte für die "Grundversorgung" - sogar über den Winter, wo ich alles mit einer durchsichtigen Plane zum "Glashaus" umfunktionierte.

Green Smoothies sind wahre Powerpakete und praktisch, da du viel Gutes, das du sonst vielleicht nicht in solchen Mengen essen würdest, in einen leckeren Drink umfunktionieren kannst: Weizengras (gibt's als Pulver, zum Beispiel im dm-Markt), Grünkohl, Karotten, Nüsse, Hanfprotein (gibt's auch als Pulver, s.o.), Obst nach Saison, rote Beete, Ingwer - einfach alles, was dir gut tut, in ein hohes Glas oder Mixgefäß geben, pürieren, eventuell mit Wasser, Reis- oder anderer Milch verdünnen - fertig! Du wirst bestimmt bald deine Lieblingsmischung finden :)

Hier noch ein leckeres Rezept für einen "Snack" während der Geburt, beim Stillen oder auch als Geschenk für das Support-Team: <http://einfachklein.de/geschenke-zur-geburt-diy-stillkugeln/>.

Ich werde oft auch wegen veganischer Babynahrung gefragt. Grundsätzlich sind unsere Babys im ersten Lebensjahr mit unserer Muttermilch "grundversorgt" (deshalb ist es so wichtig, dass wir uns gut ernähren, s.o.). Babys zeigen deutlich, wenn sie "mehr" brauchen. Und dann kannst du sie ohne Weiteres vegan/vegetarisch ernähren, ohne dass sie Mangelerscheinungen bekommen. Es gibt sogar einige Studien, die zeigen, dass Babies, wenn sie die Wahl haben zwischen fleischhaltiger und fleischloser Nahrung, fleischlose Kost bevorzugen.

Noa habe ich 5 Jahre lang gestillt, eineinhalb Jahre davon voll, d.h. er *wollte* nichts zusätzlich essen. Alle möglichen Versuche, Brei oder sonstiges in ihn hineinzubekommen, waren vergeblich - bis ich sie aufgab :) Ich bin überzeugt, dass er nur deshalb so gesund und widerstandsfähig ist, weil ich auf mein Gefühl vertraut habe, und ihn einfach weitergestillt habe. Dein

Baby weiß, was es braucht! Gib ihm naturreine Kost! Das ist zunächst mal deine Milch (solange du nicht starke Medikamente oder anderes einnehmen *mußt*) und geht dann allmählich über in Avocado-, Bananen-, Haferbrei, etc. - wann und wie schnell entscheidet dein Baby selbst.

### **Bücher, Artikel**

#### Baby-Nahrung

- ◆ *Veggie-Baby: Vegetarisch kochen für Babys und Kleinkinder* - Bettina Snowdon
- ◆ *Vegane Küche für Kinder: Einfach lecker für kleine Entdecker* - Christina Kaldewey
- ◆ *Das vegane Breifrei Kochbuch* - Tanja Weisenbach

#### Schwangere

- ◆ *Broschüre für vegane Schwangerschaft und Kinderernährung*: [http://vegan.ch/wp-content/uploads/vegane\\_kinderernaehrung\\_opt3mb.pdf](http://vegan.ch/wp-content/uploads/vegane_kinderernaehrung_opt3mb.pdf)
- ◆ Gut recherchierter Artikel über die Vorteile pflanzlicher Ernährung in der Schwangerschaft: <http://www.peta.de/gesundemama#.VrZCmLL968o>

### **Links**

- ◆ <http://www.vegane-schwangerschaft.de/>
- ◆ Infos zum Thema vegan-vegetarische Babynahrung: <https://vebu.de/fitness-gesundheit/veggie-in-jeder-lebensphase/vegetarisch-vegane-ernaehrung-saeuglinge-kleinkinder/>
- ◆ Hier ein Grundrezept für einen veganen Babybrei - auch wenn du nicht überzeugte Veganerin bist eine leckere, gesunde und preiswerte Alternative zum "Gläschen": <http://www.laubfresser.de/2013/01/veganer-babybrei.html>

## **Menstruation**

Die Zeit unserer Menstruation, unsere Mondzeit, ist eine kraftvolle Zeit für uns Frauen. Schade, dass dies in unserer Gesellschaft und Kultur oft nicht gewürdigt wird. Im Gegenteil, viele Frauen empfinden ihre "Tage" sogar eher als "lästig" und unangenehm!

Das muss nicht sein. Nutze die Kraft deiner Weiblichkeit bewusst, indem du die Zeit deiner Blutung als besondere Zeit wahr- und ernst nimmst. Wenn

du sanft und einfühlsam mit dir umgehst, kannst du tiefe Einblicke in dich selbst erhalten. Ich werde an dieser Stelle nicht weiter auf Einzelheiten eingehen, sondern dir nur ans Herz legen, dich mit deiner Mondzeit auseinanderzusetzen - vor allem, wenn du "Probleme" (Schmerzen, etc.) hast. Dies sind Zeichen, dass deine Gebärmutterkraft nicht im Einklang ist - und das wiederum ist relevant für deinen Geburtsverlauf.

Frauen haben seit Urzeiten die Kraft ihrer Mondzeit bewusst genutzt - und werden oder wurden währenddessen in vielen Kulturen besonders umsorgt und geehrt. Das Gebärmutterblut wurde als Medium aller lebensspendenden Weisheit angesehen - und dafür in manchen (patriarchalischen) Traditionen und Religionen auch "verteufelt" und tabuisiert. Die Auswirkungen solcher Maßnahmen sehen wir heute noch, wenn wir uns in modernen Kulturen umschaun.

Ich habe euch deshalb einige alternative Sichtweisen zur Auswahl gestellt: von Alternativen zum herkömmlichen "Umgang" mit unserer Mondzeit über die Bedeutung und Wesentlichkeit unserer Menstruation bis hin zur freien Menstruation, bei der wir Frauen unsere Blutung genauso steuern wie andere Körperausscheidungen und also frei sind von Binden und Tampons (eine uralte Methode, die heute noch in einigen Naturvölkern praktiziert wird).

Viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren! Ich verspreche euch, dass ihr euer Leben (und eure Geburt) tief greifend zu eurem Wohlbefinden gestalten könnt, wenn ihr euch auf eure Mondzeit besinnt und auf die Zeichen aus eurer Gebärmutter hört.

### **Bücher**

- ◆ *Die freie Menstruation* - Edition Riedenburg
- ◆ *Regelschmerz adé* - Caroline Oblasser
- ◆ *Das rote Zelt der Frauen* - Anita Diamant
- ◆ *Roter Mond* - Miranda Gray

### **Links**

- ◆ Freie Menstruation - Tage ohne Binden, Tampons, Cups, etc.: <http://www.hebammenwissen.info/freie-menstruation/>
- ◆ Alternative zu herkömmlichen Binden und Tampons: <http://trainyabrain-blog.com/2014/10/alternative-menstruationshygiene/>

## Sexualität

Ein offener Umgang mit unserer Sexualität ist in unserer Gesellschaft häufig tabuisiert. Daher kennen viele die intimsten Bereiche ihres Körper nicht besonders gut. Im Sexualkundeunterricht wird den Kindern “das Nötigste” beigebracht, meist sachlich-technisch und ohne wirklichen Bezug zum eigenen Körper - denn viele LehrerInnen wissen selbst nicht genug, um wirklich offen und klar Auskunft geben zu können. Alte Forschungsdisziplinen wie beispielsweise Tantra werden oft negativ bewertet und offener Austausch, Fragen und Diskussionen in die Schublade “Pornographie” oder “darüber spricht man/frau nicht” abgeschoben. Das muss und wird sich ändern, denn unsere Sexualenergie ist nicht nur die Grundlage allen Lebens und unserer Existenz, sie ist die treibende Kraft in all unseren Schaffensprozessen und die Essenz unserer Kreativität. Wenn wir unsere Sexualekraft kennen lernen und freisetzen, setzen wir damit ein ungeahntes Potential frei, das unser Leben grundlegend verändert. Es lohnt sich also, sich auf den Weg zu begeben, und die eigene Sexualität intensiv zu erforschen und zu genießen. Ohne deine sexuelle Energie gäbe es weder das Kind in dir noch dich selbst.

Ich glaube, dass die derzeitig zu beobachtende Bewegung der “Befreiung der Sexualität”, anders als die freie Sexualität in den 60ern, zu einem tief greifenden Wandel unserer Einstellung zum Leben führen wird, zu einem gesunden Sexualitätsbewusstsein und einem ausgeglichenen Umgang mit dieser essentiellen Energie in uns. Missbrauchserfahrungen, Unterdrückung oder gar Verteufelung (z.B. durch die Kirche) der Sexualität/Lebensenergie gehören dann der Vergangenheit an und auch unsere Gebärfähigkeit wird wesentlich gestärkt werden.

Im Folgenden findest du eine kleine Auswahl an Informationen, die dich “auf den Weg” bringen können.

### Bücher

- ◆ *Auf den Schwingen weiblicher Sexualität* - Doris Christinger
- ◆ *Die Wunder der weiblichen Sexualität* - Maitreyi D. Piontek
- ◆ *Orgasmus, die weibliche Kraft* - Brunhild Hofmann

### Link

- ◆ Geschlossene Gruppe zum offenen vertraulichen Austausch über die Themen Sexualität, Spiritualität und Geburt, nur Frauen: <https://>

[www.facebook.com/groups/SSB2016/?fref=ts](http://www.facebook.com/groups/SSB2016/?fref=ts)

## Spiritualität

Jedes Wesen ist spirituell, im Sinne von jedes Wesen ist "beseelt". Ob du deine Spiritualität bewusst lebst und ausdrückst oder nicht, ob du eine regelmäßige spirituelle Praxis (z.B. Yoga, Beten, Meditieren) in deinem Leben ausübst oder nicht, ändert daran nichts.

Ich habe festgestellt, dass mein Leben durch bewusste spirituelle Praxis ungemein erleichtert und bereichert wird: mehr Klarheit, mehr Harmonie, mehr Ausgeglichenheit, mehr Freude, mehr Gelassenheit und Zuversicht. Du musst meines Erachtens nicht auf "Retreats" und spirituelle Seminare gehen. Du bist überhaupt an keinen bestimmten Ort oder eine bestimmte "Methode" gebunden. Wir sind alle unterschiedlich. Probiere aus, was dir gut tut und dir leicht fällt. Du kannst vor dem Schlafengehen mit deinen Engeln sprechen, morgens nach dem Aufstehen den Tag mit ein paar Yoga-Übungen beginnen (es gibt recht gute Videos auf youtube), dich unter einen Baum legen und in die Blätter schauen und ganz weit werden innerlich... Im Prinzip ist das Was und das Wie nebensächlich. Folge dem Beispiel kleiner Kinder, die ihre Spiritualität ganz natürlich zum Ausdruck bringen...

Innenschau, Besinnung, Kontemplation, Stille - solange es dich in Kontakt mit dem "größeren Ganzen", mit dir selbst, mit deinem tiefsten Inneren, bringt, wird es dir Kraft und neue Energie spenden und dir Klarheit und Zuversicht bringen.

Hier ein paar Bücher zur Inspiration.

### Bücher

- ◆ *Komm dir näher* - Chameli Gar Ardagh
- ◆ *Die weibliche Urkraft wiedererwecken* - Corinna Thiele
- ◆ *Spirituelle Reise zur Gebärmutter* - Hanna Strack

### Link

- ◆ Seite von Dr. Med. Beate Maui mit einigen Beiträgen und Gedanken zum Thema weibliche Spritualität und anderen Themen rund um Weiblichkeit: <http://zentrumfuerweiblichkeit.de/gibt-es-eine-weibliche-spirituelle-praxis/>

## Stillen

Laut WHO liegt die durchschnittliche "Stilldauer" weltweit bei 4-6 Jahren. Und: Milch ist die natürlichste und beste Nahrung für dein Kind (vorausgesetzt du ernährst dich gut und nimmst keine Medikamente, Drogen oder andere Substanzen zu dir, die für euer Wohlbefinden nicht unbedingt zuträglich sind). Wenn du deine Brüste und Brustwarzen gut vorbereitest, zum Beispiel durch Massagen, dann "funktioniert" das Stillen im Allgemeinen ohne Probleme.

Ich habe mich gar nicht vorbereitet - und alles war easy. Falls du Schwierigkeiten mit dem Stillen hast, gibt es wunderbare homöopathische und andere Mittel, um dir und deinem Baby zu helfen. Sehr viele Mütter haben erstmal Probleme mit dem Stillen - das ist vollkommen "normal". Eine gute Stillberatung kann dir wertvolle Tipps geben. Du findest aber auch jede Menge Informationen im Internet, in Facebook-Gruppen oder in Büchern.

Fazit: Lass dich nicht verunsichern und greif nicht gleich zur Flasche ;)

### Bücher

- ◆ *Schlafen und Wachen* - William Sears
- ◆ *Das Stillbuch* - Hannah Lothrop (immer noch die "Bibel" des Stillens ;)
- ◆ *Stillen ohne Zwang* - Sybille Lüpold
- ◆ *Intuitives Stillen* - Regine Gresens

### Links

- ◆ Allgemeine Informationen rund ums Stillen; diese Seite leitet dich zu vielen weiteren hilfreichen Informationen: <http://www.stillkinder.de/index/>
- ◆ Tabea Laue von Mama-Baby-Vision gibt dir hier ein paar wertvolle Tipps zur Stillvorbereitung: <http://mama-baby-vision.de/stillbeginn-stillen-vorbereiten/>
- ◆ Der Arbeitsverband freier Stillgruppen gibt dir kompetente Antworten und Hinweise zu allen Fragen rund ums Stillen: <http://www.afs-stillen.de/>
- ◆ <https://www.facebook.com/groups/StillenFragenundAntworten/>
- ◆ Geschlossene Gruppe, die dich in allen Fragen unterstützt: <https://www.facebook.com/groups/352003514923819/>

\*\*\*

*“Wenn du das erste Mal stillst, erinnere dich daran, dass Mama und Baby das Stillen erst erlernen müssen. Ja: Stillen ist ein natürlicher Vorgang. Gehen und Sprechen auch, und genauso wie wir gehen und sprechen lernen müssen, müssen wir auch das Stillen erst lernen.”*

\*\*\*

## **Windelfrei**

Auch dieses Thema ist in meinem Buch behandelt. Daher möchte ich hier nur auf die informativen und gut gemachten Videos von Julia Dibbern und Nicola Schmidt vom artgerecht-Projekt und die folgenden Publikationen und Links hinweisen.

### **Bücher**

- ◆ *Topffit* - Laurie Boucke
- ◆ *Probier's mal ohne Windel* - Doris Böser (NOEL-Verlag, Hrsg.)

### **Links**

- ◆ <https://www.facebook.com/groups/ohnewindeln/>
- ◆ <http://www.topffit.de/>
- ◆ Nicht nur für Hamburger, umfangreiche Tipps und Videos für alle:  
<http://windelfrei-hamburg.de/>

## Hausgeburt - Alleingeburt?

Wenn du dieses Kapitel hier liest, dann gehe ich davon aus, dass du zumindest vage mit dem Gedanken spielst, dein Kind zu Hause, in der Natur, alleine oder mit Hebammen- oder Doulabegleitung zu empfangen. So also wie Mütter seit Jahrtausenden ihre Kinder geboren haben.

Gleich vorweg: Eine "Überlebensgarantie" gibt es hier nicht! Wie nirgends im Leben. Geburt ist IMMER eine Sache auf Leben und Tod. Davor schützt dich auch der technologische Fortschritt und die Kontrolle in einem Krankenhausumfeld nicht! In den USA und nun auch in Deutschland beobachten wir trotz Technisierung und Effizienzsteigerung ein Ansteigen der Müttersterblichkeit.

Ich sage dies nicht, um dir Angst zu machen, sondern um dir bewusst zu machen, dass auch eine Krankenhausgeburt keine Garantie für die Gesundheit von dir und deinem Kind ist. Deine Gesundheit und die deines Kindes hängt von ganz anderen Faktoren ab. Die hygienischen Umstände in Mitteleuropa sind heutzutage auch im häuslichen Umfeld "sauber" genug - kein Vergleich zur Vergangenheit, wo Mutter und Kind häufig an Infektionen verursacht durch unzulängliche Sauberkeit und Hygiene starben. Im Krankenhaus bist du sogar häufig mit mehr Krankheitserregern konfrontiert als zu Hause!

Interventionen und eine wenig einfühlsame, standardisierte Geburtsbegleitung tragen im Krankenhaus zudem dazu bei, einen natürlichen Geburtsverlauf zu behindern. "Jede Intervention führt zu einer Komplikation", sagte der Gynäkologe und Forscher Michel Odent provokant in einem Interview. Diese Aussage wird mittlerweile durch mehrere Studien bestätigt (und ja: es gibt immer irgendeine Studie, die ein Thema bestätigt ;)

**Zu einem leichten, komplikationslosen Geburtsverlauf gehört, dass du dich sicher, geborgen und frei fühlst.** Dass du deinen Bedürfnissen folgen kannst und nicht von einem starren äußeren Rahmen eingengt wirst. Wenn dies gewährleistet ist, spielt der Ort keine Rolle bzw. dann kannst du frei wählen, wo du am liebsten gebären möchtest.

Ob Krankenhaus oder zu Hause, im Wald oder am Meer oder sonstwo hängt also davon ab, was du brauchst, um dich sicher und wohl zu fühlen. Ich habe mein erstes Kind im Krankenhaus alleine zur Welt gebracht, d.h. weder der Belegarzt noch die Hebamme haben es rechtzeitig geschafft, dabei zu sein ;) Und auch in anderer Hinsicht kam ich zu dem Ergebnis, dass ich das Krankenhaus nicht brauchte und es zu Hause bzw. in der Natur viel schöner für mich war.

Falls du unsicher bist und Ängste hast, möchte ich dir folgende Gedanken ans Herz legen:

- ◆ Wie weit bist du vom nächsten Krankenhaus entfernt? In den meisten Fällen ist das nächste Krankenhaus nicht mehr als 1 Stunde entfernt. Selbst wenn du im Krankenhaus bist, dauert es etwa 20-30 Minuten, um einen Not-Kaiserschnitt vorzubereiten. Häufig hast du aber noch mehr Zeit! Du hast also in der Regel genügend Zeit, um im Fall der Fälle ins Krankenhaus gebracht zu werden.
- ◆ Vertraue darauf, dass du spüren wirst, wenn "etwas nicht stimmt"! Ich habe viele Geburten erlebt und immer spürten die Mütter, wenn etwas nicht in Ordnung war. In den meisten Fällen ging jedoch alles gut. Es ist zudem relativ selten, dass erst in letzter Sekunde etwas schief geht. Meistens bekommst du vorher schon Signale, die dich auf eventuelle Unregelmäßigkeiten hinweisen. Sei offen, spür in dich hinein, atme - und wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht in Ordnung ist, dann lass es dein "support team" wissen.
- ◆ Die meisten Hebammen sind gut ausgebildet und können dich entweder beruhigen oder - im Ernstfall - erstversorgen, bis der Arzt eintrifft oder du im Krankenhaus bist. Es ist hilfreich, wenn du ein gutes Verhältnis zu deiner Hebamme hast und sie dich "lesen" kann, d.h. dass sie weiß, wie du kommunizierst und du ihr vertrauen kannst.
- ◆ Denke immer daran, dass wir Frauen dafür designt sind, Kinder zur Welt zu bringen!

Für alle, die sich sicher sind, dass sie ihr Kind am liebsten im vertrauten Umfeld oder an einem wunderschönen Ort in der freien Natur empfangen wollen, hier ein paar Tipps zur ersten Orientierung.

Ich werde immer wieder gefragt: Was brauchen wir, wenn wir unser Kind alleine/zu Hause zur Welt bringen möchten. Als Erstes: eigentlich brauchst du nicht viel! In unserer modernen westlichen Kultur neigen wir meiner Meinung nach dazu, viel zu viele Dinge zu "brauchen". Nicht verwunderlich, wenn wir bedenken, dass unsere gesamte Marktwirtschaft darauf basiert, "Bedarf und Nachfrage" zu wecken. Nur sehr wenig davon ist wirklich notwendig :) Ich habe hier eine Liste erstellt, die dir als Anregung dienen kann. Suche dir heraus, was du für dich und dein Wohlbefinden gerne haben möchtest - und füge alles hinzu, was du zusätzlich zum Wohlbefinden brauchst.

### *1. Wähle den Ort - Wo/in welcher Umgebung will ich mein Kind empfangen?*

Wenn du zu Hause gebären möchtest, wähle dir den Raum, wo du am liebsten sein möchtest: im Schlafzimmer, im Wohnzimmer, im Geburtspool, in der Badewanne, im Garten, auf der Veranda...

Wenn du raus in die freie Natur möchtest, suche dir einen Ort, der möglichst geschützt und gleichzeitig leicht zu erreichen ist. Ich habe in Neuseeland Frauen begleitet, die in relativ kaltem Wetter im Meer bzw. am Strand geboren haben. Ich persönlich mag es lieber etwas wärmer, deswegen hatte ich mir für Noas Geburt das kroatische Mittelmeer ausgesucht (auch wegen der etwas besseren Wasserqualität). Andere Geburten im Freien, die ich persönlich erlebt habe, fanden an Bächen, im Wald (Geburtspool auf einer Waldlichtung) und auf einer Bergwiese statt.

Generell gilt:

- ◆ nicht zu grelles/helles Licht/Sonnenschein. Manche hängen Tücher oder Decken in Rottönen auf - das schafft ein warmes Licht, das auch vom Baby als angenehm empfunden wird, da es vage an die Atmosphäre im Mutterbauch erinnert.
- ◆ Möglichst viel Ruhe bzw. ein Ort, an dem du dich voll und ganz auf dich konzentrieren kannst und nicht auf andere Rücksicht nehmen musst oder dich gehemmt fühlst.
- ◆ Ein Ort, an dem du dich gut entspannen kannst.

### *2. Gestalte den Ort - Wie/in welcher Atmosphäre will ich mein Kind empfangen?*

Dieser Punkt ist nicht unbedingt wesentlich, ist manchen aber ein Bedürfnis. Es kann außerdem viel Spaß machen, den Geburtsort liebevoll zu schmücken und zu gestalten. Das Vorbereiten und Gestalten eines Geburtsortes kommt auch dem weiblichen Nestbau-Instinkt sehr entgegen ;) Egal, ob du ein "Geburtszimmer" herrichtest, dir einen Pool bestellst oder eine Waldlichtung mit Girlanden schmückst - kreierte dir deine eigene Geburtsatmosphäre mit allem, was für dich dazu gehört. Musik, Kerzen, Kuschedecken und Kissen, Räucherwerk... - lass deiner Kreativität und deinen Gefühlen freien Lauf. Genauso wie du jedes andere Fest planen würdest, kannst du nun dein individuelles Geburtsfest gestalten! Manche mögen viel "Drumherum", andere weniger oder gar nichts. Alles ist möglich und du entscheidest, wie viel oder wie wenig du brauchst bzw. haben möchtest.

### *3. Wähle die Anwesenden - Wen will ich dabei haben?*

Meiner Erfahrung nach ist dieser Punkt einer der wichtigsten! Vor allem, wenn du dich leicht beeinflussen lässt oder dir nicht leicht tust, deine

Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Idealerweise bist du bei der Geburt von Menschen umgeben, die mit dir liebevoll verbunden sind, die dich achten und respektieren und bereit und fähig sind, dich und deine Bedürfnisse (zumindest für den Zeitraum der Geburt) in den Vordergrund zu stellen, denen du absolut vertraust und die eine wohltuende, beruhigende und/oder bestärkende Wirkung auf dich haben. Die Aufgabe der Anwesenden ist es, einen Raum für dich zu halten, in dem du dich sicher, frei und ungebunden fühlen kannst. Dies gilt auch für "fachliche Begleitung" (Doulas, Hebammen)!

Hier ein paar Fragen, die dir bei der Auswahl der Anwesenden helfen:

Hebamme, Doula, Arzt - was für ein Verhältnis habe ich zu meiner Doula/Hebamme/Arzt? Gibt es mir ein Gefühl von Sicherheit und innerer Ruhe, wenn meine Doula/Hebamme/Arzt anwesend ist?

Familienangehörige/nahe Freunde - wie ist mein Verhältnis zu meinem Partner/meiner Mutter/Schwiegermutter/Freundin? Sind da Dynamiken und Gefühle, die unter Umständen zu "komplizierten" Situationen und Spannungen führen? Wenn ja, kann ich diese Dinge vor der Geburt ansprechen/klären? Wer kennt mich gut, hört auf mich, ohne dass ich mich lange erklären muss, und gibt mir "volle Rückendeckung", egal in welcher Situation? Mit wem fühle ich mich absolut wohl und vertraut und mit wem kann ich gut loslassen und ich selbst sein?

Wenn ältere Geschwister da sind: Viele fragen, ob es für kleine Kinder traumatisch sein kann, bei der Geburt anwesend zu sein. Meiner Erfahrung nach ist das Gegenteil der Fall. Ich habe oft erlebt, wie die Geburt eines Geschwisterkindes zu einem wunderschönen Familienfest für alle Beteiligten wurde. Kinder haben ein intuitives Gespür für Geburt und für ihre Mama - sie wissen, wann sie sich zurückziehen wollen und sind oft einfach im "Hintergrund" anwesend. Es ist vielmehr wichtig, dass *du dir* die Frage stellst, ob du loslassen kannst, wenn deine Kinder da sind, und ob du sie bei der Geburt dabei haben willst.

Einige Freundinnen bereiteten ihre kleinen Kinder auf die Geburt vor, indem sie Bücher und Geburtsvideos mit ihnen anschauten (Elena Tonettis Film *Birth as we Know it* enthält einige Szenen, die für Kinder gut geeignet sind; außerdem findest du auf youtube einige Videos, die Geburt in schönen, inspirierenden Bildern zeigen - wenn du willst, kannst du sie "vorsortieren" - gut für euch alle, sie gemeinsam anzuschauen). Du kannst auch erklären, dass du während der Geburt vielleicht brüllen wirst wie ein Löwe und dass dies normal ist und ein Zeichen, dass das Baby bald kommt. Wie gesagt: Kinder spüren intuitiv, dass Geburt zum Leben gehört, und wenn du keine Probleme damit hast, haben sie normalerweise auch keine.

Oft kann es hilfreich sein, jemanden zu haben, dem du vertraust und der sich um die Kinder im Hintergrund kümmern kann. Am besten eine "spezielle" Person, deren alleinige Aufgabe die Kinder sind, und nicht dein Partner oder jemand, der für dich da sein sollte. Bei meiner zweiten Geburt waren nur mein Partner und meine Tochter anwesend - sonst niemand. Ich bin jedoch jemand, der allgemein Dinge gerne "alleine durchzieht" ;) Daher wusste ich, dass ich niemand brauche, der mir die Hand hält - für mich war wichtig, dass ich alleine bzw. in Ruhe gelassen werde. Wenn du das tiefe Bedürfnis hast, alleine sein zu wollen, dann ermutige ich dich, dazu zu stehen und dies zum Ausdruck zu bringen! Falls dein Umfeld unüberwindliche Bedenken hat, kannst du immer ein "Sicherheitsnetz" spannen, zum Beispiel indem du deinem Partner eine Liste mit Telefonnummern und Informationen gibst, was er/sie im Notfall machen kann.

Es gibt hier keine festen Regeln! Vertraue deinem Gefühl - und stehe dazu, selbst wenn es bedeutet, dass du "nein" sagen musst zu Freunden oder Angehörigen deiner Familie. Für eine unkomplizierte Geburt ist es essentiell wichtig, dass die Anwesenden in dir keinen Stress, Druck, Unsicherheit, negative Gefühle hervorrufen, sondern dass du umgeben bist von Menschen, bei denen du dich 100% wohl und sicher fühlst.

#### *4. Hilfsmittel - Was brauche ich an Hilfsmitteln?*

Ich liste hier mehr Dinge auf, als unbedingt nötig sind - und weniger als viele Hebammen und Ärzte mit sich bringen. Wähle dir das, was dir sinnvoll erscheint. Im Zweifelsfall kannst du immer noch eine erfahrene Hebamme um Rat fragen. Ich persönlich habe bei meinen Geburten außer dicken Mutterschaftsbinden nichts gebraucht, was ich nicht eh schon zu Hause hatte. Wenn du in einer Wohnung oder in einem Haus gebierst, dann kann es praktisch sein, wenn du dir saubere alte Laken und/oder Planen bereitlegst, die du bzw. dein unterstützendes Team bei der Geburt nutzen kannst. Manche denken, bei der Geburt entsteht viel "Unordnung", "Schmutz" und überall ist Blut. Das ist im Normalfall überhaupt nicht so! Ich hab auch Geburten im Bett erlebt, bei denen eine wasserdichte Unterlage und ein altes Laken vollkommen genügte. Nach der Geburt wurden sie einfach abgezogen - fertig!

Bei meiner Wassergeburt war alles noch viel einfacher: ich blieb etwa anderthalb bis zwei Stunden mit Noa noch im warmen Wasser, wo ich auch die Plazenta gebar - und dann ließen wir das Wasser einfach ablaufen. Wie gesagt: normalerweise ist Geburt nicht übermäßig blutig oder "schmutzig"!

- Sterile Unterlagen
- Wasserdichte Betteinlage (Malerflies geht auch) und alte Laken
- Handtücher/Waschlappen - lieber zu viel als zu wenig :)
- Warme Decke
- Wärmflasche
- Thermoskanne mit heißem Wasser (vor allem wenn du draußen in der Natur bist)
- Picknickdecke mit einer Plane, wenn du draußen bist
- Gefäß für die Plazenta (manche töpfern sich wunderschöne Plazentaschalen)
- große Binden für die Nachblutungen
- Etwas Leichtes, Gesundes zum Essen zwischendurch (energiereiche Snacks, Nüsse, Trockenfrüchte, Green Smoothies, Gemüsesuppe, Bananen)
- Wasser/Tee
- Liste mit Notfallnummern (Krankenhaus-Notruf, Arzt, Hebamme, Doula, Babysitter für ältere Geschwister, ...) und ein voll aufgeladenes Handy (falls ihr irgendwo in der Natur seid)
- Krankenhaustasche (Kleider, Hygieneartikel, "Patientenverfügung" - manche stellen eine Art Verfügung zusammen, die genau enthält, was sie sich wünschen bzw. nicht wünschen)
- Geburtspool rechtzeitig bestellen und aufstellen, so dass nur noch Wasser eingelassen werden muss
- Ich hatte Hirtentäschel-, Calendula und Angelika-Tinktur und Bachblüten-Notfalltropfen in der Hausapotheke sowie Alkohol zum Desinfizieren - nichts davon kam jedoch zum Einsatz. Kaffee und Kompressen für eine Dammschutz-Kompresse und Eispacks zum Mindern von Blutungen und Schwellungen werden auch von manchen empfohlen.

## Plazentageburt

Die Plazenta wird wie dein Kind von dir geboren. Bei manchen geht dies sehr schnell und geschieht nur wenige Minuten nach der Geburt. Bei anderen kann es eine Weile dauern. Oft regt das erste Saugen des Babys erneute Kontraktionen an, die die Plazenta gebären. Die Kontraktionen können manchmal so stark sein, dass einige Frauen sie ähnlich wie Geburtswellen erleben.

Du kannst die Plazenta aufheben (z.B. einsalzen und im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren) und später im Garten oder an einem besonderen Platz in der Natur vergraben und einen Baum darauf pflanzen. Viele Naturvölker haben Rituale und Bräuche rund um die Plazenta und ehren sie als die lebensspendende "Urmutter" des Kindes. Der Brauch des Geburtsbaumes ist weit verbreitet. In Neuseeland heben die Mütter ihre Plazenta in geflochtenen Flax-Körben auf, vergraben sie an bestimmten Orten und pflanzen Flax-Büsche.

Manche töpfeln wunderschöne Tongefäße, um die Plazenta aufzubewahren und sie später darin zu vergraben.

Du kannst die Plazenta auch trocknen. Sie sieht faszinierend aus, wie ein Lebensbaum, dessen Zweige sich in alle Himmelsrichtungen ausstrecken.

In Hawaii habe ich Hebammen und Frauen getroffen, die die Plazenta essen. Ich habe diesen Brauch auch in anderen Kulturen gefunden. Eine Freundin bot uns an, ein wundervolles Mahl aus Noas Plazenta zu kochen. Doch als Vegetarierin fühlte sich das für mich nicht "richtig" an und ich lehnte dankend ab.

Die Plazenta, vor allem das Plazentablut, enthält viele wertvolle Bestandteile, die unser Immunsystem kräftigen sollen. Manche lassen sich das Plazentablut auch präparieren und für spätere Immunbehandlungen einfrieren.

## "Abnabeln"

Ich halte es für wichtig, die Nabelschnur zumindest ausbluten zu lassen. Warte mindestens eine Stunde, bevor du sie durchtrennst. Warum? Die Plazenta löst sich erst, wenn sie von deinem Baby das Signal bekommt, dass es genug Sauerstoff hat. Nach der Geburt der Plazenta reguliert sich der Bluthaushalt des Babys, überschüssiges Blut fließt über die Nabelschnur zurück in die Plazenta und der Haematokrit-Wert (Anteil der roten Blutkörperchen im Verhältnis zur Gesamtblutmenge) wird ausgeglichen. Außerdem erhöht sich der Eisenwert durch den Austausch über die Nabelschnur um bis zu 47 Milligramm. Wird die Nabelschnur gleich nach der Geburt durchtrennt, verliert dein Baby bis zu 32 % seiner Gesamtblutmenge. Es macht also in allen Fällen, egal wo du dein Baby zur

Welt bringst, Sinn, die Nabelschnur nicht sofort abzutrennen (auch im Krankenhaus).

Viele entscheiden sich auch für eine Lotusgeburt, bei der gewartet wird, bis die Nabelschnur nach spätestens 5 Tagen von alleine abfällt. Bei der Lotusgeburt wird die Plazenta gesalzen und in einem Beutel herumgetragen (im Sommer und bei warmen Temperaturen benutzen viele Frauen einen Kühlbeutel). Das hört sich unbequemer an, als es ist! Den Beutel kannst du dir umhängen oder an den Körper binden, so dass er nicht unbedingt stört.

Falls du die Nabelschnur nach dem Ausbluten lieber abtrennen möchtest, binde einen Faden etwa 1 Zentimeter vom Bauch entfernt mehrere Male fest um die Nabelschnur. Durchtrenne dann die Schnur mit einem scharfen sterilisierten Messer *hinter* der abgebundenen Stelle. Die großen Klemmen, die oft im Krankenhaus und von Hebammen benutzt werden, können drücken und werden von vielen Babies als unangenehm empfunden. Wenn du willst, kannst du eine Kompresse auf den Bauchnabel legen und ihn sanft verbinden. In den meisten Fällen ist dies jedoch nicht notwendig und es ist sogar besser, den Nabel offen an der Luft austrocknen zu lassen.

## **Kleidung**

Ich bin der Meinung: Kleidung ist eher hinderlich bei einer Geburt. Nackt ist natürlich, praktisch und du kannst dich frei bewegen. Da du bei der Geburt von Menschen umgeben bist, die dich kennen und denen du vertraust, sollte deine Nacktheit kein "Problem" sein.

Ich habe beobachtet, dass das Temperaturempfinden von Frauen während der Geburt sehr stark variiert. Manche frieren leicht, auch wenn sie es normalerweise nicht so warm brauchen. Anderen wird es schnell zu warm, auch wenn sie draußen sind und das Wetter eigentlich eher kühl ist. Deshalb ist es wichtig, dass du Dinge bereitliegen hast, mit denen du deine Temperatur regeln kannst: eine Decke zum Einkuscheln (weich und warm und am besten aus Naturmaterialien), warmes/kaltes Wasser, falls du in der Wanne oder im Pool bist, eine Wärmflasche, warme Socken (sind die Füße warm, wirkt sich dies häufig wohltuend auf den ganzen Körper aus - auch wenn wir ansonsten nackt sind), warmer Tee bzw. kaltes Wasser.

Unmittelbar nach der Geburt frieren viele Frauen - wie Hochleistungssportler nach einem Marathonlauf. Warm, weich und natürlich ist die Devise: hülle dich und dein Kind in warme (unter Umständen vorgewärmte Decken). Auch dein Baby braucht erstmal keine Kleider! Ich habe Noa die ersten Monate nur nackt oder in Seidentücher gehüllt herumgetragen. Hautkontakt ist lebensnotwendig für eine gesunde harmonische Entwicklung deines Kindes und wenn du dein Baby in den ersten Monaten im Tuch herumträgst, braucht es keine engen Kleider, da es

durch deine Körperwärme gewärmt wird. In kalten Temperaturen kannst du den kleinen Körper in ein Fell, eine Merinodecke oder einen weiten weichen Wollpulli hüllen und eine warme Jacke über dem Tragetuch anziehen.

So ersparst du dir und deinem Kind das oft nervige An- und Ausziehen, dein Kind fühlt sich wohler (beobachte, wie ungern Kinder sich anziehen! Viele wehren sich regelrecht dagegen und sind überglücklich, wenn sie beim Wickeln mal ein bisschen länger nackt sein dürfen) - und somit du auch.

Wie auch immer du dich nach der Geburt entscheidest: während der Geburt und in den ersten Stunden danach kannst du die Kleider ruhig weglassen :)

### **Geburt im Wasser**

Wenn du zu Hause im Wasser gebären möchtest, hast du normalerweise zwei Möglichkeiten: entweder in der Badewanne oder in einem Pool. Mein Sohn Noa kam in der Badewanne zur Welt - war etwas eng, aber machbar ;) Ein Pool ist komfortabler. Du kannst ihn mieten oder kaufen, vielleicht hat auch deine Hausgeburtshebamme einen. Es empfiehlt sich, die Pool-Frage (Größe, Qualität, Bezugsquelle) bereits relativ früh in der Schwangerschaft zu klären - dann hast du genügend Zeit zum Bestellen, Aufbauen und Austesten!

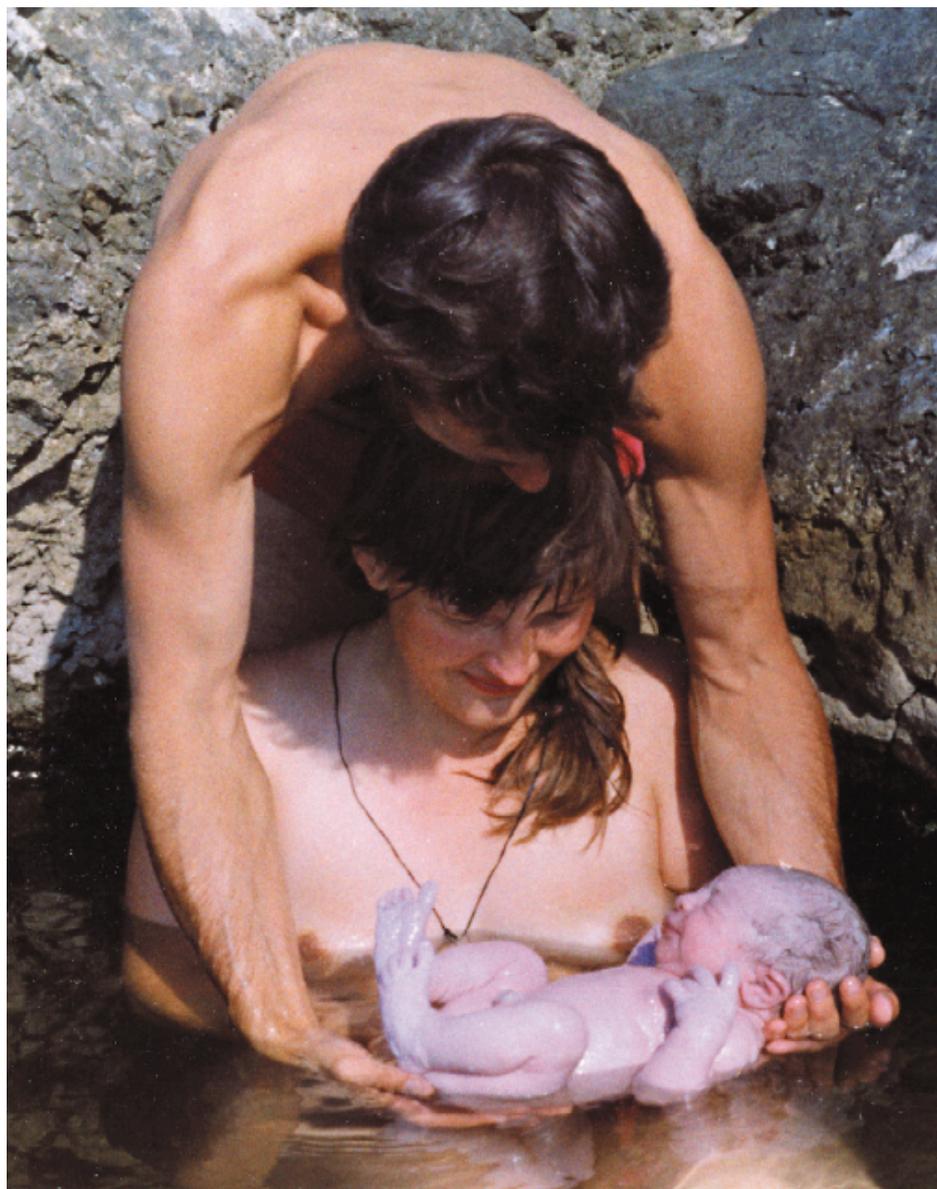
Manche geben Meersalz ins Wasser - außerdem Rosenblätter und/oder andere Kräuter - deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was dir gefällt und wohl tut.

Das "Aufräumen" ist im Wasser auch sehr unkompliziert - Wasser einfach ablaufen oder absaugen lassen - fertig :)

Wenn du lieber draußen in der freien Natur sein möchtest, an einem Bach oder See oder Meer, dann suche dir einen Ort, an dem du alleine sein kannst, dich geborgen und sicher fühlst und nicht "Gefahr" läufst, dass ungebetene Zuschauer vorbeikommen. In manchen Gegenden/Ländern wird es immer noch als verantwortungslos bzw. illegal gesehen, Kinder in der Natur natürlich zu gebären :) Um zu umgehen, dass eventuell jemand in guter Absicht die Polizei oder den Krankenwagen benachrichtigt, empfehle ich dir, etwas abseits dein Geburtscamp aufzuschlagen. Wenn es kalt/kühl ist, können ein Zelt mit Matratzen, warmen Decken und Kissen, Thermoskanne mit heißem Tee/Wasser und dicke Socken sehr wohltuend sein. In meinem Buch findest du einige inspirierende Bilder von Katya Bagrianski und ihren Geburten im Meer.

Oft werde ich zur Wasserqualität gefragt. Im Grunde gilt: Das Wasser sollte sauber sein - idealerweise Trinkwasserqualität, zumindest aber sicher zum Schwimmen. Am besten nicht in der Nähe von Ansiedlungen, Tierweiden (z.B. wenn viele Tiere direkt am Bach weiden/trinken),

Fabriken... Dein gesunder Menschenverstand wird dich leiten :)



Katya und Vladimir Bagrianski - Wassergeburt  
Copyright © 2016 by K & V Bagrianski

## Videos, Filme, Visuals - Das Wunder der Geburt in Bildern

Ein Aufruf zur Vorsicht gleich vorweg: Ich habe oft gesehen, dass es manchmal nicht förderlich ist, Videos anzuschauen. Warum? Weil manche sich dadurch eine Erwartungshaltung aufbauen und/oder von sich selbst abgelenkt werden. Jede Geburt ist individuell. Sogar wenn eine Frau mehrere Kinder gebiert, wird die Erfahrung jedes Mal anders sein. Wichtig ist, dass du deinen ureigenen Geburtsweg ZUSAMMEN MIT DEINEM KIND findest. Das Beispiel anderer Geburten kann dich unter Umständen auch von dir und deinem Kind entfernen - vor allem, wenn du nicht in gutem, selbstvertrautem Kontakt mit dir bist.

Manchmal entsteht auch der Eindruck: "So ist Geburt". Aber es gibt hier keine "Einheitsgröße", keine "one-size-fits-all". Manche gebären sehr schnell, bei anderen dauert es etwas länger. Manche öffnen sich leicht, manche mit mehr körperlichem Einsatz. Das ist wichtig zu wissen, wenn du dir Videos oder Photos anschaust. Meiner Meinung nach ist es häufig lohnend, wenn du dich erstmal mit dir und deinem Kind mental zusammennimmst, und ihr euch beide eure Wunschgeburt erträumt. Wenn negative Bilder und/oder Ängste dabei auftauchen, schau dir an, *wovor du Angst hast*, aber lass dich nicht von deiner Angst bestimmen! Wenn nötig, such dir Hilfe - ich hoffe, dass dieses Büchlein dir Anregungen liefert, das Wo/Wer/Was herauszufinden. Und dann träume immer wieder von eurer Idealgeburt. Was wäre wenn... ich keine Angst hätte, alles ganz sicher ist,... wie würden wir dann gebären?

Ein großer Pluspunkt von positiven Videos und Bildern kann sein, den vielen negativen Geburtsgeschichten und Geburtsbildern positive hinzuzufügen - in der Hoffnung, dass sie negative Energien, Konditionierung und Prägungen "überschreiben" und neutralisieren, und dich in deiner Urkraft bestärken.

Positive Bilder können auch andere in unserem Umfeld "beruhigen" (z.B. Großmütter, Väter, Freunde), die sich Sorgen machen, zum Beispiel da sie keine positiven Geburtserfahrungen erlebt und/oder abgespeichert haben.

Falls du bereits größere Kinder hast, kannst du sie mit Hilfe von positiven Geburtsbildern auf die bevorstehende Geburt ihres Geschwisterchens vorbereiten. Meiner Erfahrung nach sind viele Kinder hoch interessiert an Schwangerschaft und Geburt. Elena Tonetti (*Birth Into Being, Birth As We Know It*) nutzt ihren Film oft erfolgreich, um Kinder, die eine komplizierte Geburt hatten, nachträglich ein positives Geburtserlebnis einzuprägen (limbic imprinting).

Ich persönlich habe mir keine Geburtsvideos angeschaut, weil ich intuitiv gespürt habe, dass "meine" Geburten gemeinsam mit Julie, Noa und mir neu geschrieben werden und kein Skript brauchen. Ich hatte auch während der Schwangerschaft nicht das Bedürfnis, andere Geburten zu sehen. Seitdem sind mir jedoch ein paar wunderschöne, inspirierende und aufbauende Videos begegnet, die Lust auf Geburt machen und die Angst davor nehmen können :)

Fühle in dich hinein: und wenn du das Gefühl hast, dass dir positive Geschichten und Beispiele anderer Mut machen, Vertrauen geben und inspirieren können, dann schau dir einige der folgenden Videos und Filme an. Wie immer gilt auch hier: Wo es dich "hinzieht", was dich anzieht, das wird dir auch guttun. Achte auf dich, deine Gefühle, auf das Kind in dir - und die Zeichen, die du erhältst. Auch während des Anschauens der Bilder!

### Videos, Filme, Bilder

- ◆ Selbstbestimmte Geburt, selbstbestimmtes Leben - Schwangerschaft in Eigenregie; informatives Video von Sarah Schmid (Ärztin und Autorin von *Alleingeburt*, siehe auch "Informationen für Kopf, Bauch und Herz"): <https://youtu.be/8VqvcE6nH8c>
- ◆ Hausgeburt - ohne Worte: <https://vimeo.com/125366728>
- ◆ Fotos einer Hausgeburt im Pool: [https://www.barcoo.com/news/die-fotos-dieser-hausgeburt-sind-einfach-nur-krass?](https://www.barcoo.com/news/die-fotos-dieser-hausgeburt-sind-einfach-nur-krass?utm_campaign=barcoo&utm_medium=referral&utm_source=facebook)  
[utm\\_campaign=barcoo&utm\\_medium=referral&utm\\_source=facebook](https://www.barcoo.com/news/die-fotos-dieser-hausgeburt-sind-einfach-nur-krass?utm_campaign=barcoo&utm_medium=referral&utm_source=facebook)
- ◆ Fotoserie einer Hausgeburt im Pool: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1066215456785713&set=a.1066069320133660.1073741909.100001918059886&type=3&theater>
- ◆ Schmerzfreie Geburt mit Hilfe von Hypnobirthing: <https://www.youtube.com/watch?v=LRUxqyzk9EE&feature=youtu.be>
- ◆ Alleingeburt: <https://www.youtube.com/watch?v=zFMHB4RqpjI>
- ◆ Geburt in der Natur: <https://www.youtube.com/watch?v=EsNhCWsDVQI>
- ◆ *Birth As We Know It* von Elena Tonetti - den Film gibt's auch auf Deutsch und in mehreren anderen Sprachen (siehe hier: [http://www.birthintobeing.com/local\\_distributors](http://www.birthintobeing.com/local_distributors)). Die gekürzte Version (auf

Englisch) kannst du hier anschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=sfC4d9fooiM> und den deutschen Trailer findest du hier: [https://youtu.be/fhvsT2Z\\_L8k](https://youtu.be/fhvsT2Z_L8k).

- ◆ *Orgasmic Birth* - the best kept secret (Orgasmische Geburt - das bestgehütete Geheimnis) von Debra Pascali-Bonaro - gibt's auch auf Deutsch: <https://www.youtube.com/watch?v=rdcL1-9nqwY>
- ◆ Was wäre wenn... wir beim Sex genauso behandelt würden wie unter der Geburt? Aufschlussreicher Clip, der zum Nachdenken anregt ;) <https://youtu.be/ZlhyF-e4Bag?list=PLUx0dZQ5eOfrIPm3N8M8H2hrXFGC0iGSo>
- ◆ Bauchtanz: <https://www.youtube.com/watch?v=EofBImVbxWQ> (Maha Al Musa)
- ◆ Afrikanischer Gebärmutter-Wellness-Tanz: <https://www.youtube.com/watch?v=7RiK1LEBnPE>
- ◆ Hier findest du eine Übersicht mit Filmen zu verschiedenen Themen rund um Geburt und Schwangerschaft mit kurzer Synopsis - vielleicht ist etwas dabei, das dich spontan anspricht: <http://www.geburtsallianz.at/film/index.html>
- ◆ Für Englisch-Sprechende: TED talk by Kate Dimpfl with well-researched information about the birthing process in relation to our sexuality: <https://youtu.be/JvBbimFkhYg>

## Adressen und Kontakte

Hier findet ihr eine Auswahl an Anlaufstellen, Starthilfen und Kontaktadressen von wunderbaren Frauen, die euch auf den Weg bringen und bestärken können. Alle hier genannten Therapeuten und GeburtsbegleiterInnen widmen ihr Leben der Aufgabe, anderen auf ihrem (Geburts-) Weg zu helfen, und verfügen über einen reichen Erfahrungs- und Informationsschatz, den ihr nutzen könnt! Selbst wenn ihr keinen Kontakt in eurer Nähe findet, können die unten genannten Personen euch vielleicht weiterhelfen und Orientierungshilfen geben.

Ich habe bewusst ein "breites Spektrum" an Angeboten gewählt, um die Buntheit und Vielfalt anzudeuten, in denen Leben sich ausdrückt, und in der Hoffnung, dass ihr findet, was mit euch resoniert. Andererseits ist die Liste hier in keinsten Weise vollständig :) Es gibt so viele wunderbar wohltuende und "uplifting" (engl. "lift" = hochheben, "up" = nach oben) Dinge, die dir auf deinem Weg zu dir Selbst dienen können! Falls du hier nicht fündig wirst, öffne dich und bitte darum, dass das Leben dir zuspield, was du für deine nächsten Schritte auf der Reise ins Selbst brauchst.

Und immer dran denken: oft ist weniger mehr ;) **Letztlich hast du alles in dir, was du brauchst** - und dein Kind in dir wird dir auch sagen, was es braucht: vor, unter und nach der Geburt. Lohnt sich also in jedem Fall, frühzeitig bewusst Kontakt aufzunehmen und mit ihm zu kommunizieren. Viel Spaß beim Entdecken!

## Deutschland

### Bindungsanalyse

Allgemeine Übersicht: <http://www.bindungsanalyse.de/>

Therapeutenliste: <http://www.bindungsanalyse.de/kontaktadressen/kontaktadressen.php>

Doris Lenhard - nicht nur Bindungsanalyse, Doris hat auch einen guten Blog mit vielen Informationen: <http://www.fachpraxis-doris-lenhard.de>

Marion König: <http://www.in-freudiger-erwartung.eu>

88693 Deggenhausertal Wittenhofen

[kontakt@in-freudiger-erwartung.eu](mailto:kontakt@in-freudiger-erwartung.eu), 07555-9294679

Marion König kann dir auch in Sachen Hypnobirthing weiterhelfen und bietet Akkhaya-Massage zur Lockerung von Verspannungen, Traumaarbeit und Hormonregulierung an.

## Schoßraumtherapie

Tatjana Bach: <http://www.schoss-raum.de>

14806 Bad Belzig

info@tatjanabach.de, 015 23 - 35 34 583

Sabine Schroeder: <https://sabine-schroeder-seminare.de/>

81245 München

Therapeutenliste: <http://www.schoss-raum.de/nach-plz-begleitung/>

Silja Rehfeldt: <http://www.siljarehfeldt.de>

[info@unitedbliss.com](mailto:info@unitedbliss.com)/srehfeldt@web.de, 0173-99775363

Dakini, Midwife / Hebamme, Warrior of Bliss, Vitalstofftherapeutin

Dozentin für Integral Transpersonal Sexology and Tantric Science an der Connection Universität

"Expertin in Psych-Sexual-Somatic-Release und Traumaarbeit"

Silja ist in Berlin und weltweit tätig!

## Hypnobirthing

Kostenloser Schnupperkurs zum Nachspüren, ob das was für dich ist: <http://www.hypnobirthing-online.de/Pages/index.php>

<http://www.autogene-geburt.de>

Allgemeine Infos: <http://www.hypno-geburt.de/cms/website.php?id=/de/index/hypnobirthing.htm>

Hypnobirthing Therapeutenliste: <http://www.hypno-geburt.de/cms/website.php?id=/de/index/links/kursleiter.htm>

Alexandra Kopf: [www.geburtsvorbereitung-hypnose.de](http://www.geburtsvorbereitung-hypnose.de)

10437 Berlin

030-22494806 oder 0176-20057516

Autorin des Buches *Traumgeburt. Gelassenheit, Entspannung und Schmerzkontrolle*

durch Selbsthypnose: <http://www.carl-auer.de/programm/artikel/titel/traumgeburt/>

Tanja Weisenbach: [http://baby.griassdi.de/galerie/jetzt-neu-hypnobirthing-fuers-allgaeu-und-umgebung\\_21?profile=84#](http://baby.griassdi.de/galerie/jetzt-neu-hypnobirthing-fuers-allgaeu-und-umgebung_21?profile=84#)

Sonthofen

08321-6908171, [tanja.weisenbach@googlemail.com](mailto:tanja.weisenbach@googlemail.com)

Tanja ist eine wundervolle Mentorin in mehr als nur Hypnobirthing-Fragen. Sie hat unter anderem auch die Facebookgruppe Natürliche Geburt, Hypnobirthing, Alleingeburt... ins Leben gebracht: [https://www.facebook.com/groups/natuerlichegeburtohneschmerzen/1109792825744260/?notif\\_t=group\\_activity&notif\\_id=1464272774152280](https://www.facebook.com/groups/natuerlichegeburtohneschmerzen/1109792825744260/?notif_t=group_activity&notif_id=1464272774152280)

## **Doulas**

Doulas sind keine Hebammen, aber meist Frauen mit sehr viel Erfahrung im "Geburtsfeld" und Einfühlungsvermögen, was Frau braucht. Sie können dich und dein Kind auf eurem Weg begleiten, wenn ihr zum Beispiel im Freundes- und Familienkreis keine Frauen findet, denen ihr vertraut und die euch tief greifend und wohltuend unterstützen und bestärken können.

Melanie Schöne: <http://www.meine-doula.de/>

76297 Stutensee (Karlsruhe)

[info@meine-doula.de](mailto:info@meine-doula.de)

Melanie kann dir in allen Fragen zum Thema "Doula" umfassend und kompetent Auskunft geben.

Friederike de Bruin: [www.doula-oldenburg.de](http://www.doula-oldenburg.de)

[post@doula-oldenburg.de](mailto:post@doula-oldenburg.de), 0177-4328927

Ganzheitliche, individuelle Geburtsvorbereitung, Lösen von belastenden Spannungen durch leichte Körperarbeit, Berührung und Imaginationen; Stärkung des weiblichen, intuitiven Fühlens und Wissens; lebendige, stärkende Beziehungen fördern; liebevolle, achtsame Geburtsbegleitung; Übergangsrituale

Kristina Wierzba-Bloedorn: [www.doula-kristina.de](http://www.doula-kristina.de)

51069 Köln

[koeln@doula-kristina.de](mailto:koeln@doula-kristina.de), 0221-4210506

Allgemeine Infos und Kontaktliste: <http://www.doulas-in-deutschland.de/>

## Hebammen

Kiria Silke Vandekamp: <http://www.kiria.de/Kiria.html>  
[info@kiria.de](mailto:info@kiria.de), 07621-1620051

<http://geburt-und-mama-sein.com/sinnliches-gebaeren/>

Kiria ist eine Quelle der Information und Inspiration für Frauen im allgemeinen und Schwangere im Besonderen. Sie hat 2016 den Sex, Spirit, Birth-Kongress organisiert (<https://www.facebook.com/groups/SSB2016/> und <http://www.sexspiritbirth.de/>), ist Advokatin für eine selbstbestimmte und ekstatische Geburt und eine kompetente Ansprechpartnerin und Netzwerkerin in "Frauensachen". Sie hat auch einen interessanten Video-Channel bei Youtube: <https://www.youtube.com/user/KiriaVandekamp>.

Hanna Ojus: <http://geburtshaus-quedlinburg.de>

06484 Quedlinburg

[hanna.ojus@geburtshaus-quedlinburg.de](mailto:hanna.ojus@geburtshaus-quedlinburg.de), 03946-9019424

Hanna Ojus ist eine wunderbar erfahrene, weise Hebamme, war lange im Deutschen Hebammenverband aktiv und kann dir in Sachen Lotusgeburt, natürliche Geburt und generell in allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt ausführlich und kompetent Auskunft geben.

Silja Rehfeldt: <http://www.siljarehfeldt.de>

[info@unitedbliss.com](mailto:info@unitedbliss.com)/srehfeldt@web.de, 0173-99775363

Dakini, Midwife / Hebamme, Warrior of Bliss, Vitalstofftherapeutin  
Dozentin für Integral Transpersonal Sexology and Tantric Science an der  
Connection Universität

"Expertin in Psych-Sexual-Somatic-Release und Traumaarbeit"

Silja ist in Berlin und weltweit tätig!

Cornelia Enning (siehe Wassergeburt)

## Wassergeburt

Cornelia Enning: <http://www.hebinfo.de/index.html>

75417 Mühlacker

[info@hebinfo.de](mailto:info@hebinfo.de), 07042-15536

Cornelia ist Pionierin für Haus- und Wassergeburten in Deutschland; mehr Informationen findest du in meinem Buch oder auf ihrer Website (s.o.).

Constanze Weigle: <http://www.wassergeburt.de/>

Großraum Stuttgart

[constanze.weigle@googlemail.com](mailto:constanze.weigle@googlemail.com)

## Spirituelle Geburtsbegleitung

Sita Kleinert: [www.sitakleinert.com](http://www.sitakleinert.com), [www.spirituellegeburtsbegleitung.com](http://www.spirituellegeburtsbegleitung.com),  
[www.geburtsfestival.com](http://www.geburtsfestival.com)

CH - 9314 Steinebrunn

[kontakt@sitama-zentrum.ch](mailto:kontakt@sitama-zentrum.ch), 0041-71-4700434

*„Die Zeit ist gekommen für eine neue Generation der Hebammen, Doulas und Geburtsbegleiterinnen. Frauen, die eine neue Geburtskultur erschaffen, die das Geheimnis der menschlichen Seele auf ihrem Weg ins Leben kennen und sie so begleiten, dass die Menschheit ihre Herkunft und ihre Bestimmung nicht mehr vergisst.“*

Sita hat eine Schule für spirituelle Geburtsbegleitung und bietet eine spirituelle Ausbildung für Hebammen, Doulas und Einsteigerinnen an. Außerdem Begleitung für Eltern: Kommunikation und echte Begegnung von Mutter und Kind; Verbindung im Fluss der Liebe; Geburtstraumen heilen; Selbsterkennen; die eigene Aufgabe und Bestimmung sehen und leben.

## Haptonomie

Dr. med. Mehdi Djalali: <http://www.haptonomie.de.vu/>

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

40213 Düsseldorf

[drmdjalali@t-online.de](mailto:drmdjalali@t-online.de), 0221-8369005

## Limbic Imprinting und Birth into Being nach Elena Tonetti

Bele Ducke

Berlin

[polylooks@aol.com](mailto:polylooks@aol.com), 030-4773507

Limbische Neuprägung und Traumarbeit

Weitere Termine und Aktivitäten in Deutschland findest du hier: <http://www.birthintobeing.de>

## ThetaFloating

Esther Koche: <http://www.thetafloating.com>

15913 Märkische Heide

[studio@thetafloating.com](mailto:studio@thetafloating.com), 01577-3215540

## Yoga

### *Gebärmutter-Yoga*

Lorna Neuber: <http://www.parvatiyoga.de/start.html>

12203 Berlin

[info@parvatiyoga.de](mailto:info@parvatiyoga.de), 030-50579443

### *Aqua-Yoga*

DelphisArt

Deva B. Doege: <http://www.hebammenfortbildung.de/ueber-mich.html>

82284 Grafrath

[Aquasanum@googlemail.com](mailto:Aquasanum@googlemail.com), 089-87181555

### *Luna Yoga*

Adelheid Ohlig: <http://luna-yoga.com/>

80801 München

[ohlig@luna-yoga.com](mailto:ohlig@luna-yoga.com)

Christine Ranzinger: <http://yogashakti.de/>

80796 München

[cranzipinger@yogashakti.de](mailto:cranzipinger@yogashakti.de), 089-3002127

Weitere LehrerInnen in Deutschland:

<http://www.luna-yoga.de/lehrerinnenauswahl/>

## Massage

### *Perinatale Massage*

Therapeutenliste: [http://www.mothersdelite.de/index.php?article\\_id=11](http://www.mothersdelite.de/index.php?article_id=11)

### *Therapeutische Frauen-Massage*

Therapeutenliste: <http://www.therapeutischefrauenmassage.de/therapeutinnen.php>

### *Yoni-Massage*

Mayonah A. Bliss: [www.weiblichkeit-erwacht.de](http://www.weiblichkeit-erwacht.de)

79280 Freiburg-Au

[info@weiblichkeit-erwacht.de](mailto:info@weiblichkeit-erwacht.de), 0761-13732171

Tatjana Bach: [www.tatjanabach.de](http://www.tatjanabach.de)

14806 Bad Belzig

[info@tatjanabach.de](mailto:info@tatjanabach.de), 01523-3534583

Johanna Holembowski: [www.tempelfrau.de](http://www.tempelfrau.de)

51069 Köln

[tempelfrau@arcor.de](mailto:tempelfrau@arcor.de), 0176-57892790

Therapeutenliste D, A, CH: <http://www.yoni-massage.info/adressen-tantramasseurinnen-yoni-massage.html>

## Schweiz

### Doulas

Mara Senn

Uster (Nähe Zürich)

mara.senn@gmail.com

Hypnobirthing, Sacred Pregnancy nach Anno Dualer, Rotes Zelt- (red tent) und andere Frauenkreise.

Doulas in der Schweiz, Kontaktliste: <https://www.doula.ch/de/doula-finden>

### Hypnobirthing

Sascha Sandra Renger: <http://saschasandra.ch>

8353 Elgg

[contact@saschasandra.ch](mailto:contact@saschasandra.ch), 0041-795233146

<http://hypnobirthing.ch/fur-eltern/kursleiterin-in-ihrer-nahe/>

### Yoga

#### *Aqua Yoga*

Maria-Carla Camilleri und Katia Wharton: <http://www.birthlight.ch/>

8004 Zuerich

[info@birthlight.ch](mailto:info@birthlight.ch), 0041-763926522 oder 0041-799373918

#### *Luna Yoga*

Esther Habermacher-Ineichen: <http://www.luna-yoga-schweiz.ch/>

6003 Luzern

[kontakt@luna-yoga-schweiz.ch](mailto:kontakt@luna-yoga-schweiz.ch), 0041-415346560

### Spirituelle Geburtsbegleitung

Sita Kleinert: [www.sitakleinert.com](http://www.sitakleinert.com), [www.spirituellegeburtsbegleitung.com](http://www.spirituellegeburtsbegleitung.com),  
[www.geburtsfestival.com](http://www.geburtsfestival.com)

CH - 9314 Steinebrunn

[kontakt@sitama-zentrum.ch](mailto:kontakt@sitama-zentrum.ch), 0041-71-4700434

*„Die Zeit ist gekommen für eine neue Generation der Hebammen, Doulas und Geburtsbegleiterinnen. Frauen, die eine neue Geburtskultur erschaffen, die das Geheimnis der menschlichen Seele auf ihrem Weg ins Leben kennen und sie so begleiten, dass die Menschheit ihre Herkunft und ihre Bestimmung nicht mehr vergisst.“*

Sita hat eine Schule für spirituelle Geburtsbegleitung und bietet eine

spirituelle Ausbildung für Hebammen, Doulas und Einsteigerinnen an.  
Außerdem Begleitung für Eltern: Kommunikation und echte Begegnung von Mutter und Kind; Verbindung im Fluss der Liebe; Geburtstraumen heilen; Selbsterkennen; die eigene Aufgabe und Bestimmung sehen und leben.

# Österreich

## Bindungsanalyse

Einstiegsinformationen: <http://www.bindungsanalyse.at/>

Kontaktadressen: <http://www.bindungsanalyse.at/kontaktadressen/>

## Geburtsvorbereitung und Mentoring

Nina Winner, Geburt und Mama-Sein: [www.geburt-und-mama-sein.com](http://www.geburt-und-mama-sein.com)

5751 Maishofen

[ninawinner@empoweryourself.at](mailto:ninawinner@empoweryourself.at), 0043-699-81993242

Bei 'Geburt und Mama-Sein', einem Online-Tribe für Schwangere und Jungmamas, gibt es Inspirierendes, Motivierendes und Informatives in Form von Blogs, Webinaren, Trainingsvideos, Hypnosen und Meditationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Mama-Sein.

Hier geht es insbesondere um die mentale Einstellung zur Geburt und Mutterschaft, der Selbstbestimmung und der Rückbesinnung auf die ureigene 'Löwenmama-Kraft', die in jeder Frau steckt.

Isabella Ulrich: <http://www.naturalbirthmovement.info/>

Wien/Gaaden

[instinctivebirth@gmx.at](mailto:instinctivebirth@gmx.at), 0043-676-9527310

## Hypnobirthing

Tanja Liebl: <http://tanjaliebl.at/angebot-tanja-liebl>

Hypnobirthing, Traumaarbeit

[mail@tanjaliebl.at](mailto:mail@tanjaliebl.at), 0043-676-623132

## Angelika Rodler

Angelika ist eine der weisen Frauen auf dieser Erde, die maßgeblich daran beteiligt sind, dass Geburt und weibliche Schöpferkraft lebendig und gesund erhalten bleiben. Ich kann sie nicht genug empfehlen, und wenn du kannst, dann gönne dir eine Begegnung mit ihr ;) Sie arbeitet unter anderem als Doula und ist Leiterin des österreichischen Doula-Trainings, ist Stillberaterin, in der Red-Tent-Bewegung (Rotes Zelt) aktiv, Leiterin des Eltern-Kind-Zentrums in Graz, Geburts-Aktivistin und generell in allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt eine Quelle der Information und Inspiration.

8010 Graz

<http://ekiz-graz.at/>  
[angelika.rodler@ekiz-graz.at](mailto:angelika.rodler@ekiz-graz.at)

## Geburtshäuser

<http://www.geburtsallianz.at/fakten/geburtshaeuser/>

## Facebook-Gruppen

- ◆ Infos rund um natürliche Geburt, Hypnobirthing, alternative Geburtshilfe, etc.: <https://www.facebook.com/groups/natuerlichegeburtohneschmerzen/>
- ◆ Alleingeburt-Austausch-Gruppe: <https://www.facebook.com/Alleingeburt>
- ◆ Geschlossene Gruppe zu den Themen Sexualität, Spiritualität und Geburt. In dieser Gruppe sind einige weise Frauen, Hebammen, Geburts-Expertinnen, die dir umfassend Rat und Anregungen geben können: <https://www.facebook.com/groups/SSB2016/>
- ◆ Geschlossene Gruppe rund um Stillen, Tragen, Familienbett etc. mit Fokus auf "bindungsorientiert": <https://www.facebook.com/groups/352003514923819/>
- ◆ Schwangerschaft in der Schweiz, geschlossene Gruppe für Frauen in der Schweiz: <https://www.facebook.com/groups/1012013838884905/>