Kristina Marita Rumpel

FLOW BIRTHING

… LESEPROBE …

Geboren aus einer Welle der Freude

Das Buch für bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft

mankau

Die fünf Leitmotive

FlowBirthing ist der Aufbruch in eine neue Geburtskultur und stellt Frauen auf ihrer einzigartigen Geburtsreise in den Mittelpunkt.

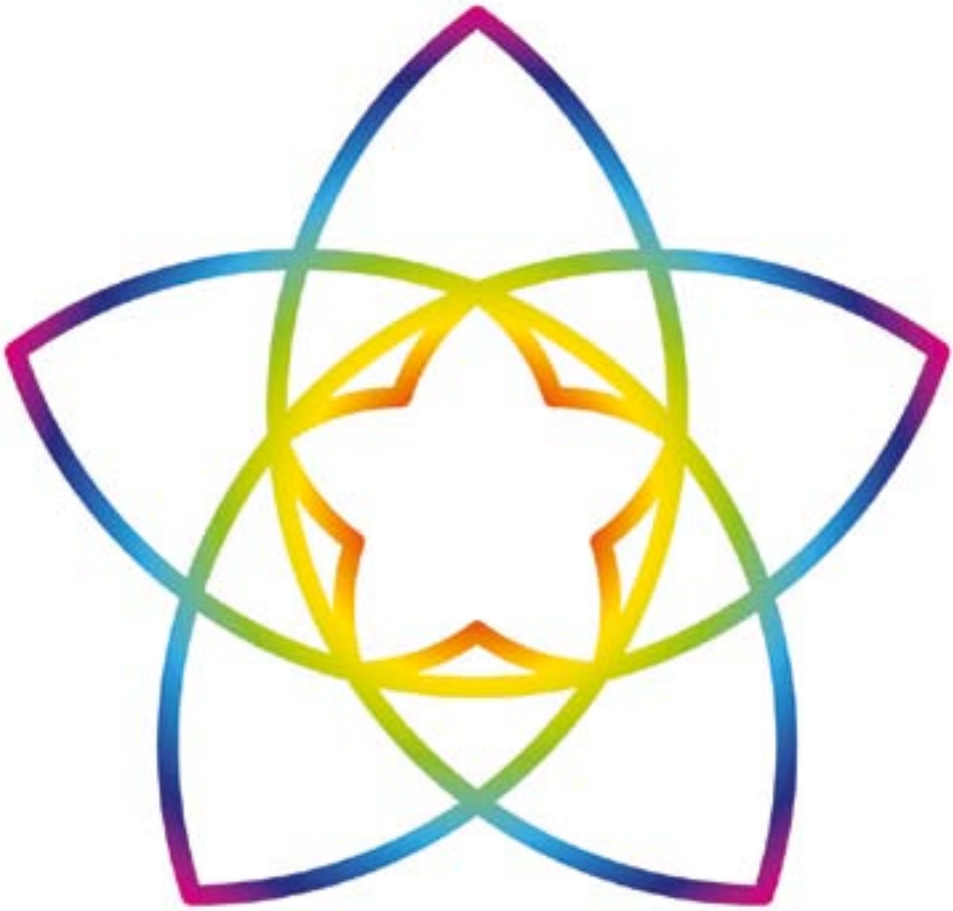
FlowBirthing schafft ein Bewusstsein, das die Fähigkeit zu gebären als Geschenk begreift und Geburt als ein elementares und selbstbestimmtes Ereignis erleben lässt.

FlowBirthing zeigt Wege auf, wie Frauen zu sich selbst finden und den Geburtsprozess als ungeahnte Kraftquelle und Inspiration erfahren können, die weit über die Geburt des Kindes hinausstrahlt.

FlowBirthing vereint altes Frauenwissen mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zur Erweckung der weiblichen Urkraft und Überwindung von Angst und Ohnmacht.

FlowBirthing integriert und vernetzt alle bewährten und heilvollen Methoden und Angebote im Bereich Schwangerschaft und Geburt für einen bewussten und würdevollen Start ins Leben.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Foto drei Bäuche: © detailblick / fotolia.com
Göttinnen: Andrea Dechant, www.artedea.net



»Wenn eine Frau ihr Bewusstsein erhebt,
ändert sich das Leben von Generationen,
erhebt sich der ganze Kosmos.«

Yogi Bhajan, Begründer des Kundalini-Yoga im Westen

Inhalt

Hymne für alle Frauen 7

Einleitung 10

Aufbruch in eine neue Geburtskultur 10
Wegweiser »Flow« 11

Geschenk des Lebens 12
Wegweiser »Lebenslied« 13

Erfahrung des Lebens 14

Geburt als Abenteuer 16
Wegweiser »Start ins Leben« 16
Wegweiser »Geburtsreise« 19

Kollektives Bewusstsein 22

Sprache als Ausdruck des Bewusstseins 23
Wegweiser »Welle statt Wehe« 24

Geburt als urgewaltige Erfahrung . . 24
Wegweiser »Geburt und Berg« 26

Geburt als »Kopfkino« 26
Wegweiser »Visualisierungen« 27
Übung »Der Weg ins Licht« 28

Bedeutungswandel von Geburt 32
Wegweiser »Urzeitliche Venusfiguren« 33
Wegweiser »Kollektives Trauma« 36
Wegweiser »Doulas« 39
Wegweiser »Affirmationen« 41

Wissens- und Machtverlust der Frauen 42
Wegweiser »Mantras singen« 44

Neue Geburtskultur 45
Wegweiser »Aktuelle Lage der Hebammen« 47

Körperbewusstsein 50

Schmerzen als kulturelles Phänomen 50
Wegweiser »Grenzerfahrung« 51

Vertrauen als intelligenter Weg 53
Wegweiser »Wurzelchakra« 54

Körper als Wunderwerk 55
Wegweiser »Wohlfühlmassage« 56

Wertschätzung für den Körper 57

Bewusster Umgang mit Information 58
Wegweiser »Alternative Wege« 58
Wegweiser »Vorsorgeuntersuchungen« . . . 60

Weisheitswissen als stärkendes Wissen 61

Wellen der Freude 66
Wegweiser »Lachen« 66

Gebären als Liebesakt des Lebens . . 67

Stressfalle Adrenalin 68
Wegweiser »Entspannung« 69
Tai-Chi-Übung 70
Entspannungsübung 72

Gebärmutter als »das Weiblichkeitsorgan« 76
Wegweiser »Empfindung statt Schmerzen« 78

Wellentanz der Gebärmutter 79
Wegweiser »Bewusste Atemführung« 80
Die Lebensatmung 81
Die Kraftatmung 82
Die Energieatmung 82

Geburt ist keine »Kopfsache« 83
Wegweiser »Erdung« 84

Der goldene Weg 85
Wegweiser »Yoga in der Schwangerschaft« 86
Übung »Die tiefe Hocke« 88

Bewusste Schwangerschaft 92

Innenschau 92

Selbstverantwortung 93

Selbst-Bewusstsein 96
Wegweiser »FlowBirthing-Portal« 97

Selbstfürsorge 98
Wegweiser »Bewegung im Wasser« 99

Umgang mit Ängsten 100
Wegweiser »Ängste ziehen lassen« 100
Entspannung: Loslass-Übung »Wellenspülen« 102

Mutter-Kind-Verbindung 103
Wegweiser »Kraft der Farben« 105

Mutter-Vater-Verbindung 106
Wegweiser »Partnermeditation« 106
Partnermeditation 107

Selbstschutz 108
Wegweiser »Frauentreffen« 109

Erforschung des Seelengrundes ... 110
Wegweiser »Intuition und Kreativität« ... 111
Wegweiser »Singen in der Schwangerschaft« 112

Bewusste Geburt 116

Wunschgeburt 116
Wegweiser »Bewusster Kaiserschnitt« ... 117

Geburt »im Flow« 118
Wegweiser »FlowBirthing-Ei« 125

Innerer Geburtsraum 126
Wegweiser »Selbsthypnose« 127
Wegweiser »Meditation« 129
Meditations-Übung 130

Ganzheitliche Öffnung 131
Wegweiser »Tönen« 132

Geburtsbegleiter Mann 133
Wegweiser »Liebender Partner« 134

Äußerer Geburtsraum 136
Wegweiser »Heiliger Geburtsraum« 137

Bewusstsein für die weibliche Urkraft 140

Wandel als Prinzip des Lebens 140
Wegweiser »Wasser als Kraftquelle« 141

Kraft der Erfahrung des »All-eins-Seins« 142

Wissen um die Urmutter 143
Wegweiser »Dreifache Göttin« 143

Kraft der Transformation 147

Verdrängte weibliche Urkraft 148
Wegweiser »Kraftvolle Symbole ...« 148

Urweiblichkeit als Spiegelbild 152

Wiederbelebte Kraft des Urweiblichen 152

Die Zeit ist reif 154

Impressum 156

Stichwortregister 157

Für alle Frauen, die spüren,
dass die Zeit reif ist.

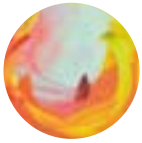
Danksagung

Mein Dank gilt meiner Familie, allen voran meiner Mutter,
deren Liebe, Empathie und Stärke mir Wegweiser war,
und meinem Sohn, der so viel Freude in mein Leben bringt.
Und ich bin dankbar, der großen Weiblichkeit begegnet
zu sein, die in Gestalt eines Heilers in mein Leben trat und
mich in meine Kraft führte.

Mu Olokukurtilisop

Die Göttin-Großmutter der *Cuna* (ein matriarchal strukturiertes Volk in Panama) hat die Sonne, den Mond, alle Sterne sowie alle Pflanzen und Tiere der Erde geboren. Nach ihrem großen Schöpfungsakt bewacht sie die Geburten der Menschenfrauen. Dabei soll ein besonderer Gesang, bei dem die singenden Hebammen unter der Hängematte der Gebärenden sitzen, die Mutter zur Freigabe des Kindes bewegen.

Einleitung



Aufbruch in eine neue Geburtskultur

»FlowBirthing – Geboren aus einer Welle der Freude.« Was sich wunderbar und verträumt anhört, ist durchaus wörtlich gemeint. Dahinter verbirgt sich eine durch und durch weibliche und inwendige Erfahrung von Geburt. Mit der freundlichen Zurückweisung eines männlich geprägten Blicks von außen auf Geburt wird der Weg frei für ein tiefgründiges Verständnis von Leben und Urweiblichkeit. Es ist ein Anknüpfen an vergessene Zeiten, in denen Frauen Geburt kraftvoll und in ihrem Selbstwert stärkend erfahren haben. Ein versunkener Schatz, den es für moderne Frauen wiederzuentdecken gilt. Das vorliegende Buch über bewusste Schwangerschaft und Geburt im Vertrauen auf die weibliche Urkraft führt in dieses uralte Bewusstsein ein, schafft Klarheit über verlorene Zusammenhänge und ermutigt Frauen, sich aufzumachen auf den Weg zur Quelle der Kraft in sich.

Die Vision: Frauen entwickeln durch Klärung vergangener Irrwege ein neues Bewusstsein und ermächtigen sich selbst, um die urweiblichen Erfahrungen des Gebärens wieder im Vollbesitz ihrer Kraft und Würde machen zu können. Geburt wird dabei nicht verharmlost, sondern in ihrer ganzen Urgewaltigkeit erfasst. Ein ungetrübter Blick, der weder die Sinne rosarot vernebelt noch Ängste schürt, ermöglicht eine Neuausrichtung, durch die Frauen im Einklang mit sich selbst den Geburtsprozess als Quelle ungeahnter innerer Kraft und Inspiration erfahren können. Dieses Erleben ihrer ureigenen Kraft hat die Macht, ihr Leben, das Leben ihres Kindes und das der ganzen Welt heilvoll zu verändern. Eine selbstbestimmte, freudige Geburt jenseits von Angst und Ohnmacht ist der Schlüssel zur Wiederbelebung urweiblicher Energien in der Welt und das Fundament eines neuen bzw. uralten Selbstverständnisses von Weiblichkeit.

Dazu braucht es keine neue Geburtsmethode, sondern die Aufhebung von geistigen und emotionalen Schranken, damit ein solches durch und durch positives Erleben der Geburt für Frauen wieder vorstellbar und erfahrbar wird. Wenn Frauen bereit werden, ihren Fähigkeiten uneingeschränkt zu vertrauen, können sie das Geburtsgeschehen als Geschenk dankbar annehmen und daraus tiefe Freude erfahren. Eine bewusste Schwangerschaft und Geburt heißt, sich selbst neu zu entdecken und die eigene Weiblichkeit selbst-bewusst und ungezwungen zum Ausdruck zu bringen. Auf diesem Weg der bewussten Geburtsvorbereitung gibt es keine To-do-Liste und kein Ranking von Top-Übungen, die im Handumdrehen zur perfekten Geburt führen.

Es geht um ein Sich-Einlassen, Nachspüren und Beschäftigen mit dem eigenen Seelengrund. **Das vorliegende Buch ist kein gewöhnlicher Geburtsratgeber und auch kein Faktenbuch über Geburt.** Alles, was eine Frau über die Geburt wissen muss, weiß sie bzw. ihr Körper bereits. Was sie benötigt, ist eine Selbst-Erlaubnis im Sinne einer Ermächtigung, ihr vorhandenes Weisheitswissen abzurufen, und eine Einladung, »in den Flow« zu kommen. Das Bewusstsein bzw. das Vertrauen auf eine Geburt in Freude wirkt direkt, wenn es im Herzen Widerhall findet. Dazu ist ein Wille nötig, den Bewusstseinszustand fortwährend erlebbar zu machen und im Alltag zu verankern. Alles, was in diesem Buch geschrieben ist, dient dazu, das Bewusstsein hochzuhalten, um das Vertrauen an die weibliche Fähigkeit zu entwickeln. Vertrauen geht Hand in Hand mit dem Mut, sich von alten Zerrbildern zu lösen, gegen den Strom zu schwimmen und eigene, kraftvolle Bilder aus dem Inneren wahrzunehmen und Realität werden zu lassen.

Alle Anregungen in diesem Buch verstehen sich als Inspiration und Wegweiser auf dem Weg zu einer bewussten Geburt. Dieses Buch ist mit dem Herzen zu lesen, damit es seine volle Wirkung entfalten kann. Die Leserinnen werden mit »Du« direkt angesprochen. Die Botschaften können dadurch leichter in Resonanz mit dem eigenen Fühlen gehen. Der Verstand dient

Wegweiser »Flow«

Der Begriff *Flow* stammt vom Psychologen *Mihály Csíkszentmihályi*. Flow beschreibt das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Wenn du »im Flow bist«, sind dein Fühlen, Wollen und Denken in Übereinstimmung, alles fließt, du bist eins mit dir und deiner Umgebung. Du kannst loslassen, da du dir und deinen Fähigkeiten vollkommen vertraust.

Wenn du »im Flow« durch die Geburt getragen wirst, erlebst du ein bewusstes Eintauchen in den Geburtsprozess, der im wahrsten Sinn des Wortes einmalig ist. Das, was du erleben wirst, ist einzigartig. Keine Geburt verläuft jemals gleich. Du kannst »den Flow« wie auch den Geburtsprozess nicht willentlich steuern, wohl aber intensiv und kraftvoll erleben. »Im Flow zu gebären« heißt also nicht, wie von Zauberhand leicht und schnell zu gebären, sondern beschreibt ein ganzheitliches Einlassen und Durchleben des Geburtsprozesses. Im Vertrauen auf den eigenen Körper und die weibliche Urkraft ist eine Geburt dann nicht mehr zwangsläufig schmerzvoll oder traumatisch. Wenn Du »im Flow« bist, fühlst du dich wie »im Rausch«, und du empfindest die Anstrengung der Geburt als Quelle der Kraft und Inspiration.

dabei als Instrument, das Geschriebene zu verstehen. Das eigene Erfühlen und selbstständige Erdenken der Zusammenhänge ist wesentlich, um für das Wunder der Geburt im Inneren bereit zu werden. Wenn Herz und Verstand verschmelzen, dann ist der Weg frei für eine neue Geburtskultur, in der die Kraft von Frauen, und wie sich diese stärken lässt, im Mittelpunkt aller Überlegungen zum Thema Schwangerschaft und Geburt steht.

Das Buch *FlowBirthing* ist daher nicht nur für Schwangere, sondern für alle Frauen interessant, die sich mit der Kraft des Weiblichen auseinandersetzen möchten. Ebenso bietet es allen, die sich mit dem Eintritt ins Leben beschäftigen wollen, durch die Ausrichtung auf das Weibliche wertvolle Impulse.

Geschenk des Lebens

Geburt ist untrennbar mit dem Leben verbunden. Geburt und Schwangerschaft stellen die Weichen für ein ganzes Leben. Wenn du dich im Vorfeld bewusst, das heißt mutig und intelligent, mit Geburt beschäftigst, dann ermöglichst du deinem Kind einen unbelasteten Start ins Leben. Schwangerschaft und Geburt werden so zu Erfahrungen in deinem Leben, die dich stärken und bewusster, das heißt freudiger und lebendiger leben lassen. Dein Horizont kann sich durch eine bewusste Geburt erweitern, und die Wiederentdeckung der weiblichen Urkraft in dir eröffnet dir neue Handlungsräume. Mach dir einmal Gedanken, wie Kinder heute geboren werden, und du wirst erkennen, wie viel dies aussagt über die Haltung, die Menschen dem Leben gegenüber haben.

✳✳✳✳✳✳

In unserer Zeit steht vor allem das Sicherheitsdenken, das Überwinden von Schmer-

zen, die Vorherrschaft der Gerätemedizin im Mittelpunkt eines standardisierten Geburtsprozesses. Mit einem Akt der Freiheit, Kreativität und Staunen über das Naturereignis Geburt lassen sich nur wenige Geburten in Verbindung bringen. Wie Frauen Geburten erleben, ist abhängig von der Kultur, in der sie aufwachsen. In Afrika etwa feiern die weiblichen Verwandten und Bekannten während der Geburt ein großes Fest vor dem Geburtsort. Darin drücken sich die Freude am Leben und Dankbarkeit gegenüber der weiblichen Schöpfungskraft aus. Geburt ist ein »Lebensfest«.

Wegweiser »Lebenslied«

In einigen Ländern Afrikas hat das Ritual des Lebensliedes überdauert. Wenn eine Frau schwanger werden möchte, zieht sie sich zurück und lauscht der Natur so lange, bis sie eine Melodie vernimmt. Dies ist die Seelenmelodie ihres ungeborenen Kindes. Die Frau bringt die Melodie dann ihrem Mann bei, und beide singen das Lied, während sie sich vereinen, um die Seele des Kindes einzuladen, sich mit ihnen zu verbinden. Das Lied wird auch während der Geburt von Hebamme und Mutter gesungen, und mit ihm wird das Kind auf der Erde begrüßt. Immer dann, wenn sich das Kind verletzt oder weint, wird zum Trost das Lebenslied gesungen. Auch die Dorfbewohner erlernen das Lebenslied, und es begleitet den Menschen auf seinen Stationen durchs Leben. Im Augenblick des Todes wird das Lebenslied zum letzten Mal gesungen.

📖 Ludwig Janus: *Wie die Seele entsteht. Unser psychisches Leben vor, während und nach der Geburt.* Mattes Verlag, Heidelberg 2011

Dieses Ritual des Lebensliedes berührt die meisten Menschen, kommt darin doch der Zusammenklang von Seele, Geburt, Leben und Tod eindrücklich zum Ausdruck. Gehörst du auch zu den Menschen, die Scheu haben, das Wort »Seele« zu gebrauchen? Immer mehr westlich sozialisierte Menschen haben damit Schwierigkeiten. Aber warum? Seele ist nicht zu greifen, nicht zu messen, nicht zu katalogisieren, darum existiert sie für manche Menschen nicht. Doch im Augenblick des Todes oder der Geburt offenbart sie sich, ist sie nicht zu übersehen. Dann geht sie unter die Haut und erfüllt den ganzen Raum. Eine Geburtsvorbereitung ohne die Einbindung der Seele, des göttlichen Funkens, der allem Leben innewohnt, geht am Wesentlichen vorbei und muss ins Leere und in die Irre führen. Öffne dich daher gleich zu Beginn

für eine Geburtsvorbereitung, bei der du dich überwiegend mit deiner Seele und der Seele deines Kindes beschäftigst. Wenn du die Verbindung von Seele und Leben und damit zu Geburt und Tod aus deinem Bewusstsein verdrängst und deiner Seele keinen Raum gibst, ist eine Geburt »im Flow« nicht möglich.

Erfahrung des Lebens

Geburt und Tod sind die elementarsten Ereignisse im Leben eines Menschen. Beide Ereignisse haben den Prozess des Loslassens gemeinsam, um für eine neue Wirklichkeit bereit zu werden. Je bewusster du loslassen, das heißt deine Seele frei fließen lassen kannst, umso kraftvoller, angstfreier und weniger schmerzhaft wird der Prozess sich entwickeln und umso schöner wird das Erleben. Leben ist fließen, ist frei sein, ist Wandel. Diese ursprüngliche Lebenserfahrung lassen wir im Alltag oft nicht gelten. Im Durchleben der beiden großen Transformationsprozesse des Lebens tritt diese Weisheit offen zutage.

Geburt und Tod liegen auch deshalb so nah beieinander, weil sie die Transzendenz des Menschen, also das Gerichtetsein auf etwas Größeres außerhalb des eigenen Dunstkreises, vor Augen führen. Jede Geburt ist ein Geschenk des Lebens an uns Menschen. Wenn es dir gelingt, dich innerlich und gedanklich frei zu machen, dann erwartet dich eine atemberaubende Erfahrung, die dich verzaubern wird, wie sie nur durch die Geburt zu machen ist. Geburt ist ein hohes Gut und Privileg, und zwar nicht nur durch das Geschenk eines Kindes, sondern auch durch die reichhaltige und intensive Lebenserfahrung, die für Frauen darin versteckt liegt.

✳✳✳✳✳✳

Das Wunder der Geburt im eigentlichen Sinn haben die meisten Frauen heute allerdings weniger im Blick, wenn sie sich auf eine Geburt vorbereiten. Üblicherweise machen sie sich mehr Gedanken über die Gestaltung der Hochzeit, als über eine würdevolle Geburt. Sie lassen sich nur zu gern von äußeren Anforderungen ablenken, wie dem Kauf der Babyausstattung oder Bonbon-Schwangerschaftsbildern. All dies mag zur Vorfreude auf das Kind beitragen, jedoch hilft es dir wenig, wenn du Licht ins Dunkel bringen möchtest, wie du gestärkt und kraftvoll durch die Geburt gleiten kannst. Wie findest du den neuen Trend, Partys mit Live-3D-Ultraschall-Fotos zu

feiern, mit dem öffentlichen Blick auf das Innere deines Bauches? Es ist ein Akt der Entzauberung von Bauch und Schwangerschaft als Folge der überall stattfindenden Entweihung von Geburten, wie sie durch standardisierte Verfahren, Schichtpläne und administrative Zwänge überall in der westlichen Welt stattfinden. Dabei ist der Beginn eines neuen Lebens jedes Mal ein Wunder und ein unvergesslicher Höhe- und Lichtpunkt im Leben der Eltern, der es verdient, bewusst und liebevoll gestaltet zu werden.

Die Geburt eines Kindes ist das Freudvollste, was eine Frau und ein Mann im Leben erfahren können. Du würdest wohl zustimmen, dass es reine Freude ist, die Mutter und Vater spüren, wenn sie ihr Baby das erste Mal sehen und in Händen halten. Wohl war es auch ein Akt der Lust und Freude, als sie das Kind zeugten. Doch was ist mit dem Abschnitt dazwischen? Welche Gefühle würdest du Schwangerschaft und Geburt zuschreiben? Freude pur oder überschattet von Unsicherheit und Ängsten? Wie fühlt es sich für dich an, wenn du aufgerufen bist, dich auf die intensiven Erfahrungen während der Geburt zu freuen und darauf, das Leben in seiner vollen Intensität und Urkraft bald am eigenen Leib zu spüren? Was ist daran so abwegig? Bringen sich nicht immer mehr Menschen freiwillig an körperliche Grenzerfahrungen, etwa durch sportliche Herausforderungen? Bringt dort die Überwindung von Schmerzen nicht erst den Kick, Lebenslust pur? Ist die Fokussierung auf Schmerzen und Komplikationen so gesehen nicht eine Einengung der möglichen Erlebniswelt Geburt? Warum sträuben sich so viele Frauen gegen den Wunsch nach einer natürlichen Geburt und halten eine Geburt, die sie erfüllt und in ihre Kraft führt, erst einmal für romantische Träumerei?

Horch in dich hinein und sei ehrlich zu dir: Wenn du in dir nur einen Funken Hoffnung verspürst, dass es ebenso gut möglich sein kann, dein Kind auf einer Welle der Freude ins Leben zu schicken, dann geh weiter und frag dich, warum du zweifelst und dich nicht sofort auf den Weg machst, die Kraft der Geburt neu für dich zu entdecken. Was hindert uns Frauen daran? Die versöhnliche Antwort: nur wir selbst. Somit hältst du den Schlüssel der Veränderung in Händen: Die Kraft zum Aufbruch entwickelt sich ganz natürlich in deinem Herzen und Bauch, wenn du das Tor für ein neues Bewusstsein öffnest. Du musst nicht gegen Windmühlen kämpfen oder dich auflehnen gegen die Last der Jahrhunderte. Tue es einfach und beende das Drama. Vertraue auf eine andere Erfahrungswirklichkeit, und sie wird sich dir erschließen.

Wegweiser »Start ins Leben«

Wir alle erleben die Welt jeden Tag so, wie wir sie sehen (wollen) bzw. wie wir gelernt haben, sie zu sehen. Sie ist ein Spiegel unserer inneren Wirklichkeit. Sich von Vorannahmen und eingeimpften Zweifeln frei zu machen, braucht Bewusstheit, Willen und Mut.

Keine Zeit wäre besser dafür geeignet als die Zeit der Schwangerschaft, in der alles in dir auf Veränderung und Neubeginn hinstrebt. Betrachte Geburt ab jetzt stets als eine durch und durch erhöhende, kraftvolle Erfahrung für dich. Du kannst dir und deinem Kind nichts Besseres tun. Alles, was dich stärkt und dir guttut, kommt direkt auch deinem Kind zugute. Spür in dich hinein, und du brauchst nicht viel Fantasie, um dir ausmalen zu können, wie viel wacher und in sich ruhender dein Baby sein wird, wenn es von dir nicht in Angst, dem Gefühl der Ohnmacht und Überforderung – die wahren Auslöser der Geburtstraumata – geboren wird, sondern ein Leben beginnt, das getragen wird von deinem Urvertrauen ins Leben. Gib dein Kind mit Gefühlen der Liebe, Dankbarkeit und Freude frei ins Leben, und es wird ein Leben in Freude führen. Du allein hast es in der Hand, den Eintritt deines Kindes ins Leben zu gestalten. Nutze die Chance!

📖 Wendy Anne McCarty: *Ich bin Bewusstsein. Babys von Anfang an als ganzheitliche Wesen willkommen heißen.* Innenwelt Verlag, Köln 2013

Geburt als Abenteuer

Schwangerschaft und Geburt sind ein großes Abenteuer. Je freier und selbstbewusster du in dieses Abenteuer gehen kannst, desto bereichernder werden die Erlebnisse und Erfahrungen für dich sein. Wie Geburt selbst, ist auch das Freiwerden und Selbst-bewusstwerden ein Prozess, der sich entwickelt, Fahrt aufnimmt und nach und nach seine eigene Dynamik bekommt. Starte den Prozess, und steige beherzt ein in deine einzigartige Geburtsreise. Kläre für dich, von welchem Punkt aus du dich auf den Weg machst. Wie und unter welchen Bedingungen beginnt deine Geburtsreise? Finde heraus, wo du aktuell stehst. Was sind deine Hoffnungen und Ängste, Sorgen und Nöte, Träume und Wünsche? Folgende Fragen könnten dir eine erste Klärung deines Standpunktes bieten.

✳✳✳✳✳✳

Du freust dich auf der einen Seite so sehr auf dein Kind, doch dann übermannt dich

immer wieder große Unsicherheit, wenn du an die Geburt selbst denkst. Am liebsten würdest du diesen Teil des Kinderkriegens überspringen? Es beklemmt dich, dass du den Ereignissen nicht ausweichen kannst, und du fühlst dich ausgeliefert? Deine Gedanken kreisen immer wieder um das Thema Geburt und Geburtsschmerzen? Du hast schon viele Bücher über Schwangerschaft und Geburt gelesen und hast dennoch das Gefühl, dass dir wesentliche Informationen fehlen, um erahnen zu können, was Geburt für dich persönlich bedeuten wird? Diese Unklarheit löst eine unbestimmte Angst in dir aus? Du verstehst manchmal selbst nicht, warum du dir so viele Sorgen um den natürlichsten Vorgang der Welt machst? Überall hörst du Schauergeschichten über Geburt, doch wertvolles Wissen, das dich stärkt und dich freudig auf die Geburt einstimmt, findest du nicht?

✳✳✳✳✳✳

Vielleicht bist du auch verängstigt, da du selbst traumatische Erfahrungen bei der Geburt deines ersten Kindes oder deiner eigenen Geburt machen musstest, und jetzt merkst du, wie sich alles in dir sträubt, dies noch einmal durchmachen zu müssen? Du weißt nicht, wie du das alte Geburtstrauma überwinden sollst? Dein Wunsch nach einer natürlichen Geburt ist beim zweiten Mal noch größer? Du fühlst dich ohnmächtig und der Aufgabe, die auf dich wartet,

nicht gewachsen? Die Fragen und Entscheidungen, die du im Vorfeld über den Ablauf der Geburt treffen sollst, verunsichern und überfordern dich?

Du willst einfach nur deine Schwangerschaft genießen und dein Kind auf beglückende Art und Weise auf die Welt bringen? Du spürst in dir eine große Sehnsucht, den Erwartungen und dem Gedankenkarussell entfliehen und dich einfach nur auf dein Kind freuen zu wollen? Du hast das Gefühl, dich rechtfertigen zu müssen, dass du die Geburt deines Kindes zu einem wundervollen, unvergesslichen Moment, ja einen Höhepunkt in deinem Leben, machen möchtest? Du willst diesen Moment in voller Kraft und Würde selbstbestimmt erleben?

Wenn du in dich hineinhorchst, dann weißt du, dass dieser Wunsch Wirklichkeit werden kann? In dir ist dieses wohlige Kribbeln, wenn du an eine Geburt aus einer Welle der Freude im Zentrum deiner Kraft denkst? Du weißt nur nicht, wie du deinen Traum von einer freudigen Geburt realisieren kannst? Wie du dich in Ruhe auf die Veränderungen in deinem Körper einlassen und Kontakt zu deinem Kind aufbauen kannst?

✳✳✳✳✳✳

Sei beruhigt, du stehst mit all diesen Fragen nicht allein. Die Verunsicherung der Frauen ist allerorten spürbar. Viele Frauen haben große Angst vor der Geburt – vor den Schmerzen, den Umständen, den Folgen – anstatt auf ihre natürlich Gabe und innere Kraft zu vertrauen. Mit deinen Befürchtungen stehst du nicht alleine. Innerlich verunsichert, richten viele Frauen den Fokus auf die Risiken einer Schwangerschaft und Geburt, was weitere Ängste und Unsicherheiten nach sich zieht und das Vertrauen ins Leben schmälert. Kaum eine Frau hingegen weiß: Vertrauen ist ein Grundgefühl, das wachsen kann. So gehen bisher nur wenige die Schwangerschaft bewusst an, um ein tragfähiges Körper- und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Eine bewusste Schwangerschaft und Geburt bedeutet zuallererst Klarheit über die soziologische Bedeutung von Geburt aus Sicht der Frauen. Erst danach, wenn dir die kollektive Ebene klar wird, führen eine Innenschau und ganz persönliche Beschäftigung mit Geburt auch ans Ziel einer freudvollen Geburt.

Deine Geburtsreise wird einmalig sein, aber eine Einzelkämpferin bist du nicht. Frauen sind durch die Geburtserfahrung weltweit miteinander verbunden.

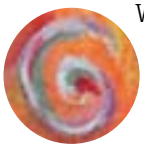
Wegweiser »Geburtsreise«

Mit dem Beginn deiner Schwangerschaft hat sie begonnen, deine Geburtsreise. Eine Reise, die dich Tag für Tag dir und deinem Kind näherbringt. Das wichtigste Credo ist: »Stärke dich für diese Reise und halte alles fern, was dich schwächen könnte – körperlich, geistig und seelisch.« Lass dir Zeit, dich und deine Bedürfnisse zu erkunden. Fälle keine vorschnellen Urteile oder Entscheidungen. Versuche, Herz und Kopf in Einklang zu bringen. Lerne, deiner inneren Stimme Raum zu geben und ihr zu vertrauen. Gib dir dabei Zeit. Auch Vertrauen muss nach und nach wachsen.

Auf deiner einzigartigen Geburtsreise schärft *FlowBirthing* deinen Blick für das Wesentliche, hilft dir, dich zu zentrieren, und zeigt dir die Richtung. Ziel ist es, dich in deine Kraft zu bringen und in dir Halt zu finden. Auf dem Weg dorthin bist du frei, alle bewährten und heilvollen Methoden der Geburtsvorbereitung zu erproben. *FlowBirthing* will dir im Dschungel der Angebote Wegweiser sein und stellt dir exemplarisch einzelne Übungen bzw. Methoden und Ansätze vor. Sie sollen dir Anregung sein, quasi ein Fächer an Möglichkeiten und weiteren Optionen, aus dem du deine Kraftquellen selbst wählen kannst. Mit dem Fokus auf deine Bedürfnisse wirst du spüren und entscheiden können, welche Angebote dich stärken und dir guttun. Mach dir klar: Es ist dein Tag, deine Geburt, dein Kind. Du allein weißt, was dir und deinem Kind guttut!

⊙ Vertiefende Audio-CD zum Buch – Kristina Marita Rumpel: *FlowBirthing. Wecke deine Urkraft für das Wunder der Geburt!* Meditationen, Affirmationen und Lebensmusik. Mankau Verlag, Murnau 2015 (erhältlich ab Sommer 2015)

Körperbewusstsein



Wenn du die kollektiven Fesseln anerkennst, holst du sie aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche, und sie sind für dich nicht mehr gültig. Wenn dir das gelingt, dann hast du bereits einen großen Schritt in Richtung *freudige Geburt* getan. Viele Frauen haben keine Empfindung für das, was ihnen kollektiv angetan wurde oder noch immer angetan wird. Sich von alten Glaubenssätzen zu lösen ist daher für sie besonders schwierig. **Wie geht es dir damit? Wie fühlt sich die gewonnene Freiheit an?** Aufbruchstimmung, ernsthafte Zweifel oder gar eine Verweigerungshaltung? Die neuesten Erkenntnisse aus der Schmerzforschung helfen dir vielleicht. Sie bauen eine Brücke, auf der du vom alten ins neue Verständnis von Geburt gelangen kannst.

Schmerzen als kulturelles Phänomen

Wie ist deine Reaktion, wenn dir jemand sagt, dass es nicht dein Körper ist, der unter Geburtsschmerzen leidet, sondern dein Geist, der ihm diese verordnet, weil er gelernt hat, so damit umzugehen? Was sich erst wie ein Klamauk anhört, führt in Wahrheit zum Königsweg einer freudvollen Geburt. Schau dir einmal Kinder an, die trotz einer frischen Wunde plötzlich keinen Schmerz mehr spüren, wenn sie mit einem *Heile-Segen-Pflaster* versorgt wurden. Daraus lässt sich ein komplexes Geschehen ableiten: Jeder Schmerz setzt meist zuerst auf der körperlichen Ebene an, wird dann vom Geist interpretiert und löst schließlich Gefühle aus. Die in der Regel negativen Gefühle wie Angst und Panik verstärken wiederum den Schmerz, da Angst durch die Ausschüttung von Adrenalin Anspannung im Körper auslöst. Das einmal aktivierte *Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom* löst eine Negativspirale aus.

Diese Reaktion auf ein schmerzhaftes Ereignis ist aber keineswegs automatisch oder zwangsläufig. Denn die Wahrnehmung des Schmerzes hängt nicht von der tatsächlichen körperlichen Empfindung ab, sondern entsteht erst durch eine entsprechende Bewertung des Gehirns. So lässt sich zum Beispiel erklären, warum Fakire oder Menschen bei rituellen Handlungen keine Schmerzen verspüren, wenn sie sich etwa ohne Betäubung die Zunge durchstechen. Wie Schmerzen verarbeitet werden, hängt von der Kultur ab, in der wir sozialisiert wurden. Der Vorgang ist dabei höchst individuell und steht im direkten Zusammenhang mit unseren bisherigen Erfahrungen, Vorannahmen und Gefühlen gegenüber einem schmerzhaften Ereignis.

Auf die Situation einer Geburt übertragen bedeutet das: Frauen, die vielleicht selbst einst auf traumatischem Weg geboren wurden und von Kindesbeinen an mit der

Wegweiser »Grenzerfahrung«

Für eine entspannte Geburt ist es also wichtig, dass dich dein Geist und deine Gedanken nicht beherrschen, sondern dass du deinen Geist steuerst. Durch regelmäßige Atemübungen oder andere geeignete Übungen formst du dir mit der Zeit einen Geist, den du lenken kannst und der anstrengende Situationen aushalten kann. Wie schön, dass es zu dieser Theorie auch eine Übung gibt, bei der du das Zusammenspiel von Körper und Geist neu kennenlernen kannst.

Armübung

Setz dich aufrecht hin und streck die Arme waagrecht auf Schulterhöhe aus, zieh dabei das Kinn leicht zur Brust. Die Daumen zeigen gestreckt an die Decke. Verharre in dieser Position, und achte auf die Streckung deiner Arme und Daumen und konzentriere dich auf deinen Atem. Bleib so lange in der Position, wie du kannst, mindestens aber drei Minuten.

Diese und andere Übungen wirken zunächst harmlos, fordern dich aber nach kurzer Zeit in deiner Schmerzwahrnehmung und deinem Durchhaltewillen heraus. Wenn du deinem Geist die Stirn bietest, könnte es sogar sein, dass sich plötzlich Ängste zeigen, die dich zum Aufgeben zwingen wollen. Der Sinn mit Blick auf die Vorbereitung zur Geburt liegt nahe: Trotz Anspannung, Angst und Schmerzen, die dir dein Geist suggerieren, lernst du, dich über deinen Geist hinwegzusetzen, und so findest du durch Konzentration auf einen bewussten, tiefen Atem zu deiner inneren Kraftquelle.

Wer die Übung zum ersten Mal ausprobiert, kann kaum glauben, dass die Muskelschmerzen bei der Übung nur durch die geistigen Blockaden ausgelöst werden, die es so anstrengend machen durchzuhalten. Hast du diese durch die Atemführung dann im Griff, werden die Arme beinahe schwerelos – und das hat nichts damit zu tun, dass deine Muskeln plötzlich viel leistungsstärker geworden wären. Eindrucksvoll wird körperlich erfahrbar, wie Körper und Geist zusammenspielen. Ohne Vertrauen in unseren Körper können wir uns von unserem Geist leicht entmutigen lassen, obwohl wir noch über ausreichend Kraftreserven verfügen.

Vorstellung aufwuchsen, Geburt sei schwer zu ertragen und höllisch schmerzhaft, werden die körperlichen Empfindungen bei der Geburt auch tatsächlich als ausgesprochen schmerzhaft erleben. In jedem Fall ist anzunehmen, dass sie die Geburt deutlich schmerzhafter erfahren werden als jene Frauen, denen es gelingt, die körperlichen Empfindungen in einen positiven Rahmen einzubinden.

Wenn du weißt, warum du die Empfindungen so stark spürst, was der Sinn dahinter ist, dann nehmen sie in ihrer Intensität ab. Das trifft auf alle schmerzhaften Erfahrungen zu: Der tiefere Sinn dahinter liegt für viele Menschen oft im Verborgenen, und daher gelingt eine Überwindung so schwer. Doch bei der Geburt deines Kindes sollte eine bejahende Einstellung zu den starken Empfindungen eigentlich nicht so schwer sein?

Die neuesten Erkenntnisse der Schmerzphysiologie zum Beispiel von *David Butler* und *Dr. Lorimer Moseley,* zwei weltweit führenden australischen Wissenschaftler auf dem Gebiet der Schmerzforschung und Schmerzwissenschaft, besagen, dass das Schmerzempfinden allein dadurch nahezu ausgeschaltet werden kann, wenn der Mensch über das Wissen verfügt bzw. dieses verinnerlicht hat, dass Schmerzen nicht absolut sind, sondern sich durch die Person selbst steuern lassen. Die Wissenschaftler sagen außerdem, dass die Stärke der Schmerzen abhängig ist von den Möglichkeiten, aktiv gegen die Schmerzen anzugehen, die jemand hat oder zu haben glaubt. Auch hier unterscheidet das Gehirn nicht zwischen Fiktion und Wirklichkeit. Die Erkenntnisse sollten sich unter Frauen herumsprechen wie ein Lauffeuer. Für das Verständnis und Erleben von Geburt sind sie bahnbrechend!

Zeit für eine neue Geburtskultur

Es ist also an der Zeit, auch im Geburtswesen mit den neuen Erkenntnissen Schritt zu halten und in eine neue Geburtskultur aufzubrechen, in der sich alles Handeln ausschließlich an den ursprünglichen Bedürfnissen der Frau orientiert. Die Schleier der schmerz- und angstverzerrten Geburtsmythen sind gelüftet. In der Versöhnung von Wissenschaft und Spiritualität, von Medizin und tradiertem Wissen der weisen Frauen, kann sich im 21. Jahrhundert ein neues, heilvolles Bewusstsein entwickeln. Dieses Bewusstsein ist getragen von der Erkenntnis, dass allein das Vertrauen in eine schmerzarme, kraftvolle Geburt in Freude, Wärme und Liebe dazu führt, dieses wundervolle Erlebnis so auch zu erfahren.

So schlicht und doch so gewaltig!

Nur weil bisher die allermeisten Frauen unter starken Schmerzen geboren haben, muss dies weder zwangsläufig noch natürlich oder gar gottgewollt sein. Sie mögen es in diesem Moment so empfunden haben, bei dir aber kann es schon ganz anders sein. Und Frauen, die das Glück einer schönen Geburt hatten, sind keine Sonderlinge, sondern hatten einen intuitiven Zugang zu diesen Erkenntnissen, die einst Weisheitswissen von Frauen darstellten.

Vertrauen als intelligenter Weg

Was heißt das für dich? Allein das Wissen um die Zusammenhänge zwischen persönlicher bzw. kultureller Erwartung und tatsächlichem Schmerzerleben kann deinen körperlichen Schmerzpegel senken. Es ist bedeutsam, dass du dir über deine eigenen Vorannahmen und Bilder im Unterbewusstsein im Verlauf der Schwangerschaft klar wirst. Geburtsvorbereitung wird somit für dich zu einem Prozess des Sich-Öffnens für einen neuen Erfahrungshorizont, vor dem du die unheilvolle Verknüpfung von Geburt und Qual lösen und in Liebe ziehen lässt. Fass Vertrauen in deine Vision einer freudvollen Geburt!

Gestützt durch die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung ist Vertrauen befreit vom Makel des blinden, kopflosen Vertrauens oder verzweifelten Hoffens, sondern zusätzlich zur Weisheit des Herzens auch wissenschaftlich indiziert. Vertrauen zu entwickeln und schließlich umfassend zu vertrauen, das ist der intelligente und kraftvolle Weg, mit Geburt umzugehen. Die Erkenntnisse von *Butler* und *Moseley* zeigen eindrucksvoll, dass eine selbstbestimmte Geburt kein romantisches, alternatives Wunschbild, sondern schlicht eine medizinische Notwendigkeit darstellt. Denn wirklich schmerzarme, und damit freudvolle Geburten, können Frauen demnach nur dann erfahren, wenn sie Mittel und Wege kennen, wie sie ihr Handeln beeinflussen können. Eine bewusste Schwangerschaftsvorbereitung bietet dir ein Sammelsurium an Methoden und ein tiefes Verständnis, die Mittel zu wählen, die dich am besten unterstützen.

Wegweiser »Wurzelchakra«

Wie alle tiefen Gefühle, ist auch das Urvertrauen ein Seinszustand, der sich nach und nach entwickeln muss. Für die Entwicklung eines Urvertrauens ist ein frei fließendes Wurzelchakra essenziell. Das Wurzelchakra befindet sich zwischen Anus, Genitalien und Steißbein. Wenn es frei fließt, hat es die Kraft, in dir ein Gefühl von Heimat und Aufgehobensein entstehen zu lassen.

Es steht für den Kontakt mit dem eigenen Körper, zur Mutter Erde und zur materiellen Existenz. Das Thema des Wurzelchakras ist Vertrauen, Kraft und sicherer Stand auch in schweren Situationen. Es versorgt Körper und Geist mit Lebendigkeit und Vitalität. In ihm verborgen liegt der Wille zur Daseins-Freude. Es beeinflusst auch die körperlichen Funktionen, die mit der Geburt zusammenhängen.

Eine Unterversorgung des Wurzelchakras führt zu mangelndem Vertrauen ins Leben, was sich wiederum in vermehrter Verstrickung von Problemen und Komplikationen spiegelt und einer leichten Beeinflussbarkeit durch äußere Einflüsse. Als Ausgangspunkt der Wirbelsäule entscheidet das Wurzelchakra auch über eine grundsätzliche Flexibilität bzw. Beweglichkeit im Leben.

Beschäftige dich in der Zeit der Schwangerschaft mit deinem Wurzelchakra, und dein Grundvertrauen wird wachsen. Wenn dein Wurzelchakra in Schwung ist, dann verbessert sich deine Verdauung und du findest in dir die Kraft, um alte Muster und Ängste abzustreifen. Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden wird zunehmen.

Was kannst du konkret tun? Geeignet sind alle Aktivitäten, die dich auf den Boden bringen. So zum Beispiel ein bewusstes, d. h. mit Fokus auf die Harmonisierung des Wurzelchakras, Spazierengehen, Tanzen, Kochen (besonders mit roten und bitteren Lebensmitteln), Gartenarbeit, handwerkliche Tätigkeiten, rote Kleidung oder eine rote Decke im Bett, tiefe Atmung ins Wurzelchakra mit dem Gedanken *Ich fühle mich sicher* und die Babyposition aus dem Yoga.

Körper als Wunderwerk

Wenn du das Ufer jenseits der Schmerzen erreichen, wenn du dich als Frau neu begreifen willst, dann öffne dein Herz und fasse Mut! Ersetze das Gefühl und die Worte von Unsicherheit durch Freiheit und lass Ungewissheit zu Staunen werden. Starte so vertrauensvoll in das Abenteuer Geburt. Beobachte zuerst deinen Körper, lerne seine Signale zu lesen. Erkenne ihn wieder als das, was er ist, ein einzigartiges Wunderwerk.

In der Schwangerschaft ist dein Körper die heilige Stätte, in der dein Kind behütet wachsen kann. Beschäftige dich daher ausschließlich positiv mit ihm. Nähere dich deinem Körper stets in dem Bewusstsein, dass du als gesunde Frau mit einem sich gut entwickelnden Kind in deinem Bauch, dass ihr gemeinsam ohne Probleme in der Lage sein werdet, das Wunder der Geburt zu vollbringen. Schau nicht auf das, was alles schiefgehen könnte, sondern frag dich lieber, warum es ausgerechnet Menschenfrauen schwerfallen sollte, ihre Nachkommen auf die Welt zu bringen.

Beschenke dich und deinen Körper mit Wohlfühleinheiten. Das kann eine professionelle Massage ebenso sein wie zärtliche Streicheleinheiten von deinem Partner. Genieße deinen Körper mit allen Sinnen und bestaune die Veränderungen. Alles, was dich mit Freude und Wohlgefühl mit den körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft umgehen lässt, solltest du ausprobieren. Hast du schon einmal an Lymphdrainagen gedacht, die das körperliche Wohlbefinden ungemein steigern können? Solltest du Wasser im Körper einlagern, können sie dir wirklich Erleichterung verschaffen.

Vergiss nicht: Dein Körper und du, ihr seid für die Zeit der Schwangerschaft und bei der Geburt ein Team. Betrachte ihn als *Buddy,* statt als *Body!* Sei ihm gegenüber wie zu einem Freund aufmerksam und zeig ihm so oft wie möglich deine Dankbarkeit. Stell dich zum Beispiel nackt vor den Spiegel und bewundere die Veränderungen, die er auf sich nimmt, um in dir dein Baby wachsen zu lassen. Genieße deine zunehmend weiblichere Figur und bewundere deinen wundervollen weiblichen Körper. In wenigen Wochen wird er so weit sein, dass er dein Kind auch nach der Geburt am Leben erhalten kann, indem er es mit der für dein Baby so wertvollen Muttermilch nährt und schützt. Nutze die Zeit der Schwangerschaft, um dein Wesen als Frau zu zelebrieren, zu ehren und dich der Göttin in dir zu nähern!

Wegweiser »Wohlfühlmassage«

In der Schwangerschaft sind Wohlfühlmassagen besonders geeignet, um den Körper bewusst wahrzunehmen und allen Stress hinter sich zu lassen. Eine zärtliche Wohlfühlmassage durch den Partner ist in der Schwangerschaft besonders angenehm und fördert die Beziehung. Genießt die Nähe, die zwischen euch durch die sanften Berührungen entsteht.

Setz dich entspannt auf einen Stuhl oder ein Kissen mit dem Rücken zu deinem Partner. Er streichelt deinen Rücken mit seinen Fingerspitzen oder Fingernägeln. Aber nur ganz leicht und sanft, sodass die Berührungen eine Gänsehaut bei dir hervorrufen. Der Fantasie deines Partners sind dabei keine Grenzen gesetzt, solange die Berührungen sacht sind. Schließe dabei deine Augen und lass dich ganz auf die Liebkosungen ein. Spür, wie allmählich alle Anspannung von dir abfällt und du dich mehr und mehr entspannst.

Diese sensitive Wohlfühlmassage regt die Sinneszellen deiner Haut an, sie hilft dir zu entspannen und dich in deinem Körper wohlzufühlen. Sie ist geeignet, dich mit deinem Körper auf spielerische Art und Weise zu verbinden. Die Berührungen können auf den ganzen Körper ausgedehnt werden. Während der Entspannungsphasen bei der Geburt kann die sensitive Partnermassage ein wahrer Quell der Erholung für dich sein. Aber auch hier gilt: Achte auf deine Bedürfnisse. Es kann gut sein, dass du während der Geburt keinerlei Körperkontakt wünschst, auch wenn dir die Übungen zu Hause immer sehr gut gefallen haben.

Wertschätzung für den Körper

Ein wertschätzender Umgang und positiver Blick auf deinen Körper sind das A und O einer bewussten Geburtsvorbereitung. Dazu gehört auch, dass du deinen Körper gut ernährst und pflegst. Über eine gesunde und vollwertige Ernährung gibt es eine Menge Ratgeber, auch speziell für die Zeit der Schwangerschaft. Beschäftige dich damit, und suche die für dich guten Lebensmittel heraus. Gestehe dir bereits in diesem Punkt Selbstbestimmtheit zu, und hör auf das, was dein Körper dir sagt. Er zeigt dir an, was er jetzt braucht. Gelüste in der Schwangerschaft sind nichts anderes als Signale deines Körpers, um Mangelerscheinungen auszugleichen. Diese körperlichen Entwicklungen sind natürlich absolut individuell!

Oberstes Gebot ist die ungefährliche, entwicklungsfördernde und ausreichende Ernährung deines Kindes. Alkohol, Nikotin, Tabletten und Drogen sind selbstredend tabu. Drücke bewusst die Pause-Taste für alle Programme der Selbstzerstörung, die in dir gespeichert sein sollten. Selbstzerstörungsprogramme sind unbewusste Abläufe, die dich daran hindern, ein gesundes, glückliches, erfülltes Leben in Freude zu führen. Durch die Schwangerschaftshormone unterstützt dich dein Körper dabei, und der Ausstieg aus destruktiven Verhaltensweisen ist in der Regel leichter möglich. Viele Frauen fühlen sich im Verlauf der Schwangerschaft besonders kraftvoll, energiegeladen und positiv.

Verzichte in der Schwangerschaft auf jede Form der Diät. Eine etwaige Mangelerfahrung deines Kindes in der Schwangerschaft macht sich vielleicht nicht körperlich bemerkbar, könnte sich aber in seinem Unterbewusstsein festsetzen. Iss in jedem Fall bewusst, mit Genuss und Freude. Die Freude wird auch dein Kind spüren. Wähle gezielt gesunde und ökologische Lebensmittel. Sei dir darüber im Klaren, dass sich die Geschmacksnerven deines Kindes bereits im Mutterleib ausbilden. Wundere dich also nicht, dass dein Kind ebenfalls ein großer Eisfan wird, wenn du ein solcher bist. In der Schwangerschaft reicht eine gesunde Ernährung jedoch nicht aus.

Es geht auch darum, ein Bewusstsein für lebensfördernde Mittel zu entwickeln. Also für *Lebensmittel,* die dir guttun und dich stärken. Achte bewusst darauf, wie du dich zwei, drei Stunden nach einem Essen fühlst: Hat dich das Essen belebt oder eher beschwert? Besonders Bio-Lebensmittel seien empfohlen, da sie keine Pestizide enthalten und aufgrund der schonenden Herstellung bekömmlicher sind.

Wegweiser »Alternative Wege«

Schwangerschaft ist oft die Zeit des Einstiegs in den Umstieg – insbesondere mit Blick auf Ernährung, Kosmetik, Kleidung und alternative Heilmittel.

Als Grundnahrungsmittel während der Schwangerschaft sei dir Dinkel empfohlen. Dinkel hat eine stimmungsaufhellende Wirkung, ist leicht verdaulich und liefert viel Energie. Allerdings nur Dinkel in seiner Urform. Da Dinkel nicht so viel Ertrag liefert, wurde er mit Weizen gekreuzt, sodass im normalen Dinkelsaatkorn über 90 % Weizen enthalten ist. Von Dinkel und seiner positiven Wirkung auf den Körper kann nicht mehr die Rede sein. Wenn du reinen Dinkel essen möchtest, dann achte auf den Hinweis *Dinkel Urkorn*.

Die meisten Mütter verwenden für ihr Kind später nur Naturkosmetik, um die Haut des Kindes zu schonen bzw. Allergien möglichst zu vermeiden. Warum nicht schon in der Schwangerschaft umsteigen? Es gibt für Schwangere oftmals eigene Pflegereihen. Genieße es, dich mit gut riechenden Ölen und Cremes oder Badezusätzen zu verwöhnen, die deine Haut unterstützen. Rosenöl tut der weiblichen Seele besonders gut.

Ein erfolgreich erprobter Tipp zur Vermeidung von Schwangerschaftsstreifen:
Creme täglich deinen Bauch mit den Schüßler-Salben Nr. 1 und Nr. 11 ein (morgens Nr. 1, abends Nr. 11). So hältst du deine Haut geschmeidig und versorgst den Bauch mit Silicea. Das Eincremen kann außerdem als liebevolles tägliches Ritual der Kontaktaufnahme mit deinem Kind oder eine Zeit der Innigkeit zwischen Vater, Mutter und Kind sein.

Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper hört nicht bei der bewussten Ernährung auf. Wenn du zum Beispiel auf Bio-Lebensmittel umstellst, um die Schadstoffbelastung in deinem Körper zu reduzieren, dann beziehe auch einige Produkte der Körper- und Schönheitspflege in deine Überlegungen mit ein. Hinterfrage all deine alten Gewohnheiten. Lass dich leiten von dem Ausspruch: »Creme nichts auf deinen Körper, was du nicht auch essen könntest.«

Bewusster Umgang mit Information

Voraussetzung für eine natürliche Geburt ist, dass du und dein Kind gesund seid. Nutze die Vorsorgeuntersuchungen und Untersuchungen während der Geburt um dich über den Verlauf der Schwangerschaft und Geburt zu informieren und auf dem Laufenden zu sein. Lass dir weder Angst machen, noch dich in den Glauben absoluter Sicherheit versetzen. Auch wenn

Die Frage des Umstiegs kannst du auch auf die Kleidung ausweiten. Denn der Körper kann hier über die Haut Schadstoffe aufnehmen. Vermeide besonders schwarze Wäsche, da im Färbevorgang für Schwarz besonders viele Chemikalien verwendet werden müssen. Und wenn du schon auf die Unterwäsche achtest, dann überlege, ob du für die Zeit der Schwangerschaft nicht auf Baumwollunterwäsche umsteigen möchtest. Diese kann mit höheren Temperaturen gewaschen werden als Synthetik und verringert damit das Risiko von Infektionen der Scheidenflora. Eine ganz hervorragende Idee ist es, die Zeit der Schwangerschaft zu nutzen, um auf bügellose BHs umzusteigen. BHs mit Bügel unterbrechen den Energiefluss von unten nach oben.

Auch mit Blick auf die spätere medizinische Versorgung deines Kindes ist es ratsam, wenn du dich schon in der Schwangerschaft mit der Heilkraft und fördernden Wirkung der Homöopathie auf Körper und Seele vertraut machst. Gerade in den Stunden der Geburt können Globuli wahre Wunder wirken. Chamomilla beruhigt das Gemüt, etwa bei Überschreitung des Geburtstermins, und hilft bereits Babys bei Verdauungsbeschwerden. Arnica ist das Mittel bei Verletzungen. Es lässt Narben schneller heilen und Beulen bei Kindern gar nicht erst entstehen. Globuli oder auch Schüßler-Salze sind nicht falsch zu dosieren, sie wirken nur nicht, wenn kein Anwendungsgrund vorliegt.

Dr. Barbara Rias-Bucher: *Smoothies für Körper, Geist und Seele.* Mankau Verlag, 2. Aufl., Murnau 2014

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: *Schüßler-Salze für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt.* Mankau Verlag, Murnau 2011

Sven Sommer: *Homöopathie.* Mankau Verlag, Murnau 2011

es schwerfällt zu akzeptieren: Absolute Sicherheit gibt es im Leben nicht. Noch so viele Untersuchungen sagen letztlich nichts über den tatsächlichen Geburtsverlauf oder die Gesundheit deines Babys aus.

✳✳✳✳✳✳

Es steht dir frei, über Ort und Anzahl der Vorsorgeuntersuchungen selbst zu entscheiden. Dieses Wissen trägt entscheidend zu deiner Souveränität bei. Frauen, die sich über den oft standardisierten Ablauf der Untersuchungen keine Gedanken machen, erleben ihren Körper schnell durch den Blick von außen nahezu als ein von ihnen getrenntes Objekt. Es wäre doch traurig, wenn am Ende deiner Geburt als Fazit nicht die gestiegene Wertschätzung für deinen Körper stehen sollte, sondern die Erfahrung haften bliebe, dass du als Frau jetzt keine Probleme mehr hast, dich öffentlich auszuziehen und im Intimbereich beschauen zu lassen.

Natürlich gibt es auch Frauenärzte, die innerlich für die Geburtshilfe brennen und dich einfühlsam auf deinem Weg zur Geburt betreuen können. Wie immer ist dies abhängig von der Persönlichkeit des jeweiligen Menschen. Im Fall von Frauenärzten zeigt auch der persönliche Behandlungsschwerpunkt (etwa operative Gynäkologie oder Geburtshilfe) an, in welche Richtung es gehen könnte.

Die Wahl des Geburtsortes ist eine Entscheidung, die nur du allein treffen kannst. Du solltest dich in der Umgebung geborgen und mit den Geburtshelfern sicher fühlen. Auch diese Entscheidung ist eine Frage des Vertrauens. **Vertraust du deinem Körper, dem natürlichen Prozess der Geburt, oder fühlst du dich sicherer und kannst dann leichter Vertrauen fassen, wenn du weißt, dass für den Notfall alles gerichtet ist?**

Das ist bis zu einem gewissen Grad sicher eine Typfrage. Viele Frauen würden zu Beginn der Schwangerschaft einen anderen

Wegweiser »Vorsorgeuntersuchungen«

Vorsorgeuntersuchungen im intimen Rahmen bei Hebammen und der Verzicht auf vaginalen Ultraschall, durch das Befühlen des Bauches von außen, verringern das Risiko unnötiger Untersuchungen und fördern das Zutrauen und den Kontakt zum eigenen Körper. Dieser Weg schließt eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Hebamme und Frauenarzt nicht aus.

Es ist sogar ratsam, zumindest zwei der Vorsorgeuntersuchungen vom Frauenarzt durchführen zu lassen, da die Ergebnisse durch das alleinige Abtasten eventuell nicht zu erreichen sind: Zu Beginn der Schwangerschaft, wenn es darum geht, eine Bauchhöhlen- oder Eileiterschwangerschaft auszuschließen, und später für eine Lokalisierung der Plazenta, die im ungünstigen Fall eine Spontangeburt ausschließen würde.

Wenn du über eine natürliche, selbstbestimmte Geburt im Geburtshaus oder über eine Hausgeburt nachdenkst, nimm die Vorsorgetermine in jedem Fall bei jener Hebamme wahr, die später auch bei der Geburt dabei sein wird. So könnt ihr euch besser kennenlernen und ein Vertrauensverhältnis aufbauen, was für die Geburtsbe… wertvoll ist.

…haus.de; www.geburtshaus.ch; www.geburtsallianz.at

Bewusste Schwangerschaft

Innenschau

Der Fokus für eine freudige Geburt liegt bereits auf einer bewussten Schwangerschaft. Begreife Geburt nicht als losgelösten Moment, sondern als Moment des Übergangs. Es ist der Höhepunkt und Abschluss deiner Schwangerschaft und gleichzeitig der Beginn eines neuen Lebens – auch für dich als Mutter. Deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, die du während der Zeit der Schwangerschaft machst, werden den Verlauf der Geburt ebenso beeinflussen wie die Geburtserfahrung wiederum dein späteres Leben und vor allem das Leben deines Kindes prägen wird. Wenn du diesen Zusammenhang einmal verinnerlicht hast, erwächst daraus dein Wille zur bewussten Neu-Ausrichtung. Du willst dich dann nicht mehr von unbewussten Angst- und Zerrbildern aus frauenverachtenden Zeiten begrenzen lassen, sondern starke, dir und deinem Kind förderliche Bilder entwickeln.

Nutze die Zeit der Schwangerschaft und richte deinen Blick immer mehr nach innen, zu dir und deinem Kind. Lerne dich so gut wie möglich kennen. Werde mit deinen Ängsten und verdrängten Gefühlen vertraut. Sei dir selbst deine beste Freundin! Freue dich über alles Schöne und Gute, das du siehst. Verschließe die Augen aber auch nicht vor unschönen Dingen. Schau hin, aber mach es dir nicht zu eigen. Deine Seele bewertet nicht, sie nimmt nur wahr. Nach und nach wird dir dein Inneres immer bewusster, ein vertrauter Ort, an dem du während der Geburt Halt finden wirst. Lerne, deinem Körper zu vertrauen, und festige dein Vertrauen in die Schöpfungskraft, eine Energie, die dein Kind sicher aus deinem Körper nach draußen bringen wird.

Selbstverantwortung

Diese Sätze mit Leben zu füllen, das ist die Kunst der bewussten Geburtsvorbereitung. Die Umsetzung und Verankerung dieses Bewusstseins in deinem Leben, ist dein kreativer und selbstverantwortlicher Beitrag. Dies ist der Weg, auf dem sich deine Kraft entfalten kann, sodass du beschützt durch die Geburtsreise ziehen kannst. Eine bewusste Schwangerschaft ist also eine Zeit, in der du maßgeblich dein Selbst-Bewusstsein entwickelst.

Es ist eine besondere Zeit der Besinnung auf dich selbst. Je bewusster du bereits in der Schwangerschaft lernst, auf deine innere Stimme zu hören, desto leichter wirst du die Empfindungen deines Körpers während der Geburt deuten können. Der Weg zu deinem Kind führt dich auf den Weg zu dir selbst, zu deinem innersten Kern. Dies ist der Weg, der vor dir liegt und dich selbst-bewusst durch die Geburt führen wird. Selbst-bewusst, im Denken, Fühlen und Handeln klar zu sein, widerspricht ausdrücklich nicht, sich vor Unterstützung von außen zu verschließen. Im Gegenteil: Wenn du dich auf deine Geburtsbegleiter verlassen kannst, findest du schneller den Weg nach innen. *Im Flow* zu gebären bedeutet, sich seiner Selbstverantwortung bewusst

[redacted]

dankbar Hilfe annehmen zu können.

Ganz egal, ob es sich um eine Spontangeburt handelt oder um eine medizinisch unterstützte Geburt, als Frau kommst du bei der Geburt nie um die Selbstverantwortung herum. Jede Entscheidung wird Auswirkungen haben. Entscheidest du dich im Vorfeld für eine natürliche Geburt, drückst du dadurch deinen Willen aus. Ein klares *Ja* hilft, sich der Verantwortung zu stellen. Die meisten Frauen wünschen sich eine natürliche Geburt. Diesen Entscheidungsprozess gilt es in der Schwangerschaft bewusst von dir zu gestalten. Damit du dich für eine selbstbestimmte Geburt entscheiden kannst, brauchst du den Mut, die Illusion der absoluten Sicherheit im Leben hinter dir zu lassen. Aus dieser Enttäuschung kannst du dann Vertrauen in deine körperlichen Fähigkeiten und dein Schicksal entwickeln.

Selbstverantwortung ist eine ebenso große Herausforderung wie eine Bereicherung für dein Leben. Im Alltag sind wir gewöhnlich bestrebt, alles unter Kontrolle zu halten und zu optimieren. Aus Mangel an Vertrauen wird damit Leben oft verhindert. Geburt kann unter dieser Prämisse nicht glücken. Die enge Verbundenheit mit der Lebenskraft offenbart sich in dem Moment, in dem du bereit bist, für dich und deine eigene G

[redacted]

voller Selbstbestimmtheit der inneren Weisheit zu trauen.

Selbst-Bewusstsein

Der Mut zur selbst-bewussten Entscheidung entsteht aus einem Prozess der zunehmenden Selbsterkenntnis.

Die Monate der Schwangerschaft sind eine sehr gute Zeit, dich ausgiebig mit dir selbst zu beschäftigen. Neben Liebe und Wärme können sich in diesem Prozess auch weniger schöne Gefühle zeigen. Das ist nichts Außergewöhnliches und kein Grund für Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe. Hebammen bestätigen, dass die vielfältigen Veränderungen im Körper und im Leben der Schwangeren oft bereits während der Schwangerschaft verdrängte Probleme, alte Muster und Blockaden – seien dies Ängste, Traumata oder seelische Verletzungen – aufbrechen und spätestens während der Geburt an die Oberfläche spülen. Wie später im Verlauf der Geburt, ist es also schon während der Schwangerschaft wichtig, alle Emotionen zuzulassen, das heißt sie wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, und sie, wenn nötig, in Liebe aufzulösen.

✳✳✳✳✳✳

Selbst-bewusstsein entwickeln heißt, sich mit allen Stärken und Schwächen selbst annehmen zu können. **Kennst du deine Stärken und Schwächen? Was trägst du in dir verborgen? Gibt es etwas, das du am liebsten vor dir selbst verstecken würdest?** Drück diese Fragen nicht weg, sondern gib ihnen Raum in der Schwangerschaft. Diese Innenschau ist ein genauso intimer Vorgang wie die Geburt und erfordert ebenso großes Vertrauen. Wenn du dich auf diesen Weg begibst, wirst du Selbstvertrauen als tragende Säule entdecken. Das ist die beste Vorbereitung auf die Anforderungen der Geburt.

Es gibt neben der klassischen Geburtsvorbereitung eine Vielzahl von Kursangeboten, die dir in der Schwangerschaft zur Verfügung stehen, um dich mit dir zu beschäftigen und dich besser kennenzulernen. Wenn du das Gefühl hast, du stocherst im Nebel und weißt einfach nicht, was für dich gut wäre oder wo du sinnvollerweise bei dir mit der Selbstbetrachtung ansetzen sollst, dann sei dir auch die Möglichkeit einer ganzheitlichen, energetischen Beratung ans Herz gelegt. Sie kann dir schnell und effektiv helfen, die für dich relevanten Fragestellungen für deine innere Entwicklung zu finden.

Vertraue darauf: Es gibt kein Problem, für das es keine Lösung gibt. Lerne, dich zu öffnen, Hilfe anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass sich die Dinge für dich und dein Kind gut entwickeln werden. Voraussetzung dafür ist, dass du nach innen schaust, also die Auseinandersetzung mit dir selbst suchst. Wenn du Hilfe und Unterstützung annehmen kannst, so zeigt das deine Bereitschaft, dich zu öffnen.

FlowBirthing will dich auf diesem Weg unterstützen und hat sich zum Ziel gesetzt, ein Netzwerk aufzubauen, in dem schwangere Frauen ohne großen Zeitaufwand das für sie passende Angebot finden können, das sie individuell auf ihrem Weg der bewussten Schwangerschaft und Geburt unterstützt. Denn es gibt nicht nur *den einen* richtigen Weg der Geburtsvorbereitung, sondern nur den einen *für dich geeigneten* Weg. Diesen zu erkennen, das ist deine spannende Aufgabe während der Schwangerschaft.

Wegweiser »FlowBirthing-Portal«

Hast du bereits eine Idee, wie deine bewusste Geburtsvorbereitung aussehen könnte? Das Buch liefert dir erste Impulse und weiterführende Anregungen. Wenn du die Dinge konkret angehen möchtest, dann such dir jeweils professionelle Beratungen oder Kursanbieter. Das *FlowBirthing*-Portal hilft dir, diese schnell und unkompliziert in deiner Nähe zu finden. Es ist dir ein Wegweiser, sodass du dich ohne Stress und ohne Umschweife auf deine individuelle Geburtsreise begeben kannst und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge hast: für dich und dein Baby.

Es ist eine Plattform, auf der du dich mit anderen Frauen, die sich aufgemacht haben, eine freudige Geburt zu erleben, austauschen und gegenseitig bestärken kannst. Du findest weitere Anregungen und kannst dich interaktiv beteiligen. Das Teilen positiver Geburtserfahrungen ist gelebte Solidarität unter Frauen. Mach mit!

Außerdem ist es eine Plattform, auf der sich professionelle Anbieter vorstellen, damit du dein passendes Angebot aus deiner Region leicht finden kannst. Ziel ist es, alle Akteure im Geburtswesen, die sich für das Wohl von Schwangeren einsetzen und sich in den Leitmotiven von *FlowBirthing* wiederfinden, zu vernetzen und auf einer Internetseite zusammenzuführen. Berührungsängste sollen bewusst abgebaut und das ganze Spektrum an Angeboten und Methoden sichtbar werden. Die *eine* Erfolg versprechende Methode gibt es ja nicht, sondern nur die zur schwangeren Frau individuell passende.

Mit der Vision einer Geburt in Freude ergeben sich neue Handlungsspielräume, sodass Frauen auf dem Weg zu einer selbstbestimmten Geburt vermehrt Unterstützung erfahren können.

Das *FlowBirthing*-Portal: www.flowbirthing.de

Selbstfürsorge

Welchen Weg du auch wählen wirst, lass dich leiten von der Vorstellung, deine Schwangerschaft als bereichernde Zeit für dich zu gestalten. Stell dich und deine Bedürfnisse in den Mittelpunkt aller Überlegungen. Mach dir keine Sorgen: Alles, was dir guttut, wirkt sich auch positiv auf dein Kind aus. Es ist der Weg zu dir, der zum Leben deines Kindes führt. Mach dir bewusst, dass du dir noch so viel Wissen anlesen und Methoden erlernen kannst, solange die Anbindung an deine innere Erfahrungswelt fehlt, läuft jede Bemühung Gefahr, zu verpuffen. Lerne dich besser kennen, so lernst du, dir zu vertrauen. Geh in dich und frag dich, wo du momentan stehst und wo du hinmöchtest. *FlowBirthing* will dir Mut machen, dich offen und ohne Wertung mit dir zu beschäftigen und herauszufinden, welche Weichenstellungen du bereits während der Schwangerschaft vornehmen kannst, damit eine Geburt in Freude möglich ist.

In den neun Monaten der Schwangerschaft reift dein Baby heran, und du reifst zur Mutter. Es ist die Zeit, in der du lernst, die Veränderungen in deinem Körper immer bewusster und feiner wahrzunehmen. Ein gesunder Körper und ein gesundes Kind im Mutterleib sind die zwei Eckpfeiler einer natürlichen und freudigen Geburt. Achte während der Schwangerschaft daher sehr auf deinen Körper. Nichts ist jetzt wichtiger für dich als dein körperliches Wohlbefinden. Achte auf jede Regung in deinem Körper, ohne zu übertreiben oder bestimmte Empfindungen unter den Tisch fallen zu lassen. Nimm einfach alles wahr, und entwickle ein gutes Körpergefühl. Werde zunehmend selbst-bewusst!

✳✳✳✳✳✳

Eine Schwangerschaft ist bereits ein Geschenk. Geh achtsam mit dieser besonderen Zeit in deinem Leben um. *Ein bisschen schwanger* gibt es nicht! Es ist schlicht nicht möglich, nur den Körper schwanger sein zu lassen und sich geistig und seelisch davon zu distanzieren. Nutze die Zeit, um bewusster zu leben, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Wenn es dir gelingt, dass weder Arbeit noch Verabredungen noch Umzug noch Dinge, die dringend erledigt werden müssen, Vorrang vor deiner inneren Entwicklung und deinem Kind haben, dann hast du erkannt, in welch herausragender Phase deines Lebens du dich gerade befindest. Nicht erst die Geburt deines Kindes wird dein Leben verändern, die Veränderung hat bereits begonnen. Die tief greifenden Entwicklungen brauchen Raum und Ruhe und deine ganze Aufmerksamkeit. Nutze die Zeit der Transformation und zelebriere die Schwangerschaft als Zeit, in der du dich und das Leben feiern und so in deine Kraft finden kannst.

Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und alles, was deinem Körper guttut, werden dir dabei helfen. Du kannst deinen Körper auch unterstützen, fit und kraftvoll zu bleiben, indem du dich viel bewegst, am besten an der frischen Luft. Verabschiede dich während der Schwangerschaft aber bitte von Leistungsgedanken. Führe alle körperlichen Aktivitäten mit dem Ziel aus, dich fit und beweglich zu halten. So hast du für die Geburt nicht nur genügend körperliche Kraftressourcen, sondern kannst damit auch mögliche Schwangerschaftsbeschwerden gering halten.

Achte auf dich, während du Sport treibst. Dein Körper wird dir signalisieren, wenn ihm eine Übung nicht bekommt oder wenn du über die momentane Leistungsgrenze gekommen bist. Sei nicht unzufrieden, wenn du einmal nicht in Hochform bist, sondern sei dankbar, dass dir dein Körper die Grenzen zum Schutz deines Kindes aufzeigt. Um dich gesund und körperlich fit zu halten, sind tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, am besten in der Natur, die beste Vorsorge. Sei dir bewusst, dass du mit jedem Schritt gleichzeitig auch deinem Kind etwas Gutes tust: Deine Bewegungen bewegen auch dein Kind und fördern seine Entwicklung bereits im Mutterleib. Durch deine Bewegungen wird seine Haut gestreichelt und dadurch sein Nervensystem stimuliert. Außerdem hilft Bewegung deinem Kind, seine Körperbewusstheit auszubilden, was wiederum Vorteile für seine Lern- und Aufnahmefähigkeit bringt. Wenn du dich körperlich wohlfühlst, spricht natürlich auch nichts gegen größere körperliche Aktivitäten.

Wegweiser »Bewegung im Wasser«

Mit Schwimmen und/oder Wassergymnastik schlägst du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Zum einen ist Schwimmen als Ausdauersport bestens geeignet, um dir die notwendige Kondition für die Geburt anzutrainieren. Dabei werden fast alle Muskeln beansprucht, was gut für deine Haltung und dein Körpergefühl ist.

Im Wasser fühlst du dich schwerelos. Dies ist vor allem für deinen Rücken eine angenehme Entspannung. Außerdem sind die Bewegungen im Wasser auch mit höherem Gewicht noch leicht auszuführen und schonend für den Körper. Dies ist ein Pluspunkt für Wassergymnastik, gerade wenn du in der Schwangerschaft etwas mehr zugenommen haben solltest. Auch wenn du nicht gern schwimmst: Kontakt mit Wasser in jeglicher Form wird dir guttun. Die Nähe zum Wasser ist die perfekte Vorbereitung auf die Geburt.

Umgang mit Ängsten

Tägliche Bewegung an der frischen Luft ist oft auch eine gute Möglichkeit, quälende Gedanken loszuwerden. Doch was, wenn du merkst, dass deine Ängste immer wieder auftauchen? Du spürst intuitiv, dass die gängige Methode des Verdrängens und Überspielens diesmal keine gute Idee ist? Das stimmt. Denn bei der Geburt helfen diese beiden Strategien der Angstbewältigung nur begrenzt weiter. Im Gegenteil, wenn du Ängste bis zum Zeitpunkt der Geburt verdrängst, können sie während der Geburt erst recht gewaltig ausbrechen und den Geburtsverlauf so lang blockieren, bis du dich zwangsweise damit auseinandersetzen musst. Das ganze Prozedere ist dann unter Umständen mit erheblichen Schmerzen verbunden. Der vernünftigere Weg ist, dich deinen Ängsten bereits im Vorfeld zu stellen. Doch wie geht das?

Wer hat sich je bewusst mit seinen Ängsten auseinandergesetzt? Der Schlüssel liegt auch hier im Vertrauen:

Wegweiser »Ängste ziehen lassen«

Nutze die Monate der Schwangerschaft, um die Ängste zu zerstreuen!

Sei dir bewusst, dass jeder Angst eine Annahme über die Wirklichkeit zugrunde liegt, die du im Vorfeld aktiv verändern und nach deinen Wünschen umgestalten kannst. Angst bezieht sich immer auf ein mögliches Ereignis in der Zukunft. In dem Moment, in dem du agierst, statt über die Ängste zu grübeln, werden sie unwirksam. Gelingt es dir, den Moment zu leben und deinen Geist auf das, was ist, zu fokussieren, ist das Stadium der Angst überwunden. Genau diesen Mechanismus machen sich Entspannungstechniken zunutze. Entspannung kann körperlich ansetzen und geistig oder seelisch wirken oder auch umgekehrt. Wenn du dich also bewusst entspannst, hat Angst keine Möglichkeit mehr, anzudocken. Wenn eine Frau den Schleier der Angst und der Unsicherheit hebt, findet sie in sich eine unerschöpfliche Quelle an Weisheit und Kraft, dank derer sie den Unvorhersehbarkeiten der Abenteuerreise Geburt mit einem Lächeln und erhobenen Hauptes entgegentreten kann.

Die Fähigkeit zur tiefen Entspannung hilft dir, Ängste zu überwinden; sie ist von enormer Bedeutung für eine leichte Geburt in Freude. Entspannung ist dabei mehr als eine Technik, sie ist vielmehr regelrecht eine Kunst. Im Übrigen kann auch Hypnose ein Mittel der Wahl zur Überwindung tief sitzender Ängste und zur Vorbereitung auf die Geburt sein.

Vertraue darauf, dass sich deine Ängste in dem Moment auflösen, indem du bewusst damit umgehst. Bei Kindern, die Angst in der Dunkelheit haben, funktioniert diese Herangehensweise perfekt. Angst vor dem Monster unter dem Bett kann sich als wahre Kraftquelle und Schub für das kindliche Selbstvertrauen entpuppen, wenn sich das Kind traut, dem »Monster« ins »Gesicht« zu schauen. Ein diffuses: »Was soll da schon sein?« oder: »Stell dich nicht so an!« hingegen öffnen Tür und Tor für die gruseligsten Angstfantasien. Die Ängste von Kindern müssen ernst genommen werden, damit sie weiterziehen können. Und so ist es auch mit den real erlebten Ängsten vor der Geburt.

Es ist völlig normal, Ängste zu haben. Entscheidend sind der Umgang mit ihnen und der eigene Blickwinkel. Geburt ist immerhin ein sehr emotionales Ereignis und für die meisten Frauen auch eine neue, unbekannte Situation und Herausforderung. Angst vor neuen Situationen schützt uns im Normalfall vor bösen Überraschungen. Aber Geburt ist alles andere als ein Normalfall. Es ist der Tag, an dem alles beginnt. Es wird einer der eindrücklichsten Tage in deinem Leben. Steh dir mit deinen Ängsten nicht selbst im Weg!

Doch warum hängen wir so an unseren Ängsten? Ängste halten unser Denken im Griff und fesseln unsere Seele. Streif die Fesseln ab! Sie hindern dich, frei zu denken und zu fühlen. Viele Ängste in Bezug auf die Geburt haben wir einfach nur übernommen. Es sind gar nicht deine individuellen Ängste, sondern konditionierte Ängste. Erinnere dich daran, dass wir, was Geburt betrifft, viele Zerrbilder der Wirklichkeit in unseren Köpfen haben. Wenn du dir einige Ängste in Bezug auf die Geburt ansiehst, dann lassen sich einige vorgefertigte Bilder darin erkennen:

- Angst, die Kontrolle zu verlieren
- Angst, die Schmerzen nicht ertragen zu können
- Angst, sich ohnmächtig zu fühlen
- Angst, dass der Körper für die Geburt nicht die richtigen Voraussetzungen hat
- Angst, eine *Gebärmaschine* zu sein
- Angst, die Vagina könnte überdehnt und für genussvollen Sex ruiniert werden
- Angst, den Partner als störend zu empfinden
- Angst, dem Kind könnte etwas passieren
- Angst, verletzt zu werden oder zu sterben
- Angst, das Kind nicht lieben zu können
- Angst, das Kind nicht aus dem Bauch hergeben zu wollen

Für jede dieser Ängste gibt es rationale Argumente, die dagegenstehen. Sicherlich fallen dir spontan einige dazu ein. Trau dich, und sprich ausführlich mit deiner Hebamme oder Doula über deine Ängste.

Jede Angst hat ihre Berechtigung, da sie von dir individuell so empfunden wird. Wenn du bewusst mit deinen Ängsten umgehen möchtest, dann bedeutet das, dass du sie dir zuallererst einmal eingestehen musst, um sie dann ohne Scham zu benennen.

Such dir eine Person deines Vertrauens und löse die Ängste liebevoll durch Gespräche auf, in denen ihr den für dich passenden Weg findet. Das Angebot ist groß: Meditationen, Yoga, Mantras, Affirmationen, kreativ sein, Singen.

Entspannung: Loslass-Übung »Wellenspülen«

Diese Visualisierungs- bzw. Entspannungsübung kannst du in der Schwangerschaft als Einstimmung auf die Wellen anwenden und dabei gegebenenfalls Ängste in Bezug auf die Geburt loslassen. Du kannst das Wellenspülen aber auch während der Geburt mit echten Geburtswellen durchführen, wenn sich trotz guter Vorbereitung Ängste in deine Gedanken einschleichen und diese den Geburtsverlauf zu blockieren drohen. Hab dafür Verständnis. Es gibt immer etwas, das wir uns im Vorfeld nicht vorstellen und damit auch vorab nicht bearbeiten können. Das ist vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, dass du weißt, wie du damit umgehen kannst, damit es dich nicht aus der Ruhe bringt. Mach dir also auch in diesem Fall keinen Druck, sondern geh liebevoll mit dir um. Liebevoll mit dir umgehen heißt: Lächle, entspanne und geh in einen bewussten, ruhigen Atem.

Stell dir vor, du liegst relaxed am Strand. Du hörst das Meer rauschen, der Wind umspielt deinen Körper, die Sonne erwärmt dein Gesicht. Das Meer kommt mit jedem Wellengang weiter heraus und berührt schon deine Füße. Du bist offen, die Welle durch dich hindurchfließen zu lassen. Wenn du einatmest, lass das Wasser durch dich hindurchströmen, von den Fersen auf der Hinterseite der Beine über Knöchel und Knie zur Hüfte, von da nach oben an deiner Wirbelsäule entlang, durch die Halswirbelsäule bis in deinen Kopf. An deinem Scheitelpunkt angekommen, atmest du wieder aus und lässt das Wasser in dir alle Gedanken mitnehmen, die gerade da sind und spülst alles über deine Stirn, deinen Hals, an deinem Herz und Nabel vorbei in dein Becken und von da aus in deine Beine, Knie, Knöchel und Zehen. Wiederhole diese Atmung so lang, bis du dich von allen beängstigenden Gedanken gereinigt fü[illegible]

[illegible] Viermal für die Kraft des Wellenspülens bedankst.

[illegible]ag, Freiburg 2013

Die Zeit ist reif

Schwangerschaft und Geburt ist eine ganz besondere, heilige Zeit im Leben einer Frau. Stelle dich und deine Bedürfnisse daher selbst-bewusst in den Mittelpunkt. Du erlebst Schwangerschaft und Geburt bewusst, wenn du dich auf den Weg machst, das Urweib in dir zu entdecken, und dich auf die Kraft, die dieser Selbsterkenntnis entspringt, mit Herz und Verstand einlässt. *FlowBirthing* ermutigt dich, die Kraft für eine natürliche, selbstbestimmte Geburt aus deinem Inneren zu holen und nicht im Außen zu suchen. Welchen Weg du auf deiner Geburtsreise auch nehmen magst, folge den Wegweisern, die dazu dienen, dein Selbst-Bewusstsein und deinen Selbstwert als Frau zu erhöhen. Lerne, genau hinzuschauen und deinen Empfindungen zu vertrauen.

✳✳✳✳✳✳

Gut möglich, dass dein Blick weit zurückgehen muss, in die Vergangenheit und Untiefen deines Seins, um für die Zukunft und den Beginn eines neuen Lebens bereitzuwerden. Die Lösung einer neuen Geburtskultur in diesem Bewusstsein heißt: »Zurück in die Zukunft.« Das meint ausdrücklich nicht: »Zurück in die Vergangenheit und wie früher gebären.« Vielmehr verbirgt sich dahinter die Integration von altem Wissen und neuen Erkenntnissen. Diese führt heraus aus dem künstlichen Irrgarten im technisierten Raum, in dem Frauen ihre Kräfte nach und nach verloren haben, und ein wahrhaft mystisches Labyrinth des Lebens zeigt sich, das in sich ein wertvolles Geheimnis bewahrt. Dieses Mysterium des Lebens selbst-bewusst zu erkunden, setzt die Energien der weiblichen Urkraft frei und strömt ihre heilsame Kraft für dich, dein Kind und die Welt aus.

FlowBirthing sieht sich dabei als Katalysator und Brückenbauer. Um eine Geburt in Freude zu erleben, braucht es eine starke Frau und den Willen, Frauen ins Zentrum aller Überlegungen zu setzen. Dazu sind ausdrücklich die Unterstützung, das Wissen und die Offenheit aller am Geburtsgeschehen beteiligten Personen unentbehrlich. So kann sich jeder an seinem Platz heilbringend für das neue Leben einbringen. Angesichts des Wunders der Geburt schließt dieses Bewusstsein auch den verantwortungsvollen Umgang mit den Grenzen der jeweils eigenen Handlungsfreiheit ein.

Die Zeit ist reif für eine neue Geburtskultur mit einer kraftvollen Frau im Zentrum. Bist du bereit, das große (Lebens-)Rad zu drehen?

»Die große Göttin segne dich und dein Kind auf eurem Weg ins Leben!«

Chang-O

Die taoistisch-chinesische Mondgöttin besaß das *Elixier der Unsterblichkeit* – die Menstruation, die Fruchtbarkeit erst möglich macht. Der Mond wird genauso regelmäßig voll und wieder leer wie die Gebärmutter der Frau.
Damit ist *Chang-O* die Taktgeberin des Rhythmus und Vertraute der Frauen. Wie Ebbe und Flut und andere Flüssigkeitsströme auf Erden, wie den Wechsel der Jahreszeiten lenkt sie auch den weiblichen Zyklus von Werden und Vergehen.

Impressum

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

Kristina Marita Rumpel
FlowBirthing
Geboren aus einer Welle der Freude
ISBN 978-3-86374-234-8
1. Auflage April 2015

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg; Josef K. Pöllath M. A., Dachau
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Illustrationen und Texte zu den Göttinnen: Andrea Dechant, www.artedea.net
Fotos: BluedarkArt - Fotolia.com (12); GIS - Fotolia.com (18/19, 72/73); Pixel & Création - Fotolia.com (27); Paweł CYGAN - Fotolia.com (33); Santi Rodríguez - Fotolia.com (34); Romolo Tavani - Fotolia.com (40); NilsZ - Fotolia.com (44); mathom - Fotolia.com (45); Naturestock - Fotolia.com (46); Deutscher Hebammenverband (47); Friedberg - Fotolia.com (53); Dirk Czarnota - Fotolia.com (54); Subbotina Anna - Fotolia.com (56); Leonid Andronov - Fotolia.com (62); Mike Liu - Fotolia.com (64); reineg - Fotolia.com (77); lily - Fotolia.com (83); Mopic - Fotolia.com (84); Smileus - Fotolia.com (85); DoraZett - Fotolia.com (92); schankz - Fotolia.com (110); Nikki Zalewski - Fotolia.com (111); lienchen020_2 - Fotolia.com (112); Subbotina Anna - Fotolia.com (119); Black Spring - Fotolia.com (120); tagstiles - Fotolia.com (121)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C110508

Hinweis für die Leser/innen:
Die Autorin hat bei der Erstellung di[illegible] Verlag und Autorin [illegible] Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben.
Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.