

Kristina Marita Rumpel

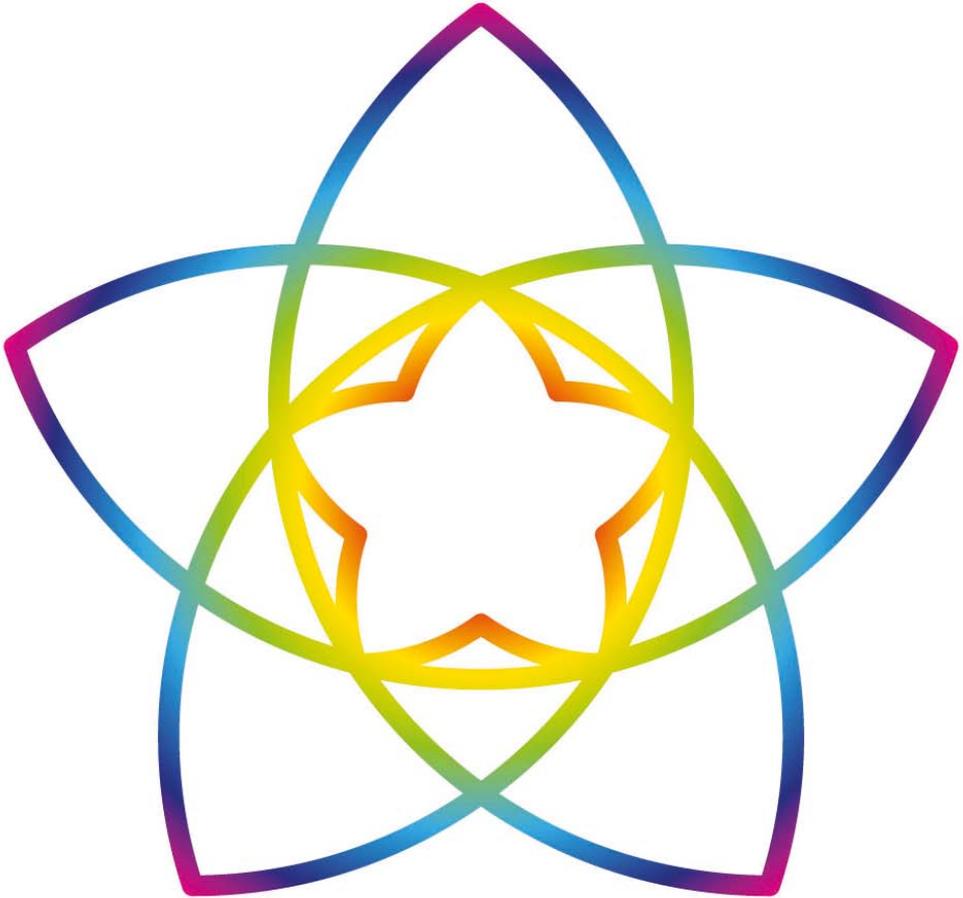


FLOW BIRTHING

Geboren aus einer Welle der Freude

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

**man
kau:**



*»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

Kristina Marita Rumpel



FLOW BIRTHING

Geboren aus einer Welle der Freude

Inhalt

Hymne für alle Frauen	7
-----------------------------	---

Einleitung

10

Aufbruch in eine neue Geburtskultur	10	Erfahrung des Lebens	14
Wegweiser »Flow«	11	Geburt als Abenteuer	16
Geschenk des Lebens	12	Wegweiser »Start ins Leben«	16
Wegweiser »Lebenslied«	13	Wegweiser »Geburtsreise«	19

Kollektives Bewusstsein

22

Sprache als Ausdruck des Bewusstseins	23	Bedeutungswandel von Geburt	32
Wegweiser »Welle statt Wehe«	24	Wegweiser »Urzeitliche Venusfiguren«	33
Geburt als urgewaltige Erfahrung ..	24	Wegweiser »Kollektives Trauma«	36
Wegweiser »Geburt und Berg«	26	Wegweiser »Doulas«	39
Geburt als »Kopfkino«	26	Wegweiser »Affirmationen«	41
Wegweiser »Visualisierungen«	27	Wissens- und Machtverlust der Frauen	42
Übung »Der Weg ins Licht«	28	Wegweiser »Mantras singen«	44
		Neue Geburtskultur	45
		Wegweiser »Aktuelle Lage der Hebammen«	47

Körperbewusstsein

50

Schmerzen als kulturelles Phänomen	50	Stressfalle Adrenalin	68
Wegweiser »Grenzerfahrung«	51	Wegweiser »Entspannung«	69
Vertrauen als intelligenter Weg	53	Tai-Chi-Übung	70
Wegweiser »Wurzelchakra«	54	Entspannungsübung	72
Körper als Wunderwerk	55	Gebärmutter als »das Weiblichkeitsorgan«	76
Wegweiser »Wohlfühlmassage«	56	Wegweiser »Empfindung statt Schmerzen«	78
Wertschätzung für den Körper	57	Wellentanz der Gebärmutter	79
Bewusster Umgang mit Information	58	Wegweiser »Bewusste Atemführung«	80
Wegweiser »Alternative Wege«	58	Die Lebensatmung	81
Wegweiser »Vorsorgeuntersuchungen« ..	60	Die Kraftatmung	82
Weisheitswissen als stärkendes Wissen	61	Die Energieatmung	82
Wellen der Freude	66	Geburt ist keine »Kopfsache«	83
Wegweiser »Lachen«	66	Wegweiser »Erdung«	84
Gebären als Liebesakt des Lebens ..	67	Der goldene Weg	85
		Wegweiser »Yoga in der Schwangerschaft«	86
		Übung »Die tiefe Hocke«	88

Bewusste Schwangerschaft

92

Innenschau	92	Mutter-Kind-Verbindung	103
Selbstverantwortung	93	Wegweiser »Kraft der Farben«	105
Selbst-Bewusstsein	96	Mutter-Vater-Verbindung	106
Wegweiser »FlowBirthing-Portal«	97	Wegweiser »Partnermeditation«	106
Selbstfürsorge	98	Partnermeditation	107
Wegweiser »Bewegung im Wasser«	99	Selbstschutz	108
Umgang mit Ängsten	100	Wegweiser »Frauentreffen«	109
Wegweiser »Ängste ziehen lassen«	100	Erforschung des Seelengrundes	110
Entspannung: Loslass-Übung		Wegweiser »Intuition und Kreativität«	111
»Wellenspülen«	102	Wegweiser »Singen in	
		der Schwangerschaft«	112

Bewusste Geburt

116

Wunschgeburt	116	Ganzheitliche Öffnung	131
Wegweiser »Bewusster Kaiserschnitt«	117	Wegweiser »Tönen«	132
Geburt »im Flow«	118	Geburtsbegleiter Mann	133
Wegweiser »FlowBirthing-Ei«	125	Wegweiser »Liebender Partner«	134
Innerer Geburtsraum	126	Äußerer Geburtsraum	136
Wegweiser »Selbsthypnose«	127	Wegweiser »Heiliger Geburtsraum«	137
Wegweiser »Meditation«	129		
Meditations-Übung	130		

Bewusstsein für die weibliche Urkraft

140

Wandel als Prinzip des Lebens	140	Kraft der Transformation	147
Wegweiser »Wasser als Kraftquelle«	141	Verdrängte weibliche Urkraft	148
Kraft der Erfahrung des		Wegweiser »Kraftvolle Symbole ...«	148
»All-eins-Seins«	142	Urweiblichkeit als Spiegelbild	152
Wissen um die Urmutter	143	Wiederbelebte Kraft des	
Wegweiser »Dreifache Göttin«	143	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.

Hymne für alle Frauen

Anstelle eines Vorwortes zur Einstimmung

FlowBirthing sei wie ein Band.
Ein starkes Band, das Frauen verbindet
und auf ihrem Weg zu sich selbst bestärkt.
Geburt in Angst sei so verbannt.

Mein größter Wunsch:
Hör auf Deine innere Stimme
Lass Dich ein
Denn nur im Glauben liegt die Kraft.
Streck die Hände in den Himmel
Zur Venus vordringe.
Lern zu überwinden der Geburten Last.

Mein größter Wunsch:
Öffne Dein Herz, verfeinere die Sinne.
Lass die Weisheit des Körpers
Dich durch die Geburtswellen führ'n.
Du solltest grad' in dieser Zeit
Dich auf die Urkraft besinnen
Zum Wohle aller für eine neue Kultur.

Erzähl von der Gnade zu gebär'n
und nicht nur von Sorgen.
Zeig Kindern:
Freude schafft des Lebens Fülle.
Sing sie in die Welt und gib ihnen jetzt
die Töne für morgen
für den heilvollen Wohlklang ihres Seins!

FlowBirthing sei wie ein Band,
das Mutter und Kind im Herzen verbindet,
damit die Freude nicht verschwindet
aus Kinderaugen und Seelenwand.

Mein größter Wunsch:
Nimm die Geburtsreise
wie ein Abenteuer.
Ganz mutig,
Voller Vertrauen und auch demutsvoll.
Ich knips es an, Du machst es hell:
Dies inn're Strahlen
Der Liebe und Dankbarkeit.
Sag Ja kraftvoll!

Mein größter Wunsch:
Lass uns die Schuldgefühle abstreifen.
Sprengt Grenzen,
Die seit Jahrhunderten unwürdig sind.
Die Weiblichkeit lieben
Und sich vor der Schöpfungskraft
verneigen,
Um das zu sagen, schrieb ich dieses Buch.

Kristina Rumpel



A 08



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 unge-

trübter 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 Heraus-



forderungen? 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 Selbstbewusstwerden 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 Schauer- geschichten 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?