

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?

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 ver-

unsichert, 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. Fülle 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)