

Wie ich mit diesem Thema "schwanger" wurde

Viele werden sich fragen, was wohl Schwangerschaft und Geburt mit systemischer Erlebnispädagogik zu tun hat.

Ich mich auch. Immer wieder.

Viele Zweifel begleiteten meinen Weg zu dieser Arbeit, doch auch immer wieder diese Leidenschaft für ein Thema, dass für mich das grösste Wunder beinhaltet. Ich durfte dieses Wunder erleben und es hat mich geprägt.

Ich hatte das „Glück“ schwanger zu sein, als ich mir noch nicht viele Gedanken zu den Gefahren in der Schwangerschaft im Einzelnen und der Erziehung im Allgemeinen machen konnte. Ich war jung und naiv und traute mir diese Rolle der Mutter einfach zu.

Der erste Besuch beim Arzt war ein Schock. Ich fühlte mich nicht ernst genommen. Die Erfahrung mit dem ersten Ultraschall war für mich im Nachhinein so etwas von „heilsam“ weil ich aus diesem Raum raus ging und dem Vater unseres Kindes verkündete: „ich gehe nie mehr zu einem Arzt! der könnte mir noch das Gefühl geben, unser Kind sei schwer behindert, nur weil er nicht bereit ist, von seinen Tabellen weg, auf die Frau die vor ihm steht, zu schauen.“

Ich erlebte zwei wunderbare Schwangerschaften, mir war es übel, während neun Monaten, ich nahm viel zu viel zu, hatte Wasser in den Beinen und auch meine „Lebenssituation“ war alles andere als beruhigend.

Für die Hebamme war alles gut, sie gab mir das Gefühl, dass alles in bester Ordnung war- das war es ja auch- und ich machte mir nie Sorgen. Ich erlebte meine Schwangerschaften wirklich als wunderschön!

Die Geburten waren die zwei Höhepunkte in meinem Leben, so etwas von sinnlichem, überwältigendem, kraftvollem und auch spirituellem habe ich weder vorher noch nachher je wieder erlebt.

Für mich war das normal, ich realisierte noch gar nicht, welch Geschenk es war. Doch je mehr meiner Freundinnen auch Mütter wurden und von ihren Ängsten, Sorgen und Theorien erzählten,

von ihren furchtbaren Geburten, wurde mir klar, welch Glück ich hatte, von diesem Arzt nicht ernst genommen worden zu sein. Das hatte bei mir die einzig richtige Reaktion ausgelöst: „Was meint der eigentlich? Ich bin schwanger nicht er!“ **In dem Moment übernahm ich unbewusst die volle Verantwortung für meine Schwangerschaft und ich bestimmte selber was ich brauchte und was nicht.**

Viele Frauen sind sehr verunsichert. Verständlicherweise. Wir werden ja von gut gemeinten Ratschlägen und wissenschaftlich fundierten Informationen nur so zugedeckt. Alle glauben zu wissen, was eine schwangere Frau braucht, was eine Mutter braucht.

Ja, was braucht sie?

Ich wurde in der Ausbildung der systemischen Erlebnispädagogik immer wieder tief berührt, genau in den Momenten wo es sich ganz offensichtlich zeigte, dass nur die betroffene Person selber wissen kann was sie braucht. **Wir wurden begleitet, um selber zu erfahren was wir brauchen, wollen, wünschen und erhoffen.** Ich staunte wie wenig „Material“ es eigentlich braucht und wie „naheliegend“ die Lösungen meistens sind.

Es braucht die Loslösung vom denkenden Teil in uns, unserem Verstand, es braucht das Vertrauen in unsere Intuition und schon bewegen wir Steine, Blätter und Sandkörner die in unserem Leben für bestimmte Ängste, Menschen oder Ressourcen stehen und wir erleben wie „einfach“ es ist durch kleine Veränderungen im System uns besser zu fühlen.

Wenn wir begleitet werden, im Herausfinden was wir brauchen, uns selber vor Augen führen können welche Möglichkeiten wir haben um gewisse Situationen zu ändern, ist es eine viel tiefere und nachhaltigere Erfahrung als wenn uns jemand sein „Rezept“ verrät. Dazu ein Zitat, dass uns Andrea während dem Führungsmodul mit auf den Weg gegeben hat: „wenn du einem Menschen etwas beibringst, worauf er auch selber hätte kommen können, dann ist das nicht nur unnützlich, sondern ein Verbrechen“. Ja, dieses Verbrechen begehe ich immer wieder, doch diesen Satz in meinem Hinterkopf zu haben hilft mir ein paar Verbrechen zu verhindern.

GEBURT –
GEBORENWERDEN –



GEBÄREN

Christiane Northrup schreibt in ihrem Buch „FrauenKörper FrauenWeisheit“ im Jahr 1993 eine ähnliche These : “Die Erkenntnis, dass keine wissenschaftliche Untersuchung wirklich exakt erklären kann, wie und warum sich mein Körper so verhält, wie er es tut, hat mich im Grunde sehr gestärkt, weil sie bedeutet, dass man sich letztlich auf die innere Stimme und die eigenen Gefühle verlassen muss. Schliesslich gibt es in jedem Menschen eine Vielzahl von Prozessen, die ausschliesslich individuell sind und die es vor ihm so noch nie gegeben hat und nach ihm nicht mehr geben wird. Die Wissenschaft muss endlich eingestehen, wie viel sie noch nicht weiss, und Platz für das Geheimnis, für das Wunder und die Weisheit der Natur lassen“.

Ich möchte viel Platz lassen für dieses Geheimnis, für das Wunder und die Weisheit der Natur. Ich möchte Frauen begleiten, ich möchte Paare begleiten beim Herausfinden, was sie brauchen um die Geburt als Wunder der Natur zu erleben.

Ich möchte immer wieder berührt werden, wenn ich erleben darf, dass eine Frau, dass ein Paar bei der Geburt sich dem Geheimnis der Schöpfung nähern konnte. Es hat eine Magie die nicht beschrieben werden kann.

Geburt – Geborenwerden - Gebären

Ein Übergang. Eine Transformation für Mutter und Kind

Ich denke, jeder Mensch fragt sich zwischendurch, wieso er ist wie er ist.

Wir werden in unserem Leben geprägt, bewusst und unbewusst, von allen möglichen und unmöglichen Situationen. Es sind unendlich viele kleine „Bausteine“ die uns zu dem machen was wir sind. Die ersten „Bausteine“ bilden das Fundament. Darauf wird alles weitere aufgebaut. Unsere Zeit im Bauch der Mutter, die Zeit in der wir „werden“, in der Zeit in der wir uns auf *wunder-volle* Weise aus einem einzigen Samen und einem Ei zu dem entwickeln was uns erlaubt nach neun Monaten den ersten „Schritt“ aus der Geborgenheit, der Symbiose, des Endstehens hinaus in die Atmung, in die Kraft und ins Ich zu machen, diese Zeit macht unser „Bauwerk“ stabil.

Die Geburt

gehört zu unseren ersten „Bausteinen“ die sichtbar sind, zum Fundament das das Unterirdische mit dem Bauwerk verbindet. Ich bin sicher, es lohnt sich jedem neuen Menschenkind die Unterstützung zu geben, die ihm hilft ein möglichst stabiles Fundament zu bauen. **Ein Fundament aus Liebe, Sicherheit, Geborgenheit, Freude, Glück, Leidenschaft, Mut, Neugier, und vor allem aus Urvertrauen ins Leben.** All das können wir bei der Geburt erleben, all das kann eine Mutter ihrem Kind während der Geburt sehr direkt, über die Nabelschnur, vermitteln. Wir wissen heute, dass die Gefühle einer Gebärenden zum Kind gelangen. Es lohnt sich, diesen einmaligen Moment so zu gestalten, dass sich die Mutter möglichst oft an positiven Gefühlen ressourcieren kann. Es wird sie in ihrem Muttersein genauso stärken wie es auch ihr Kind stärken kann. **Teil dieser Schöpferkraft zu sein, Leben schenken können, was gibt es Grösseres?**



ALLE WURDEN WIR

GEBOREN

Ich möchte mit dieser Arbeit Frauen ermutigen, die Geburt so zu gestalten wie es für sie richtig ist. *Was wäre für dich die ideale Geburt?*

Wie möchtest du das Fest des Lebens feiern?

Wird dieses Wunder der Schöpfung bewusst erlebt und als Naturkraft wahrgenommen, wird dieses Kind eines seiner ersten Erfahrungen mit der Botschaft in Verbindung bringen: „Ich schaff es!“

Eine Mutter die ihr Kind gebären konnte, eine Mutter die nicht entbunden wurde, erlebt viel Vertrauen und Kraft. Viele Frauen die ein gutes Geburtserlebnis hatten, sprechen danach von einer Transformation, sie fühlen sich angekommen in ihrer Weiblichkeit.

Sie hat es zusammen mit ihrem Kind geschafft, sie können beide stolz sein!

Ein nicht kontrollierbares Ereignis mit ihrem Kind und ihrem Gebärmutter erfahren zu haben, wird ihr in den Folgejahren immer wieder Vertrauen schenken. Es werden noch viele unkontrollierbare Momente kommen in denen es gut ist, dieses Vertrauen gefunden zu haben. Ein gutes Fundament für jede Mutter.

Diese Sicherheit, dieses Vertrauen, diese unglaubliche Kraft die eine Geburt dem Kind und der Mutter schenken kann, die lohnt es sich einzufordern!

Geborenwerden

als Lebensprozess erleben wir es immer wieder. Es sind Momente der Unsicherheit, der Angst. Es sind oft auch schmerzhaft Erfahrungen. Es sind diese Erfahrungen die Wandel und Entwicklung in unserem Leben zulassen. Es sind meistens Momente in denen wir unsere Komfortzone verlassen und dadurch finden wir neue Wege die uns bereichern und uns ins Vertrauen bringen.

Eine Erfahrung die wir alle miteinander teilen. Jeder von uns wird geboren, diese Erfahrung verbindet uns, verbindet uns mit allen Lebewesen.

Wenn die eigene Geburt ohne Stress, ohne Trauma, ohne Verletzungen und auch ohne Betäubungsmittel stattfinden kann, werden wir auch den nächsten Wandlungsprozess mit mehr Vertrauen, Freude und Offenheit auf uns zukommen lassen.

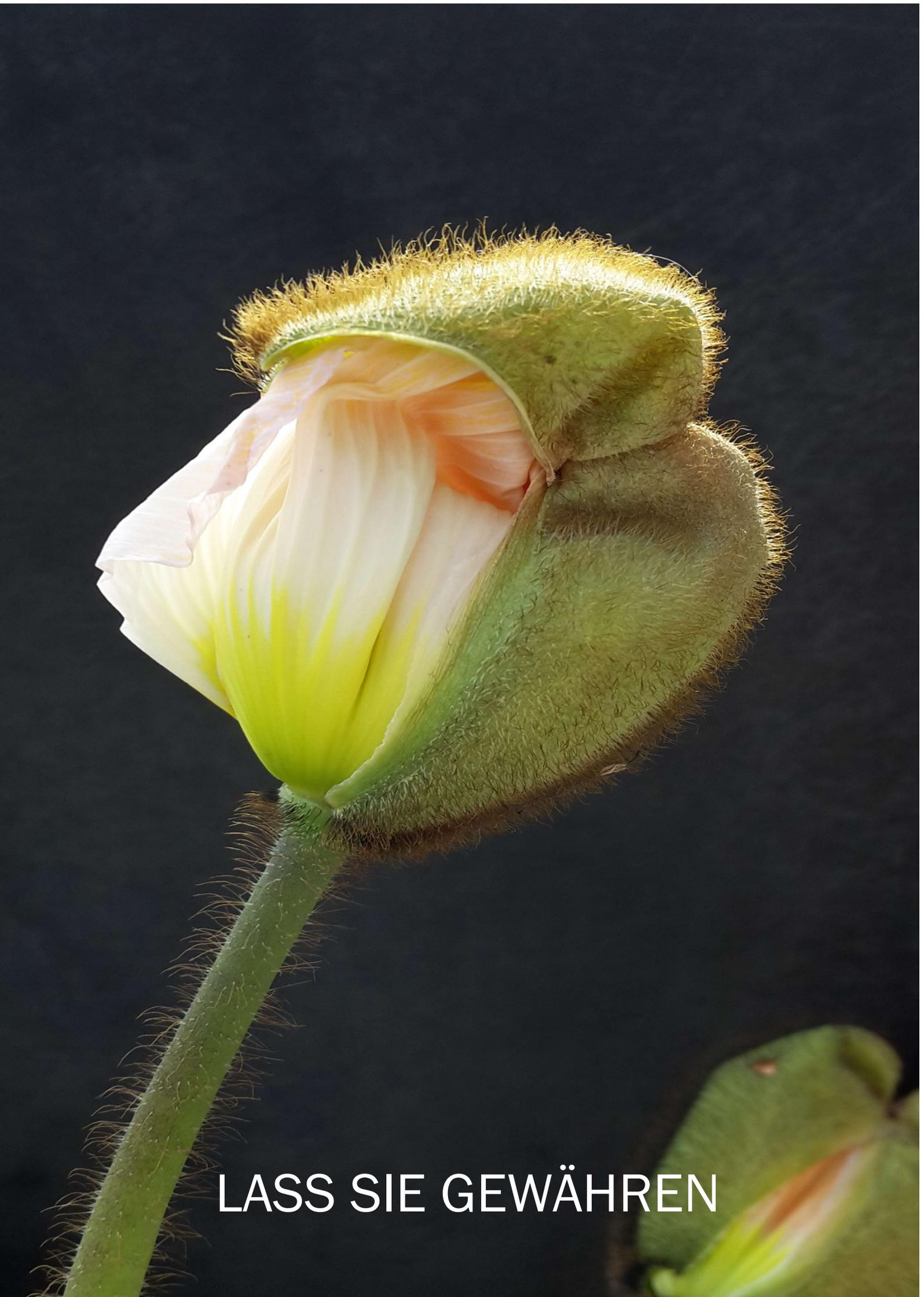
Gebären

Ein individueller Prozess, ein einmaliges Erlebnis. Eine Naturgewalt die in ihrer Intensität alle Anwesenden ins Staunen versetzen kann.

Was eine Frau in diesem Prozess braucht, kann nur sie wissen. Und doch gibt es ein paar Dinge die zur „Grundausrüstung“ gehören:

- Ruhe, Geduld, Vertrauen, Intuition, Zuspruch und viel Liebe
- Den denkenden Teil ausschalten
- die Fähigkeit sich auf einen anderen Planeten zu begeben
- loslassen, sich gehen lassen
- sich Neuem öffnen
- sich etwas hingeben können was nicht kontrollierbar ist
- dem Körper vertrauen, der Natur vertrauen
- den Schmerz akzeptieren
- sich durch das Kommen und Gehen der Geburtswellen mit der Muttererde verbinden, sich dem Rhythmus der Wellen hingeben und immer in Verbindung bleiben mit dem was am Geschehen ist: die Vollendung der Liebe!

„Der Schlüssel für die Wiederentdeckung der universellen Bedürfnisse von Frauen, die sich in den Wehen befinden, liegt darin, ein Phänomen zu interpretieren, dass einigen Müttern und Hebammen, die mit ungestörten Geburten Erfahrungen haben, wohl bekannt ist. Es ist die Tatsache, dass es, wenn eine Frau ohne Medikamente autonom gebärt, eine Phase gibt, in der sie eine offensichtliche Neigung zeigt, sich selbst von unserer Welt abzusondern, als begeben sie sich auf einen anderen Planeten. Sie wagt, was sie in ihrem täglichen sozialen Leben nie zu tun wagen würde, zum Beispiel schreien oder fluchen. Sie kann sich selbst in den unerwartetsten Haltungen wiederfinden, die unerwartetsten Laute von sich geben. Das bedeutet, dass sie die Kontrolle durch ihren Neokortex reduziert. Diese Reduzierung neokortikaler Aktivität ist von einem praktische Gesichtspunkt aus betrachtet der wichtigste Das lässt uns begreifen, dass eine gebärende Frau zuerst vor jeder Art von Stimuli geschützt werden muss.



LASS SIE GEWÄHREN

Man kann es in Begriffe von Geboten und Verboten übersetzen: STIMULIERE NIE DEN NEOKORTEX EINER FRAU, DIE SICH IN DEN WEHEN BEFINDET!"

[Übersetzt aus Odent, *The Caesarean*, Free Association Books, London, 2004, s. 18/19]

„Neokortex ist der Teil des Hirns, der den Träger darin unterstützen soll, kognitive Ergebnisse in vernunftbezogene Handlungen weiterzuführen, so dass eine gewisse Freiheit von rein reflektorischen und instinktiven Handlungen entsteht. Der Neokortex ist das Instrument des Intellekts“ .

Kurz zusammengefasst: „Lass sie gewähren!“

Eine Frau die sich beobachtet fühlt, eine Frau die immer wieder mit Fragen belästigt wird, eine Frau die immer untersucht wird kann sich nicht auf diesen Planeten zurückziehen.

Ist da jemand, der sich für sie einsetzt, ihr ihren Raum schützt und alle „neokortexialen“ Fragen für sie beantwortet, wird sie es eher schaffen sich „gehen“ zu lassen.

Gebären ist ein sehr primitiver Vorgang. Primitiv wird bei uns gleichgesetzt mit dumm und unwissend. Primitiv bedeutet unberührt von zivilisatorischen Einflüssen. Genau so fühlt sich das Gebären an, es ist ein Vorgang den wir nicht kontrollieren können, eine Naturgewalt die unseren Körper erfasst und wenn wir dabei Ehrfurcht anstelle von Furcht erleben, kann auch unser Geist in diesen naturgewaltigen Prozess mit einsteigen und die Urkräfte des Lebens am eigenen Körper erfahren.

Es wird von Frauen als ekstatische Erfahrung wahrgenommen, ein Zustand in dem wir unser Bewusstsein als erweitert, oder erhöht erleben.

Das Erleben dieser Urkräfte, die Verbindung mit der Schöpfung und das Vertrauen in den eigenen Körper können in keinem anderen Moment des Lebens so intensiv wahrgenommen werden. Die Verbindung mit der universellen Weiblichkeit kann ihr viel Vertrauen in ihr Mutter-Frausein geben. Es kann zu einer Versöhnung mit ihrem eigenen Körper kommen.

Die Geschichte der Geburtshilfe

Über viele Jahrhunderte war Gebären Frauensache. Hebammen „Sagefemmes“ (die weisen Frauen), sie waren die Fachfrauen und sie hatten ein grosses Ansehen in der Gesellschaft. Sie wussten viel über Schwangerschaft, Geburtshilfe, Heilkunde und auch über natürliche Geburtenregelung, Empfängnisverhütung und Schwangerschaftsunterbrechung. Ein Wissen, das von Frauen an Frauen weitergegeben wurde.

Die Theorie, dass die Hexenverfolgung sich hauptsächlich gegen Frauen richtete, die ein Wissen hatten in der Frauenheilkunde, ist in breiten Kreisen anerkannt, hat aber auch Kritiker ins Feld geführt die dieser Theorie klar widersprechen.

Frauen die Heilrituale kannten, Frauen die die Sexualität nicht nur als Fortpflanzung ansahen, Frauen die die Natur als etwas heiliges wahrnahmen und Frauen die dieses Wissen weitergeben wollten, wurden von Heilerinnen zu Hexen gemacht. Da die kirchliche Obrigkeit in diesem Bereich keinen Zutritt hatte, fühlte sie sich bedroht. Die Folge daraus war, tausende von Frauen die auf dem Scheiterhaufen endeten und mit ihnen ein grosses Wissen der Frauenheilkunde. Dieses Wissen war in den Augen gewisser Kirchenväter teuflisch und sie waren überzeugt, dass es richtig war, dieses Wissen zu verbrennen.

Parallel zu diesem „Herabwürdigen“ der Frauenheilkunde fingen die Mediziner an, sich mit der Geburtshilfe auseinanderzusetzen, was auch Vorteile mit sich brachte. Die Sterberate der Gebärenden und Neugeborenen ging stark zurück. Viele Frauen und Kinder konnten gerettet werden. Durch diese Verlagerung von der Frauenheilkunde in die Medizin wurden auch gesunde Mütter mit gesunden Babys als Patientinnen behandelt und die Frauen liessen sich zunehmend von Gynäkologen entbinden. Das Wissen der Gebärkunst, das Vertrauen in den gesunden Körper wurde durch die vielen medizinischen Unterstützungsmöglichkeiten immer mehr verdrängt. So gehen heute die meisten Frauen ins Krankenhaus zum Gebären. Sie kommen als Patientinnen und das schulmedizinische Personal ist ihre Fachkraft.

A close-up photograph of a white flower with a vibrant yellow center. The center is densely packed with numerous stamens, each with a bright yellow anther. The petals are large and white, with some showing a slight yellowish tint. The lighting is warm, highlighting the textures of the flower's parts.

WEISHEIT

ODER

HEXEREI?

Alfred Rockenschaub beschreibt das in seinem Buch, das im Jahr 1998 herauskam, „Gebären ohne Aberglauben“ so: "Mit der Einmischung der Wundärzte in die Geburt vor gut 300 Jahren verkam die Hebammenkunst zum Entbindungshandwerk. Dieses besteht bis heute in nichts anderem, als die Feten durch die Scheide oder eine Schnittöffnung des Bauches (Kaiserschnitt) mit wechselndem Geschick aus dem Mutterleib herauszuziehen." Diese Zeiten gab es, die Frauen mussten sich aufs Bett legen, mit gespreizten Beinen und den Füßen in der Metallschleife damit der Arzt alles gut sehen konnte und die Frau wurde angefeuert dieses Kind aufwärts aus ihrem Bauch zu pressen. Die Frauen bekamen Schmerzmittel, der Damm wurde ihnen routinemässig geschnitten, kam das Kind nicht genug schnell, gab es noch die Zange oder eine Saugglocke die halfen das Kind zu holen. Die Säuglinge kamen in ein Säuglingszimmer, die Besucher konnten durch die Scheibe das Kind bewundern und die Mutter wurde als Patientin ein paar Tage im Krankenhaus versorgt, bekam das Kind zum stillen, für alles andere sorgte das Personal und die Mutter konnte sich erholen. Alle waren glücklich, Mutter und Baby gesund, was will man mehr?

Alfred Rockenschaub geboren 1920 ein Pioniere in der natürlichen Geburtshilfe. Als Gynäkologe leitete er die Ignaz Semmelweis Frauenklinik in Wien von 1965 bis 1985. Während dieser Zeit war die Kaiserschnitttrate in dieser Klinik bei 1% und gleichzeitig war das Mutter- und Kindersterberisiko tiefer als in anderen Frauenkliniken (damals war der Durchschnitt etwa bei 15%, heute sind bei uns schon über 30% der Geburten Kaiserschnitte, nach der WHO sollten nicht mehr als 10-15% der Kinder per Kaiserschnitt geholt werden.)

Für ihn ist es klar:

„Die Frauen können es, man lässt sie nur einfach nicht.“

Christiane Northrup beschreibt das in ihrem Buch „FrauenKörper FrauenWeisheit 1994 so: „In der Ausbildung wurde uns eingeschärft, jede Frau als potentiellen Risikofaktor zu behandeln. Angeblich konnte es bei jeder normalen Geburt von einem Augenblick zum anderen zur Krise kommen. Sobald eine Frau, bei der die Wehen eingesetzt hatten, in den Kreissaal kam, ging es los: man nahm ihr Blut ab, sprengte die Fruchtblase, klebte Elektroden an den Kopf des Fötus und führte einen Katheter in den Uterus ein, um den intrauterinen Druck auf dem Monitor zu messen. Danach starteten die Gebärende und ihre Familie, die Ärzte und die Schwestern gemeinsam auf den Monitor, als ob sie erwarteten, er könne sagen, was als nächstes zu tun sei. Die Geburt musste in der Position erfolgen, die für die Monitorüberwachung optimal war- ob sie für die Frau angenehm war oder nicht.“

In den letzten 50 Jahren hat es eine langsame Gegenbewegung gegeben. Auch in den Krankenhäusern ist es heute nicht mehr so „operationsmässig“, die Kreissäle sind etwas heimeliger geworden. Die Frauen dürfen sich bewegen ausser sie sind gerade am CTG (Herztonmonitor) angeschlossen, sie haben auch meist die Wahl in welcher Position sie gebären wollen. Die Neugeborenen werden nicht mehr von den Mütter getrennt und im Normalfall werden die Babys erst auf den Bauch der Mutter gelegt bevor alle Tests gemacht werden.

Die Zahlen der ausserklinischen Geburten (in der Schweiz waren 2012 0,8% Hausgeburten und 1,5% Geburten im Geburtshaus) zeigen uns, mehr als 97% der Frauen glauben, dass es die Medizin beim Gebären braucht, auch bei gesunden Mütter mit gesunden Babys. Das Krankenhaus ist ein Sicherheitsfaktor den die meisten Frauen vorziehen oder aus reiner Gewohnheit heraus wählen.

Die Mediziner lernen alle Pathologien im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt, ihr Fokus ist: Risiko erkennen und Risiko vermeiden. Es ist ihr Auftrag jedes noch so kleine Risiko auszuschliessen.

SCHWANGER ANDERER UMSTAND



Schwangersein: Ein Ausnahmezustand keine Krankheit

Kann ein Arzt einer gesunden Frau helfen, wenn sie weiss dass sie schwanger ist?

Ist es nicht die Aufgabe der Ärzte möglichst viele Risiken zu finden und auszuschliessen? Wie fühlt sich eine Frau die hört,

- dass sie zu viel/ zu wenig zu nimmt
- dass das Kind zu gross/ klein ist
- dass sie zu wenig Eisen im Blut hat
- dass sie zu wenig Blutplättchen hat was zu einer Blutung führen könnte
- dass sie Schwangerschaftsdiabetes hat
- dass sie ... ?

vielleicht fühlt sie sich krank, weniger fit und die ersten kleinen Botschaften, dass sie Hilfe braucht und es nicht alleine schafft, sind schon angekommen.

Wenn sie sich von diesen Abweichungen verunsichern lässt, kann es gerne zu wirklichen Problemen führen. (Mehr dazu im Kapitel der Geist lenkt den Körper)

In einem Ausnahmezustand ist es normal, dass nicht alles normal ist. Jede Frau hat andere „Anomalitäten“. Keine Schwangerschaft ist gleich wie die andere. Viel Appetit, kein Appetit, sehr unternehmungslustig, extrem müde, introvertiert, launisch, fröhlich, ängstlich...

Ich bin sicher, dass wenn eine Frau diese Anomalitäten annehmen kann und mit den purzelbaumschlagenden Hormone nicht auf Kriegsfuss steht, sie sich auch nicht gleich überfordert fühlt, wenn ihr Kind sich nicht nach den Normwerten verhält. Es könnte sein, dass wir dadurch als Gesellschaft wieder lernen die Unterschiede und das Verschiedensein zu feiern.

Die Wahl von wem sich eine Frau in der Schwangerschaft begleiten lässt, ist wahrscheinlich für den Geburtsverlauf prägender als es auf den ersten Blick scheint. Noch wichtiger ist, dass sich die Frau schwanger und nicht krank fühlt.

Meine Entscheidung, eine Hausgeburt zu machen verdanke ich meinem Arzt.

Ein Arzt der seine Tabellen ernster nimmt als seine Patientinnen, ein Arzt der diesen Beruf

gewählt hat um Frauen zu entbinden und nicht um Frauen beim Gebären zu unterstützen.

Im Nachhinein bin ich ihm dankbar, durch ihn hab ich die volle Verantwortung für meine Schwangerschaft übernommen und mich für eine Hausgeburt entschieden. Ich habe es nie ein Sekunde bereut.

Mir ist klar geworden, wie schnell sich eine Frau diesem System ausliefern kann, wie einfach es ist, eine schwangere Frau über Ängste zu manipulieren. **Der Durchschnitt gilt als gesund, alles was nicht Durchschnitt ist könnte auf krank hinweisen und wird dementsprechend untersucht und abgeklärt.**

Die Mediziner haben in ihrem Studium gelernt möglichst viele Abweichungen möglichst früh zu erkennen und danach zu handeln. Es ist ihre Aufgabe. Sie handeln nach ihrem besten Wissen und Gewissen. Stellen sie eine Abweichung der Norm fest, müssen sie handeln, wenn sie es nicht tun, müssen sie gegebenenfalls mit rechtlichen Konsequenzen rechnen.

Bei uns ist es für die meisten Frauen normal sich von einem Gynäkologen während der Schwangerschaft betreuen zu lassen. **Viele wissen nicht, dass die Hebamme von ihrer Ausbildung her die besten Voraussetzungen hat um die ganze Schwangerschaft zu begleiten.** Sie kann sämtliche Vorsorgeuntersuchungen machen. Sie schickt die Frau mal zum Arzt für einen Labortest oder wenn die Frau es wünscht auch zu einem Ultraschall. Und klar, wenn sie feststellt, dass etwas nicht stimmt kann sie jederzeit den Arzt beziehen.

Eine Hebamme ist eine Geburtsbegleiterin die dich durch die Schwangerschaft und Geburt begleitet, die Führung behältst du.

Der Arzt oder die Ärztin hat eine andere Funktion und wird meistens als Autoritätsperson wahrgenommen. Nicht jede Frau will die Führung übernehmen und da kann ein Arzt auch die richtige Wahl sein.

Sicher gibt es GynäkologInnen die zu Vertrauenspersonen geworden sind und wenn sich eine Frau bei ihr/ihm wohl fühlt und sich nicht als Patientin fühlt, spricht nichts gegen eine ärztliche Begleitung.

NICHTS TUN.....



.....NUR STAUNEN

Hat die Frau den Wunsch nach einer selbstbestimmten Geburt muss sie die Verantwortung übernehmen und ihrem Körper vertrauen, ihrer weiblichen Intuition genug Raum geben und sich darauf verlassen, dass ihr Körper ein Wissen hat das nicht an einer Uni studiert werden kann.

Dazu zwei schöner Ausschnitt aus dem Buch von Frauenärztin Christiane Northrup: „Wenn ich mich zur Retterin anderer und damit zur Stellvertreterin ihrer inneren Stimme aufschwang, verhinderte ich, dass sie den Kontakt zur eigenen inneren Kraft fand. Ich machte sie zu Opfern die auf mich angewiesen waren“... „Ich weiss heute, dass ich die Probleme anderer nicht lösen kann; dass kann niemand. Man kann den Zugang zur inneren Stimme nur selber finden und nur dann wenn man dazu bereit ist.“ Ich verstehe das so, als Ärztin hat sie die Aufgabe die Frauen zu begleiten und sie zu ermutigt auf die innere Stimme und ihren Körper zu hören. Die Verantwortung lässt sie bei den Frauen, nur so ermöglicht sie eine selbstbestimmte Geburt. Diesen Zugang zum eigenen Körper wieder finden, die Signale ernst nehmen und ihnen vertrauen, das sind für mich die elementaren Voraussetzung für eine sanfte natürliche Geburt.

Nebst dem Vertrauen in den eigenen Körper ist auch das Vertrauen in die Geburtshelfer wichtig. Eine Gebärende muss sich fallen lassen können. Vertraut sie sich der Weisheit der Hebamme an, kann ihr eigenes Warnsystem ausfallen im Wissen, dass die Hebamme sie begleitet.

Es wäre wünschenswert, und in meinen Augen sogar not-wendig, diesen „Weisen Frauen“ wieder mehr Gehör zu verschaffen, viele von ihnen trauen den Frauen das Gebären zu. Sie sehen in jeder einzelnen schwangeren Frau die Einmaligkeit und lassen sich nicht so schnell von einem abweichenden Durchschnitt aus der Fassung bringen.

Die Hebammen sind die Fachfrauen für die Geburtshilfe. Sie erleben wie unterschiedlich die Bedürfnisse der Frauen unter der Geburt sind. Eine angehende Hebamme beschreibt wie sie die Geburten die ohne Medikamente und ohne

Eingreifen des medizinischen Personal sie dazu bewog, ihre Diplomarbeit zur selbstbestimmten natürlichen Geburt zu schreiben:

„Tief berührt von der unglaublichen Kraft der gebärenden Frau, von der kraftvollen und heiligen Energie im Gebärsaal, von der Hingabe und dem Vertrauen der Frau in das rhythmische Geschehen der Geburt und von der ungeheuren Freude und dem Stolz, wenn die Geburtsarbeit geleistet war und das Kind in den Armen der Frau lag.

Mir erschien diese Erfahrung jedes Mal als ein Meilenstein in der Lebensgeschichte der Frauen, was diese auch so empfanden. Die geleistete Geburt war ein Ereignis, das sie mit Vertrauen in sich selbst erfüllte und das ihnen Energie gab in der anspruchsvollen Wochenbett-Zeit mit ihrem Kind.“

Franziska Brönnimann aus ihrer Diplomarbeit zur Hebamme im Jahr 2010.

Es ist immer noch selten, dass Frauen wirklich glücklich sind mit ihren Geburten. Die Geburten werden eingeleitet, mit Schmerzmittel aus dem Rhythmus geholt oder es werden sonst „Erleichterungen“ angeboten. Eine Frau braucht , solange es ihr und dem Baby gut geht, nichts ausser guten Zuspruch, die Bestätigung , dass sie es gut macht, dass ihr Körper perfekt ist für dieses Ereignis und dass alles normal ist. Michel Odent, ein grosser Kämpfer für die natürliche Geburt, sagte an einem Vortrag: „ die beste Hebamme ist diejenige die auf einem Stuhl sitzt und einen Pullover strickt.“ Die Anwesenheit ist wichtig, das Einmischen meist unnötig. Der Körper der Frau und das Kind wissen was zu tun ist, kann sie sich auf die Weisheit ihres Körpers verlassen wird sie viel Kraft aus diesem Erlebnis bekommen und vor allem viel Vertrauen in ihr Muttersein. Einen ähnlichen Satz hat auch Marie F. Morgan, die Gründerin von Hypnobirthing gesagt: es gibt zwei wichtige Dinge die eine Geburtsbegleiterin beherrschen muss:

**„Nichts tun!
und
der Frau helfen den Verstand zu verlieren!“**



GEBÄREN IST EIN
SEXUELLER VORGANG

1 + 1 = 3

Jedes Schulkind weiss, dass diese Rechnung nicht stimmt. Vielleicht hilft es uns, wenn wir akzeptieren, dass eine Schwangerschaft nichts mit unserem logischen Verstand zu tun hat, dass plötzlich jahrelang geglaubte Wahrheiten über den Haufen geworfen werden und dass Frauen Empfindungen haben die ihnen bis da völlig unbekannt waren, dass eben 1 plus 1 wirklich auch mal 3 geben kann. Vielleicht können wir dadurch mit diesen Ausnahmephänomenen besser umgehen und geraten nicht sogleich in Panik.

Es ist wichtig für eine Frau, dass sie sich in ihrem anderen „Umstand“ wahrgenommen, angenommen und auch ernst genommen fühlt. Genauso wichtig ist es für den Mann, dass er in dieser Schwangerschaftszeit sich wahr-, an- und auch ernst genommen fühlt. Erlebt ein Paar die Schwangerschaft als Frucht ihrer Liebe, als etwas einmaliges und als das „Grosse- Wunder“ dass sie so direkt miterleben können, dann werden die Fragen an die „Wissenschaft“ immer weniger und das Vertrauen in die Natur nimmt von Tag zu Tag zu.

Ich glaube, dass das Vertrauen das wichtigste Gefühl ist das eine natürliche Geburt unterstützen kann.

Eine Frau die sich das Gebären zumutet, Menschen in ihrem Umfeld die bewundernd ihr Zutrauen aussprechen, ein Vater der sich auf die Geburt freut, und Geburtsbegleiter die die Frau darin bestärken, dass ihr Körper genau weiss wie geboren wird das sind Dinge die der Frau helfen sich zu entspannen und loszulassen.

Leider ist es immer noch eines der meistgehüteten Geheimnisse, dass Gebären lustvoll sein kann, dass eine Frau in eine Ektase kommen kann, dass sie gar einen Orgasmus erleben kann beim Gebären.

Wieso sprechen Frauen die die Geburt lustvoll erlebt haben kaum darüber? Fühlen sie sich nicht normal? Ist es so tief in uns eingepägt, dass Gebären und Schmerz zusammen gehören, so tief dass sich eine Frau die es anders erlebt hat, nicht getraut darüber zu sprechen?

Wieso können nicht mehr Frauen eine lustvolle Geburt erleben?

Ich kann mir vorstellen, dass es mit der Tatsache zu tun hat, dass wir beim Gebären meistens nicht den geschützten Raum haben den wir normalerweise bei der Sexualität haben.

Stell ich mir vor, beim Liebesakt ist jemand dabei, der mir Anweisungen gibt, wie ich atmen soll, in welcher Position ich sein soll, sich jemand mit einer Drittperson darüber unterhält, was als nächstes zu tun ist, wenn ich mir das vorstelle weiss ich genau, dass ich keine lustvolle Sexualität erleben kann.

- Gebären ist Hingabe,
- Gebären ist Loslassen,
- Gebären ist sich öffnen

Gebären ist ein sexueller Vorgang. Die Frau gibt sich dem Geburtsprozess hin, sie öffnet sich und sie lässt los.

Sheila Kitzinger hat das in ihrem Buch „Sexualität im Leben einer Frau“ schon vor mehr als dreissig Jahren (1983) sehr schön beschrieben:

„... Die Schmerzen während den Wehen seien offensichtlich nicht erotisierend, wirst du meinen. Und doch können auf seltsame Weise die Energie, die den Körper während der Geburt erfüllt, der Druck auf die sich zusammenziehende und wieder entspannende Unterleibsmuskulatur, das sich abwärts bewegende Kind und das Auffächern der gedehnten Gewebe eine grosse erotische Kraft haben.“

Sie beschreibt wie dieses regelmässige, rhythmische Zusammenziehen zu einem Geburtstanz werden kann. Gelingt es der Frau in diesen Rhythmus einzuschwingen, wird sie die erotisierende Kraft spüren.

Was brauchst du, was braucht ihr als Paar, um in diesen rhythmischen Tanz zu kommen? Was sind gute Voraussetzungen um den Verstand zu verlieren und sich diesem Prozess hemmungslos hinzugeben?



PULSIEREN

VIBRIEREN

SONNIGE GLÜCKSEELIGKEIT

Der Geist lenkt den Körper

Wir kennen viele Beispiele dafür. Eines das wissenschaftlich belegt ist, ist der Placeboeffekt. Der Glaube kann nicht nur Berge versetzen sondern auch heilen. Glauben wir, dass wir etwas nehmen, dass uns hilft gesund zu werden hilft es uns, auch wenn es gar keine Wirkstoffe hat. Wenn wir davon ausgehen, dass wir uns Gutes tun, tun wir es auch. Übertragen wir das auf eine gesunde Schwangerschaft, wird es schnell klar, dass für eine werdende Mutter die beste Medizin ist, das Vertrauen, ein gutes Umfeld, Bewunderung für ihren Körper und die Gewissheit, dass alles in bester Ordnung ist.

Wir können mit unseren Gedanken viel mehr bewirken als wir meinen.

Wie wir wissen, ist das Thema der Geburt mit viel Ängsten belegt. Denken wir an die Bilder die wir durch Filme, Geschichten, Erzählungen über die Geburt in unserem Leben schon alle gesammelt haben, wird uns bewusst, wie viele mit Schmerz, Trauma, Hektik, Angst, Blut, Geschrei und Spital zusammenhängen. Hat sich schon jemand ein Bild von einer orgasmischen Geburt gemacht? Wohl kaum. Denn für Frauen die das erlebt haben ist es schwierig darüber zu sprechen. Sie fühlen sich nicht normal und dazu haben sie noch fast ein schlechtes Gewissen den Frauen gegenüber die so viel Schmerz erfahren mussten. Unser kollektives Bild von Geburt ist Schmerz. Ein wichtiger Teil der Geburtsvorbereitung ist sich dieser Bilder bewusst zu werden, sie nochmals anzuschauen, sie zuzulassen um sie dann ganz loslassen zu können. Neue Bilder bekommen Platz. Vielleicht in dem man eine Geburtsgeschichte liest von einer Frau die in völliger Entspannung gebären konnte oder einen Film anschaut in dem eine Frau sich dieser Urkraft hingegeben hat und nicht schmerzfrei aber lustvoll gebären konnte. Wir können uns auch Bilder machen mit unseren Wünschen: Wie möchte ich diesen Moment erleben? Was sind meine Wunschbilder? Eher ruhig und entspannt? Kraftvoll und in Bewegung? Alleine oder in einer Umarmung? Jede Frau macht sich eigene Bilder, wichtig ist, dass sie die negativen, angst einflössenden loslassen kann und sich schöne Bilder herholt auf die sie sich freuen kann.

Pearl Shanti beschreibt das im Film „Orgasmic Birth“ so: „.... Stell dir vor, du wärest eine Blume.

Die Sonne sendet ihre Strahlen auf die Blütenblätter, die sich langsam öffnen um die Strahlen hereinzulassen. Wenn die Blume im Widerstand gegen diese natürliche Öffnungsphase ist, wo die Strahlen warm und pulsierend sind, wird die Blume bald beginnen, in Schmerzen zu vibrieren. Denn sie kann nicht gegen das kämpfen was natürlich ist. Sie wurde geschaffen, um zu blühen. Wenn sich die Blüte entspannt statt sich zu widersetzen, kommt die Freude, als eine funkelnde Welle der Glückseligkeit.“

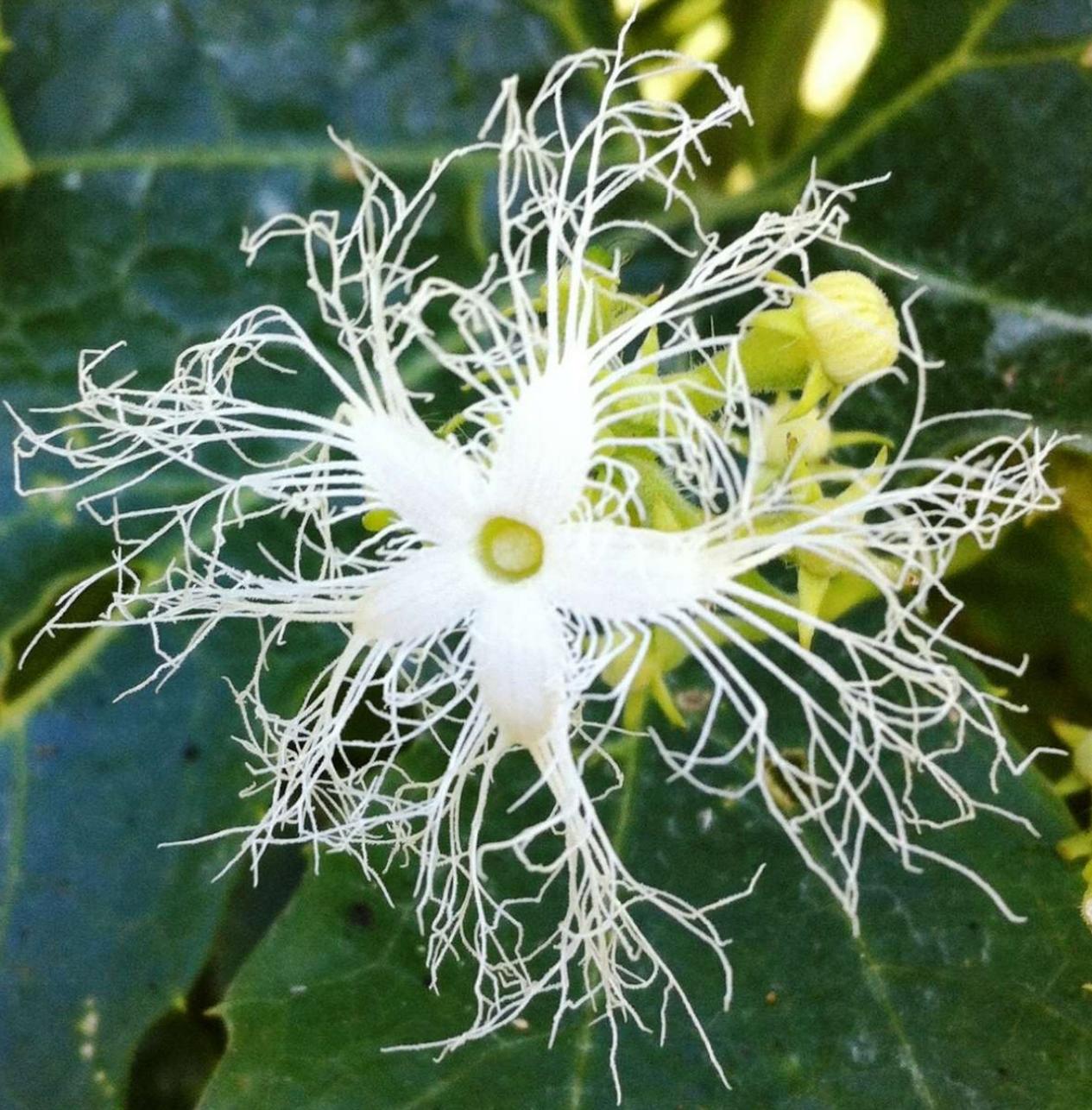
Eine sich öffnende Blume finde ich ein sehr schönes Bild für die Öffnungsphase, die Blüte die sich dem Leben öffnet.

Ein anderes Bild das mir auch gefällt ist das Bild der Wellen. Die Wehen werden zu Wellen. Ich habe selber mal erlebt wie ich gegen die Wellen im Meer ankämpfte und dabei meine Verzweiflung und Machtlosigkeit erfahren habe. Als mir jemand sagte, „kämpf nicht gegen die Wellen, geh mit ihnen“ ging's nicht lange und ich hatte wieder Boden unter den Füßen. Ich merkte, dass wenn ich gegen die Naturkraft ankämpfe es mich zur Erschöpfung bringt. Lass ich mich von ihr tragen, unterstütze ich den Moment wo sie mich hineinzieht und lasse das Hinausziehen geschehen im Vertrauen, dass der nächste Sog mich wieder hineinziehen wird, so wird die Kraft der Natur zu meinem Helfer und ich komme leichter und schneller ans Ziel.

Die Wehen als Wellen, sie sind unsere Helfer und wir können wie ein Surfer auf ihnen reiten oder uns von ihnen überrollen lassen. Jede Welle hilft den Muskel um den Muttermund sich weiter zu dehnen, sie sind unsere Türöffner für das Geburtstor. Heissen wir sie über die Atemwellen willkommen!

Vielleicht stellt sich jemand das Bild der Rutschbahn vor anstelle des Geburtskanal, oder eine Gipfelwanderung die uns einen unvergesslich glücklichen Moment geschenkt hat, eine Kanufahrt im Wildwasser, eine Traumlandschaft oder egal, wichtig ist , dass die Bilder die wir uns für die Geburt herholen mit schönen Erlebnissen in Verbindung gebracht werden, mit Erfahrungen die uns Vertrauen schenken, die uns daran erinnern, dass das Ziel wunderschön sein wird.

ZÄRTLICHKEIT



IST DIE BESTE
„MEDIZIN“

Körpereigene Hormone und natürliche Schmerzmittel

Die Hormone die während einer Geburt ausgeschüttet werden sind dieselben wie bei der Sexualität. Das Oxitoxin das Liebeshormon oder Bindungshormon und das Endorphine das Glückshormon! Es wird sonst nie im Leben einer Frau so viel Oxitoxin ausgeschüttet wie kurz nach der Geburt. Auch während der Geburt sind diese Helferhormone da. Dieses Hormoncocktail das die Natur für die Geburt vorgesehen hat ist ein weiteres Wunder und es ist vielleicht von Nutzen zu wissen, dass wir diese Hormone mit sehr einfachen Mitteln anregen können.

Das Endorphine

„Endorphine sind endogene Morphine, körpereigene Opiate. Sie werden auch als Glücks- und Wonnehormone bezeichnet. Sie hemmen starkes Schmerzempfinden, auch psychischer Art, bewirken eine Senkung vorhandener Ängste und rufen Gefühle der Befriedigung, Wohlbefinden, Euphorie sowie den Wunsch, die Erfahrung zu wiederholen, hervor. **Sie fördern eine Veränderung des Bewusstseins, eine Art Trance oder spontane Hypnose und führen bis zu orgasmischen Gefühlen.** Dieser Zustand hemmt die Rationalität des Neokortex und ermöglicht so der Frau die völlige Selbstaufgabe, die sie zur kompletten Öffnung ihrer selbst führt. Im Augenblick der Geburt finden sich im Körper der Frau erstaunliche Mengen an Endorphinen, die Gefühle von grosser Zufriedenheit über die eigene Leistung, Ekstase und Euphorie mit sich bringen. Mit diesen Gefühlen tritt die gewordene Mutter ihrem Kind gegenüber. Dass Opiate abhängig machen können ist bekannt, und es ist leicht vorstellbar, dass sich in dieser Situation eine Art «Abhängigkeit», eine Bindung zwischen Mutter und Kind, entwickelt. Die Qualität der Bindung wird den Endorphinen zugeschrieben. **Bindung ist die wichtigste Grundlage für das Leben und Gedeihen eines Kindes“.**

Aus dem Artikel „Komplexes Wunder – Geburtshormone“ Artikel von Tabea Affolter im Hebamme.ch aus dem Jahr 2010

Es gibt einfache Hilfsmittel diese Endorphinausschüttung zu stimulieren. Das kann man gut auch im nicht schwangeren Zustand ausprobieren! Die Frau oder eben Person die dieses Glücksgefühl erleben will, stützt sich mit

den Armen auf einen Stuhl, ein Bett oder einen Gymnastikball und legt den Kopf in die Arme. Die andere Person fährt mit den Fingerkuppen ganz sanft über den nackten Rücken, kaum berührend in kreisenden oder „Springbrunnen“ Bewegungen. Über die Schulter ein bisschen den Arm hinunter, beim Armansatz ist es stark spürbar oder ganz zart über den Kopf, vielleicht nur mit den Haaren spielend.

Mag eine Frau während dem Gebären berührt werden, ist das eine sehr wohltuende Massage die ihr Partner ihr machen kann. Ihre Anspannung nimmt ab, sie bekommt körpereigene Schmerzmittel und kann sich in ihrer Trance vertiefen.

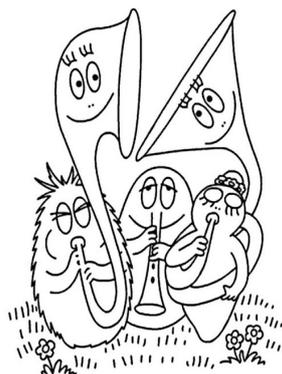
Das Oxitoxin

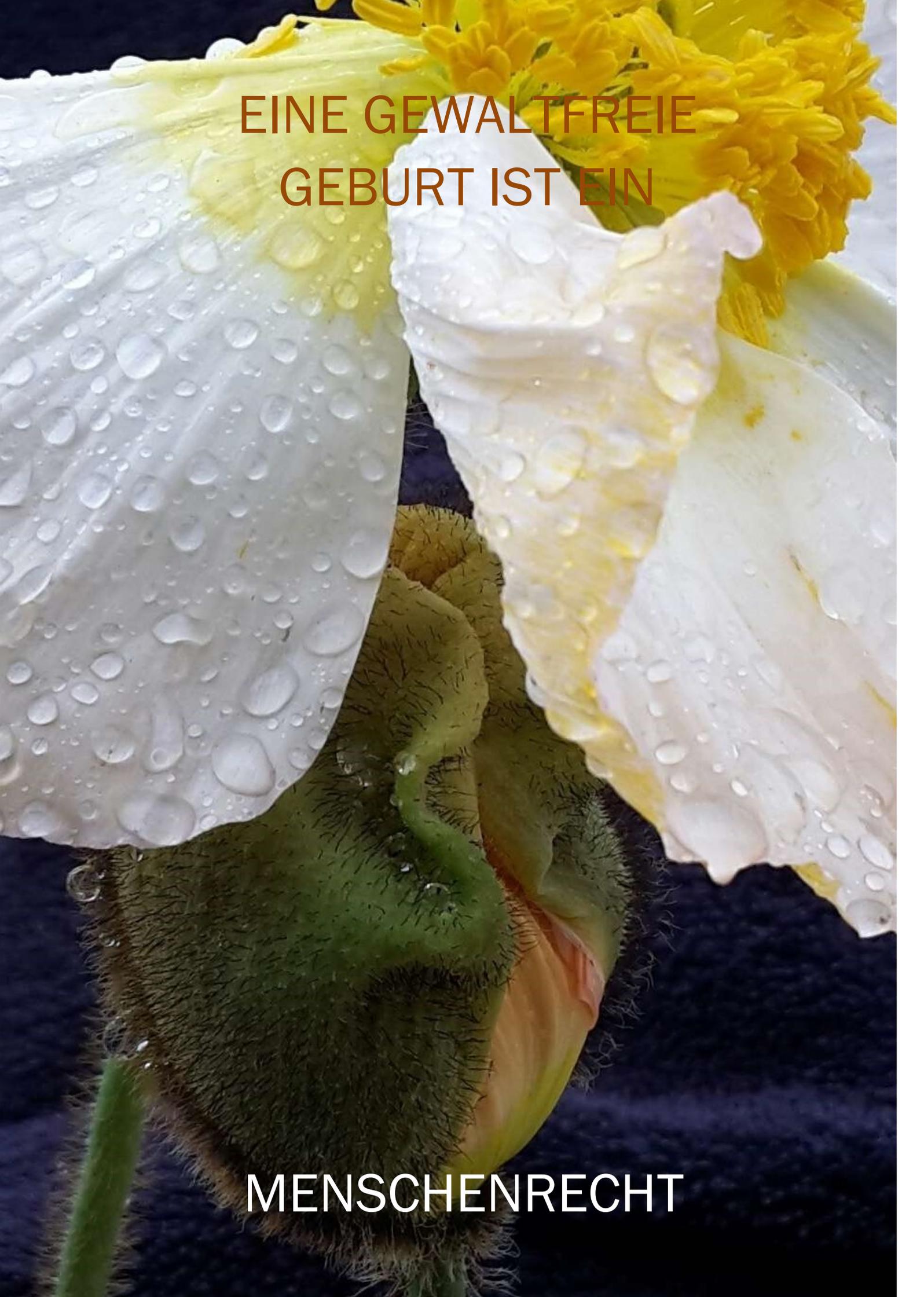
„Überall wo Liebe ist befindet sich Oxytocin“ sagt Michel Odent. Das Oxytocin löst die Wehen aus ist aber gleichzeitig auch ein schmerzreduzierendes Hormon. Bei der Empfängnis sind Oxytocin und Prostaglandin unverzichtbare Hormone, um die Geburt auszulösen braucht es auch diese beiden Hormone. Gebären ist ein Liebesakt!

Will es mal bei der Geburt nicht so recht vorwärts gehen, rät eine erfahrene Hebamme zum Küssen, streicheln und die Brustwarzen stimulieren. **Je mehr Zärtlichkeit je mehr Oxitoxin!** Das ist das Hormon dass die Geburt beschleunigt, es ist das Liebeshormon.

Wenn der Körper selber diese Hormone ausschüttet und nicht als wehenfördernde Substanz zugeführt bekommt, ist die Dosierung meistens genau richtig auf die Frau abgestimmt so dass die Frau in ihren Rhythmus kommen kann. Die Hormone kann man sich als grosses Orchester vorstellen, wenn der Rhythmus stimmt und alle in ihrer vorgesehenen Lautstärke spielen wird es zu einem wohlklingenden, wenn auch ab und zu sehr lauten, Konzert führen. Wird die Frau

gestresst (Lärm, Kälte, unnötige Fragen etc.) werden zu viel Stresshormone ausgeschüttet und die übertönen die anderen so dass alle zum Rhythmus hinausfallen und die Kakafonie wird zu einem schmerzenden Erlebnis nicht nur für die Ohren.





EINE GEWALTFREIE
GEBURT IST EIN

MENSCHENRECHT

Gewalt

Wieso lassen sich Frauen, wenn es ums Thema Schwangerschaft und Geburt geht, so leicht entmündigen? Ist es die Angst vor dem Unbekannten? Sind es unbewusste Erinnerungen der eigenen Geburt? Ist es die Entfremdung der Gesellschaft von allen natürlichen Prozessen? Sind es die abstossenden Bilder der Geburt die man zu sehen bekommt in den Medien?

Die Machtlosigkeit die viele Frauen empfinden wenn während der Geburt die Fachpersonen entscheiden wie, was und wann etwas gemacht wird, ist doch für unsere Zeit erstaunlich?

Viele Frauen wissen im Nachhinein gar nicht, wann genau die Wehenmittel eingesetzt wurden oder wieso sie die ganze Zeit am CTG angeschlossen waren. Leider sind in vielen Geburtsberichten Sätze zu hören wie: „Eigentlich wollte ich das nicht...“, „Es war mir so wohl und dann musste ich...“, „Ich habe nicht verstanden, dass...“, „Als die Herztöne etwas schwächer wurden, sagten sie man müsse sofort...“, „nach der Meinung meiner Ärztin dauerte es zu lange, da wollte sie nachhelfen...“

Diese Sätze sind nicht in dem Sinn Gewalt wie wir es verstehen aber es sind für mich Botschaften des Misstrauens, es sind Manipulationen, die Frau fühlt sich dem Wissen des Arztes ausgeliefert.

Eine andere Form der Gewalt, sind sicher die vielen vaginalen Untersuchungen die vor und auch während der Geburt gemacht werden. Eine Frau erzählte mir, dass sie seit der Geburt das Gefühl habe sich vom Bauch abwärts von ihrem Körper getrennt zu haben. „Die mussten mich ständig da unten untersuchen“...

Frauen die während der Geburt Gewalt erlebt haben, brauchen oft in ihren Beschreibungen das Wort Vergewaltigung. Da wird die Geburt sehr in Verbindung gebracht mit Sexualität und zeigt uns, dass die Geburt ein sexueller, emotionaler Vorgang ist und nicht ein rein physiologischer, medizinischer. Wenn eine Geburt als Vergewaltigung erlebt wird, weil sich die Frau machtlos, ausgeliefert, beobachtet und nackt fühlt, ist es für alle verständlich, dass sie einen Abwehrreflex hat. Sie ist verkrampft. Durch die Hormone der Geburt ist sie seelisch sehr offen und empfindsam und um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen zieht sie sich zurück

und macht zu. Alles wird zu einem Kampf, statt sich zu öffnen verschliesst sie sich, statt sich zu entspannen ist sie angespannt und die Geburt wird zu einem Kraftakt, weil ihr Körper durch einen Prozess hindurch muss, dem sich die Seele verschlossen hat. Es kommt zu einer Erstarrung.

Oft sind es die Gefühle der Frauen die wir erfahren. Doch was es für ein Kind heisst unter solchen Umständen geboren zu werden, dass wissen wir nicht. Die Mutter und das Kind sind durch die Nabelschnur miteinander verbunden, die Emotionen von der Mutter gehen direkt in den Körper und in die Seele dieses kleinen Wesens, das dem Ganzen noch mehr ausgeliefert ist als die Mutter. Was heisst es für ein Kind sich durch einen Geburtskanal zwängen zu müssen der verkrampft und erstarrt ist? Was bedeutet es für ein Kind, beim ersten Kontakt auf dem Bauch seiner Mutter, von einer Mutter begrüsst zu werden einer Mutter die sich hilflos, ausgeliefert oder gar vergewaltigt fühlt?

Ich bin der festen Überzeugung, dass sowohl Mutter wie Kind während der Geburt einer Traumatisierung stärker ausgesetzt sind. Es ist ein seelischer Übergang für beide, ein Moment der das Leben des Kindes wie auch dasjenige der Mutter prägt. Es lohnt sich, gut zu überlegen wem man sich in diesem einmaligen Moment der Geburt anvertrauen will damit es möglichst nicht zu Gewalt kommen kann.

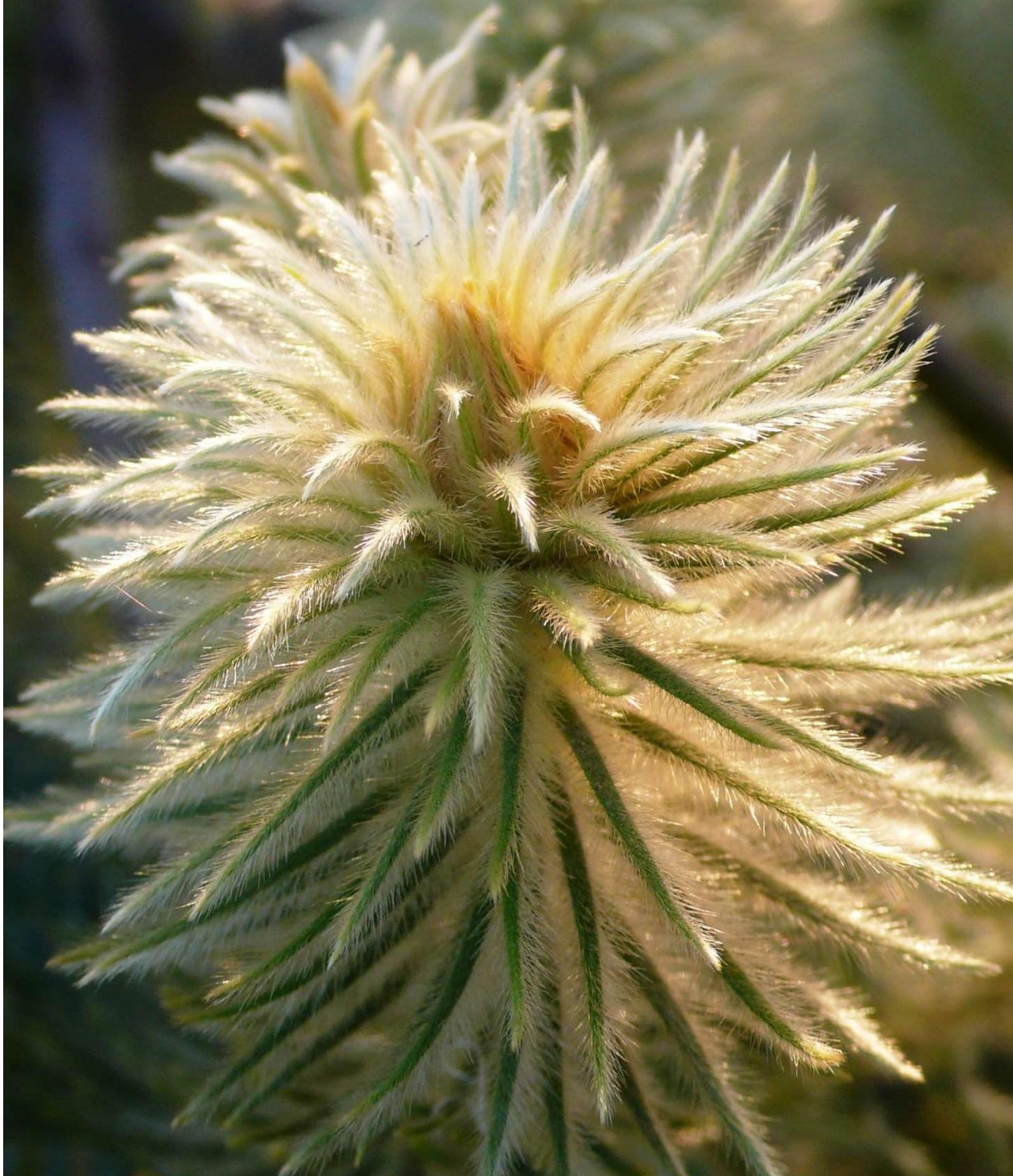
Im Moment der Geburt soll sich die Frau nicht impotent fühlen, SIE schenkt Leben!

Impotent kommt von Machtlos, Ohnmächtig. In diesem wichtigen Moment soll sie sich als Königin fühlen, sie bestimmt. Sie kann sich gute Begleiter aussuchen die ihr dabei helfen, doch das Zepter gibt sie nicht aus der Hand! Hier hat ihr Partner eine wichtige Rolle, sich um die Bedürfnisse der Frau zu kümmern, ihr eine Atmosphäre der Sicherheit zu schaffen und sich den Fragen der Fachpersonen stellen und sie so gut wie möglich im Sinne der Frau zu beantworten.

Es ist ein Menschenrecht für jede Frau und jedes Kind eine gewaltfreie Geburt erleben zu können. Ein Kind, dass eine freudige Geburt erleben darf bekommt sehr viel Urvertrauen mit auf den Weg, eine Frau die die Geburt aus eigenen Kräften schafft bekommt viel Vertrauen in ihr Muttersein.

Ein unschätzbare Geschenk der Natur das sich lohnt einzufordern.

ZELLINFORMATIONEN



Was hat das Gebären für eine Auswirkung auf unsere Gesellschaft?

Viele Geburten verlaufen nicht mehr natürlich, viele Frauen haben den Wunsch, dass man ihnen das Kind rausholt. Je länger sich Frauen entbinden lassen, desto mehr wird die Information in unseren Zellen gelöscht, dass unser Körper gebären kann.

Bei Schafen wurde festgestellt, dass wenn ein Lamm per Kaiserschnitt geboren wird, erstens das Mutterschaf ihr Lamm nur annimmt wenn man ihm Salz über den Körper verteilt, denn beim Lecken werden beim Schaf die Mutterinstinkte geweckt. Zweitens, wenn dieses Lamm, nun selber zum Schaf geworden - später selber trächtig ist, wird ihm der Gebärinstinkt fehlen und mit grosser Wahrscheinlichkeit muss es per Kaiserschnitt entbunden werden. Könnte das heissen, dass bei Schafen schon nach einer Generation die Zellinformationen des Gebärens gelöscht sind? Ein Schaf, dass nicht natürlich auf die Welt kommt hat diese Information des Gebärens nicht in den Zellen speichern können und kann es nicht von vorherigen Generationen abrufen. Wir Menschen haben diese Fähigkeit, jedoch wissen wir nicht nach wie vielen Generationen auch bei uns dieses „Wissen“ gelöscht sein wird.

Bei Hühnern ist es nicht anders, Hühner die nicht ausgebrütet wurden (das sind heute die meisten) verlieren sehr schnell den Brutinstinkt. Die Hühner wissen nicht mehr, dass sie Eier legen um sie auszubrüten, sie bekommen auch nicht mehr dieses „Brutfieber“. Die Zellinformation des Brütens bleibt nicht lange gespeichert und eine

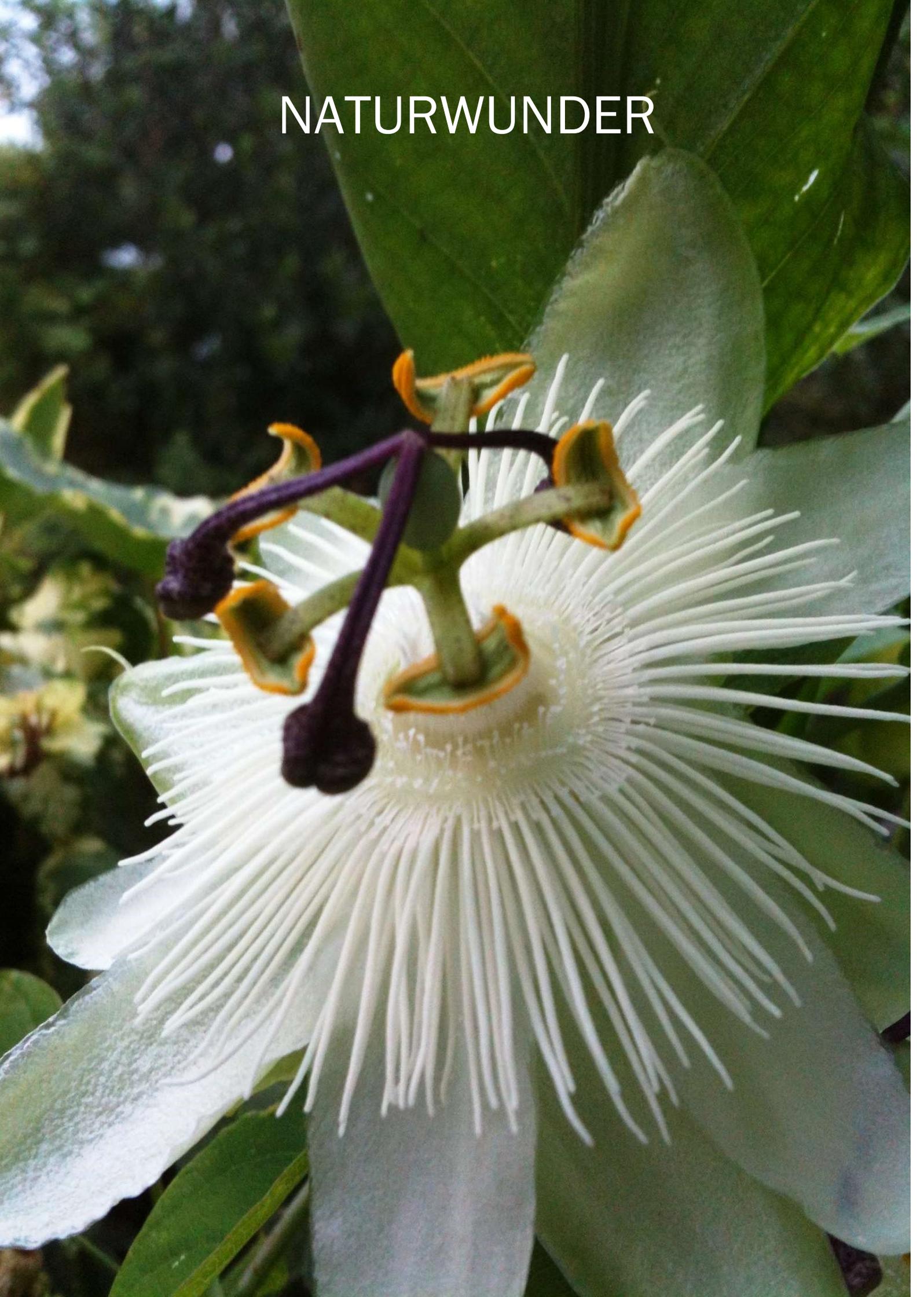
natürliche Fähigkeit ist bald in den Zellen gelöscht.

Ich möchte damit nicht sagen, dass wir gleich funktionieren wie Schafe oder Hühner. Doch ein paar Gedanken zu diesem Phänomen sollten wir uns machen. Die Zahl der Kaiserschnittgeburten nehmen rasant zu, die Geburten die ohne medikamentöse Intervention, ohne Eingreifen von aussen stattfinden nehmen stark ab. Der Wunsch nicht nur die Empfängnis selber bestimmen zu können sondern wenn möglich auch noch das Geschlecht, die Augenfarbe und den Geburtstermin, wird immer grösser.

Der Mensch kann in seinem Bedürfnis nach Forschung und Machbarkeitsdrang nicht gestoppt werden und doch können und müssen wir uns auch überlegen was es für Folgen haben wird. Kann es sein, dass wenn wir nicht mehr gebären sondern uns entbinden lassen, die Generation folgt, die gar nicht mehr gebärfähig sein wird?

Wir „erben“ Erlebnisse, Gefühle, Ängste. Die Wissenschaft kann es nicht mehr ignorieren weil die ersten wissenschaftlichen Beweise dafür publiziert wurden. Es gibt ein viel beschriebenes Experiment aus dem Jahr 2013 von den zwei Forschern Brian Dias und Kerry Ressler von der Emory University School of Medicine in Atlanta. Sie hatten männliche Mäuse einem Kirschblüten-Duft ausgesetzt und ihnen dabei kleine Elektroschocks verabreicht. So lernten die Mäuse, den Duft zu fürchten. Erst dann ließen sie die Mäuse Nachkommen zeugen. Auch diese Tiere - und sogar deren spätere Nachkommen reagierten auf den Kirschblüten-Duft mit einem ängstlichen Verhalten.

NATURWUNDER



Diese Vererbung der Gefühle oder die Speicherung der Erlebnisse wird Epigenetik genannt.

Planet Wissen hat dazu einen Artikel veröffentlicht, ein kleiner Abschnitt daraus:

„Epigenetische Markierungen können vererbt werden

Ein Beispiel für das epigenetische Gedächtnis ist jenes der schwangeren Holländerinnen aus dem Hungerwinter 1944/45. Dass die Frauen untergewichtige Babys zur Welt brachten, erscheint plausibel. Doch dann zeigte sich: Der Nachwuchs hatte überdurchschnittlich oft Depressionen, Übergewicht oder Schizophrenie; erstaunlich früh bekamen die Kinder Alterskrankheiten wie Herzprobleme oder Diabetes. Schließlich stellte sich heraus: Die betroffenen Frauen wiederum gebaren selbst verhältnismäßig kleine Kinder, obwohl diese doch in Zeiten mit Nahrung im Überfluss und mit weniger Nöten gezeugt worden waren. Die Erbsubstanz der Enkel enthielt also auch Informationen über die Lebensbedingungen der Großeltern.“

Jörn Walther hat den Unterschied von Genetik und Epigenetik in einem Artikel in Planet Wissen für mich sehr verständlich beschrieben: „Ich möchte das an einem Computer veranschaulichen, wobei die Festplatte mit der DNA und die Programme mit dem Epigenom vergleichbar sind. Durch die Programme auf dem Computer hat man Zugang zu bestimmten Daten auf der Festplatte. Bestimmte Bereiche sind passwortgeschützt, andere wiederum offen. Ich würde sagen, wir versuchen zu verstehen, warum es für bestimmte Regionen Passwörter gibt und warum andere Regionen offen sind.“

Welche Bedeutung hat das für das Thema des Gebären? In unserem Kulturkreis ist die Geburt mit Angst und Schmerz verknüpft, seit vielen Generationen. Wir können diese Programmierung so belassen oder sie mit einem Lebenbejahenderem Programm ersetzen.

Ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft, als Sippe, als Generation aber auch als einzelne Person uns überlegen, mit welchem Gefühl wir das Thema Geburt programmieren möchten.

Michel Odent und weitere ForscherInnen die sich mit der sanften Geburt auseinandergesetzt haben sind der festen Überzeugung,

**dass die natürliche Geburt
die Liebesfähigkeit der Menschen beeinflusst.
Sie glauben daran,
dass wir liebevollere,
friedvollere Menschen werden
durch die Erfahrung der natürlichen Geburt.**

