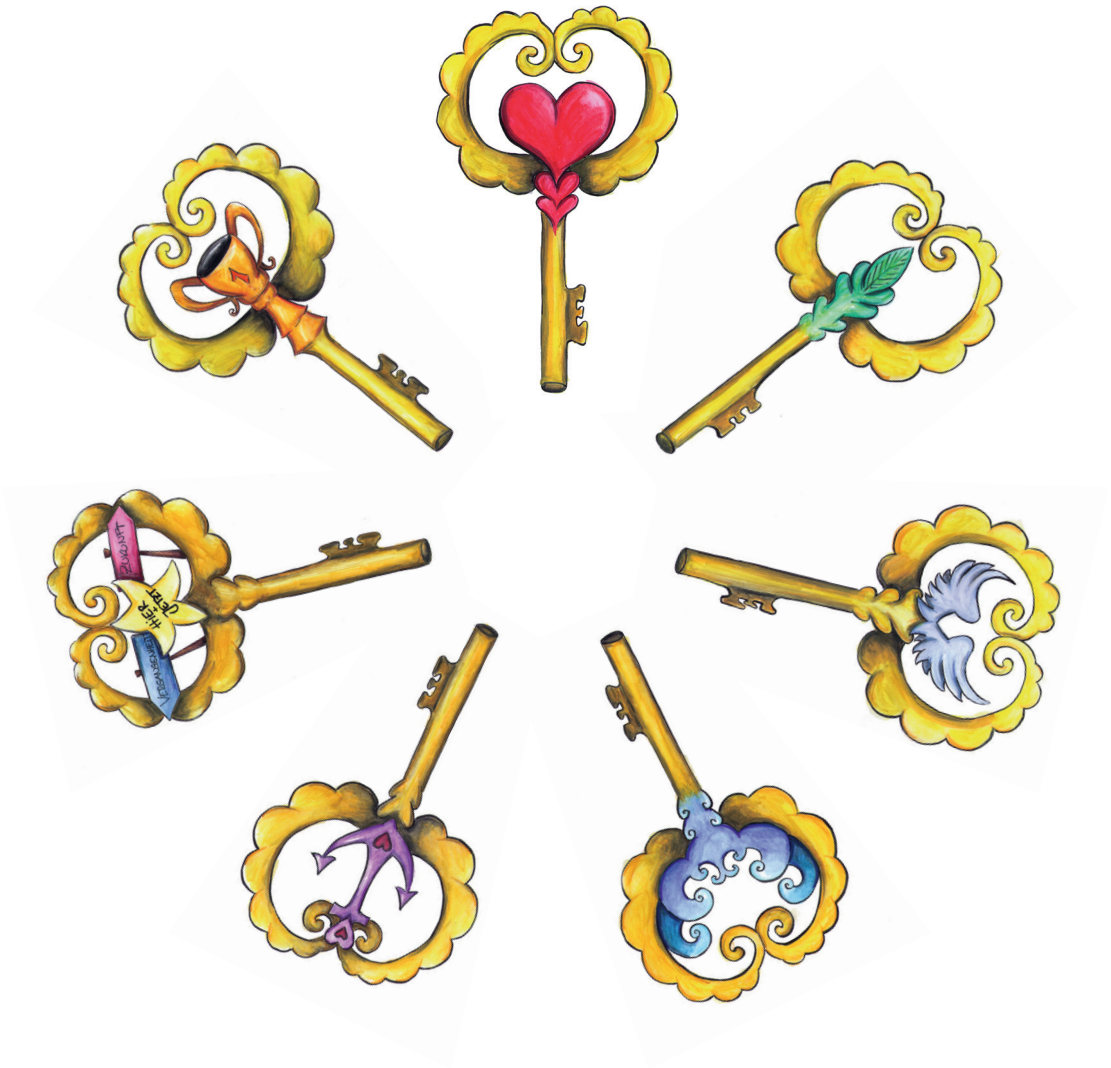
SanfteGeburt®

7 Goldene Schlüssel



Für eine sanfte, natürliche und selbstbestimmte Geburt

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29 | CH-6330 Cham | +41 (0)41 780 18 10 | info@sanftegeburt.ch | www.SanfteGeburt.ch
© 2006-2015 by Urs Camenzind und Heidi Heintz, SanfteGeburt®

Inhaltsverzeichnis

7 GOLDENE SCHLÜSSEL

Für eine sanfte, natürliche und selbstbestimmte Geburt

- Vorwort 3
- 7 Goldene Schlüssel 6
- Liebe 7
- Selbstvertrauen 12
- Vorstellungskraft 16
- Flow 19
- Aufmerksamkeit 23
- Hier und Jetzt 26
- Selbstverantwortung 30
- Über uns 35
- Curriculum 37
- Impressum 38

Vorwort

Im Jahr 2005 wurden meine Frau Heidi und ich als Naturheilpraktiker die ersten zertifizierten *HypnoBirthing*®-Kursleiter in der Schweiz (und zusammen mit einigen anderen die ersten in ganz Europa).

Im Jahr 2006 haben wir dann gemeinsam unseren Sohn Felix zur Welt gebracht – die erste Geburt nach der *HypnoBirthing*®-Methode in der Schweiz, wenn nicht sogar in ganz Europa.

In enger Zusammenarbeit mit der (leider zwischenzeitlich verstorbenen) Hebamme Pia Knüsel und gestützt auf zahlreichen Rückmeldungen von KursteilnehmerInnen und anderen Hebammen, entwickelten wir – eng an der Praxis orientiert – ein einzigartiges und mittlerweile tausendfach erprobtes Konzept einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung, das sich vielleicht am besten mit dem Begriff **«sanfte, natürliche und selbstbestimmte Geburt im Flow»** beschreiben lässt.

Da diese besondere Art der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung doch deutlich über das Konzept von *HypnoBirthing*® hinausgeht und auch, um Missverständnisse zu vermeiden, haben wir diese Methode rechtlich schützen und als *SanfteGeburt*® eintragen lassen.

Seither haben wir in unserer Praxis, sehr erfolgreich, viele tausend Schwangere und werdende Eltern auf eine sanfte und zügige Geburt ihres Kindes in einem positiven Flow vorbereitet.

Dabei ist anzumerken, dass wir eigentlich immer im Flow sind, in einem beständigen Fluss von Gedanken, Gefühlen und Handlungen – manchmal in einem selbstbestimmten, offenen und positiven Flow, manchmal in einem defensiven, negativen Flow.

Beide Flows haben ihre Berechtigung, aber gerade für die Geburt unter ganz normalen Bedingungen ist es deutlich besser, in einem positiven Flow zu sein, denn eines hat sich immer wieder gezeigt: Wenn bei der Geburt Schwierigkeiten auftauchen, wenn irgendwo, irgendetwas, irgendwie nicht mehr weiter geht, dann deshalb, weil tief im Innersten irgendetwas «Nein» sagt. Vielleicht weil man Angst hat und sich furchtbare Sachen vorstellt. Oder weil sich allmählich ein Gefühl einstellt, dass man all das nicht mehr packt.

Da unsere Kursmöglichkeiten begrenzt sind und darüber hinaus Geburtsvorbereitung etwas vollkommen Individuelles ist, habe ich unabhängig von Techniken und Philosophien **7 Goldene Schlüssel** zusammengestellt, auf die es meiner Meinung nach bei der Geburt immer ankommt. Sie sind so etwas wie die Essenz, die einer optimalen Geburtserfahrung zu Grunde liegen und Ihnen dabei helfen, bei der Geburt Ihres Kindes möglichst oft und lange in einem positiven Flow zu sein und «Jaa!» zum augenblicklichen Geburtsverlauf zu sagen.

Diese **7 Goldenen Schlüssel** kommen eigentlich ganz unscheinbar daher. Sie erzählen davon, wie wichtig die Liebe ist. Und Geduld. Dass man nichts erzwingen muss, sondern besser seine Zuversicht pflegt. Sie erzählen von Selbstvertrauen und davon, dass alles mit einer Vorstellung beginnt. Vom positiven Flow und dem Wunder der Geburt. Vom Hier und Jetzt – und davon, dass man Verantwortung übernehmen muss, um die eigenen Wünsche von einer sanften, zügigen und selbstbestimmten Geburt auch zu ermöglichen.

Mit diesem kleinen e-Book lege ich Ihnen meine Empfehlung ans Herz, sich wirklich gut auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten – und, wenn irgend möglich, ganzheitlich auf allen Ebenen.

In diesem Sinne wünsche ich ein ganz wundervolles, sanftes und selbstbestimmtes Geburtserlebnis – Ihnen, Ihrem Baby und auch Ihrem Partner.

Ihr Urs Camenzind

7 Goldene Schlüssel

für eine sanfte, natürliche und selbstbestimmte Geburt

Liebe

Die Grundlage für eine sanfte Geburt ist Liebe, denn Liebe gibt dir die Geduld, in jedem Augenblick der Geburt «ja» zu sagen. Einverstanden zu sein. Nichts zu erzwingen, sondern mit der Geburt mitzufließen und dich ihr hinzugeben. Auf diese Weise kann sich ganz natürlich eine sanfte Geburt entwickeln.

Selbstvertrauen

Alle Kraft kommt von innen, denn ein positives Geburtserlebnis braucht Zuversicht. Zuversicht wiederum kommt aus deinem Vertrauen in dich selbst, und das ist die Quelle aller Kraft, aus der sich alles ergibt.

Vorstellungskraft

Sei frei in deiner Vorstellung über die Geburt, denn alles beginnt mit einer Vorstellung! Stell dir die Geburt vor, wie du sie gern erleben möchtest und wähle dann genau die Geburtsvorbereitung, die dahin führt.

Flow

Das Ziel ist, in einem positiven Flow zu gebären, denn aus dem positiven Fluss von Gedanken und Gefühlen heraus öffnet sich der Körper, und es entsteht das Wunder der Geburt. Dazu brauchst du eine starke Überzeugung, dass eine sanfte und zügige Geburt der natürliche Verlauf ist. Deshalb ist die Entwicklung dieser Überzeugung das Ziel einer optimalen Geburtsvorbereitung.

Aufmerksamkeit

Dein Anker im Flow ist deine Aufmerksamkeit, denn jede Geburt hat ihren eigenen Verlauf. Bleib konzentriert! Halte deine Aufmerksamkeit immer auf das Wunder der Geburt gerichtet, denn Geburten verlaufen zwar sanft und zügig, aber nicht immer geradlinig.

Hier und Jetzt

Sei sanft und stark, hier und jetzt, denn in der kraftvollen Gegenwart ist deine Überzeugung Wirklichkeit: Eine sanfte Geburt ist das Natürliche!

Selbstverantwortung

Erwarte stets das beste, aber ermögliche es auch, denn wie die Geburt verlaufen wird, ist das Ergebnis deiner Vorbereitung, deiner Überzeugung und deiner Aufmerksamkeit. Übernimm Verantwortung. Sei kreativ. Wähle Mittel, Wege und Ideen, die für dich funktionieren und gute Resultate bringen.

© SanfteGeburt®

Liebe

Die Grundlage für eine sanfte Geburt ist Liebe, denn Liebe gibt dir die Geduld, in jedem Augenblick der Geburt «Ja» zu sagen. Einverstanden zu sein. Nichts zu erzwingen, sondern mit der Geburt mitzufliessen und dich ihr hinzugeben. Auf diese Weise kann sich ganz natürlich eine sanfte Geburt entwickeln.

Zu irgendeinem Zeitpunkt am Ende Ihrer Schwangerschaft beginnt die Geburt. Damit setzt ein Energiefluss ein, der dazu führt, dass sich der Muttermund öffnet, das Kind in den Geburtskanal eintritt und schliesslich zur Welt kommt.

Und doch scheinen Geburten oft schwierig zu verlaufen … so als ob dieser Energiefluss durch irgend etwas immer wieder aufgehalten oder aufgestaut würde und deshalb Komplikationen eintreten.

Erst vor kurzem hatte ich ein Gespräch mit einer Frau, die schon drei Kinder geboren hatte und mit dem vierten schwanger war. Sie hat mir erzählt, dass die ersten beiden Geburten ganz normal waren, also nicht dramatisch oder über Gebühr schmerzhaft. Aber bei der dritten Geburt sei es so sanft und leicht gegangen, wie sie sich das nie hätte vorstellen können. Sie hatte sich der Geburt vollkommen hingeben und auf diese Weise etwas ganz aussergewöhnlich Schönes erleben können.

War das Zufall?

Nein, das glaube ich nicht.

Komplikationen bei der Geburt können eigentlich nur auf der körperlichen Ebene bestehen – aber ist das wirklich allein dafür entscheidend, wie Sie die Geburt **erleben?** Spielen Angst und Anspannung nicht auch eine ganz entscheidende Rolle?

Was ist Ihre ganz persönliche Meinung: Hat man bei der Geburt einfach nur Angst und ist angespannt? Oder kann man lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen? Und wenn man gelernt hat, mit solchen Gefühlen umzugehen, wenn man gelernt hat, ein Gefühl der Angst und der Anspannung von sich abfallen zu lassen – glauben Sie nicht auch, dass das einen ganz erheblichen Einfluss darauf hat, wie Sie die Geburt erleben? Und könnte es sein, dass es da einen Zusammenhang gibt zwischen dem Geburts**erlebnis** und dem Geburts**verlauf?**

Bei der Geburt sind Wechsel von Gefühlen der Liebe zu denen von Angst zu erwarten und insofern auch normal – was also ist das Problem?

Angst arbeitet gegen die Geburt

Angst führt dazu, dass sich der Körper zusammenzieht, sich eher verschliesst und auf diese Weise der Geburt entgegen wirkt, während Liebe und Hingabe ihn lockert, öffnet und dadurch die Geburt wesentlich erleichtert.

Der Muttermund öffnet sich ja in der Regel nicht in einem Zug, sondern in Wellen, zwischen denen Pausen liegen. Eine solche Welle kann durchaus auch mal weh tun. Der Körper reagiert dann darauf mit einer Anspannung, die das Gehirn in ein Gefühl der Angst weiterleitet und so die Angespanntheit verlängert oder sogar vergrössert.

Angst in Verbindung mit Anspannung lässt Sie aber keine Pause machen. Sie bleiben angespannt, obwohl die Welle längst vorbei ist und Sie schaffen es dann immer weniger, sich zu entkrampfen, zu lockern, zu entspannen und wieder frische Energie zu tanken.

Im Ergebnis führt das dazu, dass Ihr Körper das Kind nicht sanft und zügig zur Welt bringen kann, weil Ihr Denken und Fühlen ihn daran hindert. Also staut sich der Energiefluss immer weiter auf, führt zu schmerzhafteren Kontraktionen, zu noch mehr Angespanntheit, zu noch mehr Angst und zu einer noch längeren Geburt.

© SanfteGeburt®

Nicht zufällig dauern Erstgeburten in der Regel fast doppelt so lange, wie Folgegeburten.

Es gibt Frauen, die können wirklich ganz leicht und schnell gebären. Sie bringen diese Fähigkeit irgendwie mit ins Leben.

Die anderen aber können das lernen!

Dass Ihr Körper bei der Geburt auf Kontraktionen reagiert, ist ganz natürlich – aber ob Sie in der Anspannung verharren oder ob Sie sich sofort wieder öffnen und entspannen können, hängt eben von Ihnen ab – und davon, ob Sie gelernt haben, wie man das macht.

Das Gegenteil von Angst ist Liebe

Das Gegenteil von Angst **ist** Liebe – und um die Liebe wieder in den Vordergrund zu rücken, genügt es oft schon, bewusst und auf Ihre ganz persönliche Weise **«Jaaaa!»** zu sagen.

Dadurch löst sich die Anspannung, Sie können sich wieder entspannen und erfrischen, sich öffnen und wieder neu auf die Geburt einlassen. Das alleine führt häufig schon dazu, dass die nächste Kontraktion sanfter ausfällt und weniger schmerzhaft ist, weil Sie ihr ja nichts entgegenstellen. Und wie durch ein Wunder kann die Energie wieder frei fliessen, die Geburt kann sich frei entfalten und entwickeln, und Ihr Baby kann ganz natürlich, sanft und in seinem Tempo kommen.

Und genau dieses ganz bewusste Umschalten von der Angst zur Liebe, von der Anspannung zum Sich-Öffnen, von der passiven zur aktiven Mitgestalterin der Geburt – das alles lässt sich durch eine entsprechende ganzheitliche Geburtsvorbereitung lernen. Eine solche Vorbereitung ermöglicht Ihnen immer in die Liebe zu gehen, in das Loslassen und in Ihr Selbstvertrauen – womit wir bei einem anderen goldenen Schlüssel angekommen wären: **Selbstvertrauen.**

Selbstvertrauen

Alle Kraft kommt von innen, denn ein positives Geburtserlebnis braucht Zuversicht. Zuversicht wiederum kommt aus deinem Vertrauen in dich selbst und das ist die Quelle aller Kraft, aus der sich alles ergibt.

Erst vor kurzem hatte ich ein wirklich beeindruckendes Telefonat mit einer Kursteilnehmerin, die kurz vor der Niederkunft stand. Ihr Baby hatte sich aber nicht richtig gedreht und würde deshalb aller Voraussicht nach mit dem Popo zuerst geboren werden – in Beckenendlage, wie Fachleute sagen.

In einem solchen Fall raten viele Frauenärzte zu einem Kaiserschnitt – aber das wiederum wollte sie nicht. Sie fühlte sich stark genug für eine natürliche Geburt, auch dann, wenn das vielleicht deutlich anstrengender sein und länger dauern würde.

War das Stärke oder Sturheit?

Ich bin davon überzeugt, dass sie über die notwendige Stärke verfügte und aus einem wirklich grossen Selbstvertrauen schöpfte.

Aber: Ist das ausreichend?

Wenn man mit wirklich erfahrenen Hebammen spricht, wird man vermutlich immer folgendes hören: «Für die Geburt braucht es eigentlich nur Geduld und Selbstvertrauen».

… also sollte es ausreichen!

Selbstvertrauen und Liebe gehen Hand in Hand und was sie miteinander verbindet ist Stärke – also die Fähigkeit, vorwärts zu gehen oder nachzugeben, je nachdem, was die kraftvolle Gegenwart im Hier und Jetzt verlangt.

Schau'n Sie, diese Kursteilnehmerin hatte sich

- intensiv und sehr sorgfältig auf die Geburt vorbereitet,
- hatte Mittel und Werkzeuge entwickelt, um mit jedem beliebigen Geburtsverlauf umgehen zu können
- und dieses tiefe Verlangen, ganz natürlich und selbstbestimmt zu gebären.

Durch ihre intensive Geburtsvorbereitung hatte sie sehr viel Zuversicht und grosses Selbstvertrauen entwickelt – und auch die notwendige Losgelöstheit, am Ende eben doch einen Kaiserschnitt zu akzeptieren, wenn es denn nicht anders ginge.

Geburten werden oft falsch eingeschätzt

Die wenigsten Menschen verfügen über ein wirklich entwickeltes Selbstvertrauen. Wir kommen zwar alle mit einer entsprechenden Veranlagung in diese Welt – die einen mit etwas mehr Selbstvertrauen, die anderen mit etwas weniger – aber dann liegt es an jedem einzelnen, sein Selbstvertrauen auch wirklich weiter zu entwickeln.

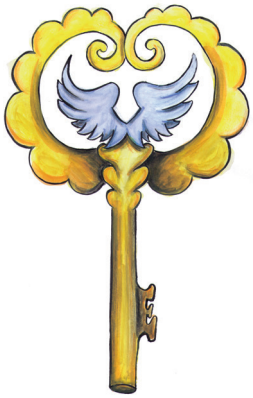
Ich glaube, dass sich viele total überschätzen, die sagen, eine Geburtsvorbereitung brauche man nicht. Gleichzeitig unterschätzen sie dabei völlig, welche tiefliegenden Gefühle bei einer Geburt auftauchen können.

Selbstvertrauen befreit Sie nicht von Angst, aber es ist das, was Sie brauchen, um trotz Angst zu handeln, denn bei der Geburt haben Sie immer die Wahl, ängstlich und angespannt zu bleiben oder etwas zu unternehmen, um Angst und Angespanntheit abzuschütteln.

Selbstvertrauen entwickelt sich am besten durch Erfolgserlebnisse. Deshalb wird Sie eine wirklich gute Geburtsvorbereitung sich selbst und auch Ihren Körper so erleben lassen, dass Ihr Vertrauen und Ihre Zuversicht in Bezug auf die Geburt gerechtfertig ist. Es wird dann vielleicht nicht unerschütterlich sein, aber doch so gross, dass es eine ganz natürliche, sanfte und zügige Geburt mindestens ermöglicht, wenn nicht sogar sehr wahrscheinlich macht – **weil** Sie wissen, dass Sie mit sich selbst, mit Ihrem Körper und mit den Umständen umgehen können.

Eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung ist immer auch eine ganz spezielle Art, das Selbstvertrauen einer Frau zu entwickeln und optimal auf eine natürliche Geburt einzustellen.

Dazu braucht es Übung, Mechanismen und entsprechende Vorstellungen – womit wir bei einem anderen goldenen Schlüssel angekommen wären: **Vorstellungskraft.**



Vorstellungskraft

Sei frei in deiner Vorstellung über die Geburt, denn alles beginnt mit einer Vorstellung! Stell dir die Geburt vor, wie du sie gern erleben möchtest, und wähle dann genau die Geburtsvorbereitung, die dahin führt.

Es ist ganz erstaunlich, wie hilfreich positive und vor allem konkrete Vorstellungen sind – selbstverständlich auch für eine natürliche, sanfte und zügige Geburt.

Zu diesem Thema finde ich die Mail einer Kursteilnehmerin interessant, die ich bekommen habe. Hier ein Auszug:

«… Vielen Dank für das geniale Geburtsvorbereitungs-Training – es hat uns tatsächlich unsere Wunschgeburt ermöglicht. Ich bin absolut überzeugt, dass die umfassende Vorbereitung in jeder Schwangerschaftswoche diese traumhafte Geburt ermöglicht hat. Es verlief alles genau so, wie wir es uns vorgestellt hatten.»

Haben **Sie** konkrete und vor allem positive Vorstellungen von der Geburt Ihres Kindes?

Ich hoffe, Ihr Selbstvertrauen ist gross genug, um sich dazu Ihre ganz eigenen Vorstellungen erst zu entwerfen und danach als Bild oder Text – oder wie auch immer – festzuhalten.

Mut genug für eigene Wünsche?

Eigentlich ist es genau so, wie es aus dem Bereich des Mentaltrainings im Sport bekannt ist: Ob jetzt ein Sportler vor dem Start seine Bewegungen in seiner Vorstellung genau durchgeht oder ob Sie sich genaue Vorstellungen von dem machen, wie **Sie** die Geburt erleben möchten – wo ist da der Unterschied?

Ich gebe Ihnen mal zwei Beispiele für das, was ich meine:

Celine, eine Kursteilnehmerin, hatte sich vorgestellt, dass die Geburt ganz reibungslos verlaufen wird, und dass ihr Lebenspartner sie mit ganz viel Lächeln unterstützt. Sie hatte sich vorgestellt, dass es dort, wo sie ihr Kind bekommt, gut riecht, dass die Atmosphäre locker und entspannt ist, dass ihr Baby nach der Geburt gleich an ihr trinkt, gesund ist und dass die ganze Geburt nur 5 Stunden dauert.

Petra, eine andere Kursteilnehmerin, hat sich vorgestellt, ihr Kind im Geburtshaus zu bekommen, und dass während der Geburt ihre Hochzeitskerze brennen wird. Sie hat sich vorgestellt, wie ihr Mann ihr die ganze Zeit über hilft, in einem sanften Entspannungszustand zu sein und – das finde ich auch sehr schön – wie sie sich weit öffnet und das Kind ganz leicht kommen kann.

Bei Ihrer Vorbereitung auf die Geburt müssen Sie die Wirkung der Vorstellungskraft auf Ihren Körper **erleben!** Sie müssen an sich selbst gespürt haben, wie sich ganz bestimmte Vorstellungen sehr gezielt einsetzen lassen. Dann haben Sie es auch tatsächlich in der Hand, die Geburt ohne Widerstände in einem sanften Fluss sich fortentwickeln zu lassen. Wichtig ist nur, dass es Ihre ganz **eigenen** Vorstellungen sind … denn Sie sind frei in der Wahl Ihrer Vorstellungen.

Womit wir bei einem anderen goldenen Schlüssel angekommen wären: Dem **Flow!**

Flow

Das Ziel ist, in einem positiven Flow zu gebären, denn aus dem positiven Fluss von Gedanken und Gefühlen heraus öffnet sich der Körper und es entsteht das Wunder der Geburt. Dazu brauchst du eine starke Überzeugung, dass eine sanfte und zügige Geburt der natürliche Verlauf ist. Deshalb ist die Entwicklung dieser Überzeugung das Ziel einer optimalen Geburtsvorbereitung.

Ein Erbe aus den Urtagen des Menschen ist, grundsätzlich auf Überleben eingestellt zu sein.

Jedes Geräusch wird von Ihrem Gehirn darauf hin geprüft, ob Gefahr droht. Jeder Blick von Artgenossen, jeder Geruch – einfach alles wird ständig darauf hin überprüft, ob Flucht oder Kampf angesagt ist, um zu überleben.

Und bis diese Prüfung im Gehirn abgeschlossen ist, sorgt Ihr sympathisches Nervensystem für eine Art ständiger Vorspannung, um – selbst während der Geburt – in jedem Augenblick flüchten oder kämpfen zu können.

Von Haus aus leicht angespannt

Dieses Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und vorbereitenden Handlungen in Richtung Anspannung, Kampf oder Flucht, nenne ich den negativen Flow. Er ist perfekt für den letzten Abschnitt der Geburt: der Austreibungsphase.

Bis dahin allerdings ist er eher eine Last.

Dieser **negative Flow** ist nämlich dafür verantwortlich, dass sich die Geburt übermässig schmerzhaft entwickelt und oft endlos lange hinzieht, denn bis zu dem Augenblick, ab dem die Geburt nicht mehr aufgehalten werden kann, **wollen** sympathisches Nervensystem und Stammhirn jederzeit in der Lage sein, die Geburt abzubrechen, um flüchten oder kämpfen zu können. Deshalb die Verzögerung und auf Grund der widerstreitenden Kräfte auch die Schmerzen.

Das **para**sympathische Nervensystem ist der Gegenspieler des sympathischen Nervensystems und damit das, was ich den positiven Flow nenne.

Im **positiven Flow** geniessen wir eine behagliche Entspannung, Intimität und Urlaubsgefühle. Vom Gebärtrakt abgesehen, bleiben bei der Geburt die Muskeln locker, während Glückshormone, Endorphine und entsprechende Neurotransmitter Ihren Körper überfluten und Sie in Hochstimmung versetzen. Gleichzeitig werden dabei durch körpereigene Hormone eventuelle Schmerzen auf natürliche Weise zehnmal wirkungsvoller gedämpft, als jedes Schmerzmittel aus der Apotheke das könnte.

Das ist perfekt für die Geburt – **bis** zur Austreibungsphase! Danach übernimmt wieder – ganz von selbst! – der negative Flow und vollendet die Geburt.

Bügeleisen ausgeschaltet?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen, gut gelaunt, spazieren und fragen sich plötzlich, ob Sie das Bügeleisen zu Hause abgeschaltet haben. Bei vielen Menschen reicht ein solcher Gedanke, um die gute Laune von jetzt auf nachher zu verlieren. Von einem Augenblick auf den anderen rutschen sie ganz automatisch wieder zurück in den negativen Flow mit Anspannung und eher negativen Gefühlen – und eben das ist unser Erbe aus der Urzeit, dass das ganz automatisch geschieht.

Im Gegensatz dazu, müssen Sie den positiven Flow, Ihr parasympathisches Nervensystem also, selbst wieder anschubsen. Das geschieht nicht von selbst. Schon gar nicht während der Geburt!

Sie sehen, auf die eine oder andere Weise sind wir **immer** in einem Flow. In einem ständigen Strom von Gedanken und Gefühlen, aus denen wir unsere Handlungen ableiten: Anspannen und angreifen? Oder kämpfen? Oder sich **ent**spannen, loslassen und vielleicht sogar geniessen … Sie entscheiden!

Eine sanfte, natürliche Trance!

Es geht also um die Frage, wie man während der Geburt so lange wie möglich im positiven Flow bleibt oder wie man möglichst schnell wieder in ihn eintauchen kann, um eine natürliche, sanfte und zügige Geburt zu ermöglichen.

Entsprechende Atemtechniken helfen Ihnen zum Beispiel sehr dabei, in eine ganz natürliche, sanfte Trance zu gleiten und sich so fester im positiven Flow zu verankern, aber entscheidend ist, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten: Auf etwas, das zu Anspannung, Kampf oder Flucht führt oder lieber auf etwas, das Sie mögen und Sie geniessen lässt … was uns zu einem anderen goldenen Schlüssel führt: **Aufmerksamkeit.**

Aufmerksamkeit

Dein Anker im Flow ist deine Aufmerksamkeit, denn jede Geburt hat ihren eigenen Verlauf. Bleib konzentriert! Halte deine Aufmerksamkeit immer auf das Wunder der Geburt gerichtet, denn Geburten verlaufen zwar sanft und zügig, aber nicht immer geradlinig.

Der Flow, dieser permanente Fluss von Gedanken, Gefühlen und Handlungen, ist etwas vollkommen Natürliches. Sie können zwar nicht wählen, ob es diesen Flow gibt oder nicht, aber doch, in welche Richtung er geht – und zwar dadurch, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit entsprechend ausrichten.

Auch Geburten entwickeln sich im Grunde wie ein Fluss ganz von selbst weiter, aber worauf Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich richten, bestimmt zu einem grossen Teil, ob sich dieser Fluss der Geburtsentwicklung irgendwo aufstaut oder ob die Geburt sanft, natürlich und zügig verläuft.

Wenn Sie sich zum Beispiel damit beschäftigen, wie schwer sich die beste Freundin oder die Mutter bei der Geburt getan haben, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit also darauf gerichtet haben, was Sie **nicht** wollen, oder was Ihnen sehr unangenehm ist, wird Ihr Körper darauf reagieren, sich zusammenziehen und die Geburt aufhalten.

Wenn stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf etwas sehr Schönes und Angenehmes gerichtet ist, vielleicht darauf, dass Sie jemanden bei sich haben, der Ihnen wirklich zur Seite steht, oder darauf, dass im Grunde alles so läuft, wie Sie es sich vorgestellt hatten, reagiert Ihr Körper ebenfalls, nur eben so, dass er sich entspannt, weit öffnet und der Geburt ihren natürlichen Verlauf lässt.

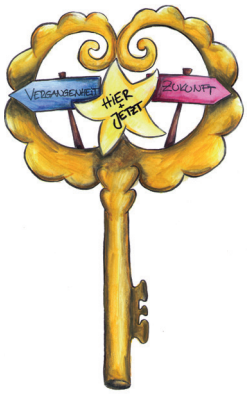
Alles nur Übung!

Es ist also, glaube ich, leicht zu erkennen, welchen Einfluss die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Geburtsentwicklung hat.

Aufmerksamkeit hat aber noch eine zweite Komponente: Bewusstheit. Dabei geht es um die Frage, ob man sich überhaupt bewusst ist, worauf die eigene Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Eine wirklich gute Geburtsvorbereitung sollte Sie intensiv darin trainieren, Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst jedem Verlauf der Geburt anzupassen, so dass sich die Geburt ganz natürlich, weitgehend unbehindert, sanft und zügig entwickeln kann, ohne dass Sie selbst einen bestimmten Verlauf erzwingen wollen.

Ob Sie sich verschliessen oder weit öffnen, ob die Geburt komplizierter wird oder sanfter und ob Sie sich vom Flow erdrücken oder wieder empor tragen lassen, hängt hauptsächlich davon ab, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit gerichtet haben – und zwar in jedem einzelnen Augenblick – was uns zu einem anderen goldenen Schlüssel führt: **Hier und Jetzt!**



Hier und Jetzt

Sei sanft und stark, hier und jetzt, denn in der kraftvollen Gegenwart ist deine Überzeugung Wirklichkeit: Eine sanfte Geburt ist das Natürliche!

Eines der faszinierendsten Mysterien ist das «Hier und Jetzt». Dieser augenblickliche Augenblick. Denn wenn man versucht, ihn zu fassen, ist er schon vorbei. Und doch ist es so, dass man nur Hier und Jetzt, oder im Hier und Jetzt, handeln kann. Das ist die kraftvolle Gegenwart.

Warum ist das wichtig?

Weil Ihr Körper in jedem Augenblick auf das reagiert, womit Sie in genau **diesem** Augenblick gedanklich oder emotional beschäftigt sind: Haben Sie Angst, zieht er sich zusammen, spannt die Muskeln an und bereitet alles darauf vor, um entweder die Flucht zu ergreifen oder anzugreifen. Empfinden Sie Freude oder erinnern Sie sich an etwas wirklich Schönes, entspannt sich Ihr Körper oder Sie fangen sogar an zu lächeln.

Womit auch immer Sie in diesem Augenblick beschäftigt sind – **im Hier und Jetzt** – darauf reagiert Ihr Körper sofort.

Angenommen, eine Frau ist im Kreisssaal und bekommt ihr Kind. Sie hat gerade keine Kontraktion, alles ist ruhig und nichts passiert. Aber in Gedanken ist sie damit beschäftigt, was sie über Geburten schon alles gehört hat, wie schmerzhaft das ist und dass es am Ende so schlimm wird, dass man glaubt, sterben zu müssen.

Sie betrachtet die letzte Wehe und vergleicht sie mit der vorhergehenden. Ein Blick auf die Uhr zeigt ihr, dass sie wohl noch viele Stunden vor sich hat und dann vergleicht sie das alles mit dem, was sie über Geburten gehört hat: «*Eindeutig!*» stellt sie für sich fest, «*es wird jetzt immer schlimmer, wird noch viele Stunden dauern …*». Und es kommt genau so, wie sie es schon ein paar Mal gelesen hat. Was bleibt ihr anderes übrig, als an einen heraufziehenden Albtraum zu glauben?

Realität oder Fantasie?

Der Körper dieser Frau wird auf diese Vorstellung, die sie in diesem Augenblick hat, sofort und so reagieren, als wäre es Realität – was sich auch messen lässt. Man kann nachweisen, dass dabei der Adrenalinspiegel im Speichel sofort ansteigt, ebenso wie der Blutdruck und die Muskelspannung.

Und auch in der Wehenpause wird diese Frau ihren Körper unter Spannung halten und verschlossen lassen. Wenn dann die nächste Kontraktion kommt – und sie wird kommen, denn Kontraktionen gehören nun mal zur Geburt dazu – wird sie, ohne es bewusst zu wollen, innerlich versuchen, die Kontraktion mit aller Macht zu verhindern. Das verlangsamt die Geburt natürlich sehr und verursacht völlig überflüssige Schmerzen.

Das ist die Folge, wenn man im negativen Flow ist, der eben überwiegend von negativen Gedanken und Gefühlen gesteuert wird. Für den Körper ist es vollkommen gleichgültig, ob das, worauf Ihre Aufmerksamkeit ruht, echt ist und gerade jetzt passiert, oder ob es nur eine Vorstellung ist – er reagiert darauf! Sofort! (Im) Hier und Jetzt.

Aber umgekehrt funktioniert das auch: Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Schönes, auf Wunderbares oder Angenehmes richten – ganz gleich, ob es mit der Geburt zu tun hat oder nicht – reagiert Ihr Körper ebenfalls sofort. Der Anteil an Endorphinen und Oxytocin steigt, die Muskeln lockern sich, der Gebärtrakt wird besser und stärker durchblutet und lockert sich ebenfalls, wodurch die Geburt enorm erleichtert wird. Das ist dann die Wirkung des positiven Flows.

Der Schlüssel zum Jetzt

Die Aufmerksamkeit ist also der Schlüssel zu dieser kraftvollen Gegenwart und damit in dieses Hier und Jetzt hinein – und nur in diesem Hier und Jetzt können Sie handeln und die Geburt Ihres Kindes positiv beeinflussen.

Dieses Zusammenspiel zwischen Flow, Aufmerksamkeit und dem Hier und Jetzt, der kraftvollen Gegenwart, lässt sich nicht ausser Kraft setzen. Sie haben manchmal keine Macht darüber, was im Hier und Jetzt passiert, aber sehr wohl darüber, wie Sie darauf reagieren – und genau darin liegt Ihre Verantwortung … was uns zu einem anderen goldenen Schlüssel führt: **Selbstverantwortung!**

Selbstverantwortung

Erwarte stets das Beste, aber ermögliche es auch, denn wie die Geburt verlaufen wird, ist das Ergebnis deiner Vorbereitung, deiner Überzeugung und deiner Aufmerksamkeit. Übernimm Verantwortung. Sei kreativ. Wähle Mittel, Wege und Ideen, die für dich funktionieren und gute Resultate bringen.

Wünschen Sie sich nicht auch eine traumhaft schöne Geburt Ihres Babys? Können Sie sich vorstellen, eine natürliche und sanfte Geburt zu erleben?

Was ist dazu Ihrer Meinung nach nötig?

Glück?

Ja, ein bisschen Glück gehört sicher dazu, aber die Betonung liegt auf **ein bisschen,** denn viel Glück braucht es nicht.

Rein statistisch betrachtet treten nur bei etwa zehn Prozent aller Geburten Komplikationen in irgend einer Form auf. Das bedeutet, dass die allermeisten Geburten komplikationsfrei verlaufen. Sie sehen, **so** viel Glück braucht es gar nicht, um auf ganz natürliche Weise und selbstbestimmt eine schöne Geburt erleben zu können.

Nun scheint es aber so, dass viele Geburten zwar ganz normal verlaufen, aber dennoch nicht immer als schöne Geburten **erlebt** werden. Wieso das?

Richtige Vorbereitung ist wichtig!

Der Grund dafür ist meiner Meinung nach ein fehlendes Bewusstsein für die Wichtigkeit einer wirklich guten Geburtsvorbereitung, was dazu führt, dass viele entweder gar keine Geburtsvorbereitung machen oder eben nur halbherzig.

Und ich denke, das kommt daher weil man glaubt, eine Geburtsvorbereitung bringe nichts. Geburten seien halt so wie sie nun mal sind und man könne sie nur hinnehmen – mehr nicht. Hinterher würde man das Baby im Arm halten und noch im selben Moment sei alles vergessen.

Das mit dem «Hinterher» glaube ich auch – aber: Haben Sie wirklich keinen Einfluss auf die Art und Weise, wie Sie die Geburt Ihres Kindes **erleben?**

Und ist es nicht so, dass Sie als Gebärende die Geburt mitgestalten? Bewusst oder unbewusst?

Die Geburt ist wie ein Fluss, der zwischen den Ufern talwärts fliesst. Seine Strömung verändert die Ufer und die Ufer verändern die Strömung.

Wie die Geburt verläuft, hängt von den «Ufern» ab: Auf der einen Seite von Ihren körperlichen Verhältnissen und auf der anderen Seite davon, wie Sie die Geburt in jedem Augenblick erleben – also ob Sie angespannt sind und Angst haben – und damit den Fluss einengen – oder ob Sie (schnell wieder) entspannt sind, loslassen und sich auf Ihr Baby freuen.

Geburtsverlauf und **Geburtserlebnis** beeinflussen sich gegenseitig.

In der Praxis ist es so, dass Ihr Körper das Kind unbedingt zur Welt bringen will – und zwar zügig und ohne dabei Schaden zu nehmen … also sanft. Im eigenen Interesse.

Ihr Körper braucht Ihre Hilfe!

Dabei ist er aber immer mal wieder auf Ihre Hilfe angewiesen, denn Ihr Denken und Fühlen wirkt direkt auf ihn ein. Sie müssen also ihre Gedanken und Gefühle so lenken, dass die Geburt kontinuierlich weiter **fliessen** kann – haben Sie das dazu notwendige Wissen und Selbstvertrauen?

Wenn Sie Ihre eigenen klaren, konkreten und vor allem positiven Vorstellungen von der Geburt haben, wirkt das wie ein Navigationsgerät im Auto: Jedesmal, wenn die Geburt einen Verlauf nimmt, den Sie nicht erwartet haben, sucht Ihre Aufmerksamkeit augenblicklich nach positiven Bildern, auf die Ihr Körper sofort reagiert, sich entspannt und die Muskeln lockert. Die Geburt kann wie ein Fluss ohne Hindernisse weiterfliessen und ihre Gedanken und Gefühle bleiben im positiven Flow.

Sie gestalten die Geburt!

Es ist ganz offensichtlich, dass Sie **grossen** Einfluss auf die Geburt insgesamt haben. Deshalb sollten Sie den Mut haben, das Beste zu erwarten und die Verantwortung dafür übernehmen, das Beste auch zu ermöglichen.

Was ist Ihrer Meinung nach «das Beste»? Haben Sie konkrete Vorstellungen, wie – im besten Fall – die Geburt Ihres Kindes verlaufen wird?

Gut, dann brauchen Sie nur noch eine Geburtsvorbereitung, die dazu passt und Ihnen dabei hilft, Ihre Vorstellungen zu verwirklichen.

Wählen Sie Mittel und Wege, die für Sie funktionieren und sich noch vor der Geburt ausprobieren lassen, so dass Sie auch mit dem entsprechenden Selbstvertrauen in die Geburt gehen können.

Genau darin liegt Ihre Verantwortung, den positiven Einfluss, den Sie sowohl auf den Geburtsverlauf und damit auch auf das Geburtserlebnis haben, wahrzunehmen!

Wenn Sie das tun, bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie sich selbst, aber auch das Leben lieben. Nehmen Sie das Geschenk an, das in der Kraft Ihrer Vorstellungen liegt und ermöglichen Sie eine natürliche, sanfte und zügige Geburt … womit wir wieder bei einem anderen goldenen Schlüssel wären: **Liebe!**

Urs Camenzind und Heidi Heintz … mit sanft geborenem Sohn Felix

Über uns

URS CAMENZIND UND HEIDI HEINTZ

Mentaltraining und darauf abgestimmte Atem- und Entspannungstechniken zeigen seit über zehn Jahren und tausenden erfolgreichen Geburtsvorbereitungen immer und immer wieder, dass selbstbestimmte, natürliche, sanfte und zügige Geburten nicht nur möglich sind, sondern sogar sehr wahrscheinlich. Und zwar ganz gleich, ob Sie Ihr erstes Kind zur Welt bringen wollen, schon einmal ein Kind per Kaiserschnitt geboren haben, übergewichtig sind oder ob schwierige Geburten bei Ihnen in der Familie liegen.

Wenn Sie eine schöne Geburtserfahrung wollen und sich dafür entscheiden, stellen selbst problematische Beckenendlagen keinen definitiven Grund dar, von einer natürlichen Spontangeburt abzusehen, was wir immer wieder bei unseren KursteilnehmerInnen von *SanfteGeburt®* erleben.

Selbstbestimmt gebären meint, dass Sie selbst entscheiden, wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen wollen. In jedem Augenblick. Und das nicht aus falsch verstandener Eitelkeit, sondern aus einem tiefen Vertrauen in den eigenen Körper und einer exzellenten Geburtsvorbereitung.

Seit über zehn Jahren konzentrieren wir uns genau darauf, Schwangere und werdende Eltern auf diese Selbstbestimmung hin vorzubereiten. Darauf, mit der Natur vertrauensvoll zusammenzuarbeiten. Darauf, ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Geburt ihrer Kinder zu entdecken und zu aktivieren.

Vertrauen Sie sich und Ihrem Körper. Bleiben Sie im positiven Flow. Atmen Sie tief, fliessend und weich und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Wunder der Geburt.

Sie tragen bereits alles in sich, was Sie für ein wunderschönes Geburtserlebnis brauchen. Sie müssen es nur aufwecken und aktivieren.

Ich hoffe, die **7 Goldenen Schlüssel** konnten Sie inspirieren und dazu anregen, sich auf die Geburt Ihres Kindes zu freuen und mit grossem Staunen und Vergnügen Ihre Stärken und Fähigkeiten auf dem Weg dorthin zu entdecken.

Ich grüsse Sie sehr herzlich und wünsche Ihnen ein ganz fantastisches Geburtserlebnis.

Ihr Urs Camenzind

PS.: Schicken Sie uns eine e-Mail, wenn Sie Anregungen oder Fragen zu den 7 Goldenen Schlüsseln haben. Wir würden uns sehr darüber freuen!

Curriculum

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierte Zielgrei-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeuten NGH mit Schwerpunkt *Lösungsorientierte Beratung und Coaching* und *Ganzheitliches Entspannungstraining*
- 2005 Mitbegründer der *HypnoBirthing*-Bewegung in Europa und einer der ersten 5 zertifizierten Kursleiter
- 2006 Gründung von *SanfteGeburt*® Intensiv-Training
- Von 2006 – April 2016 über 8000 Geburtsvorbereitungen

IMPRESSUM

SanfteGeburt® – Gebären im Flow
Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

Webseite: www.SanfteGeburt.ch
Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10
Mail-Anfrage: info@sanftegeburt.ch

www.SanfteGeburt.ch
Hier klicken und mehr über das SanfteGeburt® Intensiv-Training erfahren.