



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:
DIE GEBURT ALS HEILIGE ERFAHRUNG

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020
www.sandra-burri.ch

Die Geburt als heilige Erfahrung



Sandra Burri|Allgemein|10. September 2019

Jeder Mensch erlebt mindestens eine Geburt in seinem Leben – nämlich die eigene. Und wir alle wurden nicht nur einst geboren, sondern wir alle gebären auch. Ständig!

Kinder, Projekte und oft sogar uns selbst ...

Es ist ein fortlaufender Kreislauf im Leben eines Menschen. Geburten gehen uns also alle etwas an, ganz gleich, ob Mann oder Frau.

Deshalb möchte ich dich einladen, dich in den folgenden Minuten ganz auf meinen Artikel einzulassen und dich dem Wunder der Geburt hinzugeben – selbst wenn du keine irdische Geburt vor dir hast. Vielleicht vergleichst du dann ein neues Projekt, das du gern ins Leben rufen möchtest, mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Ich finde die Parallele sehr interessant und diese Betrachtungsweise hilft mir immer sehr, durch meine Prozesse zugehen.



Erinnerst du dich an deine Geburt?

Zunächst möchte ich dich einladen, mit deiner Mutter in dieses Feld deiner Geburt einzutauchen.

Die eigene Geburt wird in unserem Leben oftmals wieder sichtbar.

Sie hat uns geprägt und sie verrät viel darüber, warum wir reagieren, wie wir reagieren.

Ich zum Beispiel wurde 15 Tage übertragen. Meine Projekte sind immer sehr gut ausgereift, so, wie ich selbst. Sie sind fast schon überreif, bevor sie sichtbar werden. Ich finde diesen Zusammenhang spannend.

Im Gespräch mit deiner Mama über deine eigene Geburt, werden sich dir neue Sichtweisen auf dein Leben eröffnen.

Ganz gleich, was dabei zutage kommen mag: Geh immer davon aus, dass deine Mama ihr Bestes gegeben, das ihr zu diesem Zeitpunkt möglich war.

Wenn du mit deiner Mama über deine Geburt sprichst, wirst du viel Neues über dich erfahren und weitere Facetten an ihr kennenlernen.

Es eröffnet dir auch die Möglichkeit, die Dankbarkeit zu fühlen, dass sie dich geboren hat. Ohne sie wärst du nicht hier.

Verletzungen im Geburtsfeld

Während meiner Arbeit mit Frauen wird immer wieder sichtbar, wie oft bei Geburten Verletzungen auftreten – ob nun damals bei der eigenen Geburt oder während die Frauen gebären. Du bist also nicht allein, wenn auch du eine Verletzung oder ein Trauma davon in dir trägst. Doch trage diese Verletzungen nicht nur mit dir, sondern sei es dir auch wert, sie zu heilen.

Unter einer Geburt können auch uralte Themen deiner Ahnen getriggert werden, damit sie in Heilung gehen dürfen.



Wenn du bei dir so ein Thema im Hintergrund spürst, mache dir bewusst: Es geht in unserem Leben nie um Schuld, sondern darum, hinzuschauen, aufzustehen, dir Hilfe zu holen und die Wunden heilen zu lassen.

Es geht darum, mit deiner Geschichte und der deiner Familie in Frieden zu sein **und die Verantwortung für dein Selbst übernehmen zu können.**

Wenn du das Gefühl hast, diesen Prozess nicht allein bewältigen zu können, dann noch einmal: **Sei es dir wert, dir hierbei Unterstützung von Fachpersonen zu holen.**

Die Geburt, ein heiliger Prozess

EINE GEBURT IST ETWAS ZUTIEFST HEILIGES. AUS MEINER SICHT IST ES DESWEGEN AUCH AN DER ZEIT, WIEDER HEILIGE GEBURTSRÄUME ZU GESTALTEN UND DICH ALS FRAU BZW. ALS PARTNER ZU STÄRKEN.

Nur, wenn ihr euch geschützt und sicher und dabei ganz in eurer Kraft fühlt, könnt ihr während der Geburt auch voll für euch einstehen.

Sehnt du dich danach, dich zeremoniell auf die Geburt vorzubereiten? Dann geh diesem intuitiven Wunsch nach

Ich möchte dir an dieser Stelle acht wertvolle Tipps geben, mit denen du dir einen heiligen Geburtsraum schaffen und dich ganz auf deinen Weg als werdende Mutter einlassen kannst.



Acht Tipps für deinen heiligen Geburtsraum:

1. Gebärende dürfen nur angefasst werden, wenn sie dies möchten.
Du hast das Recht, Nein zu sagen.
2. Nimm dir eine **Person deines Vertrauens mit, welche dich schützen kann**. Es kann auch eine Hebamme oder eine Doula deines Vertrauens sein. Kümmere dich früh genug darum.
3. **Gestalte dir einen Raum, in dem du dich sicher fühlst**. Vielleicht möchtest du eine Duftkerze, Musik oder ein Massageöl mitbringen. Wenn du dich bewegen willst, bewege dich.
4. **Natürliche Gebärpositionen sind der Vierfüßler, die Hocke oder im Stehen**. Diese Positionen unterstützen die Geburt mithilfe der Schwerkraft und entlasten die Frau und das Kind. Sie können dir also die Geburt erleichtern und du wirst nicht so schnell erschöpft sein. Diese Vorteile gelten übrigens auch bei der Wassergeburt in einer Wanne.
5. **Unsere Gesellschaft ist geprägt von dem Bild der gebärenden Frau in Rückenlage**. Dies ist jedoch für Frau und Kind **nicht von Vorteil**. Denn durch das Gewicht des Babys wird die Vena cava (untere Hohlvene) an die Wirbelsäule der Frau gedrückt. Dadurch kann der Frau schlecht und schwindlig werden, außerdem können die Herztöne des Babys sinken. Diese Symptomatik ist auch unter dem Vena-Cava-Syndrom bekannt. Wenn du dich unwohl fühlst und eine der natürlichen Positionen vorziehst, dann hast du jederzeit das Recht, so zu gebären. Probiere aus, wonach du dich fühlst – du kannst auch die Positionen wechseln. Vertraue dabei auf deinen Körper und gib dich deiner Intuition hin.
6. **Nimm immer wieder Kontakt zu deinem Kind in Bauch auf**. Dies kannst du während der ganzen Schwangerschaft üben. Nimm dir Zeit, rede mit deinem Kind. Meditiert zusammen. Unter der Geburt



kannst du immer wieder in Kontakt gehen und deinem Kind gut zu sprechen.

7. **Jede Wehe bringt dich deinem Kind näher.** Sieh sie nicht als Bedrohung. Dein System ist höchst intelligent und die Natur sorgt für dich. Geh stattdessen mit der Wehe, sieh sie als Welle, die dich deinem Kind immer näherbringt. Du gebärst nicht nur dein Kind, sondern auch dich als Mama.
8. **Nach der Geburt ist es wichtig, dass das Kind zur Mutter kann.** Dies fördert die Bindung, **schüttet bei der Mutter wichtige Hormone aus** und das Kind fühlt sich sicher und beschützt.

NÄHE IST FÜR DAS NEUGEBORENE UND DIE ELTERN NACH DER ENTBINDUNG ESSENTIELL

Noch ein Wort zum Kaiserschnitt:

Wenn etwa ein Notfall vorliegt oder die spontane Geburt für Mutter und Kind gefährlich werden könnte, ist der Kaiserschnitt mit Sicherheit angebracht.

Wir können sehr dankbar sein, dass es diese Alternative gibt. Doch solche „Bauchgeburten“ nehmen in der heutigen Zeit in erschreckendem Maße zu.

Entscheiden sich Mütter ohne wirkliche Indikation dazu, nehmen sie sich auch selbst womöglich die Chance auf eine heilige Erfahrung.



Die Zeit im Wochenbett – und wie wir alle mithelfen können

Das Wochenbett ist die Ruhezeit.

Frau und Baby dürfen sich beschnuppern und einfach sein.

Es ist wichtig und richtig, mitzuteilen, wenn du als Mutter in dieser Phase keinen Besuch empfangen möchtest.

Empfehlenswert ist es auch, die Zeit im Wochenbett im Vorfeld gut zu planen und deine Freunde und Familie für Hilfe und Arbeiten einzuspannen.

Nimm dir stattdessen die Zeit für dich, dein Baby, deinen Partner und – falls vorhanden – für deine größeren Kindern. Findet euch als Familie, geht ins Gespräch und wenn das Baby schläft: **erlaubt euch ebenfalls etwas Erholung.**

Im Folgenden habe ich ein paar Tipps, wie ihr als Verwandte und Freunde die junge Mutter in dieser Zeit am besten unterstützen könnt:

- Eine Frau, die geboren hat, **gehört mindestens 10 bis 14 Tage ins Bett.** Die Frau und das Baby dürfen in dieser Zeit verwöhnt werden, um anzukommen und den Beckenboden zu schonen. In manchen Kulturen dauert diese wunderbare und kostbare Wochenbett-Zeit noch viel länger.
- **Als Besucher bringt ein Mittagessen, eine Suppe oder einen Kuchen mit.** Vielleicht kannst du sogar noch etwas mehr kochen, damit die Frau/Familie es einfrieren kann?
- Haltet die Besuchszeit möglichst kurz. Außer, ihr unterstützt die Frau im Haushalt. Sprecht und plant dazu im Vorfeld mit der schwangeren Frau.
- **Unterstützen könnt ihr die Familie in allem, was im Außen erledigt werden muss:** einkaufen, Müll entsorgen, Wohnung



putzen, mit den größeren Kindern nach Draußen gehen und sie zu ihren Hobbys begleiten ...

Es wäre so wunderbar, wenn das Geburtsfeld wieder seine Heiligkeit und sicheren Räume zurückbekommt. Jede und jeder kann aus meiner Sicht dazu beitragen. Indem wir anfangen, darüber zu sprechen und uns gegenseitig ermutigen, für uns selbst und die Gebärende einzustehen.

DENN ES IST EINFACH NICHT EGAL WIE WIR GEBOREN WERDEN. ES GEHT UNS ALLE WAS AN.

In Liebe
Sandra

Hier findest du weitere inspirierende Artikel von mir:

<https://sandra-burri.ch/artikel/>

