

# **Das Wunder des Gebärens**

Achtsame Wege zu einer selbstbestimmten Geburt

Sabina Wimmer

Nathalie Steinlechner-Paulowitsch



Sabina Wimmer, Mag.a Nathalie Steinlechner-Paulowitsch

# *Das Wunder des Gebärens*

**ACHTSAME WEGE  
ZU EINER  
SELBSTBESTIMMTEN  
GEBURT**

## **IMPRESSUM**

© 2017, Sabina Wimmer & Mag.a Nathalie Steinlechner-Paulowitsch

I. Auflage

Autorinnen: Sabina Wimmer & Mag.a Nathalie Steinlechner-Paulowitsch

Umschlaggestaltung, Layout: Julia Krainer

Illustrationen: Melanie Farkas

Fotografie: Elisabeth Brandstetter

Lektorat, Korrektorat: Eva Putz

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN 978-3-99057-926-8

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



*Für alle werdenden Eltern.*

*Für die Kinder, die liebevoll in die Welt geboren werden.*

*Und für alle Menschen dieser Erde.*

# INHALT

## TEIL 1

## SCHWANGERSCHAFT

- 24 Die verschiedenen Entwicklungsstadien
- 30 Vorsorge in der Schwangerschaft
- 34 Pränataldiagnostik
- 38 Ernährung in der Schwangerschaft
- 42 Gesundheit beginnt im Mutterleib

## TEIL 2

## SAMSARA DER GEBURT

### Geburtsvorbereitung in vier Lebenswelten

- |           |            |  |
|-----------|------------|--|
| <b>1.</b> | <b>54</b>  | <b>Die Gedankenwelt</b>                                    |
|           | 54         | Alles beginnt im Kopf                                      |
|           | 60         | Ängste   |
|           | 68         | Schwangerschaftsrituale                                    |
|           | 72         | Geburtsgeschichten   |
| <b>2.</b> | <b>86</b>  | <b>Die Körperwelt</b>                                      |
|           | 86         | Stress und seine Auswirkungen                              |
|           | 89         | Yoga für Schwangere  |
|           | 111        | Der Atem   |
|           | 115        | Vom Sinn der Schmerzen                                     |
| <b>3.</b> | <b>122</b> | <b>Die Beziehungswelt</b>                                  |
|           | 122        | Begegnungen in der Schwangerschaft                         |
|           | 129        | Liebe und Bindung  |
|           | 131        | Selbstbestimmte Wahl von<br>Geburtsort und Begleitpersonen |
| <b>4.</b> | <b>146</b> | <b>Persönliche Welt</b>                                    |
|           | 146        | Deine Entscheidungen                                       |
|           | 149        | Deine Ressourcen   |
|           | 150        | Deine Motivation   |
|           | 151        | Dein Geburtsplan   |

## TEIL 3

## DIE GEBURT – DAS FEST DES LEBENS

- |    |     |  |
|----|-----|--|
| 1. | 168 | <b>Natürliche Geburt</b>                     |
|    | 168 | Natürliche Geburt funktioniert               |
|    | 172 | Vorzeichen der Geburt                        |
|    | 175 | Phasen der Geburt                            |
|    | 178 | Geburt und Bindung                           |
|    | 183 | Die Nachgeburt                               |
|    | 185 | Geburt als Wandel                            |
| 2. | 188 | <b>Geburt mit Interventionen</b>             |
|    | 188 | Geburtstermin und Einleitung                 |
|    | 192 | Schmerzmittel und ihre Nebenwirkungen        |
|    | 195 | Der Kaiserschnitt                            |
| 3. | 204 | <b>Verletzt geboren – Traumaaufarbeitung</b> |

## TEIL 4

## STILLEN

- |     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 220 | Aus der Erfahrungskiste         |
| 224 | Vorbereitung auf die Stillzeit  |
| 226 | Warum stillen gut ist           |
| 230 | Hausmittel für Brustbeschwerden |

## TEIL 5

## DAS WOCHENBETT

- |     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 240 | Die neue Wochenbettkultur       |
| 242 | Vorbereitung auf das Wochenbett |
| 244 | Das Frühwochenbett              |
| 248 | Das Spätwochenbett              |
| 250 | Rezepte fürs Wochenbett         |

## TEIL 6

## WIR WERDEN EINE FAMILIE

- |     |                              |
|-----|------------------------------|
| 256 | Herzensqualitäten entwickeln |
|-----|------------------------------|

## Vorwort

### Einladung zur gemeinsamen Reise

Wo stehst du gerade in deinem Leben? Bereitest du dich auf das Wunder Schwangerschaft vor? Weißt du bereits, dass da in dir Leben heranwächst? Stehst du wenige Wochen vor der Geburt deines Kindes? Ist dein Kind da und du hast rückblickend Fragen oder Zweifel zum Geburtsablauf oder bist traurig und möchtest wieder zu mehr Freude finden?

Mit diesem Buch möchten wir dich dort abholen, wo du gerade stehst und dich auf eine faszinierende Reise durch die inneren und äußeren Welten von Frauen einladen, die sich auf das Abenteuer Schwangerschaft und Geburt einlassen durften. Als Reisebegleiterinnen betreuen wir dich respektvoll und wohlwollend in dieser Lebensphase. Deine

» Natürliche Geburt ist kein Zufall, sondern die Summe einer bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der Schwangerschaft und dem Umfeld.«

Ziele sind wahrscheinlich ein gesundes Kind, eine zufriedenstellende Geburt, eine glückliche Familie. Unser Ziel ist es, dich auf dem Weg dorthin zu unterstützen. Damit dies gelingt, stärken wir deine körperliche und emotionale Gesundheit und deine Selbstkompetenz. Wir klären dich sachlich über die Vor- und Nachteile einzelner medizinischer Verfahren in Schwangerschaft und Geburt auf, damit du an jeder Weggabelung die für dich richtigen Entscheidungen informiert treffen kannst – wesentliche Meilensteine auf dem Weg zu deiner ganz persönlichen

Wunschgeburt. Und auf dem Weg zu einem positiven, freudvollen und achtsamen Miteinander mit deinem Kind von Anfang an.

*Gesundheit* – Eine natürliche Geburt und innere Zustimmung zum erlebten Geburtsprozess stärken nachweislich die Gesundheit von Mutter und Kind. Geburt ist kein Lottospiel. Sie kann schon während der Schwangerschaft bewusst vorbereitet und gesteuert werden und so Gesundheit und Glück fördern. Selbstkompetenz oder »Ich-Stärke«, zu entdecken, welcher Pfad abseits der ausgetretenen Wege der ureigene ist, kann ungeahnte Kräfte freisetzen. Sich selbst als kompetent und als Hauptdarstellerin des eigenen Lebens zu erfahren, öffnet den Zugang zu zufriedenstellenden Gestaltungsspielräumen und zu Ressourcen von Kraft und Kreativität.

*Aufklärung* – Entscheidungen, die man langfristig nicht bereut, werden auf Basis von Information getroffen. Im Verlauf von Schwangerschaft und Geburt warten unzählige, neue und verantwortungsvolle Entscheidungen auf jedes Paar. Sie sind dann individuell richtig, wenn alle Vordergründe und Hintergründe in die Entscheidung miteinbezogen wurden.

*Achtsamkeit* – Wenn die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird, wächst daraus Ruhe und Klarheit. Frei von Wertung, frei von Ängsten, offen und entscheidungsfähig führt dieser Weg zu tiefgreifender Lebensbejahung. Wer achtsam ist, lebt in Übereinstimmung mit den eigenen Wahrheiten und öffnet sich für die Fülle des Lebens.

### Zur Entstehung dieses Buches

Dieses Buch entstand aus dem tief empfundenen Wunsch heraus, der aktuellen Entwicklung auf dem »Geburtenmarkt« entgegenzusteuern. Steigenden Kaiserschnittraten, von zu langen, zu schmerzhaften Geburten traumatisierten Frauen, Männern und Kindern und dem spürbar werdenden Gefühl der Ohnmacht unter jungen Frauen wollten wir selbstkompetente Frauen und natürliche, kraft- und gesundheitspendende Geburten entgegensetzen.

Wir haben vor mittlerweile acht Jahren begonnen, an diesem Buch zu arbeiten. Als wir uns damals zu einem Spaziergang trafen, um das Projekt erstmalig zu besprechen, war uns die Dringlichkeit des Themas bereits bewusst. Mein zweites Kind als Säugling im Tuch umgehängt, wanderten Sabina und ich über Wiesen und durch Wälder und kreierten die Idee zu diesem Werk. Wir gaben uns damals das Wort, das Buch unter allen Umständen fertig zu schreiben. Seither ist viel passiert in unser beider Leben, was immer wieder zu einem Arbeitsstillstand, gefolgt von intensiven Entwicklungsphasen geführt hat. Wie in jedem Prozess gab es Momente, in denen wir das Engagement für dieses Buch zugunsten anderer Projekte aufgeben wollten oder nicht mehr an die Fertigstellung glaubten. Am Ende haben wir uns immer wieder gegenseitig motiviert, da uns das Thema zu sehr am Herzen liegt. Wie ein guter Wein ist so auch der Inhalt des Buches gereift. Immer wieder neue Inputs und Überlegungen haben die Themenvielfalt erweitert und schließlich abgerundet.

»Das Wunder des Gebärens« beinhaltet das Fachwissen von Sabina Wimmer, einer ausgezeichneten Hausgeburtshebamme, deren

Spezialität es ist, tiefes Vertrauen zu vermitteln, in jeder Geburt und jeder Gebärenden tanzende Freude an ihrem persönlichen Prozess zu wecken und selbst zu empfinden. Wissen aus Büchern aus verschiedensten Fachrichtungen ist in ihre praktische Hebammenarbeit eingeflossen und hat ihr fachliches und emotionales Wissen reifen lassen. Über 3000 Babys, die meisten davon natürlich geboren, und mit ihnen an die 3000 Frauen, die meisten davon gestärkt in ihren Bedürfnissen, haben Sabinas Erfahrungsschatz geprägt. Ihr Wissen reicht über medizinisch-technische Verfahren und Techniken hinaus und bezieht die Wünsche und Bedürfnisse, Sorgen und Ängste und das Wissen um das grundsätzliche Heilsein und Heilseinwollen jeder Frau mit ein.

### Über den Inhalt

Das Buch beginnt mit einem ausführlichen Kapitel über die verschiedenen Entwicklungsstadien im Verlauf einer Schwangerschaft – emotionalen und körperlichen Veränderungen der Mutter und Empfehlungen für einen positiven Umgang mit all dem Neuen. Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, Pränataldiagnostik, Ultraschall, Glukosetest – mit Eintritt der Schwangerschaft sieht man sich mit einem Sammelsurium an Diagnoseverfahren konfrontiert, die allesamt den Gesundheitsstatus des Fötus ermitteln können – dieses Kapitel hält Aufklärung über Sinn, Vorteile und Nachteile dieser Verfahren als Entscheidungshilfe bereit. Was ist Gesundheit überhaupt und welche Faktoren sollen bei einem Menschen vom Mutterleib an gestärkt werden, damit er in die Welt und in sich selbst vertrauen kann und damit seine Gesundheit fördert? Antworten dazu leiten wir von Antonovskys Konzept der Salutogenese ab, das Gesundheit als »Ich-Stärke« erkennt.

Das 2. Kapitel ist der Kern unseres Buches. Hier wird die Geburt vorbereitet. Wir überschreiben es mit dem Sanskrit-Wort für den Kreislauf von Werden und Vergehen: Samsara. Das »Samsara der Geburt« umfasst vier wesentliche Lebenswelten jener Menschen, die neues Leben erwarten. Um die Geburt optimal vorzubereiten, beleuchten wir alle Räume und Ecken dieser Welten – Gedankenwelt, Körperwelt, Beziehungswelt und Persönliche Welt. Wir beleuchten die tragenden Säulen von Gesundheit und geistiger, emotionaler und körperlicher Gesunderhaltung, auf denen der weitere Inhalt aufbaut.

In der »Gedankenwelt« dreht sich alles um bestehende Gedanken und Einstellungen der schwangeren Frau und um die geistige Vorbereitung auf das bevorstehende Ereignis. Wie entstehen Ängste, was prägt uns und welche Wege sind gut, um sich von Ängsten und Prägungen zu befreien, damit dann der ureigene Weg gefunden werden kann?

Ein ganzes Kapitel umfasst Schwangerschafts- und Geburtsrituale, die dafür da sind, das Band zwischen Mutter und Kind oder zwischen Frauen – Freundinnen, Schwestern, Müttern – zu vertiefen und das Selbstvertrauen und Gefühl des Eingebundenseins der Schwangeren zu stärken. Weil positive Gedanken den Geist beruhigen und es neben all den dramatischen Geburtsverläufen jede Menge schöner und glücklicher Geburtsverläufe gibt, erzählt das Kapitel über Geburtsgeschichten ausschließlich von schönen Geburten, die Lust auf das große Ereignis machen.

Der Abschnitt zur Körperwelt klärt über die Folgen und Vermeidungsstrategien der Gesellschaftskrankheit »Stress« auf. Yogaübungen für Schwangere, in diesem Buch leicht ausführbar erklärt und mit wunderschönen Zeichnungen versehen, wirken vorbeugend gegen Stress und halten den Körper geschmeidig und beweglich. Genauso wie die ausgewählten Atemübungen beruhigen, eine Verbindung zur eigenen Mitte schaffen und eine sehr wirkungsvolle Vorbereitung auf die Geburt sind. Die Körperwelt ermöglicht ein tiefes Eintauchen in das Wissen über hormonelle Abläufe während der Geburt und deren Zusammenhang mit dem Geburtsschmerz und Geburtsfortschritt. Diesem Kapitel kommt eine besondere Bedeutung zu, weil es den Sinn des Geburtsschmerzes erklärt und ihn als Geburtshelfer – und nicht als Feind der gebärenden Frau – begreiflich macht.

Schwangerschaft und Geburt sind Beziehung und In-Beziehung-Treten. Genau darauf bezieht sich der Abschnitt zur Beziehungswelt. Es sieht jeden Menschen als soziales Wesen, das durch den psychologischen Bindungsprozess bereits im Mutterbauch beginnt, seine sozialen Fähigkeiten zu entwickeln. Möglichkeiten, dem Kind in der Schwangerschaft zu begegnen, mit ihm in Kontakt zu treten – auch in schwierigen Situationen – werden unter anderem in diesem Teil des Buches vorgeschlagen.

Während das Kind im Bauch geschützt heranwächst, bereiten die Eltern das Geburtsumfeld vor. Die Auswahl des geeigneten Ortes – Krankenhaus, Hausgeburt, Geburtshaus –, der richtigen Begleitpersonen – Hebamme, Arzt oder Ärztin, Partner, Freundin, Mutter –, ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur persönlichen Wunschgeburt. Fragelisten für das Krankenhaus und an die begleitende Hebamme sowie viele formulierte Wünsche verschiedener Frauen, die bereits geboren haben, an ihre Hebamme, erleichtern den Auswahlprozess und führen kompetent und sicher durch diese Entscheidungsphase.

Die Persönliche Welt rundet schließlich das »Samsara der Geburt« ab. Diese Welt bezieht sich allein auf die Schwangere. Sie wird ermutigt, ihre ganz persönlichen Entscheidungen zu treffen, ihre ureigenen Ressourcen zu finden und zu verwenden und festigt sie in ihrer Motivation, den angetretenen Weg selbstbestimmt und selbstkompetent zu gehen.

Wer weiß, was er will und warum er es will ist am aktuellen Geburtsmarkt gut beraten. Informierte Entscheidungen zu treffen ist das eine. Das andere, diese Entscheidungen den zuständigen Personen auch klar mitzuteilen. Für diesen Zweck stellt das »Wunder des Gebärens« den »Geburtsplan« zur Verfügung. Es ist ein ausführliches Formular, das jeden einzelnen, möglichen Schritt einer Geburt beinhaltet. Hier kann die Schwangere allein oder gemeinsam mit ihrem Partner eine Auswahl treffen und die eigene Wunschgeburt und für sie gangbare Alternativen – falls es zu Abweichungen von der Wunschgeburt kommt – schriftlich festhalten. Der Plan eignet sich zur eigenen Antwortfindung genauso wie er auch tatsächlich an das geburtsbegleitende Personal abgegeben werden kann.

Bis hierher findet Geburtsvorbereitung statt. Nun ist es Zeit, das Ereignis der Geburt an sich mit allen Eventualitäten, Möglichkeiten, Vor- und Nachteilen zu beleuchten. Geburt – das Fest des Lebens und Herzstück dieses Buches. Während der Geburt finden heute die meisten Kränkungen bei Mutter und Kind statt. Hier werden die Frauen plötzlich und unter drastischen Umständen mit völlig anderen Geburtsprozessen konfrontiert, als die, von denen sie geträumt hatten. Einerseits benötigt es eine gute Geburtsvorbereitung, damit der einfache und natürliche Weg des Kindes ins Leben gelingen kann. Andererseits benötigt die gebärende Frau Selbstvertrauen, Selbstkompetenz und viel Information und Wissen, damit sie auch unter Druck weiß, wofür und wogegen sie sich entscheidet und welche Konsequenzen jede Entscheidung mit sich bringen kann. Ideal ist es hier, eine Hebamme an der Seite zu haben, die die Wünsche der Frau kennt und für diese eintreten kann, während sich die Gebärende auf die Geburtsarbeit konzentriert. Es ist gut, ein Krankenhaus oder Geburtshaus gewählt zu haben, das in seinen Methoden nicht allzu sehr von den eigenen Vorstellungen abweicht. Und es gibt ein Gefühl der Sicherheit, den Geburtsplan abgegeben zu haben, anhand dessen sich das Personal noch einmal versichern kann, was die Frau möchte und was nicht.

Unser Ziel ist es, das Wissen in allen Frauen wieder zu verankern, dass natürliche Geburt möglich ist. Nur 6,4 Prozent der Geburten in Krankenhäusern verlaufen ohne Inter-



ventionen. Warum? Sind Frauenkörper so krank geworden? Was läuft falsch? Und wie verläuft eine natürliche Geburt?

Die ersten Kapitel in diesem Abschnitt geben Aufschluss über einen natürlichen Geburtsverlauf – Vorzeichen und Phasen der Geburt bis hin zur Nachgeburt. Warum ist es für ein menschliches Wesen mit all seinen sozialen Kompetenzen so wichtig, natürlich geboren zu werden? Das Kapitel über Geburt und Bindung gibt tiefe Einblicke in die Komplexität der Prozesse, die während einer natürlichen Geburt ablaufen und die Liebesfähigkeit und die Resilienz eines Menschen massiv und unwiderruflich prägen. Was passiert in einer Frau, die es geschafft hat, aus eigener Kraft und ohne dramatische Abweichungen vom natürlichen Prozess ihr Kind in die Welt zu gebären? Geburt hat das Selbstbewusstsein und die inneren Kraftressourcen vieler Frauen gestärkt und für immer ins Positive gewandelt.

Was ist aber nun, wenn in das natürliche Geburtsgeschehen eingegriffen wird – wehenfördernde Mittel, wehenhemmende Mittel, Geburtseinleitungen, Schmerzmittel, Kaiserschnitt – sie alle stehen am Tagesprogramm in den meisten Krankenhäusern und werden den Frauen als genauso harmlose wie notwendige Prozeduren verkauft. Was nimmt Frau aber tatsächlich in Kauf, wenn sie sich auf diese medizinischen Eingriffe einlässt? Wie errechnet sich der Geburtstermin wirklich und wie wirkt sich eine Einleitung auf die Geburt aus? Ist eine Einleitung de facto so harmlos wie angeboten? Was machen Schmerzmittel mit dem feinst aufeinander abgestimmten Cocktail an Hormonen im Körper, der die Geburt vorantreiben und Mutter und Kind vor Gefahren schützen soll? Schmerzmittel können zwar den Geburtsschmerz hemmen, bringen aber auch eine Vielzahl an unangenehmen Nebenwirkungen für Mutter und Kind mit sich.

Und schließlich der allzu sehr verharmloste *Kaiserschnitt*. Fast jedes dritte Kind wird in Österreich »geholt«. Ist das wirklich notwendig? Welche Vorinterventionen führen leichter zu einer Kaiserschnittgeburt? Wann wird routinemäßig ein Kaiserschnitt gemacht ohne absolute Notwendigkeit zur Überlebenssicherung. Und welche Neben- und Auswirkungen sind bei und nach einem Kaiserschnitt zu erwarten?

Aufgrund der Technisierung und Medizinisierung von Geburt ist die Zahl der Frauen und Kinder deutlich gestiegen, die körperlich und emotional lange an den Folgen der Geburt nagen. Frauen, die verletzt geboren haben und Kinder, die verletzt geboren wurden haben eine große Last zu tragen, die gesellschaftlich wenig anerkannt und verstanden wird. Wie kann mit einer traumatischen Geburt umgegangen werden? Wo gibt es Hilfe und wie kann die traumatisierte Frau, das

traumatisierte Kind oder der traumatisierte Mann wieder heil werden, Gefühle der Schuld und des Versagens aufarbeiten. Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Kapitel »Verletzt geboren – Trauma aufarbeitung«.

Die Reise ist mit der Geburt des Kindes noch nicht zu Ende. Gewissermaßen beginnt hier wieder eine neue Reise, auf der wir unsere Begleitung noch für ein paar Schritte anbieten möchten. Für manche Frauen ist Stillen die einfachste Sache der Welt, andere sehen sich mit Herausforderungen konfrontiert. Das Kapitel über das Stillen ist ein Abstecher in praktische, soziale, gesundheitliche und emotionale Vorteile des Stillens für Mutter und Kind. Und es beleuchtet Krisensituationen wie Milchstau, Brustentzündungen oder variierende Milchmengen. Hausmittel runden das Stillkapitel ab.

Wie wird das Wochenbett bereits vor der Geburt am besten vorbereitet? Welche Ups und Downs bringt es mit sich? Was hilft gegen Beschwerden? Wie viel Zeit benötigt der Körper, um sich zu regenerieren? Wie und wann kommt die ursprüngliche Kraft wieder zurück? Hier dreht sich alles um die frisch gebackene Mutter und die Veränderungen und Entwicklungen in ihrer Welt.

Das Kapitel »Wir werden eine Familie« entlässt schließlich die jungen Eltern mit ihrem Neugeborenen in ihr neues Familienleben. Wann immer ein neuer Mensch eine Paarbeziehung erweitert oder ein Geschwisterchen dazukommt, verändern sich die vorher gewohnten Beziehungsstrukturen. Jedes Mitglied sucht und findet einen neuen Platz im veränderten System. Das anfängliche Durcheinander weicht bald einem erweiterten Spektrum und wiedergewonnener Ruhe. Herzensqualitäten wie Abenteuerlust, Demut, Achtsamkeit, Wertschätzung, Geduld und Ausdauer helfen dabei, die Turbulenzen miteinander gut zu bewältigen.

### Was noch erwähnt werden möchte

In diesem Buch wechseln wir die direkte Anrede »du« mit allgemeinen Formulierungen ab. Das »du« tritt immer dort auf, wo wir dich ansprechen und eine Beziehung zu dir herstellen möchten, als wärst du zu Besuch in der Hebammenpraxis oder in einem Geburtsvorbereitungskurs. Allgemeine Erläuterungen verwenden wir in Bereichen, in denen Aufklärung und Information unsere vordergründige Intention ist.

Männliche und weibliche Formulierungen zu verwenden ist uns ein Anliegen. Anstatt das gängige aber komplizierte »Innen« zu verwenden haben wir uns entschieden, abzuwechseln. Mal ist es ein Arzt, mal eine Ärztin. Mal ein Therapeut,

mal eine Therapeutin. Wir haben nicht gezählt, ob die Quote stimmt. Selbstverständlich sind jedes Mal beide gemeint.

Ganz grundsätzlich ist es uns wichtig, allen Frauen einen Weg zu mehr Selbstkompetenz und Selbstvertrauen auf dem Weg zum Muttersein zu vermitteln. Aufgrund der persönlichen Lebensgeschichte kann es während Schwangerschaft und Geburt immer wieder zu Abweichungen vom Optimum kommen. Auch das ist Leben, Lebendigsein und Wachsen. Das Leben ist ständig im Wandel und folgt keinem vorgegebenen Fahrplan. Ein schlechtes Gewissen und Selbstvorwürfe sind keine guten Wegbegleiter. Was immer dein Weg für dich vorsieht, wir wünschen dir, dass du Möglichkeiten findest, weiterzugehen, in die Sonne zu schauen und die Schatten irgendwann zugunsten von neuen Chancen zu verblasen.

Wir wünschen dir, dass du in dir die Kraft und die Hingabe findest, um den Stürmen des Mutterwerdens und Mutterseins mit Gelassenheit und in tiefem Vertrauen zu begegnen.

*Viel Freude beim Lesen und auf deiner »Reise«,  
wünschen dir die Autorinnen  
Nathalie und Sabina*

Bad Ischl, am 17. Mai 2017

Hebamme, Yogalehrerin, Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Beckenbodentrainerin, Akademische Beraterin und Coach, Emotionale erste Hilfe für Schreibabys und Eltern, Mutter von 3 Kindern und Oma von 7 Enkelkindern

[www.sabina-wimmer.at](http://www.sabina-wimmer.at)  
[info@sabina-wimmer.at](mailto:info@sabina-wimmer.at)



## Mein Weg

### Sabina Wimmer

In mehr als vierzig Jahren in meinem Beruf als Hebamme – anfangs im Krankenhaus, seit 1991 in freier Hausgeburtspraxis – faszinierte mich das Geheimnis einer natürlichen, »guten« Geburt mehr und mehr. Manche Frauen gebären leicht oder nehmen selbst nach einer strapaziösen Geburt zufrieden und gestärkt den Prozess an, was sie zuversichtlich weitergehen lässt. Manche Frauen haben während der Geburt ihres Kindes viel zu kämpfen. Andere fühlen sich den Geschehnissen ausgeliefert und nachher kraftlos und überwältigt. Aus dem scheinbar ähnlichen Geburtsprozess gehen wieder andere gestärkt hervor. Worauf kommt es an? Was sind die Grundpfeiler für ein Geburtserlebnis, mit der die Gebärende einverstanden ist? Was muss in der Frau und ihrer Umgebung erfüllt sein, damit das Geburtserlebnis sie bereit und stark für ihr Leben als Mutter macht? Wie können Frauen bereits in der Geburtsvorbereitung so gestärkt werden, dass sie zuversichtlich, informiert, vertrauensvoll und selbstbestimmt in die Geburt ihres Kindes gehen?

Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen, hat sich mir im Lauf der weit über 3.000 Geburten, die ich begleitet habe, Tür um Tür geöffnet. Die vielen Frauen und Paare, die ich bei Geburten und Geburtsvorbereitungskursen in dieser sensiblen und besonderen Lebensphase begleiten durfte, haben mir Türen in ihre Seelen geöffnet, wo ich Antworten finden durfte. Auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema während meines späten Studiums, half mir zu augenöffnenden Erkenntnissen.

Eine Tür fand ich in einer ganz anderen Richtung – im Achtsamkeitstraining, das ich in meiner Ausbildung zur MBSR-Trainee (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach John Kabat Zinn auf einer tiefen Ebene schätzen lernte und in meinen Alltag und meine Geburtsvorbereitung integriere. Gemeinsam mit den vielen Frauen, die mit ihren individuellen Geschichten und Körpern zu mir in die Praxis oder ins Yoga kommen, haben mir alle diese geöffneten Türen Einblicke in das Geheimnis des Gebärens gegeben.

Geprägt und meinen Lebensweg beeinflusst hat natürlich auch meine eigene Geschichte als Mutter dreier Kinder. Meine eigene Mutter hatte uns Kindern – wir sind insgesamt acht Geschwister – immer versichert, dass in unserer Familie leicht geboren wird. Darauf habe ich gebaut und meine beiden ersten Kinder tatsächlich leicht geboren. Doch die Geburt meines dritten Kindes verlief aus Gründen, die ich heute verstehe, mir damals aber noch verschlossen waren, traumatisch und löste ungeahnte Unsicherheiten und Zweifel in mir aus. Durch dieses Erlebnis begann ich, mich mehr und mehr für eine sanfte und natürliche Geburtshilfe zu interessieren und einzusetzen. Ich wendete meinen Blick weg von pathologischen Geburten in Krankenhäusern und hin zu dem, was schwangere Frauen sich wünschen, um sich gesehen und unterstützt zu fühlen. Bald setzte sich die Erkenntnis durch, dass sich eine Frau, die sich in ihren Bedürfnissen wahrgenommen und ernst genommen fühlt, die begleitet anstatt überrumpelt wird, dem Geburtsgeschehen öffnen kann, leichter gebiert und anschließend zufriedener mit dem Geburtsgeschehen ist.

Um meine Seele nach der Geburt meines dritten Kindes wieder zu heilen, war es mir wichtig, diese Suche weiterzuverfolgen und schließlich mein Wissen und die wachsende Erfahrung

zu teilen, damit Frauen eine positive, angstfreie Geburt erleben können.

Ich wünsche es den Kindern wie den Frauen, dass dieses einmalige und unwiederbringliche Erlebnis sie innerlich stärker und reicher macht und sie zusammenwachsen lässt. Deshalb unterstütze ich sie bereits in der Schwangerschaft und genauso auch in der ersten Zeit nach der Geburt mit liebevoller Achtsamkeit, Vertrauen, Optimismus und den verschiedenen Mitteln und Ratschlägen

aus der Hebammenpraxis, die die Frauen mit ihren individuellen Geschichten und Bedürfnissen benötigen. Die Kinder sollen einen

» Geburt war nie als Kampf gedacht, viel mehr als eine Übung an die Hingabe, die uns in die Weisheit führt.«

SABINA WIMMER

guten Start ins Leben haben und zu lebens- und liebesfähigen Wesen heranwachsen. Den Müttern wünsche ich, dass sie aus dem Geburtsgeschehen die Kraft schöpfen, den Kindern die Welt zu zeigen, damit sie selbstbestimmte, starke und reife Persönlichkeiten werden.

Es gibt nicht den einen Weg hin zur Geburt und durch die Geburt, der für alle Frauen stimmig ist. Im Gegenteil gibt es genauso viele Wege, wie es Frauen gibt. Jeder Geschichte und jedem Weg liegen Grundbedürfnisse zugrunde: Sich selbst und die eigenen Wünsche ernstzunehmen und ihnen zu vertrauen. Sich von anderen gesehen und wahrgenommen zu fühlen. Sich und das zu gebärende Kind als Hauptdarsteller des Prozesses zu erleben. Der Wunsch, in diesem Geschehen auf Menschen zu stoßen, die achtsam und liebevoll mit ihnen umgehen und denen sie ihr Vertrauen schenken können.

Yogalehrerin und  
ayurvedische Lifestyle-  
und Ernährungscoach,  
Schriftstellerin und  
PR-Beraterin, Mutter  
von 3 Kindern

[www.yogaccino.at](http://www.yogaccino.at)  
[nathalie@yogaccino.at](mailto:nathalie@yogaccino.at)



## Mein Weg

### Mag.<sup>a</sup> Nathalie Steinlechner-Paulowitsch

Mein Weg führte mich 2007 in meiner ersten Schwangerschaft in Sabinas Hebammenpraxis. Starke Schmerzen im Unterleib und daraus resultierende Ängste um das Wohlergehen meines Babys hatten meinen Frauenarzt zu einer knappen Stunde Ultraschall veranlasst. Das Ergebnis war ein diagnoseloses Fragezeichen, ein krampflösendes Mittel samt der Hoffnung, dass es besser werden möge. Aufgewühlt und den Tränen nahe bei Sabina angekommen, nahm sie sich sofort Zeit, verwöhnte mich mit frischem Hollersaft an ihrem Schwimmteich

und vor allem mit liebevoller Zuwendung, Zuhören und Optimismus. Dass nach der steilen Bergtour, die ich am Vortag absolviert hatte, die Mutterbänder schmerzten, sei naheliegend und kein Grund zur Sorge. Ich wiegte mich in ihrer Sicherheit und Zuversicht, dankbar um diese mütterliche Fürsorge. Mit meiner vorangegangenen Myomoperation und einem mit der Schwangerschaft mitwachsenden Myom in der Nähe des Muttermundes war ich ein »medizinischer Risikofall«. Sabina begleitete mich mit Zuversicht und Vertrauen durch die Turbulenzen von Arzt- und Krankenhausgesprächen, die mich immer wieder der Verzweiflung nahebrachten. Gemeinsam fanden wir schließlich das für mich und meinen Mann optimale Setting für die Geburt unseres ersten Kindes. Ein unvergessliches, tief berührendes, kraftvolles und erstaunliches Erlebnis, bei dessen Erinnerung noch immer kein Flecken meiner Haut gänsehautlos bleibt.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes beschlossen wir, gemeinsam dieses Buch zu schreiben. Ich hatte in meiner kinderlosen Zeit bereits in verschiedenen Medien über Gipfelerlebnisse berichtet, da schien mir »das Wunder des Gebärens« thematisch perfekt dazupassen. Als Schriftstellerin und Autorin, als Mutter dreier Kinder, aber auch als Yogalehrerin spüre ich eine große Nähe zu den Inhalten, die Sabina mit ihrer Geburtsvorbereitung, ihrer Geburtshilfe und ihrer Nachbereitung vertritt. Wir haben uns viel Zeit genommen, um dieses Buch wachsen und werden zu lassen. Es beinhaltet einen wertvollen Erfahrungsschatz. Ich freue mich, wenn es dazu beiträgt, dass sich die Geburtskultur hin zu einem wertschätzenden Umgang der Frauen mit sich selbst entwickelt. Und einem wertschätzenden Umgang, der am Geburtsprozess beteiligten Menschen mit den gebärenden Frauen und den vollkommenen, vertrauensvollen Wesen in ihren Bäuchen, die bereit sind, den Weg in die Welt mutig anzutreten.



