

Was ist Autogene Geburt?

Entspannt und selbstbestimmt durch Schwangerschaft und Geburt – autogen eben! Das deutsche Hypno-birthingprogramm Autogene Geburt zeigt Ihnen wie.

Schreien, pressen, freuen: die normale Geburt

Was wissen Sie eigentlich über Geburt? Das, was Sie vielleicht selbst erlebt haben, was Freunde und Familie erzählen und natürlich das, was Sie aus den Medien so anweht.

So läuft's meist in Film und Fernsehen: Da platzt der Schwangeren mit einem großen Kawumms die Fruchtblase, alternativ beginnen die Wehen, die Frau und ihre komplette Entourage werden sofort panisch und kreischen nach einem Taxi. Angekommen im Krankenhaus liegt die Frau auf dem Rücken, ihre Beine in Beinhaltern. Die werdende Mutter brüllt wie am Spieß. Jemand mit Mundschutz ruft rhythmisch »Pres-sen! Pres-sen!« Silbenklatschen in der Astrid-Lindgren-Grundschule ist nichts dagegen. Dann ist das Baby da. Jetzt ist zwar die Mutter ruhig, aber das Baby schreit dafür mit gefühlten 1000 Dezibel. Die Umstehenden lächeln milde. Der Vater, falls anwesend, ist stolz und der Film in der Regel zu Ende.

Das Gleiche jetzt noch mal als Autogene Geburt? Okay: Die Schwangere spürt in zunächst sehr langen Abständen die re-

gelmäßige Arbeit ihrer Gebärmuttermuskeln. (Das muss nicht unbedingt wehtun, erkläre ich Ihnen später genauer.) Langsam wird diese Muskelarbeit stärker und die Abstände verringern sich. Die Frau hat das Bedürfnis sich konzentriert zurückzuziehen. Bisher hat sie vielleicht noch einen Kuchen gebacken oder ein älteres Kind ins Bett gebracht. Vielleicht auch noch schnell eine E-Mail geschrieben oder eine Überweisung getätigt. Je nachdem, wo das Baby zur Welt kommen soll, geht es nun in Richtung Krankenhaus. Dort angekommen, macht es sich die Frau in einer aufrechten Position in der Wanne, auf dem Gebärhocker oder auf ihren Partner gestützt gemächlich. Nutzt sie Geburtshypnosetechniken, wird man ab jetzt bis zur Geburt des Kindes häufig wenig von außen mitbekommen, außer tiefem Summen, langgezogenen Vokalen oder ähnlichen entspannungs-

etwas für Sie oder wünschen Sie es sich eher Hollywood-reif?

Warum es anders geht

Um mit möglichst hoher Wahrscheinlichkeit eine ruhige und entspannte Geburt zu ermöglichen, arbeitet das Konzept »Autogene Geburt« mit drei Grundannahmen:

- Eine wunderschöne Geburt ist möglich, wenn die werdende Mutter sehr tief entspannt ist.
- Eine wunderschöne Geburt ist möglich, wenn die werdende Mutter liebevoll begleitet wird.
- Eine wunderschöne Geburt ist möglich, wenn die werdende Mutter alle Entscheidungen zu ihrer Schwangerschaft und Geburt selbstbestimmt und ohne Druck trifft.

Der wichtigste Pfeiler ist die Entspannung während der Geburt. Als erster Gynäkologe beschrieb der Engländer Grantley Dick-Read den ursächlichen Zusammenhang zwischen Anspannung und Schmerz in der Geburtshilfe. Frauen, die entspannt sind und sich gut aufgehoben fühlen, spüren die Muskelbewegungen der Gebärmutter nicht zwangsläufig als Schmerzen. Diese Entspannung auf Knopfdruck und vielleicht auch unter nicht ganz optimalen Bedingungen entstehen zu lassen, werden Sie in diesem Buch durch zahlreiche Entspannungsübungen und Selbsthypnosetechniken lernen.

fördernden und Atemtechniken unterstützenden Tönen. Bei einer normal und gesund verlaufenden Geburt muss natürlich auch niemand von außen zum Pressen anleiten. Es reicht, wenn die Frau auf ihre eigenen Körpersignale hin sanft mit-schiebt oder hinunteratmet. Wird das Kind geboren, nimmt die Mutter es selbst hoch und legt es sich auf die Brust. Das Kind atmet regelmäßig, ist ruhig und schreit häufig nicht einmal.

Gähn. Laaaaangweilig. Das ist doch kein Hollywoodstreifen. Da ist überhaupt keine Action drin. Frau geht ihrem Tagesgeschäft nach, wendet sich immer mehr nach innen, begibt sich irgendwann in den Kreißaal, gibt alle paar Minuten einen wohligen langen Ton von sich und irgendwann ist das Baby da. Und das schreit meistens nicht mal, sondern blickt nur aufmerksam umher. Wäre das

Liebevolle Begleitung

Die liebevolle Unterstützung von Ihren medizinischen Begleitern einerseits und von der Person Ihres Vertrauens andererseits ist ganz entscheidend. Selbst wenn die Geburt eine unerwartete Wendung nimmt, vielleicht auch streckenweise doch mit unangenehmen Empfindungen oder sogar Schmerzen verbunden sein sollte: Wenn Sie sich gut unterstützt fühlen und mit Zuspruch und sanften Berührungen durch die Geburt begleitet werden, schaffen Sie das Ganze mit links. Deshalb ist die Einbindung des Geburtspartners so besonders wichtig. Mit Hilfe dieses Buches können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner als funktionierendes Team für die für Sie richtige Geburt aufstellen und Sie bekommen Tipps zur wirklich schlaun Wahl Ihres Geburtsortes und Ihrer Geburtsbegleiter – egal ob in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause.

Selbstbestimmt handeln. Über die letzten Jahre habe ich sehr viele Geburtsberichte der von mir begleiteten Paare be-

kommen. Die meisten Geburten verliefen problemlos und waren typische natürliche Geburten, darunter sehr viele Geburten nach vorangegangenem Kaiserschnitt. Aber es gab auch einige, bei denen aufgrund verschiedener Umstände medizinisch ins Geburtsgeschehen eingegriffen wurde. Die Paare berichteten durchweg positiv, selbst von schweren Eingriffen wie einem Kaiserschnitt, wenn sie sich zu jeder Zeit informiert und nicht überrumpelt und übergangen fühlten. Wenn sie das Gefühl hatten, dass nichts über ihren Kopf hinweg entschieden wurde. Umgekehrt kenne ich einige Paare, die mir von einer früheren Geburt erzählten, die für einen Außenstehenden vielleicht als normale Geburt durchgingen, die sie aber selbst als schieren Horror in Erinnerung hatten. Der Schlüssel liegt darin, sich vorher über die wichtigsten Eckpunkte der Geburtsplanung klar zu werden, sich darüber klar zu werden, was man möchte, und dann klar und freundlich zu kommunizieren und immer wieder um die Möglichkeit zur informierten Entscheidung zu bitten.

.....

Lisa Christensen, 30 Jahre, Hebamme, 1 Kind

Der weibliche Körper hat alles, was er braucht, um zu gebären

» Als Hebamme habe ich erlebt, dass jede Geburt einzigartig ist. Schon immer habe ich mich gefragt, wie ich in einem Geburtsvorbereitungskurs die einzelne Frau erreiche, also ein Höchstmaß an Individualität. Durch das Prinzip der Autogenen Geburt ist es möglich, auch in der Gruppe jede Frau in ihrer eigenen Kraft zu stärken. Es hat mir die Möglichkeit gezeigt, wie wir all un-

sere Sinne in der Tiefe benutzen können, um gut durch das wertvolle Erlebnis Geburt zu gehen.

Wir nutzen und vertrauen unseren Sinnen spielend leicht jeden Tag. Wir gebären nicht jeden Tag. Aber der weibliche Körper hat alles, was er braucht, um zu gebären, so wie ich eine Nase habe, um zu riechen. Auf meine Nase kann ich mich verlassen, ich vertraue ihr. Hier lässt sich zur Geburtssituation eine Brücke spannen. Wann immer ich eine Extraportion Vertrauen brauche (ein normales Bedürfnis in besonderen Situationen), kann mir beispielsweise ein besonderer Geruch helfen. Ebenso das Hören der Stimme meines Mannes. Es ist genial: Man kann lernen, diese dabei entstehenden Gefühle bewusster zu erleben und abzurufen. Es zeigt, dass alles miteinander verknüpft ist – ein großes Ganzes, Körper und Geist als Gesamtkunstwerk. Die Vorbereitung in der Schwangerschaft mit Autogener Geburt hat mir ganz persönlich Sicherheit gegeben. Ich wusste, dass ich selbst Hilfsmittel dabei habe. Dieses Wissen war schon an sich eine große Stütze. So habe ich kraftvoll und selbstbestimmt geboren. Es fühlte sich alles richtig, natürlich und normal an. Letztendlich habe ich nur ein Hilfsmittel aus meinem »Werkzeugkasten« gebraucht, den Duftanker (Seite 54), aber ich wusste ja, dass ich noch viele andere dabei habe.

Und mein Kraftort (Seite 61) hilft mir nun z.B. auch beim Zahnarzt. So begleitet mich diese Art der Geburtsvorbereitung auch nach der Geburt positiv und leicht durch mein Leben. ◀

Autogene Geburt – das Buch

Als ich die Idee zur »Autogenen Geburt« hatte, hatte ich mit den herkömmlichen Hypnosekurskonzepten einerseits großartige Erfolge, andererseits auch immer wieder dieselben Probleme. Die Paare lasen bestimmte Bücher und kamen anschließend in meinen Kurs – fast alle waren der Überzeugung: Wenn wir alles richtig machen, wird unsere Geburt schmerzfrei sein. Diesen »Schwarzen Pe-

ter« kann und möchte ich keinem bestimmten Konzept zuschieben, in erster Linie ist Hypnobirthing nur der ins Englische übersetzte Begriff für »Geburts-hypnose«, der mit der Zeit durch eine Handvoll Anbieter geprägt wurde. Ich bin von mehreren dieser Anbieter in deren Konzepten fortgebildet worden und habe die Kurs- und Ausbildungsunterlagen der meisten anderen einsehen können. Meine Paare und auch die Paare

vieler Kolleginnen erlebten entweder tatsächlich schmerzarme bzw. schmerzfreie Geburten oder aber knabberten noch lange an ihrer vermeintlich »schlechten« Geburt. Dabei wusste ich immer, dass Schmerzfreiheit nur ein Kriterium von vielen für eine gute Geburt ist. War ich doch selbst in meiner Schwangerschaft diesem Irrtum aufgesessen. Wie besessen suchte ich damals in Bibliotheken und im Internet zum Schlagwort »schmerzfreie Geburt« – aber erst als ich begann nach »angstfreier Geburt« zu suchen, erhielt ich endlich die wunderschönen Geburtsberichte und guten Fachbücher, nach denen ich so lange gesucht hatte.

Angstfreie Geburt. Dieses Buch ist eine in sich abgeschlossene Anleitung zur selbstständigen Vorbereitung nach dem Prinzip »Autogene Geburt«. Sie erhalten alle sinnvollen Werkzeuge und Anleitungen, die Sie benötigen, um sich frei von Angst fallen lassen zu können.

Eine gute Geburt wird also immer angst- aber lange nicht immer schmerzfrei sein. Aber: Seien Sie sicher, dass Angstfreiheit eine sehr gute Grundlage für Schmerzarmut liefert. Auch Ihre gesamte Schwangerschaft wird Ihnen positiver in Erinnerung bleiben, wenn sie von Vorfreude und Spannung statt von belastenden Gedanken an die Geburt geprägt ist.

Mythen über Geburtshypnose

Geburtshypnose ist so ein New-Age-Räucherstäbchen-Kram

Hypnose ist eine anerkannte und wissenschaftlich in ihrer Wirksamkeit hervorragend belegte Methode. Räucherstäbchen anzünden dürfen Sie natürlich trotzdem, denn – Hypnose oder nicht – niemand sollte Ihnen eine bestimmte Weltanschauung aufzwingen und Sie müssen sich sicher nicht umkrepeln und ab jetzt in der Fußgängerzone sitzen und in ihrem selbstgebatikten Gewand »Hare Krishna« singen.

Alle Übungen, die Sie erlernen werden, können Sie mit Ihren eigenen Vorstellungen bereichern, aber Sie sind von sich aus an keine Religion oder ein bestimmtes soziales Milieu gebunden.

Geburtshypnose verspricht eine schmerzfreie Geburt

Wer Ihnen eine schmerzfreie Geburt verspricht, Ihnen also sagt, wenn Sie nur genug dieses und weniger jenes täten, genug üben, genug glaubten, dann, ja dann kämen Sie garantiert in den Genuss einer schmerzfreien Geburt, den sollten Sie meiden wie der Teufel das Weihwasser. (Falls Sie zufällig doch ein waschechter Hippie sind, vertrauen Sie einfach darauf, dass das Karma es schon richten wird.) Im Ernst: Ja, eine schmerzfreie Geburt ist möglich. Und ja, mit viel Übung und gu-

ter Anleitung kann man seine Chancen darauf verbessern, aber niemand auf der Welt kann Ihnen irgendwelche Garantien geben. Es gibt immer noch genug Größen, die außerhalb des menschlichen Einflussbereichs liegen. Über 90 Prozent der Paare können mit den Techniken aus Autogener Geburt eine wunderschöne Geburt haben, die in der Rückschau als positiv und kräftigend, statt zerstörerisch und entmündigend empfunden wird. Und einige dieser Geburten sind sogar völlig schmerzfrei.

Bei einer echten Hypnosegeburt darf man nicht pressen

Sie sollen immer das tun, was Ihr Körper Ihnen sagt. Das Wort »Pressen« ist allerdings in der Hebammensprache für normale Geburtsverläufe veraltet, man spricht von »Mitschieben«. Beim Mitschieben oder Hinunteratmen wird mit den Kräften entlang der eigenen Körpersignale und denen des Babys gearbeitet. Die Richtung wird unterstützt. Das früher teils übliche »Pressen auf Kommando« ist für eine Geburt ohne krankhaften Verlauf längst überholt. Heute weiß man, dass die Gebärende mit ihrem Körpergefühl das Kind viel stressfreier, energiesparender und vor allem verletzungssärmer zur Welt bringen kann.

Die Selbsthypnose und Visualisierungstechniken helfen Ihnen dabei, dieses Mitschieben noch effektiver zu machen, so dass es sich für machen Frauen kaum wie

eine Anstrengung anfühlt. Wie bei der schmerzfreien Geburt gilt das nicht für jede Frau: Häufig habe ich davon gehört, dass sehr bewusstes und kraftvolles Mitschieben als wahre Erleichterung empfunden wurde, eine Mutter schrieb mir in einem Brief von einer »kathartischen« Erfahrung, einem Gefühl der inneren Reinigung und absoluten Selbstermächtigung, nachdem ihre vorherige Geburt damals in einem Kaiserschnitt geendet hatte. Das Mitschieben ist also niemals durch Geburtserfahrungen Außenstehender und nach vermeintlich objektiven Kriterien zu bewerten.

Bei einer echten Hypnosegeburt darf man nicht schreien

Genauso wie beim Mitschieben, Pressen oder Herunteratmen ist auch das Repertoire an Lauten unter der Geburt unglaublich vielfältig. Stumm bleiben, singen, summen, schreien, seufzen, tönen – das alles können Geräusche einer normalen Geburt sein. Wichtig ist, dass nicht jedes Geburtsgeschehen inklusive schreiender Frau abläuft. Bei entspannten Geburten sind ruhige, melodische Laute wie beim Singen, Summen und Tönen viel häufiger anzutreffen als spitze Schreie. Und: Laute können wunderbar als Fokuspunkt dienen, helfen beim Lockerbleiben und garantieren eine gute Sauerstoffversorgung von Mama und Baby. Seien Sie locker, öffnen Sie sich, haben Sie keine Hemmungen, sich gehen zu lassen. Also keine Angst, Sie müssen

Praktische Erfahrungen am Geburtshaus Kiel

Ute Marcussen, 34, seit 12 Jahren Hebamme und Mutter von drei Kindern, betreute bereits Hunderte Haus-, Klinik- und Geburtshaus-Geburten.

Ich blicke zurück auf über 500 Geburten. In der Klinik, im Geburtshaus, zu Hause. Jede einzelne nicht zu vergleichen mit den anderen. Risikoschwangere, Erstgebärende, gut oder schlecht vorbereitete Frauen, Frauen die nichts von der Schwangerschaft wussten, Zwillings- und Drillingsmütter, junge und alte Mütter, Mütter unterschiedlicher Kulturen und Bildungsstände. Eine Gemeinsamkeit hatten alle – sie starteten in das Abenteuer Geburt.

Mir fiel auf, dass es einigen Frauen anscheinend leichter fiel als anderen mit den Kräften der Geburt umzugehen. Schon früh spürte ich, dass vieles mit den äußeren Umständen zusammenhing: Wie ist die Laune der Hebamme oder des Arztes? Gibt es Streit mit dem Partner? Wie ist die Motivation des Paares bei der Geburt?

Lange Jahre habe ich Paare laut »Standard« auf Geburten vorbereitet, doch je individueller die Geburtsvorbereitung, umso

weniger Schmerzmittel sind nötig und umso geringer sind die Risiken. Meine Erfahrung bestätigt, dass Frauen, die gut bei sich und dem Kind sind, eine angenehme Geburtserfahrung machen.

Vertrauen zum Körper aufbauen

In der heutigen Zeit haben wir verlernt auf unser Gefühl zu hören, selten mögen wir unseren eigenen Körper und unsere Bedürfnisse stellen wir oft hinten an. Zu sich selbst zu stehen, dem Körper zu trauen und herauszufinden, was genau man eigentlich möchte – darum geht es. Hypnose kann dabei helfen, alte Verhaltensmuster zu verändern und tief im Unbewussten neue Anker zu setzen. Die Paare üben so oft und so viel miteinander, dass die tiefe Entspannung in jedem Moment abrufbar ist. Einigen Frauen gelingt dies von Haus aus. Sie erleben die Geburt in Leichtigkeit, weil sie zu jeder Zeit gut bei sich sind



oder schnell wieder zu sich zurückfinden und auch weil der äußere Rahmen stimmt. Hebammen arbeiten genau dafür!

Ganz bei sich sein. Frauen, die die Technik der Selbsthypnose beherrschen, kommen oftmals später bei uns im Geburtshaus an, weil sich die erste Phase der Geburt noch nicht recht nach Geburt anfühlt oder die Frauen so vertieft in ihren Übungen sind, dass sie gar nicht merken, wie die Zeit vergeht. Oft war der Muttermund schon ein ganzes Stück weit geöffnet. Anstatt zu sagen: »Ich weiß nicht, ob das jetzt Geburt ist!« wussten diejenigen, die ganz bei sich und ihrem Baby waren: »Mein Baby kommt!« Wenn ich den Frauen erklärte, warum ich eine vaginale Untersuchung oder die Überprüfung der kindlichen Herztöne notwendig finde, war nicht eine dabei, die sich verkrampfte oder sich weigerte.

Fast immer konnte man den Frauen nicht ansehen, dass eine Welle kam – so entspannt lagen sie im Wasser oder bewegten sie sich umher. Einzig an der Atmung konnte man die Wellen bemerken. Und wenn die Frau tönte, klang es fast wie Musik. Ich hatte selten Gründe, um in den Geburtsprozess einzugreifen, alles lief wie

von allein. Ich konnte mich staunend dazu setzen und still beobachten. Einige erlebten eine Übergangsphase, wie wir es auch von Frauen kennen, die keine Hypnose anwenden: Tränen fließen und der Wunsch, alles wäre schon vorbei, ist groß. Doch die Frauen fangen sich schnell wieder, wenn man erklärt, an welchem Punkt sie gerade stehen. Das Herausschieben war bei allen kraftvoll und sanft zugleich. Keine der Frauen »presste«. »Es ist so weit!«, sagen sie. (Frauen in Selbsthypnose spüren in der Regel ganz genau, wann es so weit ist.)

Friedlich und zufrieden

Mein Mann und einige andere Väter aus den Kursen sagten nach der Geburt mit Hypnose (im Vergleich zu Standardgeburten), dass es fast ein bisschen langweilig war – viele der Partner schliefen sogar versehentlich zwischendurch ein. Die Babys haben fast nie geschrien, Sie guckten sich ihre Eltern an und sahen dabei so weise und friedlich aus. Die Vorbereitung mit dem Konzept »Autogene Geburt« hat mich persönlich auch durch die Schwangerschaft getragen und, so sagen es oft die Männer im Kurs, auch für das weitere Leben mit dem Baby entspannt!

nicht wie bei den Scientologen stumm durch Ihre Geburt gehen!

Paare sind misstrauisch und ängstlich

Informierte Paare fragen häufiger nach, erkundigen sich nach ihren medizinischen Optionen, wägen gründlich Vor- und Nachteile ab, lassen sich nicht abspesen, wenn gerade wenig Zeit ist und das Wartezimmer oder die Klinik voller Patienten. Wen das stört, der sollte besser jemand Neuen suchen, das Karma erledigt den Rest. Von Misstrauen ist die Arzt-Patienten- bzw. Hebamme-Eltern-Beziehung gerade dann nicht geprägt, wenn man die medizinischen Begleiter mit Bedacht ausgewählt hat und sich unterstützt und umfassend informiert statt durchgeschleust und abgewimmelt fühlt.

Das war eine schöne Geburt!

Von außen betrachtet ist schwer zu sagen, ob eine Geburt »schön« war. Es gibt Frauen, die brüllen, dass die Wände wackeln – nach der Geburt gefragt, beschreiben sie eine kraftvolle und befreiende Erfahrung. Andere sagen keinen Piep, empfinden die Geburt aber als Schreckenserlebnis. Sie sehen also: So unterschiedlich wie die Frauen sind, so unterschiedlich sind auch die Geburten. Und vor allem die Ansprüche an das, was

eine schöne Geburt ausmacht. Das Unterfangen »guten Sex« zu definieren wäre ähnlich aussichtslos. Trotz aller Unterschiede, persönlicher Vorlieben und Geschichten – eines haben alle schönen Geburten gemein: Die Frau hat das Gefühl, dass sie selbstbestimmt agieren konnte, liebevoll betreut und begleitet wurde und dass alle Entscheidungen über das Geburtsgeschehen ihre eigenen waren: Autogen gebären heißt vor allem, selbstbestimmt und selbstbewusst zu gebären.

Was ist also eine schöne Geburt?

- Eine Geburt ist schön, wenn sie richtig für Mama und Baby am jeweiligen TAG der Geburt ist.
- Eine schöne Geburt ist eine, auf die das Paar zurückblickt und weiß, dass alle Entscheidungen die eigenen waren – sogar wenn vielleicht aufgrund spezieller Entwicklungen ins Geburtsgeschehen eingegriffen wurde.
- Selbstbestimmung und Selbstermächtigung ermöglichen ein positives Geburtserleben.
- Eine schöne Geburt wird als positive Erfahrung wahrgenommen – egal welchen Verlauf die Geburt nimmt.
- Eine schöne Geburt ist eine gute Erinnerung für ein ganzes Leben, keine Horrorerinnerung, über die nur das Baby einigermaßen hinwegtrösten kann.

Marie Ann, 33 Jahre

Ich könnte es gleich wieder machen

» Die Hebamme sagt, der Kopf sei zu sehen. Mein Mann steht auf, geht um den Pool herum, um eine bessere Sicht zu haben. Ich kann nicht aufhören mitzuschieben, daher ist das ganze Kind schon da, als mein Mann auf der Rückseite des Pools ankommt. Die Hebamme nimmt es in Empfang und gibt es mir sofort, nachdem ich mich umgedreht habe. Unser Baby liegt auf meiner Brust. Wir sind von dem Tempo und der Heftigkeit noch ganz benommen. Ich weine ein bisschen vor Freude, Erschöpfung und weil mein Körper sowieso noch ein bisschen bebt. Mein Mann hält eine Hand auf dem Babyrücken und sagt mir, dass ich das gut gemacht hätte. Er ist glücklich und ich bin glücklich, ihn so zu sehen. Wir haben einen Jungen bekommen, genau, wie mein Gefühl seit dem Zeitpunkt der Zeugung war. Wie gut, denn einen Mädchenamen haben wir nicht.

Die Hebamme und mein Mann lagern mich aus dem Pool um auf die Matratze. Dort untersucht sie das Baby, während es auf mir liegt. Wir können gleichzeitig mit unserem Sohn kuscheln, nichts stört. Er ist gesund, alles ist dran, 51 cm lang, 36 cm Kopfumfang, 3510 g. Am selben Abend laden wir noch meine Eltern zum kurzen Besuch ein. Mein Vater fragt, wieso ich so gut aussähe, total entspannt. Man sehe mir nicht an, dass ich gerade eine Geburt hinter mir hätte. Ich stimme ihm zu, ich fühle mich nämlich auch nicht so.

Ich bin absolut im Reinen mit der Geburt und empfinde sie im Endeffekt als so schön, dass ich noch am gleichen Abend denke, dass ich das wieder machen könnte, wenn ich mich erst mal ein bisschen ausgeschlafen habe. ◀

Dieses Buch als Workbook nutzen

Weil Ihre Geburt einzigartig sein wird, sollte auch Ihre Geburtsvorbereitung einzigartig sein: sich an Ihren besonderen Bedürfnissen, Vorlieben und speziellen Herausforderungen orientieren, statt ir-

gendeine 08/15-Version abzuspuhlen. Ein Buch kann natürlich nicht mit Ihnen reden, aber es kann Ihnen die richtigen Fragen stellen, Denkanstöße und wertvolle Informationen für eine informierte Entscheidungsfindung geben. Eine schöne Geburt passiert selten von allein. Deshalb: Werden Sie aktiv! Die Workbook-