

Maria Bettina Fillafer

GEBURT BEWUSST ERLEBEN

Wie du deine
Schwangerschaft
**achtsam und
selbstbestimmt**
gestaltest



KNEIPP
VERLAG WIEN

Maria Bettina Fillafer

GEBURT BEWUSST ERLEBEN

Wie du deine Schwangerschaft
achtsam und selbstbestimmt gestaltest

10 Die Geburt eines Kindes gleicht einer Reise

13 Andere Umstände –

Reiseführerin durch die Schwangerschaft

- 13 Biologische Aspekte
- 16 Ernährung und Bewegung
- 20 Künstlich empfangen –
ein anderer Schwangerschaftsbeginn
- 24 Die wunderbare Welt des Kindes
- 26 Achtsam und selbstbestimmt körperlichem
und emotionalem Stress begegnen
- 30 Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung
- 31 Geistiger Wachstumsprozess
- 33 Was nährt mich, wer stärkt mich? –
eine Wohlfühlsammlung

41 Achtsame und selbstbestimmte Transformation – Reiseführerin durch die Geburtsvorbereitung

- 42 Lebenserfahrungen
- 42 Atmen
- 49 Bewegung
- 52 Achtsamkeit
- 55 Hypnobirthing
- 56 Affirmationen
- 58 Visualisierungen
- 59 Anker
- 61 Achtsame Tiefenarbeit
- 64 Intuition – Mutterinstinkt – Bauchgefühl
- 71 Hilfreiche Begleiterinnen

**81 Naturkraft Geburt –
Reiseführerin durch die Geburt**

- 81 Die Geburt naht
- 83 Natürlich einleiten
- 85 Die Geburt beeinflussende Faktoren
- 90 Der Geburtsbeginn
- 99 Hingabe und Loslassen – die Eröffnungsphase
- 102 Die Kraft der Pause – die Übergangsphase
- 103 Kraft und Mut – die Austreibungsphase
- 106 Gebärhaltungen
- 108 Der Schmerz rund ums Gebären
- 115 Die Nachgeburt
- 116 Der Kaiserschnitt – ein guter Plan B
- 120 Negative Geburtserfahrungen
- 124 Eine Hebamme wird Mutter –
ein besonderes Geburtserlebnis
- 127 Bonding – Liebe auf den ersten Blick

134 Literaturverzeichnis

136 Anhang

- 136 Verzeichnis der Übungen und Impulse
- 138 Stichwortverzeichnis
- 140 Meine Berufung ...

Die Geburt eines Kindes gleich einer Reise

Du packst deinen Klinikoffen und bereitest dich auf eine der wichtigsten Erfahrungen deines Lebens vor. Du hast dir überlegt, mit welchem Fortbewegungsmittel du losfährst, und triffst Vorkehrungen, um abgesichert und gut begleitet zu sein. Du übst dich in Vertrauen und Gelassenheit, um mit den Herausforderungen auf diesem Weg umgehen zu können. Je näher der Termin rückt, umso mehr erfasst dich das Reisefieber. Freude und Sorgen wechseln einander ab. Du fragst dich, ob du schon bereit bist für ein so großes Abenteuer.

Eine der wesentlichsten menschlichen Eigenschaften ist unser angeborenes Bedürfnis nach Entwicklung. In der Zeit der Schwangerschaft wird das deutlicher sichtbar als in jeder anderen Lebensphase, du verfügst über ein enormes Wachstumspotenzial auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. In wenigen Monaten entsteht aus einer Eizelle ein Kind und eine Frau reift zur Mutter.

Zwei wesentliche Reisebegleiterinnen, die Achtsamkeit und die Selbstbestimmtheit, erleichtern diese Lebensphase. Sie unterstützen dein körperliches Wohlbefinden und deinen Umgang mit starken Emotionen. Sie öffnen deinen Horizont und helfen dir, die Geburt bewusst zu erleben.

Wenn du schwanger bist, richtest du deine Antennen nach innen, du spürst dein Kind und achtest auf deine Empfindungen. Dieses Nach-innen-Lauschen führt zu einer Sensibilisierung der Sinne, die du durch eine regelmäßige und bewusste Wahrnehmung vertiefen kannst. Eine gezielte Praxis der Achtsamkeit fördert den Kontakt mit deinem Mutterinstinkt und deinem Bauchgefühl, sodass du deine Entscheidungen leichter auf einer selbstbestimmten Basis treffen kannst.

Die vorliegende Reiseführerin möchte dich ein Stück auf deinem Weg durch diese Zeit begleiten. Wichtige, oft gestellte Fragen

rund um Schwangerschaft und Geburt werden beantwortet und umfangreiche Möglichkeiten zur Vorbereitung dargestellt. Basierend auf meinen langjährigen Erfahrungen als Hebamme gebe ich Impulse, wie du dein natürliches Wachstumspotenzial am besten nützen kannst.

Das Thema Loslassen sowie menschliche Fähigkeiten wie Geduld, Mut und Hingabe als wesentliche Helferinnen unter den Wehen kommen ebenso zur Sprache wie die unfehlbaren Begleiterinnen Mutterinstinkt, Intuition und Bauchgefühl.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet die »achtsame Tiefenarbeit«. Dieses eigene Geburtsvorbereitungskonzept habe ich über die letzten Jahrzehnte in meiner Auseinandersetzung mit Techniken des Hypnobirthing, der Achtsamkeitspraxis und zahlreichen anderen Methoden entwickelt. Es ist wie viele andere hier vorgestellte Bereiche mit einem weiteren zentralen Thema, dem Atem, der dir in diesem Buch immer wieder begegnen wird, eng verbunden.

Neben der natürlichen Geburt kommen auch Kaiserschnitt und tabuisierte Themen wie künstliche Befruchtung, Schmerz und negative Geburtserlebnisse zur Sprache. Der Austausch über diese Erfahrungen und ein konstruktiver Umgang damit sind wichtig, um sie ohne bitteren Nachgeschmack in die eigene Geburtsgeschichte integrieren zu können.

Zahlreiche Übungen und Impulse dienen der alltäglichen Praxis, deinem persönlichen Üben und der individuellen Vertiefung. Denn letztlich ist alles schon da: das innere Wissen ums Gebären und die tiefe Verbundenheit mit deinem Kind. Es wird durch achtsames Üben lediglich verfeinert und damit tragfähiger.

In diesem Sinne soll dir diese Reiseführerin liebevolle Begleiterin durch die einzigartige Zeit der Schwangerschaft und Geburt sein. Die Reise kann beginnen!

Im Moment des
Schwangerwerdens
begeben wir uns
auf eine Reise in ein
neues Abenteuer.

Was ist »achtsame Tiefenarbeit«?

Es ist ganz still in meiner Hebammenpraxis. Gelegentlich seufzt eine Schwangere. Mit jeder neuen Atemwelle sinken die Frauen tiefer in die Entspannung. Das Loslassen wird mit jeder Übungseinheit leichter. In dieser weichen Gelöstheit wird getanzt, geschaukelt, geatmet, gesummt, getönt und gespürt. Die achtsame Tiefenarbeit hilft die eigene Mitte zu stärken, sich bewusst mit dem Baby zu verbinden und den Mutterinstinkt zu wecken.

Die »achtsame Tiefenarbeit« ist mein ganz persönlicher Zugang: eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung, die schwangere Frauen auf dieser vorhin beschriebenen feinen Ebene abholt und ein Stück ihres Weges begleitet. Sie ist im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte im ständigen Austausch mit den werdenden Müttern in meinen Kursen entstanden. »**Achtsam**« beschreibt dabei jene feine Wachheit, mit der die schwangeren Frauen während der Übungen nach innen lauschen, »**tief**« den gelösten Bewusstseinszustand völliger Entspannung und »**Arbeit**« den Prozess des Übens, auf den sich die Frauen einlassen.

Die achtsame Tiefenarbeit verbindet Elemente verschiedener Erfahrungsebenen miteinander. Sie umfasst ...

- Selbstwahrnehmung in Bewegung, Tanz und Stille
- Atmen und Tönen
- Tiefenentspannung und Meditation
- Visualisierungen und Affirmationen
- geistige Impulse, die der Dimension der Geburt gerecht werden

Unterschiedliche Einflüsse aus meiner langjährigen Erfahrung in Hypnobirthing, in westlichen und östlichen Meditationsformen, aus der Trancearbeit und der Achtsamkeitspraxis strömen hier zusammen. Ein abwechslungsreicher Übungsablauf gibt der werdenden Mutter vielfältige Impulse, um mit verschiedenen Formen des Loslassens vertraut zu werden. Sie probiert aus und merkt bald, welche Worte, welche Bilder ihr am meisten dienen. Sie erfährt, wie es ist, in Bewegung und in der Stille loszulassen. Je tiefer sie sich im Vorfeld darauf einlässt, umso mehr Ressourcen stehen ihr später zur Verfügung.

Die achtsame Tiefenarbeit dient ...

- der Stärkung der Verbundenheit zwischen Mutter und Kind
- der Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens

- der Vertiefung der Selbstwahrnehmung
- der Entdeckung der inneren Kraftquellen
- der Erweiterung der Fähigkeit, bewusst loszulassen
- der Vergrößerung des Atemvolumens
- der Verbindung von Atem mit Körperwahrnehmung, Worten und Bildern

In der achtsamen Tiefenarbeit gleiten die Schwangeren ganz bewusst in einen wohltuenden, gelösten Bewusstseinszustand, der von ihnen als Schläfrigkeit, Selbsthypnose, Trance oder tiefe Meditation beschrieben wird. Bei jeder Übungseinheit wird dieses ganzheitliche Einsinken tiefer erlebt. Die Fähigkeit, vollkommen loszulassen, ist erlernbar. Je öfter sich eine Schwangere dieser völligen Entspannung hingibt, umso effektiver kann sie diese Gelöstheit auch während der Wehen bewusst herbeiführen. Übung macht die Meisterin.

Die folgende Übung dient dazu, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Kind zu richten und sich mit ihm zu verbinden. Sie ist als Einstieg in die Geburtsvorbereitung gedacht.

ÜBUNG: »Ich helfe dir ans Licht der Welt, mein Kind – wir schaffen das!«

Seufze tief durch.

Lass dich mit jeder Atemwelle tiefer sinken.

Nimm deinen Körper wahr.

Wie fühlt er sich jetzt gerade an?

Spüre deine Beine und Füße,

dein Becken, deinen Bauch,

deinen unteren und oberen Rücken,

deinen Brustkorb, deine Schultern,

deine Arme und Hände,

deinen Nacken und Hals,

deinen Kopf, dein Gesicht.

Nimm deinen Körper als Ganzes wahr,

die Haut, die fühlbare, tastbare Grenze zwischen innen und außen,

die strömenden Flüssigkeiten in dir,

die pulsierenden Organe, Nervenbahnen, Muskeln und Knochen.

Nimm wahr, wie sich dein Körper im Moment anspürt.

Der Atem fließt weich und leicht

in den Körper, durch den Körper, aus dem Körper.

Nimm deine Gefühle wahr.

In welcher Stimmung bist du?
Wo finden Gefühle statt?
Spürst du sie im Körper?
Gehen deine Gefühle über deinen Körper hinaus?
Atme hin zu deinen Gefühlen.
Nimm eine weitere Schicht deines Daseins wahr,
die geistige Ebene deines Seins,
deine Gedanken, Weltbilder, Erwartungen,
deine Wünsche, Befürchtungen.
Wo kannst du deine Gedanken wahrnehmen?
Oben oder unten, innen oder außen?
Was macht DICH aus?
Das Körperliche?
Das gefühlte Seelische?
Das gedachte Geistige?
Verweile ein wenig in dieser Beobachtung.
Da ist noch ein zweiter Mensch in dir,
schaukelnd auf deinen Atemwellen im warmen Fruchtwasser.
Mit seinem Körper, seinen Gefühlen, seiner Wahrnehmung
spüre diesen Menschen in dir, in deiner Gebärmutter.
Nimm ein paar satte, tiefe Atemwellen
und verweile in dieser Verbundenheit, solange es dir guttut.
»Ich helfe dir ans Licht der Welt, mein Kind.
Wir schaffen das!«
Wann immer du bereit bist,
tauchst du mit einem wohligen Seufzer wieder auf.

Intuition – Mutterinstinkt – Bauchgefühl

Es gibt keine nähere menschliche Verbindung als die zwischen Mutter und Kind.

Die moderne Geburtshilfe ist größtenteils mit der Verwertung von Zahlen beschäftigt. Alter, Gewichtszunahme, Maße des Kindes, Blutwerte, Tabellen, Statistiken, Ultraschallmessungen, CTG-Kurven, Fruchtwassermengen, Sauerstoffsättigung und Apgar-Werte sind nach diesen Kriterien fürs Kinderkriegen entscheidend. Doch für Intuition und Mutterinstinkt gibt es keine Messmethoden. Vernünftig betrachtet, sind sie unzuverlässig. Trotzdem werden sie von erfahrenen

Ärztinnen, Krankenschwestern und Hebammen mit einbezogen: »Was hast du für ein Gefühl?«

Die unsichtbaren Helfer Intuition, Instinkt und Bauchgefühl begleiten uns still und leise durch unser Leben. Wir Hebammen schätzen »den sechsten Sinn, den guten Riecher«. Durch intuitive Impulse werden wir aufmerksamer.

In meiner achtsamen Tiefenarbeit lernen die Frauen sich bewusst mit ihrem Mutterinstinkt zu verbinden und ihn zu lokalisieren. Die meisten Schwangeren nehmen ihn rund um den Solarplexus, genau zwischen ihrem Herzen und ihrem Bauch, wahr.

Meine persönliche Lokalisierung und Wahrnehmung dieser glorreichen Drei sieht folgendermaßen aus:

- Die **Intuition** hat ihren Sitz im oberen Körperbereich. Sie ist die Königin unter den Dreien. Sie verbindet Instinkt und Bauchgefühl mit Eingebungen aus unbekanntem Bereichen. Sie sitzt in der Stirn zwischen den Augenbrauen und im Herzen.
- Der **Mutterinstinkt** hat seinen Sitz in der Mitte: in der Magengrube, im Solarplexus. Er verbindet die Intuition mit dem Bauchgefühl. Er steht für das tiefe Erspüren, was gut für das Baby ist und was ihm schadet.
- Das **Bauchgefühl** kommt aus der Tiefe des Körpers. Es hat seinen Sitz im Bauch oder im Becken. Es ist direkt, klar und »aus dem Bauch heraus«.

Mutterinstinkt – der innere Ratgeber

Der Mutterinstinkt ist ein starker, höchst wirkungsvoller Instinkt, der den Fortbestand der jeweiligen Spezies gewährleistet. Er hilft zu erkennen, was ein Kind braucht, und spontan darauf zu reagieren. Er dient seinem Schutz. Er kümmert sich darum, dass alle auftauchenden Bedürfnisse des Kindes wie Nahrung, Wärme, Pflege, Erziehung zur Eigenständigkeit sowie die ebenso lebenswichtige liebevolle Zuwendung erfüllt werden. Nicht immer trauen wir uns, aus Angst etwas falsch zu machen oder aus mangelndem Verständnis, diesem inneren Ratgeber nachzugeben.

Der Mutterinstinkt wird von der Liebe genährt. Er setzt sich aus einem inneren Kompass, sinnlichen Wahrnehmungen und spontanen Eingebungen zusammen. Schwangere haben ihn bei einer achtsamen Tiefenübung mitten im Solarplexus lokalisiert. Die werdende Mutter spürt ihn also bereits in der Schwangerschaft.



Stichwortverzeichnis

- A** Achtsamkeitspraxis S. 18, S. 52 ff.
 - achtsame Tiefenarbeit S. 61 ff.
 - Affirmationen S. 56 f.
 - Akupunktur S. 84
 - Anker S. 59 ff.
 - Annehmen S. 78
 - Atem S. 42 ff.
- B** Bewegung S. 16 ff., S. 33 ff., S. 49 ff.
 - Blasensprung S. 79 f.
 - Bonding S. 127 ff.
- E** Einstellungswehen S. 82
 - Ernährung S. 16 ff.
 - errechneter Termin (ET)/errechneter Geburtstermin (EGT) S. 41
 - erstgebärend S. 86
- F** Fruchtwasser S. 97 f.
- G** Gebärhaltungen S. 106 ff.
 - Gebärhocker S. 106
 - Gebärmutterhals S. 86
 - Gebärrhythmus S. 87
 - Gebärtemperament S. 87
 - Gebärtyp S. 87
 - Geburtseinleitung S. 84 f.
 - Geburtsrausch S. 99 ff.
 - Gewichtszunahme S. 17 ff.
- H** Hebammencocktail S. 84
 - Hingabe S. 74, S. 99 ff.
 - Hormone S. 15 f., S. 88 f., S. 110 f.
 - Hormonstatus S. 21
 - Hypnobirthing S. 55 f.
- I** Insemination S. 21
 - In-Vitro-Fertilisation (IVF) S. 20 ff.

- K** Kaiserschnitt S. 116 ff.
- Kraft S. 71 f., S. 103 ff.
- Kreuzstich S. 113 f., S. 118
- künstliche Befruchtung S. 20 ff.
- L** Loslassen S. 74 ff., S. 99 ff.
- M** mehrgebärend S. 86
- Müdigkeit S. 15
- Mut S. 71 f., S. 103 ff.
- Mutterinstinkt S. 64 ff.
- Mutter-Kind-Verbindung S. 69 f.
- Muttermund S. 86
- N** Nachgeburt S. 115
- P** Periduralanästhesie S. 113 f.
- Plazenta S. 115
- R** Rizinuscocktail S. 82
- Reifungswehen S. 82
- S** Schleimpfropf S. 94
- Schmerz S. 108 ff.
- Schmerzmittel S. 113 f.
- Schwangerschaftsdiabetes S. 17
- Sectio S. 116 ff.
- Senkwehen S. 82
- Sinne S. 13 f.
- Sport S. 16 ff., S. 52
- T** Tanzen S. 33 ff., S. 49 ff.
- V** Vierfüßlerstand S. 106 f.
- Visualisierung S. 58 f.
- Vorwehen S. 82
- W** Weiblichkeit S. 37
- Wehentropf S. 114
- Y** Yoga S. 16 f., S. 33 ff., S. 51 f.
- Z** Zuckerbelastungstest (oGTT) S. 17

Meine Berufung ...



... erkannte ich bei der Hausgeburt meines Sohnes vor über dreißig Jahren – sie war eine lange, anstrengende Reise. Diese kraftvolle Erfahrung hat mich von Grund auf verändert und mir gezeigt, wie viel Mut und Ausdauer in mir stecken. Nachdem ich geboren hatte, wusste ich, dass ich im Herzen eine Hebamme bin. Sechs Jahre später begann ich mein Studium an der Hebammenakademie in Wien. Frauen auf die Geburt vorzubereiten, nährt

meine Kreativität, Begeisterung und Experimentierfreude. Alles, was mir wichtig ist, verschmilzt in meinem Kurskonzept der „achtsamen Tiefenarbeit“: Meine Liebe zur Musik, zum Tanz, zur Meditation und die Erforschung des Atems. Yoga, Hypnobirthing, meine Lebenserfahrung und über Jahrzehnte gesammeltes Hebammenwissen. Ich mag es, wie wir Frauen unter uns reden und lachen. Umgeben von dieser Frauenkraft gelingt das tiefe Loslassen, das den Umgang mit den Wehen wesentlich erleichtert, am einfachsten.

Seit vielen Jahren begleite ich nun Frauen beim Gebären als freie Hebamme im Landesklinikum Neunkirchen. Ich tauche das Kreiszimmer in ein sanftes Licht und achte darauf, dass die Gebärende ungestört bleibt, denn die Geburt ist eine zutiefst intime Erfahrung: Jedes Mal komme ich dem Herzschlag des Lebens ganz nahe. Eine Zeitlosigkeit erfüllt mich. Dass ich immer wieder bei dieser einzigartigen Reise dabei sein darf, ist eines der großen Geschenke meines Lebens.

Auf meiner Website stelle ich meinen Leserinnen und Kursteilnehmerinnen kostenlose Downloads zur Verfügung. Sie dienen der Vorbereitung auf die Geburt. Je öfter die Übungen wiederholt werden, umso verlässlicher wirken sie.

Viel Spaß beim Üben!
Ihre Maria Bettina Fillafer

erlebnisgeburt.at/meinbuch.html





Ohne Angst gebären

Werdende Mütter wünschen sich eine achtsame und verlässliche Unterstützung in der besonderen und sensiblen Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge.

Die erfahrene Hebamme Maria Bettina Fillafer begleitet und stärkt sie mit ihrem einzigartigen Konzept. Ihr oberstes Gebot ist das Recht der Frauen auf eine selbstbestimmte Geburt in Balance von tief verankertem Körperinstinkt, weiser Mütterlichkeit und den Errungenschaften moderner Geburtsmedizin.

Praktische Achtsamkeitsübungen helfen dabei ebenso wie das tiefe Verstehen der einzelnen Phasen von Schwangerschaft und Geburt. Ein Buch, das Frauen Mut macht, sich den Urkräften des Lebens hinzugeben und das Neugeborene liebevoll willkommen zu heißen.

ISBN 978-3-7088-0782-9
www.styriabooks.at

