



Veronica Bonilla ist Redaktorin bei «wir eltern».

# Die Geburt ist eine lange Einbahnstrasse

Veronica Bonilla über die Faszination der Geburt, die symbolisch für Übergänge steht und für Prozesse, deren Ausgang noch offen ist.

**N**eun Monate wächst das Kind in der Gebärmutter heran, umhüllt von warmem Wasser, über die Nabelschnur angeschlossen an den mütterlichen Blutkreislauf, und damit in ständigem Austausch mit ihr. Das Kind kann sich der Mutter in dieser Zeit nicht entziehen. Beschleunigt sich ihr Herzschlag, versucht es den seinigen zu synchronisieren. Produziert sie stressbedingt viel Cortisol, dringt ein Teil trotz Plazentafilter zum Ungeborenen durch. Auch die Geburt ist eine Gemeinschaftsaktion von Mutter und Kind.

Für beide ist sie ein Weg ins Ungewisse. Die Mutter weiss nicht, ob ihr Kind mit schwarzen oder blonden Haaren auf die Welt kommt, feingliedrig oder robust gebaut ist, vorsichtig oder draufgängerisch durchs Leben gehen wird. Auch steht nicht im Voraus fest, wie lange der Geburtsprozess dauern wird und ob sich das Kind leicht oder schwer tun wird damit. Noch grösser muss die Ungewissheit sein fürs Kind.

Es gibt dieses fiktive Gespräch eines Zwillingspaars, das sich kurz vor der Geburt darüber unterhält, ob es ein Leben nach dem Mutterleib gebe. Der eine Zwilling glaubt, dass sie «hier drin» wachsen und stark werden für das, was nachher kommt. Der andere kann sich

nicht vorstellen, dass «da draussen» etwas weitergeht: «Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von «nach der Geburt». Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum.» Wer von ihnen

**«Es gibt keinen Weg zurück. Es bleibt nichts anderes übrig, als sich darauf einzulassen»**

Recht hat, ist in diesem Moment ziemlich egal. Das Einzige, was beide mit Sicherheit wissen: Es gibt keinen Weg zurück. Es bleibt nichts anderes übrig, als sich darauf einzulassen.

Karina Schelde, Begründerin von «Soul Voice», einer Klangheilungsmethode mit der Stimme, hat die Geburt in drei anschauliche Stufen unterteilt und regt an, sich bewusst damit auseinanderzusetzen. «Die Erfahrungen, die wir machen, während wir die drei Stufen durchschreiten, reflektieren sich in unserem weiteren Leben als versteckte Muster», sagt Schelde. Wie wir alle wissen, kann während einer Geburt einiges schief-

laufen; dieses Schiefe anzuschauen, als solches zu erkennen und gerade zu richten, kann ungeahnte Heilwirkung haben. Hier also die drei Stufen:

**Erste Stufe: Ich gehe vorwärts. Ich habe ein Ziel**

Im Bauch ist es nach neun Monaten so eng, dass sich das Ungeborene kaum mehr bewegen kann. Auch für den Organismus der Mutter wird die Schwangerschaft zunehmend belastend. Jetzt beginnen die Wehen. Im Idealfall lässt sich das Kind durch die Kontraktionen der Gebärmutter in den Geburtskanal schieben und hilft durch eigene feinste Bewegungen mit. Die Dynamik der ersten Geburtsstufe ist beeinflusst von den Umständen, in denen sich Mutter und Kind befinden. Medikamente, starke mütterliche Ängste oder eine unsichere Umgebung können den natürlichen Verlauf stören. Die Erfahrungen dieser Stufe haben einen Einfluss darauf, wie wir später im Leben die Dinge anpacken: Können wir aktiv werden, ein Ziel anstreben und darauf vertrauen, dass wir die nötige und richtige Unterstützung erhalten, das Ziel zu erreichen? Oder verstecken wir uns in der Angst, fürchten uns davor, Risiken einzugehen, verweigern uns der Realität, zweifeln an



*Vieles will geboren werden: auch die Beziehung zwischen Baby und Vater.*

unseren Kräften und bleiben stecken? Die erste Stufe ist eine Kombination aus sich hingeben und selbst aktiv sein.

### **Zweite Stufe: Ich werde empfangen und gehört. Ich bin angenommen**

Von der nass-warmen Enge in die Weite, von der Dunkelheit ins Licht, von der gedämpften Stille ins ungefilterte Stimmen- und Geräuschemischel. Zum Glück sind da sanfte Hände, die das empfindliche Wesen auffangen, es in warme Tücher hüllen und der Mutter auf den nackten, weichen Bauch legen. Jetzt wird es gehalten, liebkost, begrüßt. Sobald sich das Neugeborene von der grossen Anstrengung etwas erholt hat, nimmt es den Geruch von Mamas Brust wahr. Es reckt sein Köpfchen, streckt sich, öffnet den Mund, strengt sich an, um die Brustwarze zu erreichen und erste Saugversuche zu machen. Die ersten Sinneseindrücke sind aufregend, oftmals auch unangenehm: Grelles Licht, Hektik oder der früher übliche Klaps auf den Po verstören. Die prägenden Erfahrungen in diesem Moment der Ankunft haben einen Einfluss darauf, wie sicher wir uns mit uns selbst fühlen. Sind wir gut genug so wie wir sind? Oder denken wir, wir müssten

lauter sein, oder leiser? Fühlen wir uns unerwünscht, wollen um jeden Preis gefallen oder lieber gar nicht hier sein? Wie

### **«Die ersten Sinneseindrücke sind aufregend, oftmals auch unangenehm: Grelles Licht, Hektik oder der früher übliche Klaps auf den Po verstören»**

akzeptieren wir die Bedingungen, in die wir geboren werden?

### **Dritte Stufe: Die Nabelschnur wird durchgeschnitten. Ich atme selbständig und bin verbunden**

Über die Nabelschnur gelangt während neun Monaten Blut mit Nahrung und Sauerstoff zum Kind, gleichzeitig scheidet sie Abfallstoffe. Mit dem Durchtren-

nen dieser Verbindung zur nährenden Mutter wird das Kind zum Individuum. Es muss jetzt selbständig atmen, trinken, ausscheiden. Es lernt den Vater kennen, dessen Stimme ihm bereits vertraut ist, und bald auch die Geschwister, die Grosseltern oder Freunde. Willkommen, kleiner Erdenbürger! Willkommen, Seele! Der Prozess der Separation von der Mutter kann für das Kind ein grosser Schock sein. Wird die Nabelschnur durchgeschnitten, während sie noch pulsiert, löst dies Stress aus, weil das Baby noch gar nicht parat ist für die Trennung. Fühlen wir uns abgeschnitten von unserer Energie, von uns selbst, von unserem Umfeld? Erleben wir uns kraft- und machtlos oder fällt es uns schwer, gesunde Grenzen zu setzen?

Vieles will geboren werden. Egal ob wir mit einer Geschäftsidee schwanger gehen, ein Buch schreiben oder ein Kunstprojekt kreieren – am Ende des Prozesses steht der Gang an die Öffentlichkeit. Das «Kind» muss raus, will vom Umfeld empfangen werden und sich mit anderen verbinden. Immer werden die drei Geburtsstufen durchlaufen; wer sich dessen bewusst ist, kann sie bestmöglich gestalten. ■