

Leseprobe

MUTterkraft

**Schwangerschaft, Geburt und Muttersein sind Deine Initiation von
der Frau zur Schöpferin**

Es wird nicht nur ein Kind, es wird auch eine Mutter geboren

Vorwort

Seite 4

Mutterkraft – die heilige Reise von der Frau zur Schöpferin, eine Einführung

Vom Zauber der Verwandlung

Seite 5

Die Geburt einer Mutter

Seite 7

Mütterlichkeit als Schlüssel in der Geburtsbegleitung

Seite 10

Schwangerschaft – Dein Schulungsweg in Deine Mutterkraft

„Die Weise Frau in Dir“

Seite 14

Von der Veränderung zur Verwandlung

Seite 14

Vom Kopf ins Herz in den Bauch

Seite 36

Von der Vergangenheit in die Zukunft

Seite 50

„Die Weise Frau an Deiner Seite“

Seite 59

Geburt – deine ganz persönliche Heldinnenreise	Seite 69
Das Wunder der Geburt	Seite 69
Das Zepter der Geburt	Seite 82
Die Versöhnung mit der Geburt	Seite 96
Mutterkraft – deine Initiation in deine volle Größe	Seite 108
Und dann bin ich Mama	Seite 108
Von der Mutterschaf(f)t in die Mutterkraft	Seite 120
Genährtes Muttersein	Seite 134
Wichtige Adressen	Seite 140
Danksagung	Seite 141

Liebe Leserin,

ich habe selbst vier Kinder kraftvoll, selbstbestimmt und gesund zur Welt bringen dürfen und in meiner langjährigen Tätigkeit als Hebamme in verschiedenen Settings viele Frauen dabei unterstützen können, ihr Kind in ähnlichem Erleben zu gebären.

Die Zeit der Schwangerschaft, das Erleben der Geburt und das Mamasein sind voller Wunder. Um diesen Wundern begegnen zu können, sollten Frauen ihr eigenes Wachsen in diesen drei urweiblichen Phasen erleben können! Wachstum und Entfaltung geschehen jedoch nicht, wenn von außen an dem „zarten Pflänzchen“ gezogen und gebogen und an seine Entwicklung Bedingungen gestellt werden. Das schränkt die Vielfalt und Lebendigkeit ein. Wachstum und Entfaltung passieren innerhalb eines achtsam – und liebevollen Rahmens, der vertraut und zulässt, begleitet und Räume hält, oder neue zwanglos eröffnet. Es ist der Respekt gegenüber dem Leben, gegenüber der Schöpfung, der Wunder erfahrbar macht.

Ich habe meine Schwangerschaften, Geburten und mein Mamasein als das erfahren, was mich in meinem Leben am meisten zu mir selbst gebracht hat. Nichts anderes hat mich so viel gelehrt, mir so viel gezeigt, mich so sehr gefordert und in all seinen Herausforderungen so sehr gefördert, wie mein Mamawerden und mein Mamasein. Mutterschaft ist kraftvoll. Und Mutterschaft ist die Einladung, dich in die schönste und einzigartigste Version deiner Selbst zu führen.

Mutterschaft fordert so viel Mut, Vertrauen und Zuversicht. Du kannst dich deiner Verwandlung hingeben. Sie ist von etwas so viel Höherem und Weiseren geführt, als dir anfänglich bewusst sein kann. Dein Muttersein wird dir zeigen, wer du selbst wirklich bist. Begib dich auf diese wunderbare Reise zu dir.

Dennoch handelt es sich bei dem Geschriebenen um meine eigenen Erfahrungen, Erlebnisse und daraus resultierenden Erkenntnisse, die ich sowohl als junge, wie auch inzwischen als gestandene Mutter, als Hebamme und als spirituell Suchende und in meiner Ausbildung zur Geburtspriesterin findende Frau gesammelt habe. Ich teile sie mit dir als wertvolle Impulse, die sich durch dich ebenso verändern und weiterentwickeln dürfen. Sie sind eine Einladung, kein Gesetz. Und sie ersetzen nicht den Rat und die Unterstützung der Fachfrau vor Ort. Vertraue deiner inneren Weisheit. Dieses Buch will dich darin unterstützen. Aber suche und nimm Hilfe an, wo professionelle Begleitung ratsam ist. Eine typische Frage an eine schwangere Hebamme ist, ob sie zur Geburt selbst auch eine Hebamme brauche. Ganz ehrlich? Als ich meine Kinder geboren habe, war ich eine Frau, die gerade ein Kind auf diese Welt bringt. Und ich war froh über die Anwesenheit und Unterstützung meiner Hebammen bei meinen vier Geburten. Sie haben mir den Raum ermöglicht und gehalten, in dem ich mich ganz

an meine und eine höhere Kraft hingeben konnte. Bis heute bin ich dafür unendlich dankbar. Und ich wünsche jeder Frau von ganzem Herzen, dass sie eine gleiche, sie bestärkende und behütende Begleitung findet, in der sie in ihre eigene Kraft finden kann.

Mutterkraft – die heilige Reise von der Frau zur Schöpferin, eine Einführung

Vom Zauber der Verwandlung

Wie eine Göttin habe ich mich gefühlt, als ich das erste Mal ein Kind geboren hatte. Die Geburt war körperlich herausfordernd und gleichzeitig eine Erfahrung von schier unbändiger Kraft. Diese Begegnung mit der Urkraft der Geburt sprengte meine inneren und äußereren Grenzen und führte mich final zu einer unbeschreiblichen, zuvor noch nie so groß erlebten Freude, in der zugleich Erleichterung, Erlösung und Staunen lagen. Mein Kind aus eigener Kraft, unversehrt und in der absoluten Hingabe an das, was geschah, in meine Hände geboren zu haben, war das erhabenste Gefühl, das ich jemals erleben durfte. Diese Erfahrung war für mich so bereichernd und wertvoll. Sie war trotz aller Herausforderungen wundervoll! Ich erkannte, neues Leben auf diese Welt zu bringen, ging nicht ohne Veränderung und ohne meine eigene Verwandlung.

Die Geburt eines Kindes das bewegendste, das transformierendste und heiligste Erleben, was ich bisher und in meinen Augen der Mensch im Allgemeinen auf der Erde haben kann. Das Mutterwerden und später auch das Muttersein sind tief verwandelnde Prozesse. Sie führen zum Schutz des Neuen, der Zukunft eines Kindes, in die Auseinandersetzung mit dem bisherigen Leben, der Lebensweise und mit sich selbst. Eine Schwangerschaft, die Geburt und das Mamasein fordern immer wieder auf, über sich selbst hinauswachsen. Das besondere Abenteuer dieser Reise liegt darin, dass die schwangere Frau in diesen Verwandlungsprozessen bei sich selbst und in ihrer vollen Größe ankommen kann. Nichts verändert das Leben einer Frau so sehr, wie eine Schwangerschaft. Nicht nur körperlich. Gefühle toben sich in unbekannten Höhen und Tiefen aus, der Blick auf eigene und soziale Werte verändert sich, unbekannte Sorgen und Ängste tauchen auf, Fragen und Ungewissheiten stehen neu im Raum. Vom ersten Moment an verändert die Erkenntnis, schwanger zu sein alles Bisherige. Freude, Erstaunen, Zweifeln, Unglauben, Erfüllung - die emotionalen Reaktionen sind vielfältig und individuell. Und sie sind abhängig von der Lebenssituation, in der du dich befindest. Und selbst wenn deine Schwangerschaft geplant und intensiv gewünscht war und in geordnete Verhältnisse fällt, kann das Eintreten und Feststellen dieser in den ersten Momenten zu Verwirrung, zu Unsicherheit, ja sogar zum Hinterfragen des ursprünglichen Wunsches, schwanger werden zu wollen, führen. Instinktiv scheinst du zu wissen, dass sich dein ganzes Leben von nun an ändern wird. Plötzlichträgst du ein Kind in dir. Neues Leben macht sich auf den Weg zu dir. Und dir obliegt die ganze Verantwortung und der Schutz für dieses neue, zarte Leben. Im ersten Moment kannst du überfordert sein und dich fragen, ob du das wirklich willst, ob du wirklich bereit dafür bist. Dieses Hinterfragen der Schwangerschaft darf sein. Es zeigt dir, dass dir bewusst ist, dass nun alles anders wird. Das Feststellen einer Schwangerschaft kann zu Veränderungen in der Ausbildung, oder am Arbeitsplatz und damit zu Veränderungen in

der existenziellen Sicherheit führen. Es bringt Veränderungen in der Partnerschaft, in Freundschaften und in der Familie. Die Aussicht auf das Mutterwerden kann Ängste in Erscheinung treten lassen, die dir bisher unbekannt waren. Zweifel machen sich breit. Ist diese Schwangerschaft die richtige Entscheidung für dein Leben?

Veränderung und Verwandlung - Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sind jede für sich intensiv transformierende Erfahrungen, die auch tiefe seelische, emotionale und spirituelle Ebenen berühren und gerade hier zu Wandel und zu Entwicklung, ja zu einer persönlichen Reife führen. Es wird nicht nur das Kind, es wird auch eine Mutter geboren. Nicht an einem Tag, sondern Tag um Tag, wieder und wieder. Dabei entdeckst du deine inneren Kräfte, wächst im Vertrauen in deine Intuition und findest dein Urvertrauen in das Leben. Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sind Initiationen in eine neue Form des Seins, in eine kraftvollere Version deiner selbst, erfüllt mit Liebe, Hingabe und Weisheit. Dies ist das Geschenk der Mutterschaft: dein eigenes Wachstum.

Hoffnung und Freude, Ängste und Sorgen, Entdecken und Erkennen, Einlassen und Loslassen erfordern Mut – und führen dich in deine Kraft, deine Mutterkraft.

Die Geburt einer Mutter

Nach fünfzehn schier endlosen Stunden hatte ich es geschafft. Ich hatte mein Kind geboren. Aus eigener Kraft und dank der tollen Begleitung einer wunderbaren Hebamme, der großartigen Unterstützung meines Mannes und meinem eigenen Vertrauen in mich und mein Kind. Es war eine herausfordernde Erfahrung, körperlich wie mental. Aber ich habe mich tapfer eingelassen, gekämpft, gebrüllt, vertraut, aufgegeben und bin dann mit neuer Kraft über mich selbst hinausgewachsen. Es war anstrengend, es dauerte lange, es war schmerhaft und es war wundervoll erhebend und gigantisch. Es ist einfach unfassbar, was der weibliche Körper in Zusammenarbeit mit dem Kind bei einer Geburt leisten. So viel unbändige, wilde und ermächtigende Kraft. Eine wunderbare, wertvolle Erfahrung. Für mich. Für meinen Lebensweg. Für mein ganzes Sein.

Jeder Schmerz, jede Verzweiflung, jeder Gedanke ans Aufgeben waren vergessen, als ich das erste Mal mein Kind betrachten, berühren und in meine Arme und an mein Herz nehmen konnte. Ein unglaublicher, einzigartiger Moment. Ich lachte und weinte. Ich hielt mein Neugeborenes in meinen Armen. Sie war ganz nass und warm. Sie schrie nicht, meckerte nur ein bisschen und sah mich an. Die Nabelschnur, die uns verband, pulsierte noch. Ich ließ mich nach hinten in die Arme meines Mannes, der ebenfalls ein paar Tränen der Rührung verstohlen wegwischte, sinken und genoss überwältigt eine Überdosis an Glückshormonen. Da war sie nun, mein Kind. Da war ich nun, Mutter.

Geburt ist als eine evolutionär prägende Erfahrung die Möglichkeit, den eigenen Grenzen zu begegnen und dann zu Erleben, über genau diese hinauswachsen zu können. Sie ist eine Grenzerfahrung, deren Bewältigung für das Leben von Mutter und Kind einen enormen Einfluss hat. Für die Mutter ist es von wichtiger, meist unterschätzter Bedeutung, Geburt als eine Erfahrung der Selbstermächtigung zu erleben. Es macht absolut Sinn, dass die Gebärende auf dem Weg in ihr Muttersein ihre körperlichen und mentalen Grenzen erfährt, um diese dann aktiv, aus eigener Kraft zu sprengen und mit der Geburt ihres Kindes über sich selbst hinaus zu wachsen. Geburt ist eine Begegnung mit der eigenen und ursprünglichen, weiblichen Kraft. Darüber erlebt die werdende Mutter eine neue, kraftvollere Version ihrer selbst und ist für alles, was im Muttersein auf sie zukommen wird, hervorragend gewappnet. Meistert sie die Geburt empathisch begleitet und behütet von ihr vertrauten Menschen kraftvoll, selbstbestimmt und als Erfahrung der Selbsterhebung, schafft sie auch alles andere, was ihr an Grenzsituationen in ihrem Muttersein begegnen wird. Sie wird trotzdem auch zweifeln, da ihr immer wieder neue, unbekannte Situationen begegnen werden. Mutterschaft ist eine lebenslange Herausforderung, ein lebenslanges Wachsen, eine Lebensschule und der Weg zur Weisen Frau, zur Schöpferin. Die sie selbst ermächtigende Geburt zeigt ihr, dass sie es kann. Sie zeigt ihr, dass sie Grenzen erkennen, annehmen und auch

durchbrechen kann, um Neues zu schaffen, um Neues zu wagen und um für das Neue immer weiterzugehen.

Nicht jede Geburt verläuft so, wie sie sich gewünscht wird. Manche Geburten brauchen die medizinische und gar operative Unterstützung. Doch auch dies kann in den allermeisten Fällen in einer Art und Weise geschehen, die das Mutterwerden schützt. Die Geburt prägt das Kind und die Mutter nachhaltig. Wie sie beide die Geburt erleben, wird immer das Miteinander von Mutter und Kind bestimmen. Hier sollte nicht Heilung notwendig, sondern Heilsein selbstverständlich sein. Schwangerschaft und Geburt sind die Basis für das Erleben des Mensch- und des Mutterseins. Die Begleitung von Schwangerschaft und Geburt muss im Bewusstsein geschehen, dass Mutter und Kind nicht nur körperlich wohlbehalten, sondern auch an Gefühlen, Geist und Seele gesund daraus hervorgehen sollen. Je glücklicher eine frisch gewordene Mutter ihr Neugeborenes in den Armen hält, um so zufriedener wird sie ihr Muttersein erfahren. Die Bindung und Liebe zu ihrem Kind wird sie positiv beseelen. Sie wird sich ihr Muttersein zutrauen, sich und ihrem Kind vertrauen. Eine Frau hingegen, die die Geburt ihres Kindes als schmerhaft, als demütigend, als das Schlimmste, was ihr je widerfahren ist, erlebt, wird sich mit der Annahme des Kindes und ihres Mutterseins schwerer tun. Sie wird zweifeln. Sie wird sich das Muttersein nicht zutrauen und sich selbst nicht vertrauen. Und ihr häufig weinendes Kind, das diese Verunsicherung spürt, wird diese Annahme ungewollt zusätzlich nähren. Es entsteht ein schwer zu durchbrechender Kreislauf aus Scham und Hilflosigkeit, Frust und Schuldgefühlen, aus Erschöpfung und Kraftlosigkeit.

Wenn es der Mutter nicht gut geht, geht es auch dem Kind und es geht der gesamten Familie nicht gut. Der Ursprung von Störungen in der Mutter-Kind-Bindung, der Ursprung für betreuungsintensive Babys, für Krisen in der Partner- und Elternschaft liegt in einer geburtshilflichen Betreuung, die die werdende Mutter in der Schwangerschaft und unter der Geburt von sich selbst, von ihrer Intuition und von ihrem Körpergefühl zunehmend entfremdet. Der Fokus der aktuellen professionellen Begleitung liegt zu häufig im vorzeitigen Erkennen möglicher krankhafter Veränderungen. Es verleiht zwar ein sicheres Gefühl, zu wissen, dass alles in Ordnung ist, weil aufgrund der medizinischen Entwicklungen das zuvor Unsichtbare immer sichtbarer gemacht werden kann. Doch liegt der Schwerpunkt der Betreuung einer Schwangerschaft dauerhaft ausschließlich im Ausschluss möglicher ungewollter Abweichungen vom Normalen, von „zu klein, zu groß, zu schwer, zu leicht, zu dick, zu dünn, zu lang, zu kurz, zu viel, zu wenig“, schürt dies Ängste und Unsicherheiten. Es nimmt der werdenden Mutter ihr Vertrauen. Die gute Hoffnung und Vorfreude, der Zauber und die Entwicklung von Zutrauen und Zuversicht in und für das Neues können verloren gehen.

Deine Schwangerschaft ist eine erste intensive Zeit mit deinem Kind. Du kannst es noch nicht sehen, aber du kannst es fühlen. In dir, in deinem Körper, in deinem Herzen und über das feine Band der Verbindung, das nur euch beiden gehört. Deine

Schwangerschaft ist die Schulung in dein Mamasein. Wähle weise, ob du Angst und Abhängigkeit, oder Liebe und Vertrauen lernen willst. Wähle eine Begleitung, die dich in deiner Individualität und die Einzigartigkeit eures Weges sieht.

Mütterlichkeit als Schlüssel in der Geburtsbegleitung

Ich kam eilig die Treppe zu meinen Praxisräumen hinaufgeeilt. Ich wisch dabei einer jungen Frau aus. Sie führte ein Kind an einer Hand die Treppe hinab, in der anderen trug sie ein Baby. Wir nickten kurz grüßend einander zu. Zwei fremde Frauen in einer zufälligen Begegnung. Die eine in Eile, die andere hoch konzentriert. Trotzdem blieb die mit den beiden Kindern an der Hand auf dem folgenden Treppenabsatz stehen und sprach laut fragend meinen Vornamen ins Treppenhaus hinauf. Ich wandte mich um und fragte zurück: „Ja?“

Sie lächelte. „Wir kennen uns. Du hast mich damals bei der Geburt der Großen betreut.“ Sie hob den Arm, an dem das größere Kind ging, leicht an. „Es ist schon etwas her. Du warst noch Hebammenschülerin. Aber du warst die ganze Zeit für mich da. Ich bin dir noch heute so dankbar. Es war keine leichte, aber dennoch eine schöne Geburt“, ergänzte sie.

Ich staunte. Es ist tatsächlich eine Weile her, dass ich Hebammenschülerin war. Aber vor allem war ich damals in anonymisierende Klinikkleidung gehüllt und eigentlich ein Niemand. Schließlich war ich nur die Schülerin, ans Bett der Gebärenden abgestellt. Die wichtigere Person für die Frau sollte die Hebamme sein. Doch an diese erinnerte sie sich nicht. Sie erinnerte sich an mich, an meine Unterstützung, weil ich in den für sie so schweren Stunden für sie da war. Sie erinnerte sich an mein Gesicht und an meinen Namen. Nach all der Zeit.

Ich habe nicht schweigend an ihrem Bett die Zeit abgesessen. Ich habe ihr Wasser zu trinken, oder einen kalten Waschlappen für die Stirn gereicht. Ich habe mit ihr zusammen geatmet. Ich habe sie massiert, sie an ihr Baby erinnert, für das sie diese Stunden der Geburt ertrug. Ich war die ganze Zeit für sie da, viele Stunden lang. Wir teilten eine Zeit der Hochleistung, der Herausforderung, teilten das, was man als schwere Stunden bezeichnete. Stunden, die durch mein Dasein dennoch nicht so schwer waren, an die sich gern erinnerte, weil Verbindung da gewesen war.

Wir brauchen ein neues Bewusstsein für die Begleitung in die Mutterschaft. Um Wärme, Geborgenheit, Halt und Zutrauen im Muttersein entfalten und geben zu können, muss die werdende Mutter selbst die Erfahrung von Wärme, Halt, Schutz, Geborgenheit, ja bedingungsloser Annahme und Liebe gemacht haben. Dies schenkt der Frau die Grundlage, um sich im Vertrauen zu öffnen und sich auf ihre Verwandlung einzulassen. Gerade in den ersten Wochen und Monaten führt eine Schwangerschaft dazu, dass man sich mit den persönlichen Erfahrungen von Halt, Wärme und Geborgenheit im bisherigen Leben auseinandersetzt. Das Bewusstwerden der künftigen Verantwortung für einen neuen kleinen Menschen keimt auf. Eine Schwangere wird die Glaubenssätze, Vorstellungen, Erwartungen und Werte ihres Elternhauses, der Gesellschaft, ihrer

Partnerschaft und ihre eigenen überprüfen, um entscheiden zu können, welches Aufwachsen sie ihrem Kind ermöglichen möchte. Eine solch intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und dem bisherigen Leben, braucht empathische Begleitung. Das Wissen darüber, dass diese inneren Prozesse durch eine Schwangerschaft angestoßen werden, muss in viele Bereiche der professionellen Schwangerenbegleitung erst noch einfließen. Vieles klärt die Schwangere mit sich, mit dem Partner, mit Freunden und der Familie. Doch je mehr die Schwangerschaft fortschreitet, umso mehr sucht sie den Kontakt zu Menschen, die sich als Experten dieses besonderen Lebensabschnittes, dieser anderen und ganz besonderen Umstände, bezeichnen. Das zwingt die schwangerschaftsbegleitenden Berufe in die Überlegung, wie sie Schwangerschaften und Geburten im Bewusstsein und in der Anerkennung dieses extremen Transformationsprozesses, an dem sie mit teilhaben dürfen, begleiten sollten. Der Fokus liegt sehr auf dem ungeborenen Kind, das natürlich gesund auf die Welt kommen soll. Doch es muss auch der werdenden Mutter rundherum gut gehen. Dabei sind nicht nur die körperlichen Parameter zu beachten, sondern auch die sozialen und mentalen. Und das eigentlich im gleichen Maße. Was wir heute in der Geburtshilfe wirklich brauchen, ist der „Heart Support“ - Begleitung und Unterstützung aus dem Herzen heraus. Mehr Wärme, mehr Ruhe, mehr Gelassenheit, mehr Nähe, mehr Miteinander würden in der Schwangerschaft und unter der Geburt für eine Atmosphäre sorgen, in der die Schwangere sich mehr in den herausfordernden Prozess des Mutterwerdens hineinbegeben könnte. Sich in einer möglicherweise sogar krisenhaften Situation gehalten, gesehen und unterstützt zu fühlen, prägt nachhaltig und unterstützt die eigene Fähigkeit, Halt, Verständnis und Zugewandtheit an das Kind geben zu können. Eine Frau, die sich in der Schwangerschaft und unter der Geburt aufgehoben und begleitet weiß, kann sich viel besser in den Verwandlungsprozess hineinbegeben. Sie befindet sich auf einer Reise, einem heiligen Weg. Sie empfängt neues Leben, gibt sich, ihren Körper, ihr bisheriges Sein dafür her. Sie tut dies mit Freude, solange sie ihr nicht genommen wird. Die Freude auf das Kind, schenkt ihr die Leichtigkeit für diesen Prozess des Loslassens, des Einlassens, des Zulassens. Das sorgt für einen guten Verlauf der Schwangerschaft und Geburt. Eine Frau, die in ihrer Schwangerschaft in ihr Schöpferin-sein wächst, kann weit und weich werden, loslassen und sich final dem Akt der Geburt hingeben, um kraftvoll und unversehrt ihr Kind zur Welt zu bringen. Erfährt sie während der Geburt eine von mütterlichen Qualitäten geprägte Begleitung, kann sie sich unter dem Eindruck von Geborgenheit, fallen lassen und sich vertrauensvoll in diese enorme körperliche Herausforderung hineinbegeben. Ohne Angst, dafür mit ganz viel Mut und Hingabe. Dies wird von dem Liebes- und Beziehungshormon Oxytocin, das gleichzeitig das Wehen -produzierende Hormon ist, unterstützt. Das Wohlbefinden der Frau, ihr Gefühl sicher und gehalten zu sein, bedingt das Ausschütten dieses, für die Geburt so wichtigen Hormons.

Die Fürsorge und Pflege, das einfühlsame Umsorgen einer in den Wehen liegenden Frau, stellt den eigentlichen Dienst und die ursprüngliche Aufgabe einer guten

Hebamme dar. Natürlich muss die Hebamme Pathologien erkennen und mit ihnen umgehen können. Aber vor allem muss sie das Normale einer Geburt schützen. Eine Frau, die die Geburt ihres Kindes als eine machbare Herausforderung erfährt, ist ein Geschenk. Eine Frau in ihrer Kraft, Schönheit und Würde zu erleben, ist ein absolutes Privileg und unglaublich bereichernd für alle anwesenden Menschen. Nicht nur die Frau sollte die Anwesenheit ihrer Hebamme anerkennen können, auch die Hebamme sollte anerkennen, dass sich die Frau ihr vertrauensvoll in die Hände gibt. Schon befinden sich beide Frauen auf Augenhöhe. Sie bilden ein Team, das das gemeinsame Interesse hegt, eine schöne, einzigartige Geburt miteinander zu erleben.

Für alle, für die Frauen, wie auch für die sie betreuenden Professionen, sind das Wissen und Anwenden der Qualitäten von Mütterlichkeit ein Schlüssel in der Begleitung von Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett. Statt einer durch Technisierung und Pathologisierung der Schwangerschaft und Geburt provozierten Entfremdung, statt einer Entmachtung der Frau von der werdenden Mutter zur körperlichen Hülle für das Kind, finden wir in der (Wieder-) Entdeckung der Eigenschaften von Mütterlichkeit die Verbindung zueinander zurück. Die schwangere Frau in ihrer Rolle als werdende Mutter anzuerkennen und wertzuschätzen, bringt einen anderen Umgang mit ihr und den beiden so prägenden Prozessen mit sich. Sie ist die Frau, die das Kind in sich trägt. Sie ist die Frau, die das Kind auf diese Welt bringen und es dann behüten und beschützen und ins Leben begleiten wird. Die Wärme und Liebe einer Mutter ist für jeden einzelnen von uns überlebensnotwendig. Es sollten ihr auch Wärme und zumindest Respekt entgegengebracht werden. Sich gegenseitig anzuerkennen und zu schätzen, sich dem Wohl des Gegenübers zuzuwenden und sich darum zu bemühen, miteinander in Beziehung zu gehen, baut eine Bindung zueinander auf. Die Hebamme und Doula, die die Schwangere schon in der Schwangerschaft kennenlernt, sie auf ihrem Weg zur Geburt begleitet, unter der Geburt für sie da ist und sie die ersten Wochen ihres Mutterseins betreut, ist wesentlich für eine Verbindung, in der Nähe aufgebaut wird. Man fühlt sich zu einem gewissen Grad füreinander zuständig, lernt sich kennen, aus der Fremden wird eine Bezugsperson. Für diese besondere Zeit geht man eine Bindung ein und kümmert sich umeinander. Zugewandtheit, Verständnis, gemeinsames Lernen und Wachsen, gemeinsames Entscheiden und durch „dick und dünn“ gehen, kennzeichnen eine Begleitung auf Augenhöhe. Professionalität in der Pflege und Therapie zeigt sich in der zwischenmenschlichen Begegnung, die offen für gegenseitiges Anerkennen und Vertrauen innerhalb des Betreuungskontextes ist und gleichzeitig fachkundig begleitet und gegebenenfalls handelt. Selbst wenn vorab kein Kennenlernen möglich war, die Frau während der Geburt ihres Kindes fachkundig, den medizinischen Kontext im Blick behaltend, und mit ausgebildeten mütterlichen Qualitäten zu begleiten, ist der Schlüssel dafür, wie sie die Geburt ihres Kindes erleben wird, mit welchen Eindrücken sie aus diesem Erlebnis herausgehen wird und ob sie unabhängig von den medizinischen Umständen, Schutz und Geborgenheit, Respekt und Zugewandtheit erfahren durfte. Es wird sie bestärken. Sie wird sich erinnern.