

Bianca Maria Heinkel

Happy Birth Day

Bianca Maria Heinkel

Happy Birth Day

Wie wir mit HypnoBirthing
zu Stärke, Selbstvertrauen und
Gelassenheit finden

Mit Geburtsberichten,
die Ängste nehmen und Mut machen



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis Innenteil

Bianca Maria Heinkel: 208

Nadine Clemens nach einer Vorlage von
Hypnobirthing Institut Deutschland: 37, 38

Nadine Clemens: 68

Shutterstock.com: Schmuckillustration zw. den Kapiteln 27, 32,
42, 45, 58, 61, 67, 79, 85, 87, 93, 102, 105, 112, 117, 126, 130, 134,
142, 14, 151, 167, 175, 185 (Wanchana365, Mallinkai, Mystery Kit);
96-97 (Mongkolchon Akesin); 154-155 (Izf); 189 (Bass Tatiana);
stock.adobe.com: 12 (Vad-Len); 23 (davide bonaldo);
50-51 (Zoran Zeremski); 170-171 (irena_geo); 192-193 (Oleg Breslavtsev);

Gedicht auf S. 6/7

Fotografie & Grafikdesign, Simone Knobloch, Schubertstr. 9,
79268 Bötzingen, www.fotostudio-knobloch.de



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: Alla_vector / Shutterstock.com

Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-466-31210-8

www.koesel.de

Für meine Nonna Nilde
Grazie Nonna



Geliebter Bauch

Dies wunderbare Geheimnis in mir zu tragen,
kein Wort zu allen anderen sagen,
es süß und klein für uns zu behalten,
träumend zusammen die Zukunft gestalten ...
Mit der Familie geteilt dann unsere große Freude,
und wuchs bald das Bäuchlein, sahen's alle Leute,
mit freundlichem, oft liebevollem Blick –
auch Fremde wie der Welt entrückt.
Ein Babybauch, so geheimnisvoll und friedlich,
schenkt mir eine Aura, fast sinnlich und lieblich.
Von anderen Vorsicht und rücksichtsvoller Umgang.
Keine Anstrengung mehr im Alleingang.
Nun streichle ich dich, mein kleiner Schatz,
in meinem Herzen hast du einen festen Platz.
Du bist mir so nah und doch noch so fern,
wie der am Horizont leuchtende Morgenstern.
Vertraut, bekannt und doch geheimnisvoll,
geknuFFT, getreten und doch liebevoll.

In diesem kugelrunden Bauch,
so stolz getragen – und voller Mühen auch ...
Wir freuen uns so sehr auf dich, unser Kind,
wenn wir dich endlich berühren können und bei dir sind.
Wenn du uns dann anblickst mit großen Augen,
können wir unser Glück wohl noch immer kaum glauben.
Dass es so etwas Wunderbares gibt,
einen, den man noch nicht kennt und schon von Herzen liebt ...
Dessen Bewegungen einen so glücklich machen,
lässt einen Schmerzen ertragen und gleich darauf lachen.
Mein geliebter Bauch, es ist so schön mit dir,
alles ertrage ich für dich, nichts an dir widersteht mir.
Von der Liebe zu meinem Kind getragen,
werde ich mich deiner erinnern, an allen Tagen.

SIMONE KNOBLOCH

INHALT

Geleitwort	13
Einführung	14
Einfach, leicht und schön	24
<i>Jessica:</i> Wie mein Körper das ganz allein machte und ich ihn nur »gewähren lassen« musste	25
<i>Romy:</i> Unglaubliche Kräfte werden frei. Eine Grenzerfahrung	28
<i>Romina:</i> Wir waren Teil eines Wunders	31
Einfach, leicht und schön heißt nicht perfekt	33
Angst fällt nicht vom Himmel	35
<i>Janina:</i> Meine Blockade war die Angst vor dem Schmerz, nicht der Schmerz an sich	40
<i>Yuna:</i> Ich wollte es am liebsten sofort noch einmal erleben	44
Mit der Kraft des Geistes	52
<i>Sandra:</i> Ich erkannte, dass die Stimmung und meine Gedanken erheblichen Einfluss hatten	54
<i>Elisabeth:</i> Es ist nicht nur eine körperliche Kraft, sondern auch eine geistige, absolut einmalig	59
Die Macht deiner Vorstellungskraft	62
<i>Carina:</i> Die Löwin in mir	64
Selbsthypnose: Dein positives Hirnkino	69
So kannst du die Selbsthypnose nutzen	74
<i>Svenja:</i> Bei dieser Geburt fühlte ich mich am stärksten mit mir selbst verbunden	77
Achtsamkeit – Das Mini-Spa für die Seele	80
<i>Daniela:</i> Verrückt, dass man sich so über Wellen freuen kann!	81
<i>Sonja:</i> Ich habe noch nie so eine Kraft gespürt	86

Nur Abracadabra? Machtvolle Affirmationen	88
<i>Anna:</i> Wen braucht es wirklich für die Geburt?	
Die Mutter und das Baby!	91
Von Bauchgeburt bis Hausgeburt –	
HypnoBirthing macht einen Unterschied	98
Bauchgeburt	99
<i>Emilia:</i> Ich bin einverstanden mit jeder Wendung, die die Geburt meines Babys nehmen mag!	101
<i>Ivonne:</i> Wunschgeburt trotz geplantem Kaiserschnitt	104
Narbenstark. Die HypnoBirthing-Power nach einem Kaiserschnitt	106
<i>Freya:</i> Ich habe noch nie so ein tiefes Verstehen in mir gespürt	107
<i>Christine:</i> Vertrauen ins Vertrauen auf mich und mein Kind im Hier und Jetzt	110
Dr. Ute Taschner: Geburt nach einem Kaiserschnitt	113
Hausgeburt	114
<i>Laura:</i> Die Geburt ist etwas Wundervolles und kann völlig entspannt und sanft sein	115
Frauenkörper – Frauenweisheit – Frauenkraft	117
<i>Angela:</i> Selbstbestimmt gebären, statt entbunden werden	120
<i>Elfriede:</i> Ich war tierisch stolz auf meinen Sohn und darauf, es geschafft zu haben, ihn natürlich zu gebären	123
<i>Beate:</i> Traumgeburt nach Trauma geburt	127
Vertrauen. Oder: Geburt in Beckenendlage, Geburt von Zwillingen und äußere Wendung	130
<i>Ilka:</i> Wenn es so rum rauskommt, kommt es auch andersrum raus	132
<i>Katrin:</i> Annehmen, loslassen und gebären	135
<i>Elisabeth:</i> Ich konnte auch diese Geburt in vollen Zügen genießen	140
<i>Susanne:</i> Die Geburt unserer Zwillingmädchen war ein sehr sportliches Ereignis	143
<i>Aus meiner Praxis:</i> Nichts ist unmöglich, wo ein Wille ist	144

Vorbereitung nur mit einem HypnoBirthing-Buch?	
Ja, auch das ist möglich	145
<i>Simone</i> : Aller guten Dinge sind drei – unverhoffte Traumgeburt	148
<i>Martina</i> : Sensationelles Buch und eine Riesenhilfe bei meiner Geburt!	150
Dein Atem – der Lebenswind durch die Geburt	156
Den Atem gezielt nutzen	156
<i>Antje</i> : So viel Hilfe von der 22er-Atmung	159
<i>Yasmin</i> : Ich hatte trainiert, mit den Wellen zu atmen, nicht gegen sie	163
<i>Louise</i> : Eine meditative Geburt	165
Das beste Team für dich und dein Baby	172
<i>An Ruben</i> : Perfektes Timing einer wunderschönen Hausgeburt	173
<i>Christian</i> : Von einem Papa zu werdenden Papas	175
Arche Mama: Deine Geburts-Crew, ob mit oder ohne Papa	176
Schwestern	179
<i>Myriam</i> : Ein kleines Wunder und wie wichtig es ist, an sich zu glauben	182
So stärkst du deine Intuition und den Kontakt zu deinem Baby	185
Meditation: Die Regenbogenkugel	188
Zwölf gute Feen	191
Einladung: Erzähle Positives, teile es mit der Welt	194
Nachwort	195
Danke	197
Glossar	198
Adressen und Literatur	200
Anmerkungen	207



GELEITWORT

Dieses Buch ist ein Geschenk – für alle schwangeren Frauen und werdenden Eltern, aber auch ein Geschenk für alle, die in der Geburtshilfe arbeiten.

Noch nie waren Geburten so sicher wie heute und gleichzeitig scheint die Angst davor immer größer zu werden. Woran liegt das? Anstatt sich in der Vielfältigkeit der Antworten zu verlieren, zeigt der Ansatz des HypnoBirthing 2.0 eine klare Richtung: Er schult den Blickwechsel.

In der Geburtshilfe findet sich meist der Blick von außen nach innen – wir garantieren in den Kliniken eine größtmögliche Sicherheit und Überwachung, damit Kinder so gesund und so gefahrlos wie möglich auf die Welt kommen. Schwangere und werdende Väter verlassen sich auf diese Sicherheit und begeben sich in die Verantwortung des Fachpersonals.

Es ist aber das Kind, das sich mit Vertrauen auf den Weg in diese Welt macht. Es ist sein Geburtsweg, unterstützt durch das intuitive und uralte »Wissen« der Gebärmutter und des Frauenkörpers. Die Gebärende selbst lässt zu, öffnet sich und hört auf die Signale ihres Körpers und ihres Kindes. Der Partner oder die Partnerin bietet Raum und Schutz für diesen Prozess und wir sogenannten Geburtshelfer unterstützen und bieten Raum, Schutz und Fachwissen.

Ich erinnere mich an meine ersten miterlebten Geburten, die ich als junge Ärztin begleiten durfte – ich erinnere mich an mein Staunen und an meine Ehrfurcht und den berührenden Moment, wenn das Kind auf seine Art »da war«, seine sichtbare Individualität im ersten Augenblick. Nach meinen eigenen drei Geburts-erlebnissen und nach vielen Jahren der Begleitung anderer habe ich im Kennenlernen der HypnoBirthing-Arbeit das Staunen wiederentdeckt und die Freude darüber, dem Kind die Hauptrolle bei seiner Geburt zurückzugeben.

Die Geburtsberichte in diesem Buch sind so individuell wie die Kinder, die dabei auf die Welt kamen – kraftvoll, würdevoll, einzigartig; jeweils ein Geschenk.

Dr. med. Antje Ulmer

Psychoonkologin, Hypnotherapeutin, systemische Beraterin



EINFÜHRUNG

»Die Frauen können es,
man lässt sie nur nicht.«¹

ALFRED ROCKENSCHAUB

Ja. Wir können. Und wie.

Wenn sich Frauen, ja Menschen generell treffen, erzählen sie sich Geschichten aus ihrem Leben. Meist ist der gewohnte Fokus jedoch ein Problem, eine Sorge oder: eine schlimme Geburtsgeschichte. Doch mit jedem Mal, mit dem wir über ungute Erfahrungen sprechen, prägen wir die damit verbundenen leidvollen Gefühle noch stärker in uns ein.

Hier in diesem Buch kehren wir es um. Hier kannst du teilhaben an wunderbaren Geburtsgeschichten über die Gebärfkraft, die uns Frauen innewohnt, und dich davon inspirieren lassen. Dringender denn je brauchen wir gute Geburtsgeschichten, damit den Risiko-, Problem- und Angstberichten, die in unserer Gesellschaft (nicht nur rund um die Geburt) überall den Ton angeben, Zuversicht und gute Hoffnung entgegengesetzt werden. Damit auch die, die Traumatisches im Zusammenhang mit der Geburt ihres Kindes erfahren haben, wieder Mut und Vertrauen in ihre Kraft fassen können. Damit die Zeit der Schwangerschaft wieder eine Zeit »guter Hoffnung« werden kann. Wir wollen die Geschichte der Geburt neu schreiben. Und die Erfahrungsberichte in den folgenden Kapiteln zeigen, dass wir auf dem besten Weg dahin sind. Deswegen dieses Buch.

Denn: Ja. Tatsächlich. Wir können.

Hinter jeder Geschichte hier steht eine Frau, die sich auf die ein oder andere Weise auf die Geburt ihres Kindes mit HypnoBirthing vorbereitet hat. Alle Verfasserinnen dieser Berichte sind entweder mir oder einer unserer Kursleiterinnen persönlich bekannt. Jeder Bericht ist wahr und authentisch. Jede Frau hier steht für die Kraft, die in uns allen steckt. Jede Verfasserin möchte mit ihrer Geschichte dazu beitragen, dir Mut zu machen und in der derzeitigen Geburtswelt eine Veränderung zum Besseren zu bewirken. Gemeinsam stehen sie für die mittlerweile



unzähligen HypnoBirthing-Geburtsgeschichten über selbstbestimmte, meist schmerzarme, oftmals sogar schmerzfreie Geburten weltweit. Die Websites der HypnoBirthing-Kursleiterinnen sind voll davon.

Dennoch stoßen Frauen beim Erzählen ihrer schönen Geburtserfahrungen eher auf Ungläubigkeit und Skepsis, weniger auf Freude und Dankbarkeit fürs Teilen. Immer mehr scheinen sich Trauma, Kaiserschnitt und Risiken in den Vordergrund zu schieben, während doch die Ankunft eines Babys auf der Erde Grund zum Feiern sein sollte. Wohlgermerkt, es geht nicht darum, mit den vorliegenden Geschichten Übergriffe, Traumatisierungen und schlimme Geburtserfahrungen kleinzureden. Derlei geschieht und kann auch Frauen widerfahren, die sich mit HypnoBirthing vorbereiten. Aber gerade deshalb wollen jene, die hier ihre starken, ermutigenden Geschichten von selbstbestimmten Geburtserfahrungen teilen, aufzeigen, dass Geburt auch anders sein kann. Und anders werden muss, weil es anders geht. Wenn man uns lässt.

Damit die Zeit der Schwangerschaft wieder eine Zeit »guter Hoffnung« werden kann.

Solltest du ungute Erfahrungen rund um die Schwangerschaft oder die Geburt deines Kindes gemacht haben, lege ich dir ans Herz, dich wichtig zu nehmen und deiner Geschichte eine Stimme zu geben. Auch sie und die verletzte Frau in dir haben Aufmerksamkeit verdient. Wunden müssen ans Licht, damit sie heilen können. Vielleicht für ein weiteres Kind, für eine wundervolle Geburtserfahrung oder einfach, um mit dem Erlebten in Frieden zu kommen. Finde starke Frauen, mit denen du dich austauschen kannst, oder schließe dich einer Gruppe an, wie zum Beispiel der Roses Revolution, Motherhood e.V. oder Traum(a)geburt e.V. Hier kannst du kompetente Wegbegleiterinnen finden. Und wenn du einen Kaiserschnitt hattest und eine Spontangeburt anstrebst, kannst du zum Beispiel bei Dr. Ute Taschner Unterstützung finden. Sie setzt sich sehr dafür ein. Adressen findest du am Ende des Buches.

In den Geschichten hier findest du viele Geburten, denen eine oder mehrere schwierige Geburtserfahrungen vorausgegangen waren. Im Kapitel »Narbenstark« kannst du lesen, dass auch trotz eines vorausgegangenen Kaiserschnitts gute, ja sogar glückliche Geburtserfahrungen möglich sind. Es ist für jeden Er-



fahrungsbereich etwas dabei: Hausgeburten, Klinikgeburten, Geburt von Zwillingen, Hausgeburt nach einem Kaiserschnitt mit Drillingen, Geburten in Beckenendlage und nach vorherigen traumatischen Erfahrungen, Geburt mit oder nach Kaiserschnitt sowie nur mit meinem ersten Buch *Mama werden mit HypnoBirthing* als Vorbereitung. Allen gemeinsam ist, dass sie mithilfe ihrer HypnoBirthing-Vorbereitung ihre Ängste vor der Geburt in Zuversicht und Vertrauen haben wandeln können. Und das wünsche ich mir auch für dich.

Glaub nicht alles, was du denkst

Ein zentrales Element im HypnoBirthing-2.0-Konzept ist die Arbeit mit dem Geist, mit dem Mind, mit unserem Denken. Mein wichtigster Satz in diesem Zusammenhang lautet: »Die eigentliche Problemzone für die Geburt liegt zwischen den Ohren aller beteiligten Erwachsenen.« Denn der gemeinsame Nenner im Umgang mit der Geburt liegt im Mindset, also in der Art und Weise, wie wir denken und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und gerichtet halten. Hierzu gehört auch das Hören von, das Lesen über und das Anschauen von Geburtserfahrungen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass alles, was wir mental aufnehmen, bewusst wie unbewusst, Einfluss auf unser Befinden und unsere Körperreaktionen nimmt. Ganz besonders in einer so hochsensiblen Zeit wie der Schwangerschaft, in der wir sehr suggestibel, also stark beeinflussbar, sind. Besonders fein nehmen wir in dieser Zeit jegliche Art von Geburtsgeschichten auf – und Deepak Chopra, ein weltweit bekannter Autor und Ayurveda-Arzt, sagt sinngemäß, dass jede Zelle unseres Körpers unsere Gedanken belauscht.² Damit ist die unmittelbare Wechselwirkung beschrieben, die zwischen Körper und Geist besteht. Auch aus diesem Grund findest du in diesem Buch nur schöne Geburtsgeschichten!

Es gab in der US-amerikanischen HypnoBirthing-Community mal einen tolen Button, den die Schwangeren trugen und auf den sie bei jeder Begegnung zeigten. Auf dem stand: »Please only happy birth stories, my baby is listening«, also etwa: »Bitte nur schöne Geburtsgeschichten. Mein Baby hört mit.«



Aus Achtsamkeit dir und deinem Baby gegenüber ist es daher ratsam, dich bewusst den ungunstigen Geschichten (von deinen Freundinnen, Familienmitgliedern, aus Film, Fernsehen und Social Media) zu entziehen, zumindest bis die Geburt vorüber ist. Sag einfach »Stopp!«, wenn dir dein Gegenüber von unangenehmen Erfahrungen berichten möchte. Dein Baby bekommt die Ängste und Stimmungen mit, die damit einhergehen – und stimmt sich so mit dir (unbewusst) auf seine Geburt und auf das Leben »da draußen« ein.

Lass deine eigene beste Geburtsgeschichte entstehen

Mit diesem Buch möchte ich dich an die Hand nehmen und gemeinsam mit dir sehr unterschiedliche und intensive Geburtserlebnisse teilen. Ich möchte dir zeigen, dass wir Frauen – so unterschiedlich wir auch sind – die Geburt unserer Babys mitgestalten können. Angstfrei und selbstbestimmt!

Eine selbstbestimmte Geburt heißt: Du bestimmst deine Geburt selbst! Du bist kompetent in deinem Körper. Du fühlst dich eigenmächtig, handlungsfähig, lässt dich in deiner Entscheidungsfreiheit – und die hast du – nicht einschränken. Du suchst dir aktiv die medizinischen Begleiterinnen und Begleiter, die dich und deine Wünsche respektieren und dich unterstützen. Du findest den für dich stimmigen Geburtsort.

Wenn du glaubst, das nicht zu können, wenn du dich nicht traust und unsicher bist, solltest du hinschauen und dich fragen: »Was brauche ich, damit ich selber bestimmen kann? Wo kann ich Rückendeckung, Bestärkung finden für den Weg, den ich für die Geburt meines Kindes für richtig halte und den ich gehen will? Wer oder was hilft mir, mich kraftvoll zu fühlen?« Wichtig ist: Selbstbestimmt heißt nicht allein. Sondern unterstützt durch Hebammen, gute Freundinnen, deine Mutter oder andere Vertrauenspersonen.

Die wichtigste Geburtsgeschichte ist die, die sich in deinem Kopf abspielt. Damit sie gut wird, kannst du zur Vorbereitung dein persönliches Geburtsdreh-

Eine selbstbestimmte
Geburt heißt: Du be-
stimmst deine Geburt
selbst!



buch schreiben. So erschaffst du dir eine positive, sehr wirkungsvolle mentale und emotionale Einstimmung. Über einen längeren Zeitraum beschäftigst du dich geistig, also in deiner Vorstellung damit. Du spürst dem nach, was du willst. Du schreibst – im besten Fall handschriftlich, das verankert sich stärker – immer mal wieder ein paar Sätze auf. Bewusst wie unbewusst wendest du Zeit dafür auf, was dir eine kraftvolle innere Ausrichtung auf die Geburt verschafft. Dein persönliches Geburtsdrehbuch wirkt wie eine starke Absichtserklärung, ein Commitment zu dir und deinem Baby, und es verstärkt so nebenbei auch noch die Kommunikation und das Bonding mit ihm. Das Schreiben beschert dir eine sehr intensive und intime Zweisamkeit mit deinem Kind.

Ein vollständiges **Drehbuch** findest du im Buch *Mama werden mit Hypno-Birthing*. In diesem Buch hier, das du jetzt in deinen Händen hältst, ist immer wieder Platz für deine Notizen, benannt als »Inspiration für mein Drehbuch«. Hier kannst du Stichworte oder Sätze aus dem vorangegangenen Geburtsbericht notieren, die du dann in deine Geburtsvision für dein persönliches Drehbuch mit einbauen kannst. Anschließend kannst du dein Drehbuch schreiben und wenn du willst auch sprechen und dich dabei aufnehmen, sodass du es immer wieder als Selbsthypnose anhören kannst. Oder du lässt es dir von deinem Partner oder deiner Partnerin vorlesen, als Teil eurer gemeinsamen Vorbereitung.

Noch mal Alfred Rockenschaub: »Meine Botschaft an die Frauen: Ihr könnt das! Bereitet euch nur entsprechend vor und habt keine Angst.«³

Was ist HypnoBirthing 2.0?

HypnoBirthing 2.0 ist ein ressourcen- und potenzialorientiertes Geburtsvorbereitungsprogramm für Paare, ein Mentaltraining. Und wie du aus den folgenden Erzählungen sehen kannst, sind alle Werkzeuge daraus wirkungsvoll – unabhängig von der Geburtsart, gleich ob Spontangeburt, Beckenendlage oder Kaiserschnitt.

Ursprünglich von der US-Amerikanerin Marie Mongan in den 1980er-Jahren



entwickelt, wurde HypnoBirthing von mir grundlegend überarbeitet, unserem europäischen Kulturkreis angepasst, aktualisiert und um Übungen aus anderen Bereichen erweitert. So bietet HypnoBirthing 2.0 fundierte, im Alltag erprobte Methoden und Werkzeuge, mit denen du dich – wenn du willst, gemeinsam mit deinem Partner, deiner Partnerin – auf die Geburt deines Kindes vorbereiten kannst. Dein Partner bekommt extra für seine Aufgabe bestimmte Werkzeuge an die Hand. Um deine Geburts-Crew wird es im Kapitel »Das beste Team für dich und dein Baby« gehen.

In diesem Buch stehen die positiven Erfahrungen im Vordergrund, die von vielen Frauen eindrücklich und berührend geschildert werden. Allein das kann deinen Blick auf die Geburt für immer verändern. Die praktische Seite des HypnoBirthing wird dabei immer mit beleuchtet. Weitere Anleitungen für die Übungen und Techniken findest du auch im Buch *Mama werden mit HypnoBirthing* oder in einem entsprechenden Kurs, den ich dir sehr ans Herz legen kann. Sicher gibt es auch in deiner Nähe ein solches Angebot.

Eines ist mir wichtig hervorzuheben: Es gibt keinen Garant für ein bestimmtes erwünschtes Geburtserlebnis. Dazu sind viel zu viele Einflussfaktoren im Spiel. Es ist ein Irrtum zu glauben, es gäbe sogenannte HypnoBirthing-Geburten. Auch nach einem HypnoBirthing-Kurs wird es keine Elfengeburt: Dein Kind wird nicht auf Engelsflügeln sanft aus dem Körper getragen werden, während Geigenklänge ertönen, Blütenduft im Raum schwebt, du in Verzückung schwelgst und das Geburtsteam um dich herum Halleluja singt. Geburt ist ein Energietsunami – und für den braucht es dein uneingeschränktes Ja. Ein bisschen Geburt geht nicht. Je weniger innerer Widerstand, je klarer dieses Ja zu allem, was gerade ist, desto leichter kann dein Körper seine Arbeit machen und können die Wellen dein Kind – widerstandslos – hinaustragen. Und HypnoBirthing kann dir helfen, zu diesem Ja zu finden. Je stärker dein Ja, desto leichter kann sich die Erfahrung im Rückblick anfühlen, manchmal sogar sanft. Und ja, es gibt sie, die vielen Frauen, die dann berichten, kaum oder gar keine Schmerzen empfunden zu haben. Auch darüber wirst du hier lesen können.

Es gibt keinen Garant für ein bestimmtes erwünschtes Geburtserlebnis.

