

Die Geburt von Elija Samuel Sonnwin Ebinger

Ein Text von Mara Ebinger, fertig gestellt am 24. April 2008

Dieser Text ist in den ersten Tagen entstanden, als Elija geboren war. Als ich die Tage danach die Zeit hatte in diese vollkommen neue Lebenssituation einzutauchen habe ich viel darüber nachgedacht und das aufgeschrieben was mich zu diesem Zeitpunkt berührt und bewegt hat. Ich habe einpaar Sätze verändert und heraus genommen, einfach des Verständnisses wegen.

Anjet Eich

Anjet war für mich eine kraftvolle Begleiterin auf einem Weg zur Mutter. Unser Kontakt hat sich im Laufe der Zeit mehr und mehr zu einer Freundschaft entwickelt. Ich habe mich bei Anjet in sehr guten Händen gefühlt und konnte ihr mein volles Vertrauen schenken. Anjet hat mich auf eine sehr schöne Art begleitet und mich auf meinem Weg und in meinem Selbstvertrauen unterstützt. Ich habe mich wohl gefühlt, denn Anjet weiß ihr Wissen mit einem liebevollen, menschlichen Umgang zu verbinden.

Ich schätze ihren Umgang mit dem Thema Geburt sehr, ihren Mut und ihr Selbstbewusstsein neue Wege einzuschlagen und den Frauen ihre selbstbestimmende Hoheit über das was sie sich wünschen, (zurück) zu geben- mit der Absicht, die Geburt eines Menschens in einem Raum des Vertrauens und der Liebe einzubetten.



Die Geburt im Rückblick

Es ist mir eine große Herausforderung, all den Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Geistesblitzen, die mich durch dieses tiefe Erlebnis- der Geburt meines Sohnes durchfluteten, eine Form zu verleihen.

Es war für mich ein Erlebnis von so unermesslich tiefgehender Qualität, dass selbst in einer noch so detaillierten Beschreibung meiner Sichtweise darauf, bestimmte Anteile verborgen bleiben werden. Die Geburt meines Sohnes, war ein von Liebe durchdrungener Prozess der Menschwerdung für meinen Sohn und ebenso für mich als Gebärende Frau.

Die Erfahrung für mich als Frau, ein Kind zu gebären ist mir eine so tiefe Erfahrung über das Leben selbst und meine weibliche Kraft. Und ich bin heute noch, nach zwei- ein- halb Jahren überwältigt von der dermaßen archaischen - mit dem Ursprung allen Lebens- vernabelten Kraft die zum Zeitpunkt der Geburt durch mich hindurchfloss, und diese entspricht wohl keinem Wort dieser Welt. Der Menschwerdungsprozess ist von unermesslich hoher Magie und Lebenskraft durchdrungen, und es war mir in meinem Leben die bisher stärkste und eindrucklichste Erfahrung- die es mir ermöglichte meine Verbundenheit mit der Kraft die uns alle verbindet, bewusst wahrzunehmen.

Und ab einem bestimmten Punkt, war es als wäre es nicht mehr nur meine persönliche Kraft, die ich allein aufzubringen vermochte, sondern als wirkte die ganze Welt durch mich hindurch. In mir öffnete sich ein Kanal des Schöpfertums.

Und an diesem Punkt befand ich mich in einem tranceartigen Zustand, es war mir, als wäre ich irgendwo ganz anders, an einem fernen und doch so bekannten Ort, aber in meinem Zimmer, diesem Raum begrenzt von vier Wänden, war ich nicht. Es war als würde die ganze Erde mit mir beben, als wäre in diesem Moment die Kraft aller Frauen und Schöpfer vereint mir zu dienen, und doch war mir bewusst, gehe ich durch diese Pforte ganz allein.

Ich fühlte mich während dieser Stunden so verbunden mit der Welt, deren Präsenz ich in dieser Intensität nie zuvor erlebt habe.

Die Kraft dieses Schöpfertums, der Energiekraftwellen (Wehen), die sich in physischer Form, durch deinen Körper bewegen, sind etwas gewaltiges, großartiges, wenn eine Wehe deinen Körper ergreift, durchdringt ihre Kraft alles was du bist- sie dringt vor bis in jede kleinste Zelle des Körpers und dein ganzer Leib wird zum Instrument dieser mächtigen Kraftwellen.

Ich bin unschlüssig in der Bezeichnung die ich ihnen geben will, denn das Wort Wehe, entspricht einer eher altertümlichen Vorstellungen von der Geburt, die etwas „schwer erträgliches“ darstellen, „etwas schmerzhaftes“, ja vielleicht sogar etwas „schlechtes“.

Wir Frauen sind einerseits was den Begriff der „Wehe“ anbelangt und andererseits, der vielen Assoziationen, die geprägt sind von Geburten- Überlieferungen schmerzhafter Qualität, leider sehr vorbelastet. Jeder Frau die auf diese Weise ein Kind geboren hat, gedenke ich mit tiefstem Respekt. Ich möchte meine Erfahrung über die Geburt meines Sohnes teilen, auch um neue Möglichkeiten aufzuzeigen, wie es anders sein kann.

Was die Wehen betrifft, so ist ausgehend was meine Erfahrung betrifft, eine jede Frau aufgefordert sich ihren Vorbelastungen zu entledigen, es ist hilfreich sich ein schönes und kraftvolles Bild zu kreieren, und sich stets das Wesen und die Aufgabe einer Energiekraftwelle zu verdeutlichen: Es sind die Bewegungskräfte, die uns das Licht dieser Welt ermöglichen, die uns ganz zum Menschen werden lassen, durch die alles Lebendige Leben gespeist ist. Ich möchte was die Bezeichnung der „Wehe“ betrifft nicht den Zusammenhang ihrer physischen Realität bestreiten, ich habe am eigenen Leib erfahren, dass eine Wehe, auch von schmerzhafter Qualität sein kann. Doch `meine` Geburt, wurde auch von der Erfahrung gespeist, dass ich gemerkt habe- Wehen müssen nicht zwangsläufig schmerzvoll sein.

Ich durfte erleben, dass ich in einem Zustand absoluter Verbundenheit, absoluter Hingabe an mich, an die Welt, an meine (unserer) Quelle (wie auch immer sich diese für einen jeden anfühlt, oder was sie sein mag), die Geburt eines Menschen, nicht mehr schmerzvoll ist.

Die Geburtswellen haben eine so unermessliche Lebenskraft, ja sie sind die pure Lebenskraft, wie sie stärker nicht sein könnte, welche von solcher Intensität ist, dass sie auch die Schwelle des Todes, des Schmerzes und der Angst zu berühren vermag.

Eine Kraft die sich zwar an bestimmten Stellen bündelt und zentriert, die aber meinen gesamten weiblichen Körper packt, ihn nimmt- durchflutet und es bleiben mir zwei Möglichkeiten mit dieser gewaltigen Kraft umzugehen:

Ich werde zum Kanal, zum Instrument für diesen archaischen Schöpfungs willen, ich bin Hingabe, ich bin Vertrauen, ich sage „Ja!“, ich bin Loslassen, ich werde Ich- los, ich verschmelze mit der Welt- ich bin Freiheit, ich bin Liebe, ich bin ganz dein- der Welt! Und wenn ich dies konnte, gab es keinen Schmerz. Und wenn ich dies nicht konnte, weil ich in irgendeiner Form gegen diese Kraft ging, die Hingabe zu unterbinden begann, sei es nur durch einen Gedanken, oder einen Funken von Angst, Unsicherheit, oder sonstige lebensverneinenden Elemente- dann tat es weh!

Sobald der Geburtsvorgang einmal begonnen hat, überschwemmen dich Kräfte, denen du dich als Frau nicht entziehen kannst. Du bist zu diesem Zeitpunkt zwangsläufig aufgefordert alles zu geben was du hast, damit der neue Mensch in dir- durch dich- die Welt erblicken kann.

Ich habe während der Geburt meines Sohnes und auch im Nachhinein wie ich mich mit diesem Thema auseinandersetzte festgestellt, welche immense, und bemerkenswerte Bedeutung in diesem komplexen Vorgang, der Geist trägt. Es ist nicht zu unterschätzen, welchen hochgradigen Anteil die geistige Haltung einer Frau, ihrer Offenheit in jeder erdenklichen Hinsicht in den ihres Kindes, und sich selbst gebärenden Prozess hineinwirkt.

Es schien mir anfangs widersprüchlich zu sein, da die Geburt eines Menschen, der physisch materialisierende Prozess des Lebens schlechthin ist. Doch ich bin zu der Feststellung gekommen, dass die Geistesgegenwart einer gebärenden Frau einen ebenso beträchtlichen Anteil trägt, wie ihre körperliche Vitalität.

Die Hausgeburt

Elija ist am 29. August des Jahres 2005 um 21.40 Uhr, an einem sonnigen Spätsommertag, in meinem Zimmer (in Wiesenburg, Reetz) geboren. Ich hatte 15:00 Uhr einen Termin mit Anjet zu einer Untersuchung, dort fuhr ich gemeinsam mit Julian, dem Vater von Elija, hin.

Man muss wissen, der ursprünglich errechnete Geburtstermin lag beim 23. August und so waren wir natürlich alle, ich, wie Julian, und all die Menschen um uns herum größter Vorfreude und Erwartung.

Ich war an diesem Tag in einer sehr glücklichen und euphorischen Stimmung, weil ich mich zuvor entschieden hatte meine Ungeduld zu zügeln und diese enorme Spannung- die sowieso schon da war loszulassen, und mich ganz einfach dem hinzugeben, was sich augenblicklich in mir bewegte und das war vor allem große Freude.

Anfangs war ich der Auffassung, dass ich Selbst ja gar nicht über den Zeitpunkt der Geburt entscheiden kann, sofern ich keine wehenfördernde Substanzen zu mir nehme, sondern das allein mein Körper und das Baby darüber zu entscheiden fähig sind - zu diesem Zeitpunkt lag wohl in meinem Körper- Geist Verständnis noch eine gewisse Trennung- doch im Nachhinein wurde mir bewusst, dass wir Frauen sehr wohl auch einen Einfluss darauf haben wann das Kind zur Welt kommen darf und dass dieser Entscheidungsraum neben der körperlichen Konstitution, mit unserer geistigen Haltung zu tun hat. Und so ist der Grad unserer Entspanntheit mit der wir den möglichen Zeitpunkt der Geburt ersehen, unser Lebensgefühl, unser Ja! zu uns und dem Leben in uns- gleichermaßen von Bedeutung, wie die biologische Reifung des Babies.

Ich habe ganz einfach erneut Vertrauen und Gewissenhaftigkeit gefunden in die Richtigkeit meiner Situation und ich wusste alles wird seinen richtigen Weg gehen.

Als ich bei Anjet war, habe ich meinen Muttermund getastet und bereits das Köpflein von Elija spüren können. Auch Anjet tastete meinen Muttermund und ich erinnere mich wie sie sagte:“ Ja, Mara! dass ist ein toller Befund, es könnte alles nicht besser sein. Das Köpflein liegt schon sehr tief und der Muttermund ist bereits gute 2 Zentimeter geöffnet. Es durchflutete mich eine freudige Aufregung! Wir sprachen darüber, wie wir nun weiter vorgehen wollten, da wir ja nun bereits 6 Tage über dem errechneten Termin lagen. Wir einigten uns darauf, dass ich nun beginnen werde Eisenkrauttee zu trinken, da diesem eine wehenfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Ich und Julian, sind zur Apotheke gefahren, haben den Tee bestellt und machten, bevor wir nach Hause fahren noch einen kleinen Abstecher zu einem nahegelegenen See, der von dem Haus in dem wir leben, etwa drei Minuten mit dem Auto entfernt ist.

Am See angekommen, (es war 17:30 Uhr) habe ich mich ausgezogen und mich zum Pinkeln ins Gras, in die Hocke gesetzt. Als es losging, fühlte es sich plötzlich an, als wäre etwas in meinem Bauch herunter gerutscht, auch wenn das unmöglich klingt, es fühlte sich tatsächlich an wie ein kleines „peng“ und dann kam auch schon das Fruchtwasser herausgeflossen. Ich war mir erst unsicher ob es nun tatsächlich soweit ist, aber irgendwie habe ich es genau gewusst und ich spürte eine unumstößliche Gewissheit, dass nun der Moment gekommen war. Und desto bewusster mir dies wurde, desto glücklicher und euphorischer wurde ich.

Wie habe ich mich gefreut- welche Freude! Du wirst geboren! und allmählich paarte sich diese Freude mit aufregendem Herzklopfen. Ich war so überfüllt von Emotion, dass ich das Bedürfnis

nach einem Moment völliger Stille hatte und ich nahm den Julian bei der Hand und wir gingen einen Moment in den See, es war heiß und kalt zugleich. Das war ein starker Moment. Und dann ging es auch schon los...wir haben uns angezogen und uns auf den Weg zum Auto gemacht um nach Hause zu fahren und Anjet zu benachrichtigen. Als ich den Berg hinaufkletterte (der See liegt in einer Wölbung) fingen die Geburtswellen (Wehen) bereits an. Ich war mir zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht so ganz bewusst darüber, das dies Geburtswellen sind, denn ich hatte meine vorgefertigten Vorstellungen davon, wie sie sich wohl anzufühlen hatten- nein, ich dachte vielmehr es seien vielleicht einfache Rückenschmerzen (die ich aber im Laufe der Schwangerschaft aber nicht hatte), doch im Nachhinein bin ich mir sicher das diese ziehende Kraft bereits die Ankündigung der ersten Wehen waren! Ich bin zuvor immer davon ausgegangen, dass wenn die Fruchtblase springt, ich gewiss noch einige Stunden habe, bis es dann wirklich losgeht. Aber was mich anbelangt, war dies eine trügerische Annahme, denn bei der Geburt meines Sohnes war es ganz und gar nicht so, sondern das Gegenteil war der Fall: zehn Minuten nachdem die Fruchtblase sprang, begannen bereits die ersten Wehen.

Zu Hause angekommen, nahm ich mir eine Decke und legte mich auf die Weise hinter unserem Haus. Die Geburtswellen wurden allmählich immer stärker und kraftvoller. Die Lokalisation der Geburtswellen war meinem Empfinden nach vorwiegend im unteren Rückenbereich. Um genau zu sein:

Die Wehen haben mich im Bereich des Kreuzbeines gepackt, ich will es ganz bewusst so ausdrücken, denn wir Frauen sind in diesen Augenblicken der schöpferischen Lebenskraft tatsächlich unterlegen, was da wirkt ist nicht mehr (oder nur zu einem gewissen Grad) ein von Menschenhand lenkbarer Vorgang, vielmehr ein von einer höheren Instanz geführter.

Als ich dann aber für einen Moment im Schneidersitz saß und die Augen schloss und in mich hineinspürte, da war mir innerlich ganz klar, dass jetzt ist der Zeitpunkt gekommen ist. Es war ein ähnliches Gefühl wie zu jenem Zeitpunkt als ich in mich hineinspürte und einfach wusste das ich schwanger bin, trotz dessen, dass es mir durch einen Schwangerschaftstest noch nicht bestätigt war.

Nun, nach etwa 20 Minuten war der Geburtsprozess in vollen Zügen am anlaufen; mir wurde heiß und ich begann am ganzen Leib zu zittern, die Geburtswellen wurden immer stärker, immer rhythmischer und kraftvoller. Ich suchte nach Positionen und nach Atemtechniken wie ich die anfänglich noch verhältnismäßig schwachen Geburtswellen aushalten konnte. Mein lieber herzensguter Julian brachte mir ein Tablett, mit Getränken, Keksen und Schokoladenküssen und versuchte mich zu unterstützen. Ein göttliches Bild! Er war sehr bemüht mir Gutes zu tun, mir zu helfen, mich zu unterstützen, ich glaube er wusste anfangs nicht so ganz wie. Das war wirklich süß, im wahrsten Sinne des Wortes, aber ich war zu diesem Zeitpunkt so damit beschäftigt, bei mir anzukommen und mich auf den Prozess einzustellen, dass ich mit Schokoladenküssen nicht so viel anfangen konnte.

Nach einer halben Stunde kam Anjet und ich war sehr froh sie zu sehen. Sie hat mir, bereits mit Beginn meiner Schwangerschaft, ein unermesslich starkes Gefühl von Geborgenheit und Schutz gegeben, wofür ich ihr sehr dankbar bin.

Wir haben einen Fruchtwassertest gemacht und es war offensichtlich, dass die Fruchtblase gesprungen war und dass die Geburtswellen bereits voll im Gange waren.

Wir sind noch etwa eine halbe Stunde draußen auf der Wiese geblieben, die Wehen steigerten sich und mein Körper wurde immer heißer, mein Geist immer fokussierter, mein ganzer Leib begann zu vibrieren und sich darauf einzustimmen, auf diesen unbeschreiblichen Prozess der Menschwerdung.

Ich erinnere mich, das gerade der Anfang und das Einfühlen auf die Kraft der Geburtswellen, sehr anstrengend war.

Ich wollte hinein gehen und mich abkühlen, mein ganzer Organismus lief auf Hochtouren.

Ich dachte an Baden in kaltem Wasser, am liebsten wollte ich nackt sein.

Als wir dann im Haus angekommen waren, habe ich mir die Kleider vom Leib gerissen, meine Gedanken waren ganz klar, ich wusste genau was ich will, die Geburtswellen inzwischen schon richtig kräftig.

Es kommt mir vor als habe ich zwischen den Geburtswellen kaum Luft holen können so schnell hintereinander durchflutete mich diese Kraft. Ich suchte nach den richtigen Positionen. Liegen war mir ein Wunsch mit dem Gedanken mich irgendwie nur mal für einen Moment ganz entspannen zu können. Auch wenn die Entspannung ein wichtiges Element einer Geburt ist und auch die hohe Kunst einer gebärenden Frau, war für mich die Entspannung in einer liegenden Position schon dreimal nicht möglich.

Die Badewanne, die ich mir vorher noch als Entspannungs- und Abkühlungsunterstützung gedacht hatte, war einfach nur schrecklich, zu eng, zu hart und ungeschmeidig. Also schnell wieder raus! Mir war heiß, so unendlich heiß! Ich wechselte immer wieder meine Position, meist kanalisierte ich die Geburtswellen im Sitzen in einer auf den Boden gelehnte Haltung des Kniens. Nach einigem Ausprobieren, fand ich schließlich die für mich stimmigsten Haltungen, die mir einerseits meine größte Kraft und andererseits meine tiefste Entspannung ermöglichten. Ich begann sehr schnell tiefe Töne in einer rhythmischen Kontinuität zu machen um die flutende Kraft zu unterstützen, sie zigen irgendwann so selbstverständlich durch mich hindurch, als hätte ich sie meinen Lebtage geübt.

Mir fällt ein Satz dazu ein, der mich im Laufe meiner Schwangerschaft begleitet hat, aus dem Buch Spirituelle Hebammen, von wem weiß ich leider nicht mehr; „Vergiss nicht, dass der Affe in dir sehr gut weiß wie es gemacht wird. Dein Verstand ist bei der Geburt kein besonders zuverlässiger Führer. Aber der Affe in dir ist es.“

Die Hingabe ist der Schlüssel. Ich glaube die Art der Hingabe einer Frau während einer Geburt, kann zu ihrer höchsten Form aufsteigen, das hängt natürlich von der Frau und ihrem Umgang mit dem Geburtsprozess ab. Aber wenn wir Frauen uns dieser Hingabe nähern, dann so habe ich festgestellt ist es eine Hingabe, die eine Frau nicht einmal einem Mann gegenüber erlebt nicht einmal gegenüber ihrem tiefsten innigsten Liebhaber. Denn es ist eine Hingabe, die weit über eine personelle Beziehung hinausgeht. Es ist die Hingabe an das Leben und die Liebe selbst. Diese Intensität, vom hingegen sein, dieser Zustand, den ich zum Zeitpunkt der Geburt erlebt habe ist einfach unbeschreiblich, sie ist Teil des unfassbaren, ungreifbaren einer Geburt.



Ich sehe mich in kurzen Momenten der Entspannung, Atmen, tief atmen um Kraft durch meine Adern zu schicken, auch Kraft dem Kind zu spenden, ich sehe mich ganz ruhig werden, die nächste Geburtswelle abwarten, die mit einer unermesslichen Kraft und Schnelligkeit durch meinen Körper zogen. Meine Gedanken ganz klar. Wenn ich mich in diesen Zustand hineinversetze, dann ist es so, als wäre mein Geist viel leerer als sonst, als wäre mein Gehirn während dieses Prozesses ganz anders getaktet, meine Gedanken, mein Verstand auf das

Minimum reduziert, alles Bezog sich auf die eine Begebenheit, die meine und des Kindes Existenz und Wohlergehen betreffen, Wie kann ich möglichst gut gebären?

Alles andere war einfach nur Fluss, Gefühl, Hingabe, Liebe, Vertrauen, Wissen in gefühltem Sinne, ich habe mich angekoppelt und verbunden mit Mir und meiner Kraft und vor allem mit dieser archaischen Ur- Lebenskraft, deren Rhythmik meinen ganzen Leib erfasste.

Eine Geburt folgt einem rhythmischen Verlauf von ständig wiederkehrender Spannung und Konzentration, höchster Aufmerksamkeit und dann wieder absoluter Ruhe, Entspannung und Erschöpfung. Das ist fantastisch, denn dieser Verlauf spiegelt ein Gesetz der Schöpfung, ein Gesetz des Lebens- überall begegnet uns dieses Phänomen, des Ein- und Ausatmens, der Bewegung und der Ruhe, des Klanges und der Stille, der Öffnung und des Zusammenziehens...

Ich sehe mich wie ich die verschiedenen Positionen ausprobiere, doch ich fühle mich letzt endlich in einer knienden Position am stärksten und am wohlsten.

In der Phase der ersten Geburtswellen, also der Öffnung des Muttermundes war Anjet mein „Kraftgeber“, wenn ich das mal so bezeichnen darf. Ich wünschte sie ganz nah bei mir.

Gut war es meinen Kopf an ihre Oberschenkel zu lehnen und mich nah am Boden zu befinden. Ich befand mich während der Geburt fast durchgehend in einer knienden Position, mein Körper ganz nah am Boden, meine Hände auch.

Gut war es auch meinen Kopf auf ihre Schulter zu legen und sie zu umarmen, mich an ihr festzuhalten. Ihre souveräne und klare Art hat mich immer wieder sehr unterstützt mit meiner Aufmerksamkeit und meinem Atem tief ins Becken zu gehen, wenn ich es für einen Moment nicht konnte. Das war sehr wichtig für mich! Ihre Worte und auch die körperliche Nähe zu ihr zu spüren hat mich sehr unterstützt, ich fühlte mich Gehalten und geschützt.

Die Geburtswellen steigerten sich sehr schnell, immer heftiger und immer tiefer packte mich diese archaische Kraft. Wie gesagt, es kam mir vor als konnte ich kaum einen Moment zur Ruhe kommen, so schnell hintereinander kamen sie.

Irgendwann dann war der Julian da! Der Julian war die ganze Zeit über bei mir und wahrscheinlich genau so aufgereggt wie ich. Aber ab einem Moment war er ganz in meinem Space und seine Anwesenheit für mich von großer kraftspendender Qualität.

Ich habe vor ihm gekniet und mich um seinen Hals geschlungen und das war dann auch die Position in der ich Elija geboren habe. Julian war ganz da, jetzt hatte ich das Gefühl er schwingt mit mir, in meiner Energie. Am Anfang des Geburtsprozesses war Julian sehr bemüht mit mir zu atmen und zu tönen aber zwischendurch auch etwas unbeholfen, wahrscheinlich auch verunsichert, was ich ihm keinesfalls in irgendeiner Form zum Vorwurf mache. Ich bin ihm unendlich dankbar dafür wie er mir während der Geburt beiseite stand und es bis heute tut, wie er mitwirkte bei der Geburt von Elija und einfach seine Präsenz hielt.

Im Laufe des Geschehens hat sich Julians Unsicherheit aufgelöst und von einem auf den anderen Moment, inmitten des vollen Geschehens war er der absolut Richtige mich zu unterstützen und so wichtig für mich. Nun war er mein Kraftgeber, der mich hielt, den ich spürte, der mich in die Tiefe führte wenn ich es für einen Moment nicht schaffte, der mir diesen Schutz und Halt bot, der mir unermesslich Kraft spendete, weil ich Vertrauen konnte, und so konnte ein Gefühl der Angst erst gar nicht in mich einziehen- das ist so Großes Wert.

Dann setzte der Übergang von den Muttermund öffnenden Wehen in die Presswehen ein. Ich empfand sie als angenehmer, weil sie nicht mehr so dermaßen in den Rücken zogen, aber sie waren auch kräftig mächtig. Ich sehe mich an Julians Schulter angelehnt, tief umschlungen knie ich vor ihm, Schweiß auf der Stirn. Mario sieht mich an, auch Jutta und Julia sind da. Ich war einfach voll dabei, niemals so hingegen wie in diesen Augenblicken.

Mein Körper war ein Instrument einer höheren Kraft und ich ihr absolut hingegen, die Kraft zitterte und schoss nur so förmlich durch meinen Körper.

Ich sehe mich wie ich höher nicht konzentriert sein kann, wie ich ja sage und einfach nur dem folge was in mir ist- zweifellos absolut folge- völlig hingeeben an eine Kraft eine kosmische Kraft, die tiefgreifender und archaischer nicht sein könnte. Mein Körper unterlag einer unglaublichen Spannung und bei jeder Geburtswelle spürte ich wie das Köpflein Stückchen um Stückchen mehr in Richtung Ausgang schob. Ich habe gepresst und ab einem bestimmten Punkt einfach ausgeatmet, ganz langsam die Luft hinaus gepustet, wieder losgelassen und wieder gepresst, geatmet...

Das Köpflein ist Stückchen für Stückchen hinaus gekommen, in der Entspannungsphase immer wieder ein kleines bisschen hinein gerutscht und wieder raus, zwei Schritte vor, einen zurück und irgendwann dann als die Spannung enorm hoch war ist Elija geboren, einfach hinaus geflutscht in die Welt, ganz einfach....

Anjet hat ihn aufgefangen und den Schwung mit dem er herauskam genutzt und ihn mir sofort zwischen die Beine gelegt und er hat mich angesehen und geschrien. Waow, unbeschreiblich welch ein Gefühl...

Ich habe ihn zu mir genommen, mich aufgesetzt, und ihn an meine Brust, auf meinem Bauch gelegt und angesehen. Er blickte mit großen Augen um sich, waow- welch zauberhafter Moment, welch wundersames Wesen du bist! Ich war erschöpft und gleichzeitig so dermaßen ergriffen von diesem Moment.

Nach etwa 10 Minuten ist die Plazenta geboren, sie hat sich schnell abgelöst und ist dann einfach hinterher geflutscht.

Elija ist da

Ich habe ein Kind geboren! Einen Jungen! (ich wusste bis zu diesem Zeitpunkt nicht genau ob es ein Junge oder ein Mädchen werden würde) einen wunderschönen, gesunden Jungen! und ein erstaunlich kräftiges und starkes Wesen. Plötzlich war das Zimmer voller Menschen, voller neugieriger, strahlender Blicke und es war eine schöne Stimmung. Man hat sich mit mir gefreut und mich in den Arm genommen! Danke für dieses Geschenk und dieses Zuhause, das eine Geburt auf so einem Wege möglich wurde.

Ich war noch Stunden danach wie benommen und kehrte nur langsam zurück von jenem Ort...

Ich genieße die Zeit sehr. Sie ist einfach nur zum genießen schön, es gibt nichts was ich nicht genießen könnte. Elija ist wundervoll, **mein Sohn ist wundervoll** und ich bin jeden Moment mehr in ihn verliebt. Es ist eines der höchsten Gefühle die ich jemals erlebt habe, wenn Elija an meiner Brust liegt und trinkt, sein kleiner zarter Körper auf meinem Bauch liegt, sein Atem, ein leiser lieblicher Hauch rhythmisch auf und ab geht und er nach und nach immer satter und müder wird, bis er schließlich einschläft. Ab und an wacht er dann auf, räkelt und streckt sich, schmatzt leise vor sich her und schläft dann wieder völlig zufrieden weiter, unbeschreiblich süß dieses kleine Wesen!

Oder heute als er auf meinem Bauch lag und sein weiches Köpflein an meinem Hals lag, er ruhte so tief in sich und strahlte so eine tiefe und natürliche Geborgenheit in der Welt aus, und bei jedem Wimpernschlag spürte ich ganz zart das blinseln seiner Wimpern an meinem Hals.

Mich hat ein richtiger Liebesflash gepackt. Er ist einfach nur großartig. Ich habe mir die Tage nach der Geburt viel anstrengender und Wut ergreifender vorgestellt, aber es ist einfach nur schön. Ich mag sogar sein schreien.

Ja, und auch genieße ich meine Erschöpfung, die Ruhe in mir, die Liebe und Weichheit die ich spüre um mich und in mir und diese Liebe für meinen Sohn, die so unermesslich stark ist. Auch genieße ich das man mich pflegt und sich so um mich kümmert, dass die Menschen hier mir so eine große Achtsamkeit und Aufmerksamkeit entgegenbringen, das ist einfach toll! Am nächsten Tag schon, am Dienstag, konnte ich mit Elija draußen in der Sonne liegen und die frische Luft und die wundervolle Sonne genießen. **Ich wünsche jeder Frau die ein Kind gebärt, diese Zeit zu haben. Einzutauchen in den Genuss und dieses unermessliche Gefühl**

der Liebe. Ich wünsche jeder Frau, die Möglichkeit zu haben, sich in den ersten Tagen nach der Geburt, voll und ganz auf die Nähe und die wachsende Liebe und Verbindung zwischen ihr und dem Kind konzentrieren und all den Gefühlen und Gedanken die in dieser Zeit aufkommen, den angemessenen Raum und die ganze Aufmerksamkeit widmen zu können.

Die Geburt einer Mutter

Wir gehen immer davon aus, das bei einer Geburt ein Mensch geboren wird (oder eben bei Zwillingen zwei...), dabei wird auch immer mindestens ein weiterer zweiter Mensch geboren- eine Mutter (wenn nicht noch einige mehr). Ich kann im Nachhinein sagen, auch nun mit meinen jungen 21 Jahren, das die Geburt für mich ein großer Schritt in mein Frau- Sein, in mein Leben war. Das die Geburt von Elija meine Weiblichkeit, meine Art zu leben und zu denken, in vielen Bereichen völlig verändert hat. Und diese großartigen Veränderungen haben aus mir eine Frau gemacht. (auch wenn das kleine Mädchen weiterhin in mir zu Hause ist). Ich denke eines der schlagenden Aspekte dessen, ist ein neues Bewusstsein über die eigene Kraft, die einem Innewohnt. Ab jetzt gehe ich mit dem Wissen über meine Kraft, die es ermöglicht Kinder zu gebären, durch die Welt.

So viele Kinder werden entbunden, passiv der Frau entnommen, dabei ist es eine so wertvolle Erfahrung Kinder aus eigener Kraft zu gebären.

Ich bin kein grundsätzlicher Gegner von Notfall- oder Intensivmedizin. Ich beziehe mich ganz einfach auf den alltäglichen Wahnsinn unserer Zeit, für den ich niemanden persönlich angreifen möchte. Doch dieser Wahnsinn transportiert große Angst und er drängt viele Frauen beispielsweise zu der Entscheidung möglichst oft zum Ultraschall zu gehen, oder sich schon im Vorhinein für einen Kaiserschnitt zu entscheiden, denn es kann so vieles schief gehen. Die größte Gefahr die hier wirksam werden kann, ist allerdings die Angst. Wenn ich mich unsicher fühle in dem Raum, mit den Menschen in dem ich mich als Gebärende befinde, dann ist es egal ob ich im Krankenhaus oder zu Hause bin. Dann wird es schwierig. Die Kunst besteht also darin, abzuwägen zu können, wie es sich am besten anfühlt. In welchem Raum ich mich als Frau wohl und geschützt fühle und welche Menschen ich mir aussuche, mich dabei zu begleiten.

Seit dem Elija da ist, in meinem Bauch, und jetzt auch als eigenständiges Selbst ist in mir eine unbeschreibliche Ruhe und ein nicht zu beschreibendes inneres inniges Gefühl eingetreten, eine Art von Vertrauen und Wissen die mich unglaublich stark und aufrecht sein lassen, die meine Kraft und Klarheit schüren und mich zu einer Frau machen, ja, jetzt bin ich auch ein Stück weit wirklich Frau geworden!

Das was ich gerade erlebe und lerne, das was ich über das Leben erfahre ist mir ein unheimlich großer und bedeutungsvoller Wandel in meinem Leben, der meine innere Entwicklung ungeheuer vorantreibt.

Julian ist sehr liebevoll und engagiert mit unserem kleinen, und doch so großen Sohn. Auch er wird Schritt für Schritt in sein (e) neue (s) Leben (aufgabe) hineinflinden. Er ist sehr stolz!

Oh ja, wir beide sind so stolz!

Die Intuition

Ich möchte noch einiges über die Intuition aufschreiben, denn über sie habe ich viel gelernt. Ich habe mich, im Vergleich mit der eher üblichen Art und Weise, körperlich nicht besonders intensiv auf die Geburt vorbereitet, ich habe weder regelmäßig Körperübungen gemacht, noch mich wirklich mit Atemübungen befasst. Ich habe meine Brüste nicht auf das Stillen vorbereitet und auch meinen Damm nicht regelmäßig massiert, und diesbezüglich nur das regelmäßige Heublumendampfbad gemacht.

Ich habe mich nicht mit Ernährung beschäftigt und keine zusätzlichen Substanzen zu mir genommen, die man heute zu Tage als schwangere Frau, bei jedem Arzt empfohlen und verschrieben bekommt.

Nein, ich habe gegessen was ich gerade essen wollte, ich habe ab und zu meine Brustwarzen in die Hand genommen und massiert, ich habe gerne Liebe gemacht und geschmust, ich habe mich gern bewegt, bin spazieren gegangen und viel draußen an der frischen Luft gewesen, ich war aktiv und vital, ja, ich bin der Stimme meines Körpers, meines Herzens gefolgt. Ich bin meiner Intuition gefolgt!

Ich habe verstanden, dass wenn wir Frauen uns nur hingeben - uns unsere Intuition und das Wissen unseres Körpers auf faszinierende, schöne und sehr einfache Weise zu führen vermag.

Elija (und ich) hatte (n) eine schnelle, schöne und leichte Geburt. Insgesamt hat es, mit Beginn der ersten Wehe 4 Stunden gedauert bis Elija das Licht der Welt erblickte. Anders oder besser hätte ich es mir nicht wünschen können, Danke!

Ich habe geatmet wie mein Körper mich führte und ich konnte erleben, dass er dieses Wissen in jeder einzelnen seiner unzähligen Zellen gespeichert hat, - dass er es am aller besten weiß, wie frau am besten atmet um die Geburtswellen gut zu ver- kraften. Auch das Tönen, war für mich von dieser Qualität, ich war zwar Initiator dieses Kluges und dieser Kraft, aber ich habe nicht mehr über den Inhalt bestimmt, dieser kam von einem ganz anderen Ort.

Dieses Wissen über das Geburtsgeschehen, diesem so ursprünglichen und uralten Akt der Menschwerdung ist in uns Frauen, in jedem einzelnen Körperbaustein vorhanden und gespeichert. Was von uns verlangt ist, ist einzig und allein, uns unserer Intuition wieder zu öffnen, in das Leben zu vertrauen und der Stimme unseres Körpers zu folgen.

Ich hatte das große Glück und konnte der Geburt angstfrei entgegenblicken. Auch währenddessen war ich einfach nur voll und ganz in meiner Konzentration und Aufmerksamkeit, ich hatte keine Angst. Ich habe erfahren, dass die Angst bei einer Geburt ein sehr zentraler Aspekt ist und sehr bedeutsam für den Verlauf einer Geburt.

Für mich war es immer wieder erschreckend zu sehen wie angsterzeugend Ärzte und Medien mit schwangeren Frauen und dem Thema der Geburt umgehen, da muss man sich so klar distanzieren, gute Unterstützung und eine starkes Bild für sich haben um diesem so dermaßen von Angst, Unsicherheit und Panik belagerten Denken zu entkommen, um dem neuen Menschen einen vertrauensvollen Raum für seine leibhaftige Ankunft bieten zu können.

Wie auch die Schwangerschaft so schön war und ich mich in dieser Zeit so im Frieden und in einer besonderen Art der Lebensverwurzeltheit und Reinheit spürte, gilt es das loszulassen mit dem Wissen, dass all das in mir ist und ich es stets in meine Aufmerksamkeit rufen kann, wann immer ich es brauche und möchte.

Elija ist das tollste was ich je geschaffen habe! Oh ja, Elija ist wirklich ein sehr tiefes Wesen, wie wir alle, aber er macht uns diese Tiefe sichtbar- führt uns hinauf zu ihrer Empore und zeigt sie uns in ihrer reinsten Erscheinung.

Er ist ein unwahrscheinlich tief in sich ruhendes Wesen, so sehr im Vertrauen und so absolut hingegen an den Moment das man doch immer wieder erneut darüber staunen kann. Diese Art des Vertrauens zu bewahren, das ist es was meine und unsere Aufgabe ist und es ihm nicht zu stehlen weil wir meinen wir wüssten es besser.

Nein, wir wissen es anders und da liegt der entscheidende Unterschied! Manchmal sieht mich Elija mit so unfassbar wissenden Augen an, das mir schier die Tränen kommen weil dieser Blick, der so unberührt und vertrauend, so urteilsfrei und wissend mein Herz einfach so ergreift.



Mögen mehr und mehr Kinder in einem liebevollen und geschützten Raum das Licht der Welt erblicken. Mögen mehr und mehr Eltern eine begleitende Rolle einnehmen und lernen die Reinheit und das Wissen ihrer Kinder zu bewahren, sodass sie die Gaben die sie mit auf die Erde bringen, frei fließen lassen können und mit ihren Fähigkeiten das lichtvolle Feld der Erde stärken.