

Dr. Dorothea
von Stumpfeldt

Babys wollen reden!

emotionale
prozess
arbeit

Ein Lesebuch für werdende Eltern,
Hebammen, Heilpraktiker und Ärzte

Dr. Dorothea von Stumpfheldt

Babys wollen reden!

emotionale prozess arbeit

Ein Lesebuch für werdende Eltern,
Hebammen, Heilpraktiker und Ärzte

Dr. med. Dorothea von Stumpfheldt,

geboren 1953, ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie entwickelte die **epa**-Methode und gründete 2002 das **epa**-Institut. Durch ihre Erfahrungen mit der klassischen Schulmedizin und Psychiatrie erkannte sie die dringende Notwendigkeit einer Alternative: den Weg von einer reinen Symptombekämpfung hin zu einer tiefer gehenden Therapie, zur wirklichen Erleichterung für die Seele und zur Heilung der Betroffenen. Sie ist verheiratet, hat 3 Söhne und lebt in Berlin und Mainz.

Wichtige Stationen und Ausbildungen: Auslands- und Forschungsaufenthalte in Afrika und Asien; Arbeit als Ärztin in Kliniken und Justizvollzugsanstalten, u. a. Gefängnispsychiatrie; zahlreiche Seminare und Vorträge auf Fachkongressen im In- und Ausland; psychotherapeutische Arbeit in eigener Praxis; Autorin von „emotionale prozess arbeit – Eine heilsame Begegnung mit der Inneren Welt“

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hypnos Verlag GmbH
Sophienstraße 4 B
70180 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-49-3
Best.-Nr. B 1013
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Doris Rohr, Zeuthen
Umschlaggestaltung: Gitta Merkle, Marktoberdorf
Druck: sowa, Warschau, Polen

Inhalt

Danksagung	8
Vorwort	
Die Entdeckung der speziellen Bedeutung der emotionalen prozess arbeit (epa) in der Geburtsvorbereitung	9
Danielas Weg	
Beispiel einer Begleitung aus Sicht der Schwangeren	14
Einführung	19
Teil I	
Die Grundprinzipien der epa -Methode und die Besonderheiten bei der Begleitung Schwangerer	19
Die Struktur der epa-Begleitung	20
Beispielhafte Beschreibung des Vorgehens	22
Die Geburt in inneren Bildern	27
Wenn der Partner bei der Begleitung dabei ist	30
Beckenendlage – Die Bedeutung des Vaters	31
Bedeutung der epa-Begleitung in der Geburtsvorbereitung	32
epa in der Pränataldiagnostik	32
Teil II	
Gedächtnisprotokolle und Berichte von Begleitungen vor und nach der Geburt	34
Extreme Übelkeit	35
– Birgit	35
– Anne	36
Angst vor Krankheit oder Behinderung des Kindes	38
– Anke	38
– Jana	39
– Claudia	41

– Annas Geschichte	43
Kein Gefühl zum Kind	44
– Melanie	44
Pilzerkrankung in der Schwangerschaft	47
– Kati	47
Zwillinge	49
– Clarissa	49
Rückenschmerzen	52
– Irene	52
Innere Vorbereitung auf die Mutterrolle	53
– Nele	53
Vorzeitige Wehen	54
– Gabriele	54
– Corinna	57
– Elisabeth	62
– Sabine	69
– Tanja	73
Frühgeburt	76
– Beatrice	76
Reise zum Beckenboden	77
– Birte	77
Überforderung	79
– Brigitte	79
– Marie	80
Gefahr der Übertragung	82
– Sylvia	82
– Ute	83
Vorausgegangene Fehlgeburten	85
– Barbara	85
– Mona	85
Schwangerschaftsabbruch	87
– Beate	87
– Angela	87
Probleme beim Stillen	89
– Karin	89

– Michaela	90
Das Kind ist nicht lebensfähig	93
– Jochen und Simone	93
– Manuelas Geschichte	94
Der Verlust eines Kindes	96
– Helge	96
Abschied nehmen	106
– Anna	106
Teil III	
Genaueres zur epa-Methode	108
Vorbereitung der Begleiterin	108
Vorbereitung der Schwangeren	109
Schlüssel	113
Was sich zeigt hat Vorrang	117
Die 10 Wahrnehmungsebenen	119
– 5 WIE-NEHME-ICH-WAHR-EBENEN	119
– 5 WAS-NEHME-ICH-WAHR-EBENEN	119
Mögliche Abläufe des natürlich entstehenden oder angeleiteten Ebenenwechsels	120
Integration aller Anteile	124
Reaktionen	125
Übergänge	128
Hilfsmittel	130
– Die zwei Kreise	130
– Der innere Schutz-Raum	131
– Der Positionswechsel	131
Abwandlungen	132
– Die Kurzreise	132
– Das Gespräch mit epa-Elementen	132
– Träume bearbeiten	133
Exemplarisches Protokoll	136
– Imke	136
Nachwort der Autorin	147

Danksagung

Ich danke all den Menschen, die mich seit mehr als 20 Jahren begleiten bei der Arbeit an und mit dieser wundervollen Methode.

Vor allem aber gilt mein Dank Katrin Zwanzig und Susanne Grünhagen, zwei Hebammen, die u. a. nach der epa-Methode ausgebildet sind und arbeiten. Sie haben großen Anteil an der Entstehung dieser Neufassung von „Babys wollen reden“.

Vielen Dank Euch beiden für die Protokolle Eurer Begleitungen, die Geduld und Zuversicht bei der Arbeit an diesem Buch und Euren fundierten fachlichen Rat!

Darüber hinaus sind Katrin und Susanne mit verantwortlich für die Konzeption und Durchführung der speziellen epa-Ausbildung für Hebammen, Ärztinnen und Ärzte. Ihre hohe Fachlichkeit verbunden mit ihrer Klarheit und Liebe sind ein Geschenk in unserer Zusammenarbeit.

Vorwort

Die Entdeckung der speziellen Bedeutung der emotionalen prozessarbeit (epa) in der Geburtsvorbereitung

Schon immer haben schwangeren Frauen mit ihren Kindern im Bauch gesprochen – ohne weiter darüber nachzudenken, ganz aus ihrem natürlichen Bedürfnis heraus.

Ebenso hat es schon immer Frauen gegeben, die einen so intensiven Kontakt zu ihrem Kind aufnehmen konnten, dass sie Antworten vom Kind erhalten und Gespräche mit ihm geführt haben.

Solche Berichte sind jedoch selten, denn diese Frauen schweigen, aus Angst, für verrückt gehalten zu werden. Wie sollte ein noch ungeborenes Kind reden können? Wie sollte ein noch nicht auf dieser Welt existierendes Wesen ein Bewusstsein haben, geschweige den vielleicht sogar mehr wissen als wir? Dies erscheint den Frauen so vermessen, dass sie über dieses Thema nicht laut nachdenken wollen.

Und doch ist der direkte Kontakt zwischen Schwangerer und Ungeborenem möglich und nicht nur das, er ist klärend und zutiefst heilsam. Dass dies so ist, habe ich während meiner Tätigkeit als Ärztin erleben dürfen.

Im Rahmen der von mir entwickelten emotionalen prozessarbeit – wandten sich schwangere Frauen an mich, um ein aktuelles Problem in ihrem Leben zu bearbeiten. Dabei kamen die Mütter im Laufe der Sitzungen immer wieder spontan in Kontakt mit den Ungeborenen, woraus sich schließlich ein so intensiver Austausch entwickelte, dass es den Müttern schien, als redeten ihre Kinder zu ihnen.

Angefangen hat es mit meiner Nachbarin, die zu mir kam und von ihrer großen Angst vor der Geburt ihres zweiten Kindes berichtete. Die erste Geburt hatte sie noch in so schrecklicher Erinnerung, dass sie eigentlich nie wieder schwanger werden wollte. Nun sollte sie in 4 Wochen erneut entbinden. Wir verabredeten einen Termin, und nachdem ich sie in ihre Innenwelt begleitet hatte und sie mit ihrer Angst in Form einer großen schwarzen Mauer konfrontiert war, die sich schnell aufgelöst hatte, begegnete sie ihrem Baby in ihrem Bauch. Es war ein wundervolles Erlebnis. Das Baby war voller Liebe zur Mutter. Es bedankte sich, dass es durch sie auf diese Welt kommen würde, und versprach, ihr bei der Ge-

burt mit all seinen Möglichkeiten zu helfen. Es sagte, die beste Form der Geburt sei es, wenn sie beide geboren würden, d. h., dass sie beide durch die Enge des Geburtskanals gehen sollten. Und das Baby ermunterte die Mutter, es gleich einmal zu versuchen. So befand sich die Mutter plötzlich in einem Gang, an dessen Ende sie Licht sehen konnte. Das Baby war voraus, und die Mutter sollte folgen. Der Gang wurde immer enger und schien schließlich so eng zu werden, dass es der Mutter zunächst unmöglich schien, ihn zu passieren. Aber sie folgte dem Baby weiter, und plötzlich war sie hindurch und draußen auf einer Wiese in der Sonne. Das Baby sagte: Siehst du Mutter, so leicht geht das, und ich weiß, wie es geht, denn ich habe es mehrmals gemacht. Alles, was du tun musst, Mutter, ist, dass du nur nicht dagegen hältst. Lass mich nur machen und folge mir oder überlass es mir, dir zu zeigen, wie es geht, geboren zu werden. Vier Wochen später entband die Nachbarin. Ich sah sie mittags in eine Taxe steigen und abends mit Kind zurückkehren. Die Geburt hatte zwei Stunden gedauert, war leicht und komplikationslos verlaufen. Die Mutter war dem Kind gefolgt.

Eine andere Nachbarin wurde schwanger. Wir trafen uns zu einer Sitzung, in der auch sie die Geburt in inneren Bildern erlebte. Während der eigentlichen Geburt knüpfte sie dann an die Bilder an, die sie bereits vorher erlebt hatte. Auch sie war in einem Tunnel und konnte das Ende sehen. Mit jeder Wehe schob sie sich in dem Tunnel ein Stück weiter vor. Und auch sie berichtete später von einer schönen und leichten Geburt.

Eine dritte Frau kam. Sie hatte ebenfalls gleich in der ersten Sitzung Kontakt zum Baby, ohne dass ich sie dorthin geführt hatte, und kurz darauf eine komplikationslose Geburt.

Jeder dieser Mutter-Kind-Kontakte entstand auf natürliche Weise ohne ein richtungsweisendes Zutun meinerseits.

Ich wurde hellhörig. Dreimal hatte ich zufälligerweise mit Schwangeren gearbeitet, und alle drei Male hatte sich das Baby gleich bei der ersten Sitzung von alleine gemeldet, woraufhin die drei Frauen kurz darauf problemlos entbanden.

- War dies vielleicht eine neue Möglichkeit, mit Babys zu kommunizieren?
- Ließen sich diese Erfahrungen wiederholen?
- Könnte man vielleicht sogar mit Schwangeren arbeiten, die schwangerschaftsbedingte Störungen hatten, also gesundheitliche Komplikationen während der Schwangerschaft?
- Und noch verwegener war der Gedanke, dass vielleicht Kinder, die zu früh zu kommen drohten, durch diese Art Kontakt bewegt werden könnten, noch etwas länger in der Mutter zu bleiben?

- War es möglich, dass die Kinder uns vielleicht noch mehr erzählen würden als bisher?
- Wissen Babys vielleicht alles?
- Könnten Väter, Freunde oder Geschwister auch mit dem Baby reden?

Viele Fragen standen im Raum, und ich begann überall zu erzählen, was ich erlebt hatte. Fasziniert lud ich jede Schwangere, der ich begegnete, zu einer Sitzung ein. Anfangs kamen nur einige. Für viele war es doch zu geheimnisvoll, was da passierte, und unser übliches Vorgehen zu ungewöhnlich. Es schien, als wollten sie das Mysterium Schwangerschaft nicht antasten.

Dann wandte sich eine Freundin meiner Schwester an mich. Sie war schon 7 Tage über den errechneten Geburtstermin hinaus, und die Geburt sollte eingeleitet werden. Ich begleitete sie in sich hinein. Sie konnte das Kind sehen, es in die Arme nehmen, es liebkosen und mit ihm reden. Beide genossen diesen Zustand sehr. Und das Kind bat, ihm noch etwas Zeit zu geben. In einer Woche würde es kommen, und es brauche viel Zeit bei der Geburt. Die Mutter solle es nur nicht drängen. Es sei ein Mädchen, und sie vermittelte auch, wie sie heißen wollte. Das Mädchen wurde am 8. Tag darauf morgens um ein Uhr geboren nach einer langen, aber sanften Geburtsphase.

Mehr und mehr Schwangere kamen mit den unterschiedlichsten Anliegen. Die einen, weil sie Beschwerden hatten, die anderen, weil sie ihr Baby erleben wollten, hören, was es ihnen mitzuteilen hatte, ihm sagen, wie sehr sie sich auf das Kind freuten, oder auch, um ihm ihre Nöte und Ängste mitzuteilen. Es kamen Schwangere mit großer Freude auf ihr Kind oder auch mit Sorgen, mit körperlichen Beschwerden, wie Erbrechen, Schwächezuständen, Rückenbeschwerden und Fehllagen des Kindes (Beckenend- oder Querlage). Es kamen Mütter, die in der Zeit schon zu weit waren, andere, die schon drei Fehlgeburten hatten und sich das Kind jetzt dringend erhofften. Es kamen Frauen mit Kinderwunsch und solche, die wieder einmal schwanger waren und das Kind nicht wollten. Es kamen Schwangere mit ihren Partnern, leibliche Väter des Kindes oder jetzige Lebenspartner.

Alle, auch alle Männer, konnten nach einer Zeit der Einstimmung in den Bauch der Schwangeren sehen und Kontakt mit dem Baby aufnehmen. Auch ihnen antwortete das Kind auf all ihre Fragen. Ich erlebte immer mehr Erstaunliches und Faszinierendes. Ich erlebte die tiefe Liebe, in der die Kinder sich zeigten. Und die Sitzungen berührten mich tief. Mit jeder Schwangeren entdeckte ich neue Wege, neue Geheimnisse, neue Möglichkeiten der Kommunikation. Dabei sind die Kinder die Weisen, die uns

lehren. Sie möchten uns von ihrer Liebe erzählen und sie uns spüren lassen. Ärger, Hass und Unwillen kennen sie noch nicht. Sie sind geschützt in ihrer Welt, der Welt des Leibes und der Wärme. Sie spüren nach draußen, sie wissen, was um sie ist und möchten darum Mutter und Vater mit ihrer Liebe unterstützen, damit diese wieder in ihre Liebe kommen, wieder an ihre innere Liebe anknüpfen. Die Babys kennen die Ängste der Mutter und möchten sie in aller erdenklichen Weise unterstützen.

Häufig haben wir Erwachsene die Liebe vergessen oder uns zumindest ein Stück davon entfernt und glauben, Liebe sei etwas Märchenhaftes. Liebe ist real, sie ist ein sehr tiefes und großes Gefühl in uns, und sie ist in jedem Menschen jederzeit vorhanden. Die ungeborenen Babys sind noch in dem Zustand der Liebe und erinnern uns daran, die Liebe in uns wieder leben zu lassen.

Nach jeder Sitzung, die ich geleitet habe, sind die Menschen, die es erlebten, ein Stück verändert, ein Stück weicher und liebevoller. Das Baby im Bauch zu erleben ist ein großartiger Augenblick im Leben der Eltern.

Nachdem sich dieses bewegende Erleben stetig wiederholte, begann ich, die **epa** für Schwangere zu entwickeln. Diese Methode möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen, denn sie bietet ungeahnte Möglichkeiten.

Bei allen Schwangeren lösten sich die gesundheitlichen Probleme, und meine Theorie bestätigte sich, dass hinter gesundheitlichen Störungen Botschaften stehen, die, einmal vernommen, zum Ende der Beschwerden führen.

So bin ich immer wieder von dieser Methode begeistert, erfüllt von großer Dankbarkeit, dass uns heute solche Möglichkeiten gegeben sind.

Zusammen können wir so auf unkomplizierte Weise Kontakt zum Unbewussten und zum Ungeborenen aufnehmen und dadurch stetig kleine Wunder erleben.

Ich wünsche mir, dass viele Schwangere ihr Baby schon während der Schwangerschaft auf diese tiefe Weise erleben, und freue mich, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten.

Dieses Buch ist ein Lehr- und Handbuch für alle, die mit Schwangeren arbeiten, speziell jedoch für Hebammen und Ärzte. Es gibt ihnen die Möglichkeit, Schwangere auf eine besonders intensive und hilfreiche Weise zu unterstützen, auch und gerade, wenn während der Schwangerschaft Komplikationen und Probleme auftreten. Zusätzlich ist es so geschrieben, dass es auch für Schwangere und Interessierte gut verständlich ist.

Sie werden mit diesem Buch die Methode und Prinzipien der emotionalen prozess arbeit kennenlernen. Über 34 Fallbeispiele, zusammengetragen von Hebammen und mir, die bereits auf diese Weise arbeiten,

werden Sie einen tiefen Einblick in die Vielfältigkeit und das Potential der emotionalen prozess arbeit erhalten. Bitte, nutzen Sie es als Handbuch und lassen Sie sich ermuntern und ermutigen, selbst Sitzungen mit Schwangeren durchzuführen. Die Methode kann im Prinzip von jeder und jedem angewendet werden. Es sollte jedoch eine gute Schulung und ein Training vorausgehen. Darüber hinaus brauchen Sie vor allem viel Liebe, Vertrauen, Verständnis und Offenheit.

Danielas Weg

Beispiel einer Begleitung aus Sicht der Schwangeren

Wie häufig sollte man als Schwangere eine Frauenärztin aufsuchen? Ich weiß es nicht.

Nachdem ich mich bis heute ärgere, bei meiner ersten Schwangerschaft und der Geburt meines ersten Kindes mehr auf ärztlichen Rat als auf meinen Körper und mein Gefühl gehört zu haben, beschloss ich dieses Mal, alles mir unnatürlich, schulmedizinisch und kontrollierend vorkommende fernzuhalten. Stattdessen wollte ich mich ganz der Schwangerschaft und Geburt widmen, im Vertrauen auf mich, meinen Körper und dem Fakt, dass Frauen Kinder bekommen können.

Nachdem ich bei meiner Tochter jünger und unsicherer war, schaute ich der Geburt meines Sohnes freudig entgegen. In den ersten drei Monaten besuchte ich dreimal meinen Frauenarzt und ging auch zu angesagter Zeit zur Feindiagnostik. Meinem Kind ging es gut, ich war beruhigt und hatte von da an nur noch meine Hebamme zur Seite, die alle zwei Wochen mit einem Holzlöhrchen den Herztönen des Kindes lauschte. Es gab nie Anlass zur Sorge.

Der Geburtstermin war vom Arzt auf den 29. Oktober 2009 geschätzt worden. Meine Hebamme prophezeite mir, dass es nicht selten vorkäme, wenn das erste Kind schon überfällig war, auch das zweite gerne etwas später käme. Also machte ich mir Anfang November noch keine großen Sorgen, da meine Tochter zwei Wochen überfällig gewesen war.

Von nun an begann der Teil der Schwangerschaft, den ich wohl ohne die Unterstützung meiner besten Freundin und zweier Hebammen nicht so glimpflich überstanden hätte. Jeden Tag wurde ich mehrmals gefragt, wann denn das Kind nun käme, wie lange ich denn noch warten wolle und ob es nicht besser sei, ins Krankenhaus zu gehen. Je mehr Zeit verging, desto dringender kamen die Nachfragen, es wurde über meine Verantwortungslosigkeit gemunkelt.

Beide Großelternpaare machten sich Sorgen, mein restliches Umfeld wusste nicht so recht etwas dazu zu sagen. Vor lauter Verunsicherung beschloss ich nach 10 Tagen Überfälligkeit, zu meinem Frauenarzt zu gehen. Die Schwester war schockiert, als sie mich sah. Wie ich denn nicht regelmäßig beim Arzt gewesen sein konnte, wollte sie wissen und

ob ich meinen derzeitigen Schnupfen behandeln ließe. Kopfschüttelnd schickte sie mich zum Arzt hinein. Dieser riet mir, mich spätestens am 14. Tag ins Krankenhaus zu begeben und die Geburt einleiten zu lassen.

Nun konnte ich noch schlechter schlafen als zuvor und beschloss, mir eine zweite Arztmeinung einzuholen. Das war zunächst schwierig, da die Kosten nur eines Frauenarztes pro Quartal von den Kassen für Schwangere übernommen werden. Da ich nun aber einmal da war, machte die Ärztin wenigstens ein CTG und schaute nach dem Fruchtwasser. Das CTG sei völlig in Ordnung, Fruchtwasser sei ausreichend vorhanden, das Kind sei nur schon ordentlich groß.

Auch sie riet mir zur Einleitung im Krankenhaus. Ich war verzweifelt. Ich wollte nicht ins Krankenhaus. Ich wollte mein Kind zu Hause und in meinem Bett bekommen. Ich wollte nicht ein zweites Mal eine so unnatürliche Geburt erleben wie die erste. Ich wollte nicht schief angeguckt werden für meine Entscheidung, das Kind nicht von mir zu trennen, nicht gleich untersuchen und waschen zu lassen. Ich wollte keine Bettnachbarin, kein Neonlicht – eben kein Krankenhaus.

Während der ganzen Schwangerschaft über war mein Gefühl immer dasselbe: Dieses Kind wird zu Hause geboren, und alles wird gut. Offensichtlich hat mein Selbstvertrauen nicht gereicht, dieses Gefühl aufrecht zu erhalten. Als ich der Ärztin mit meinem Bauchgefühl kam, konterte sie damit, dass ihr Bauchgefühl anders sei, nämlich: „Dieses Kind kommt im Krankenhaus zur Welt.“ Wie kann eine Ärztin, die mich nie zuvor gesehen hat, also gar nicht kennt, besser wissen, was in meinem Körper los und gut für mich ist, als ich selbst? Die Ärztin erzählte mir Geschichten von Frauen, die zu lange gewartet hatten und dann ihre Kinder verloren hatten.

Nun bekam ich richtig Angst. Ich verlor meinen Appetit, konnte nicht mehr richtig schlafen. Meine Gedanken drehten sich im Kreis: Ist mein Verhalten fahrlässig? Bringe ich mein Kind gerade um? Jeden Tag sprach ich Stunden mit meiner Freundin darüber, was zu tun sei. Jeder Tag, der verging, machte es schlimmer. 14 Tage waren um und noch immer kein Anzeichen von ernst zu nehmenden Wehen.

Ich trank Ingwertee und Glühwein, aß scharfes Essen und türkische Granatäpfel, ich badete so heiß es ging und lief im Schnellschritt um den nahegelegenen See. Wir googelten alle inländischen und ausländischen natürlichen Einleitungsmethoden und probierten alles aus, was uns ungefährlich erschien. Nichts half. Ich war mit den Nerven völlig am Ende – eine Entscheidung musste getroffen werden. Nur wie sollte ich eine Entscheidung fällen? Monatelang war ich mir meines eigenen Gefühls so sicher gewesen. Ich rief im Krankenhaus an und vereinbarte einen Vorstellungstermin. Zwei Stunden später sagte ich ihn wieder ab. Und dies

war nicht die absurdeste Situation, die ich veranstaltet habe. So schlief ich noch mehrmals mit dem leider schon während der Schwangerschaft von mir getrennten Ex-Freund, weil ich mehrmals gelesen hatte, dass Sperma Wehen auslösend ist. Und meine mich immer begleitende Freundin machte nur aus Spaß solidarisch einen Einlauf. An dieser Stelle darf man uns gerne für verrückt halten, aber man glaubt gar nicht, was für eine Wohltat es war, statt im Kreis zu springen, mal kichernd auf dem Küchenfußboden zu liegen. Gehen wir hier nicht weiter ins Detail.

Dennoch fühlte ich mich viel allein. Meine Schultern wurden von Tag zu Tag angespannter, und das lag definitiv an der großen Verantwortung, die auf ihnen lag. Nach der nächsten schlaflosen Nacht lief ich alleine um den See. Ich lief schnell, wohl in der Hoffnung, äußere Bewegungen würden innere auslösen. Je schneller ich lief, desto wütender wurde ich. Ich war verzweifelt über meine Lage und wütend über die mangelnde Unterstützung. Ich war wütend über das Gefühl, so unter Druck gesetzt zu werden, und ich war wütend auf mich, dass es mir nicht gelang, bei all dem Trubel ruhig zu bleiben und auf meine eigene Stimme zu hören. Beim Laufen entschied ich mich spontan, meiner Hebamme Katrin, die mich bei der Geburt meiner Tochter unterstützt hatte, eine sms zu schreiben, in der ich ihr die Situation schilderte.

Sie rief mich noch am See zurück und lud mich sogleich ein, sie zu besuchen und eine Reise zu machen. Eine Reise zu meiner inneren Stimme, auf dass sie vielleicht lauter würde und ich sie hören möge. Ein paar Stunden später schon lag ich mit geschlossenen Augen in einem Sessel und ließ die Bilder und Gedanken vorbeiziehen. Ich sah einen Bären, ließ mich von meinen Schulterschmerzen immer mal wieder ablenken und sprang zwischen den Gedanken hin und her. Die gute Fee an meiner Seite, Katrin, meine Hebamme, schien die richtigen Fragen zu stellen, denn schon nach kurzer Zeit lag ich in meinem eigenen Bauch, an den Rücken meines Sohnes gekuschelt, und flüsterte um Hilfe.

„Wo wirst Du geboren?“, fragte ich ihn.

„Zuhause.“

„Wird alles gut gehen?“

„Ja, Mama.“

„Wann kommst Du?“

„In drei bis fünf Tagen.“

„Wie lange wird die Geburt dauern?“

„Sechs bis acht Stunden.“

„Ich habe solche Angst! Was soll ich tun?“

„Ruhig bleiben.“

Die Antworten kamen ruhig, aber so schnell, dass sie unmöglich von meinem von Skepsis zerfressenen Verstand kommen konnten. Was nicht heißt, dass er sich nicht zwischendurch einmischte. Er fragte, was ich hier eigentlich gerade täte und ob ich vorhätte, solchen Spinnereien Glauben zu schenken.

Dann taten wieder die Schultern weh, auch der Bär tauchte wieder auf. Er war braun wie die Erde und wirkte weise und wachsam, taperte aber einfach nur so „durchs Bild“ ohne auf meine Fragen zu antworten. Was er denn wolle, wollte ich wissen. Die Antwort schien er mir selbst zu überlassen, er trottete davon und nahm die Skepsis mit.

Meinen Sohn fragte ich noch, ob er mit dem Namen Pepe einverstanden wäre, er lächelte nur. Er bewegte sich in meinem Bauch und zog all meine Aufmerksamkeit mit sich. Dabei war er doch so gelassen, als sagte er: „Hör auf Dich, hör auf uns!“

Auf dem Weg nach Hause war ich ein ganzes Stück leichter, und meine Schultern waren ein Stück gerader. Wieder spürte ich ganz deutlich, wie alles in mir mich aufforderte, mir selbst zu folgen. Keinen Arzt mehr. Nur meine Freundin bat ich noch um ihre Meinung. Sie sagte, verunsichert sei sie auch und ihre Angst nicht minder groß und dennoch sei ihr Gefühl unverändert, dass alles gut gehen werde, auch ohne Ärzte.

Am nächsten Tag rief ich Katrin an, um mich noch einmal zu bedanken. Wir telefonierten eine Weile und sprachen auch über den Geburtstermin. Ich erinnerte mich nicht mehr, wonach der Arzt den Termin berechnet hatte, ob nach dem Frühultraschall oder nach dem ersten Tag der letzten Regel. Die Frühultraschalle hatte ich zum Glück in meinem Mutterpass, und so ließ die Hebamme sich alle Daten übers Telefon ansagen und überprüfte diese – ihr und den höheren Mächten sei es gedankt. „Daniela“, sagte Katrin, „nach meinen Berechnungen bist Du erst heute am Termin und gar nicht überfällig!“

Dieser Moment war echt surreal. Ich konnte auch nicht mehr lange weiter telefonieren, ich brach erst einmal erleichtert in Tränen aus. Aufgeregt wartete ich dann auf den Besuch meiner derzeitigen Hebamme ein paar Stunden später. Auch sie überprüfte alle Frühultraschalle und die Daten der Feindiagnostik nochmals und kam zu demselben Ergebnis. Wir atmeten erleichtert auf, lachten, schimpften, weinten und tranken noch einen Ingwertee.

Seit diesem Tag verdient Freitag, der 13. seinen Unglücksstempel nicht mehr. Das nun folgende Wochenende war definitiv entspannter als die

Schon immer haben schwangere Frauen mit ihrem Kind im Bauch gesprochen – ganz aus ihrem natürlichen Bedürfnis heraus.

Die **emotionale prozess arbeit** (epa) bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, mit ihrem ungeborenen Kind Kontakt aufzunehmen. Das macht sie zu einer effektiven und heilsamen Methode in der Geburtsvor- und -nachsorge.

epa begleitet Eltern ins Elternsein und hilft, etwaige Störungen und Krankheiten zu heilen. Anhand von zahlreichen Fallbeispielen zeigt diese Einführung die Vielfältigkeit und das Potenzial des Verfahrens. Ein Lehr- und Handbuch für alle, die mit Schwangeren arbeiten, besonders für Hebammen und Ärzte.

www.emotionale-prozess-arbeit.de

Hypnos Verlag, Stuttgart

ISBN 978-3-933569-49-3



9 783933 569493