

Einleitende Worte ...

Als ich zum ersten Mal schwanger wurde, war mir von Beginn an ganz klar, wie meine Geburt verlaufen würde: Gesund, natürlich, schnell und vor allem schmerzlos. Alle, denen ich davon berichtete, dass ich keine Angst vor der Geburt hatte, schauten mich verständnislos an. Einzig meine Mutter bestärkte mich in diesen Gedanken. Sie selbst erzählte mir schon als Kind davon, wie ich als ihre Zweitgeborene mühelos und schnell zur Welt kam. Für mich war diese Erzählung so präsent, dass ich gar nichts anderes verinnerlicht hatte, als eine rasche, schmerzfreie Geburt. Ich organisierte mir schon sehr früh eine Hebamme, die mich in die Klinik meiner Wahl und in der Zeit nach der Geburt umsorgen sollte. Und selbst sie erschien mir sehr erstaunt über meine Sicherheit, dass mein Kind schnell und ohne Schmerzen geboren würde.

Unsere Tochter wurde schließlich genauso, wie ich mich mental vorbereitet hatte geboren: Gesund, schnell und aus meiner Sicht mühe- und schmerzlos. Die Geburt war ein grandioses Ereignis meines Frauseins und veränderte mich nachhaltig zum Positiven. Bei Spaziergängen nach der Geburt kam mir irgendwann die Idee, dass alle Frauen davon erfahren mussten, wie viel Kraft unsere Gedanken auf den Verlauf der Geburt haben können. Ich bin nach wie vor der Ansicht, dass es keiner Frau vorenthalten werden sollte, dass es Möglichkeiten gibt, der Geburt ohne Angst entgegen zu blicken, die Geburt zu bekommen, die man sich erhofft und sie als kraftvolles, positives Erlebnis zu erfahren.

Ich sagte also eines Tages während des Spaziergangs zu meinem Mann „*Und das Ganze nenne ich dann ... Positive Birth!*“ So bekam eine Idee einen Namen und daraus formte ich langsam ein ganzes Konzept. Ich besuchte Fortbildungen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft und machte eine Ausbildung zur Mentaltrainerin, um mir noch mehr geeignete Werkzeuge zuzulegen, die Frauen zu einem großartigen, positiven Geburtserlebnis verhelfen sollten.

Seit dieses Buch 2011 das erste Mal gedruckt wurde, ist viel geschehen. Ich durfte zwei weitere Kinder zur Welt bringen. In Kursen arbeitete ich mit schwangeren Frauen und Paaren, und durfte einigen als Doula bei ihren Geburten zur Seite stehen. Positive Birth hat weite Kreise gezogen. Frauen, die bei ihren Geburten kraftvolle Erlebnisse hatten, teilen ihre Erfahrung mit (schwangeren) Freundinnen. Männer, die von der Stärke und dem Zauber einer selbstbestimmten Geburt ergriffen wurden, bestärken andere (werdende) Väter darin, ihrer Partnerin den Rücken für eine gute Geburtserfahrung zu stärken. Positive Birth Kursleiterinnen teilen ihr Wissen und Methoden, mit denen Familien ihren Weg zu einer gesunden Geburt für Mutter & Kind gehen können. Mir kommt vor, rund um das Thema

selbstbestimmte, natürliche Geburt entsteht ein breites Band an Initiativen mit dem selben Ziel. Es macht mich glücklich, das zu spüren und mich mit anderen Initiatorinnen und - wie es eine Hebamme aus den USA unlängst nannte - „Birth Workers“ zu vernetzen.



Unser aller Ziel ist nämlich das Selbe: Wir möchten Schwangere darin bestärken, sich auf eine natürliche Geburt einzulassen, die Geburt ihres Kindes nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und informierte Entscheidungen rund um die Geburt zu treffen. Dieses Buch bringt die Ideen, Ansichten und Methoden zum Ausdruck, welche von den Frauen, die damit gearbeitet haben, während ihrer Schwangerschaft und Geburt als besonders wertvoll angesehen wurden. Es richtet sich in erster Linie an Schwangere, die sich auf eine natürliche Geburt vorbereiten möchten. Trotzdem bekommen auch die Themen Kaiserschnitt und außergewöhnliche Situationen Raum. Dieses Buch ist keine Streitschrift und auch kein Lehrbuch. Es soll eine Quelle der Inspiration und Vorfreude auf die Geburt sein, Mut machen und einladen, sich voll Vertrauen auf die Geburtsreise einzulassen.

Sei herzlich willkommen im Kreis von Positive Birth!

Jasmin Nerici