

Liebe Familien,

juchu – bald kommt ein Baby! Und mit ihm viele Entscheidungen. Besonders die Geburt soll schön werden – im Idealfall entspannt und natürlich sicher! Vielleicht haben Sie ja auch schon Ideen, wie eine gute Geburt für Sie ganz persönlich aussehen könnte? Als ich damals erfuhr, dass ich schwanger war, bemühte ich mich um umfassende Informationen und wählte ein Krankenhaus mit dem Status »Perinatalzentrum Level 1«, das die Einzelbetreuung durch eine rufbereite Beleghebamme anbot.

Bestmögliche medizintechnische Versorgung und gleichzeitig eine Vertrauensperson an meiner Seite? Das klang gut, das hatte ich mir ja ergoogelt. So gut war es dann aber gar nicht, denn was Google leider nicht ausgespuckt hatte, war, dass meine Superklinik eine bombastische Kaiserschnittquote von knapp 40 Prozent aufwies, die Hebamme chronisch überarbeitet war, ein Stillwissen von 1975 hatte, und zu meiner Geburt über acht Stunden zu spät auftauchte. Sie sehen also: Gut gemeint ist manchmal eben das Gegenteil von gut gemacht. Wählen Sie sorgfältig aus, wo Sie sich wirklich wohlfühlen, geben Sie sich nicht mit dem zweitbesten zufrieden. Und trauen Sie sich, Forderungen zu stellen: Egal, ob in einer guten Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause: Da, wo Sie sich wohlfühlen, wo Sie achtsam begleitet werden, wo Sie Ruhe und Entspannung genießen dürfen, werden sich nur selten schwere Geburtshindernisse zeigen. Und auch mit unerwarteten Wendungen werden sie leichter umgehen können, wenn Sie gut begleitet und entspannt sein dürfen. Wie genau Sie mit Hilfe der Hypnobirthing-Mentaltechniken »Autogene Geburt« auf Knopfdruck entspannen können, verrate ich Ihnen in diesem Buch.

Tatje Bartig-Prang
April 2016