

## **Adrians Home-Lotus-Hypnobirth**

**Mittwoch, 23.12.2015 15:48Uhr**

Die Geburt von unserem wunderbaren Sohn Adrian ist nun schon über 5 Monate her – immer noch kann ich mich an jede Sekunde erinnern. Das Gefühl, als ich morgens aufwachte und wusste dass er heute zur Welt kam war unbeschreiblich. Ich genoss die letzten bewussten Momente mit dem Wissen, dass mein Kind noch so intensiv mit mir verbunden war.

Die Wellen kamen mit sehr langen Abständen und fühlten sich wie eine Einleitung an. Ich habe viel meditiert, Meeresrauschen & geführten Meditationen gelauscht und mich von Kopf bis Fuß gelockert und entspannt. Ich bin in unserer Wohnung umher gelaufen, habe mich während der Wellen von meinem Mann massieren lassen und habe Wärme (In der Dusche und im Geburtspool) genossen. Ich fühlte mich entspannt, ruhig und sicher. Die Wellen waren angenehm und schmerzfrei.

Birgit, meine Hebamme, kam gegen Mittag hinzu. Ab dem Zeitpunkt wurden die Wellen zunehmend intensiver. Ich spürte wie sich die Wellen veränderten und hatte das Gefühl die Energie aus meinem Körper mit kräftigem Stöhnen nach außen zu begleiten. Dies war so befreiend, dass ich mich komplett öffnen konnte. Ich verspürte keine unangenehmen Schmerzen. Es gab nur mein Baby, mich und diesen unbekanntem Druck, der sich immer wieder sammelte und darauf wartete, komplett zu entladen.

Mit den erlernten Atemtechniken atmete ich während der Wellen Liebe und Sicherheit zu meinem Baby. Zwischen den Wellen entspannte ich mich und konzentrierte mich auf meine zuvor einstudierten Geburtsaffirmationen. Mein Mann gab mir dabei Halt und Kraft. Birgit war da und gab mir Sicherheit – sie lies mir die nötige Ruhe um mich auf die Geburt zu konzentrieren und war dennoch immer da und hatte die passenden Worte um mich zu unterstützen.

Kurz vor der Geburt überkam mich plötzlich Unsicherheit. Gedanken erfüllten meinen Kopf und ich konnte mich nicht mehr entspannen. Ich war von einer Sekunde auf die andere unsicher und fühlte mich unwohl. Ich hatte Angst etwas falsch zu machen, war überwältigt von den Gefühlen die durch meinen Körper strömten und einfach für eine Weile überfordert – schließlich war das meine erste Geburt und es war einfach überwältigend! Nach zwei Wellen fand ich wieder zu mir und dann lies ich einfach los. Zuvor hatte ich zwar entspannenden Gedanken gehabt – aber immerhin noch Gedanken. Nach dieser kurzen Panik lies ich einfach los und dachte an gar nichts mehr. Ich nahm mich völlig zurück und entspannte mich einfach.

Ich spürte genau, als mein Körper und mein Baby bereit waren die Geburt einzuleiten. Ich half meinem Kind indem ich mein Becken entspannte und während der Wellen den Weg nach unten atmete. Den Moment, als der Kopf geboren wurde kann man nicht in Worte fassen. Das war das unglaublichste Gefühl, dass ich jemals körperlich gespürt habe. Göttlich – magisch – unbeschreiblich schön, intensiv und voller Liebe – ich fühlte mich fast schon betäubt in dem Moment als er eine Welle später geboren war. Mit offenen Augen lag er da und sah sich mit seinem klaren Blick um. Ein kurzer Schrei entwich dem Kleinen und schon lag er auf meiner Brust und wir drei konnten uns verbinden. Sehr behutsam und achtsam hießen wir ihn willkommen.

Ich danke meinem Mann, dass er immer an meiner Seite war und jeden Schritt mit all seiner Liebe unterstützte. Ich danke meiner lieben, natürlichen, ehrlichen und offenen Hebamme Birgit für ihre liebevolle und umsichtige Unterstützung.

Ich danke Jens Fischer, für seinen wunderbaren Hypnobirthing Kurs. Dieser Kurs hat unser Vertrauen gestärkt und uns Sicherheit und Zuversicht geschenkt. Danke!

Y.

