

Geburtscoaching - Geburtsbonding

»Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt«

Gunhild Knöbl

Vorwort: Prof. Dr. Ludwig Janus

>

Ein workbook für Schwangere mit Aufgaben und Lösungen für neue (Er-)lebensräume.

Ein Schritt hin zum gemeinsamen Geburtsweg von Mutter und Kind.

Schwangerschaft und Geburt – die Wurzeln der Zukunft.

Der Weg aller, getragen von den ureigensten Kräften im Kind und in der Mutter.

Er ist rein und gesund.

Er ist Bewegung, Fühlen und Liebe.

Er ist die lebende, liebende Unendlichkeit.

Sie gehen ihn gemeinsam – Mutter und Kind.

Erhältlich bei: Gunhild Knöbl, Schulstraße 33, 67722 Winnweiler, swimbaby@web.de
Mattes Verlag, Steigerweg 69, 69115 Heidelberg, verlag@mattes.de
ISBN 9783868090765

>

Vorwort

Das Buch „Geburtscoaching und Geburtsbonding“ von Gunhild Knöbl bedeutet eine nachhaltige Unterstützung der Frauen vor und während der Geburt. Es stärkt die ureigensten Kräfte der Frau durch körperzentrierte Übungen, die die Verfasserin in vielen Jahren ihrer Geburtsvorbereitungskurse erarbeitet hat und die sich immer wieder aufs Eindrücklichste bewährt haben.

Die Übungen beginnen einige Wochen vor der Geburt, da Mutter und Kind Zeit brauchen, um sich auf den Vorgang der Geburt einzuschwingen. Dabei ist ein Ausgangspunkt, dass die Mutter ihr inneres „Energiezentrum“ in ihrem Körper selbst spürt. Hier liegen ihre angeborenen Kräfte und ein Urwissen um das Gebären, das durch die Übungen verlebendigt werden kann. Der andere Ausgangspunkt ist, dass Mutter und Kind sich innerlich spüren und miteinander in Beziehung kommen. So können sie sich als „Team“ miteinander auf die Geburt vorbereiten.

Die moderne Geburtsmedizin mit ihren vielen technischen Möglichkeiten verführt die Frau dazu, sich auf diese äußeren Angebote zu beziehen und zu verlassen. Dadurch wird sie aber von ihren ureigensten Kräften und ihrem eigenen Potenzial abgelenkt. Dies ist ein Hintergrund für viele Schwierigkeiten bei der Geburt, die aber letztlich nur durch die Gebärfähigkeit der Frau gestaltet und ermöglicht wird.

Diese gilt es zu stärken und zu verlebendigen, wie es durch die in diesem Buch dargestellten Übungen geschieht. Dabei spielt die Förderung der Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle. Wer als Psychotherapeut immer wieder erfahren muss, welche belastenden Langzeitwirkungen eine unvollständige Geburtsvorbereitung und dadurch bedingte Geburtsschwierigkeiten zur Folge haben, kann dem Buch nur eine große Verbreitung wünschen, um die werdenden Mütter in die Lage zu versetzen, bei der Geburt ihre wirklichen Kräfte erfolgreich umzusetzen und mit ihrem Kind die Geburt als gemeinsame Leistung und Bestätigung zu verwirklichen.

Prof. Dr. med. Ludwig Janus, Heidelberg

