

The Power of NOTHING - Die Kraft des Nichtstuns

Mit HypnoBirthing funktioniert NICHTS

Wir erleben oft, dass Mütter ohne weiteres an ihre Fähigkeit glauben, sich während der ersten Phase der Geburt entspannen zu können. Aber wenn es darum geht, dass das Baby sich auf den Weg macht und geboren werden will, kommt oft die Frage: „Was mache ich dann?“ Die Antwort lautet: „Nichts!“

Das Ziel eines HypnoBirthing-Kurses ist: Das *Nichtstun* verstehen.

Mit HypnoBirthing funktioniert dieses *Nichtstun*. Hier wirkt der perfekte Plan der Natur.

Betrachten wir ein neugeborenes Mädchen: Sie atmet, ohne dass es ihr jemand beibringen muss. Sie trägt nichts bewusst dazu bei, aber sie atmet. Sofern sie auf dem Bauch ihrer Mutter liegt, beginnt sie, zur Brust zu kriechen, und nimmt ihre erste Mahlzeit zu sich. Keiner gibt ihr Anweisungen - ein natürliches GPS-System?

Sie entleert Blase und Darm. Und auch das, ohne vorher über ihre Körperfunktionen und ihren Gebrauch informiert worden zu sein.

Sie wächst heran, sie kann ihre Bedürfnisse mitteilen, sie kann niesen, um ihre Nase frei zu bekommen, sie gibt Alarm, wenn sie sich erschreckt oder sich verlassen fühlt; und wenn sie sich sicher fühlt, kann sie sich entspannen und in den Armen ihrer Eltern einschlafen. Was hat sie dazu beigetragen, all dies zu können? *Nichts!* Wer musste ihr das beibringen? Niemand!

Sie kommt in die Pubertät. Sie wird zur Frau, durch nichts als hormonelle Vorgänge. Die Kraft des *Nichtstuns* war und ist auf vielerlei Weisen aktiv, und sie hat vieles gemeistert mit ihrem Instinkt als ihre führende und treibende Kraft.

Niemand musste ihr beibringen, sich das erste Mal zu verlieben. Und wenn die Zeit dafür reif ist, muss ihr auch keiner beibringen, diese Liebe körperlich auszudrücken und zu erleben.

Aber dann wird sie schwanger - und plötzlich bröckeln ihr Vertrauen, ihre Selbstbestimmung und ihre Kraft. Spätestens jetzt wird ihr beigebracht, dass ihr Körper sie nicht so zuverlässig wie bisher auch durch diese Zeit leiten und begleiten wird. Sie soll sich schonen, ihr wird gesagt, wie sie sich zu ernähren und wie sie zu gebären hat. Ihr wird auch beigebracht, dass sie den Experten vertrauen und ihnen die Leitung überlassen soll - nicht ihrem Körper. Sie braucht diese Experten, um die Geburt zu managen. Sie werden sie bei jedem Schritt betreuen und anleiten. Sie wird kategorisiert und instruiert. Und sie lernt, dass sie selbst für ihre Geburtserfahrung unzulänglich und irrelevant ist. Pfeif auf die Instinkte!

Sie hat nun die Wahl, sich dem vorherrschenden Modell der Begleitung von Schwangerschaft und Geburt zu fügen oder sie vertraut auf sich und ihren Körper, auf ihre Fähigkeiten - und kehrt über einen HypnoBirthing-Kurs zurück zum *Nichtstun*.

Mütter, die sich mit HypnoBirthing vorbereiten, werden mitunter gefragt: „Hast du den Verstand verloren?“ Die Antwort lautet ehrlicherweise: „Ja!“ Um den Geburtsinstinkten und -reflexen die Geburt zu überlassen, muss eine Mutter ihren Verstand außen vor lassen. An diesem Punkt übergibt sie das Gebären an ihren Körper und hält den Verstand, die äußeren Einflüsse und die Technik außen vor.

Genau dort wollen wir unsere Mütter haben. Würden wir ihnen beibringen, was sie wann und wie zu tun haben, würden wir sie verwirren und ihre Instinkte untergraben. Wir würden ihr inneres Wissen kappen, das ihre Instinkte lenkt. So können diese nicht zum Zuge kommen - wir würden den natürlichen Ablauf unterdrücken.

Meine Frage dazu lautet: Wie könnten wir es wagen? Wie könnten wir uns anmaßen zu glauben, dass wir die Geburtserfahrung manipulieren und umgestalten und Verwirrung stiften können mit unseren Anleitungen und Techniken? Wie könnten wir etwas verbessern, was schon perfekt funktioniert?

Wenn wir Diagramme, Listen und Lektionen weitergeben, Übungen, Positionen und Ratschläge, wecken wir in den Eltern den Eindruck, das sie etwas tun müssen und zwar auf diese oder jene Weise. Wir müssen uns bewusst werden, dass das, was wir mit HypnoBirthing weitergeben, nicht der Eckpfeiler von HypnoBirthing ist, sondern eine Anregung dafür, sich die Zeit zu vertreiben.

Eltern haben oft Angst, das zu vergessen, was sie im Kurs gelernt haben. Sie wollen alles „richtig“ machen. Das einzig wichtige aber ist, dass sie lernen *nichts* zu tun, zu grundlegenden Instinkten zurück zu kehren und die Säugetiere zu sein, die sie sind. Eine Geburt hat ihren eigenen Rhythmus, und vieles, was wir mit guter Absicht tun, stört diesen Rhythmus sowie den Fluss der Geburt.

Deswegen ist es unser Ziel, Meister darin zu werden, „den Verstand zu verlieren“. Wir müssen aufhören, bei der Geburt anständig und gesittet zu sein, und wir als Kursleiterinnen und/oder Geburtshelfer müssen unser Ego außen vor lassen, ebenso unser Bedürfnis, eine wichtige Rolle bei den Geburten zu spielen.

Natürliche Geburten dürfen nicht länger als außergewöhnlich, fantastisch und nicht von dieser Welt bezeichnet werden. Sie sind die Norm und nicht die Ausnahme. Und diese Geburten können die meisten Mütter erwarten, wenn sie „den Verstand verlieren“ und einfach *nichts* tun.

Mickey Mongan

Januar 2012