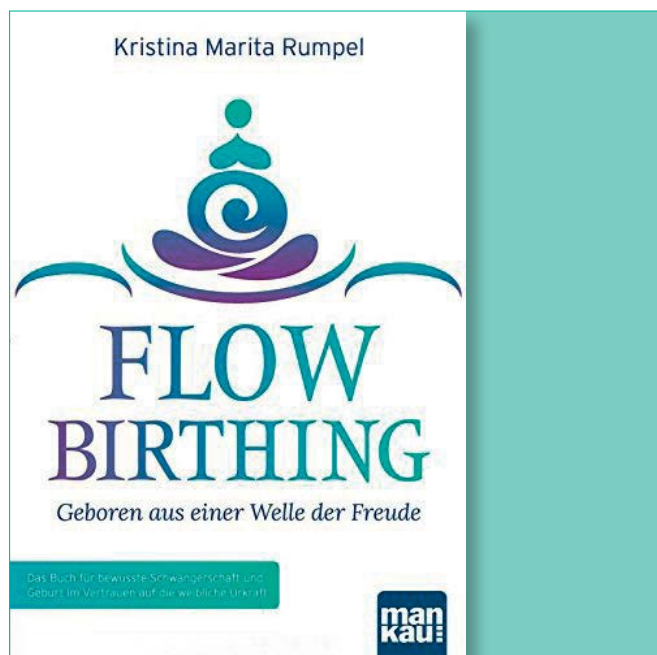


Bücherforum

Rezensionen



Kristina Marita Rumpel

FlowBirthing **Geboren aus einer Welle** **der Freude**

158 Seiten, Mankau 2015

ISBN 978-3-86374-234-8, 18,90 €

Mabuse-Bestellnummer 31761

Der Titel hört sich »wunderbar und verträumt an, ist durchaus wörtlich gemeint. Dahinter verbirgt sich eine durch und durch weibliche und inwendige Erfahrung von Geburt«.

So beginnt die Einleitung. Die deutsche Autorin kam durch eine eigene schwere Erkrankung zu den Themen Weiblichkeit und (Neu-)Geburt und sagt, dass »vorliegendes Buch kein gewöhnlicher Geburtsratgeber ist und auch kein Faktenbuch über Geburt«.

Das stimmt. Man wird keine Übersicht finden, wann was in welcher Schwangerschaftswoche passiert, keine Anatomie, keine Gliederung in Geburtsphasen etc.

Stattdessen erfährt man viel über ganzheitliche Möglichkei-

ten, seiner Spiritualität und inneren Kraft näherzukommen und sich der Geburt anzuvertrauen. Flow bedeutet im Fluss zu sein, eins mit sich, kraftvoll, angstfrei und wie im Rausch. Die Autorin beschreibt Übungen aus dem Tai-Chi, das Wurzelchakra, Massagen, Loslassen, Mantrensingen beziehungsweise, wie man sich in Selbsthypnose bringen kann mithilfe von Visualisierungen, Affirmationen und Symbolen.

Natürlich geht es auch um Atmung.

Das Buch ist in sechs Teile gegliedert, man sollte es aber durchweg lesen. Es ist optisch ansprechend, gute Größe (Taschenbuch knapp 24 x 17 Zentimeter), glattes, derbes Papier mit vielen Fotos, Zeichnungen und Bildern weiblicher Göttinnen. Regelmäßig stößt man auf »Wegweiser-Kästen« mit Zusammenfassungen oder Anleitungen.

Es wird empfohlen, seine Wortwahl zu ändern, ähnlich wie im HypnoBirthing (nicht Wehe,

sondern Welle); unsere Sprache setzt schließlich Bilder frei, suggeriert etwas. Positive Bilder sollten visualisiert werden, damit die Geburt auch eine positive Erfahrung wird und »das Kind auf einer Welle der Freude ins Leben geschickt werden kann«.

Das Buch ist gut recherchiert mit einem Ausflug in die Geschichte: Wie hat sich das Gebären verändert? Dick-Read wird zitiert und die Arbeit von Ina May Gaskin gewürdigt.

Im Internet gibt es eine FlowBirthing-Plattform zu Austausch, Netzwerkaufbau, Blog und Kursangeboten. Seit Sommer 2015 gibt es auch eine CD zum Buch mit Affirmationen, Meditation, Musik. FlowBirthing versteht sich nicht als neues Konzept. Ziel ist, Frauen zu bestärken, in sich hineinzuschauen, sich zu vertrauen, um sich der uralten elementaren Erfahrung der Geburt öffnen zu können.

Ich war gerührt über dieses Buch, war gerade schwanger und hatte gerade die Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin absolviert. Daher hatte ich Bedenken, ob mich FlowBirthing vielleicht durcheinanderbringt. Doch für mich enthielt dieses Buch einen Schatz an Anregungen und die Bestärkung zu einer selbstbestimmten Schwangerschaft und Geburt.

Der Umfang ist genau richtig, die Aufmachung ansprechend. Jede Frau sollte dieses Buch (oder ein ähnliches) zu Beginn ihrer Schwangerschaft lesen, um den »Aufbruch in eine neue (alte) Geburtskultur« zu fördern. Weg von Routine und Geburtsmedizin hin zu Vertrauen in die eigene Kraft, dem Wiederentdecken der inneren Weisheit. Jeder, der im Bereich Schwangerschaft und Geburt arbeitet, sollte es ebenfalls gelesen haben.

Nadine Körner, Buttstedt