



BEWUSSTE GEBURTSPREBEREITUNG Qigong und Meditation in der Schwangerschaft

Susanne Oechsner und Monika Brühl; Einführung & Anleitung auf DVD (110 min.) & CD (54 min.)
AURUM Verlag; Neuerscheinungen I / 2009; 24,80 € (D), 25,10 € (A); ISBN 978-3-89901-170-8

INTERVIEW MIT DER AUTORIN MONIKA BRÜHL

WIE KAM ES ZUR ENTSTEHUNG DER DVD/CD?

Susanne Oechsner und ich sind seit langem über das Thema „Natürliche Geburt“ miteinander verbunden. Ihre Anfrage, mich an der DVD zu beteiligen, traf spontan auf offene Ohren und meine Freude, mein Wissen über die Natur des Gebärens weiterzugeben.

WAS BEDEUTET QIGONG UND MEDITATION FÜR SIE SELBST?

Schon als Jugendliche fiel mir die Wohltat des Stillwerdens auf. Nach einer eigenen Geburtserfahrung in der Mode der 60er Jahre und den damit verbundenen Entfremdungen fand ich in den 80ern über Freunde und die Ausbildung zur Hebamme zu Frederick Leboyer und zu seinen Ideen zur natürlichen Geburt und der Arbeit mit Atem und Ton. Da gehörte die Bewegung bald dazu.

Später kam ich über eine klassische Meditationsausbildung auch zu Qigong, dessen tiefes Wissen um die Verbindung von Körperarbeit und geistiger Entwicklung mich sehr überzeugte. So entstand die von mir beschriebene und unterrichtete „Geburtsvorbereitung von Innen: Atem-Ton-Bewegung“ - nachzulesen in „Naturheilkunde in der Hebammenkunst“.

FÜR WEN HABEN SIE DIE DVD/CD GEDACHT?

Für alle Frauen, die Anregung suchen für die Schwangerschaft und Geburt und sich mit der Natur des Gebärens anfreunden möchten. Und für Partner, die sich dem Thema Geburt annähern möchten.

WAS BEGEISTERT SIE AN DER DVD/CD?

Die einfachen und doch so effektiven Körperübungen und die „etwas andere Weise“, die Geburt zu betrachten. Zudem ist sie sehr praxisorientiert und leicht zu verstehen. Frau kann mit der DVD selbständig üben und mit dem Partner über die Vorträge gute Anregungen erhalten.

WAS MÖCHTEN SIE BEI DEN BETRACHTERN BEWIRKEN?

Offenheit für den inneren Weg zum Gebären.

WAS ERFÄHRT MAN DURCH DIE DVD/CD?

...dass es einen inneren Weg zur Gebärfähigkeit gibt, der Blockaden lösen und Ängste besänftigen kann.

REICHT ES ZUR VORBEREITUNG DER GEBURT AUS, NUR DIE DVD ZU NÜTZEN?

Die DVD soll eine Anregung sein, auf körperorientierte Geburtsvorbereitung Wert zu legen und an einem Kurs teilzunehmen. Sie wird Mut machen, den eigenen Weg zur natürlichen Geburt zu gehen. Das heißt, sie kann helfen, die Angstbereitschaft der heutigen Generation bezüglich dem Gebären zu mindern und Verständnis für die Physiologie der Geburt zu wecken.

WANN SOLLTE „FRAU“ MIT DEM ÜBEN BEGINNEN?

So früh, wie es gewünscht und als gut empfunden wird. Also auch schon in der frühen Schwangerschaft. So häufig, wie es gut tut zu üben – ohne Leistungsdruck dabei zu empfinden. Eine bis alle Übungen – ebenso wie es gut tut.