

# Meine zweite Geburt

Wie war das, als ich zur Welt kam? Was ist als Trauma hängen geblieben? Eine Wiedergeburt, begleitet von drei wundervollen «Hebammen».

Noch immer fühle ich ab und zu Wellen durch meinen Körper gehen. Nein, das war kein Wochenendseminar, nach dem man am Montag zum Alltag übergeht. Dieser Pränatal- und Geburtsworkshop hat mich tief berührt. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit bekommen, unbewusste frühgeburtliche und vorgeburtliche Aspekte ins jetzige Leben zu integrieren als positive Impulse für den Alltag. Schon länger hatte ich das vage Gefühl, gewisse Schwierigkeiten in meinem Leben könnten mit der Zeit um die Geburt zu tun haben. Als Kaiserschnittgeburt schien mir, ich müsste überhaupt erst richtig in meinen Körper hineingeboren werden, aus dem Bauch einer narkotisierten Mutter. Fühle ich deswegen Schockstarre im Körper, wenn ich mich mit dieser Zeit befasse?

Das trage ich im Gepäck, als ich den hellen Raum in Uster betrete und von Simone Nauer, Murli Pauli und deren Assistentin Lucia Pfeiffer herzlich begrüsst werde. Wir sind vier Frauen und ein Mann, das Maximum an möglichen Teilnehmern. Wir alle werden bis zu drei Stunden Zeit haben für den eigenen Prozess, der durch Gespräche und Körperarbeit zurück zum Beginn unseres Erdendaseins führen soll. Murli Pauli erklärt, wie wir auf einer ureigenen Reise unseren Prägungen begegnen werden. Die Gruppe wird symbolisch das Feld der Gebärmutter bilden, das während des therapeutischen Prozesses Schutz, Kraft und Sicherheit vermittelt. Wir werden dazu angeleitet, unseren Impulsen bewusst zu folgen, die aus der Tiefe kommen und dem eigenen Tempo und Bedürfnis entsprechen – etwas, das bei der wahren Geburt vielleicht nicht möglich war.

## Erste Wehen

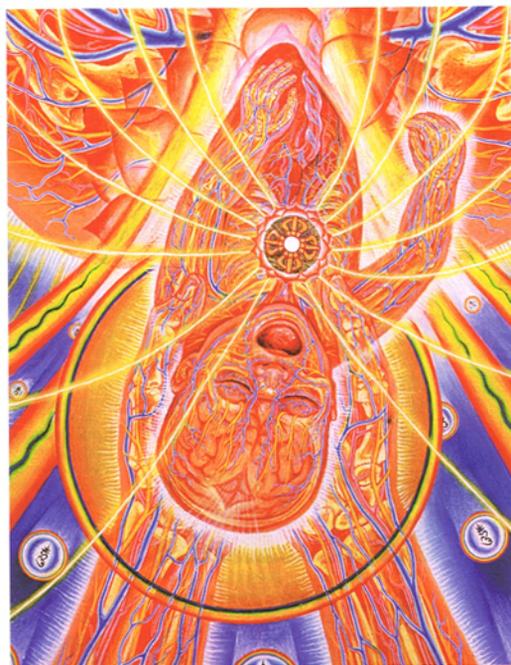
Simone Nauer leitet den ersten Prozess mit sanfter, liebevoller Stimme. Wohligkeit breitet sich aus. Der einzige Mann fühlt sich bereit, den Anfang zu machen. Ich bin froh, dass ich beobachten darf. Doch die Energie, die nun zu wirken beginnt, ergreift uns allesamt. Das Teilhaben an diesem Geburtsprozess, das Eintauchen in die Urkraft, die mehr und mehr im Raum wirkt, berührt eigene innere Punkte. Das Geborenwerden hat begonnen. Herzklopfen, Tränen, Freude, Starre, Erlösung, ein Wechselbad der Gefühle für alle, die hier Zeuge sein dürfen.

Fast als Letzte fühle ich mich am Sonntag bereit für meinen Prozess. Gemeinsam suchen wir nach dem Kernsatz meiner Reise. Ist es «Mein geistiges Feuer in den Körper bringen»? Oder: «Vom Körper nach aussen»? «Feuer» oder «Licht»? Es überfordert mich, mir meinen Platz im Raum zu suchen. Ich gebe dem Impuls nach, verkröchele mich in mir, ein Kissen über Nacken und Schultern. Schwere und Beklommenheit drücken mich. Ich fühle mich schuldig. «Mein Gott, jetzt müsst ihr das auch ertragen», sage ich. «Ach, ich kann ganz gut für mich selbst schauen!», meint Lucia locker. Ich blinzele, sehe sie cool in ihren Kissens hängen. Das tut gut.

«Was kann dich unterstützen?», fragt Simone. «Das Meer! Tatsächlich zaubern sie ein Rauschen von Wellen herbei. Etwas löst sich. Ich lege mich auf die Decke, die Meer für mich wird. Langsam nähern sich die anderen, berühren mich vorsichtig. Energetisch fühle ich die Anwesenheit meines Bruders.

Er, der Erstgeborene, bei dem man noch nicht wusste, dass unsere Mutter nie würde Kinder durch ihr so schmales Becken gebären können. Er, der Sauerstoffmangel erlitt. Ein Leben voller Probleme. Drogen. Tod. Jetzt ist es um mich geschehen, an dieser Stelle in mir ist nur Schluchzen. Darunter Schuld. Dass ich einfach so komme. Mir den guten Teil nehme. Den von ihm gebahnten Weg. Jetzt packt mich der Schmerz unbarmherzig, lässt mich zittern und fährt in heftigen Wellen durch meinen Körper. Murli begleitet jede dieser Wellen mit Wärme: «Lass sie durch! Die Schuld hockt in mir, reitet auf diesen Wellen. «Schuld, was willst du hier drin?», fragt Simone. Von mir will sie wissen, ob es meinem Bruder besser gehe, wenn ich mich schuldig fühle. Ich sehe ihn. Er bittet mich, die Schuld gehen zu lassen, die wie eine schwere Last an ihm hängt.

Es ist, als würde ich in Wehen liegen mit dieser Schuld. Immer wieder Wellen von Schütteln, Schlottern, Schluchzen. Dann ebbens sie mehr und mehr ab. Als grosser Fisch schwimmt die Schuld ins Meer hinaus. Rauschen. Wellen, Waigesänge, Ein- und Ausatmen, Frieden ... Weiche Hände berühren und drücken mich sanft. Sein. «Du bist ein zartes Wesen, das an einen Ort kommt, an dem so vieles schwierig ist. Doch du bist ganz rein, ganz unberührt», höre ich eine Stimme.



## Mein Feuer ist Wasser

Kein Feuer. Alles ist Blau. Wasser. Unter Tränen lache ich. Et was ist neu geboren. Ich werde zur Blumenzwiebel unter der wärmenden Frühlingssonne. Ganz langsam schäle ich mich aus mir heraus, richte mich auf, orientiere mich dem Licht entgegen. Die Augen kann ich lange nicht öffnen. Ich habe Zeit. Dann sehe ich Menschen, fühle mich angenommen als das, was ich bin. «Gehe in Schönheit!», sagt es in mir. Nichts wird zerredet. Die Stille lässt den Wellen Raum. Später wird mir klar, dass der körperliche Geburtsprozess, den alle vor mir – von Kissens, Decken, Händen, gedrückt nochmals durchleben, kämpfend, schrei-

end – bei mir so nicht angesagt war. Stets hatte ich geglaubt, ich müsse mich diesem Kampf mit all meinem Feuer stellen. Dass meine Kraft sanft und blau ist, lehrte mich das Meer. Und das in Uster! Seither rauscht es in mir. Ich bin voller Respekt vor den Prozessen, die an diesem ganz normalen Wochenende geschehen konnten, begleitet von drei «Hebammen», die von Geburtshilfe wahrhaft etwas verstehen.

EVA ROSENFELDER

[www.cranio-uster.ch](http://www.cranio-uster.ch)  
[www.se-und-cranio.ch](http://www.se-und-cranio.ch)