



# Sanfte Geburt mit Reiki

Die Reiki-Meisterin/-Lehrerin Cori Nielsen ist die Begründerin der *Sanften Geburt mit Reiki*. Hier berichtet sie von ihren Erfahrungen bei der Geburt zweier ihrer Kinder – und wie sie in der Folge ihre einzigartige Methode entwickelte.

## Seminartipp:

„Sanfte Geburt mit Reiki“ – mit Cori Nielsen  
Termine: 22.-24.7.2011 & 26.-28.7.2011  
Ort: München

## Info und Anmeldung:

Ulrike Syamken  
Tel.: (089) 91 05 95 39  
E-Mail: [ulrike@syamken.de](mailto:ulrike@syamken.de)  
[www.reiki-schwabing.de](http://www.reiki-schwabing.de)

„Ich werde dir ein Geheimnis enthüllen, das den Frauen seit langer Zeit vorenthalten wurde: Dein Körper weiß, wie du dieses Baby ohne Schmerzen gebären kannst. Die Erinnerung liegt in deiner DNS.“ Tief in mir antwortete mein ganzes Wesen: „Ja! Danach habe ich immer gesucht! Ich habe es immer gewusst. Ich wusste es!“ Ein Hypnosetherapeut hatte diese Worte zu mir gesagt, kurz bevor die Wehen zur Geburt unseres zweiten Kindes bei mir einsetzten. Fünfzehn Jahre intensive Beschäftigung mit natürlicher Geburt gipfelten in dieser Erfahrung, in der Geburt, die daraus hervorging – und schließlich in der Entwicklung der Methode der *Sanften Geburt mit Reiki*.<sup>1</sup>

Drei Jahre später, mit unserem zweiten Kind, entschieden wir uns wieder für eine Hausgeburt. Da ich die Schwangerschaft voll austragen konnte, fand die Geburt zu Hause statt. Die Wehen kamen und gingen, fünf Tage lang. Der Muttermund war vier Zentimeter geöffnet, doch weiter ging es nicht. Am fünften Tag vereinbarte ich eine Hypnose-Behandlung, um an einem Thema zu arbeiten, von dem ich annahm, dass es die Geburt blockierte. In der Hypnose empfing ich diese kraftvollen Worte, die zu mir gesprochen wurden und die meinen Körper daran erinnerten, wie ich mein Baby mit Leichtigkeit gebären könne, Schritt für Schritt, durch den Prozess getragen. Sie veränderten mein ganzes Leben.

## Neues Leben

Vor der Geburt unseres ersten Kindes hatten wir, in Vorbereitung einer natürlichen Hausgeburt, an Kursen der *Bradley Method of Childbirth* teilgenommen. Als die Wehen dann fünf Wochen vor dem Geburtstermin einsetzten, mussten wir doch ins Krankenhaus fahren. Die Krankenhausbelegschaft vermittelte uns ein Gefühl von Notfall und Gefahr, was dazu führte, dass ich ängstlich und angespannt war. Daraus ergaben sich große Schmerzen für mich, ich presste ineffektiv und bekam einen Dammschnitt. Wir mussten uns jeden Schritt zu einer Geburt ohne Drogen und Eingriffe erkämpfen. Wir schafften es – aber man ging harsch mit uns um, so als würden wir das Leben unseres Kindes gefährden, nur weil wir uns nicht dem herrschenden medizinischen Standard beugten. Brad wog bei seiner Geburt 3,8 Kilogramm, und er ließ sich sofort stillen. Er war vollkommen gesund und weinte erst, als er von meiner Brust genommen wurde, für Untersuchungen, wobei er geknufft und gestoßen wurde. Als er uns eine Stunde später zurückgegeben wurde, hatte er sich in einen tiefen Schlaf zurückgezogen, als wolle er sagen: „Wenn die Welt ein so kalter und rauher Ort ist, dann werde ich nicht daran teilnehmen.“ Monatlang bedauerten wir, dass wir nicht eine natürliche Geburt hatten erleben können, wie es geplant gewesen war.

Kurz nach Mitternacht wurde ich durch drei starke Energieschübe geweckt. Die Intensität dieser Schübe versetzte mich in Panik und Anspannung, doch eine Stimme tief in mir sagte: „Dein Körper *weiß*, wie das geht! Atme tief! Entspanne dich! Jeder Energieschub bringt dich in tiefere Entspannung. Alle Muskeln in deinem Körper entspannen sich, bis auf jene, die zur Geburt gebraucht werden.“ Ich konzentrierte mich auf die Energieschübe, atmete tief ein, folgte ihnen mit meinem Atem bis zum Höhepunkt – und atmete dann aus. Die Schübe fühlten sich wie enorm große Wellen an, die bis zu ihrem Höhepunkt immer intensiver wurden, um dann zu verebben. Auf ihnen zu reiten war wie Surfen, wobei ich meinen Atem als Surfbrett nutzte. An einem bestimmten Punkt sagte eine Stimme in mir: „Ich will dieses Gefühl Schmerz nennen, weil ich keinen anderen Namen dafür kenne – aber es ist kein Schmerz, es ist pure KRAFT.“

## Klarheit und Präsenz

Vollkommen nach innen ausgerichtet, erzeugte die so gewonnene Ruhe in mir eine feine Klarheit und Präsenz. Ich empfand keine Angst, keinen Schmerz. Ich kniete am Fuße unseres Bettes, ließ die Schwerkraft das ihre dazu tun und stellte mir das Baby vor, von wunderbarem, weißem Licht umhüllt. Ich visualisierte, wie sich mein Muttermund wie eine Blume weit öffnete und den



**Cori Nielsen**, M.Div., Reiki- und Dar'Shem-Meisterin/-Lehrerin, seit 15 Jahren als Heilerin tätig. Mutter von fünf Kindern und Großmutter von drei Enkeln. Begründerin der *Sacred Childbirth with Reiki™*-Methode.

## Weitere Informationen:

[www.sacredchildbirthwithreiki.org](http://www.sacredchildbirthwithreiki.org)  
Website in englischer Sprache  
(Stichwort „Practitioners“, dann „Practitioners Training“)

Kopf unseres Babys streichelte, um so für uns beide einen guten und angenehmen Durchtritt zu ermöglichen. Als ich nach unten blickte, sah ich, wie sich meine Bauchmuskeln von unten nach oben anspannten. Mein übriger Körper war vollkommen entspannt, während sich mein Bauch rhythmisch bewegte – wunderschön. Es war unglaublich, das zu beobachten, Welle für Welle für Welle. Ich war der stille Beobachter, staunend über die Kraft meines eigenen Körpers. Tief in mir war ein Entzücken, das sagte: „Das ist es, was ich gesucht habe!“

Während ich von meinem tanzenden Bauch fasziniert war, gebärten diese Muskeln Kaleb's Kopf, ohne dass ich es groß spürte. Ganz verblüfft und darauf erpicht, unser Baby bald in meinen Armen zu halten, presste ich absichtlich, um die Schultern hinauszubekommen – und riss an zwei Stellen. Hätte ich mich einfach weiter dem Rhythmus meines Körpers anvertraut, wäre die Geburt wohl ganz ohne diese Verletzungen verlaufen. Kaleb kam eineinhalb Stunden nach dem Einsetzen dieser Wehen zur Welt, er wog 4,8 Kilogramm und war 52 Zentimeter groß. Ganz geborgen in unserem Bett liegend, schaute er mich friedvoll an, zufrieden, warm und sicher. Er weinte nur selten. Wenn er trinken wollte, machte er einen speziellen „Jetzt will ich trinken“-Laut. Er war ein sehr aufgewecktes und friedliches Baby. Heute ist er ein glücklicher, selbstbestimmter 17-jähriger.

## Schmerzfremige Geburt

Ich habe mit vielen Müttern gesprochen. Keine hatte eine schmerzfremige Geburt. Wie konnte das sein? Wenn mein 39 Jahre alter Körper das hinbekam, dann konnten andere das auch. 1997 wurde ich Reiki-Meisterin/-Lehrerin. Kurz darauf sprach ich mit dem Hypnose-Therapeuten, der uns in jener Nacht geholfen hatte. Ich fragte ihn, ob er mich in Hypnose ausbilden könne, damit ich anderen Frauen zu einer sanften Geburt verhelfen könne. Er sagte mir, dass ich mit Reiki dasselbe erreichen könne. Aber wie?

Meine Suche begann. Der „Vater“ der natürlichen Geburt<sup>2</sup>, Dr. Grantly Dick-Read, legt in seinem Buch *Childbirth Without Fear*<sup>3</sup> dar, wie Geburtsschmerz durch Angst verursacht wird. Angst verringert die Blutzirkulation in der Gebärmutter. Die eingeschränkte Durchblutung verursacht Schmerzen. Nachdem er einer schmerzfremigen Geburt beigewohnt hatte, zog er den Schluss, dass Frauen, für die der Geburtsvorgang nicht mit Angst behaftet ist, dabei keine Schmerzen haben. Um diese Sichtweise zu untermauern, erbrachte er den wissenschaftlichen Beweis dafür, dass die Stelle in der Bibel, wo es heißt, Frauen sollten während der Geburt Schmerzen erleiden, falsch übersetzt worden ist. Im original hebräischen Wortlaut heißt es nicht, dass Frauen „in Schmerzen“ gebären sollen, sondern vielmehr, dass sie es „in Arbeit“ tun sollen, so wie man auf den Feldern



arbeitet. Der Geburtsschmerz wurde nicht von gebärenden weiblichen Körpern diktiert, sondern durch die Zivilisation, die Frauen dahingehend konditionierte, Angst vor der Geburt zu haben.

David Stewart verdeutlicht in seinem Buch *The Five Standards for Safe Childbearing*<sup>4</sup>, dass das Gehirn und die Gefühle untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Wie eine Frau denkt und fühlt, während der Geburtsarbeit, so wird ihr Körper antworten. Dies gilt insbesondere für die Phase der Schwangerschaft, der Wehen und der Geburt. Angst und Anspannung können die Geburtsarbeit verlängern, ja sie sogar zum Stoppen bringen, fötalen Stress verursachen, die Sauerstoffzufuhr für das Baby verringern und Hirnschäden verursachen. Einer der häufigsten Gründe für Kaiserschnitt ist fötaler Stress und ausbleibende Wehen.

Ich begann zu verstehen, wie Reiki ganz natürlicherweise zur Geburt passt: weil Reiki den Körper in einen tiefen Entspannungszustand bringt. Dies ist die Ausgangsbasis, um eine sanfte und natürliche Geburt erleben zu können. Während der Schwangerschaft kann das Paar sich gegenseitig und dem Baby Reiki geben, um Entspannung zu fördern und die gegenseitige Bindung zu stärken. Reiki kann die gebärende Mutter in einen Zustand tiefer Entspannung führen, von wo aus sie dann, mit Hilfe von Atmung und Visualisierung, mit ihrem Körper zur Geburt gleiten kann, um ihr Baby mit Leichtigkeit zur Welt zu bringen. Durch Reiki kann auch der Partner während der Geburt eine aktive Rolle spielen.

Seit zehn Jahren unterrichte ich nun die Methode der *Sanften Geburt mit Reiki* und gebe meinen Klienten und Kursteilnehmern Hilfsmittel an die Hand, damit sie eine sanfte Geburt kreieren können – für sich selbst und für andere.

**Die Methode der Sanften Geburt mit Reiki** unterstützt auch die Heilung anderer weiblicher Themen wie z. B. schlechte Behandlung, Abtreibung, Erkrankungen und Fehlfunktionen der Fortpflanzungsorgane, alle Formen sexueller Traumata, sowie in einem Umfeld aufgewachsen zu sein, welches Frauen nicht respektiert oder würdigt.

Anmerkungen:

- <sup>1</sup> Englische Originalbezeichnung dieser Therapieform: Sacred Childbirth with Reiki™ / in den USA eine eingetragene und geschützte Marke.
- <sup>2</sup> Im englischsprachigen Raum.
- <sup>3</sup> Dtsch.: Geburt ohne Angst.
- <sup>4</sup> Dtsch.: Die fünf Grundregeln für ein sicheres Kinderkriegen.

Übersetzung ins Deutsche: U. Syamken/O. Klatt

Foto/Logo Nachweis: S. 28: © r.classen - Fotolia.com / S. 29: © detailblick - Fotolia.com