



Ein Moment,

IN DEM DIE WELT ZU EINEM **BESSEREN ORT** WIRD

„Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.“

Eigentlich wollte **Gabriela Schlemenat** Wirtschaftsinformatikerin werden. Doch dann erschien ihr diese Arbeit zu nüchtern, zu technisch und zu menschenfern. Und so entschied sie eines Tages, das Leben selbst zu ihrem Beruf zu machen – indem sie werdenden Müttern dabei hilft, ihre Kinder sanft und liebevoll auf die Welt zu bringen

Die Geburt eines Menschen ist für alle Beteiligten ein zutiefst ergreifendes Ereignis. Man sagt, alle Kräfte des Himmels und der Erde wirken zusammen, wenn eine neue Seele diese Erde betritt. Tatsächlich ist der Lebensanfang der bedeutsamste Abschnitt unseres Lebens: Er legt den Grundstein für unsere weitere Entwicklung. Die Frage, die sich fast alle werdenden Eltern stellen, ist: Wie wird der Start perfekt? Wie sieht eine sinnvolle Geburtsvorbereitung aus? Wie kann die Angst vor der Geburt einer Offenheit und Vorfremde Platz machen? Und: Warum wird das eigentlich immer schwieriger?

„Uns allen steht heute eine unheimlich große Menge an Informationen und Bildern in Form von Büchern, Zeitschriften und Internetseiten zur Verfügung. Medizin und Forschung haben dabei einen hohen Stellenwert. Gleichzeitig wird die eigene Intuition – die innere Stimme – von vielen Menschen mehr und mehr zurückgedrängt. Das kann zu großer Unsicherheit führen, gerade in einer so sensiblen Zeit wie der

Schwangerschaft“, sagt Gabriela Schlemenat. Die 40-Jährige, die in Wittenberg geboren wurde und heute mit ihrer Familie in der Lüneburger Heide lebt, hat einen ungewöhnlichen Berufsweg hinter sich. Bereits während des Studiums der Wirtschaftsinformatik wurde ihr klar: „Mein Herzensweg ist ein anderer.“ Privat hatte sie sich schon länger mit Psychologie und spirituellen Themen befasst. Und so begann sie beruflich noch einmal von vorn und machte sich auf den Weg, den sie heute mit großer innerer Freude geht. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin und HypnoBirthing-Kursleiterin, hat sich auf geistig-mentale Geburtsvorbereitung spezialisiert und bietet schwangeren Frauen Kurse in Positiver Geburtsvorbereitung an. „Eine Geburt kann für eine Frau etwas sehr Erhebendes sein“, erklärt sie. „Es ist eine körperliche und seelische Grenzerfahrung, und ich möchte Frauen dabei unterstützen, die Geburt leichter und schöner zu bewältigen.“

Ab der 20. Schwangerschaftswoche kann man sich bei Gabriela Schlemenat für einen „Geburt mit Zuversicht“-Kurs anmelden.

Ihre Seminare dauern ein oder zwei Tage und finden in Lüneburg, Hannover, Erfurt und in Neustadt an der Ostsee statt. Sie ersetzen nicht die klassische Geburtsvorbereitung, sondern verstehen sich als Ergänzung dazu. Denn bei Gabriela Schlemenat lernen die Teilnehmerinnen – oft gemeinsam mit ihren Partnern – vor allem eines: absolute bewusste Entspannung und die Ausrichtung auf positives Denken. „Wir Frauen verfügen über unglaubliche Kräfte, die wir am allerbesten mobilisieren können, wenn wir entspannt sind“, erklärt sie. Dazu werden bestimmte Atem- und Entspannungstechniken erlernt, die in den Wochen bis zur Geburt immer wieder selbst nachvollzogen und daheim geübt werden können. Ziel ist, sich über Atmung und Entspannungsmeditation vom Tagesbewusstsein weg zu orientieren – hinein in eine leichte Trance.

„Wir Frauen sind perfekt dafür ausgestattet, ein Kind zur Welt zu bringen. Wir verfügen über enorme Kräfte, eine wunderbare Intuition und über Hormone, die uns im Geburtsvorgang auf die natürlichste Weise unterstützen. Wenn Frauen all das

Ein Moment,

IN DEM DIE WELT ZU EINEM **BESSEREN ORT** WIRD



Gabriela Schlemenat lebt und arbeitet in der Lüneburger Heide. Sie ist Coach und Hypnotherapeutin mit eigener Praxis („Kleines Glück“). Ihre Kurse zur positiven Geburtsvorbereitung kann man in Lüneburg, Hannover, Erfurt und in der Lübecker Bucht buchen. Auf Wunsch ist auch eine individuelle Begleitung möglich. Aktuelle Termine und mehr Informationen unter www.kleines-glueck-online.de

verinnerlichen und sich mental gut vorbereiten, können sie zur Ruhe – und im schönsten Wortsinn niederkommen“, sagt die Kursleiterin. Die Vorteile dieser besonderen Form der Geburtsvorbereitung liegen auf der Hand: Die Frauen haben signifikant weniger Angst, weniger Schmerzen, es werden weniger Interventionen nötig, und Geburtsverläufe können deutlich verkürzt werden.

Ihre Kurse sind gut besucht. Viele Frauen kommen von weit her, um sich bei ihr auf den großen Tag der Niederkunft einzustimmen. Meist kommt nicht nur die Schwangere selbst, sondern auch ihr Partner oder eine andere Vertrauensperson. „Das ist gut, denn die Begleiter können wichtige Kraftspender sein.“ Zu Beginn formulieren die Frauen die Erwartungen und Hoffnungen, die sie an die Geburt haben. „Viele haben mehr Angst als Vorfreude“, weiß Gabriela Schlemenat aus Erfahrung. Im Laufe des Kurses wird aber vieles klarer, geordneter und einfacher. Die Schwangeren lernen, ihre Angst zu hinterfragen und sie als Wegweiser zu verstehen – vielleicht auch, um mit ihrem Partner oder mit anderen Personen noch einmal intensiv über die Geburt, ihre Erwartungshaltung und angrenzende Themen zu sprechen. Was macht es

mit uns als Paar? Wen möchte ich bei der Geburt und in der ersten Zeit mit dem Kind wirklich um mich haben, wen nicht? „Alles, was jetzt geklärt wird, kann von der inneren Liste gestrichen werden – und bringt Ruhe in die nächsten Wochen.“ Es gibt viele kleine Möglichkeiten, sich auf das Wunder der Geburt einzustimmen – ein Weg dahin ist auch eine bewusst sanfte Sprache. Zum Beispiel meidet Gabriela Schlemenat das Wort „Wehen“, denn darin steckt das Wort „weh“, das an Schmerz erinnert. Sie spricht lieber von einer Geburtswelle oder einer Kontraktion. Auch das Wort „Vorsorge“ verwendet sie nicht, weil sich das Wort „Sorge“ darin verbirgt, und das ist komplikationsorientiert wie so vieles in der klassischen Geburtsvorbereitung. „Schwangere Frauen nehmen die Welt viel sensibler wahr als sonst und brauchen deshalb schöne Sätze, wunderbare Bilder, positive Affirmationen.“

Begleitet sie Frauen auch zur Geburt? „Ich werde manchmal darum gebeten – aber ich lehne es ab.“ Warum? „Ich sage und zeige den Schwangeren im Seminar alles, was sie für den großen Tag wissen müssen. Ich lasse mich ganz und gar auf sie ein, erkläre ihnen, wie sie sich auf die Geburtsarbeit konzentrieren, sich fokussieren und sich selbst helfen können. Ich weiß, dass sie stark sind. Sie brauchen mich nicht.“

Schwangerschaft bedeutet eine unglaubliche Nähe zwischen zwei Menschen. Wenn eine schwangere Frau von Herzen lacht oder sich aufregt und ihre Blutgefäße sich verengen, durchlebt auch ihr Kind diese Gefühle, weil es über die Nabelschnur mit ihr verbunden ist. Stress- und Glückshormone gelangen gleichermaßen zum Baby. Das bedeutet: Wie eine Frau lebt, was sie empfindet – ihr ungeborenes Kind wird davon beeinflusst. Und je unreifer ein Organismus ist, desto sensibler ist er für äußere Einflüsse. Gabriela Schlemenat gibt schwangeren Frauen deshalb diesen Gedanken mit auf den Weg: „Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, wird sich verstärken. Fokussiere dich auf das Gute, das Gelingen – aber bleib trotzdem flexibel für einen individuellen Geburtsverlauf. Geh gut mit dir um. Ernähre dich gut. Sprich mit deinem ungeborenen Kind. Du kannst ihm alles sagen, was du möchtest. Es wird dich hören und deine Liebe und Zuversicht spüren.“

Artur Schopenhauer hat gesagt: „Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.“

JUTTA JUNGE

Impressum

Redaktion

Bauer Style&Luxury KG, Hamburg,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg,
Tel.: 040/3019-0
E-Mail: einfach.sein@bauermedia.com

Chefredaktion Uwe Bokelmann

(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt;
Adresse: Bauer Programm KG, Redaktion einfach.sein, Burchardstraße 11, 20067 Hamburg,
Tel.: 040/3019-4051, Fax: 040/3019-4032,
E-Mail: einfach.sein@bauermedia.com),
Sebastian Junge (Text),
Thomas Maresch (Creative Director)

Stellv. Chefredakteure Sebastian Hess,
Dirk Simon

Fotochef Mathias Gottschalk

Art Direktion Dejan Bojic

Stellv. Art Direktion Anja Schächtele

Chef vom Dienst Gabriela Schrobol (Stv.),
Marcel Malarz (technischer Koordinator)

Redaktionelle Mitarbeit

Julia Böhme, Valerie Diedenhofen (Foto und Text),
Marina van Dongen, Svenja Ebert,
Ulrike Fach-Vierth, Kathrin Hilse (stv. Ltg. Foto),
Astrid Keffler, Kerstin Kropac, Janneke Jonkman,
Jutta Junge, Sylvia Nause-Meier,
Dorothee Teves, Beke Xenagelis-Lamp (Foto),
Wiebke Vortriede, Michèl von Wussow

Einfach.Sein erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Verlagsgeschäftsführer Robert Sandmann

Verlagsleiter Karsten Binke

Druck VPM Druck GmbH & Co. KG
Karlsruher Straße 31,
76437 Rastatt

Anzeigen Bauer Advertising KG, Bauer Premium, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

Director Marketing Illona Kelemen-Rehm

Executive Director Premium & Luxury Lisa Tippelt, E-Mail: Lisa.Tippelt@bauermedia.com

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt
Viola Schwarz (Adresse wie Anzeigen)

Zuständig für die Anzeigenstruktur
Lena Neuenfeldt, Britt Schuster

Vertrieb Bauer Vertriebs KG,
Meißberg 1, 20095 Hamburg.

Vertriebsleitung Uwe Dewchow

Einzelheftbestellung
Tel.: 040/8536-9140 oder unter
www.meine-Zeitschrift.de

Copyright 2019 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder keine Haftung.

**BAUER
PREMIUM**

**COSMOPOLITAN, EINFACH.SEIN, HAPPINEZ,
JOY, MADAME, SHAPE**

**WIR VON *einfach.sein*
FREUEN
UNS ÜBER IHRE
MEINUNG, FRAGEN
UND ANREGUNGEN.
SCHREIBEN SIE AN:**

Redaktion einfach.sein,
Burchardstraße 11,
20077 Hamburg, oder per E-Mail an
einfach.sein@bauermedia.com