

## SanfteGeburt®

Urs Camenzind und Heidi Heintz haben ihre ganz eigene Methode entwickelt, sich auf die Geburt ganzheitlich vorzubereiten und mit ihrem neuen Konzept, SanfteGeburt® erfolgreich Hunderte von Paaren begleitet. Aufgrund der zahlreichen positive Berichte der Eltern und den eigenen Gesprächen mit Urs möchte ich ihn und Heidi gleich selber zu Wort kommen lassen.

### Interview Geburtsvorbereitung SanfteGeburt®

mit Urs Camenzind (48) und Heidi Heintz (47), Schweiz

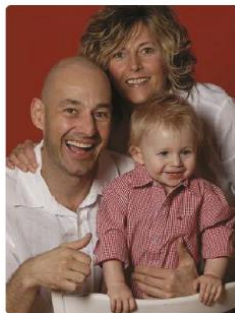
Geburtstrainer SanfteGeburt® und Eltern von Felix (5), Mutter von Jenny (27)

H=Heidi U=Urs

### Was ist einzigartig am Geburtsvorbereitungskonzept SanfteGeburt®?

**H/U:** SanfteGeburt® ist ein ganzheitliches Konzept für eine natürliche, leichte und schöne Geburt. Es zeigt den werdenden Eltern den Weg, ihre Kinder angstfrei und voller Vertrauen zu gebären. Verstehen, Vertrauen und Freiheit von Angst sind wesentliche Faktoren jeder leichten Geburt.

Die SanfteGeburt®-Vorbereitung fördert all diese Aspekte in optimaler Form. Der werdende Vater spielt eine zentrale Rolle, erhält klare Aufgaben und ist zu 100% integriert. Dadurch wird das Paar zum »perfekten Team« für das unvergeßlich schöne Geburtserlebnis. Werdende Eltern werden sich bewußt, wie wichtig und prägend bereits in der Schwangerschaft der Kontakt zu ihrem Kind ist. Das SanfteGeburt®-Konzept baut eine klare, positive Haltung auf, die befähigt, durch die eigene innere Einstellung die Dinge selbstverantwortlich anzugehen und dadurch aktiv, bewußt und positiv statt passiv den Prozeß der Menschwerdung zu



begleiten. Letztendlich versteht die werdende Mutter, wie eine natürliche Geburt funktioniert, welche Faktoren die Geburt erleichtern und wie sie selbst aktiv und bewußt zur Gestalterin ihres Geburtserlebens wird.

*“Verändern wir unsere Einstellungen und Überzeugungen über die Schwangerschaft und Geburt – dann verändert sich auch das Geburtserlebnis!” Urs Camenzind*

### Was war eure Motivation, dieses Konzept zu entwickeln?

**H:** Nach einer sehr traumatischen ersten Geburt wollte ich die zweite Schwangerschaft und Geburt völlig anders erleben. Während der Schwangerschaftszeit wendeten wir die verschiedensten Techniken und Methoden an, um uns bewußt, zuversichtlich und ganzheitlich auf eine schöne, selbstbestimmte, natürliche Geburt vorzubereiten. Auf unserer »Forschungsreise« durch die weltweite Geburtshilfe sammelten wir die hilfreichsten Informationen und wirkungsvollsten Techniken und entwarfen dadurch unser SanfteGeburt®-Konzept.

Die wunderbare Erfahrung meiner zweiten Schwangerschaft und Geburt hat uns dazu berufen, unser Wissen unbedingt weiterzugeben.

**U:** Ich selber habe erlebt, wie wichtig es ist, sich als Paar wirklich bestmöglich vorzubereiten. Und wie viele wunderbare Techniken es gibt, die es Schwangeren so sehr viel leichter machen können.

Dann aber auch, weil es einfach an der Zeit ist, werdende Eltern über die wahren Zusammenhänge von Schwangerschaft und Geburt genauer aufzuklären und zu informieren. Beides kann man nämlich bewußt und aktiv zu einem wundervollen Erlebnis mitgestalten – wenn man gut vorbereitet ist.

### Welche Eltern möchtet ihr damit ansprechen?

**H/U:** Eltern,

- die sich selber und ihrem Kind eine schöne Geburt ermöglichen wollen;
- die angstfrei, selbstbestimmt und natürlich gebären möchten;
- die sich bewußt und ganzheitlich vorbereiten wollen;
- die Selbstverantwortung übernehmen wollen und dadurch möglichst leicht und schmerzarm gebären;
- welche die Zusammenhänge von Körper und Geist während der Schwangerschaft und Geburt verstehen und anwenden wollen.

### Was wird den Eltern vermittelt?

**H/U:** Das SanfteGeburt®-Konzept vermittelt werdenden Eltern,

- wie sie eine eindeutige Schmerzreduktion während der Wehen erfahren können,
- die Schwangerschaft und Geburt bewußt positiv zu beeinflussen,
- Gedanken- und Vorstellungskraft zielgenau einzusetzen,
- Geburtsängste komplett aufzulösen,
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit für eine natürliche Geburt zu erlangen,
- bewußt den Mutter-Kind-Kontakt zu vertiefen,
- eine erhebliche Verkürzung der Geburt zu erreichen,
- körperliche und mentale Entspannung während der Geburt zu erleben,
- einen Dammschnitt zu verhindern,
- geringere oder sogar keine Einnahme von Schmerzmedikamenten zu benötigen,
- nach der Geburt schnell wieder fit und erholt zu sein,
- und vieles mehr...

### Können allenfalls vorhandene Ängste vor der Geburt aufgelöst werden?

**H/U:** Frei zu werden von Geburtsängsten ist ein zentrales Thema, das praktisch alle Schwangeren beschäftigt. Die einen Frauen verdrängen dieses Thema meist nur etwas länger als die anderen. Wir wissen ja, daß Angst im Körper immer Verspannung produziert – und diese wiederum führt zu unnötig starken Schmerzen. Angst und Streß während der Schwangerschaft und der Geburt sind somit die größten Feinde einer schönen Geburt.

Durch die Techniken der SanfteGeburt®-Methode können sämtliche Geburtsängste aufgelöst werden; seien es welche bezüglich einer vorhergehenden Geburt oder einer Erstgeburt.

Die Teilnehmerinnen können sich durch die erlernten Selbsthypnose-Techniken und Mental-Übungen sogar jederzeit selber in einen Zustand voller Vertrauen, Zuversicht und innerer Stärke hineinführen.

### In welcher Form findet die Geburtsvorbereitung statt?

**H/U:** Unsere Geburtsvorbereitung kann man in Form eines Wochenendkurses oder als Einzelcoaching besuchen. Die Teilnehmerzahl des Wochenendkurses beschränkt sich auf höchstens acht Paare. Dadurch entsteht eine lebendige Gruppendynamik, und die Teilnehmer erfreuen sich an einem angeregt positiven Austausch. Das Einzelcoaching eignet sich optimal für Einzelpersonen oder Paare, die lieber eine ganz persönliche Geburtsvorbereitung bevorzugen.

### Wie viele Paare dürft ihr bereits mit dieser Methode auf die Geburt ihres Babys vorbereiten?

**H/U:** Das SanfteGeburt®-Konzept gibt es seit 2006. Bis heute (Januar 2012) haben wir in Kursen und Einzelcoachings über 1200 Paare vorbereitet, unterstützt und begleitet.

## Wie verliefen die Geburten?

**H/U:** Annähernd 90% der Geburten verliefen einfach, schön und auf natürlichem Weg. Hunderte von glücklichen Müttern berichten auf unserer Website [www.SanfteGeburt.ch](http://www.SanfteGeburt.ch) über ihre positiven Geburtserfahrungen.

### Hier die meistgenannten Vorteile:

- eindeutige Schmerzreduktion während der Wehen;
- erheblich kürzere, schnellere Geburten;
- Dammrisse sind Seltenheit;
- geringere oder sogar keine Einnahme von Schmerzmedikamenten;
- extrem schnelle Erholungszeit nach der Geburt;
- Paare erleben die Geburt entspannt, selbstsicher und angstfrei;
- Hebammen und Ärzte sind vielfach erstaunt über den einfachen Geburtsverlauf.

Mütter, welche schließlich doch einen medizinischen Eingriff benötigten, berichten rückblickend trotzdem von einer für sie schönen Geburtserfahrung. Sie konnten dank der mentalen Vorbereitung sehr gut mit der neuen Situation umgehen und sich dadurch psychisch stabil und gelassen den Umständen anpassen.

## Gab es auffällige Gemeinsamkeiten zwischen den Babys, die mittels SanfteGeburt® zur Welt gekommen sind?

**H/U:** Jede Geburt hinterläßt einschneidende Prägungen beim Kind. Je einfacher, entspannter und harmonischer ein Geburtsverlauf gestaltet werden kann, desto besser ist es natürlich für das Kind.

SanfteGeburt®-Mütter berichten uns immer wieder, daß ihre Babys tagsüber meist ruhig und zufrieden sind; sogenannte Schreibabys eher selten sind; ihre Babys nachts in der Regel einen ruhigen, friedlichen Schlaf haben; sie meist nach dem Stillen gleich wieder

einschlafen; ihre Babys in einem gesunden, zufriedenen, ausgeglichenen Zustand sind; ihre älteren Kinder ein selbstbewußtes, waches Auftreten haben.

## Was waren die schönsten Rückmeldungen der betreuten Paare?

**H/U:** Das beginnt bei stolzen Erstgebärenden, die es selbst nach der Geburt kaum glauben können, daß sie ihr Babychen so leicht, schnell und schön zur Welt bringen konnten. Dann erzählen uns übergläückliche Mütter, welche eine vorhergehende Geburt als traumatisch, äußerst schmerzhaft und unschön erfahren haben, wie komplett anders sie die Geburt mit Hilfe der SanfteGeburt®-Methode erleben durften.

Sehr berührend sind natürlich Geburten, wo wir selber anwesend sind. Bei einer entspannten, harmonisch und doch kraftvoll verlaufenden Geburt dabeizusein, ist schon etwas sehr ergreifendes.

## Konntet ihr selber die Techniken, die ihr weitergebt, bei der Geburt eures Sohnes einsetzen?

**H:** Ja klar – und zwar eins zu eins!

Mein erster Gedanke war: »Das muß ich der ganzen Welt erzählen.« Schließlich war ich bei meiner zweiten Geburt schon 42 Jahre alt und zählte zu den »Risiko-Schwangeren«. Da ich mich aber ganzheitlich und bewußt vorbereitet hatte und voller Vertrauen, innerer Stärke und völlig angstfrei war, gebar ich sogar im Geburtshaus. Unser Sohn Felix durfte am 25.10.2006 die wohl schönste Geburt, die sich ein Baby wünschen mag, erfahren! Ich gebar ihn gerade mal in dreieinhalb Stunden.

Durch das Wissen, wie mein Geist meinen Körper positive beeinflussen kann, haben wir eine Wunsch-Geburt wie aus dem Bilderbuch erleben dürfen; ganz bewußt, völlig bei mir und mit Kontraktionen, die wirklich nichts mit Schmerzen zu tun hatten. Ich war danach »fit wie ein Turnschuh« – im Vergleich zu meiner ersten

Geburt vor 25 Jahren! Es war das schönste und berührendste Ereignis meines Lebens!

**Was möchten ihr Eltern, die sich für die SanfteGeburt®-Methode interessieren, mit auf den Weg geben?**

**H/U: »Gebären will gelernt sein – dann geht es leichter, schneller und schöner!«**

In unserer Gesellschaft hört man ja leider viel zu viele Schauergeschichten über die Geburt. Daß eine Geburt aber einen schönen, einfachen und natürlichen Verlauf nehmen kann, beweisen unsere eigene Erfahrung sowie die vielen positiven Rückmeldungen.

Wir möchten Frauen ermutigen, sich wieder auf ihre ungeahnten inneren Kräfte und Fähigkeiten zu besinnen. Vertraue der Natur – sie hat dir einen perfekten Körper geschenkt, welcher optimal für eine natürliche Geburt geschaffen ist und in dem ein großartiges, inneres Potential schlummert. Mit Methoden wie Selbsthypnose und anderen mentalen Techniken wird das Gebären zu einer viel schnelleren, leichteren und schöneren Erfahrung. Das wünschen wir dir und deinem Kind von ganzem Herzen.

Umfangreiche Informationen und Videoberichte zum SanfteGeburt®-Konzept sowie Hunderte von Erfahrungsberichten glücklicher Eltern findest du auf unserer Website:  
[www.SanfteGeburt.ch](http://www.SanfteGeburt.ch).