BEWUSSTE GEBURTSVORBEREITUNG
Qigong und Meditation in der Schwangerschaft
Susanne Oechsner und Monika Brühl; Einführung & Anleitung auf DVD (110 min.) & CD (54 min.)
AURUM Verlag; Neuerscheinungen 1 / 2009; 24,80 € (D), 25,10 € (A); ISBN 978-3-89901-170-8

INTERVIEW MIT DEM PRODUZENTEN PETER MÜLLER

WIE KAM ES ZUR ENTSTEHUNG DER DVD/CD?

Meine Frau entschied sich zur Geburtsvorbereitung unseres 2. Kindes einen alternativen Weg zu gehen. Sie war von der Art der Vorbereitung zur Geburt mittels Qigong und Meditation dermaßen begeistert, dass sie mich überzeugte ein DVD Produkt zu initiieren, um dieses Wissen einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen. Da ich mit meiner Medienproduktionsfirma schon einige Ratgeber DVDs veröffentlicht hatte, passte dieses Thema uns gut ins Konzept.

WAS BEDEUTET QIGONG UND MEDITATION FÜR SIE SELBST?

Ich kannte Qigong bisher nicht, habe aber selbst als Nichtschwangerer des öfteren Probleme mit der Wirbelsäule und Rückenschmerzen. Daher habe ich mich spontan entschieden, an einem Qigong-Kurs teilzunehmen.

FÜR WEN HABEN SIE DIE DVD/CD GEDACHT?

Schwangere Frauen, die sich sehr bewusst mit ihrem Körper und dem Baby, das in ihnen heranWächst, befassen möchten. Frauen, die nach alternativen Möglichkeiten für die Geburt ihres Babys suchen. Frauen, die nach einer geführte Entspannung und Meditation während der Schwangerschaft suchen und Frauen, die mit sanften Bewegungen Schwangerschaftsbeschwerden lindern und den Energiefluss im Körper stärken möchten.

WAS BEGEISTERT SIE AN DER DVD/CD?

Mich begeistert, dass es uns gelungen ist, neben einer fundierten inhaltlichen Umsetzung des Themas auch ein visuell sehr ansprechendes Produkt geschaffen zu haben. Die Bilder, vor allem in der Einleitung, transportieren sehr gut den Inhalt und machen Lust auf die späteren Übungen. Die Erklärung und Darstellung der Übungen ist so langsam, dass man wirklich zu Hause, direkt am TV mitmachen kann.

WORIN BESTEHT FÜR SIE DER UNTERSCHIED ZU ANDEREN DVDs/CDs?

Meines Wissens gibt es bisher keine weiteren DVDs, die sich speziell mit dem Thema Qigong und Meditation in der Schwangerschaft befassen. Der Unterschied zu anderen Sport/Yoga DVDs besteht in der ausführlichen Einleitung ins Thema und der umfangreichen Hintergrundinformation - sowohl zum Thema Qigong als auch Meditation.

Das Hauptaugenmerk der Autorinnen liegt darauf, wie schwangere Frauen dieses Wissen und die Übungen zur Minderung von Beschwerden in der Schwangerschaft und vor allem bei der Geburt einsetzten können.

Besonders vorteilhaft ist der direkte Zugriff auf jede Übung per DVD-Menü. Die CD bietet hervorragende, geführte Meditationen, die die Frau jederzeit für eine kurze Auszeit in ihren Alltag einbauen kann, um ein wenig Ruhe zu finden, um ihr Kind bewusst wahrzunehmen und um durch die Entspannung einfach wieder Kraft zu tanken. Die Kombination von DVD und CD macht aus meiner Sicht dieses Produkt besonders wertvoll!

© WORTWEGE • Lydia Köhler, 4.3.09 – Pressearbeit im Auftrag von AURUM

WAS MÖCHTEN SIE BEI DEN BETRACHTERN BEWIRKEN?

- eine intensive Befassung der Frau mit ihrer Situation als Schwangere und bald Gebärende
- Vertrauen der Frau in die Weisheit des eigenen Körpers stärken
- alternative Geburtsmöglichkeiten wie Hausgeburt, Geburtshaus oder Hebammenpraxis in Betracht ziehen
- Schwangerschaft und Geburt als „natürlichen" Prozeß erleben
- durch regelmäßiges Üben den Körper lockern, elastisch und nachgiebig zu machen, um die Geburt zu erleichtern
- das Wissen, dass natürliche Geburt am besten im entspannten Zustand geschehen kann

WAS ERFÄHRT MAN DURCH DIE DVD/CD?

Die Frau sollte ihre Körpersignale besser wahrnehmen können und entsprechend reagieren. Sie wird mental besser auf die Geburt vorbereitet sein und insbesondere die Bedeutung des Schmerzes anders interpretieren und im besten Fall transformieren, um den Geburtsprozess zu unterstützen. Außerdem wissen die Frauen auch, dass ihr Ernährungsverhalten und ihre Gedanken bereits in der Schwangerschaft die Entwicklung ihres Babys beeinflussen.

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

Ich denke, die DVD hält weiterführendes Wissen und Methoden bereit *nachdem* die Frau einen herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs besucht hat. Vor allem werden auch „mentale" Einstellungen bzw. „innere Haltungen" auf der DVD angesprochen, die in dieser Form in den üblichen Geburtsvorbereitungskursen nicht diskutiert werden.

KENNEN SIE ERFAHRUNGSBERICHTE VON SCHWANGEREN, DIE „BEWUSSTE GEBURTSVORBEREITUNG" PRAKTIZIERT HABEN?

Ja. Es ist der nachfolgende Bericht meiner Frau:
„Ich hatte während der Schwangerschaft starke Kreuzbeinbeschwerden. Da Qigong-Übungen auch sehr viel mit der Wirbelsäule arbeiten, konnte ich dadurch meine Schmerzen gut lindern. Erstaunlicherweise wirklich sehr schnell, nach wenigen Wiederholungen. Sehr entspannend empfand ich auch die geführten Meditationen im Kurs, die ich zu Hause wunderbar mit der CD wiederholen konnte. Dabei fühlte ich mich meinem ungeborenen Kind immer sehr nahe.
Bei der Geburt konnte ich vor allem auf die ‚Atemübung mit Ton' zurückgreifen, die ich besser und natürlicher ausführen konnte, als die im herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs erlernte ‚Hechelübung'. Dadurch konnte ich zwar die Schmerzen nicht transformieren, aber die Wehen gut ausnutzen um den Muttermund zu öffnen, wodurch unsere Tochter Romie sehr schnell zur Welt kam."

WAS SOLLTEN DIE BETRACHTER ÜBER IHRE PRODUKTIONSFIRMA WISSEN?

Die matchFRAME medienproduktion ist eine Film-/Videoproduktion, die hochwertige DVDs rund ums Thema Kind/Familie/Schwangerschaft mit kompetenten Fachkräften aus diesen Bereichen produziert. Für die professionelle Herstellung der Produkte arbeiten wir nur mit Profis aus dem TV und Studiobereich zusammen. Wir sind überzeugt, dass die Themen unserer Filme für unsere Kunden und deren Kinder von großem Nutzen sind. Trailer von bereits erschienenen DVDs sind im Internet zu finden:
Bewusste Geburtsvorbereitung: www.qigong-dvd.com/qigongdvd/trailer.html
Babymassage und Kindermassage: www.babymassage-dvd.de/babymassagedvd/trailer.html