

CHRISTINA  
CASAGRANDE

# *Bachblüten* in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Sanfte Hilfe und innere  
Stärke für werdende Mütter

... LESEPROBE ...



man  
kau:

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Christina Casagrande

**Bachblüten in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit**

**Sanfte Hilfe und innere Stärke für werdende Mütter**

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-432-8

1. Auflage März 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Bildnachweis:*

© Donato Casagrande: 10, 14

© Raffaella Sirtoli: 27, 28, 30, 31, 33–42, 44, 45, 47–53, 57–59, 61, 62, 64–80,

82, 83, 85–96, 98–100, 102, 104–107 (oben), 109–125

© Can Stock Photo: famveldman: 4, 5, 22–23; totalpics: 107 (unten)

© Colourbox: 4, 6–7, 55, 60

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

**Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Vorwort

Bachblüten begleiten mich seit vielen Jahren bei meiner therapeutischen Tätigkeit. Ich verordne sie gern – zaubern sie doch immer ein Lächeln auf das Gesicht der Menschen, beschleunigen den Heilungsverlauf körperlicher Beschwerden und mildern seelisches Leid. Nur wenn seelische Wunden beachtet und behandelt werden, kann echte körperliche Heilung stattfinden. Als Heilpraktikerin durfte ich vielen meiner Patientinnen während Schwangerschaft und Stillzeit mit Bachblüten zur Seite stehen. Es war mir aber ein Anliegen, Ihnen einen Ratgeber zu übergeben, der auf möglichst breiter Basis von Erfahrungen ruht.

So danke ich Christine Maek, die aus ihrer über 30-jährigen Berufserfahrung als Hebamme mit Ratschlägen zu diesem Buch beigetragen hat. Ebenso danke ich Julia Preu, die durch ihre Auslandserfahrungen als Hebamme zusätzliche Facetten hinzufügte. Und ich danke all jenen Kolleginnen, die mir erzählten, was sie sich als Schwangere, Gebärende und stillende Mutter wirklich an Hilfe gewünscht hätten. Ihre Berichte und Erfahrungen sind in diesem Ratgeber mit eingeflossen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute.

Christina Casagrande

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---

 <b>Bachblüten verstehen und anwenden</b> .....	<b>7</b>
Helfer in allen Lebenslagen .....	8
Was wissen wir heute? .....	9
Anwendung von Bachblüten .....	12
Bachblüten für werdende Mütter .....	18
Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern .....	19
Die Mischung von Bachblüten .....	20

 <b>Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit</b> .....	<b>23</b>
<b>Bachblüten im Vorfeld der Schwangerschaft</b> .....	<b>24</b>
Das Nest vorbereiten .....	24
Raum für Mitgefühl schaffen .....	26
Raum für Entspannung schaffen .....	29
Raum für Frieden schaffen .....	32
Raum für Stärke schaffen .....	36
Raum für gute Beziehungen schaffen .....	39
Raum für Ehrlichkeit schaffen .....	43
Raum für Veränderung schaffen .....	46
Raum für Ruhe schaffen .....	48
Raum für andere schaffen .....	50
<b>Bachblüten während der Schwangerschaft</b> .....	<b>54</b>
Hilfe bei Angst .....	56
Hilfe bei Unsicherheit .....	61
Hilfe bei Ungeduld .....	63
Hilfe bei depressiver Verstimmung .....	65
Hilfe bei Überforderung .....	69
Hilfe bei Konzentrationsmangel .....	72
Hilfe bei einer Fehlgeburt .....	74
Hilfe bei Schwangerschaftsabbruch aus medizinischen Gründen .....	77
Hilfe bei gewolltem Schwangerschaftsabbruch .....	81

 <b>Bachblüten während der Geburt</b> .....	<b>84</b>
Passives Verhalten überwinden .....	85
Mit Schmerz heilsam umgehen .....	88
Ungeduld meistern .....	90
Hilfe annehmen können .....	91
Gefühle zulassen .....	94
Durchsetzungskraft stärken .....	96
Fixe Vorstellungen überwinden .....	97
Abschluss der Geburt .....	99
<b>Bachblüten nach der Geburt</b> .....	<b>101</b>
Unmittelbare Versorgung nach der Geburt .....	101
Bachblüten nach dem Kaiserschnitt .....	102
Bachblüten bei Wochenbettdepression .....	103
Weitere Bachblütenmischungen nach der Geburt .....	105
<b>Bachblüten während der Stillzeit</b> .....	<b>108</b>
Verzögertes Einschießen der Muttermilch .....	109
Erschöpfung der stillenden Mutter .....	111
Das müde Baby .....	113
Das Stillen will nicht klappen .....	113
Starthilfe für das neue Leben .....	116
Ankunft im Elternhaus .....	117
Unruhige Nächte .....	119
Darmkoliken .....	121
Die ersten Zähne .....	123
Kleine Verletzungen .....	125

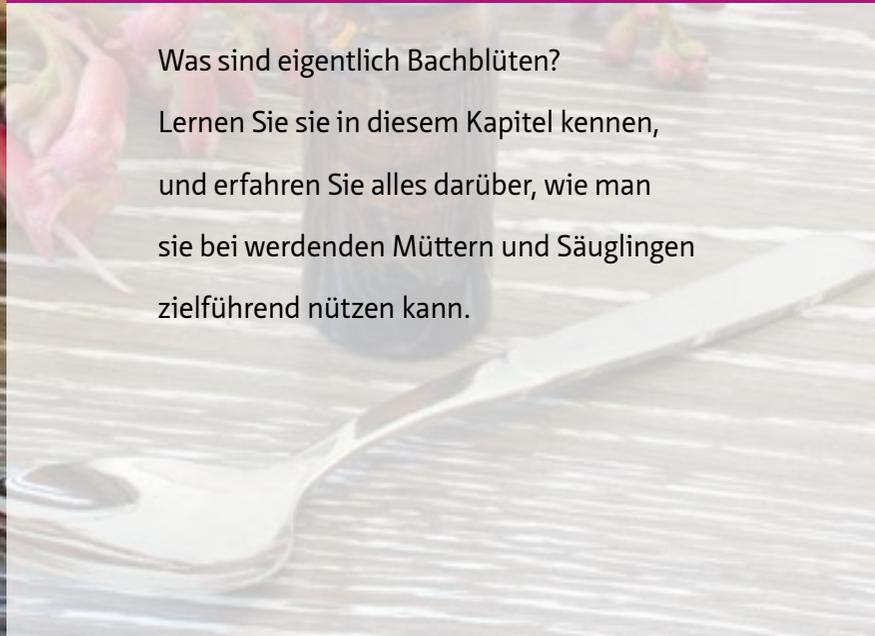
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>126</b>
<b>Register</b> .....	<b>127</b>



# Bachblüten verstehen und anwenden

Was sind eigentlich Bachblüten?

Lernen Sie sie in diesem Kapitel kennen,  
und erfahren Sie alles darüber, wie man  
sie bei werdenden Müttern und Säuglingen  
zielführend nützen kann.



## Helfer in allen Lebenslagen

Oft wird mir die Frage gestellt, ob es sich bei Bachblüten um Blumen handelt, die im Wasser oder in dessen Nähe wachsen – etwa in oder an einem Bach. Tatsächlich aber tragen sie diesen Namen, weil deren Auswahl und Herstellungsverfahren auf Dr. Edward Bach (1886–1936) zurückgeht. Er selbst nannte seine Zubereitungen »Flower Remedies«, was man mit »Blüten-Heilmittel« übersetzen kann.

Edward Bach wollte von Jugend an Arzt werden und Menschen helfen. Um sich sein Medizinstudium zu verdienen, arbeitete er zunächst in der Messinggießerei seines Vaters. Dort erlebte er eindrücklich die sozialen Nöte der Arbeiterklasse der damaligen Zeit. Er unterhielt sich gern mit Menschen aller sozialen Schichten und lernte ihre Sorgen, Entbehrungen, ihre körperlichen und vor allem seelischen Leiden kennen. Diese Nähe zu Menschen behielt er auch während seines Studiums und später als Arzt bei. Er nahm sich viele Stunden Zeit, an Krankenbetten zu sitzen und den persönlichen Schicksalsgeschichten von Menschen zu lauschen und wurde so in den 1920er-Jahren zu einem erfolgreichen Arzt in London.

Die Fähigkeit, mit offenem Herzen zuzuhören, lehrte ihn etwas sehr Entscheidendes: Er erkannte, dass Krankheit im seelischen Bereich beginnt und von dort aus den Körper ins Ungleichgewicht geraten und erkranken

lässt. Darüber hinaus beobachtete er bei Patienten mit derselben Erkrankung unterschiedliche Heilungsverläufe, selbst wenn sie gleich behandelt wurden. Wodurch sich die Patienten unterschieden, war ihre Darmflora. Bei weiteren Untersuchungen stellte er eine Übereinstimmung zwischen bestimmten emotionalen Mustern der Patienten und der Kombination unterschiedlicher Bakterienstämme in der Darmflora fest. Zunächst arbeitete er mit entsprechenden Nosoden (zur Medikation aufbereitete Darmbakterien), um das gestörte Gleichgewicht der Darmflora wieder herzustellen – und dies mit großem Erfolg. Aber er war seiner Zeit weit voraus.

### Was wissen wir heute?

Heute können wir das komplizierte Zusammenspiel zwischen Mensch und Mikrobiom erforschen, von einem umfassenden Verständnis sind wir aber noch weit entfernt. Zu seiner Zeit und mit seinen Möglichkeiten war Dr. Bach mit der Nosoden-Therapie letztendlich unzufrieden. Sie war zum einen für die Anwendung durch Laien zu kompliziert, zum anderen war nach seinen Beobachtungen eine tief greifende Heilung nur über das Einbeziehen der seelisch-emotionalen Ebene möglich. Soweit es ihm seine ärztliche Tätigkeit erlaubte, verbrachte er seine Freizeit außerhalb Londons in unberührter Natur und fand dort intuitiv Wildpflanzen, deren Heilkraft er erspürte. 1930 gab er seine gut gehende Arztpraxis in der Stadt auf und ging fast mittellos aufs

Land. Er hatte sein ganzes Geld in Forschungsarbeiten investiert. Das kleine Häuschen südlich von Oxford, umgeben von einem bezaubernden Garten, in dem auch heute noch viele der Bachblüten wachsen, baute er selbst und nannte es »Mount Vernon«. Ebenso schreinernte er sich die wichtigsten Möbelstücke und lebte zurückgezogen ein karges Leben bis zu seinem frühen Tod 1936. Mount Vernon beherbergt heute ein kleines Museum und das Bach Centre, in dem die Bachblütenkonzentrate hergestellt und Ausbildungen angeboten werden. Es gelang Dr. Bach in seinen letzten sechs Lebensjahren, insgesamt 38 Blüten zu finden. Aus diesen bereitete er mit reinem Quellwasser und der Energie der Sonne oder des Feuers (Kochmethode) Tinkturen zu, konservierte sie mit Brandy und stellte auf diese Weise die Bachblütenkonzentrate her.

*Dr. Bachs Arbeitszimmer in »Mount Vernon«*



## INFO

## BACHBLÜTEN FÜR JEDERMANN?

Bachblüten gehören zur Volksmedizin. Allen, die ihren Mitmenschen und sich selbst in schwierigen Lebenssituationen helfen wollen, die den Wunsch haben, das tägliche Leid zu mildern, hat Dr. Bach das Wissen um die heilenden Kräfte seiner Blüten in die Hände und ans Herz gelegt. Bachblüten ersetzen jedoch nicht die Diagnostik und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Die Anwendung der Bachblüten ist einfach und zeigt bei korrektem Gebrauch keine Nebenwirkungen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Bachblütenbehandlung ist die Fähigkeit einer kritischen und zugleich wohlwollenden Wahrnehmung des leidenden Menschen. Hierzu gehört ein ausführliches Gespräch, da Bachblüten über die Psyche auf den Körper einwirken. Bei Selbstbehandlung ist vor allem Ruhe und Zeit für die aufmerksame Beobachtung der unerwünschten Gefühlsregungen erforderlich. Das Wissen um den Zusammenhang von seelischem Ungleichgewicht und daraus resultierenden körperlichen Beschwerden ist für Bachblütentherapeuten unerlässlich. Für Laien sollte das Wissen um diese Zusammenhänge ein Ansporn sein, sich selbst genauer wahrzunehmen und rechtzeitig die Grenzen einer Eigenbehandlung zu erkennen und zu akzeptieren.

Die Bachblüten sind ein Vermächtnis Dr. Bachs an uns alle. Es war sein Lebensziel, Menschen zu helfen und eine Medizin zu schaffen, die wahre Volksmedizin ist. Darunter verstand er Substanzen, die ohne schädigende Nebenwirkungen helfen, das seelische Befinden auszugleichen. Er war durch seinen intensiven Kontakt mit Menschen zutiefst davon überzeugt, dass ein ausgeglichener Seelenzustand die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden Körper ist.

Die Wirksamkeit der Bachblüten beobachte ich seit über 30 Jahren an mir selbst, in meiner Familie und nicht zuletzt in meiner Praxis bei Patienten aller Altersgruppen. Meine wichtigste Lehrmeisterin war jedoch meine Katze, die bei allen Unpässlichkeiten ihres Katzenlebens zuverlässig und schnell auf die verabreichten Blüten reagierte. Diese Erfahrung ließ mich darauf vertrauen, dass die schnellen und positiven Wirkungen der Bachblüten nicht durch den »Glauben« an sie bewirkt werden. Dr. Bach hat, ähnlich wie Samuel Hahnemann mit der Homöopathie, eine feinstoffliche Form gefunden, die Heilkraft seiner Blüten aufzubereiten. Wer Bachblüten sorgfältig auswählt und gewissenhaft einnimmt, erhält mit diesen Tinkturen einen verlässlichen Wanderstab auf seinem ganz persönlichen Weg der Heilung.

### Anwendung von Bachblüten

Es gibt zwei Formen der traditionellen Bachblüteneinnahme. Welche Sie nützen, hängt von Ihrer augenblick-

lichen Situation ab. In der Regel werden Bachblüten als einzelne Blüte oder als Mischung, verdünnt in einer Pipettenflasche, eingenommen, um seelisches Ungleichgewicht auszugleichen. Das ist die eine Form der Einnahme (siehe Seite 14 f.). Kommt das seelische Befinden in Balance, lösen sich auch die körperlichen Beschwerden. Nach einer spürbaren Verbesserung können Sie die Anwendung der Blütenmischung beenden.

#### INFO

##### IM NOTFALL

In Akutsituationen (z. B. bei Unfällen, in Schocksituationen, bei großem Erschrecken oder in Entscheidungssituationen) ist die Wasserglasmethode vorzuziehen.

### Die Wasserglasmethode

Geben Sie in ein Glas Wasser (circa 150 ml) je drei Tropfen des gewählten Blütenkonzentrates oder sechs Tropfen der Notfalltropfen. Trinken Sie in kleinen Zeitabständen (alle 15 bis 30 Minuten) einen Schluck aus dem Glas. In Krisensituationen können Sie unbedenklich drei bis vier Gläser pro Tag zu sich nehmen. Eine spürbare Erleichterung sollte nach ein bis zwei Stunden einsetzen. Fahren Sie mit der Wasserglasmethode fort, auch wenn es Ihnen besser geht, wenigstens einen Tag lang. Diese Methode kann über zwei, maximal drei Tage

## ... Blüten während der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ... der Beginn eines ur-weiblichen Lebensabschnittes – Freude, Entsetzen, Ungläubigkeit, Angst, erlösendes Glück ... eine Achterbahn der Gefühle, unkontrollierbarer, wechselnder Emotionen. Ganz nach persönlichem Lebensplan ist der endgültige Bescheid, schwanger zu sein, Himmel oder Hölle. Und alle Stufen dazwischen, wenn diese Tatsache langsam mit dem Verstand erfasst wird. Gefühle der Einsamkeit, des nicht Verstandenwerdens, Gefühle der Unsicherheit, Hilflosigkeit, panische Ängste, weiblicher Stolz, Gefühl großer Erleichterung – endlich(!) schwanger – manchmal aber auch das Gefühl, »es« ungeschehen machen zu wollen. Und dann: Alle um mich herum scheinen zu wissen, was gut und richtig ist – nur ich nicht. Empfehlungen, Tipps, Warnungen, rigorose Hinweise ... alles kommt vor. Alle Frauen im Bekanntenkreis, die schon Mütter sind, erzählen ihre schönsten und vor allem schrecklichsten Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen. Fragen tauchen auf: Worauf habe ich mich bloß eingelassen? Wer kann mich jetzt auffangen? Wer mir Sicherheiten garantieren? Wer beschützt mich vor all den Gefahren, auf die ich mich jetzt einlassen muss? Eine verlässliche Begleiterin, schon in der vorgeburtlichen Zeit, ist die Hebamme. Idealerweise die gleiche Frau,

die Sie auch nach der Geburt betreuen wird. Suchen Sie sich frühzeitig diese erfahrene Begleitung. Ein Kind zu erwarten, zu gebären und durch die ersten Wochen seines Lebens zu begleiten – wer erzählt der unerfahrenen, werdenden Mutter von der Kraft ihrer weiblichen Weisheit, die in jeder Frau schlummert? Wer stärkt ihre Sicht auf das halb volle Glas und löst die Hypnose, auf das halb leere zu starren? Wer erzählt ihr von guten Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen, von Frauenkraft und Mütterweisheit? Das Leben, das sich fortentwickelt, immer weiterschreitet durch Jahrhunderte, Jahrtausende. Und es sind wir Frauen, die dieses Leben hervorbringen. Warum glauben wir so wenig an unsere Kraft, an unser intuitives Wissen? Was ist verloren gegangen in uns und damit auch in der menschlichen Gemeinschaft? Was hindert uns daran, Schwangerschaft, Geburt und Stillen als den weiblichen Weg zu tiefer

*Die Schwangerschaft – eine schöne und herausfordernde Zeit*



Lebensweisheit zu erkennen? Warum sind wir so sehr auf das »perfekte Ergebnis«, ein gesundes Kind, fixiert und erkennen nicht die Notwendigkeit und Kraft aller Erfahrungen auf dem Weg dorthin.

Sie sind schwanger. Sie durchleben jetzt Wochen mit völlig neuen Körpergefühlen, überwältigenden, emotionalen Empfindungen, großer Instabilität der Gefühle. Sie durchleben Freude und Angst so intensiv, wie vorher nicht und auch nachher nicht mehr und wachsen dabei über sich hinaus. Sie lassen die junge Frau hinter sich. Sie entwickeln in sich mütterliche Kraft und Weisheit, die Ihnen im Kreis des Lebens einen unanfechtbaren Ehrenplatz zuteilt. Seien Sie stolz und neugierig, wie diese Schwangerschaft Sie formen wird. Freuen Sie sich auf den neuen kleinen Menschen, auf die Erfahrung, den Fluss des Lebens aus sich selbst heraus zu gebären ... (davon im nächsten Kapitel, Seite 84 ff.).

## Hilfe bei Angst

Gefühle der Angst werden von allen Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Dr. Bach hat für die häufigsten Angstgefühle fünf verschiedene Blüten gefunden und die typische Angstform hierzu beschrieben. Wählen Sie die passendste Blüte für sich. Es ist durchaus möglich, dass mehrere Angstblüten zutreffen und diese dann in einer Mischung (siehe Seite 12 ff.) eingenommen werden. Außerdem können noch Ergänzungsblüten dazu-

gemischt werden, Blüten, die vor allem die Ursachen der Ängste ansprechen. Auch diese werden dazu gemischt, aber achten Sie bitte darauf, nicht mehr als vier Blüten zu wählen, und erinnern Sie sich immer wieder, dass eine Bachblütenbehandlung dem Zwiebelschälen gleicht – es wird Schicht für Schicht gelöst.



### Aspen

#### *Ich vertreibe die Gespenster*

Hier handelt es sich um eine diffuse Angst. Sie wissen nicht genau, wovor.

Manche Menschen beschreiben diesen

Angstzustand als ein Gespenst, das sie umschleicht, das sie nicht fassen und nicht benennen können, das aber fast körperlich spürbar gegenwärtig ist. In der Schwangerschaft ist dies oft eine nicht fassbare Unruhe, die Sie von Zimmer zu Zimmer gehen lässt, ohne genau zu wissen, was Sie tun wollen oder sollen. Es ist das Gefühl, wie wenn eine Bedrohung irgendwo in einer Zimmerecke versteckt ist, ungreifbar, nicht beschreibbar. Sie sprechen ungern darüber, da Sie befürchten, für verrückt gehalten zu werden.



### Cherry Plum

#### *Ich kann mit Unsicherheit umgehen*

Es geht um die Angst, innerlich loszulassen, das Gefühl, den Verstand zu verlieren, hysterische Gefühls-

ausbrüche, Angst, dass etwas Schreckliches passieren könnte – die Betonung liegt auf KÖNNTE. Und es gibt im Augenblick keinen konkreten Anlass im Außen für diese terrorisierende Angst. Dieses Gefühl lässt Sie hektisch reagieren, Sie sind extrem reizbar und haben das deutliche Gefühl, auf einem Vulkan zu tanzen. Ihre Mitmenschen bemerken möglicherweise, dass Ihr Blick starr ins Nirgendwo gerichtet ist und Sie auf Nachfragen unangemessen oder gar nicht reagieren. Auf der Körperebene ist Ihre ganze Muskulatur total verkrampft, vor allem im Schulter-Nacken-Bereich. Sie beginnen, nachts mit den Zähnen zu knirschen. Sie neigen schon jetzt, zu Beginn der Schwangerschaft, zu Obstipation (Verstopfung), die vor der Schwangerschaft kein Thema für Sie war.



### **Mimulus**

#### *Ich vertraue meiner Kraft*

Sie ist die Blüte bei konkreten Ängsten. Sie wissen, wovor Sie Angst haben, und können dies auch klar beschreiben.

Doch Sie fühlen sich diesen Ängsten gegenüber hilflos und finden kein Mittel, diese aufzulösen. Sie reagieren sehr sensibel auf Umweltreize, wie Lärm, unfreundliche Mitmenschen, schlechte Luft, allgemeine Hektik. Vielleicht waren Sie schon immer ein sensibler Mensch – aber jetzt, in der veränderten Hormonlage, reagieren Sie mit Angst. Mimulus ist für die meisten Frauen am Ende der Schwangerschaft empfehlenswert, wenn die Angst

vor der Geburt großen Raum im Denken einnimmt und sie innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen lässt.



### **Red Chestnut**

#### *Ich finde mein Gleichgewicht*

Bei übertriebener Angst um andere. Während der Schwangerschaft betrifft dies meist die Angst um das heranwachsende Kind. Plötzlich beschleunigt sich Ihr Pulsschlag, der Atem geht schneller, Sie werden den Gedanken nicht los, Ihr Kind könnte behindert sein. Sie haben das Gefühl, das Baby hätte sich schon Stunden nicht mehr bewegt. Ihre Hände zittern – Sie sind den Tränen nahe. Red Chestnut ist auch die Blüte der Wahl bei grundloser Angst um nahestehende Personen, wie z. B. um den Partner, der verreist ist, oder die älter werdenden Eltern, die sich schon eine Woche nicht gemeldet haben. Ihre innere Bilderwelt ist voller Szenarien, was Ihren Lieben alles zustoßen könnte. Und all diese Ängste trüben Ihre Freude auf das Baby und, was schlimmer ist: Sie rauben Ihnen körperlich wie seelisch Kraft und setzen eine Negativspirale in Gang.



### **Rock Rose**

#### *Ich finde festen Halt*

Panikartige Angst, die plötzlich und scheinbar grundlos auftaucht. Blankes Entsetzen kann Sie, jetzt

## Schmerz heilsam umgehen

Schmerzempfindungen sind sehr individuell. Was der einen Frau erträglich erscheint, ist für eine andere inakzeptabel, und die PDA wird gewünscht. Grundsätzlich ist dagegen nichts zu sagen. Die meisten Hebammen und Geburtshelfenden empfehlen jedoch einer gesunden Schwangeren, einen natürlichen Geburtsverlauf zu versuchen – ohne Teilanästhesie. Diese wird natürlich ohne weitere Diskussion verabreicht, wenn der Geburtsverlauf ins Stocken gerät und die werdende Mutter sehr erschöpft ist. Die beschriebenen Bachblüten helfen Ihnen, den Umgang mit Schmerz selbstbestimmt zu gestalten. Es wird Ihnen leichter gelingen, die unerträglich erscheinende Situation anzunehmen und durch den Schmerz hindurchzugehen. Hierzu gehört sowohl das Anerkennen der Schmerzen wie auch die Stärke, sich nicht von Ängsten davontragen zu lassen. Eine Erfahrung, die mit nichts vergleichbar ist und die willentlich nicht herbeigeführt werden kann.



### **Agrimony**

#### *Es ist, wie es ist*

Sie ist die Blüte der Wahl, wenn Sie dazu neigen zu verleugnen, was ist. Sie fürchten, als schwach, zimperlich oder gar unfähig angesehen zu werden. Vielleicht wurden Sie von klein auf dazu erzogen, dass Sie sich keine Blöße geben dürfen. Dies gilt auch für körperliche Reaktionen

wie Schmerz. Es hilft Ihnen während der Geburt nicht, wenn Sie so tun, als wäre dies alles nicht so schlimm. Aber es passt nicht in Ihr Weltbild, dass Sie laut schreien und stöhnen. Körperliche Reaktionen sind leichter durchlebt, wenn diese vollkommen angenommen werden. Sie dürfen z. B. die zornige Erstgebärende sein und alle um sie herum anschreien: »Warum hat mir keiner gesagt, dass es so wehtut?« In ehrlicher Haltung ist der Geburtsprozess leichter zu ertragen.



### **Cherry Plum**

#### *Ich verliere mich nicht im Schmerz*

Diese Blüte ist angezeigt, wenn die Gebärende panische Reaktionen zeigt, wie zu schnelle Atmung (Hyperventilation) oder längeres Anhalten des Atems. Auch ein starrer Blick kann auf panische Reaktion hinweisen, ebenso unkontrollierte Wutausbrüche. Wenn Sie schon früher die Erfahrung gemacht haben, dass Sie zu panikartigen Reaktionen neigen, nehmen Sie Cherry Plum auf alle Fälle mit in den Kreißaal.



### **Mimulus**

#### *Angst beherrscht mich nicht*

Schon vor der Geburt plagen Sie konkrete Ängste wie beispielsweise: Meine Geburt wird nicht normal verlaufen, die Herztöne des Kindes werden schwach, die Wehentätig-

keit wird nachlassen und ich kann dies nicht beeinflussen, ich werde die Schmerzen nicht ertragen können ... Nehmen Sie Mimulus mit in den Kreißsaal.

## Ungeduld meistern

Die große Herausforderung der heutigen Zeit ist, Ruhe und Geduld zu bewahren – egal, was geschieht. Wenn ein Mensch Schmerz empfindet, dann ist das Letzte, was er hören will: »Habe Geduld, es geht vorüber, das wird schon ...« Gerade Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit lehren eine Frau, dass das Leben seine eigenen Rhythmen hat. Wir können diese heute zwar umgehen, beschleunigen, aushebeln – doch nicht ohne Folgen. Damit Sie während des Geburtsprozesses nicht allzu schnell nach PDA oder Kaiserschnitt verlangen, damit Sie in der Lage sind, den Anweisungen Ihrer Hebamme/ Ihrer Geburtshelfer zu folgen, und darauf vertrauen, dass Ihr Körper und Ihr Kind ein Team bilden, das zusammenarbeiten kann, mischen Sie folgende zwei Bachblüten, die Ihnen helfen werden, die natürlicherweise aufkommende Ungeduld und Frustration zu meistern.



### *Impatiens*

#### *Gut Ding will Weile haben*

Sie sind frustriert, dass der Lauf der Natur so viel Zeit braucht. Die Anweisungen der Hebamme empfinden Sie

als störende Einmischung von außen. Diese Ungeduld baut in Ihnen immer mehr Spannung auf, Sie werden immer gereizter, was letztendlich den Geburtsprozess weiter verzögert.



### *Vervain*

#### *Entspannt läuft alles besser*

Sie ist die Bachblüte der Wahl bei hoher Anspannung, gepaart mit Nervosität.

Dieser Zustand entsteht meist durch zu großen Einsatz von Willenskraft. Sie kennen Ihre Tendenz, des Guten zu viel zu tun. Vervain hilft Ihnen, die Weisheit anderer Menschen anzuerkennen und sich vertrauensvoll ein Stück des Weges führen zu lassen. Jetzt während der Geburt sind dies Hebamme und Geburtshelfer. Ihr übergroßer Einsatz bewirkt letztendlich Stress auf körperlicher und seelischer Ebene und verzögert den Geburtsablauf.

## Hilfe annehmen können

Sie sind eine »Do-it-yourself-Frau« und sind es gewohnt, alle Schwierigkeiten, die uns das Leben auf den Weg legt, selbst zur Seite zu räumen. Oder Sie haben nie den Mut gehabt, andere um Hilfe zu bitten, haben vielleicht das Gefühl, dass Sie es nicht verdient zu haben. Es gibt viele Gründe, warum wir uns das Leben schwerer machen als es ist. Einer davon ist definitiv, andere nicht

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).