

Heile
DEINE GEBURT,
Heile
DEIN LEBEN



Traumaheilung
mit Geburts-
Matrix-
Reimprinting

Mit einem Vorwort
von Karl Dawson,
dem Entwickler von
Matrix Reimprinting

SHARON KING

SHARON KING

HEILE DEINE GEBURT, HEILE DEIN LEBEN

Traumaheilung mit
Geburts-Matrix-Reimprinting



LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen. Sharon King ist keine Ärztin, sondern bietet Matrix Reimprinting, Geburts-Matrix-Reimprinting und Klopfakupressur als Personal Coach und ganzheitliche Therapeutin an. Dieses Buch ist zu Informationszwecken gedacht und ersetzt nicht den persönlichen Arztbesuch.

Die meisten Namen in den Fallbeispielen wurden geändert, um die Identität der Betroffenen zu schützen. Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen.

Heile Deine Geburt, heile Dein Leben

Copyright © der englischen Originalausgabe Sharon King 2015
Originally published in 2015 by SilverWood Books UK Ltd.
Published by special agreement with Sharon King and SilverWood
Books Limited.

© 2018 Lotus-Press, Lohne
Übersetzung: Monika Richrath
Lektorat und Satz: Andreas Seebeck

ISBN 978-3-945430-78-1
Alle Rechte vorbehalten.

www.lotus-press.com

*Dieses Buch ist meiner Mutter und meinem Vater
und allen Müttern und Vätern dieser Welt gewidmet.
Ohne Euch wären wir nicht die, die wir sind.*

*Trotz unseres Eintritts in die Welt
oder gerade, weil wir in die Welt eintreten,
werden wir die magischen Wesen, die wir sind.
Jeder Einzelne von uns hat eine Geschichte
über Geburt, Leben und Tod zu erzählen.*

*Jetzt ist es an der Zeit,
unsere Geschichten zu erzählen
und zu verwandeln.*

Sharon King

Inhalt

Danksagungen.....	8
Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	11
Vorwort von Karl Dawson.....	13
Einführung.....	16
Teil 1 – Die Techniken.....	20
Kapitel 1 – Wie Geburts-Matrix-Reimprinting entstand.....	22
Kapitel 2 – Das Bewusstsein des Säuglings.....	27
Kapitel 3 – Klopfakupressur.....	38
Kapitel 4 – Matrix Reimprinting und unsere Glaubenssysteme.....	49
Teil 2 – Der wissenschaftliche Hintergrund von Geburts-Matrix-Reimprinting.....	68
Kapitel 5 – Unsere Geburtserfahrung.....	70
Kapitel 6 – Die Entwicklung des Gehirns.....	76
Kapitel 7 – Das Herz.....	93
Kapitel 8 – Die Bedeutung des Bondings.....	104
Teil 3 – Geburtstraumata.....	112
Kapitel 9 – Trennung bei der Geburt.....	114
Kapitel 10 – Der Einsatz von Medikamenten während der Geburt.....	128
Kapitel 11 – Operative Entbindungen.....	142
Teil 4 – Geburts-Matrix-Reimprinting.....	155
Kapitel 12 – Geburts-Matrix-Reimprinting.....	157
Kapitel 13 – Mit dem Baby-Selbst im Mutterleib arbeiten.....	164
Kapitel 14 – Glaubenssätze überschreiben.....	171
Kapitel 15 – Besondere Schwangerschaftsthemen.....	179
Kapitel 16 – Die Auflösung besonderer Entbindungsthemen.....	194
Kapitel 17 – Die Mutter nach der Geburt.....	206
Kapitel 18 – Auch Väter brauchen Hilfe.....	215
Fazit.....	224
Ratschläge des jüngeren Selbst.....	226

Quellenangaben.....	229
Bildnachweise.....	235
Literaturverzeichnis.....	236
Ressourcen.....	239
Heal Your Birth, Heal Your Life Online Mitgliedschaft.....	242
Die Autorin.....	243
Lotus-Press empfiehlt.....	245

Danksagungen

Hinter jedem Buch steht ein ganzes Team, das an der Veröffentlichung mitwirkt: Ich danke euch allen.

Sharon King

Mein Buch *Heile Deine Geburt, heile Dein Leben* konnte nur mithilfe der Erfahrungen vieler tapferer und mutiger Menschen realisiert werden. Dazu gehören die führenden Köpfe ihrer jeweiligen Fachgebiete, die mir die Grundlagen meines Handwerks beigebracht haben; und dazu gehören ebenso Klientinnen und Freunde, die sich entschieden haben, die Traumata ihrer Vergangenheit zu heilen. Sie haben mir dabei geholfen, Geburts-Matrix-Reimprinting zu entwickeln und zu verbessern.

Mein erster riesengroßer Dank gilt Karl Dawson, meinem Mentor, Lehrer und Freund. Er hat mein Leben von Grund auf verändert. Er ist überhaupt eine Triebfeder für Veränderungen in allen Menschen, denen er begegnet. Als ich im April 2007 mein erstes Wochenende in Findhorn verbrachte, um die Klopfakupressur zu erlernen, hatte ich keine Ahnung, dass dies der Beginn einer erstaunlichen Reise war. Karl, an diesem Wochenende hast du mich als „verschrecktes Reh im Scheinwerferlicht“ bezeichnet. Vielleicht wusste mein Unterbewusstes schon, was kommen würde, und hat sich ein bisschen gefürchtet. Ich bin dir unendlich dankbar und voller Liebe, weil du mir immer zugehört und mich geleitet hast. Du hast mich ermutigt, meine Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Ich danke auch Ted Wilmont: Du hast mich in den Anfängen meines Therapeutendaseins unter deine Fittiche genommen. Meine unzähligen Fragen hast du immer geduldig beantwortet, so dass ich das Vertrauen entwickeln konnte, mit meinen Klienten und Klientinnen auf einer tiefen Ebene zu arbeiten und meinen eigenen Heilungsprozess fortzusetzen.

Sasha Allenby: Danke, meine Freundin und Geburtspartnerin. Ohne dich wäre dieses Buch niemals veröffentlicht worden. Mit deiner brillanten Kreativität hast du diese sehr schwierige Aufgabe leicht und spielerisch gemacht. Dass ich mit dir zusammen deinem „Write your

Book in 12 Weeks“-Programm folgen konnte, hat wesentlich dazu beigetragen, dass dieses Buch geschrieben, bearbeitet und veröffentlicht werden konnte.

An meine Lektorin Lois Rose: Jedes Buch braucht eine Hebamme. Du hast dieses liebevoll in Form gebracht und sowohl das Buch als auch mich sicher durch den letzten Teil unserer Geburtsreise begleitet.

An Helen Hart und das ganze Team bei SilverWood Books: Ihr habt mir die Angst vor der Veröffentlichung dieses Buches genommen und dafür gesorgt, dass ich mich unterstützt und geliebt fühlte. Ich danke euch. An meine Freundinnen Lyra Crawford und Vera Malbaski: Ihr habt wundervolle Arbeit beim Korrekturlesen des Buches geleistet.

Ryan Dana vom HeartMath Institute: Ich danke dir vom tiefsten Grunde meines Herzens für deine endlose Geduld und Unterstützung.

Einen großen Dank an alle Klientinnen und Klienten, mit denen ich je gearbeitet habe: Ihr habt mir geholfen, zu lernen und zu wachsen. Einige von euch haben ganz besonders zur Entwicklung der Geburts-Matrix-Reimprinting-Technik beigetragen, daher möchte ich mich bei ihnen ganz besonders bedanken.

Caroline, ohne dich hätte ich vielleicht niemals Geburts-Matrix-Reimprinting entdeckt. Du warst die erste wundervolle Mutter, mit der ich arbeiten durfte, die nach einem Weg suchte, ihr Kind natürlich und ohne Angst zu gebären. Die erste Sitzung, in der wir das Geburtstrauma deiner beiden Jungen auflösen konnten, deine eigene Geburtserfahrung und die künftige Geburt von Baby Archie bilden die Grundlage meiner Arbeit. Ich habe mich so darüber gefreut, dass du dein Kind vollkommen natürlich zur Welt bringen konntest. (Um Carolines Geschichte geht es im ersten Kapitel.)

Josephine und George: In euren Sitzungen haben wir das Trauma des Verlustes eurer beiden besonderen Jungen aufgelöst. Das weckte in mir das Verlangen, anderen dabei zu helfen, solch tragische Verluste zu heilen. Und ich wollte Menschen darin unterrichten, das gleiche zu tun.

Meggie und Jake: Eure Sitzungen waren die ersten, in denen ich erkannt habe, dass wir stellvertretend arbeiten können, um körperliche Erkrankungen unserer Kinder zu verändern. Was für Möglichkeiten tun sich hier auf!

An meine Freunde und Mentoren in der amerikanischen Geburtswelt: Ein riesengroßes Dankeschön auch an euch.

Suzanne Arms, du bist eine schöne, großzügige, offenherzige Frau. Du hast mich unter deine Fittiche genommen und mich anderen großartigen Freunden vorgestellt: Rebecca Thompson von der Consciously Parenting Group, Dr. Marcy Axness, Autorin von *Parenting for Peace* und Patrick Houser, Autor des *Fathers-to-Be-Handbuchs*. Ich danke jedem einzelnen von euch dafür, dass ihr euer Wissen, eure Unterstützung und eure Freundschaft so offen geteilt habt. Ich fühle mich geehrt, mit euch allen zu arbeiten.

Susie Shelmerdine, meine Seelenverwandte: Ich bin so dankbar, dass wir zusammen im Leben auf ähnlichen Pfaden wandeln. Danke für deine unaufhörliche Unterstützung, deine Liebe und deine Fähigkeit, nichts zu verurteilen – sie bedeuten mir alles.

Meine anderen Lehrerinnen und Freundinnen: Melissie Jolly, Entwicklerin des Colour Mirrors Systems und Autorin von *What the Seeker Found*: Deine tiefe Weisheit versetzt mich immer wieder in Erstaunen. Du hast mir so viel beigebracht.

Sandy Newbigging, Entwicklerin der Mind Calm Meditation: Danke dafür, dass du mich Achtsamkeit gelehrt hast. Danke auch, dass du mir dabei geholfen hast, endlich Frieden in meinem Leben zu finden.

Becky Walsh, Autorin von *You Do Know*: Danke, dass du im richtigen Moment in mein Leben gekommen bist, um mir dabei zu helfen, die Botschaft meines Buches in die Welt zu bringen.

Und zu guter Letzt meine anderen Freunde: Brett Moran, Sami Thorpe, Korani, Maria Madden, Mel Grout und Celia Castle, die mich auch ertragen haben, als ich ausflippte, während ich dieses Buch schrieb – und immer noch mit mir sprechen: Ich danke euch.

Oh, und fast hätte ich mein schönes Pferd Charlie vergessen, das mich willig (na ja, meistens jedenfalls) durch den Wald trägt und meinen Gedanken zuhört. Charlie hilft mir, mir über das Leben, das Universum und alles andere klar zu werden.

Ich liebe euch alle.

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Dem Wunder Geburt werden leider allzu häufig die wunderbaren Aspekte genommen und es wird schnell zu einem traumatischen Ereignis. Sei es, dass es zu medizinischen Komplikationen kommt, Babys in der westlichen Medizin immer wieder so behandelt werden, als würden sie nichts fühlen, oder dass die Mütter und Väter überfordert sind.

Sharon King hat in diesem Buch jede Menge Fakten zusammengetragen, die es uns erlauben, einen neuen Blick auf die Themen Schwangerschaft und Geburt zu werfen. Babys sind hoch empfindsame Wesen und werden bereits in der frühesten Phase ihrer Entwicklung durch äußere Umstände geprägt. Diese Prägungen können sie ihr ganzes Leben begleiten und unter Umständen bis ins hohe Alter negativ beeinflussen.

Mit Geburts-Matrix-Reimprinting hat Sharon King eine Technik entwickelt, diese negativen Prägungen zu transformieren und in eine neue Bilderwelt umzuwandeln, die positiv auf das Leben im Hier und Jetzt wirkt.

Zunächst scheint es unmöglich und auch etwas verrückt, die eigene Geburt oder die Geburt seiner Kinder einfach in eine neue, wunderbare Geburt umzuschreiben, doch diese neuen Bilder sind letztendlich nur Träger einer transformierten Energie.

Geburts-Matrix-Reimprinting hat sich aus Matrix Reimprinting und dies wiederum aus EFT (Emotional Freedom Techniques) entwickelt und gehört in den Bereich der energetischen Psychologie. Bei Geburts-Matrix-Reimprinting wird das energetische System des Klienten durch das Klopfen von Akupunkturpunkten beeinflusst. Erst das macht es möglich, alte traumatische, bisher sozusagen eingefrorene Energien, wieder ins Fließen zu bringen und sie zu transformieren. Geburts-Matrix-Reimprinting ist kein „Kopfkino“, sondern berührt auf ganz tiefen energetischen, ja, ich möchte sogar sagen, auf seelischen Ebenen.

Auch mich berührt es immer wieder zutiefst, wenn meine Klienten Zugang zu dieser neuen Erfahrungsebene bekommen und ihnen beim Erleben der „neuen“ Geburt Tränen der Rührung und Erleichterung die

Wangen herunter laufen.

Ich durfte zum Beispiel erleben, wie Erwachsene, die als Babys das angeblich „falsche“ Geschlecht hatten, sich endlich von dem Glaubenssatz: „Ich bin nicht richtig!“ befreien konnten, oder wie Erwachsene, die als Babys direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt worden waren, das „Bonding“ mit ihrer Mutter in meiner Praxis nachholten und anschließend vor Energie nur so sprühten.

Vielleicht werden Sie sich beim Lesen fragen, was Sie selbst alles bei ihren Kindern falsch gemacht haben. Mir und vielen SeminarteilnehmerInnen ging es mit unseren Schwangerschaften und Geburten so. Das ist völlig normal für alle Mütter und Väter, die sich mit den Themen in diesem Buch beschäftigen. Es ist aber nicht sinnvoll, sich hierbei in Schuldgefühlen zu ergehen. Wir alle haben zur damaligen Zeit unser Bestes getan. Auch können wir nicht wirklich beurteilen, ob etwas gut oder schlecht ist. Sharon King zitiert immer wieder gerne den Satz: Everything is perfectly imperfect and imperfectly perfect! Das heißt soviel wie: Es ist alles einfach so, wie es ist, egal, ob scheinbar perfekt oder nicht perfekt. Wenn wir aber etwas verändern wollen, haben wir mit Geburts-Matrix-Reimprinting jetzt ein Werkzeug, um das zu tun.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen des Buches viele AHA-Effekte und dass Sie den Mut und die Kraft entwickeln, die Dinge aus alten Zeiten zu verändern, die ihr heutiges Leben noch immer negativ beeinflussen. Suchen Sie sich bei schwierigen Themen Hilfe oder besuchen Sie einen Kurs bei Sharon King. Sie kommt regelmäßig nach Deutschland. Informationen dazu finden Sie auf meiner Webseite.

Eva Gerigk

www.matrixreimprinting.de

Februar 2018

Vorwort von Karl Dawson

Ich bin Sharon King zum ersten Mal vor fast zehn Jahren begegnet. Ich habe eine Technik entwickelt, die Matrix Reimprinting genannt wird, eine mittlerweile international anerkannte Methode zum Umgang mit Traumata. Zu diesem Thema arbeitete ich an zwei Büchern als Co-Autor mit, die beim renommierten Verlag „Hay House“ veröffentlicht wurden. Das erste Buch ist bis jetzt in zehn Sprachen erhältlich.

Sharon habe ich kennengelernt, bevor Matrix Reimprinting weltweit bekannt wurde. Es steckte damals eher noch in den Kinderschuhen. Etliche Menschen unterstützten die Entwicklung der Technik in diesem Stadium, erzählten von ihren Erfahrungen mit Klienten, brachten Ideen ein und entwarfen Konzepte. Zu ihnen gehörte Sharon.

Als Matrix Reimprinting den Kinderschuhen entwuchs, begannen einige Therapeuten in meinem Kreis, ihren eigenen Anwendungsbereich dazu zu entwickeln. Sharon gehörte auch dazu. Ihr spezielles Interesse galt dem, was in der Gebärmutter und während der Geburt passiert und auf welche Weise dies unser späteres Leben beeinflusst. Sie begann, ausführlich zu forschen und zu lernen, und präsentierte dann ihr ganz eigenes Verständnis vom Geburtstrauma und seiner Heilung.

Bei Matrix Reimprinting gehen wir davon aus, dass unsere Grundüberzeugungen in den ersten sechs Jahren unseres Lebens entstehen, wenn wir noch in einem sehr beeinflussbaren Zustand sind. Diese Grundüberzeugungen bilden den Handlungsrahmen unseres Lebens. Darum geht es auch in meinem zweiten Buch *Transform Your Beliefs, Transform Your Life*. Mich begeistert dieses Thema unendlich, vor allem, nachdem ich erlebt habe, wie sehr die Umgestaltung von Überzeugungen das physische, emotionale und mentale Wohlergehen verändern kann – also unser gesamtes Dasein.

Der Stanford Professor und Zellbiologe Bruce Lipton zeigt, dass nicht nur das Umfeld, in dem wir aufwachsen, sondern auch unsere Glaubenssätze die Biologie unseres Körpers beeinflussen. Matrix Reimprinting kann uns zu dem Schlüsselmoment zurückführen, in dem unsere Grundüberzeugungen entstanden – zu dem Moment, als die Einflüsse unseres Umfelds und andere Schlüsseltraumata unsere Art, die Welt zu

sehen, prägten. Mit der Methode, die ich entwickelt habe, können wir genau dies buchstäblich überschreiben. Wenn die Grundüberzeugungen überschrieben werden, können sich der Körper und die Emotionen entsprechend verändern, ebenso wie unser Blick auf das Leben.

Sharon hat ihr umfassendes Wissen und Verständnis in einen wichtigen Bereich des menschlichen Lebens getragen. Sie hat uns gezeigt, wie viele dieser Grundüberzeugungen in der Gebärmutter und während der Geburt entstehen. Sie hat ein ganzes System entwickelt, um unsere Grundüberzeugungen zu verändern, indem wir zu der Zeit zurückgehen, in der wir uns in der Gebärmutter befanden bzw. geboren wurden. Wie wir in die Welt kommen, ist wichtig. Heute weiß man, dass das alte Paradigma, dass Säuglinge nicht bewusst wahrnehmen oder keine physischen Schmerzen spüren können, überholt ist. Wie Entbindungen heute durchgeführt werden, kann Traumata hervorrufen. Wenn ein Baby zur Welt kommt und aufgrund einer traumatischen Erfahrung als Erstes lernt, dass dies kein sicherer Ort ist, kann das die Grundlage für die Art, wie es von diesem Tag an die Welt sieht, bilden.

Zu den Grundüberzeugungen, die durch unsere westlichen Geburtsmethoden entstehen, kommen noch die Grundüberzeugungen, die wir von unseren Familien übernehmen. Viele Familien leben mit starken emotionalen Belastungen. Diese können uns auch in der Gebärmutter beeinflussen. Sharons Arbeit kann dabei helfen, sie aufzuspüren und zu verändern. Dies verändert wiederum unsere WahrnehmungsfILTER im täglichen Leben.

Ihr Geburts-Matrix-Reimprinting beruht auf Matrix Reimprinting, weist aber einige einzigartige Aspekte auf. Dazu gehört der Prozess der Neuprägung des Geburtsvorgangs. Eine traumatische Geburtserfahrung oder ein beeinträchtigtes Bonding mit der Mutter (was später im Leben zu allen möglichen Formen von Bindungsproblemen führen kann) kann geheilt, das Geburtstrauma aufgelöst und die Geburt neu geschrieben werden. So, wie man sie sich selbst gewünscht hätte. Das ist eine tiefgehende Erfahrung, die schon für viele Menschen lebensverändernden Charakter hatte.

Ich habe einige außergewöhnliche Ergebnisse der Arbeit mit Geburts-Matrix-Reimprinting erlebt. Mütter, die mehrere hochtraumatische Entbindungen hinter sich hatten und vor einer neuen standen, konnten den Ablauf der nächsten Geburt verändern, indem sie die Traumata der

Vergangenheit auflösen. Ich habe erlebt, wie sich die Gesundheit bzw. das Wohlbefinden von Kindern veränderte, wenn die Mütter ihre Entbindungstraumata mit Geburts-Matrix-Reimprinting auflösten.

Diese bemerkenswerte Methode wurde überall auf der Welt ausprobiert und getestet. Sie ermöglicht es Laien, ihre Geburtstraumata aufzulösen. Sie können sich von den Traumata der Vergangenheit lösen und unbelastet gebären. Therapeuten können mit Geburts-Matrix-Reimprinting ihren Klientinnen und Klienten auf einer wirklich tiefen Ebene helfen. Dieses Buch ist wirklich gut recherchiert und gut geschrieben. Ich bin glücklich und stolz, es zu den Büchern über Matrix Reimprinting zählen zu können.

Karl Dawson

Entwickler von Matrix Reimprinting

Einführung

Zu dem Zeitpunkt, an dem ich Geburts-Matrix-Reimprinting entdeckte, hatte ich schon reichlich (persönlich und beruflich) Erfahrung auf dem Gebiet der Klopfakupressur gesammelt. Bei dieser Technik, die auf der ganzen Welt von Millionen von Menschen angewendet wird, um körperliche und seelische Belastungen aufzulösen, beklopft man bestimmte Akupunkturpunkte, während man sich auf ein Problem einstimmt. Diese Methode stelle ich Ihnen in Kapitel 1 vor. Ich war auch sehr eng an der Entwicklung von Matrix Reimprinting beteiligt – eine Technik auf der Grundlage der Klopfakupressur, die von Karl Dawson entwickelt wurde. Auch sie wird mittlerweile weltweit angewandt. Bei Matrix Reimprinting geht man in der Vorstellung zu einem Trauma, das das Selbst, also die eigene Identität und die Grundüberzeugungen geformt hat, zurück und transformiert es. Die Methode basiert auf den Prinzipien der Quantenphysik – also auf der Annahme, dass wir alle durch ein gemeinsames Energiefeld verbunden sind, das Matrix genannt wird. Unsere belastendsten Lebenserfahrungen werden in der Matrix als Bilder in Form von „ECHOs“ (englisch: „Energetic Consciousness HOlogram“ = „Energetisches Bewusstseinshologramm“) gespeichert. Matrix Reimprinting erlaubt es uns, mit den ECHOs in unserem Feld (in der Matrix) zu interagieren, um diese Bilder der Vergangenheit zu transformieren. Viele unserer frühen Lebenserfahrungen prägen uns derart, dass wir sozusagen immer noch unbewusst in unserer frühkindlichen Welt leben. Sie formen die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und wie wir in ihr auftreten. Indem wir sie transformieren, können wir sie und die damit einhergehenden Grundüberzeugungen verändern – ebenso wie unsere Wahrnehmung von uns selbst. Unsere Welt verändert sich dann ebenfalls dementsprechend.

Ich habe mit Tausenden von Klienten weltweit gearbeitet, um traumatische Erinnerungen mit dieser Methode aufzulösen (ganz gleich, ob es nun um Traumata durch sexuellen Missbrauch, Krieg, Naturkatastrophen oder traumatische Erfahrungen innerhalb der Familie ging) und jeden Tag Wunder damit erlebt. Klienten und Klientinnen, die glaubten, sie hätten den Schock fürs Leben erlitten und bereits jegliche Hoffnung

auf ein „normales“ Leben aufgegeben hatten, konnten ihre traumatischen Erinnerungen überschreiben, das Trauma aus ihren Systemen entlassen und sowohl körperlich als auch seelisch gesund werden.

Es war eine große Ehre für mich, Teil der Entwicklung von Matrix Reimprinting zu sein und mitzuerleben, wie es sich weltweit entwickelte. Nachdem diese bahnbrechende Technik vielen Tausenden Menschen geholfen hatte, ihr Trauma aufzulösen, fand ich meine eigene Berufung. Zu den Schlüsselementen von Matrix Reimprinting gehört die Arbeit des Zellbiologen Dr. Bruce Lipton. Seine Forschungen weisen nach, wie Grundüberzeugungen unsere Biologie beeinflussen und in der Folge bestimmte Sequenzen innerhalb der Gene aktiviert oder deaktiviert werden. Dies beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Anfälligkeit für Krankheiten. Dr. Lipton zeigt auf, wie diese Grundüberzeugungen schon in der Gebärmutter und in den ersten sechs Lebensjahren entstehen (damit werden wir uns später in diesem Buch noch genauer beschäftigen).

Gleichzeitig beschäftigte ich mich damit, wie Säuglinge heutzutage in der westlichen Welt entbunden werden und wie sich diese oftmals raue erste Begegnung mit der Welt auf unsere Grundüberzeugungen auswirkt. Damals lernte ich Body Talk, eine andere Form der Energiearbeit. Ich erfuhr, dass es von der Geburt abhängt, ob und wie ein Säugling seine Sinne entwickeln wird. In Amerika wird Säuglingen beispielsweise eine Silbernitratlösung in die Augen getropft, nur für den Fall, dass die Mutter eine sexuell übertragbare Krankheit hat. Abgesehen davon, dass ein Zusammenhang zwischen der Gabe der Silbernitratlösung und einer frühen Fehlsichtigkeit als erwiesen gilt, begann ich mich zu fragen, welchen Schock dies wohl für das Neugeborene darstellt, denn Silbernitratlösung verursacht einen scharfen, brennenden Schmerz und lässt, was noch wichtiger ist, die Sicht verschwimmen, was den Bondingprozess (das Aufbauen der Bindung zwischen Mutter und Kind) erschwert.¹

Genau in diesem Moment bildet sich möglicherweise bei jedem Kind, das diese Prozedur über sich ergehen lassen muss, die Grundüberzeugung, dass es nicht sicher ist, diese Welt zu sehen oder in diese Welt hinauszusehen. Im Verlauf dieses Buches werden wir uns noch weiter damit beschäftigen, wie diese Grundüberzeugungen entstehen und wie sie unser Leben beeinflussen. Damals begann ich zu begreifen, wie sich

unsere üblichen westlichen Entbindungspraktiken, zu denen auch Bluttests, die Verwendung von Saugglocken und andere drastische medizinische Vorgehensweisen gehören, auf Babys bei ihrem Eintritt in die Welt auswirken.

In Kapitel 1 geht es um Geburts-Matrix-Reimprinting und wie es entstand. Dann geht es darum, was ich in den fünf Jahren nach meiner ersten Sitzung herausgefunden habe und wie. Obwohl ich selbst niemals entbunden habe, habe ich mir den Spitznamen „Mama King“ redlich verdient, nachdem ich Tausende von Frauen (und einige Männer) behandelt habe.

Ob Sie nun eine traumatische Geburtserfahrung gemacht haben, als Sie auf die Welt kamen, ob Sie eine belastende Entbindung hatten oder ob Sie kurz vor einer Geburt stehen und sichergehen wollen, dass alles so angenehm wie möglich verlaufen wird: Dieses Buch wird Ihnen helfen, jegliche unbewusste Blockierung hinsichtlich dieser Ängste und Erfahrungen aufzulösen. Erleben Sie eine leichte Geburt. Schreiben Sie Ihre Vergangenheit und Ihre Zukunft neu.

Teil 1 – Die Techniken





Kapitel 1 – Wie Geburts-Matrix-Reimprinting entstand

Wann immer und wie immer du auch entbunden hast: Diese Erfahrung wird deine Gefühle, deinen Verstand, deinen Körper und deinen Geist für den Rest deines Lebens beeinflussen.

Ina May Gaskin

Caroline kam zu mir, als sie mit ihrem dritten Kind im fünften Monat schwanger war. Der Gedanke an die bevorstehende Geburt machte ihr große Angst. Ihre ersten beiden Geburtserfahrungen waren hochtraumatisch gewesen. Sie war davon überzeugt, dass die dritte Geburt ebenso schlimm verlaufen würde. Bei beiden Entbindungen waren die Wehen sehr lang und intensiv gewesen. Medizinische Eingriffe waren nötig gewesen und als sie endlich entbunden hatte, hatte sie Schwierigkeiten mit dem Stillen, auf das sie sich sehr gefreut hatte.

Als Caroline mit dem zweiten Kind schwanger war, hatte man ihr gesagt, dass keine Geburt der anderen gleiche und dass die nächste Geburt sicherlich anders verlaufen würde. Als sich herausstellte, dass dies bei ihr nicht der Fall war, entwickelte Caroline zwei Grundüberzeugungen: Zum einen, dass man den Aussagen von Ärzten nicht trauen kann, und zum anderen, dass die nächste Geburt wahrscheinlich ebenso traumatisch verlaufen würde. Inzwischen hatte ihre Angst ein kräftezehrendes Ausmaß erreicht.

Wir bearbeiteten ihre erste Entbindung mit Klopfakupressur und Matrix Reimprinting (zwei Methoden, die ich Ihnen später vorstellen werde). Bei Matrix Reimprinting geht man in der Vorstellung in die Vergangenheit zurück, um die mit dem Erlebten verbundenen Gefühle zu verändern. Als wir zu ihrer ersten Entbindung zurückgingen, konnte Caroline buchstäblich sehen, wie sie im Krankenhaus auf dem Bett lag, angeschlossen an das CTG. Es war schlimm für sie, den Herzschlag ihres Kindes zu hören, denn das Geräusch verschwand immer wieder. Je gestresster sie selbst wurde, umso gestresster schien auch ihr ungeborenes Kind zu sein.

Wir bearbeiteten die Situation mit Matrix Reimprinting, um sowohl den Stress für sie selbst als auch für das ungeborene Kind aufzulösen. Das Spannende an dieser Technik ist, dass, sobald man den Stress aus der Erinnerung gelöst hat, sich diese oftmals ebenfalls verändert. Nachdem die Angst verschwunden war, konnte Caroline den Herzschlag ihres Kindes auf dem CTG beständiger schlagen hören.

„Das ist wirklich unglaublich“, sagte sie mit Tränen in den Augen. Danach bauten wir die neue „Erinnerung“ noch weiter aus. Sie hörte eine sanfte Meeresbrandung und sah, dass sie und ihr ungeborenes Kind sehr entspannt waren.

Das Schaffen dieser Bilder wirkt sich auf unser Unbewusstes aus. Dabei verleugnen wir nicht, was wirklich geschah. Es wird lediglich die unbewusste Information, dass die Welt kein sicherer Ort ist, überschrieben. Das Unterbewusstsein speichert traumatische Erinnerungen, um uns davor zu schützen, in Zukunft etwas Ähnliches erleben zu müssen. Es arbeitet nicht gegen uns – manchmal erweisen sich die gespeicherten Erinnerungen jedoch als alles andere als hilfreich. In Carolines Fall wurde die stressreiche Erfahrung während der ersten Entbindung gespeichert und erzeugte für alle nachfolgenden ähnlichen Erfahrungen ebensolchen Stress. Indem wir die Erinnerung überschrieben, vermittelten wir Carolines Unterbewusstsein, dass Gebären nicht prinzipiell gefährlich ist.

Es gab jedoch noch andere Elemente dieser ersten Geburtserfahrung, die überschrieben werden mussten. Auch, dass die Hebamme sie zu einer Epiduralanästhesie drängte, obwohl Caroline dies nicht wollte, war eine traumatische Erfahrung. Sie protestierte, gab aber schließlich nach. Dann vergingen doch noch zwei Stunden, bis das Betäubungsmittel verabreicht wurde. In dieser Zeit sah die Hebamme nicht nach Caroline. Direkt nachdem sie das Betäubungsmittel dann erhalten hatte, merkte Caroline, dass sie genauso gut ohne hätte gebären können, da der Muttermund schon vollständig geöffnet war. Die Leichtfertigkeit der Hebamme verstörte sie sehr. Sie war so fest entschlossen gewesen, auf natürliche Weise zu gebären. Nachdem ich Caroline geholfen hatte, ihren Groll auf die Hebamme mit Matrix Reimprinting loszulassen, war sie in der Lage zu sehen, dass die Hebamme nach ihrem bestem Wissen und Gewissen gehandelt hatte. Sie überschrieb die Erinnerung, indem sie die Hebamme durch eine Engelsfigur ersetzte, die sie Annie nannte.