

Naomi Stadlen

Übersetzung: Lena Pemöller

Was Mütter tun

besonders, wenn es wie nichts aussieht

La Leche Liga Deutschland e.V

1. Auflage: Mai 2016

ISBN: 978-3-932022-17-3

CHF 25,00 [CH] EUR 16,90 [D] EUR 18,90 [A]

Ruhig beobachten und zuhören, das sind Dinge, für die sich Menschen heutzutage kaum mehr Zeit nehmen. Wir sehen beispielsweise eine Mutter, die mit einem Kind einkauft, und hetzen selbst schon wieder weiter. Naomi Stadlen hingegen hat genauer hingeschaut. Sie stellt fest, dass die Mutter nicht nur einkauft, sondern ihrem Kind auch Gelegenheit gibt, viele verschiedene Dinge für das Leben zu lernen und sich zum Beispiel korrektes Verhalten gegenüber anderen abzuschauen. Oftmals existiert gar kein Wort dafür, was die Mutter genau macht, und diese Sprachlosigkeit ist mit daran schuld, dass sowohl Mütter als auch Außenstehende oft denken, die Mutter habe den ganzen Tag nicht wirklich auch nur irgendetwas zu Stande gebracht. Es war höchste Zeit, dass jemand Worte sucht und klarstellt: Mutter zu sein ist ein aufwändiger Job, ein Dienst für die Gesellschaft, und kann dennoch nicht mit anderen Arbeiten, die in der Regel ergebnisorientiert und klar zu berechnen sind,

verglichen werden. Naomi Stadlen gibt Müttern etwas an die Hand, um sich und anderen klar zu machen: Was ich tue, ist unendlich wertvoll.

Die Autorin versucht auch deutlich zu machen, dass jede Mutter mit jedem ihrer Kinder den Weg erst finden muss – die Unsicherheit, die Mütter zu Anfang verspüren, gehört zu einem erfolgreichen Lernprozess dazu. Viele Mütter haben heutzutage gar keine Gelegenheit mehr, diese natürlichen Prozesse von klein auf bei anderen zu beobachten. Ihnen hilft die Erkenntnis, was eigentlich normal ist sicherlich, weniger hart mit sich ins Gericht zu gehen und sich in ihren Bemühungen nicht für unfähig zu halten.

Dazu trägt auch bei, dass im gesamten Buch viele verschiedene Mütter in anonymisierter Form zu Wort kommen. Ihre sehr offenen und ehrlichen Aussagen ersetzen sicherlich nicht den Austausch in einer guten Müttergruppe, geben der Leserin aber dennoch Gelegenheit, sich mit ihren Gefühlen weniger allein und besser verstanden zu fühlen, gerade wenn eben keine verständnisvolle ZuhörerIn greifbar ist.

«Was Mütter tun – besonders, wenn es wie nichts aussieht» ist ein hilfreiches Buch für Mütter, um ihnen bei der wohl größten Veränderung, die das Leben üblicherweise bietet, neue Ansätze und Blickwinkel zu bieten. Allerdings stellt sich die Frage, welche Botschaft ein Buch, das sich in weiten Teilen damit auseinandersetzt, wie sich beruflich sehr er-



folgreiche Frauen entschleunigen und neu definieren müssen und sich in diesem Prozess oftmals als Versagerinnen fühlen, für Frauen bereit hält, die vorher nicht die große Karriere gemacht haben. Der Schritt ins Muttersein ist für diese Frauen genauso groß, auch wenn er vielleicht andere Probleme mit sich bringt. Es ist schade, dass ihre Sorgen und Nöte nicht mehr Raum bekommen haben.

Es gilt: Mütter brauchen mehr Anerkennung für ihre wertvolle Arbeit. Naomi Stadlen hat einen großen Schritt in die richtige Richtung unternommen, damit Mütter sie auch bekommen und vor allem selbst erkennen, was sie eigentlich leisten.

Annie Ebelt, Halblech (D)

Iris Hinneburg

Klinische Studien kritisch lesen

WVG 2015

ISBN 978-3-8047-3419-7

CHF 22,00 [CH]
EUR 19,80 [D] EUR 20,35 [A]

«Mit dieser Studie wurde belegt, dass ...» ja, was denn und vor allem stimmt das wirklich?

Iris Hinneburg führt die Leser in ihrem Buch «Klinische Studien kritisch lesen» auf angenehme und verständliche Weise durch den Dschungel der Fachbegriffe wie

Bias und Confounder, der verschiedenen Studiendesigns. Sie erklärt Stärken und Schwächen der Methodik von Studien und hilft zu verstehen, wie eine Studie analysiert und bewertet werden kann.

Außerdem geht Iris Hinneburg auch darauf ein, welche klinische Relevanz Studienergebnisse tatsächlich oder eben doch nicht haben und erklärt das System der klinischen Leitlinien und deren Erstellung.

Obwohl sich das Buch prinzipiell an ApothekerInnen wendet, ist es für jeden, der oder die sich mit Studien beschäftigt und mehr über das kritische Lesen von Studien erfahren will, unbedingt empfehlenswert.

Denise Both, Füssen (D)



Isabella Ulrich

Instinctive Birth - Geburt aus eigener Kraft

Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis

nbm Verlag

1. Auflage 2015

ISBN-10: 320004263X

ISBN-13: 978-3200042636

CHF 27,00 [CH] EUR 24,90 [D, A]

Die Geburt eines Babys zählt zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben einer Frau.

Doch knapp ein Drittel aller Geburten endet in einem Kaiserschnitt. Und jene Mütter, die in Kliniken «natürlich» geboren haben, berichten oft über negative Geburtserfahrungen mit einem Kontrollverlust durch Mangel an persönlicher Begleitung und medizinischen Eingriffen, die ohne ihr Einverständnis stattfanden.

Isabella Ulrich, Elternbildnerin, Lehrerin für Geburtsyoga und Geburtsmentorin kennt diese Schwierigkeiten. Sie führt den beklagten Kontrollverlust und die häufigen medizinischen Interventionen vor allem darauf zurück, dass es den meisten Frauen in einer klinischen Geburtsumgebung unmöglich gemacht werde, ihren eigenen tief verankerten Instinkten zu folgen und sich auf ihre inneren Stärken zu besinnen. Die zweifache Mutter unterstützt und begleitet Frauen seit vielen Jahren dabei, sich eine Geburtsumgebung zu erschaffen, die es ihnen ermöglicht, Zugang zu ihren ureigenen Instinkten zu erhalten.

Wie das gelingen kann, beschreibt sie im Buch «Instinctive Birth - Geburt aus eigener Kraft», das im Jahr 2015 im österreichischen nbm Verlag erschienen ist.

Das Buch umfasst knapp 300 Seiten und besteht aus vier aufeinander abgestimmten Kapiteln. Zu Beginn erläutert die



Autorin, was eine instinktive Geburt ist: Eine Geburt aus eigener Kraft, bei der sich die Gebärende voller Vertrauen auf ihre angeborenen, inneren Fähigkeiten verlässt und dadurch automatisch spürt und weiß, was sie in jedem Moment der Geburt zu tun hat.

Um diese inneren Fähigkeiten abrufen zu können, bedarf es bestimmter Voraussetzungen, die im ersten Teil des Buches ausführlich erläutert werden. Dazu gehören: die Autonomie der gebärenden Frau, ihre Bewegungsfreiheit, eine individuelle, bedürfnisorientierte Zuwendung, Geborgenheit und das Gewähr sein, dass Geburt ein ganzheitlicher Prozess ist, der eigenständig, aber gemeinsam von Mutter und Kind bewältigt werden kann.

Im zweiten Kapitel geht es um acht Phasen, die eine Gebärende vor, während und kurz nach der Geburt durchlebt. Am Anfang finden sich Vorfremde und Inspiration. Dies geht über in eine Phase der Orientierung und Motivation, welche durch Visualisierungen und Affirmationen verstärkt und in der innere Blockaden bearbeitet werden können.

Wenn die Geburt begonnen hat, geht es um die aktive Geburtsarbeit mit Atmung, Tönen und bestimmten Körperhaltungen. Weitere Phasen sind laut Ulrich das «Zur Ruhe kommen», die «Geborgenheit», «Hingabe und Loslösung», «Ruhe, Kraft und Ganzheit», sowie die «Transformation».

Ulrich beschreibt dabei auch, was eine Frau während der normalen Phasen der Erschöpfung oder der Zweifelns tun kann.

Im dritten Teil des Buches widmet sich die Autorin den Grenzen der natürlichen Geburt und zeigt der Leserin, wie sie die eigene Autonomie auch bei Geburten, die nicht nach Wunsch verlaufen, weitestgehend erhalten kann.

Die instinktive Geburtserfahrung setzt sich mit den ersten kostbaren Momenten nach der Geburt fort, die Mutter und Baby gemeinsam erleben. Davon erzählt das vierte und letzte Kapitel des Buches. Die Autorin beschreibt darin, wie wichtig dieses so genannte Imprinting ist, also die Prägung des Babys auf die Mutter und umgekehrt.

Zwischen den Kapiteln sind anrührende Geburtsberichte auf andersfarbigen Seiten eingestreut. So kann man als Leserin im Text weiterlesen, wenn man das möchte, und die Geburtsberichte, z.B. zu einem späteren Zeitpunkt genießen.

Obwohl der Ausgang einer Geburt nie vorhersehbar ist, zeigt Ulrich mit ihrem Buch, dass man als Mutter viel mehr Einfluss als gemeinhin angenommen, auf den Geburtsverlauf hat.

Dabei stellt Ulrich die instinktive Geburt zwar durchweg als positiv und erstrebenswert dar, vergisst aber nicht zu erwähnen, dass es trotz umfassender Vorbereitung während der Geburt zu Komplikationen kommen kann, bei denen man sich Fachleuten anvertrauen muss. Aus meiner Sicht wird damit auch nicht die falsche Erwartungshaltung geweckt, dass eine Geburt, wenn man sich nur gut genug vorbereitet hat, immer komplikationsfrei und selbstbestimmt abläuft.

Das Buch von Isabella Ulrich ist liebevoll gestaltet und man nimmt es gerne zur Hand. Einband und Seiten fühlen sich beim Lesen sehr angenehm an.

Ich empfehle dieses Buch gerne jeder schwangeren Frau und wünsche Frau Ulrich bei ihrer Arbeit weiterhin viel Erfolg.

Dr. med. Ute Taschner, Freiburg (D)