

# Selbsterziehung



## Geistliche Vorbereitung auf die Geburt

Angst- und schmerzfrei entbinden



Text: Tatziana Schnegg

seit 2008 verheiratet, 6-fach Mama aus Leidenschaft, Pädagogin, Mitherausgeberin von SONNE IM HAUS, Familienassistentin und Referentin für Natürliche Empfängnisregelung

*„Alles vermag ich durch ihn, der mir Kraft gibt.“*

Phil 4.13

- 35 -



Es ist nun dreieinhalb Jahre her, als ich in der Ausgabe 01/24 über meine Geburtsgeschichte unseres fünften Kindes geschrieben habe. In der Zwischenzeit ist nun einiges passiert. Ich habe das Gefühl, als ob Gott mich auf eine große Reise mitnimmt, weil er mich für ein besonderes Projekt vorbereiten möchte. Aber nun von vorne...

Im Sommer 2024 durften wir feststellen, dass unser sechstes Kind unterwegs war. Die Überraschung und die Freude waren groß. Kurz darauf erzählten mir zwei weitere Freundinnen und eine Schwägerin, dass auch sie ziemlich genau um dieselbe Zeit ein Kind erwarten. Diese Tatsache freute uns riesig. Nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel kam der Wunsch auf, uns gemeinsam auf

die Geburt vorzubereiten. Meine Freundinnen und meine Schwägerin wussten bereits von meinen „übernatürlichen“ Erlebnissen bei der letzten Geburt. Dieses Interesse motivierte uns, uns gemeinsam mit unseren Ehemännern auf das bevorstehende Ereignis vorzubereiten. Zwischen Dezember und März trafen wir uns im Abstand von zwei bis drei Wochen, um das Buch von Jackie Mize gemeinsam

durchzuarbeiten, zu beten, Zweifel und Fragen zu besprechen und voneinander zu lernen. Durch diese private Geburtsvorbereitung im Wohnzimmer haben wir uns einerseits gegenseitig sehr intensiv kennengelernt, andererseits waren die gemeinsamen, intimen Gespräche eine enorme Bereicherung für uns als Paar und Familie. Über unsere WhatsApp-Gruppe haben wir ermutigende Zeugnisse, inspirierende Hebammen-Apps und christliche Geburtsgeschichten aus dem Netz geteilt.

## Die Geschichte hinter dem Buch

Jackie Mize berichtet offen über ihre eigene Geschichte: Nach einer Diagnose, keine Kinder bekommen zu können, wandte sie sich dem Glauben zu. Sie begann, biblische Verheißungen für Fruchtbarkeit und eine schmerzfreie Geburt zu rezitieren. Ihre eigenen Erfahrungen und die vieler anderer Frauen, die ähnliche Erlebnisse hatten, bilden die Grundlage des Buches. Zentral ist die Überzeugung, dass Gottes Plan für Schwangerschaft und Geburt eine schmerz- und angstfreie Erfahrung vorsieht – eine „übernatürliche“ Geburt. „Übernatürlich“ ist hier nicht im „magischen“ oder „mystischen“ Sinne gemeint, sondern bezieht sich auf eine Geburt, die von Gottes Frieden, Gegenwart und Kraft begleitet wird. Die Autorin unterscheidet zwischen einer natürlichen Geburt und einer Geburt, die durch geistliche Kraft unterstützt wird. Das Buch enthält zahlreiche Gebete, Glaubensbekenntnisse und Bibelverse, die Schwangeren dabei helfen sollen, ihre Ängste zu überwinden und Vertrauen in Gottes Zusagen zu fassen. Besonders ermutigend sind die vielen Zeugnisse von Frauen, die trotz schwieriger Voraussetzungen übernatürliche Geburten erlebt haben.

## Unsere persönliche Geburtsgeschichte

Drei Wochen vor der Geburt spürte ich bereits sehr starke Schmerzen im Unterleib, sodass ich mich mental auf die bevorstehende Geburt einstellte. Dieses „Hinwarten“ war für mich jedoch sehr herausfordernd, sowohl psychisch als auch körperlich. Eine nicht greifbare Angst überfiel mich immer wieder und stellte meinen Glauben gehörig auf die Probe. Allzeit bereit zu sein und nicht genau zu wissen, ob das „Ziehen“ nun stärker wird oder nicht. In der Nacht vom 15. April war es schließlich soweit. Ich erwachte um 1:30 Uhr aus einem tiefen und ruhigen Schlaf und ging auf die Toilette (wie so oft in den letzten Schwangerschaftswochen). Irgendwie fühlte ich mich unwohl, fast ein bisschen nervös. Und obwohl ich es nicht klar beschreiben konnte, war es irgendwie anders. Ich weckte meinen Mann und teilte ihm mit, dass ich mich unwohl fühlte. Wir saßen nun beide am Bettrand, und mein Mann betete innbrünstig für mich. Er betete um Gottes Führung und Schutz und

darum, dass der Heilige Geist uns deutlich zu verstehen geben möge, wann die Geburt beginnt und wir ins Krankenhaus fahren sollten, das nur zehn Minuten von uns entfernt ist. Im selben Moment, als mein Mann sein Gebet beendete, kam die erste starke Kontraktion. Sie war so intensiv, dass nun klar war, dass es endlich losgehen würde. Unser Haus steht in einem Hang und ist so angelegt, dass sich im untersten Stock die Schlafzimmern und im obersten Stock, also im zweiten Stock, unsere Garderobe sowie der Haupteingang mit dem Autostellplatz befinden. Das heißt, ich musste zwei Stockwerke hinaufgehen, um zu unserem Auto zu gelangen. Ohne zu übertreiben: Ich hatte tatsächlich bei jeder dritten Stufe eine heftige Kontraktion. Und ja, ich sage bewusst „Kontraktion“, denn sie waren schmerzfrei. Sie waren stark, aber ohne Schmerzen! Mein Mann war die ganze Zeit über an meiner Seite und betete laut für mich – es war ein sehr kraftvolles Gebet! Er stand hinter mir, seine Hände umschlangen meinen dicken Babybauch und er trug mit mir die Kontraktionen durch.

Als ich oben in der Garderobe ankam, verspürte ich einen Druck und musste noch einmal auf die Toilette gehen, während mein Mann eilig durch die Haustür huschte, um das Auto startklar zu machen. Denn für ihn war klar, dass es jetzt schnell gehen musste. Und dann war es so weit: Ich spürte das Köpfchen schon im Becken, und kurz darauf hielt mein Mann unseren Kilian Egon in den Händen. Trotz dieser außergewöhnlichen Situation waren wir beide ruhig und fokussiert. Vor lauter Überwältigung und Freude wiederholten wir immer wieder: „Er ist da! Wahnsinn! Er ist da! Das wars schon?“ Um 2:22 Uhr war unser sechstes Kind geboren – eine Geburt, die nur 20 Minuten gedauert hatte. Was uns Gott



## NEU! Webinar für geistliche Geburtsvorbereitung

Kursbeginn 22. Jänner 2026  
Info unter [www.sonneimhaus.at](http://www.sonneimhaus.at)

schenkte, war unglaublich – für uns war es absolut übernatürlich! Wir hatten uns gerade auf die Geburt eingestellt, da war es auch schon vorbei! Ich hielt unser neugeborenes Baby auf der Brust, zugedeckt mit einer Decke, die mein Mann instinktiv mitgenommen hatte – das hatte er bei unseren fünf Kindern zuvor nicht getan! Wir weinten und lachten vor Freude. Oh, das war ein ganz besonderer Moment für uns als Ehepaar! Kilian atmete gleich und schlief seelenruhig auf meinem warmen Körper. Während der Geburtsvorbereitung hörte ich einmal:

**„Ein Baby kann genauso intim zur Welt kommen, wie es gezeugt wurde. Nur Mama, Papa und Gott.“**

Und genau das durften wir erleben. Erst nach ein paar wunderbaren Minuten rief mein Mann den Rettungsdienst an. Scherzend sagte er am Telefon, dass sie sich keinen Stress machen müssten, da es Mama und unserem Baby gut gehe. Anschließend beschlossen wir, die Kinder zu diesem besonderen Anlass zu wecken. Es war nun 2:45 Uhr, und unsere älteren Kinder standen um mich herum und bestaunten das neue Wunder Mensch. Dieser Moment mit den Kindern wird für uns alle wohl ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Es war einfach so berührend! Erst im Nachhinein realisierten wir das umfassende Getragensein in der Führung Gottes. Nach einiger Zeit traf die Rettung ein. Auch hier sorgte Gott. Drei Sanitäter und ein Notarzt kamen herein, versorgten mich sehr behutsam und berücksichtigten meine Wünsche. Unsere älteren Kinder waren die ganze Zeit dabei und beobachteten neugierig das Geschehen. Anschließend fuhr ich (das erste Mal in meinem Leben) mit dem Rettungsauto ins Krankenhaus, wo ich dann vier erholsame Tage auf der Wochenstation

verbringen konnte. Es war irgendwie lustig. Als wir im Krankenhaus ankamen, wurden wir gleich von allen Hebammen und Krankenschwestern begrüßt, die Dienst hatten. Eine spontane Hausgeburt kommt wohl nicht so häufig vor. „Normalerweise kommt man mit dem neuen Baby aus dem Kreißsaal heraus und nicht hinein“, scherzte das medizinische Personal. Alle wollten genau wissen, wie es zugegangen war. Im Kreißsaal wurde ich von einer Gynäkologin untersucht, die nur staunte und meinte, es sei ein Wunder. So schnell zu entbinden und dabei keine Verletzungen davongetragen zu haben. Ja, es war ein Wunder – Gottes Wunder! Ich bin Gott so unglaublich dankbar, dass er mich gelehrt hat seiner Verheißung im Bereich Schwangerschaft und Geburt zu glauben und mit der Autorität einer Tochter Gottes zu beten...

### *Was ist nun das besondere Projekt?*

In den letzten Monaten haben mich immer mehr Frauen kontaktiert, die von meinem Geburtserlebnis erfahren oder mein Zeugnis im Magazin gelesen haben. Sie wollten nähere Details zur „Übernatürlichen Geburt“ erfahren. Ich durfte inzwischen schon mehrere Frauen durch die Schwangerschaft begleiten, mit ihnen beten und ihnen Gottes Heilszusagen näherbringen. Durch die gemeinsame Vorbereitung auf die Geburt mit Gottes Wort und dem Empfang der Sakramente haben sich Fragen und Gedanken aufgetan, denen wir gemeinsam nachgegangen sind. Durch das Erarbeiten dieser Thematik konnte ich mich immer tiefer und intensiver mit den Verheißungen Gottes auseinandersetzen und stets dazulernen. Bisher sind online ausschließlich Inhalte freichristlicher Frauen zu finden. Mir war und ist es ein wichtiges Anliegen, Schwangerschaft und Geburt auf gesunden katholischen Boden zu holen. Immer öfter wurde ich auch

gefragt, ob ich offiziell Kurse zu diesem Thema anbieten würde. Und deshalb ist nun, nach langem Reifen, ein Programm für ein geistliches Geburtsvorbereitungsseminar entstanden.

In diesem Kurs möchte ich mit euch den Unterschied zwischen Natürlichem und Übernatürlichem betrachten. Wir werden herausfinden, was Gottes Wort dazu sagt, erleben, wie Gebete und Bekenntnisse wirken, und klären, woher Angst und Bedrängnis kommen und wie wir damit umgehen können. An einem Abend wird eine katholische Hebamme die Geburt erläutern und an einem weiteren Abend wird ein Vater darüber sprechen, wie er als Ehemann für seine Frau ein Fels sein kann. Im letzten Block wollen wir uns schließlich mit Schwangerschaft und Geburt aus katholischer Sicht auseinandersetzen. Es erwartet euch also ein reichhaltiges Programm!

Dieses Webinar zur geistlichen Geburtsvorbereitung richtet sich an alle Ehepaare, die ein Kind erwarten oder deren Herz noch für weitere Kinder offen ist, sowie an alle Interessierten. „Je früher und je länger man Zeit hat, sich mit Gottes Plänen auseinanderzusetzen, desto besser“, empfiehlt unsere Hebamme. Wir möchten euch viele praktische Ideen, Literaturempfehlungen und ergänzende Angebote weitergeben. Zusätzlich werden an jedem Abend Frauen von ihren Erfahrungen mit Supernatural Birth angst- und schmerzfreier Entbindung berichten. Wenn dich dieses Thema interessiert, lade ich dich herzlich ein dich auf den Weg zu machen, um Gottes Verheißungen im Bereich Schwangerschaft und Geburt kennenzulernen... Ich freue mich dich im Webinar zu begrüßen, deine Tatjana

- 37 -

