

Zilgrei ist eine kombinierte Haltungs- und Atemtherapie, mit der Frauen schmerzfreier und aktiver gebären.

Silvia Stähli-Schönthaler

R. Z.* (43) aus F. (...) denkt mit gemischten Gefühlen an die Geburt des ersten Kindes, diesen "Marathon". Zwei Versuche, die Geburt einzuleiten, zeigten nicht die erhoffte Wirkung. Zwar litt sie unter "heftigsten Wehenschmerzen, die nicht enden, aber auch nichts in Gang bringen wollten". Als der Geburtsablauf medikamentös vorangetrieben wurde, hatte sie pausenlos Wehen. Gegen die Schmerzen bekam R. Z. Medikamente gespritzt und Lachgas verabreicht. An die Austreibungsphase kann sie sich überhaupt nicht mehr erinnern, so erschöpft war sie.

Eine Kollegin, der sie davon erzählt hatte, empfahl ihr, sich auf die nächste Geburt mit der Zilgrei-Methode (...) vorzubereiten. "Da ich noch nie davon gehört hatte, ging ich mit einer gewissen Skepsis in den Grundkurs." R. Z. war erstaunt, als ihre Rückenverspannungen, die in der Schwangerschaft wieder zugenommen hatten, mit den Übungen bereits nach kurzer Zeit verschwanden. Sie lernte eine Reihe von Atem- und Bewegungstechniken. Das gab ihr beim Gebären Sicherheit und ermöglichte es ihr, sich auf das Geburtsgeschehen und die Wehen zu konzentrieren. "Beim ersten Mal wurde mir ein Kind geboren. Bei der zweiten Geburt habe ich das Kind zur Welt gebracht", umschreibt sie das schöne Gefühl, die Geburt aktiv beeinflusst zu haben. (...)

* Name geändert

(Auszug aus der Zeitschrift "wir eltern" 10/2000 Seite 32; Wiedergabe mit Genehmigung der Redaktion vom 19.8.2008)