

Viele Mütter machen sich schon während ihrer Frühschwangerschaft Gedanken über die Geburt. Selbstverständlich, denn es wird ein Ereignis sein, das in jedem Fall auf sie zukommen wird. Doch was erlebt die Mutter bei dem Gedanken daran, ein Kind auf die Welt zu bringen? Hier spielen intrapsychische, interpersonelle, gesundheitliche und gesellschaftliche Faktoren eine große Rolle und beeinflussen das Empfinden und die Stimmung der werdenden Mutter beträchtlich. Leider gehen die Gedanken meist in Selbstzweifel über, denn das gesellschaftliche Bild der Geburt ist oftmals mit Pathologien, Komplikationen und unerträglichen Schmerzen geprägt. **Das negative Bild der Geburt ist sowohl ein intrapsychisches als auch ein gesellschaftliches Problem.** Wenn man diesem Bild Glauben schenkt, resultiert daraus die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit des Babys. Dieser Eindruck verstärkt sich oft, wenn die Schwangere durch eine fehlende einfühlsame Begleitung einer Hebamme ausschließlich durch Routinekontrollen begleitet wird, ohne die Möglichkeit, den natürlichen Verlauf einer Schwangerschaft und Geburt zu besprechen oder auf die psychischen Veränderungen und Herausforderungen der Schwangeren einzugehen. Auch durch fehlende oder mangelhafte Vorbereitung auf die Geburt ist es schwierig für die Mutter, sich auf das Bevorstehende vorzubereiten.

### Mögliche Ängste in der Schwangerschaft in Bezug auf die Geburt:

- Kontrollverlust
- Grobe und unachtsame Behandlung durch Geburtshelfer oder Angehörige
- Angst vor Schmerzen
- Komplikationen wie Notkaiserschnitt
- Gesundheit des Kindes
- Eigene Gesundheit
- Geburtsverletzungen
- Sehr lange Geburt
- Angst vor einer Retraumatisierung aufgrund früherer Traumata

In jedem Fall sollten die Ängste der Mutter ernst genommen und nicht einfach so als „üblich“ abgetan werden. Die Beachtung und eine ganzheitliche Vorbereitung, die alle Bedürfnisse und Aspekte einer jeden werdenden Mutter berücksichtigt, sind wichtig. Die mentale Vorbereitung und das Erlernen guter Bewältigungstechniken ist hierbei genauso bedeutsam, wie die Informationsvermittlung über den körperlichen Ablauf einer Geburt. Der Anregung zur individuellen Absprache der Bedürfnisse und Wünsche für die Geburt mit dem Klinikpersonal und die richtige Auswahl des Geburtsorts sollte Vorrang eingeräumt werden und von einem zu starken Eingehen auf Komplikationen und Prozedere Abstand genommen werden. Der Sinn darin ist, die Frau und ihre körperlichen Funktionen, im Besonderen ihre optimale Hormonausschüttung während der Geburt, zu schützen, damit sie nicht aus Angst und Stress ihre eigenen Geburtsfunktionen hemmt und Gefahr läuft, genau *die* Empfindungen und Komplikationen herbeizuführen, die sie befürchtet. Denn im vegetativen Nervensystem können bestimmte Abläufe aktiviert werden, die eine natürliche Geburt schwierig bis unmöglich machen. Dieser Abwärtskreislauf ist in der Medizin und der Psychotherapie ein bekanntes Modell.

## Wie soll ich mit meiner Angst umgehen?

*Umgehen* ist das richtige Wort, denn eine Geburt ist und bleibt ein besonderes Ereignis, das nicht bis ins kleinste Detail vorhersehbar ist und sich in bestimmten Punkten unserer Kontrolle entzieht. Es geht darum, sich *die* Punkte, die man beeinflussen kann, bewusst zu machen, sich körperlich und mental ideal vorzubereiten und somit eine sehr gute Grundlage für eine selbstbestimmte Geburt zu schaffen. Somit kommt man von der möglicherweise empfundenen Hilflosigkeit oder Kontrollverlust ins Umdenken und Tun! Hier sind Techniken aus der Verhaltenstherapie, die hypnomentale Vorbereitung und Entspannungstechniken von sehr großem Wert.

### Schwangeren sollten u.a. folgende Informationen und Strategien mitgegeben werden:

1. Lernen Sie Ihren Körper und dessen Funktionen während der Geburt kennen. So haben Sie die Möglichkeit zu verstehen, wie Empfindungen während der Geburt entstehen und wie Sie unangenehme Empfindungen beeinflussen, abmildern oder sogar vermeiden können.
2. Lernen Sie Methoden und Strategien, um Ihren Körper während der Geburt zu unterstützen, statt ihn - wie es oftmals passiert - zu blockieren. So können Sie Ihren Körper bei der Geburtsarbeit unterstützen.
3. Beziehen Sie Ihren Partner bzw. den Geburtsbegleiter/die Geburtsbegleiterin in die Vorbereitungen mit ein.
4. Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs, der Ihre eigenen körperlichen und mentalen Fähigkeiten und Ihr Selbstbewusstsein stärkt, eine Geburt „schaffen“ zu können, statt ausschließlich Informationen zu vermitteln und auf Pathologien einzugehen. Die mentale Vorbereitung ist elementar, denn hiervon hängt Ihr Empfinden und Ihr Erleben maßgeblich ab und durch den Stresspegel bedingte Komplikationen können vermieden werden.
5. Lassen Sie sich durch eine empathische Hebamme während der Schwangerschaft und idealerweise auch 1:1 während der Geburt begleiten. So können Sie Ihre körperlichen und psychischen Belange in Ruhe besprechen.
6. Verzichten Sie auf negative Geburtsgeschichten von anderen.
7. Wählen Sie einen Geburtsort, der Ihre Bedürfnisse berücksichtigt. Da viele Frauen Angst davor haben, nicht ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechend behandelt zu werden, können vorherige Gespräche mit dem Klinikpersonal Abhilfe schaffen. Dieses Vorgehen empfehle ich vor allem bei Frauen, die bereits eine belastende bzw. traumatische Geburt oder ein anderes Trauma erlebt haben. Hier ist in jedem Fall eine individuelle Begleitung während der Schwangerschaft und Geburt und große Vorsicht bei Standardmaßnahmen während der Schwangerschaft und unter der Geburt notwendig!
8. Holen Sie sich Informationen über Möglichkeiten/Verfahren während der Schwangerschaft/Geburt und ihre Alternativen ein, um Entscheidungen nicht aus Angst, sondern auf einer bewussten und informierten Ebene treffen zu können.

Abschließend kann ich sagen, dass der Umgang mit einer Schwangeren sehr viel Feingefühl erfordert und die Begleitung während dieser besonderen Zeit eine hohes Gut ist. Eine individuelle Begleitung ist unbedingt der gängigen Prozesseinhaltung vorzuziehen und werdende Eltern sind in der Verantwortung, sich genau die Begleitung auszusuchen, die sie sich wünschen und auch verdienen. Den Bedürfnissen einer werdenden Mutter sollte in vollem Umfang Beachtung geschenkt und ihre Würde in jedem Fall geschützt werden – sowohl während der Schwangerschaft und Geburt als auch im Wochenbett.

Der Vollständigkeit halber möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass die Angst vor der Geburt oftmals eine große Belastung darstellt und einen hohen Leidensdruck mit sich bringt. Daher kann eine kompetente psychologische Beratung sinnvoll sein. Die Angst vor der Geburt kann allerdings auch Teil eines anderen psychischen Beschwerdebildes sein. Dies kann durch einen zugelassenen Therapeuten (z.B. Heilpraktiker/ auf dem Gebiet der Psychotherapie, Psychotherapeuten, Arzt) abgeklärt werden.

### **Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie hier:**

Betül Berthold  
Autorin dieses Artikels  
Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie  
HypnoBirthing Kursleiterin zur Vorbereitung auf eine natürliche Geburt



Telefon: 069 – 348 738 50  
Email: [kontakt@praxis-berthold.de](mailto:kontakt@praxis-berthold.de)  
Internet: [www.praxis-berthold.de](http://www.praxis-berthold.de) und [www.hypnobirthing-babys.de](http://www.hypnobirthing-babys.de)