

Artikel von Thea Vogel, Pädagogin, Geburtsvorbereiterin im FGZ, Ausbilderin bei der GfG, Autorin

## **Psychosomatik in der Geburtsvorbereitung**

### **Erfahrungshintergrund**

Die Einstellung zur Geburtsvorbereitung ist im FGZ geprägt durch die Emanzipationsbewegung der 80er Jahre. Aus eigener Betroffenheit und Bedürftigkeit haben Frauen und Männer, die Eltern wurden, Unterstützung gesucht und organisiert. Sie gründeten mit medizinischen, psychologischen und pädagogischen Fachkräften die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit (GfG). Ziel war, Frauen Mut zu machen, dass sie eine Geburt, die normal verläuft, aus eigener Kraft bewältigen können. Die GfG hat die im FGZ arbeitenden Geburtsvorbereiterinnen ausgebildet. Eine ständig wachsende Wissensquelle sind die vielen Erfahrungsberichte von Frauen bei den Nachtreffen und Folgekursen im FGZ.

### **Geschichte der Geburtsvorbereitung**

Geburtshelfer wie Frederik Leboyer, Michel Odent oder Geburtsvorbereiterinnen wie Sheila Kitzinger und Gerlinde Wilberg verbreiteten ihr Wissen und ihre Kritik an der sich immer mehr in Richtung Geburtstechnologie wandelnden Geburtshilfe in Deutschland. Atemtechniken und Entspannungsmethoden wurden auf dem Hintergrund ihrer historischen Entstehung, angestoßen durch den englischen Geburtshelfer Dick Read und den französischen Arzt Ferdinande Lamaze, auf ihre Eignung überprüft.

Die Möglichkeit der Hausgeburt mit ihrem geschützten, privaten Rahmen wurde als Alternative gesehen. Für das Baby wünschten sich die Eltern eine möglichst sanfte und menschengemäße Geburt, die dem neuen Erdenbürger von Anfang an dabei unterstützen sollte, sein Potential voll zu entfalten. Für die Schwangere sollte das Erlebnis des Gebärens eine möglichst positive, kraftgebende Erfahrung sein, die das Hineinwachsen in die Mutterrolle begünstigt. Der werdende Vater wurde als liebevoller Begleiter der Schwangeren, Kritiker unwürdiger Geburtsumstände und Interessenvertreter der Frau gesehen. Es wurde die sparsame Anwendung von Überwachungstechniken und technischen Hilfsgeräten gefordert. Durch das Miterleben der Geburt sollte der werdende Vater einen stärkeren emotionalen Bezug zu seiner Partnerin und dem Baby entwickeln. Diese Eltern-Emanzipationsbewegung forderte auch von den Kliniken ein Umdenken:

Eltern fragten nach, bevor sie sich in einer Klinik oder ambulanten Geburtspraxis anmeldeten, ob der Partner bei der Geburt dabei sein könne, welche Möglichkeiten der Haltungsänderung die Frau habe, ob spät abgenabelt würde, ob das Baby bei der Mutter auf dem Bauch liegen könne und gleich angelegt werde und vieles mehr. Die Geburtshelfer waren gezwungen, den Wünschen der Eltern zu entsprechen, wollten sie nicht riskieren, dass ihre Geburtsabteilung auf Grund zu geringer Frequenz geschlossen würde. Oder sie engagierten sich selbst in dieser Bewegung und unterstützten die Anliegen. Ein breites Netzwerk entstand, das diese Gedanken propagierte. Wichtiger Kommunikator war dabei die GfG, die engagierte Mütter mit einer Weiterbildung zur GfG-Geburtsvorbereiterin professionalisierte und

dafür sorgte, dass weitere Eltern ermutigt wurden, ihre Wünsche zu formulieren und dafür zu sorgen, dass sie umgesetzt wurden.

## **Körpererfahrung – praktische Übungen**

**Leiberfahrung ist Lebenserfahrung.** Was Menschen körperlich erlebt und erprobt haben, darauf können sie bei Bedarf viel besser und ohne nachzudenken zurückgreifen, als auf unzählige Tipps, die sie vor allem kognitiv zu erfassen versuchen. Während der Geburt arbeitet der Körper der Frau in optimaler Weise, wenn sie ihr Großhirn auf Sparflamme schaltet und instinktives Verhalten zum Vorschein kommt. Es ist daher wichtig, wünschenswerte Atemrhythmen, Beckenbodenentspannung, entspannende Bewegungen und Gebärhaltungen ganz praktisch immer wieder erfahrbar zu machen. Dies ist vergleichbar mit dem „Als-Ob-Spiel“ von Kindern, die unzählige Male etwas nachahmen oder ausprobieren, bevor sie es später anwenden können. Zum Kursgeschehen gehört deshalb jedes Mal ein Angebot aus den Bereichen **Atmung, Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung**. Dadurch erübrigen sich langatmige Erklärungen.

So kann bei einer Gehmeditation erlebt werden, dass sich der **Atemrhythmus** verlängert, wenn beim Ausatmen der Mund geöffnet wird, gebrummelt und schließlich getönt wird. Die kurze Demonstration einer Schreckreaktion (durch die Kursleiterin), bei der der Atem stockt oder wo beim Einatmen ein schriller Ton kommt, macht den Paaren deutlich, welche Art von Ton eine Panikreaktion darstellt und welche Tonlage hilfreich sein wird. Der werdende Vater erfährt dabei, dass ein **Voratmen tiefer Töne** seinerseits der Partnerin hilft, wieder zur entspannenden Atmung zurückzufinden.

Beckenbewegungen auf dem Ball oder mit dem Partner vertiefen die Zwerchfellatmung und helfen schon in der Schwangerschaft dabei, Spannungen abzubauen. Es geht dabei vor allem darum, die natürliche Atmung wiederzubeleben, die durch psychische und physische Einschränkungen oft beeinträchtigt ist. Körperübungen sollten in der Geburtsvorbereitung nicht mechanisch durchgeführt werden. **Lernen geschieht durch Experimentieren** und ermöglicht dadurch neue Erfahrungen und neue Möglichkeiten. Die Frauen lernen ihren Körper besser kennen, die Männer können mit hilfreichen Massagen und Berührungsentspannungen experimentieren. Ein Wechsel der Rollen bei Massagen vertieft immer die Erfahrung.

Als eine Art **Initiationsritual können Schmerzsimulationsübungen** dienen und damit zur Ermutigung beitragen. Hier gibt es unterschiedliche Anregungen: Die werdenden Eltern können sich mit dem **Fußgewölbe auf einen Tennisball** stellen und probieren, wie ihnen der tiefe Atem beim Durchhalten der Übung hilft. Oder sie halten für ca. 7 Minuten die **Arme ausgebreitet in der Luft**, während sie auf einem Ball kreisen. Im anschließenden Gespräch kann jede/jeder Einzelne die gemachten Erfahrungen selbst reflektieren und damit wertvolle Erkenntnisse über den eigenen Umgang mit Stress und Schmerz gewinnen.

Erfahrungen können sein: *Angst, was kommt da auf mich zu? Schaffe ich das? Ablenken hilft nur eine Weile. Die Aufmerksamkeit wird weg vom Schmerz auf den Atem fokussiert. Tiefes, lauter werdendes Atmen ist hilfreich.* Gemeinsam in der Geburtsvorbereitungsgruppe sind die Schwangeren mit

ihren Partnern sehr motiviert, sich an der Übung erfolgreich zu beteiligen. Wenn die Arme runtergehen, können sie auch diese Erfahrung für sich deuten: *Das ist nur eine Übung, kein Ernstfall. Ich muss mir aktiv etwas Unangenehmes zumuten, und habe keine Lust dazu, die Wehen kommen von selbst. Vielleicht brauche ich doch bei der Geburt ein Schmerzmittel.*

Im Geburtsvorbereitungskurs ist neben den möglichst bildhaften Erläuterungen zur **aufrechten Gebärhaltung praktisches Üben** sinnvoll. Angeregt durch Bilder können die Paare miteinander Vorschläge für hilfreiche Haltungen zur Geburt machen und die anderen Paare abwechselnd anleiten. So kann die Gruppe gut aktiviert werden.

Ein Gedanke ist hier wichtig: Der Schmerz dient in Bezug auf die Haltung als **Wegweiser**. Er hilft der Frau dabei, eine Position zu finden, die den Geburtsvorgang unterstützt. Schmerz wird beim Gebären häufig in Bewegung umgesetzt, wie Beckenkreisen, sich Wiegen oder Stampfen und Haltungsvariationen werden angestoßen.

### **Vernetzung der Eltern – Empowerment**

Schon beim Prozess des Kennen Lernens der werdenden Eltern im Kurs entsteht eine Atmosphäre, die **Vertrauen untereinander** schafft und Intimität und Loslassen begünstigt. Es gibt gemütliche Matten mit unterschiedlichen Kissen, bei Bedarf Sitzbälle und Angebote zum Trinken. Die Paare können sich im Kurs wohl fühlen und lernen, dass sie zu ihrem Wohlergehen selbst beitragen. Es entsteht Vertrauen, wenn sich die Paare darauf verlassen können, dass Dinge, die sie erzählen, nicht nach außen getragen werden, sondern in der Gruppe bleiben.

Da die werdenden Eltern in einer ähnlichen Situation sind, können sie sich im gut moderierten Gespräch sehr wirkungsvoll gegenseitig unterstützen. Wichtig ist dabei, Gemeinsamkeiten zu entdecken. Das sind ähnliche Befürchtungen und erlebte Veränderungen oder Beschwerden. Eine erhöhte Sensibilität bei den Schwangeren kann dann als „normal“ und auch wünschenswert eingeordnet werden; die Schwangeren fühlen sich in ihrem Erleben verstanden und bestärkt. Die Männer als Begleiter werden ebenso zum Austausch untereinander ermuntert, da auch sie auf diese Weise mehr Sicherheit gewinnen. Netzwerke von Eltern entstehen, die oft über lange Zeit die jungen Familien stützen.

### **Eltern werden – Partnerschaft pflegen**

Werdende Eltern können heute selten auf Vorbilder aus der Familie zurückgreifen, wenn sie selbst Eltern werden. Das liegt zum einen daran, dass viele berufstätige, noch kinderlose Menschen wenig Kontakt zu Familien mit Kindern haben und dass Vorbilder aus der Verwandtschaft fehlen oder weit weg leben. Außerdem hat sich der Umgang mit Babys, der Elternrolle und dem Rollenverhalten von Paaren sehr verändert. Hier gibt es viel mehr Gestaltungsspielraum als in früheren Generationen, was jedoch auch verunsichernd wirkt. Jedes Paar muss also den eigenen Weg planen und gestalten, was oft mit Klärungen und Konflikten einhergeht. Der Austausch mit anderen werdenden Eltern ist hilfreich, die ähnlich verunsichert sind. Eine Klärung während der Schwangerschaft ist jedoch nur begrenzt möglich, da die

Paare sehr darauf fixiert sind, erst mal das Kind zu bekommen und noch nicht so viel über die Zeit und die Probleme danach nachdenken möchten. Eine spielerische Vorwegnahme von Situationen junger Eltern mit Baby kann dabei helfen, sich später an Lösungen zu erinnern. Hier können Kleingruppen gebildet werden, die eine vorgegebene Problemsituation besprechen und eine Lösung diskutieren und der Gesamtgruppe mitteilen.

## **Umgang mit Schmerz – ein zentrales Thema**

Eine der wichtigsten Botschaften innerhalb der Geburtsvorbereitung ist für mich der Hinweis, dass eine **Geburt gewöhnlich mit Schmerzen** verbunden ist, die jedoch meist vor allem mit Hilfe einer bejahenden Haltung erträglich sind. Sie haben eine tiefere Bedeutung, bereiten sie doch auf die häufig als Krise erlebten Veränderungen, die ein Baby in allen Lebensbereichen mit sich bringt, vor. Wie banal wäre es, könnten wir ein Kind auf Bestellung im Krankenhaus abholen? Bei einer Geburt geht es nicht um Schmerzkontrolle sondern um das Zulassen dessen, was im Körper der Frau passiert. Hilfreich ist, die Kontrolle aufzugeben und darauf zu vertrauen, dass der angeborene Gebärmutterinstinkt dabei hilft, sich ganz auf das Geschehen einzulassen und die Geburtsarbeit gemeinsam mit dem Baby zu meistern. Schmerzen oder Gefühle von Wut oder Versagen sollen ohne Scham geäußert werden können, denn Stöhnen und Schreien (mit der Ausatmung) helfen dabei, unnötige Anspannung loszulassen. Wutäußerungen deuten auf die anstehenden Austreibungswehen hin, die mit Adrenalinausschüttungen verbunden sind. Gleichzeitig erleben viele Frauen, wie aus unzähligen Erfahrungsberichten deutlich wurde, die ungeheure Kraft dieser überwältigenden Gefühle, und sind später häufig sehr stolz darauf.

Zum Umgang mit dem Schmerz gehört im Geburtsvorbereitungskurs auch das Gespräch über Schmerzmittel. Weder ist es sinnvoll die PDA zu verteufeln, noch sie als Allheilmittel zu propagieren. Wichtig ist die sachliche Aufklärung über Vor- und Nachteile wie Spannungsabbau oder neue Kraft schöpfen. Contraproduktive Auswirkungen sind das Nachlassen der Wehen, weniger natürliche Hormonausschüttungen.

Die Schmerzerfahrung und Bewältigung hat noch eine andere Dimension. Wenn eine Frau es schafft, aus eigener Kraft zu gebären, schüttet ihr Körper zum Zeitpunkt der Geburt einen Cocktail an Hormonen aus, der dabei hilft, sich aktiv dem Baby zuzuwenden und es in Liebe anzunehmen, was sich beim Baby widerspiegelt. Dieses Bindungsverhalten kann als Geschenk unserer „Säugetiernatur“ angesehen werden, das wir nicht ohne triftigen Grund ausschlagen sollten. Natürlich können wir ein Kind auch allmählich lieben lernen, wie es oft nach Kaiserschnitt oder nach einer Trennung direkt nach der Geburt (oder nach Adoption) der Fall ist.

## **Die Bedeutung der physiologischen Geburt als Mutmacher**

Die medizinische Aufklärung ist insofern hilfreich, als dadurch die physiologische Geburt als Wunder des Menschwerdens erfasst werden kann. Beim Betrachten des Geburtsatlases staunen werdende Eltern über die unglaublich groß gewachsene, starke Gebärmutter mit ihren gut funktionierenden Muskelschichten. Sie erkennen,

wie wichtig Entspannung und Zuversicht für das Öffnen des Muttermundes ist, weil Bei Spannung die im unteren Gebärmuttersegment befindliche Schließmuskulatur aktiviert wird und dem Prozess des Loslassens entgegen arbeitet. werdende Eltern können gut nachvollziehen, dass die aufrechte Gebärhaltung wichtig ist für eine tiefe Atmung und gute Sauerstoffversorgung, ebenso wie für das Hindurchwinden des Babys durch den Geburtskanal. Dies macht den Frauen Mut, auf ihren Körper und seine Kräfte zu vertrauen.

### **Herausforderungen annehmen und einen guten Umgang damit finden**

Eine Geburt ist nicht wirklich planbar: Es können Ereignisse eintreten, die nicht vorher gründlich durchdacht und besprochen werden konnten. Das Baby kann sich viel zu früh auf den Weg machen und seinen Eltern bei seiner Ankunft große Sorgen bereiten. Es kann sein, dass es sich nicht richtig eindreht und, obwohl vorher alles gut lief, ein Notkaiserschnitt nötig ist. Im schlimmsten Fall kann es während der Schwangerschaft oder bei der Geburt sterben. Bei aller Planbarkeit und den vielfältigen Untersuchungsmöglichkeiten in der heutigen Zeit kommt es trotzdem vor, dass das Baby mit einer Behinderung zur Welt kommt, die vorher nicht diagnostiziert wurde. Oder die Frau, die sich so auf ihr Baby gefreut hat, kann sich gar nicht aufs Baby einstellen, weil sie unter einer Postpartalen Depression oder Psychose leidet. Es ist nicht möglich, auf all diese Dinge detailliert vorzubereiten, denn das würde bedeuten, den Eltern die Vorfreude und Unbekümmertheit gänzlich zu zerstören. In der Geburtsvorbereitung kann Thema sein, dass eine Frau, die Mutter wurde und ein Mann, der Vater wurde, Dinge erleben kann, die nicht vorhersehbar sind. Und immer dann, wenn Eltern das Gefühl haben - „Ich schaffe es nicht alleine!“ - ist es **ein Zeichen von Kompetenz, wenn sich Eltern neben der medizinischen Hilfe Unterstützung und Rat suchen**, bis sie die Probleme für sich gut einordnen und bewältigen können. Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben sich sehr viele Selbsthilfegruppen gegründet oder Experten herausgebildet, die Eltern begleiten und unterstützen in besonderen Krisenzeiten. Das soziale Netz mit anderen Eltern hilft dabei, die richtige Anlaufstelle zu finden.