

# *7 Ängste, die Schwangeren die Geburt schwer machen*



*«Die Geburt ist nicht das Problem – die Angst vor ihr ist es!»*

Urs Camenzind, SanfteGeburt®

# Geburten sollen schöne Ereignisse sein!

Prinzipiell hat die Natur es ermöglicht, Kinder sanft, schonend und auch zügig zu gebären.

Bei der Geburt muss sich nur der Muttermund öffnen, das Kind etwa 30 cm weit durch den Geburtskanal tauchen und schon kommt es zur Welt. Eigentlich eine ganz einfache Sache.

Dort ist kein Problem zu finden!

Ihr Körper **kann** gebären! Und wie er das kann!

Es muss Ihnen nur gelingen, ihn machen zu lassen, statt ihm dazwischen zu funken – und schon haben Sie eine sehr gute Chance, sanft und zügig zu gebären – eigentlich **genau** das, was die Natur im Grunde will!

**Wir** tragen die Probleme erst in die Geburt hinein! Durch unsere Vorstellungen und durch unsere negativen Erwartungen und Überzeugungen. Das ist die Wahrheit.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, sind es hauptsächlich 2 Gründe, die zu langen und unnötig schmerzhaften Geburten führen:

1. Der falsche Flow und
2. Angst, die sich vor und während der Geburt hochschauelt



## DER FALSCHER FLOW

Die Natur hat es so eingerichtet, dass Frauen unter allen Lebensumständen Kinder gebären können. Prinzipiell könnte man sagen, dass sie dafür zwei ganz verschiedene Flows möglich gemacht hat: Den negativen und den positiven Flow. Oder auch: Den negativen oder positiven Fluss von Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Beide Flows haben ihre Berechtigung und keiner von beiden ist also schlecht. Für Geburten hier im Herzen Europas ist aber der positive Flow eindeutig der sinnvollere.

Mehr zum Thema **Flow** erfahren Sie in den nächsten Tagen per Mail oder auf [www.SanfteGeburt.ch](http://www.SanfteGeburt.ch).



## ANGST, DIE SICH HOCHSCHAUKELT

Der zweite Grund für langdauernde und unnötig schmerzhaft Geburten ist Angst, die sich vor und während der Geburt hochschaukelt.

Angst ist eine negative Erwartungshaltung, die Ihren Körper mit Anspannung reagieren lässt, die wiederum der Geburt entgegenwirkt.

Glücklicherweise lässt sich etwas gegen Angst tun, denn sie überschattet sonst sowohl Ihre Schwangerschaft als auch die Geburt Ihres Babys, und das sollten Sie auf jeden Fall verhindern.

Wir haben die TeilnehmerInnen des *SanfteGeburt® Intensiv-Trainings* gefragt, wovor sie denn im Hinblick auf die Geburt am meisten Angst haben.

Hier sind die Ängste oder Gefühle, die uns am häufigsten genannt wurden:

- Die Angst, das Baby zu verlieren,
- die Angst vor dem Unbekannten,
- die Angst vor Komplikationen,
- die Angst davor, bei der Geburt ausgeliefert und alleine zu sein,
- Scham,
- Kaiserschnitt und schliesslich
- die Angst vor dem Wehenschmerz

Ob diese Gefühle berechtigt sind oder nicht, sei dahin gestellt, aber was Sie unbedingt tun sollten, ist, diese negativen Ängste und Gefühle zu neutralisieren oder noch viel besser, sie in positive Energien umzuwandeln. Und zwar bevor sie bei der Geburt ernste Probleme verursachen und sich wie «selbsterfüllende Prophezeiungen» bewahrheiten.

Das ist der eigentliche Sinn einer guten, ganzheitlichen Geburtsvorbereitung, denn, wie gesagt, Ihr Körper hat mit der Geburt gar keine Probleme!



SanfteGeburt®

# 7 Ängste, die schöne Geburten verhindern

## ANGST, DAS KIND ZU VERLIEREN

Die Angst, das Kind zu verlieren, spielt vor allem in der ersten Hälfte der Schwangerschaft eine Rolle – am meisten im ersten Trimester. Diese Angst hat allerdings kaum einen Einfluss auf die Geburt und ist hier nur der Vollständigkeit halber aufgelistet.



## DIE ANGST VOR DEM UNBEKANNTEN

Die Angst vor dem Unbekannten spielt während der Schwangerschaft eine grössere Rolle und durchaus auch noch in der ersten Geburtsphase.

Die negative Erwartung, die diese Angst aufbaut, wirkt auf den Geburtsverlauf wie eine Bremse, die der natürlichen Geburtsentwicklung entgegen wirkt.

Während der Schwangerschaft baut sich dieses Gefühl vor allem dann auf, wenn man sich zu oft mit negativen Geburtsberichten beschäftigt. Oder mit dem, «was man so hört», denn viele Menschen haben eine Neigung, eher das Negative zu glauben als das Positive.

Frauen, die schon einmal ein Kind geboren haben und dabei keine schöne Erfahrung gemacht haben, fürchten sich oft vor der Wiederholung dieser unangenehmen Erfahrung.

Hier zwei Tipps, wie Sie mit dieser Angst vor dem Unbekannten umgehen könnten:

1. Halten Sie sich fern von negativen Geburtsberichten. Machen Sie sich stattdessen selbst immer wieder die Fakten klar: Muttermund öffnet sich – kein Problem; Baby rutscht 30 cm durch den Geburtskanal – auch kein Problem. Geburt? Kein Problem!
2. Entwickeln Sie ein eigenes Drehbuch «*Wunschgeburt*», in dem Sie Ihre Wünsche an den Geburtsverlauf festhalten.

... und vielleicht immer wieder der Hinweis: Lassen Sie sich professionell und vor allem ganzheitlich auf die Geburt vorbereiten!



## ANGST VOR KOMPLIKATIONEN

Auch bei der Angst vor Komplikationen liegt das Problem in der negativen Erwartungshaltung, welche die Geburt verzögert und den Geburtsverlauf hemmt.

Wichtig ist dabei zu wissen, dass Geburten prinzipiell ein körperliches Ereignis sind und vom Körper selbst, völlig problemlos gemeistert werden können. Angst oder Ängste bringen aber Gefühle und Gedanken ins Spiel, die ebenfalls direkt auf den Körper wirken, der aber gerade mit der Geburt beschäftigt ist. So gesehen sind es oft Ängste vor Komplikationen, die Komplikationen überhaupt erst auslösen können.

Hier 3 häufig genannte Ängste vor Komplikationen:

- Nicht rechtzeitig am Geburtsort ankommen (Geburt im Auto)
- Dammriss oder Dammschnitt
- Kind bekommt nicht genug Sauerstoff (Herztöne sinken)

Selbst wenn Sie Ihr Kind zu Hause gebären wollen: Hebammen haben immer Sauerstoff dabei – das ist nicht wirklich eine Komplikation, mit der Sie rechnen müssen.

Dammrisse lassen sich **fast immer vermeiden** und der Furcht, nicht rechtzeitig am Geburtsort anzukommen, lässt sich kreativ beikommen:

- Wählen Sie den Ort, an dem Sie Ihr Kind gebären wollen ganz bewusst aus.
- Wählen Sie verschiedene Fahrstrecken zur Klinik aus und stoppen Sie die Zeit, die Sie brauchen, wenn Sie ganz gemütlich fahren.
- Machen Sie ein Spiel: Was, wenn es genau hier (wo auch immer das sein mag) plötzlich nicht mehr zu halten ist ...? Abgesehen vom Spass, der sich aus dieser kreativen Aufgabe ergibt, geht es darum, nicht nur bis zum Problem zu denken, sondern über das Problem hinaus bis zur Lösung und dabei das Gefühl zu entwickeln, auf alles vorbereitet zu sein, was auch immer kommen mag.

Das Beste ist aber auf jeden Fall, sich professionell auf die Geburt vorbereiten zu lassen!

So, dass Sie sich selbstsicher und stark genug fühlen, jeden Geburtsverlauf – völlig unabhängig vom Geburtsort – meistern zu können.



SanfteGeburt®

## AUSGELIEFERT SEIN

Auch das ist eines der am häufigsten genannten und unangenehmen Gefühle. Auf sich alleine gestellt zu sein und sich dem medizinischen Personal ausgeliefert zu fühlen.

Stichwort hier: Die selbstbestimmte Geburt.

Meine Empfehlung ist ziemlich einfach:

- gehen Sie am besten nicht alleine in die Geburt,
- schauen Sie darauf, dass Ihr Partner (oder wer auch immer Sie begleitet) genau weiss, was er bei der Geburt zu tun hat und was seine Verantwortung ist, und
- machen Sie idealerweise auch die Geburtsvorbereitung miteinander.
- Erstellen Sie sich eine Liste, was Ihnen bei der Geburt wichtig ist und
- informieren Sie sich vorher am Geburtsort, ob sich Ihre Vorstellungen, Wünsche und Anliegen auch wirklich mit denen vor Ort decken.

Teilnehmer der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung *SanfteGeburt*® erhalten eine bewährte Checkliste, die Sie durch Ihre eigenen Vorstellungen ergänzen können, so dass nichts vergessen wird.

Auch hier zeigt sich übrigens der Vorteil, sich ein persönliches Drehbuch «*Wunschgeburt*» anzulegen, denn dabei ergeben sich die Wünsche und Anliegen an den Geburtsort meistens von selbst – beispielsweise, ob man Sie dort die Nabelschnur auspulsieren lässt, ehe man das Baby abnabelt, usw.



## SCHAMGEFÜHLE

**«Ich würde mich schrecklich schämen, wenn ich plötzlich beim Pressen pullern würde – vor aller Augen!»**

(Teilnehmerin von SanfteGeburt®)

Ein nachvollziehbares Gefühl, nicht wahr?

Da kann man sich 100 mal sagen (lassen), das sei doch ganz natürlich und alle Hebammen hätten das schon viele Male erlebt – das macht es nicht wirklich besser, oder?

Scham gehört regelmässig zu den unangenehmsten Gefühlen und wirkt ebenfalls enorm störend auf einen ganz natürlichen, fliessenden Geburtsverlauf. Vor allem handelt es sich bei Scham um eine der menschlichen Reaktionen, die ganz automatisch und von selbst einsetzen.

Vor allem bei Schamgefühlen zeigt sich, wie wichtig eine professionelle Geburtsvorbereitung ist, die sich darauf konzentriert, automatisch und gezielt immer wieder in den positiven Flow zu kommen.

Gerade bei der Geburt ist es enorm wichtig, dass die Gebärende ganz loslassen kann und sich durchaus auch gehen lässt. Sie hat das Recht – vielleicht sogar die Pflicht – zu schreien, zu fluchen und genau so zu sein, wie sie gerade sein will – ganz einfach weil es zur Geburtsentwicklung gehört!

Wenn die Gebärende dabei getragen wird vom eigenen Selbstvertrauen, vielleicht auch vom Partner, der ihr bei der Geburt Geborgenheit, Schutz und Sicherheit gibt und noch dazu von ihrer Fähigkeit, immer wieder in den positiven Flow zu kommen, dann kann die Geburt zu einem wunderbaren und inspirierenden Erlebnis werden – auf ganz natürliche Weise.



## ANGST VOR EINEM KAISERSCHNITT

... oder eine Art festen Willen, beinahe um jeden Preis einen Kaiserschnitt zu vermeiden.

Aber geht es dabei wirklich um den Kaiserschnitt? Würden Sie ihn selbst dann nicht wollen, wenn es die beste Lösung für Sie und Ihr Kind wäre? Wohl kaum!

Es geht viel mehr um die Angst, einen **unnötigen** Kaiserschnitt bei der Geburt aufgedrängt zu bekommen, richtig?

Auch hier lässt sich vieles im Vorfeld klären, indem Sie den Geburtsort aufsuchen, an dem Sie Ihr Kind zur Welt bringen wollen, und dort nachfragen, ob Sie einen Kaiserschnitt möglichst lange hinauszögern können, um Ihr Kind – wenn irgend möglich – ganz natürlich zur Welt zu bringen.

Wenn Sie die Antwort haben, dann hören Sie auf Ihr Herz. Lassen Sie los und machen Sie sich keine weiteren Sorgen mehr.

### **Denken Sie daran:**

Das Wichtigste ist, immer wieder in den positiven Flow zu kommen und sich der Geburt hinzugeben – alles wird gut!

**Eine wirklich gute, ganzheitliche Geburtsvorbereitung hat schon so manchen Kaiserschnitt überflüssig gemacht.**

Und noch zwei Punkte, die oft übersehen werden und die dann doch sehr entscheidend sein können:

- Da wäre zum einen die Schwangerschaft wirklich zu geniessen und zum anderen
- schon so früh wie möglich eine ganz bewusste Verbindung zum Baby aufzubauen.

Gerade eine gute Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby im Bauch, kann wahre Wunder wirken und ebenfalls so manchen Kaiserschnitt überflüssig machen.



SanfteGeburt®



## WEHENSCHMERZ

Die Angst vor den Schmerzen bei der Geburt ist ganz ohne jeden Zweifel die grösste Angst, die vor allem Erstgebärende mit Blick auf die Geburt haben. Und gerade gegen Ende der Schwangerschaft wird bei so mancher Schwangeren diese Angst zum Mittelpunkt ihres Denkens.

Aber auch Frauen, die schon eine unangenehme Geburtserfahrung gemacht haben, tun sich oft schwer mit den Gedanken an die erneut bevorstehende Geburt.

Dabei: Angst ist doch nur eine negative Erwartungshaltung – mehr nicht!

Andererseits kann man daran erkennen, wie gross die Wirkung ist, die Vorstellungen auf die Geburt haben – sowohl positive wie negative. Das Problem dabei ist nur, dass wir zum einen oft empfänglicher für negative Vorstellungen sind (würde sonst irgend jemand Krimis schauen oder lesen?!) und zum anderen nur selten gelernt haben, bewusst Vorstellungen zu entwickeln, zu verändern oder zu neutralisieren.

Bei der Geburtsvorbereitung lassen sich zwei Ideen voneinander unterscheiden:

- Das Erlernen von Techniken, die helfen sollen, den Schmerz, der vielleicht kommt, nicht wahrzunehmen oder auszublenden
- oder der Aufbau von kreativen und positiven Gewohnheiten, die helfen, immer wieder in den positiven Flow zu kommen, so dass die Geburt einen ganz natürlichen Verlauf nehmen kann, ohne aufgehalten zu werden.

Techniken haben leider den entscheidenden Nachteil, dass man sie unter Umständen und wenn es darauf ankommt, vergisst. Oder dass man erst in diesem Augenblick bemerkt, dass sie nicht funktionieren. Ein weiterer Nachteil ist, dass man eher an sich selbst zweifelt, wenn es nicht klappt, als an der Technik.

Deshalb ist der Aufbau von kreativen und positiven Gewohnheiten klar die bessere Lösung, weil es Sie von bestimmten Techniken befreit und gleichzeitig hilft, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.



SanfteGeburt®

## SCHLUSSWORT

Auch wenn das Folgende schon am Anfang dieses Textes stand, halte ich diese Aussage für so wichtig, dass ich sie gerne hier nochmals wiederhole:

### **Ihr Körper kann gebären! Und wie er das kann!**

Es muss Ihnen nur gelingen, ihn machen zu lassen statt ihm dazwischen zu funken – und schon haben Sie eine sehr gute Chance, eine sanfte und zügige Geburt zu erleben.

Zur Erinnerung: Bei der Geburt muss sich nur der Muttermund öffnen, das Kind etwa 30 cm weit durch den Geburtskanal tauchen und schon kommt es zur Welt. Eigentlich eine ganz einfache Sache.

Machen Sie das zu Ihrem Ausgangspunkt aller Überlegungen! Geburten sind nicht das Problem! Das Problem liegt darin, wie Sie über Geburten denken!

**Deshalb:** Wählen Sie eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung, die Ihnen dabei hilft, Ihr Denken über die Geburt zu verändern, kreative und positive Gewohnheiten zu entwickeln und so Ihren Körper die Arbeit machen zu lassen. Dann werden Sie erleben, dass Sie kaum oder gar keine Probleme bei der Geburt haben werden.

Sie sollten, wie ich finde, *SanfteGeburt®* für sich entdecken!





## IMPRESSUM

SanfteGeburt® – Gebären im Flow  
Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz  
Langackerstrasse 29  
CH-6330 Cham

Webseite: [www.SanfteGeburt.ch](http://www.SanfteGeburt.ch)  
Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10  
Mail-Anfrage: [info@sanftegeburt.ch](mailto:info@sanftegeburt.ch)

**[www.SanfteGeburt.ch](http://www.SanfteGeburt.ch)**

Hier klicken und mehr über das SanfteGeburt® Intensiv-Training erfahren.