Geburtsvorbereitung ist auch Männersache!

Sanfte und zügige Geburtserlebnisse sind keine zufälligen Glücksfälle. Sie hängen davon ab, wie sehr sich werdende Mütter der Geburt hingeben können. Dazu können ihre Partner einiges beitragen.

TEXT: HEIDI WUNDERLI

Männer – mehr als nur Zuschauer

«Das war einfach nur wunderbar!» freut sich Lukas, während er Jan fest im Arm hält. Jan ist Lukas' zweites Kind und gerade erst 6 Monate alt. Ich treffe die beiden in der Praxis von Urs Camenzind in Cham, wo sich Lukas zusammen mit seiner Frau auf die Geburt ihres Sohnes vorbereitet hatten.

«Ich weiss wie das ist, wenn man bei der Geburt einfach nur nutzlos da steht und keine Ahnung hat, was man machen soll. Als unsere Tochter zur Welt kam und ich unbedingt dabei sein wollte, kam ich mir als Mann am Ende doch ziemlich hilflos vor.»

Frauen unterschätzen oft die Vorteile einer wirklich exzellenten Geburtsvorbereitung – einfach, weil ihnen jemand fehlt, der sie mitzieht. Der Partner könnte dieser Jemand sein. Hier ein paar Argumente:

- Geburtsvorbereitung **ist** wichtig!
- Geburten sind schöner zu zweit.
- Der Partner steht für Sicherheit.
- Geburtsvorbereitung = Selbstsicherheit.
- Sanfte Geburten lieben einen positiven Flow.
- Geburtsvorbereitung = kürzere Geburten!
- Man lernt **effektive** Entspannungstechniken
- Entdeckt Auslöser – ihr werdet es lieben!
- Deine Partnerin liebt dich – steh' jetzt für sie ein!

«Das kommt heute oft vor,» erklärt Urs Camenzind, Begründer und Leiter der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung SanfteGeburt®: «Die Männer sollen bei der Geburt ihrer Kinder dabei sein, aber man bereitet sie nicht darauf vor!» Wenn es um die Geburt geht, richten sich alle Augen auf Mutter und Kind. Das war schon immer so. Aber mit den werdenden Vätern, die bei der Geburt dabei sind, geschieht auch etwas! Sie verändern sich zum Teil sogar erheblich – nur eben oft in aller Stille. Mag sein, dass Männer ihre tiefsten Empfindungen lieber für sich behalten – aber sie haben sie! «Selbst wenn die Geburt reibungslos verläuft,» erzählt Urs Camenzind weiter, «kann ein werdender Vater sehr viel zu einem sanften und zügigen Geburtserlebnis beitragen.» Das hilft natürlich den Frauen zusätzlich, doch mehr noch den Männern und ihrem Selbstwertgefühl, denn sie waren dann nicht nur wie Zuschauer dabei, sondern Teil der Geburt!

«Schon während des Kurses hatte ich das Gefühl, wirklich beteiligt zu sein,» sagt Lukas. «Bis zur Geburt haben Sarah und ich uns aufeinander eingespielt, so dass es für mich einfach war, sie immer wieder in einen positiven Flow zu führen. Schon beim Üben hatten wir viel Spass und das hat sich am Ende bei der Geburt total ausgezahlt!»

«Meine Erfahrungen sind ganz eindeutig,» sagt Urs Camenzind: «Am besten ist es, wenn sich die werdenden Eltern gemeinsam auf die Geburt vorbereiten. Intensiv, ganzheitlich und mit viel Spass und Kreativität. Wenn der Mann weiss, wie er seine Partnerin immer in einem positiven Flow halten kann, ist die Wahrscheinlichkeit am grössten, dass das Kind sanft und zügig zur Welt kommen kann!»

Im positiven Flow

Im Grunde ist die Aufgabe der Gebärenden lediglich, sich zu entspannen und ihren Körper machen zu lassen. Mehr nicht. Nur: wie lässt man denn den Körper machen? «Der Hormonmix spielt bei der Geburt eine ganz entscheidende Rolle,» sagt Urs Camenzind.

«Wenn es der Gebärenden gelingt, entspannt und positiv zu bleiben, werden diese Hormone die meisten Schmerzen schlicht abschalten.»

Der entsprechende Hormonmix stellt sich aber nicht von alleine ein. Er hängt davon ab, was die Gebärende gerade denkt und fühlt – und genau dabei kann der Mann wirklich helfen! Gedanken und Gefühle befinden sich in einem ständigen Fluss. Überwiegen Angst und Zweifel, stellt sich ein negativer Flow ein; überwiegen Zuversicht und Freude, stellt sich ein positiver Flow ein – und je nachdem ergibt sich daraus ein entsprechender Hormonmix, der die Geburt verzögert und schmerzhaft macht, oder die Geburt erleichtert, beschleunigt und zu einem sanften Erlebnis macht.

Sicherheit und Aufmerksamkeit

Um sich als Frau zu entspannen und vertrauensvoll der Geburt hinzugeben, braucht es zwei Voraussetzungen: ›

SACHA H.
Perfekt vorbereitet!
«Die Geburt hätte nicht schöner sein können! Ich bin sehr froh, haben wir uns zusammen auf dieses grossartige Erlebnis vorbereitet.»

KURZINFO: SanfteGeburt® – Das 3-Phasen Intensiv-Training

- Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater
- Als Partner und Geburtsbegleiter perfekt vorbereitet
- Mit grosser Freude und Zuversicht in die Geburt
- Frei von Angst – voller Vertrauen, selbstbestimmt gebären
- entspannte Geburt ohne überflüssige Schmerzen
- schneller, leichter und schöner gebären
- ganzheitlich vorbereitet für ein natürlich-sanftes Geburtserlebnis.

Informieren Sie sich am besten gleich jetzt über die genauen Kursdetails auf: **www.SanfteGeburt.ch** oder direkt über: Telefon 041 780 18 10

1. Das Gefühl, in Sicherheit zu sein und sich dabei auf den Partner verlassen zu können und
2. die Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit.

Wenn sich beide werdenden Eltern gemeinsam auf die Geburt vorbereiten, weiss die Frau, dass sie sich auf ihren Partner verlassen kann, und wenn er dann mit ihr gemeinsam die Geburt ihres Kindes erlebt, weiss sie sich sicher und gut bei ihm aufgehoben. Das macht es ihr sehr viel leichter, loszulassen und die Geburt sich ganz natürlich entwickeln zu lassen.

Bleibt die Kontrolle der Aufmerksamkeit. Wichtig ist hier der sogenannte «Auslöser». «Aufmerksamkeit lässt sich steuern – durch Auslöser!» sagt Urs Camenzind, während er das Licht in seiner Praxis ein und wieder ausschaltet. Auslöser sind Mechanismen, die bestimmte Gefühle und Gedanken auslösen, weil das zuvor entsprechend im Gehirn gespeichert wurde.

«Genau wie dieser Lichtschalter das Licht ein und wieder ausschaltet, erzeugen Auslöser im Gehirn positive Gefühle und Gedanken – den Rest besorgen die Hormone. Wenn man weiss, wie's geht, ist es im Grunde ganz einfach!»

Ich schaue von Urs Camenzind auf Lukas, der immer noch zart und sicher seinen kleinen Jan auf dem Arm hält. Lukas nickt und lächelt: «Wenn man weiss, wie's geht, ist es ganz einfach – und im Ergebnis einfach nur wunderbar!

JAN B.
Als Team geboren
«Männer können einen sehr grossen, positiven Einfluss auf die Geburt haben – und dabei eine echte Hilfe sein. Mich hat diese ganzheitliche Geburtsvorbereitung enorm bestärkt!»

ANDREAS H.
Ganz bewusst dabei
«Selbstverständlich ging ich mit zur Geburtsvorbereitung. Durch die zusammen eingeübten Auslöser, konnte ich meiner Frau in jedem Moment der Geburt Kraft, Zuversicht und Liebe vermitteln.»

MANUEL R.
Vorbereitung war wichtig
«Die Geburtsvorbereitung gab mir Ruhe und Sicherheit. Ich verstand, wie wichtig ich für die Geburt sein kann und dass ich wirklich unterstützen kann. Am Ende erlebten wir alle drei eine fantastische Geburt.»

Ausführliche Erfahrungsberichte zum SanfteGeburt® Wochenendkurs sowie Geburtserlebnisse in Video- und Textform finden Sie auf **www.SanfteGeburt.ch**