

## 25. Ich stelle mich auf die Geburt ein

### Inneres Bild der Geburt

Wenn du dich nun mehr und mehr auf die bevorstehende Geburt einstellst, ist es wichtig, innere Bilder in dir entstehen zu lassen. Achte dabei sehr darauf, was in diesen Bildern vorkommt, was wichtig und was unwichtig ist und was fehlt. Du kannst diese Vorstellungen nach deinen Wünschen mitgestalten. Sie haben einen großen Einfluss darauf, ob du mit Vorfreude und Spannung in die Geburt hineingehst oder mit Anspannung und Sorge.

#### **Ilona:**

*Ich bin nicht mehr mit dem Gedanken „Auweh, da muss ich durch“ zur Geburt gegangen, sondern mit einer unglaublichen Vorfreude, noch einmal die Chance zu bekommen, ein Kind ganz bewusst zur Welt zu bringen.*

### Inneres Bild der natürlichen Geburt

Gerade bei der Vorstellung einer natürlichen Geburt taucht bei vielen Menschen als Erstes das Bild des Wehenschmerzes auf. Ohne diesen wegreiben zu wollen: Geburt ist weit mehr als Schmerz. In einer natürlichen Geburt liegt eine enorme Energie und Kraft. Vielen Frauen gelingt es, sich in ihren eigenen Rhythmus zu begeben, in dem sie ihrem Inneren und ihrem Kind ganz nahe sind. Durch die Endorphine\*, die der weibliche Körper während der Geburt ausschüttet, können Frauen in einen anderen, manchmal tranceartigen Bewusstseinszustand gelangen<sup>42</sup>.

#### **Ilona:**

*Ich habe mich bei dieser Geburt auf jede Wehe eingelassen, hab mich von jeder Wehe treiben lassen, laut getönt. Ich war teilweise wie in Trance.*

Diese enorme Kraft wird in den Wehen sichtbar: Sie sind es, die diesen wunderbaren Übertritt des Kindes ermöglichen. Es tut dir gut, bei der Vorstellung der Wehen zuerst an deren Kraft und nicht gleich an den Schmerz zu denken. Je eher du die Wehen annehmen und je mehr du dich ihnen hingeben kannst, umso mehr wird der Schmerz in den Hintergrund rücken.

### **Paul:**

*Meine Frau war bei der Geburt sehr präsent. Das war gut an ihrem Gesichtsausdruck und ihrer Körperspannung zu sehen. Die Wehen waren offensichtlich stark und wohl auch schmerzhaft, aber es war kein Leid darin, weil sie es so gut annehmen und einfach so sein lassen konnte.*

Dies bedeutet nicht, dass du die Frage, wie du mit dem Geburtsschmerz umgehen kannst, ausblenden sollst. (Vgl. Kapitel 26 „Der Geburtsschmerz“). Die Hebamme Verena Schmid berichtet, dass ihrer Erfahrung nach Frauen, die auf den Wehenschmerz eingestellt sind, mit diesem besser zurechtkommen als jene, die sich im Vorfeld der Geburt nicht mit ihrem Zugang zum Thema Schmerz auseinandergesetzt haben. Trotzdem tut es dir gut, wenn du dich in deiner Vorbereitung auf die Geburt (auch) mit positiven, motivierenden Bildern „fütterst“. Sehr zu empfehlen sind diesbezüglich die Geburtsberichte, die im Buch „Die selbstbestimmte Geburt“ von Ina May Gaskin beschrieben sind.

### *Inneres Bild der Kaiserschnitt-Geburt*

Auch wenn du dein Kind (sicher oder vielleicht) per Kaiserschnitt zur Welt bringen wirst, ist es günstig, deine inneren Bilder anzusehen und zu hinterfragen. Wenn du an die Geburt denkst, kannst du dir eine ruhige und angenehme Atmosphäre vorstellen, in der du – trotz all der Aktivitäten rund um dich herum – unbesorgt und mit deinem Kind in Kontakt bist. Auch das Operationsteam ist entspannt. Du wirst respektvoll betreut und deine persönlichen Wünsche werden berücksichtigt. Im Kapitel 28 unter „Günstige Bedingungen bei einem Kaiserschnitt“ findest du Hinweise darauf, welche Rahmenbedingungen du bei einem Kaiserschnitt gestalten kannst.

Die Bilder und Vorstellungen, die du in dir trägst, hängen von deinen persönlichen Erfahrungen, aber auch von deinen Einstellungen ab. Wenn es dir schwerfällt, eine positive Vorstellung einer bevorstehenden Kaiserschnitt-Geburt zu entwickeln, kannst du dich fragen:

- Welche Erinnerungen und Verletzungen sind noch vorhanden? Wie kann ich damit ins Reine kommen?
- Welche Werteinstellungen hindern mich daran, mir eine schöne Kaiserschnitt-Geburt vorstellen zu können? Ist es notwendig, dass ich mich von manchen Wünschen und Vorstellungen verabschiede, damit ich mich innerlich gut auf einen (möglichen) Kaiserschnitt vorbereiten kann?