



# Schwangerschaft und Geburt

## AFFIRMATIONEN UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Unsere Gedanken sind stark, wenn es darum geht, unseren Alltag zu gestalten. Auch in der Schwangerschaft und während der Geburt können positive Gedanken und gezielte Entspannung unterstützend wirken.

### Denken wir kurz an ein Beispiel:

Sie stellen sich vor, bei einer wichtigen Abschlussprüfung zu sein. Zuerst stellen Sie sich bitte vor, wie Sie unsicher in diese Situation gehen. Sie wissen, alle die dort sind, möchten Sie am liebsten durchfallen lassen. In Ihrer Phantasie vergessen Sie schließlich alles, was Sie mühevoll in den letzten Wochen für die Prüfung gelernt haben – Sie können einfach auf keine Frage die richtige Antwort geben.

Nun stellen Sie sich bitte die gleiche Ausgangssituation noch einmal vor. Diesmal jedoch wissen Sie: Alle Personen im Prüfungsraum möchten Ihr Bestes, wissen, dass Sie Ihr Bestes geben werden. Sie fühlen sich angenommen und akzeptiert. In Ihrer Vorstellung beantworten Sie schließlich jede Frage der Prüfungskommission mit Bravour und wissen einfach mühelos alles, was Sie dafür gelernt haben.

Und, was denken Sie – mit welcher gedanklichen Basis würden Sie eine Prüfung besser

angehen? Eine positive gedankliche Basis kann unumstritten auch für eine gesunde und glückliche Schwangerschaft, sowie für ein positives Geburtserlebnis sorgen.

### Was genau sind positive Bestärkungen (Affirmationen)?

Unter einer Affirmation oder positiven Bestärkung versteht man im Grunde die positive Formulierung eines Zustandes. So sagt man beispielsweise bei einer richtigen Affirmation „Ich bin gesund“ oder „Ich bin von fröhlichen Menschen umgeben“ anstatt „Ich bin nicht mehr krank“ oder „In meiner Umgebung sind keine unsympathischen Menschen“. Man ersetzt dabei also den Satzteil mit „nicht“ durch eine gesamtpositive Beschreibung. Dies bewirkt laut Aussage von Experten eine Art Umprogrammierung unseres Denkens und langfristig die Schaffung einer diesen Affirmationen entsprechenden Realität.

Eine der Vorreiterinnen auf dem Gebiet der Affirmationen ist die Amerikanerin Louise L. Hay, welche mit ihren Büchern unzählige Menschen auf diese relativ einfache Methode aufmerksam machte. In ihrem Buch „Gesundheit für Körper und Seele“ beschreibt sie gut verständlich die Möglichkeiten, die positive Bestärkungen in unserem Alltag bieten. Auch die Wissenschaft ist bereits auf

die Kraft des positiven Denkens aufmerksam geworden und untersuchte die Auswirkungen, die diese z.B. auf kranke Menschen hat. Experten dazu kommen in Hay's Film „You can heal your life – Gesundheit für Körper und Seele“ zu Wort. Auch Angebote wie beispielsweise die Selbsthypnose wirken ähnlich wie positive Bestärkungen.

### Positives Bestärken lernen?

Ja, positives Bestärken kann man lernen – vielmehr ist es jedoch ein konsequentes Üben einer neuen Denkart. Hilfreich dabei ist es, zunächst geeignete Literatur (z.B. Louise L. Hay) zu lesen, sich danach den eigenen – mitunter negativen – Glaubenssätzen zu widmen und diese dann einen nach dem anderen durch eine positive Bestärkung zu ersetzen.

In der Schwangerschaft sind unsere Glaubenssätze oftmals stark negativ besetzt. Sätze wie „Die Geburt ist schmerzhaft“ gehen deshalb oftmals logischerweise mit Angst vor dieser Situation einher.

Dem kann man gezielt entgegenwirken, indem man sich erst einmal dieser Glaubenssätze bewusst wird. Stellen Sie sich deshalb bereits so früh wie möglich in der Schwangerschaft die Frage: Welche Gedanken kommen mir spontan in den Sinn, wenn ich an Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft denke? Schreiben Sie die Antworten auf und schauen Sie sich diese genau an. Hinterfragen Sie, woher diese Glaubenssätze und Gedanken kommen – sind es wirklich Ihre eigenen Gefühle oder sind sie vielleicht die Ihrer Mutter, Ihrer Schwester usw., welche diese an Sie weitergegeben haben? Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Auseinandersetzung mit diesen Gedanken ein sehr intensiver Prozess sein kann, und vielleicht stoßen Sie dabei auch auf unangenehme Erinnerungen oder

Themen, die Sie schon lange belasten. Die Schwangerschaft ist oftmals ein Zustand, indem wir als Frauen sehr offen für unsere verborgensten Emotionen sind. Fürchten Sie sich nicht davor, diese zuzulassen und gegebenenfalls sogar Hilfe von Experten und ExpertInnen wie z.B. PsychotherapeutInnen in Anspruch zu nehmen.

Geburtsbegleitende Personen erzählen oftmals, dass gerade während einer Geburt lange unterdrückte Gefühle hochkommen können und/oder hinderlich sein können, wenn sie nicht „heraus“ dürfen. Nutzen Sie also Ihre Schwangerschaft als Chance, sich auch von alten und belastenden Emotionen zu befreien – Sie starten schließlich in einen völlig neuen Lebensabschnitt.

Wenn Sie sich Ihrer bestehenden Glaubenssätze also bewusst geworden sind, können Sie diese im nächsten Schritt in positive Affirmationen umwandeln. Vielleicht haben Sie aber auch schon sehr viele oder ausschließlich positive Gedanken zu dieser Zeit in Ihrem emotionalen Gedächtnis gespeichert, mit denen Sie gleich weiterarbeiten können. Falls nicht, wandeln Sie negative Bestärkungen im nächsten Step in Positive um. Sie können „Ihre“ Affirmationen laufend näher anschauen und bei Bedarf adaptieren. Bauen Sie sie unbedingt in Ihren Alltag ein, z.B. können Sie sich auf kleine Kärtchen schreiben und in Ihren Mutter-Kind-Pass legen, sie auf den Eiskasten pinnen oder ein schönes Bild mit einer Affirmation malen, das Sie direkt an die Innenseite der Tür Ihres WCs hängen.

So haben Sie die positiven Bestärkungen in Ihrem unmittelbaren Umfeld, verinnerlichen sie und machen sie präsent. Auch Ihre Familie wird sich dessen bewusst werden und Sie werden hoffentlich bald feststellen, dass sich auch hier mitunter die Sprache dementsprechend positiv verändert.

### Affirmationsarbeit im Schwangerschaftsalltag

Es ist natürlich ideal, wenn Sie schon zu Beginn Ihrer Schwangerschaft mit dem positiven Affirmieren beginnen. Gezielte Entspannungsphasen können anfangs helfen, die Affirmationen für Sie und Ihr Baby spürbarer zu machen und zu verinnerlichen. Nehmen Sie beispielsweise ein angenehmes Bad, legen Sie Musik auf (instrumental) und sagen Sie sich in Gedanken alles, was sich gut für Sie und Ihr Baby anfühlt. Wenn Sie eine Yoga- oder andere Entspannungsgruppe besuchen, nutzen Sie die Übungen in Ruhe dazu, Ihre Affirmationen gedanklich wie ein Mantra zu sprechen.

Bitten Sie auch Ihr Umfeld, Sie aktiv bei der Schaffung einer positiven Schwangerschaft zu unterstützen, indem Sie in Ihrer Gegenwart keine Horrorgeschichten und Ammenmärchen zum Besten geben lassen. Leider passiert dies im Alltag nämlich ungefragt sehr oft. Schützen Sie sich davor, indem Sie Ihre/n Gesprächspartner/in in einer solchen Situation sofort unterbrechen und bitten, Ihnen dies nicht zu erzählen. Leider ist man auch in typischen Angeboten für Schwangere nicht immer davor gefeit, solche Geschichten erzählt zu bekommen, was auch sehr anstrengend sein kann – schließlich besucht man solche Angebote während der Schwangerschaft meist regelmäßig.

### Positive Birth

Eine gezielte Möglichkeit zum rein positiven Austausch bieten seit 2009 die Positive Birth Schwangerengruppen. Bei den Treffen unter gleichgesinnten Frauen wird gemeinsam für eine gute Schwangerschaft und ein schönes Geburtserlebnis positiv affirmiert und dem gesamten Zeitraum bis kurz nach der Geburt ein positiver gemeinsamer Rahmen gegeben. Einfache Entspannungsübungen

helfen dabei, die Affirmationen zu festigen und das Baby mit einzubeziehen. Geschichten über schlechte Geburten oder über alles, was möglicherweise nicht „funktionieren“ könnte, werden Sie hier jedoch vergeblich suchen. Auch der Geburt wird in diesen Gruppen stets positiv entgegengeschaut und sie wird als natürlicher Vorgang betrachtet, für den jede Frau auf ihre Weise optimal geschaffen ist.

### Eine schmerzfreie Geburt durch die Kraft der Gedanken

Auch dies ist möglich. Viele haben vielleicht bereits vom Buch Hypnobirthing gehört (HypoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt: Die Mongan-Methode – 1000fach bewährt! Mit Audio-CD! von Marie F. Mongan). In diesem beschreibt die Autorin sehr anschaulich, wie normal schmerzfreie Geburten sein können, anstatt die Ausnahme zu sein. Mongan's Methode baut auf der Selbsthypnose auf.

Ich selbst habe dieses Buch erst nach der Geburt meiner Tochter und nach Gründung der Positive Birth Gruppe gelesen, bin jedoch überzeugt davon, dass mir positive Affirmationen und Visualisierungen auf dieselbe Art wie Selbsthypnose zu einer schmerzfreien und raschen Geburt verholfen haben.



Mag. (FH) Jasmin Nericí  
verheiratet, 1 Tochter und zur Zeit  
selbst schwanger  
Doula, Elternbildnerin i.A.  
Gründerin von Positive Birth –  
Beistand in der Schwangerschaft,  
zur Geburt und danach  
jasmin@positivebirth.at  
www.positivebirth.at

Positive Birth