



Geburtsvorbereitung

DER EINFLUSS VON GEBURTSVORBEREITUNG
AUF DEN GEBURTSVERLAUF

Menschen, mit denen ich über meinen Beruf spreche, fragen mich manchmal: „Glaubst du, dass es wirklich einen Unterschied für die Geburt macht, wenn man einen Geburtsvorbereitungskurs besucht?“ Darauf lautet meine Antwort: „Ja, wenn man das für sich richtige Format der Vorbereitung findet!“

Es gibt eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung: Kurse von Hebammen, von Elternbildnern/Elternbildnerinnen, von Fachleuten mit therapeutischem Hintergrund, von Eltern für Eltern etc. Die meisten beinhalten die konkrete Erklärung des anatomischen Geburtsverlaufes und kaum ein Format kommt heute noch ohne Körper- und Mentalarbeit aus. Egal ob Visualisierungsübungen und Fantasiereisen, Entspannungsübungen oder Selbsthypnose während der Geburt: All diese Methoden sind empfehlenswert, wenn sie dir das Gefühl geben, dass du dort richtig bist, und damit gut bei dir und deinem Kind sein kannst. Alles, was dir hilft, im richtigen Moment dem Lauf der Geburt zu vertrauen - loszulassen - kann das Richtige sein. Es gibt viele Wege und hilfreiche Methoden für den Weg zu einer glücklichen Geburtserfahrung.

Sich mental und praktisch für die Geburt stärken

Positive Birth®, das von mir entwickelte Konzept, ist beispielsweise eine auf die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft abgestimmte Form des Mentalen Trainings und eine Schatzkiste voll praktischer Tipps rund um das Thema Geburt. Das Ziel von Positive Birth® ist, dass du eine Geburt nach deinen individuellen Vorstellungen erlebst, aus der in erster Linie du als Gebärende und dein Kind (bzw. bei Mehrlingen natürlich deine Kinder) gestärkt und gesund hervorgehen. Der Kern von Positive Birth® ist Mentales Training. Unsere Gedanken sind veränderbar. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Gedanken und inneren Beurteilungen unsere Zugänge dazu sind das Jetzt und die eigene Zukunft positiv zu beeinflussen. Ebenso bin ich von deren Einfluss auf unseren Körper überzeugt. Die gezielte Veränderung der eigenen Gedankenwelt nennt man Mentales Training. Es ist mittlerweile belegt, dass Mentales Training dabei hilft, große körperliche und seelische Herausforderungen leichter zu bewältigen.

Deine Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss auf den natürlichen Geburtsverlauf und eine positive Geburtserfahrung. Marie Mongan beispielsweise, klinische Hypnotherapeutin, psychologische Beraterin und Dozentin für Hypnosetherapie, schreibt in ihrem Buch „HypnoBirthing“ ausführlich über den Einfluss der Gedanken auf die natürliche Fähigkeit der Frau, zu gebären, ebenso Frédéric Leboyer und Ina May Gaskin (siehe Buchempfehlungen).

Die Geburt kann man üben

Bei Positive Birth® lade ich dich ein, noch einen Schritt weiter zu gehen: Es soll dich dazu anregen, deine Geburt zu üben! Nun denkst du vielleicht, eine Geburt kann man nicht üben. Doch genau das kann man, und zwar in der eigenen Gedankenwelt. Ein Teil des Mentalen Trainings wird auch „Üben im Geiste“ genannt. Es wurde bereits in zahlreichen Versuchen bestätigt, dass unser Körper darauf reagiert, wenn wir nur daran denken, eine Tätigkeit oder Bewegung auszuführen. Für unseren Körper ist es egal, ob wir uns etwas vorstellen oder wirklich erleben. Deshalb lernt er bereits, sobald wir uns etwas vorstellen. Wenn dann diese Tätigkeit oder Bewegung tatsächlich ausgeführt wird, ist unser Körper schon darauf vorbereitet. Das, was SpitzensportlerInnen seit Jahrzehnten anwenden, ist für die Geburt ebenso hilfreich. Kombiniert mit Körperübungen und dem Auflösen blockierender Gedankengänge bzw. von Ängsten, wirst du gemeinsam mit deinem Baby sozusagen geburtsfit.

Es lohnt sich, wenn du dir deine (medizinischen) BegleiterInnen während der Schwangerschaft und zur Geburt ganz genau suchst. Dazu gehören auch die Menschen, die dich auf die Geburt vorbereiten bzw. einstimmen sollen. Wenn du in einem Kurs bist und dir gefällt, was der/die KursleiterIn anbietet und erzählt, dann bist du dort rich-

tig. Ansonsten fühl dich frei, zu sagen, was dich stört und nimm ein anderes Angebot in Anspruch. Du hast immer eine Wahl! Deine Selbstbestimmung darf spätestens in der Schwangerschaft gestärkt werden. Schaffe dir also selbst ein positives Bild von Geburt und umgib dich mit Menschen, die natürlichen, positiven Geburtserlebnissen offen gegenüberstehen und sie fördern. Es hat auch eine Wirkung auf unsere Einstellung zur Geburt, wenn wir positive Geburtserzählungen hören bzw. miterleben, denn es gibt tatsächlich einen direkten Einfluss unseres gelernten Gebärverhaltens zu unseren nachfolgenden Geburtserfahrungen. Gebären ist eine der großartigsten Erfahrungen, die eine Frau machen kann. Lass dich von glücklichen, positiven Geburtsberichten inspirieren und dazu ermutigen, deine Geburt als Höhepunkt der Schwangerschaft zu feiern.

Positive Birth® gibt dir hierfür einen vertrauensvollen Rahmen, in welchem du dich intensiv mit dem Verlauf der Schwangerschaft



und der bevorstehenden Geburt befassen kannst. Das, was andere vielleicht als „realistische Einschätzung“ beurteilen, indem sie dir von der „normalen“ Dauer oder diversen Komplikationen erzählen, wirst du in diesen Kursen – im Gegenteil zu manch anderen Angeboten – nicht finden. Sorgen und Ängste bekommen Raum, aber du darfst sie einfach loslassen, wenn es an der Zeit dafür ist, damit sie dir bei der Geburt nicht im Weg stehen.

Wie sich dies auf die Geburt auswirkt

Wie sich dies auf die Geburt auswirkt, zeigen die Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen nach der Geburt: Der Großteil von ihnen, nämlich 71%, entscheidet sich bis zum Ende des Kurses, ihre Hebamme für die Geburt selbst zu wählen. Damit verbunden ist auch der Geburtsort: Eine überdurchschnittlich hohe Zahl der Frauen, nämlich gut 20%, entscheidet sich für eine geplante Hausgeburt mit der Hebamme. Von den verbleibenden 80% wurden zwei Kinder in einem Geburtshaus geboren und eines ungeplant auf dem Weg zur Klinik im Auto. Zwei Frauen erlebten statt einer geplanten Hausgeburt eine schnelle und unkomplizierte Alleingeburt zu Hause, weil die Hebamme nicht mehr rechtzeitig da war.

9% Prozent der Mütter, die bereits geboren hatten, wollten sich auf eine natürliche Geburt nach einem vorangegangenen Kaiserschnitt einstimmen. Sie sind hier richtig: Von diesen Frauen brachten bis auf eine Frau, die sich aktiv für einen weiteren Kaiserschnitt in Form einer selbstbestimmten „Kaisergeburt“ entschied, alle Kinder spontan zur Welt.

Jene Kursteilnehmerinnen, deren Kinder per Kaiserschnitt zur Welt kamen (rund 16%), hatten dafür nachvollziehbare Gründe wie eine Unterversorgung des Neugeborenen, eine Querlage oder eine Placenta Previa To-

tal. Für Positive Birth® Kursteilnehmerinnen stehen eine Beckenend-/Steißlage oder Zwillinge übrigens einer natürlichen Geburt nicht im Weg: Sechs von acht Frauen, deren Baby sich in Steiß-/Beckenendlage befand, bekamen ihr Baby spontan, ebenso wie zwei von drei Zwillingen geburten auch auf natürlichem Weg stattfinden konnten.

98% der Teilnehmerinnen eines Positive Birth® Kurses erlebten die vermittelten Inhalte als sehr hilfreich für ihre Geburtserfahrung und würden den Kurs weiterempfehlen.

Positive Birth® ist eine etwas andere Art der Vorbereitung auf das Erlebnis Geburt, weil es dich in Kontakt mit deiner inneren Weisheit, deinem ungeborenen Kind und deiner Intuition bringen wird, wenn du dich darauf einlässt. Wenn du aufmerksam hinhörst, was dein Kind und deine innere Weisheit dir in Bezug auf die Geburt mitteilen, wirst du in Freude und Sicherheit gebären!

Auszug aus dem Buch „Positive Birth® – Dein positives Geburtserlebnis bestimmst Du selbst! Einstimmung auf eine Geburt in Freude & Leichtigkeit“ Neuauflage April 2016, erschienen im Selbstverlag von Jasmin Nerici



Mag. FH Jasmin Nerici
Zert. Elternbildnerin, Doula &
Dipl. Mentaltrainerin
Gründerin von Positive Birth® -
Initiative für eine selbstbestimmte,
glückliche Geburt
2fache Mama
Tel. 0699 1004 1005
jasmin@positivebirth.at
www.positivebirth.at

Foto by Tanja Schalling