Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 109 (2011)
Heft: 6

Artikel: Angst vor der Geburt : natürlich oder von der Gesellschaft produziert?
Autor: Schmid, Verena
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949932

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Angst vor der Geburt

Natürlich oder von der Gesellschaft provoziert?

Ängste vor der Geburt sind nicht nur negativ; sie sind Wegweiser auf dem Weg und durch den Prozess des Gebärens hindurch, und der produktive Umgang mit ihnen lässt sich erlernen. Von der technologiegläubigen Gesellschaft provozierte Ängste hingegen hemmen die Frau auf dem Weg zur Mutterschaft.

An die Frau gerichtet

Die Angst ist dir eine treue Begleiterin bei deinem Abenteuer des Mutter Werdens… Sie taucht in regelmässigen Abständen auf und stellt dir Fragen. Was wenn…? Falls du keine Angst spürst, kommen bestimmt andere zu dir und fachen sie an, mit farbigen Schauergeschichten, negativen Geburtsberichten, untermalt von ihren eigenen Ängsten.

Natürliche Angst

Angst ist ansteckend. Einige Ängste erreichen alle Frauen während Schwangerschaft und Geburt, in allen Kulturen. Sie gehören intrinsisch zur prägenden Geburtserfahrung, zum Tor, das sich zwischen zwei Welten öffnet. Zu ihnen gehören:

- Die Angst vor dem Unbekannten.
- Die Angst davor, einem Teil von dir zu begegnen, den du noch nicht kennst, den es noch zu erwecken gilt.
- Die Angst vor dem Neuen, vor dem Schmerz.
- Die Angst vor dem, was das Kind in dein Leben bringt.
- Die Angst vor dem Tod, sowohl dem Tod deiner Identität als auch dem Tod deines Körpers.
- Die Angst vor Trennung.

Wir müssen diese Ängste als physiologische, natürliche Ängste ansehen, als Antworten auf Veränderungen, die den Anpassungsprozess unterstützen. Sie existieren zu deinem Schutz, ähnlich wie der Geburtsschmerz. Beide treten rhythmisch auf und vergehen wieder.

Ihre Funktion ist es, deine Aufmerksamkeit auf die laufenden Vorgänge zu richten und dich in einen Zustand produktiver, aktiver Anpassung zu führen. Sie helfen dir, über die Schritte nachzudenken, die du tun und über die Entscheidungen, die du fällen musst. Sie zwingen dich, dich vorzubereiten, dich mit wirkungsvollen Hilfsmitteln auszurüsten, welche dich unterstützen können.

Sie zeigen dir den Moment zum «Angreifen» (Kampf), dich öffnen, vorwärts stürmen, und den Moment zum «Zurückweichen» (Flucht), Innehalten und Deckung suchen. Angst signalisiert dir, wenn das Kind in echter Gefahr schwebt. Dies ist etwas völlig anderes als die vage Ängstlichkeit vor einem unbestimmten Risiko, das du gar nicht eingehst. Angst sagt dir, was wirklich geschieht. Sie begleitet dich als Verbündete; ihr kannst du ins Auge blicken. Sie erlaubt dir, das Problem herauszugreifen und angemessen damit umzugehen, die richtigen Hilfsmittel dafür zu finden.

Diese Angst ist nicht dauernd anwesend, sie taucht nur zu bestimmten Zeiten auf. Ausgeglichen wird sie von den Endorphinen.

Wenn du dich im Dauerstress befindest gehen die Endorphine zurück und die Angst wächst. Findest du hingegen eine gute Balance zwischen Aktivität und Entspannung, dann sind Ängste gelegentliche Begleiterinnen und unterstützen die Eröffnungsphase.

Verena Schmid, Hebamme, Ausbildnerin, Autorin, Gründerin und Leiterin der Ausbildungsstätte für Hebammen «Scuola Elementale di Arte Ostetrica» (SEAO) in Florenz (Italien).
www.marsupioscuola.it

Gespenster, Gedanken, Phantasien…

In deinem tiefsten Inneren wohnen weitere Gespenster, die Teil der menschlichen Natur sind. Sie begegnen dir manchmal in deinen Träumen, oder in Gedanken und Fantasien. Auf der Basis des Gesetzes von der Polarität des Lebens löst die Kraft des Gebärens in dir nicht nur diesen prokreativen Akt aus, sondern auch sein potenzielles Gegenteil:

- Die Fähigkeit, Leben hervorzubringen, lässt dich intuitiv auch die Fähigkeit erahnen, Leben zu zerstören.
- Die Fähigkeit, das Kind in dir zu bergen, lässt dich auch das Gegenteil befürchten: das Kind loszulassen, es nicht halten zu können.
- Dein Wunsch nach dem Kind weckt in dir auch die Angst, deine Identität zu verlieren.
- Die Kraft der aufgeblühten Liebe in dir enthält auch die Kraft der Aggression.
- Das machtvolle Bejahen des neuen Lebens in deiner Gebärmutter beschwört den Gedanken an den Tod herauf.

Du weisst, dass in allen Dingen auch ihr Gegenteil steckt. Lass sie miteinander tanzen. Dein Körper hegt und ernährt Leben.

Von der Gesellschaft provoziert?

Andere und weniger produktive Befürchtungen werden von der Gesellschaft heraufbeschworen. Sie gehören spezifisch zu unserer westlichen Gesellschaft; Frauen aus anderen Kulturen teilen sie nicht. Oft verwandeln sie sich in Ängste.

In unserer Kultur, die den Frauen noch immer die volle Wertschätzung versagt und Kinder in erster Linie als soziales Produkt anschaut, überfällt dich vielleicht die Furcht, dieser Aufgabe nicht gewachsen zu sein, nicht fähig zu sein, ein gesundes, unversehrtes Kind auf die Welt zu bringen.

Vielleicht hast du Angst vor den Schmerzen, vor dem Spital, vor einer Operation, vor Narben. Vielleicht quält dich die Furcht vor dem sozialen Abstieg, davor, den Partner zu verlieren, oder vor der Zeit nach der Geburt: «Wie werde ich zurecht kommen? Werde ich… können?»

Folgende Ängste könnten dich plagen:

- Die Angst, nach der Geburt nie mehr die Gleiche zu sein.
- Die Angst, nicht mehr attraktiv und effizient zu sein.
- Die Angst vor Abhängigkeit.

- Die Angst vor dem Angebundensein.
- … und andere Ängste.

Die unsrige ist eine risikoorientierte Gesellschaft. Ein Kind zu bekommen gilt als sehr risikobehaftet.

Theoretische Risiken belagern dich. Sie verwirren und ängstigen dich; du bekommst das Gefühl, von Gefahren umzingelt zu sein. Aber weil es für dich keine reale konkrete Gefahren sind, erlauben sie auch keine konkreten Handlungen. Deshalb kannst du dich ihnen auch nicht zuwenden, eine Lösung suchen und dich danach wieder entspannen. Die Furcht wächst zu einer diffusen Angst an.

Solche Ängste wirken sich hemmend aus, auf dich, auf die Schwangerschaft, die Geburt und aufs Stillen; sie verwirren dich und lassen dich die Orientierung verlieren, sie haben die Tendenz, chronisch oder immer schlimmer zu werden, und sie lösen Stress aus, der seinerseits biologische Funktionen hemmt: deine und diejenigen des Kindes. Statt dich zu öffnen, schnüren sie dich zu.

Widersprüchliche Gefühle

Wieder fühlst du dich in zwei gegensätzliche Richtungen gezogen: Die eine, intim, instinktbezogen und auf deinen inneren Wahrnehmungen basierend, beruhigt dich bezüglich deiner Gesundheit; die andere, rational, abstrakt, und auf Begriffen fussend, verunsichert dich. Vielleicht fühlst du dich hin- und hergerissen zwischen:

- Sein müssen und Sein;
- Dem Gefühl von Schwäche und Unzulänglichkeit, das dir deine Umgebung dauernd suggeriert, und deinem instinktiven Kompetenzgefühl, das du spürst;
- Der Angst vor Schmerzen, die als unnütz und überflüssig angesehen werden, und dem Wunsch, die Geburt in ihrer Ganzheit und tief mitzuerleben;
- Der Angst vor dem Kind und dem beschützenden Instinkt für das Kind;
- Dem Bedürfnis, die Kontrolle zu behalten und dem Wunsch, dich gehen zu lassen und den Kräften zu vertrauen, die dich erfüllen;
- Nachdenken und Instinkt;
- Aufopfern und Selbstverwirklichung;
- Mutterschaft passiv in Kauf nehmen und sie kreativ erfahren.

Technologie und Natur

Du möchtest, dass dir jemand die Entscheidungen abnimmt, dir den Weg weist und dich aus dem Konflikt befreit. Die kulturellen Botschaften laden dich ein, dein Mutterwerden zu delegieren, es den Technikern zu überlassen, dich unter ihre Obhut zu begeben, rationale Kontrolle zu bewahren. Du bekommst zahllose Angebote für scheinbar einfache Abkürzungen, die dich augenblicklich aus der Angst erlösen, nur um dich unvorbereitet und schlecht ausgerüstet zurückzulassen, der physiologischen Angst ausgeliefert, und die dir am Ende der Reise ein Neugeborenes übergeben, das beinahe ein Fremdling ist. Mit ihm wirst du dein Leben teilen, und du musst es zuerst überhaupt kennenlernen.

Technologie dominiert unser Leben. Sie ist integraler Bestandteil unseres Lebens von Geburt an, ein spezifisches Credo unserer westlichen Gesellschaft. Doch Technologie erschafft und nährt Angst. Mit ihren Maschinen drückt sie aus: «Du kannst nicht allein gebären, die Maschine kann es besser als du und vor allem besser als deine Instinkte. Mit Instinkten weiss man nie, sie sind unberechenbar. Die Natur ist hinterlistig, sie kann uns in jedem Augenblick verraten. Alles Mögliche kann passieren. Mit einer Maschine hingegen hat man Gewissheit».

All das läuft einfach ab, ausser, du erkennst diesen Ablauf und machst ihn zu deinem eigenen spezifischen und der Situation angemessenen Instrument.

Es gibt auch andere Wege, um von Vertrauen zu profitieren: Entdecke deinen eigenen Körper wieder und lerne die grossen Ressourcen kennen, die er für dich und für dein Baby bereithält. ◀

Auszug aus: Verena Schmid, Venire al mondo e dare alle luce, percorsi di vita attraverso la nascita. Apogeo ed. Milano, 2005.

Übersetzung aus dem Englischen: Gerlinde Michel, Spiez

Massagen zur Harmonisierung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Ein praktischer Kurs geleitet von Verena Schmid

Montag, 24. bis Mittwoch, 26. Oktober 2011, Bozen (Italien)

Ziel des Kurses:
Vermitteln von hebammenspezifischen Instrumenten zur salutogenetischen Betreuung der Frauen und zur Behandlung von Störungen und Distokien unter der Geburt.

Information: frauenzentrum@rolmail.net

Schweizer Studie mit Schwangeren

Sorgen um das Kind

In der modernen Geburtshilfe sind Morbidität und Mortalität von Mutter und Kind sehr selten geworden. Trotz dieses Fortschritts stellten sich in den 1990er-Jahre Verena Geissbühler und Jakob Eberhard unter anderem die folgenden Fragen: Haben werdende Mütter Angst vor der Geburt und wie gross sind ihre Ängste? Werden die Ängste durch die Erfahrung früherer Geburten und Geburtsvorbereitungskurse beeinflusst?

Die Studie, die am Kantonsspital Frauenfeld durchgeführt und im Jahr 2002 publiziert wurde, wertete Daten von über 8000 schwangeren Frauen (Primi- und Multiparae) aus. Diese Daten wurden von 1991 bis 1999 mittels Fragebogen erhoben. Die Studie untersucht und diskutiert Quantität und Qualität von Ängsten, die im Zusammenhang mit der bevorstehenden Geburt stehen, und ob diese Ängste von allfällig besuchten Geburtsvorbereitungskursen beeinflusst werden. Die Geburten fanden in einer Geburtshilfeklinik statt, die auch alternative Gebärmethoden anbietet. Die am häufigsten geäusserten Ängste betrafen die Sorge um die Gesundheit des Kindes (50%) und Angst vor Schmerzen (40%). Angst vor einem medizinischen Eingriff wie Kaiserschnitt, Anästhesie, Periduralanästhesie (PDA), und Ängste vor dem Ausgeliefertsein an die Geburtshelfer wurden von ca. 12% der Frauen geäussert. Ob sich mit der Geburtsvorbereitung die Angst der Frauen vermindert ist schwierig zu beantworten, denn die Qualität der angebotenen Geburtsvorbereitungskurse wurde nicht genauer untersucht.

Obwohl neun Jahren seit Erscheinen der Studie vergangen sind, haben die Resultate nicht an Aktualität verloren. ◀

Wolfgang Wettstein

Geissbühler V., Eberhard J. (2002). Fear of childbirth during pregnancy: a study of more than 8000 pregenant women. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology 23(4): 229–35.