

ULRICH | INSTINCTIVE BIRTH • GEBURT AUS EIGENER KRAFT

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleibt auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Der Leser/die Leserin wird darauf hingewiesen, dass alle in diesem Werk dokumentierten Übungshinweise, Meinungen und Informationen darauf abzielen, dem Leser/der Leserin einen Einblick in eine alternative Gebärkultur zu vermitteln. Der Leser/die Leserin wird weiter darauf hingewiesen, dass die Umsetzung des in diesem Buch vermittelten Wissens der eigenen Verantwortung obliegt. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis: Cover (1) GTeam - Fotolia.com, (12) I. Ulrich, (14/15) Boscorelli - Fotolia.com, (16/34) Lissy Reitinger - Imagem, (50) Privat, (54) Daisy Seilern, (61) Privat, (64) Haramis Kalfar - Fotolia.com, (76) Privat, (108) Privat, (110) Lissy Reitinger - Imagem, (128) Privat, (136) Lissy Reitinger - Imagem, (138/149) I. Ulrich, (176/177/178/179/180/185/189) Lissy Reitinger - Imagem, (196) Privat, (204) Privat, (208) Privat, (214) Privat, (220) Privat, (225) I. Ulrich, (228) Lissy Reitinger - Imagem, (232) Privat, (235/236) Privat, (238) lisalucia - Fotolia.com, (249) Privat, (252) Privat, (255) Privat, (258) Stefanie Weiss, (262) Privat, (267/268) Lissy Reitinger - Imagem, (281) Privat, (284) I. Ulrich, (299) Lissy Reitinger - Imagem;

Originalausgabe 2015 - Vollfarbe

Alle Rechte vorbehalten.

© 2015 nbm Verlag

[www.instinctivebirth.org](http://www.instinctivebirth.org) [www.naturalbirthmovement.info/nbm-verlag/](http://www.naturalbirthmovement.info/nbm-verlag/)

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: nbm Verlag

Umschlagabbildung: ©GTeam – fotolia

Lektorat: NBM Verlag, Mag. Sylvia Schlacher, Wien

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

© 2016 Isabella Ulrich

Herausgeber: nbm Verlag

Autor: Isabella Ulrich

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

Printed in Austria

978-3-99057-291-7

(Paperback)

978-3-99057-292-4 (Hardcover)

ISABELLA ULRICH

# INSTINCTIVE BIRTH GEBURT AUS EIGENER KRAFT

HANDBUCH ZUR GANZHEITLICHEN  
VORBEREITUNG AUF EIN NATÜRLICHES UND  
SELBSTBESTIMMTES GEBURTSERLEBNIS



\* Das Stern-Symbol kennzeichnet Inhalte die möglicherweise Ängste auslösen können. Sie sind nur eingeschränkt für sensible Leserinnen, die sich kurz vor der Geburt befinden, geeignet.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort | **9**

Hinweis zur Arbeit mit diesem Buch | **11**

Geburt | **14**



## EINLEITUNG | 17

„Die Frauen können es, man lässt sie nur nicht!“\* | **18**

Instinktverhalten und Intuition | **23**

Dein Weg zu einem selbstbestimmten und instinktiven Geburtserlebnis | **26**



## TEIL 1 - MANIFEST -

Die Grundsätze einer instinktiven Geburt | **35**

Der Einfluss einer vorbereiteten Umgebung | **36**



### Der Grundsatz der Autonomie | **41**

Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortung | **43**

Geburtsgeschichten\* | **50**

- Geburt im Gegenwind\* | **50**

- Ganz anders als erwartet\* | **54**

- Heilsam und kraftvoll\* | **61**

- Sich selbst vertrauen\* | **64**



### Der Grundsatz der Bewegungsfreiheit | **69**

Die vorbereitete Umgebung - Ein Rückzugsort für deine Geburtsarbeit | **71**

Bewegungseinschränkung und damit verbundene Risiken für dich und dein Kind\* | **74**



### Der Grundsatz der individuellen und bedürfnisorientierten Zuwendung | **77**

Die Kommunikation der eigenen Bedürfnisse - Der Geburtsplan | **80**

Die ideale Geburtsbegleitung für eine instinktive Geburt | **83**

Die Auswahl deiner Hebamme | **84**



### Der Grundsatz der Geborgenheit | **91**

Normalität und Vertrautheit schaffen | **94**

Ina May's Gesetz der Schließmuskeln | **95**

Die Auswahl des Geburtsortes - viel mehr als die Entscheidung, „wo“ | **97**

Geburt in der Geburtsklinik\* | **98**  
Geburt im Geburtshaus | **102**  
Geburt im eigenen Zuhause | **103**  
Alleingeburt | **105**  
*Geburtsgeschichte - Nebenher* | **108**

 **Der Grundsatz des Gewahrseins** | **111**  
Achtsamkeit und Zutrauen | **114**  
Zeit für innere Prozesse | **115**  
Schmerz und eigenständige Schmerzbewältigung | **119**  
Medizinische Schmerzlinderung und damit verbundene Risiken\* | **126**  
*Geburtsgeschichte - Vollmond* | **128**



---

TEIL 2 - DIE INSTINKTIVE GEBURT -  
Leitfaden für eine eigenständige und ganzheitliche  
Geburtsbewältigung | **137**

Die 8 Wege zu einer eigenständigen und instinktiven Geburtsbewältigung | **138**  
Geburt aus eigener Kraft | **139**

 **Vorfreude und Inspiration** | **141**  
Dein Kohärenzgefühl stärken | **142**  
Eine positive Einstellung zur Geburt entwickeln und stärken | **146**  
Eine Geburtskerze für dich und dein Baby anfertigen | **148**  
Die Geburtskerze entzünden | **148**  
Über den Umgang mit Ängsten während der Geburt | **150**  
Auswege aus der negativen Tendenz - Wenn Nervosität und Anspannung  
überwiegen | **154**

 **Orientierung und Motivation** | **157**  
Selbstmotivation | **158**  
Visualisierungen - Die Macht der inneren Bilder | **160**  
Affirmationen | **164**  
Vorbereitende Schritte, um mögliche Blockaden zu vermeiden | **166**  
Auswege aus der negativen Tendenz - Wenn Jammern und Klagen deine  
Motivation schwächen | **168**

 **Die instinktive Geburtsarbeit** | **169**  
Der instinktive Rückzug | **170**  
Atmen und Tönen | **172**  
Die tiefe Bauchatmung oder Geburtsatmung | **172**

Tönen | **173**

Instinktive Bewegungen und geburtsfördernde Körperhaltungen | **175**

Der Ausdruck der Verwandlung | **182**

Auswege aus der negativen Tendenz - Körperwahrnehmung und Ausdruck von Emotionen fördern | **183**

*Geburtsgeschichte - Ellis's Geburt* | **185**



### **Zur Ruhe kommen** | **189**

Entspannung, Zentrierung und Innenschau | **189**

Die Verbindung zu deinem Kind stärken | **191**

Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen | **194**

Auswege aus der negativen Tendenz - Unruhe und Überforderung | **194**



### **Geborgenheit** | **197**

Normalität, Kontinuität und bedürfnisorientierte Zuwendung | **197**

Begleitung und Unterstützung durch vertraute Personen | **198**

Beistand durch eine geburtserfahrene Frau oder Doula | **199**

Partnerschaft und Geburt | **200**

*Geburtsgeschichte - Vater werden* | **208**

Geschwisterkinder | **210**

Auswege aus der negativen Tendenz - Wenn du dir selbst im Weg stehst | **213**

*Geburtsgeschichten* | **214**

- *Hannah* | **214**

- *Das Erbe meiner Mutter* | **220**



### **Hingabe und Loslösung - „Das Tor durchschreiten“** | **223**

Ein Schritt des Vertrauens | **224**

Auswege aus der negativen Tendenz - Bereitschaft zur Veränderung | **227**



### **Ruhe, Kraft und Ganzheit** | **229**



### **Transformation** | **233**

„Heilige Stille“ | **233**



TEIL 3 - Die Grenzen der natürlichen Geburt | **239**

Tatsächliche Grenze oder Geschäft mit der Angst\* | **240**

Kaiserschnitt - EinSchnitt ins Leben\* | **241**

Instinktiv gebären trotz Hindernissen | **248**

*Geburtsgeschichten* | **249**

- *Instinktive Geburt von Zwillingen* | **249**

- *Louisas instinktive Geburt nach 2 Kaiserschnitten* | **252**
- *Aus Vincents Tagebuch - Instinktive Erstgeburt in Beckenendlage* | **255**
- *Fannys ungeplante Alleingeburt nach einem Kaiserschnitt* | **258**
- *Lindas Geschichte - Die instinktive Geburt eines extremen Frühchens in der 25. SSW* | **262**
- Geburt und Tod\* | **265**



TEIL 4 - Ein neues Leben beginnt | 269

Prägung | **270**

Muttergefühle und Mutterinstinkt | **277**

Geburtsgeschichte - Muttersein\* | **281**



ANHANG | 285

Literaturempfehlung für werdende Eltern | **286**

Internet-Adressen | **287**

Information zum österreichischen Patientenrecht | **288**

Stichwortregister | **289**

## Vorwort

Liebe Leserin!

Lieber Leser!

Ich hatte das große Glück, als eine von 18 Frauen in einem matriarchalen Klan-Gefüge aufzuwachsen, in dem das „Mysterium Geburt“ als etwas Natürliches, Freudvolles, Schönes und Wünschenswertes geachtet wurde. Die Frauen meiner Familie gebaren – bis auf wenige Ausnahmen – rasch, unkompliziert und völlig natürlich, jede Geburt wurde bis früh in die Morgenstunden im Kreis der Familie gefeiert. Die Mütter berichteten beim gängigen gemütlichen Beisammensein offen von ihren Geburten und als junges Mädchen lauschte ich voll Begeisterung ihren Erzählungen. Auch die Männer in meiner Familie – allen voran mein Vater – standen ihren Frauen bei der Geburt der gemeinsamen Kinder größtenteils voll Freude bei und gaben das Begleiten einer Geburt als etwas überaus Sinnliches und Schönes weiter. Mein Bild von Geburt wurde damit von fröhtester Kindheit an positiv geprägt und ich freute mich auf die Zeit, in welcher ich selbst einmal ein Kind zur Welt bringen würde, um dann als Mutter freudvoll über das Erlebte zu berichten. Ich dachte dabei nie an Schmerzen und hatte auch keine Angst davor, dieser Herausforderung möglicherweise nicht gewachsen zu sein.

Als ich viele Jahre später meine berufliche Tätigkeit an der Seite werdender Mütter aufnahm, musste ich feststellen, dass mein Bild von Schwangerschaft, Geburt und Muttersein bei weitem nicht jenem der großen Allgemeinheit entsprach. Meine Realität wurde von einer Vielzahl an Ängsten und äußerst negativen Geburtserfahrungen anderer Frauen erschüttert; für viele stellte die Geburt ein gefahrvolles und schmerhaftes Übel dar, das intensiver medizinischer Betreuung und technischer Überwachung bedarf.

Im Spannungsfeld dieser beiden Realitäten und inspiriert durch die Geburten meiner beiden Kinder begann meine Suche nach dem, was Geburt wirklich war. Was bedeutet es, ein Kind im eigenen Körper heranwachsen zu spüren und es zur Welt zu bringen? Welchen Sinn hat diese Erfahrung für uns Frauen? Vor allem beschäftigt mich die eine grundlegende Frage: Wie und wodurch wird es für uns Frauen möglich, eine Geburt positiv und freudvoll zu erleben? Wie kann dieser Lebensübergang ins Muttersein zu einer so wertvollen Selbsterfahrung werden, wie ich sie unter den Frauen meiner Familie kennenlernen durfte?

Mit diesem Buch möchte ich den Wissensschatz jener Frauen weitergeben, die ihre Kinder ohne Angst, abseits von störenden Einflüssen, aus eigener Kraft geboren haben und die ihre Erfahrungen nur zu gerne mit anderen Frauen teilen wollen. Es soll werdenden Müttern den Lebensübergang ins Muttersein als positives und kraftspendendes Erlebnis vermitteln, sie bei der organisatorischen Entscheidungsfindung und persönlichen Vorbereitung auf eine selbstbestimmte und möglichst natürliche Geburt unterstützen und dazu anregen, sich auf die weibliche Fähigkeit des instinktiven Gebärens zurückzubesinnen.

Während der Vorbereitung auf eine möglichst sichere und dennoch natürliche und selbstbestimmte Geburt kommen Frauen heutzutage selbstverständlich nicht darum herum, sich mit der derzeit praktizierte Geburtsethik auseinanderzusetzen. Es ist unumgänglich, gewisse Missverständnisse in der kollektiven Auffassung von Geburt sowie Missstände in der klinischen Umsetzung von Geburtshilfe – die es einer Frau heute beinahe unmöglich machen, Geburt als natürlichen und ganzheitlichen Prozess zu erleben – zu hinterfragen.

Dieses Buch soll unter anderem zu einer kritischen Auseinandersetzung mit persönlichen Glaubenssätzen, aber auch der gängigen gesellschaftlichen Sichtweise auf Geburt, Gebären und Geborenwerden anregen. Als Leserin wird man möglicherweise mit Themen und Tatsachen konfrontiert, mit denen sich eine werdende Mutter am liebsten nicht befassen möchte und die auf einen inneren Widerstand treffen. Es lohnt sich jedoch allemal, dem Gefühl dieses Widerstandes nachzugeben und sich mit aufkommenden Ängsten und Zweifeln bewusst auseinanderzusetzen: Um letztendlich die organisatorischen Entscheidungen so zu treffen und die persönliche Vorbereitung so zu gestalten, dass eine positive und eigenständigen Geburtsbewältigung möglich wird und Frauen zu einer Weise des Gebärens zurück finden, die von sich aus sicher, würdevoll und in einem hohen Maße befriedigend ist.

Ein Kind aus eigener Kraft zur Welt zu bringen ist eine der genussvollsten, freudvollsten und transformativsten Selbsterfahrungen, die eine Frau im Laufe ihres Lebens

machen kann. Mit diesem Buch möchte ich dich dabei begleiten, dich frei von hinderlichen Erwartungen und im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten hingebungsvoll auf dieses urweibliche Mysterium – die Geburt deines Kindes – einzulassen.

Ich wünsche dir auf dieser Reise viel Vorfreude und Inspiration.

Isabella Ulrich

Gaaden, im November 2015

## Hinweis zur Arbeit mit diesem Buch

Für mehr Übersicht beim Lesen und gutes Einprägen beim Arbeiten mit diesem Handbuch sind wichtige Inhalte und Aufzählungen mit einem Symbol markiert.



### DAS BLATT - NATUR

Dieses Symbol weist auf Kapitel oder Textpassagen hin, die sich mit natürlichen Gesetzmäßigkeiten sowie den biologischen, physiologischen und seelisch-geistigen Vorgängen im Geburtsprozess befassen. Sie dienen dem besseren Verständnis der Zusammenhänge und Faktoren, die Einfluss auf eine natürliche Geburt nehmen.



### DIE ROSE - GEBURT AUS EIGENER KRAFT

Dieses Symbol kennzeichnet Inhalte, die einen Leitfaden zur bewussten Vorbereitung auf eine instinktive Geburt bieten oder eine Anleitung für eine Übung oder Methode zur eigenständigen Geburtsbewältigung beinhalten. Sie unterstützen eine ganzheitliche Einstimmung auf die Geburt.



### DAS AUGE - ACHTSAMKEIT

Dieses Symbol markiert jene Inhalte, die auf eine Situation oder eine Begebenheit hinweisen, die einer näheren Betrachtung bedürfen, wenn man eine instinktive und selbstbestimmte Geburt ins Auge fasst. Diese Inhalte dienen der Orientierung und organisatorischen Entscheidungsfindung im Hinblick auf eine möglichst sichere und natürliche Geburt.





*Im Gedenken an meine  
Ururgroßmutter Maria  
und ihre Tochter Creszentia.*

*Meinen Ahninnen,  
meiner Mutter Erika,  
sowie allen Müttern und Töchtern  
meiner Stammfamilie gewidmet.  
In inniger Verbundenheit –  
für Pamela, Christina und Madeline.*

# Geburt

Schwere.

Enge.

Warten.

Vollmondnacht.

Ein leichtes Ziehen. Ist es das?

Am Klo. Schleim. Blut.

Ja! Endlich.

Vorfreude.

Bald bist du geboren.

Du und ich, wir schaffen das.

Eine heiße Tasse Kakao.

Atemen.

Ich bewege mich. Stehend. Kreisend.

Eine Welle bahnt sich an. Kraftvoll.

Ich lade sie ein.

„Komm und hilf mir mein Baby zu gebären!“

„Ahhhhh.“

Ja! Ich freu mich, dass mein Körper das so gut schafft.

Draußen bläst ein Sturm. Der Bach führt Hochwasser.

Mondschein.

Eine kraftvolle Welle überrollt mich. Ich werde laut.

Das war heftig!

Stille. Innehalten.

Die nächste Welle.

Himmel! So stark?

Wie lange halte ich dieser Kraft stand?

Am Boden. Ich will mich festhalten, aber wo?

Er ist da. Seine Schulter gibt mir Halt.

Die nächste Welle entmachtet mich völlig, aber er lässt mich nicht los.

„Ahhhhh!“, und noch einmal „ahhhhhh!“

Vorbei. Ruhe.



*Und wieder! So schnell? So stark!  
Wie lange geht das noch so?  
Wie kann ich das aushalten?  
„Gut so“, sagt sie. Sie lächelt, ist ganz entspannt.  
Nimmt mir nichts ab.  
Tränen rollen. Stille. Hadern. Verzweiflung.  
Aber das darf sein.*

*Alles geben.  
Wieder und wieder überrollt mich eine Welle.  
Hoffnungslosigkeit. Ein Vakuum.  
Noch nie empfundener Druck.  
Noch nie zuvor gefühlte Gefühle.  
Unhaltbar.*

*Aufgeben. Loslassen. Hingeben.  
An diese Übermacht die ohnedies nicht zu halten ist.  
Schwerkraft.  
Plötzlich Veränderung.  
Ein Annehmen. Ich fühle ich mich getragen.  
Vertrauen. Und das Gefühl, bereit zu sein.*

*Ein Orkan erfasst mich.  
Unhaltbare Kraft!  
Ich bin stille Beobachterin. Mein Körper macht. Einfach so.  
Unfassbarer Druck. Ein Brennen. Immer stärker.  
Mein Innerstes - ein Feuerring. Und doch fließt die Kraft unaufhaltsam.  
Und dann... Erleichterung.  
Der kleine Körper gleitet aus mir heraus. Ganz langsam. Ohne Zutun.  
Vom dunkelsten Dunkel ins hellste Hell.  
Von der größten Fülle in die gänzliche Leere.  
Vom engsten Eng in die unfassbare Weite.  
Ein kräftiger Schrei!  
Ich hebe ihn hoch und sehe ihn an.  
Da bist du. Endlich!  
Staunen. Freude, für die ich keine Worte finde.*

*Draußen ist es hell geworden.  
Willkommen im Leben, mein kleiner Schatz!*



# EINLEITUNG

## „Die Frauen können es, man lässt sie nur nicht!“\*

*Wir Frauen wünschen uns, unsere Kinder so einfach und schmerzfrei wie möglich zu gebären, ohne dabei unnötige Risiken einzugehen. Wir wünschen uns Sicherheit für uns und unsere Babys und die nötige Unterstützung, die es uns ermöglicht, eine Geburt natürlich und positiv zu bewältigen. Aber was bedeutet das für unsere Entscheidungen hinsichtlich der Geburt? Wie kann eine Geburt einfach und leicht bewältigt werden? Welche Maßnahmen können wir Frauen eigenständig ergreifen, um die Geburt unseres Kindes zu einem sicheren, selbstbestimmten und positiven Erlebnis werden zu lassen, das uns in unserem intuitiven Muttersein bestärkt?*

Eine instinktive Geburt ohne jegliche Intervention ist eine sinnliche, kraftvolle und positive Erfahrung – ein körperlicher und seelischer Reifungsprozess, den eine gesunde Frau und ein gesundes Kind, unter den notwendigen physischen Voraussetzungen, ohne jeden Zweifel aus eigener Kraft bewältigen können. Nach zwei Jahrhunderten intensiven Eingreifens in die natürliche und instinktive Dynamik einer Geburt durch standardisierte klinische Routine- und Interventionsmaßnahmen sind wir Frauen uns dieser Tatsache jedoch nicht mehr so sicher. Die Bilder, Gedanken und Gefühle, die wir heute mit dem Erleben einer Geburt verbinden, unterscheiden sich von der tatsächlichen Erfahrung einer natürlichen und instinktiven Geburt grundsätzlich. Es gibt kaum noch Mütter, die davon erzählen können, wie es ist, ein Kind ohne fremde Hilfe und in völligem Vertrauen auf den eigenen Körper zur Welt zu bringen. Ebenso wenige Hebammen und ÄrztInnen haben heutzutage noch Erfahrung in der Unterstützung einer natürlichen Geburtsdynamik; es fehlt an der nötigen Zurückhaltung und dem Zutrauen, ein instinktives Geburtsgeschehen ohne unnötiges Eingreifen begleiten zu können.

Wenn wir einen Blick auf die Gebärkultur von Frauen nativer Völker auf den verschiedenen Kontinenten unserer Erde werfen, so bietet sich uns ein ganz anderes Bild von Schwangerschaft und Geburt, als es sich in unserer zivilisierten Kultur entwickelt hat. Seit jeher gebären die Frauen nativer Stämme rund um den Globus ihre Kinder auf dieselbe Art und Weise: Sie bringen ihre Kinder dort zur Welt, wo sie sich wohl und sicher fühlen – in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung. Die Gebärenden selbst bestimmen weitgehend das Geschehen. Sie bewegen sich so, wie sie es in den jeweils wechselnden Phasen der Schmerzbelastung – durch die Wehen und die Dehnung des Geburtskanals – intuitiv für am günstigsten halten. Die Gebärenden sind eingebettet in die aufmerksame Fürsorge geburtsfahrener Frauen, die ihnen ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Fühlen sie sich stark und autark, brauchen sie weniger direkte Zuwendung und Unterstützung. Wenn Schmerz, Angst und Verzagtheit überwiegen, reagieren die begleitenden

Frauen auf die gestischen, mimischen und sprachlichen Signale mit verstärkter Betreuung durch Hautkontakt, Halten, Stützen und Massieren sowie der physischen Stimulation der Wehen durch festes Reiben der Bauchhaut („Wehen-Anreiben“). Der Genitalbereich und der Geburtskanal werden bei den meisten Naturvölkern von der Gebärenden selbst nicht berührt, erst recht nicht von anderen Personen. Die wichtigsten Bezugspersonen bleiben von Beginn der Wehen bis zur Geburt des Kindes und der Plazenta, oft auch bis zum ersten Anlegen des Kindes, ohne Unterbrechung bei der Mutter. Geburt wird als ein natürlicher Aspekt des Lebens angesehen, der als solcher in seiner Gesamtheit akzeptiert und aus eigener Kraft bewältigt wird.

In entlegenen Gebieten der Zivilisation, wo keine Geburtshilfe im medizinischen Sinne geleistet werden kann, orientiert sich das Geburtsritual immer noch an jenen Faktoren, die den Geburtsprozess von sich aus so unkompliziert, rasch und sicher als möglich gestalten. Dabei wird jegliche Ablenkung der Mutter durch unnötige Eingriffe in den Geburtsverlauf vermieden. Eine Störung des instinktiven Prozesses birgt die Gefahr, den Geburtsverlauf zu verzögern oder die natürliche Geburtsdynamik – die sich bei einer instinktiven Geburt zwischen Mutter und Kind entwickelt – zu verhindern. Dem Bedürfnis nach Sicherheit und Erleichterung des Geburtsvorganges wird durch individuelle Zuwendung, je nach Bedarf der Mutter, begegnet. Das Hauptaugenmerk liegt dabei immer auf der achtsamen Unterstützung der mütterlichen Ressourcen und eigenen Bewältigungsmechanismen sowie des instinktiven Zusammenspiels von Mutter und Kind.

Laut EvolutionsbiologInnen ist in den Mechanismen, die das Gebären beim Menschen steuern, eine große Portion Erbe aus dem Tierreich verborgen. Bei der Geburt handelt es sich um die kritische Nahtstelle der Weitergabe des Lebens von einer Generation auf die andere, bei der die Existenz zweier Individuen auf dem Spiel steht. Die Selbststeuerung dieses natürlichen Prozesses sowie die archaischen Weisen der Betreuung der Gebärenden haben ihre Bewährungsprobe schon vor 30.000 Jahren bestanden. Der Homo sapiens wäre andernfalls schon zur Cro Magnon-Zeit ausgestorben.<sup>1</sup>

In den Augen der meisten Menschen unserer heutigen Gesellschaft ist eine Geburt ein gefährliches und schmerhaftes Unterfangen, das nur unter technischer Überwachung und im Beisein einer medizinischen Autorität sicher zu bewältigen ist. Dabei sind es gerade die widrigen Einflüsse des klinischen Umfelds und der damit einhergehende Verlust der mütterlichen Autonomie, die eine Geburt kompliziert und schwierig werden lassen können. Oftmals werden Interventionsmaßnahmen aufgrund von Indikationen erforderlich, die unter den Gegebenheiten einer außer-

---

<sup>1</sup> Schiefenhövel / Uher / Krell: Im Spiegel der Anderen, 1993, S. 70-77.

klinischen Atmosphäre gar nicht erst entstanden wären.<sup>2</sup>

Wenn sich eine werdende Mutter heute aus innerer Überzeugung heraus eine Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie zutraut und ihr Kind ganz bewusst abseits der klinischen Routine, eigenverantwortlich und in der Geborgenheit des vertrauten Zuhause zur Welt bringt, ist sie aufgrund der missverständlichen Sicht auf Geburt in ihrem sozialen Umfeld meist mit einer Reihe von Vorurteilen konfrontiert. „*Unverantwortlich!*“, „*Was ist, wenn etwas schiefgeht?*“, „*Wie kann eine Mutter nur so leichtsinnig sein und sich und ihr Kind gefährden?*“ So lauten die gängigen Anklagen. Sowohl von Seiten der Geburtsmedizin als auch von der Gesellschaft werden Zweifel geäußert, ob zivilierte Frauen heute überhaupt noch fähig sind, ihre Kinder ohne medizinische Hilfe, sozusagen völlig aus dem Instinkt heraus, zur Welt zu bringen, ohne dabei sich selbst und ihr Kind zu gefährden. „*Die Frauen können es, man lässt sie nur nicht!*“, ist die Antwort von Dr. Alfred Rockenschaub, ehemaliger Leiter der Ignaz-Semmelweis-Frauenklinik in Wien (1965 – 1985) und Autor des Buches „*Gebären ohne Aberglaube*“.<sup>3</sup>

In unserer modernen westlichen Gebärkultur wird versucht, das Gefühl von Sicherheit durch technische Überwachung und klinische Routinemaßnahmen zu erzeugen. Im Sinne dieser vermeintlichen Sicherheit werden Frauen in eine fremde Umgebung gebracht und müssen sich mitunter schmerzvollen, geburtshinderlichen und entmündigenden Routinemaßnahmen beugen. Dem persönlichen Empfinden und der Wahrnehmung der Frau wird nahezu keine Wertigkeit mehr beigemessen. Viel mehr Beachtung wird hingegen den Daten geschenkt, die technische Überwachungsgeräte, wie etwa das Cardiotokogramm (CTG), liefern, bei dem zur Aufzeichnung der kindlichen Herzaktivität Elektroden am Bauch der Mutter fixiert werden. Zugunsten dieser Überwachung werden oft eine nicht zu vernachlässigende Bewegungseinschränkung und eine Geburt in einer physiologisch widernatürlichen – und somit risikobehafteten oder auch gefahrvollen – Gebärhaltung (Steinschnittlage) in Kauf genommen. So passiert es häufig, dass die Geborgenheit und emotionale Unterstützung, die eine Frau für eine selbstbestimmte Geburt benötigen würde, zur Gänze der Klinikroutine, der Überbelastung des klinischen Personals und einem mangelnden Wissen über den instinktiven Geburtsprozess zum Opfer fallen. Eine Zeitvorgabe, wie lange eine Geburt dauern darf, Nahrungsaufnahme- und Trinkverbote sowie wechselnde Betreuungspersonen sind heute klinischer Standard. Gewöhnlich erdulden erstgebärende Frauen die Bedingungen einer

---

<sup>2</sup> Rockenschaub: *Gebären ohne Aberglaube – Fibel und Plädoyer für die Hebammenkunst*, August 2005.

<sup>3</sup> Otto: *Die Frauen können es noch, man lässt sie nur nicht! / Interview mit Dr. Alfred Rockenschaub*, 2005, <http://forum.sexualaufklaerung.de> (Archiv, 2005, Ausgabe 2).