

// Pränatale Bindung als stärkende Geburtskraft

Wenn eine Schwangere ihren selbstbestimmten Weg im Kontakt mit ihrem Kind geht, können Mutter und Kind als Team die Geburt meistern. Die Frau schafft ihren eigenen Schutzraum, indem sie sich eins fühlt mit sich, dem Ungeborenen und ihren gemeinsamen Bedürfnissen. Körper- und Atemübungen können dabei gezielt helfen.
Gunhild Knöbl

Berichte von Frauen, bei denen die Geburt für Mutter und Kind traumatisch verlaufen ist, erreichen mich immer wieder. Obwohl sich seit den 1970er Jahren in den Kreißsälen und der Geburtshilfe viel zum Positiven verändert hat, spielen sich nach wie vor Dramen ab, die lieber verschwiegen werden. Der Einsatz der Hilfsmittel bei der Geburt eines Kindes – Wehentropf, Betäubungsmittel, Dammschnitt, Saugglocke und Kaiserschnitt – gehören zum Alltag in den Geburtskliniken. Und Frauen reden lieber nicht darüber, weil sie glauben, versagt zu haben. In unserer Gesellschaft gibt es seit vielen Jahren eine öffentliche Debatte über selbstbestimmtes Sterben und über den ärztlich begleiteten Suizid. Eine Debatte über den Anfang unseres Lebens in utero und eine selbstbestimmte Geburt fehlt.

// Erinnerungsspuren

Unser Eintritt in diese Welt beginnt mit einer Trennung. Die Art und Weise, wie diese geschieht, hinterlässt Erinnerungsspuren, genauso wie unsere vorgeburtliche Zeit Spuren in uns hinterlassen hat, die wir nicht zur Sprache bringen können. Weil diese Erinnerungen zur vorsprachlichen Zeit unseres Lebens gehören, suchen sie nach einem anderen Ausdruck, etwa in psychosomatischen Erkrankungen oder in unserem Lebensgefühl. Mangelsituationen und dysfunktionaler Stress in der Schwangerschaft und während der Geburt sind ein wichtiger Hintergrund von späteren neurotischen, psychosomatischen und Erkrankungen, Dispositionen zu somatischen Erkrankungen und zu dissozialen Entwicklungen (Gluckman et al. 2010) „In Wirklichkeit sind wir lebende Resultate unserer Geburtsdramen und tragen im Körpergedächtnis und in unseren Lebensstilen die Spuren dieses Urereignisses.“, so der Philosoph Peter Sloterdijk.

Bereits 1996 veröffentlichte der amerikanische Psychotherapeut William Emerson seine Forschungsergebnisse über den Einfluss traumatischer Erlebnisse durch eine Kaiserschnitt- oder Zangengeburt auf das spätere Lebensgefühl. Traumatische Geburtserfahrungen können sich, so Emerson, als unerklärliche quälende Befindlichkeiten und neurotische Symptome bis ins Erwachsenenleben hinein manifestieren. Emerson war einer der Pioniere, der mit Schreibabys arbeitete. Er begriff ihre Not aus der vorgeburtlichen und geburtlichen Zeit, die diese Kinder nur schreiend äußern konnten. Werde ich mein Kind unbeschadet zur Welt bringen können? Wie werde ich die Geburt bestehen und überstehen? Das sind angstvolle existenzielle Fragen von Frauen. Es sind sorgende Fragen, die sich vordergründig um die körperliche Unversehrtheit ihres Babys drehen und nicht darum, wie ihr Baby die Geburt psychisch erlebt. Erstgebärende ängstigen sich vor dem Unbekannten, was da auf sie zukommt. Zweit- und Drittgebärende erinnern die Komplikationen früherer Geburten.

In meine Geburtsvorbereitungskurse (Entscheidend ist für mich, die Frau mit ihrem eigenen Potentialen in Kontakt zu bringen. Den gemeinsamen Geburtsweg von Mutter und Kind zu wecken und zu stärken. Der Weg aller, getragen von den ureigensten Kräften im Kind und in der Mutter. Er ist rein und gesund. Er ist Bewegung, Fühlen und Liebe. Sie gehen ihn gemeinsam – Mutter und Kind) kommen Erstgebärende, Zweit- und Drittgebärende, Frauen aus anderen Kulturkreisen, und Hebammen, für die die Geburt eines Kindes zu ihrem beruflichen Alltag gehört. Sie bringen unterschiedliche Informationen und Erfahrungen aus verschiedenen Quellen mit. Erstgebärende haben sich vielleicht im Internet über mögliche Komplikationen informiert. Andere Frauen kommen mit der Diagnose, dass aufgrund ihres Alters eine Risikoschwangerschaft bestehe. Und wieder andere sind dabei, die die Geburt ihres ersten Kindes höchst traumatisch erlebt haben. Mein Herzensanliegen ist es, die Mütter gemeinsam mit ihrem Kind auf einen natürlichen, harmonischen, positiven Geburtsweg zu bringen. Von 1972 bis 1980 war ich als heilpädagogische Erzieherin tätig. Damals betreute ich elf Jungen, die mit Entwicklungsbeeinträchtigungen, Verhaltensauffälligkeiten, seelischen Störungen oder dem Verdacht darauf in das Heilpädagogium eingewiesen wurden. Alle vier Monate wurde ein Entwicklungsbericht erstellt, der dem leitenden Oberarzt vorgelegt wurde. Jedes Kind kam regelmäßig zur Untersuchung und es wurden viele Medikamente verschrieben. Um eine gezielte Unterstützung, Begleitung und Förderung dieser Kinder zu erreichen, fanden regelmäßig Fachpersonalsitzungen statt, in denen gemeinsam geeignete Lösungen entwickelt wurden. Niemals wurde nach der Schwangerschaft oder nach dem Geburtsverlauf gefragt. Da in meiner Verwandtschaft mehrere Gynäkologen waren, war mir die Bedeutung dieser Lebensphasen sehr wohl bekannt.

// Mutter und Kind im Austausch

Jede Geburt ist anders. Das ist es, was ich als erstes den Frauen vermittele: Die Geburt ist ein absolut einmaliges Ereignis, ein Meisterwerk der Natur zwischen der Frau und dem Kind. Nur mit diesem Kind kann die Frau es so erleben. Frauen, die bei vorangegangenen Geburten Schmerzmittel brauchten, denen ein Wehentropf, die Saugglocke oder ein Dammschnitt verordnet wurde, müssen diese Prozeduren nicht notwendig wieder hinnehmen und über sich ergehen lassen, nur weil das schon einmal so war. So bitte ich diese Frauen, ihre negativen Erinnerungen wie einen alten Mantel abzulegen, der nicht mehr passt. Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt – Mutter und Kind kommunizieren miteinander. Das Wissen um den Geburtsvorgang ist über hunderttausende von Jahren weitergegeben worden und im Körper- und Zellgedächtnis der Frauen gespeichert.

Es ist ein biologisch vorprogrammiertes Verhaltensrepertoire und wird unterstützt durch Schwangerschaftshormone wie beispielsweise die Endorphine, körpereigene Opiate, die den Geburtsprozess mit begleiten. Heute haben die meisten Frauen das Vertrauen in ihre ureigenen Kräfte und Fähigkeiten und die ihres ungeborenen Kindes verloren. Geburtscoaching heißt für mich, die Frauen anzuleiten und darin zu unterstützen, ihre ureigenen Kräfte und die des Kindes zu erspüren. Das Ungeborene ist kein passives Wesen. Das Kind selbst initiiert die Geburt mit, es weiß den richtigen Zeitpunkt. Es weiß, wann es bereit ist geboren zu werden. Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt, ist die Botschaft, die ich den Frauen vermittele. Die Erkenntnisse der pränatalen Psychologie sind für alle, die in der Geburtshilfe arbeiten, von entscheidender Bedeutung.

// Coaching zur Geburt

Mein Geburtscoaching basiert auf Erkenntnissen der pränatalen Psychologie, die unsere vorgeburtliche Lebenszeit und die Geburt als Kontinuum sieht. Es umfasst Mutter und Kind. Das Kind im Mutterleib spürt, ob es willkommen ist oder nicht (Levend & Janus 2011).

In meinen Geburtscoachingkursen begegne ich immer wieder Frauen, die ihre Schwangerschaft nur entlang immer neuer medizinischer Untersuchungen erleben können. Sie haben die gesellschaftliche Erwartung der beständigen medizinischen Überwachung ihrer Schwangerschaft verinnerlicht und dadurch das Vertrauen in ihre Kompetenzen verloren, dass sie ein Kind gut austragen und gebären können.

Trotz des Ultraschallbildes ihres Kindes reicht ihr Vorstellungsvermögen offenbar nicht aus, sich ihr Kind als sensiblen, winzigen Menschen zu denken, der bereits Spannungen, Freude, Krisen, Liebe und Stress seiner Eltern bemerkt und der jede pränataldiagnostische Untersuchung wahrnimmt. Die Pränataldiagnostik aber führt den Frauen vor Augen, von welchen Schädigungen ihr Kind betroffen sein kann. Solange die Schwangere mit dem Gedanken spielt, ihr Kind immer wieder untersuchen zu lassen, wird sie möglicherweise zögern, ihr Kind anzunehmen und sich an dieses Kind zu binden. Geburtscoaching heißt deshalb auch, Gespräche zu initiieren, einen geschützten Raum für Frauen bereitzustellen, über ihre Unsicherheiten und Ängste zu sprechen.

Zu den Gesprächen gehören körperliche Erfahrungen und Übungen. Ich habe dazu eine ganzheitliche Energiearbeit mit Elementen aus dem Yoga und der Beckenbodenschulung entwickelt, die das Körpergefühl der Frau stärken und sie und ihr Kind als Team auf den Moment ihrer gemeinsamen Geburt vorbereiten. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie in die Geburtsarbeit mit eingebracht werden können, um sie auf natürliche Weise zu steuern. Das Kind kennt sie dann bereits und ist mit ihnen vertraut. Bei den Übungen nutze ich die Braxton-Hicks-Kontraktionen. Diese gelegentlichen Kontraktionen werden von den meisten Frauen kaum bemerkt. Zu Unrecht werden sie als „wilde Wehen“ oder „unnütze Wehen“ bezeichnet. Mit dem Wachsen des Kindes und der Gebärmutter werden sie etwa im siebten Schwangerschaftsmonat spürbar oder sie können durch eine Verhärtung des Bauches ertastet werden. Aus meiner Sicht hat die Natur sie vorgesehen als ein Bewegungstraining für die Gebärmutter und das Kind, das dadurch einen Vorgeschmack auf die Geburt erhält und seine Bewegungen den Kontraktionen anpassen kann. Manche Frauen fühlen sich durch die Kontraktionen beunruhigt. Ich vermittele ihnen, dass es darauf ankommt, sie zu mögen.

// Übungskontraktionen

Wenn eine Schwangere aufmerksam in ihren Körper fühlt, kann sie schon in der 32. Woche Übungskontraktionen spüren, die sie begrüßt und ihrem Kind vorstellt. Die Kontraktionen werden in der Kreuzbeingegend, auf dem Rektum und in der Leistengegend wahrgenommen. Ihre Intensität entspricht etwa einem gesunden Muskelkater. Ich leite die Frauen an, dorthin zu atmen. Oft ist es genau diese Stelle, die sich in der Geburtsarbeit wieder meldet. Wenn etwa die Kontraktionen in der linken Leistengegend intensiver sind, rege ich die Frauen an, diese „Seite zu öffnen“. Ich frage die Frau dann etwa: „Was denkst du, was dir dein Körper damit signalisieren will? Wie könntest du das Anklopfen, das Ziehen als gemeinsame Übung mit deinem Kind und den Muskeln nutzen? Welche Übung würdest du, rein aus deinem Gefühl heraus, nun umsetzen wollen, damit du dich öffnest? Gehe ins Bewegen und ins Atmen.“ Geburtsarbeit ist sich sanft öffnen, aufblühen, loslassen und weit werden. Wie eine schöne Blume im Sonnenlicht. Ich erkläre ihr, dass das Naturgesetz nichts mit Gewalt öffnen will.

Deshalb leite ich die Frauen an, die Kontraktionen genauer zu erspüren, sie mit ihrem Atem zu begleiten, in sie hinein zu atmen. Das bedarf der Übung, denn viele Frauen verkrampfen sich, weil sie es besonders gut machen wollen. Ich erkläre ihnen, dass Leistungsdenken bei der Geburt nicht gefragt ist, sondern Vertrauen. Ich bitte die Frauen, ihre Gebärmutter für deren Weisheit zu loben und die Kontraktionen zu begrüßen. Ich bitte sie, mit ihrem Kind Kontakt aufzunehmen und den Kontraktionen gemeinsam nachzuspüren, damit sie beide zusammen in jede Kontraktion hineingehen können. Ich bitte sie, mit dem Kind zu reden, ihm zu sagen, dass es keine Angst zu haben braucht. Der Fantasie, wie Frauen ihre Gebärmutter erspüren – vielleicht auch, wie sie sie sich bildlich vorstellen – und wie sie mit ihrem Kind in Kontakt treten, sind dabei keine Grenzen gesetzt. Das mag mystisch klingen. Aber es hilft.

// Die Stimme der Mutter

Ein zentraler Reiz in der intrauterinen Welt des Kindes ist die Stimme der Mutter, die über die Wirbelsäule ins Becken der Frau weitergeleitet wird. Ihr Klang und Rhythmus bleiben nicht ohne Einfluss auf das ungeborene Kind. Mit ihrer Stimme können Frauen ihr Kind beruhigen oder in Unruhe versetzen.

Über solche komplexe Vorgänge wissen die meisten Frauen sehr wenig: „Was – ich soll mit meinem Kind Kontakt aufnehmen und jetzt schon üben? Wie geht denn das?“ Ähnliche Vorbehalte und Unsicherheiten begegne ich oft in meinen Kursen. Aber sie legen sich auch bald, wenn die Frauen merken, dass das Kind auf ihre Stimme reagiert. Eine erste Übung könnte wie folgt aussehen: Wir bewegen uns und singen gemeinsam ein Lied für die Kinder. Wir stehen schulterbreit und öffnen unsere Arme ganz weit, die wir dann langsam und huldvoll vor unserem Bauch schließen. Dabei können wir den Körper liebevoll von links nach rechts hin-und herwiegen.

Der Liedtext lautet: „Leise, leise schließen wir den Kreis und vom Anfang bis zum Ende der Geburt reichen wir uns die Hände, leise leise schließen wir den Kreis“. Wir singen diesen Text immer leiser, bis wir nur noch summen. Dabei achtet jede Frau auf ihre Unterkieferregion, damit sie locker und leicht bleibt. Viele Frauen berichten mir, dass sie, wenn die Geburt richtig losgeht, sich mit dem Lied und der Bewegung gemeinsam mit dem Kind in Dankbarkeit auf die Geburt einstimmen.

Geburtsvorbereitung heißt für mich, die Frau mit ihren ureigenen Potenzialen in Kontakt zu bringen und sie darin zu bestärken, auf eine Weise zu gebären, die sie intuitiv als gut empfinden. Die Vorbereitung dazu verbindet mentale und körperliche Übungen. Die Geburt ist ein einzigartiger aktiver leib-seelischer Austausch zwischen der Frau und ihrem Kind. Mutter und Kind können ihren gemeinsamen Rhythmus durch Übungen finden. Bildlich gesprochen erarbeitet sich das Kind den Weg in die Welt und die Mutter hilft ihm dabei. Sie hat die Kompetenz und sie sollte sie nicht vorschnell an das geburtshilfliche Personal abgeben.

Oft sagen die Frauen: „Immer wenn ich mich hinlege, beginnt das Kind sich zu bewegen, ich will doch meine Ruhe haben ...“ Und ich antworte ihr: „Prima, wie dein Kind, reagiert, denn Turnstunde ist nun angesagt. Öffne deinen Körper, mache die Hallentüren weit auf, damit dein Kind viel Platz hat, lass deine Mutterbänder in Gedanken wie Gummibänder weit werden. Dein Kind lässt dich spüren, was es schon alles kann, und du weißt nun, dass es den Geburtsweg leicht mit dir in Bewegung vorangeht. Dein Kind stärkt und baut so seine Muskeln auf, denn es besteigt in der Geburtszeit mit dir einen Dreitausender. Lobe dein Kind, dass es sich so gut vorbereitet. Den ganzen langen Tag war es brav und nun schenke ihm intensive Aufmerksamkeit und freue dich mit ihm. Dein Kind signalisiert dir: „Ich bereite mich auch vor!“ Atme du dabei Liebe und Licht über die Nase ein, und Frieden lange langsam über deine weichgeöffneten Lippen aus, geh in ein gutes Gefühl dabei und öffne dich weit.“

// Sich öffnen, weit werden, loslassen

Eine aufrechte Gebärhaltung der Frau – sitzend, kniend, gehend, stehend – erleichtert die Geburtsarbeit, die das Kind vollbringen muss. Der Einsatz der Atemübungen und die Bewegungsabläufe, wie Beckenkreisen, Beckenwiege, Beinspreitz, Seite öffnen oder Friedensbogen, die die Frau während des Geburtscoachings trainiert hat, helfen ihr, die Kraft der Kontraktionen zu verteilen und das Kind darauf vorzubereiten. Mutter und Kind werden ein Team. Die Übungen helfen zudem, den schmerzhaften Druck auszuhalten.

Viele Frauen glauben, den Ansturm der Kontraktionen heroisch überstehen zu müssen. Sie beißen lieber die Zähne zusammen, ziehen die Schultern ein, krümmen den Rücken und halten den Atem an, wenn die Wehen kommen. In meinen Kursen werden die Frauen angeleitet, wie sie ihren Atem erspüren können, wie er besser fließt, wenn sie ihren Brustkorb aufrichten, wenn sie Schultern und die Schlüsselbeine nicht mehr nach vorne ziehen, sondern die Schulterblätter weit nach hinten unten ablegen und den Hals nicht einziehen. Sie werden angeleitet, wie sie ihren Atem ins Becken leiten können.

Eine andere Übung gilt der Bewegung des Unterkiefers, um die Beweglichkeit dieser Region zu erfahren.

Der Unterkiefer kann sich wie das Becken in alle Richtungen bewegen. Das dient der Entspannung und weckt den Reiz, tief zu gähnen und so Sauerstoff einzusatmen, den das Kind bei seiner Geburtsarbeit braucht.

Gleichzeitig ermuntere ich die Frauen, beim Gähnen jegliche Scham abzulegen, keine Hand vor den Mund zu nehmen, ihren Mund locker immer weiter zu öffnen und sich dabei vorzustellen, wie ihr Muttermund sich bei der Geburt öffnet. Ich mache die Frauen darauf aufmerksam und versuche sie dahingehend zu sensibilisieren, ihren Mund als Spiegelung des Muttermundes zu sehen.

„Die Gebärende sollte während der Wehe und der Entbindung nicht in eine Rückenlage gebracht werden.

Vielmehr sollte sie ermutigt werden, während der Wehen umherzugehen, und jede Frau muss entscheiden können, welche Stellung sie während der Entbindung einnehmen will“. So heißt es in einer Empfehlung der WHO. Diese Empfehlung scheint in den meisten Geburtskliniken noch nicht angekommen zu sein. Immer noch wird von Frauen selbstverständlich erwartet, sich in der Endphase der Geburt aufs Kreißbett zu legen.

Doch so wird der Geburtsvorgang zumeist unterbrochen, weil sich der Geburtskanal bei einer horizontalen Lage der Gebärenden verengt. Geburtsarbeit ist für Mutter und Kind jedoch Millimeterarbeit. Durch das körperliche Training in den Kursen sind die Frauen und die Kinder gut darauf vorbereitet, ihre Urkräfte freizusetzen und bis zum Ende verfügbar zu haben, um die Geburt gemeinsam im Vierfüßlerstand, stehend oder sitzend zu vollbringen. Die Geburtsdauer liegt zwischen ein bis vier Stunden und die Kinder toppen mit hohen Apgar-Werten.

// Geburtskommunikation des Mannes

Oft wünschen die Frauen, ihre Partner mit einzubeziehen. Deshalb sprechen wir in den Kursen über die „Geburtskommunikation“ des Mannes. Ich fordere die Männer Wochen vor der Geburt auf, zu untersuchen, woran sie glauben und bitte sie, alle Erklärungen und Urteile wegzulassen:

Mann, beobachte dich selbst, hast du die Neigung, dich von den Gefühlen wegzubewegen, ohne dass du es groß merkst? Beschäftige dich mit deinen Gefühlen dem Geburtsprozess gegenüber, welche Gefühle kommen bei dir auf und an? Bist du verlegen?

Kommen Freude und Stolz auf?

Hast du Schuldgefühle?

Möchtest du deinen eigenen Mann ((wer ist das?)) schützen?

Möchtest du dich verteidigen?

Hast du das Gefühl, außerhalb zu stehen?

Fühlst du dich übergangen?

Sprecht über den Geburtswunsch deiner Frau und versuche dabei, in dein Vater-Geburtsgefühl hineinzugehen. Erspüre, welche Bedeutung dies für dich hat?

Dieses Hineinfühlen ist wichtig, denn in der Geburtsarbeit wirst du eine ganz neue Weiblichkeit an deiner Frau erkennen. Eine Weiblichkeit, die tief verankert aus ihren Muttergefühlen heraus in die Geburtsgemeinsamkeit zu eurem Kind hinführen wird, aus einem tiefen gemeinsamen emotionalen Wesenskern heraus.

Literatur

Knöbl, G.: Geburtscoaching-Geburtsbonding. „Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt“. Mattes Verlag. Heidelberg (2013) Sloterdijk, P.: Negative Gynäkologie und transindividuelle Immunität. Janus, L. Evertz, K. (Hrsg.): Kunst als kulturelles Bewusstsein vorgeburtlicher und geburtlicher Erfahrungen: Mattes. Heidelberg (2008)

Weiterführende Literatur

Emerson, W.: Behandlung von Geburtstraumata bei Säuglingen und Kindern. Mattes. Heidelberg (2012)

Gluckman, P. D. et al.: Developmental origins of health and disease: reducing the burden of chronic disease in the next generation. Genome Medicine. 2:14. <http://genomemedicine.com/content/2/2/14> (letzter Zugriff: 14.7.2014) (2010)

Janus, L.: Wie die Seele entsteht. Mattes. Heidelberg (2011)

Makowsky, K.; Schücking, B.: Was sagen Mütter? Beltz Juventa. Weinheim (2013)

Levend, H.; Janus, L.: Bindung beginnt vor der Geburt. Mattes. Heidelberg (2011)

Sloterdijk, P.: Der vergessene Anfang – Philosophische Anmerkungen über das Phänomen der Geburtsvergessenheit. Vortrag, Mai 1995. Internationaler Kongress der ISPPM in Heidelberg (1995) Sloterdijk, P.: Sphären (Band 1-3). Suhrkamp (2004).