

 Hippokrates

Praxisbuch Geburtsvorbereitung

**Ein Kurskonzept
für Frauen und Paare**

Hanna Fischer

2., unveränderte Auflage

92 Abbildungen

Hippokrates Verlag · Stuttgart

*Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift der Autorin:

Hanna Fischer
Martin-Luther-Straße 14
75365 Calw-Altburg

1. Aufl. 2007

© 2011 Hippokrates Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Unsere Homepage: www.hippokrates.de

Printed in Germany 2011

Lektorat: Renate Reutter
Zeichnungen: Angelika Kramer, Stuttgart
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: nick emotion Medienproduktion,
Billerbeck
Gestaltung und Satz: www.silbergestalten.de,
Heilbronn
Druck: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

ISBN 978-3-8304-5510-3

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-8304-5511-0

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich ein Konzept vorstellen, das durchgängig und aufeinander aufbauend eine Möglichkeit darstellt, den Frauen und Paaren eine Vorbereitung auf ihre Geburt anzubieten, die sie stark macht, ihr Kind selbstbestimmt zu gebären.

Es ist meine Erfahrung und meine feste Überzeugung, dass schwanger sein und gebären zu können **ein Vorrecht** ist. Ich möchte es bei uns Frauen lassen. Wir sind genial dafür eingerichtet, in allen unseren biologischen Steuerungen und unseren angeborenen Fähigkeiten. Ich glaube auch, dass es gerade der Geburtsschmerz ist, der uns stark macht, uns verändert und uns die Kraft gibt, es mit und für das Kind auszuhalten – z.B. alle die Mühe, Ängste und Anstrengungen, die mit dem Kind auf uns zukommen – und dass er uns befähigt, zu lieben. Es wird auch die Mutter geboren!

Ich habe dieses Konzept in 20 Jahren Geburtsvorbereitungsarbeit mit Frauen und Paaren entwickelt. Entstanden ist es in erster Linie aus den Rückmeldungen der Frauen und Paare, die mir sowohl bei den Hausgeburten als auch bei meinen Wochenbettbesuchen, während der Rückbildungskurse und in den Stillgruppen über ihre Geburtserlebnisse und ihre Erfahrungen während ihrer Geburt berichtet haben. Auf diesem Hintergrund habe ich das Konzept immer wieder verändert und an die Bedürfnisse der Frauen angepasst.

Dieses Buch bietet Hebammen eine **Praxisanleitung**, mit der sie, selbst mit noch wenig oder gar keiner Erfahrung in der Geburtsvorbereitung, einen Kurs leiten können. Dieses in vielen Jahren erprobte und praktisch bewährte Konzept kann ihnen die Sicherheit geben, erst einmal »nichts falsch zu machen«.

Für Hebammen, die schon lange in der Geburtsvorbereitung tätig sind, und für die, die »sich selbst nicht mehr hören können« (wie ich dies in den Fortbildungen oft hörte), soll dieses Buch eine Anregung sein, die eigene Arbeit zu überprüfen oder einzelne Teile aus diesem Konzept zu übernehmen. Selbstverständlich können statt der beschriebenen immer auch andere Übungen verwendet werden, wenn das Ergebnis der Übung dasselbe ist.

Zum Aufbau des Buches:

Übungsanleitungen und Informationen für die **Kursteilnehmerinnen** sind immer mit einem Orangeton unterlegt, hier werden die Frauen bzw. Paare direkt angesprochen.

Die anderen Texte sind Hintergrundinformationen für die **Kursleiterin**. Grundregeln und Merksätze für die Kursleiterin sind gelb unterlegt.

Auch **das Leiten von Gruppen** kann gelernt werden. Dazu ist immer auch die Selbsterfahrung in Gruppensituationen wichtig. Die Kursleiterin muss erfahren, wie sie selbst in Gruppen agiert, wie sie wirkt, welche Muster sie in bestimmten, vor allem in kritischen und krisenhaften Situationen hat, wie sie mit Autoritäten umgeht und wie sie sich selbst als Autorität präsentiert. Wenn ich mich als Kursleiterin mit meinen Stärken und Schwächen kenne, kann ich ruhig und sicher eine Kursstunde steuern und auch schwierige Situationen meistern.

Entscheidend für unsere Hebammenarbeit ist nach meiner Erfahrung, **dass wir selbst begeistert davon sind**, wie wunderbar wir Frauen zum Gebären eingerichtet sind, wie die Geburt von fein abgestimmten hormonellen Prozessen gesteuert wird, wenn sie ungestört bleibt. Dieses Wissen können und sollten wir mit emotionaler Begeisterung an die Frauen und Paare weitergeben.

*Die Liebe zu den Menschen
wird dabei immer
unser bester Wegweiser sein.*

Hanna Fischer



Inhalt

Grundlagen

Die Bedeutung der Geburtsvorbereitung für die schwangere Frau	2
Elemente einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung	3
Allgemeine Regeln für die Geburtsvorbereitungskurse	6
Kursraum, Materialien	7
Frauenkurs oder Paarkurs?	8
Kurse für Mehrgebärende	9
Die Kurseinheiten im Überblick	10

Frauenkurs

1. Kurseinheit	14
2. Kurseinheit	33
3. Kurseinheit	45
4. Kurseinheit	54
5. Kurseinheit	59
6. Kurseinheit	71

Paarkurs

Besonderheiten der Arbeit mit Paaren	78
7. Kurseinheit	81
8. Kurseinheit	97
9. Kurseinheit	111

Anhang

Abbildungsverzeichnis	132
Die Autorin	133
Literatur	134



Danksagung

Dieses Buch verdankt seine Existenz den unzähligen Frauen und Paaren, die mir sowohl ihr Vertrauen für die Vorbereitung auf ihre Geburt geschenkt haben, als mich auch an den intensiven Erfahrungen ihrer Geburten teilnehmen ließen. Ganz besonders seien hier die Frauen und ihre Partner genannt, die mich bei der Begleitung ihrer Hausgeburten unendlich viel gelehrt haben. All diesen Frauen und Paaren gilt zuallererst mein ganz besonderer Dank.

Mein Dank geht an die Schwangere und das Paar, die bereit waren, sich für die Fotografien in diesem Buch zur Verfügung zu stellen.

Ich danke Hanns-Joachim Korte, Physiotherapeut in Calw, für den fachlichen Meinungs-austausch und die Beratung in vielen Jahren, ebenso danke ich der Physiotherapeutin Gabriele Miehte, München, für den fachkundigen Rat.

Meiner Kollegin und Freundin Elfriede Lochstampfer danke ich für die fachkundige Begleitung meiner Arbeit und dieses Buches.

Mein besonderer Dank geht an Elisabeth Gast-Gittinger, Diplom-pädagogin und Bruno Gittinger, Theologe und Familientherapeut, in deren Begleitung ich den wichtigen Weg der Selbsterfahrung gemacht habe. Sie haben mir Stärke und Sicherheit vermittelt im Leiten von Gruppen und mir die Möglichkeit zur Einübung in Leitungskompetenz gegeben.

Wichtige Impulse für meine Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare verdanke ich der Arbeit von Ruth Menne und Angela Heller und der mir wegweisenden Forschungsarbeit der Ethnologin und Physiotherapeutin Liselotte Kuntner.

Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Dr. Renate Reutter, Lektorin im Hippokrates Verlag. Die hervorragende und kreative Zusammenarbeit bei der Entstehung dieses und meines ersten Buches hat mir viel Freude und Lust zum Schreiben gemacht.

Hanna Fischer



Grundlagen



Die Bedeutung der Geburtsvorbereitung für die schwangere Frau

Aus Sicht der Gebärenden besteht das größte Problem bei der Geburt in der Lösung der Frage: »Wie komme ich mit den Schmerzen, mit den Wehen zurecht?« Eben das, was bei fast jeder Geburt den Frauen mehr Kräfte abverlangt, als sie sich vorstellen können.

Als Kernelement sollte die Geburtsvorbereitung deshalb den Frauen die Chance geben, ihren Körper zu erfahren, d.h. in Körperarbeit und Atemarbeit wieder Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen.

Die Frauen sollen wieder darauf vertrauen können, bei der Geburt dieser Schwerstarbeit standzuhalten, damit sie mit wiederentdeckter Atemarbeit den Wehen begegnen können. Das kann meiner Meinung nach nicht nur durch Erzählen oder über möglichst viele Erklärungen vermittelt werden, sondern ist am besten durch **eigene Körperarbeit** zu erfahren.



Elemente einer ganzheitlichen Geburtsvorbereitung

Zu einer umfassenden Geburtsvorbereitung gehören:

Information

Bei der Information und Aufklärung über die Geburt und den Geburtsverlauf sollte immer daran gedacht werden, dass manche Information und Aufklärung nicht nur verbal, sondern genauso gut über Körperarbeit vermittelt werden können.

Psychologische Aspekte

Die Gruppe selbst bildet ein psychologisches Element, in der Gruppe geschieht vieles von selbst. Jede Frau kann von den Erfahrungen der anderen Kursteilnehmerinnen lernen. Die Frauen sorgen oft auch selbst füreinander.

Offenheit in der Gruppe zu ermöglichen, ist ein wichtiges Ziel. Dazu sollten wir selbst offen sein – ohne die eigenen Grenzen zu überschreiten.

In diesen Bereich gehört auch das **Thema Angst**. Es ist völlig normal, dass die schwangeren Frauen Ängste vor der Geburt haben. Wir sollten Ängste deshalb ansprechen und zulassen. Es geht nicht darum, den Frauen alle Angst nehmen zu wollen, weil Angst gesunde und wichtige Anteile hat. Angst lässt mich auf mich aufpassen.

Bei den Gesprächen über die Ängste vor einer Geburt sollte die Kursleiterin besonders auf die Frauen achten, die gar keine Angst zeigen. Oft stellt sich heraus, dass diese die Angst nur verdrängt oder abgespalten haben.

Das Thema Angst sollte jedoch erst dann im Kurs angesprochen werden, wenn die Frauen bereits Vertrauen in den eigenen Körper und seine Kraft zum Gebären erworben haben. Dann können sie

ihre Ängste besser zulassen. Die Erfahrung zeigt, dass Frauen nach solchen Gesprächen oft viel beruhigter sind, weil sie merken, dass sie auch mit ihren Ängsten »normal« sind.

Physiotherapeutische Elemente

Wenn die schwangeren Frauen in den Geburtsvorbereitungskurs kommen, haben sie meist den Wunsch nach gymnastischen Übungen, sie wollen gerne »etwas für sich tun«.

Die Übungen haben mehrere Vorteile:

- ▶ Erstens kann man häufige Beschwerden in der Schwangerschaft, insbesondere Rücken- und Kreuzschmerzen (Iliosakralgelenk), lindern und durch das Üben von richtigem Verhalten und Bewegen Folgebeschwerden vorbeugen.
- ▶ Zweitens ist jede Körperübung auch eine wichtige Körpererfahrung.
- ▶ Drittens können die Übungen auch gruppendynamische und gruppenpsychologische Prozesse auslösen.

Ich habe deshalb die Übungen so zusammengestellt, dass sie in der kurzen Zeit, die wir für die Geburtsvorbereitung zur Verfügung haben, effektiv sind und möglichst mehrere wichtige Bereiche mit abdecken.

Atemarbeit

Die Atemarbeit ist für die Frauen, neben den Gebärhaltungen, das wichtigste Element der Geburtsvorbereitung.

Ihren Atem können die Frauen am besten über Körperarbeit und Körperwahrnehmung erfahren. Sie erleben, dass sie ihre Atemräume vergrößern können und dass das schon in der Schwangerschaft auch für das Kind wichtig ist. Sie erfahren dabei Vertrauen in ihren Körper: Nicht ich muss atmen, sondern mein Körper atmet mich! Und sie lernen andere Atemmuster kennen, vor allem für die Schlussphase der Geburt.

Gebärhaltungen: Verhalten, Haltungen und Haltungsveränderungen

Die Frauen sollen erfahren, dass sie während der Geburt das intuitiv tun dürfen, was sie möchten oder was ihnen gut tut. Sie sollen erfahren, dass es ein dynamisches Zusammenspiel ihrer Muskulatur gibt, dass sie dieses aber auch ökonomisch einsetzen können, d.h., dass sie keine Kräfte vergeuden müssen, sondern verstehen können, wann z.B. eine aufrechte Gebärhaltung Vorteile bringt. Die Frauen lernen, die Dynamik ihres Körpers besser wahrzunehmen, sie können ihren Körper erfahren. Dazu gehört praktisches Üben. Deshalb sollte in den Kursen nicht zu viel geredet, sondern auch »gearbeitet« werden.

Das Ziel

Das Ziel der Geburtsvorbereitung besteht für die Frau darin, dass sie zu sich sagen kann: »ICH gebäre.«

Die Frau kann sich ihrer weiblichen Potenz wieder bewusst werden und die verlorengegangene Kunst des Gebärens wieder erfahren. Während der Geburt kann sie dann spüren, dass diese Arbeit nicht über ihren Verstand geschehen muss, sondern über ihren Körper geschehen kann.

(Siehe auch Tabelle 1, S. 10-11)

Allgemeine Regeln für die Geburts- vorbereitungskurse

Aus meiner Erfahrung haben sich folgende Voraussetzungen und Regeln auf die Geburtsvorbereitungskurse positiv ausgewirkt:

- ▶ **Geburtsvorbereitung muss die Geburt widerspiegeln.**
Beides sind Prozesse, die langsam anfangen und sich allmählich steigern. Geburtsvorbereitung erfordert deshalb aufeinander aufbauende Kurselemente, die einem »roten Faden« folgen. Aus diesem Grund empfehle ich keine offenen Kurse.
- ▶ Es ist günstig, wenn **die gleiche Hebamme** kontinuierlich einen Kurs begleitet. Nur so kann Kontinuität im Erleben der Frauen und das Wahrnehmen ihrer Fortschritte gewährleistet werden.
- ▶ Es ist wichtig, auf das **Ende und die Strukturen** der einzelnen Kurseinheiten zu achten. Nicht hinterher noch ewig lange quasseln. Disziplin im Kurseiten ist gefragt.
- ▶ Pro Kurseinheit halte ich die **Zeit von 1 ½ Stunden** für sehr viel günstiger als 2 Stunden am Stück. Wenn wir Wert auf Körperarbeit legen, sind zwei Stunden für eine schwangere Frau sehr lange. Auch die Aufmerksamkeit lässt nach. Ein weiterer Vorteil der 1 ½ Stunden ist, dass sich der Geburtsvorbereitungskurs über einen längeren Zeitraum hinzieht, d.h., die Frauen haben mehr Zeit zum Üben und zur Veränderung.