



# ANGST- FREI IN DIE GEBURT

Als Hebamme begleitet Sarah Horras Frauen während ihrer Geburt am Krankenhaus in Lauf. „Eine Geburt ist natürlich nicht planbar“, sagt sie. Genau deshalb rät sie Schwangeren, sich gut auf dieses besondere Erlebnis vorzubereiten - und zwar auch mental.

Interview **Kerstin Smirr**

## WAS SEHEN SIE ALS UNERLÄSSLICH AN FÜR EINE GUTE GEBURTSVORBEREITUNG?

Das Ziel ist, dass Frauen möglichst angstfrei und entspannt in die Geburt gehen. Es gibt verschiedene Wege, das zu erreichen, und es ist sicherlich für jede Frau individuell verschieden. Am bekanntesten ist der klassische Geburtsvorbereitungskurs. Selbsthypnose, Atemtechniken und Meditation helfen darüber hinaus dabei, sich mental vorzubereiten. Eine Geburt ist körperlich anstrengend. Positiv wirkt es sich daher auch aus, wenn ich meine Kraft und Ausdauer geschult habe. Schwimmen, Yoga, Spazierengehen und Walken bieten sich an. Fahrradfahren ist auch möglich, wobei manche Frauen in der Schwangerschaft Probleme mit dem Gleichgewichtssinn haben. Jede muss für sich selbst einschätzen, ob sie sich auf dem Rad wohlfühlt.

### SIE SPRECHEN VON EINER MÖGLICHT ANGSTFREIEN GEBURT. ABER SIND ÄNGSTE NICHT AUCH NATÜRLICH?

Etwas Respekt dürfen Frauen haben. Das ist bei unbekanntem Ereignissen schließlich normal. Nur blockiert zu starke Angst den Körper. Die Frau gerät in einen Teufelskreis. Die Wehe wird in Angst und Anspannung schmerzhafter wahrgenommen als es sein müsste. Durch den Schmerz verspannt sich die Frau noch mehr, die Angst steigert sich weiter, wird als berechtigt wahrgenommen, und die nächste Wehe ist noch schlimmer. Die Hormone können ihre Arbeit so nicht optimal verrichten.

### MIT DEM ERGEBNIS, DASS DIE GEBURT NICHT VORANSCHREITET?

Ja, wir brauchen das Wehenhormon Oxytocin, das sehr störanfällig ist. Wenn ich dem Körper signalisiere, dass ich mein Kind jetzt an diesem Ort nicht zur Welt bringen will, wird er versuchen, weniger Oxytocin auszuschütten. Der Einsatz von Schmerz- und Wehenmitteln wird wahrscheinlicher. Deshalb ist Entspannung so wichtig. Von Natur aus möchte der Körper zur Geburt in einen Trance-Zustand gelangen, einen Zustand von Entspannung und Fokussierung, um die Geburt möglichst effektiv zu gestalten. In unserer Gesellschaft sind wir es aber oft gewohnt, die Kontrolle zu haben und sie bloß nicht abzugeben. Deshalb sollten Frauen in der Schwangerschaft gezielt Entspannungstechniken erlernen, um sie dann unter der Geburt anzuwenden.

### SPRECHEN WIR ÜBER DEN GEBURTSPREPARATIONSKURS: WORAN ERKENNEN SCHWANGERE EINEN GUTEN KURS?

Er sollte eine Mischung aus Informationen und Körperarbeit bieten. Die Frauen sollten also Klarheit über den Geburtsprozess erhalten, der ja einer gewissen Logik folgt. Dann verstehen sie zum Beispiel auch, weshalb sie sich unter der Geburt bewegen sollten. Darüber hinaus geht es darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen. Ich sehe es in meinen Geburtsvorbereitungskursen, dass viele Frauen Scheu haben, ihr Becken abzutasten. Sie sind mit den Strukturen nicht vertraut. Über diese Körperarbeit erlangen sie einen positiveren Bezug zum eigenen Körper. Entspannungsübungen und Massagen helfen ihnen dabei, innere Ruhe zu finden.

### ES GIBT VIEL RATGEBERLITERATUR ZUM THEMA. WELCHES BUCH KÖNNEN SIE EMPFEHLEN?

Es gibt so viele, dass ich mich nicht auf eines festlegen mag. Aber ich habe einen Filmtipp: „Die sichere Geburt – wozu Hebammen?“ Ich bekomme von vielen Schwangeren die Rückmeldung, dass er sie weitergebracht hat. In dem Film geht es darum: Was kann ich selbst für eine gute physiologische Geburt tun? Wie wichtig ist eine gute Betreuung? Hochkarätige Geburtshelferinnen und -helfer kommen darin zu Wort. Das einzige Problem, das ich an dem Film sehe, ist, dass Klinikgeburten etwas schlecht wegkommen. Er ist so aufgebaut, dass Frauen berichten, was im Krankenhaus schlecht gelaufen ist. Sie haben sich bei der nächsten Schwangerschaft dann häufig für eine außerklinische Geburt entschieden, die dann gut lief. Ich denke, jeder Geburtsort – ob Krankenhaus oder außerhalb – hat seine Berechtigung. Es geht vielmehr um die Erkenntnis der Frauen von der ersten zur zweiten Geburt. Der Film schärft neben den vielen wichtigen Informationen das Bewusstsein dafür, dass die Wahl des Geburtsorts wichtig ist. ▶

#### Sarah Horras

ist als Hebamme im Krankenhaus Nürnberger Land am Standort Lauf tätig. Außerdem führt sie eine Hebammenpraxis in Rückersdorf.

Die Klinik bietet in Lauf Geburtsvorbereitungskurse an. Weitere Infos unter [kh-nuernberger-land.de](http://kh-nuernberger-land.de)







### **WELCHE ROLLE SPIELT BEI DIESER ENTSCHEIDUNG DIE BETREUUNG DURCH HEBAMMEN?**

Es ist bewiesen, dass sich eine gute Betreuung positiv auf den Geburtsverlauf und auch das Geburtserlebnis auswirkt, unabhängig davon, wie die Frau schlussendlich gebärt. Sie kommt auch mit einer schwierigen Geburt besser klar, wenn sie dabei gut betreut wird. Eine gute Betreuung senkt signifikant den Schmerzmittelbedarf und die Rate der geburts-hilfflichen Interventionen. In Lauf haben wir in der Regel eine 1:1-Betreuung.

In großen Kliniken mit vielen Geburten pro Jahr ist der Betreuungsschlüssel oft ein anderer. Ich sehe aber natürlich die Stärke dieser Kliniken. Sie sind unersetzlich bei spontanen Zwillingsgeburten, Geburten aus Beckenendlage und wenn es ernste Erkrankungen bei Mutter oder Kind gibt.

### **VIELE WERDENDE MÜTTER SIND IN DER SCHWANGERSCHAFT KONFRONTIERT MIT ERZÄHLUNGEN VON GEBURTEN, BEI DENEN NICHT ALLES OPTIMAL LIEF. MACHT DAS EHER ANGST ODER DIENT ES DER AUFKLÄRUNG?**

Es ist wichtig zu wissen, dass man nicht alles in der Hand hat. Aber es ist auch wichtig, mit was ich mich hauptsächlich in der Schwangerschaft beschäftige. Mit Worst-Case-Szenarien oder mit guten Geburtsgeschichten? In unserer Gesellschaft ist das Negative omnipräsent. Ich sage allen Schwangeren in meinen Kursen: „Wenn ihr schöne Geburtserlebnisse habt, erzählt sie weiter. Sie müssen eine Stimme bekommen.“

### **WAS HALTEN SIE DAVON, WENN WERDENDE MÜTTER MIT GEBURTSPLÄNEN IN DIE KLINIK KOMMEN?**

Ich finde das Wort schwierig, weil ich nichts planen kann, was so offengehalten werden muss wie eine Geburt. Ich fände es schöner, wenn Frauen sich ihre Geburtswünsche aufschrieben. Das Auseinandersetzen damit und das Aufschreiben fördern ihre Selbstbestimmung. Wenn Frauen wissen, was sie möchten, haben sie bessere Chancen, es zu bekommen, als wenn es ihnen selbst nicht klar ist.

Ich würde dazu raten, es offen und flexibel zu halten. Geburtspläne werden unter Hebammen kontrovers diskutiert, weil sich manche Geburten nicht an Geburtspläne halten und es dann einigen Gebärenden schwerfällt, von ihrem Plan abzuweichen. Ich finde es besser, wenn eine Schwangere mit ihrer Hebamme ins Gespräch kommt, statt eine lange Liste abzugeben. Wenn sie etwa sagt: „Mir ist wichtig, dass ich mich während der Geburt ausreichend bewege. Kannst du mich bitte dabei unterstützen?“

### **WIE KÖNNEN FRAUEN IHREN FRIEDEN FINDEN, WENN ES SIE BESCHÄFTIGT, DASS DIE GEBURT IHRES KINDES NICHT SO LIEF, WIE SIE ES SICH ERWARTET HATTEN?**

Sollte das so sein, sollte die Frau nach der Geburt im Krankenhaus das Gespräch suchen und ihre Fragen stellen. Verstehen hilft sehr bei der Verarbeitung. Und zu Hause ist die Wochenbetthebamme da. Sie war zwar nicht dabei, kann aber manche Dinge dennoch erklären. Frauen, denen dies nicht ausreichend hilft, sollten sich nicht scheuen, sich Hilfe zu holen – beim Arzt, beim Psychologen, bei einer Hebamme, die dafür ausgebildet ist. Auch wenn das Erlebnis viele Jahre zurückliegt, lässt es sich in der Regel gut aufarbeiten. —



## St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg: Hier kommt das Glück auf die Welt!

Einmal im Monat bieten wir eine **Facebook-Live-Veranstaltung** an mit dem **Chefarzt unserer Frauenklinik, Prof. Dr. med. Christian R. Löhberg** (Termine auf unserer Facebook-Seite/Homepage).  
Alle Videos finden Sie gesammelt auch auf unserer Facebook-Seite oder in unserem Youtube-Kanal.

### Es erwarten Sie:

- Wohlfühlkreißsaal
- komfortable Wochenstation/großzügige Familienzimmer
- Rundum-Betreuung von Eltern und Kind
- Hebammensprechstunde
- Kurse für werdende Eltern in unserer Elternschule

Wir sind Partner im:



Wir sind Nürnbergs einziges  
„Babyfreundliches Krankenhaus“ – ausgezeichnet  
durch das Kinderhilfswerk UNICEF und die  
Weltgesundheitsorganisation WHO.



**St. Theresien-Krankenhaus**  
MommSENstraße 24, 90491 Nürnberg  
Telefon 0911/ 5699-3560  
frauenklinik@theresien-krankenhaus.de  
[www.theresien-krankenhaus.de](http://www.theresien-krankenhaus.de)

**St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg**



Fachkompetenz  
mit Kopf, Herz & Hand

