

## Schmerzfrei gebären – gibt es das wirklich?

von Navina Salomon, Jahrgang 1983  
25. Juli 2017

Ja. Ich habe es selbst erlebt. Nicht nur einmal. Nicht nur zweimal... nein: 6mal.

Ich war bei meiner ersten Geburt weder großartig wissend, was das Thema Geburt anbelangt, noch besaß ich ein „wissendes“ Alter. Meine erste Tochter schlitterte, weil sie eben weit über ihren GT (Geburtstermin) hinaus geboren werden wollte, kurz über meinen 21. Geburtstag hinaus.

Ich hörte in der SS (Schwangerschaft) viele schmerzhaftere Geburtsberichte, wie sie heute üblicherweise erzählt werden. Mit diesem Bild werden Mädchen bereits sehr früh konfrontiert: Geburt soll das größte Wunder sein und gleichzeitig mit den schlimmsten Schmerzen verbunden sein. Mir erschien dieses Bild immer sehr komisch. Allerdings bin ich meinem Schutzschild dankbar. Ich fühlte mich in dieser Zeit, als würden all diese komischen Berichte von mir abprallen. Dabei bin ich ein absoluter Schmerzschisser! Ich auf dem Zahnarztstuhl ist nur ok, solange Luft und Spiegel in meinem Mund sind. Blutabnehmen, Spritzen...führen schnell einmal zu Ohnmachtsanfällen. Und doch wusste ich: mein Kind kommt gut ein einfach zur Welt. Ich kann nicht sagen, woher diese Klarheit kommt. Meine Mutter hatte eher klassische Geburtserlebnisse zu berichten: ich schmerzhaft, spontan; meine 2 Brüder per Kaiserschnitt. Aber ich wusste stets: meine Geburt wird toll.

Ich hatte einen guten Gyn, der bereits bei meinem ersten Kind einer Hausgeburt zugestimmt hätte, hätte ich eine passende Hebamme gefunden. Auch das weit über den Termin hinausgehen führte zu vielen „schlau“ Weisheiten von Ärzten und Co: das Kind hat gar kein Fruchtwasser mehr; sie müssen dann schon in die Klinik und man dürfe da keine Experimente mehr machen; es wäre dann eh zu klein und würde mir erstmal weggenommen...die angstmachenden Weisheiten exponentiell meiner Überzeugung zu: alles ist gut und wird noch besser. Wie gesagt: ein absolutes Schutzschild, dem ich unendlich dankbar bin, dass mich nichts und niemand aus meiner Überzeugung riss.

Und dann gebar ich meine erste kleine Tochter. Natürlich wollte keine Hebamme im Kreissaal glauben, dass ich als Erstgebärende wisse, wann der Kopf durchtrete und schon gar nicht, dass es jetzt bereits so weit wäre. Aber so war es: ich schob einfach atmend den Kopf meines Kindes durch und höre bis heute noch die barschen Stimmen von plötzlich so vielen Menschen im Raum: „wenn die Frau nicht gleich hier laut wird, dann kann die nie ihr Kind zur Welt bringen!“ Und und und...und in der Zeit war ganz einfach meine kleine Tochter geboren. Leise. Still. Atmend.

Ich war durchaus sehr froh, dass kaum jemand in meiner Wellenzeit reinkam. Ich habe mich einfach in Trance gewogen. Tief in mein Vertrauen verankert und mich ganz und gar meinem Körper hingegen.

Mein zweites Kind ging rasend schnell und ein paar Stunden später haben wir alle zusammen draußen einen wunderbaren Schneemann gebaut: der 01.12.2005.

So musste mein drittes Kind dann endlich zu Hause geboren werden. Diese Geburt war ebenfalls schmerzfrei und so weit in der Trance gesteigert, dass ich anschließend das erste Mal bewusst anfang, mich mit dem Thema „schmerzfreie Geburt“ auseinanderzusetzen. Vorher nahm ich es einfach hin. Genoss lange meine tollen Geburtserlebnisse. Dachte nicht umfangreicher darüber nach.

Jetzt, nach dem 3- mal so tief in Trance (es schien von mal zu mal intensiver, perfekter zu werden. Wie ein Handwerker, der zum Künstler wird) und in Lust, das es beinahe orgasmisch wirkte, fing an, mich zweifeln zu lassen: bilde ich mir das alles ein? Und nicht zuletzt fragte ich mich als angehende Wissenschaftlerin: wenn nicht, was gibt es dafür für wissenschaftlich belegbare Erklärungen?

Meine ersten Gespräche führte ich mit meiner unglaublich tollen Hebamme, die über dieses Phänomen- was es für mich zu diesem Zeitpunkt noch war- einiges wusste. Ihr waren einige Frauen durch ihre Arbeit bekannt und so gründeten wir einen Frauenkreis mit positiven Geburtserlebnissen. Ich hatte nach meiner dritten Geburt das Gefühl, regelrecht einen unendlichen Antriebsmotor mitbekommen zu haben. Ich verspürte den Drang, mehr in diese Frauenthemen zu steigen. Und es kam das erste mal meine Buchidee auf. Denn durch den Frauenkreis recherchierte ich deutschlandweit nach Frauen, die ebenfalls lustvolle Geburten erlebten. Und bei so vielen Gesprächen erschreckte mich immer und immer wieder die uns gemeinsame Frage nach einer gewissen Zeit: Bilde ich mir dies alles nur ein? Kann ich meine Geburt so lustvoll erlebt haben, wo doch alle Frauen immer nur Schmerzen haben müssen? Und wenn ja, wie darf ich dieses tolle Erlebnis mit anderen teilen, wo doch alle Frauen so viele traurige, schmerzvolle Geburtserlebnisse hatten? Denen kann ich doch nicht meine übersprießende Freude entgegenwerfen: ja!!! Ich will!!! Sofort nochmal!!!

### **Ist das normal? Kann das normal sein?**

Je mehr ich forschte, desto mehr war klar: positive Geburtsberichte gehören in die Welt! Es ist weder selten, noch unnormal. Und es hat ganz klare wissenschaftlich belegbare Hintergründe! DAS gehört in das Buchprojekt! Das gehört in die Welt.

Was die Wissenschaft vor allem im Bereich der Biochemie hierzu erklärt ist einfach all das, was ich intuitiv bereits bei meinem ersten Kind tat. Und Frauen, die ihrem Körper und ihrem Prozess vertrauen, brauchen auch überhaupt nicht mehr, als dieses Wissen. Da wir aber bereits äußerst domestiziert sind, hilft uns die Wissenschaft, wieder vertrauen in uns zu finden. Und darum möchte ich hier einige Hintergründe beschreiben, die klar belegen: schmerzfreie Geburten haben weder was mit rosaroter Brille zu tun, noch mit Frauen, die einfach auf Schmerzen stehen...oder wie man das auch immer bezeichnen möchte.

Wir wissen bereits sehr viel, warum eine schmerzfreie Geburt machbar ist und sogar unter Medizinern der letzten Jahrzehnte als normal betrachtet wurden. (Vs. Geburt mit schweren Schmerzen = pathologisch). Darum geht es hier in die Kombination aus Physiologie und

dem Wissen, was Vision und Bilder in uns wirklich auch biochemisch und somit körperlich verändern können.

Bin ich bereits davon überzeugt, dass Geburt mit Schmerzen verbunden ist? Warum bin ich das? Und woher beziehe ich dieses Wissen? Habe ich Angst vor der Geburt? Warum? Habe ich Vertrauen in meinen Körper?

- Was kann ich tun, um in meine ganz eigene Geburtskraft zu wachsen?

Folge deinem Körper und versuche, dich mit ihm zu unterhalten.

Nutze eine Betreuung in der SS, die dich in diesem Wissen bestärkt. Und das so früh wie möglich, denn es hat Gründe, warum die SS eben genau so lange geht, wie sie geht und nicht „nur“ 2

Monate. Manche Wege und Vertrauensetablierung brauchen einfach Zeit. Und genau dafür ist die Zeit der SS da.

Lehne strikt unangenehme Geburtsberichte ab. Nutze bevorzugt kraftvolle und ermutigende Berichte.

*(Bitte überprüfe eigenständig folgende wissenschaftliche Aussagen, da ich diesen Artikel gerade frei von der Leber weg schreibe und nicht jede einzelne Buchseite bezüglich Quellenkunde rezitiere. Zudem wirst du erstaunt sein, was du bei deiner Recherche noch so alles an Hinweisen findest, warum Geburt schmerzfrei und sogar ekstatisch sein kann.)*

Wir wissen heutzutage mittels Hirnforschung sehr genau, wie Visionen, Gedanken, Gefühle und vor allem Emotionen in unser Gehirn eingeschrieben werden. Unser Körper arbeitet in einem präzise abgestimmten und hochsensiblen System. Jeder Faktor auf einer dieser Ebenen hat Auswirkungen auf dieses System. Mittels Hirnforschung können wir nachweisen, wie Visionen unsere Realität verändern können, wie Erwartungen (meine Geburt wird schmerzhaft) zu Wahrheiten werden können, ohne dass sie es sein müssten.

Wir wissen ebenfalls, dass bestimmte Hormone nur dort effizient wirken können, wenn sie auch dort arbeiten, wo der eigene Körper sie hin transportieren würde. So kann z.B. das unglaublich komplexe Hormon, was natürlich auch zur Geburt nötig ist -interessanterweise auch das Orgasmushormon ist- eine schmerzlindernde Form nur dann entfalten, wenn es im Gehirn agiert und nicht mittels Wehentropf einfach nur künstlich Wehen anregt, ohne seine euphorisierende und schmerzlindernde Wirkung zu entfalten, weil es nun an Stellen arbeitet, an denen es gar nicht wirklich gehört. Hier wird also künstlich ein Hormon genutzt, ohne seine ganze Bandbreite zu berücksichtigen (u.a. –dazu gäbe es noch viel mehr zu erzählen). Nutzen wir Oxytocin nicht körpereigen, nehmen wir uns die Möglichkeit, in euphorische Geburtsstimmung zu kommen, die wir doch beim Sex so sehr begrüßen. Darf unser Kind nicht mit natürlicher Lust geboren werden, wo uns auf der anderen Seite im Leben permanent unnatürliche sexualisierte Prozesse entgegenprangen?

Tauchen wir einmal kurz in dieses Bild ein: wie ähnlich ist die Geburt in ihrem physiologischen und hormonellen Ablauf einem schönen Liebespiel? Geht es nicht auch hier um Intimität? Um sich ineinander verlieben? Um Hingabe an das Leben in größtem

Ausmaß? Um die liebevolle Geburt unsere Kindes? Von I. M. Gaskin bis hin zu V. Schmid gibt es unzählige Fachleute, die intensiv geforscht haben und sich durchweg einig sind: „Die sexuelle Energie ist die eigentlich treibende Kraft bei der Geburt.“ (vgl. V. Schmid; Der Geburtsschmerz)

Wir wissen, dass Melatonin als Dunkelheitshormon bezeichnet wird –also auch nur im Dunkeln ausgeschüttet wird- und sich ebenfalls in der Gebärmutter an Rezeptoren setzt, um eine Schmerzneutralisierung zu bewirken. Schalten wir also das Licht an, berauben wir uns einer nächsten natürlichen Eigenschaft unseres ganz eigenen Körpers, der zur schmerzfreien Geburt führen könnte.

Wir wissen, dass die meisten Beleuchtungsmittel ein Blauspektrum ausstrahlen, welche den Körper verwirrt, sich ungünstig auf die Melatoninbildung auswirkt und den Körper auf „Tagbetrieb“ stellt. Zudem wirkt es adstringierend, was im Falle einer Geburt z.B. die Gefäße in genau die „falsche Richtung“ arbeiten lässt. (Hierzu hat eine französische Hebamme 2016 eine wissenschaftliche Arbeit verfasst, welche uns Dr. M. Odent kurz während eines Seminares vorstellte.)

Wir wissen, dass Geburt ein uralter Prozess ist und am besten vom „Uralthirn“ gesteuert werden sollte. Darum stören sämtliche Aktionen, die den Neokortex anregen und einen natürlichen Trancemodus verhindern, der durch die körpereigenen Drogen dank Zirbeldrüsenfunktion optimal unterstützt werden könnte. Die Aktivität der Großhirnrinde unterstützt die Schmerzlinderung.

Ebenso wirkt Angst blockierend. Sie setzt ein Hormoncocktail in Gang, der dazu führt, dass Anspannung zu Schmerzen führen. Beziehen wir uns hier auf Forschungsergebnisse des englischen Arztes G. Dick. Read, ist der Geburtsschmerz eine Pathologie und die schmerzfreie Geburt die ursprünglich normale. –Was auch nach wissenschaftlich aktuellen Fakten sehr logisch erscheint! Er machte deutlich, dass ein schläfrig- benommener Zustand, welcher einer Trance entspricht, nur dann auftritt, wenn Frauen angstfrei durch den Prozess der Geburt gehen. Dr. Dick zeigte in seinen Ausführungen deutliche den Zusammenhang zwischen Schmerz, emotionaler Erfahrung und Geburtskraft. –Unsere Gesellschaft ist geprägt von Angst und schürt diese in schwangeren Frauen regelrecht zu einem Fegefeuer! Müssen wir Frauen deshalb unser Kind unter Schmerzen gebären?

- Dr. Dick hat zudem den Zusammenhang zwischen Kiefer- Gesichtsentspannung und Öffnungspotenzial des Beckenbodens erkannt: Entspannter Kiefer = offenes Becken.

Wir wissen, dass dieses sensibel abgestimmte System unter der Geburt sehr schnell beeinflussbar ist. Darum sollten bereits vorher alle Faktoren umgesetzt werden, die den Grundstein für eine schmerzfreie Geburt legen: wann und wo habe ich fühle ich mich sicher? (vs. Angst); mit wem fühle ich mich geborgen und sicher?; wie und wo können alle körpereigenen Systeme ungestört ablaufen? (Dunkelheit/ gedämpftes Licht; kontinuierliche Betreuung...); Angst rechtzeitig bearbeitet? (Visualisierungsarbeit bereits in der SS,...); Vertrauen und Kraft in den eigenen Körper gestärkt? (Wahrnehmungsübungen, leichtes Training, ...)

Wir wissen, ... bereits noch viel mehr, warum eine schmerzfreie Geburt ganz normal sein und sogar darüber hinausgehen könnte.

Darum: höre dir mutige und lustvolle Geburtsberichte an. Lass unsere Mädchen mit freudvollen Vorstellungen die Zeit der Schwangerschaft und Geburt erwarten. Sorge für die Verbreitung unseres ganz natürlichen Körperwissens.

*“Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.”* – Gertrud von Le Fort

Geburt ist ein uralter, archaischer Prozess. Seit Jahrtausenden agiert er im selben Rhythmus und trägt allein dadurch schon etwas Heiliges in sich. Es ist ein Wandeln an den Grenzbereichen des Lebens. Es ist ein Wandeln, bei dem alle Facetten der Liebe zum Tragen kommen: von leise bis laut!, von sanft bis urgewaltig!

Geburt ist etwas Sinnliches: ich entschieße mich dem uralten Lied ganz hinzugeben. Mich auf meine Kraft zu verlassen, auf meine Jahrtausende alte Intuition, die jenseits meines Neokortex liegt und auch heute noch in jeder Frau eingespeichert ist.

Nach der kraftvollen Bejahung und Öffnung gehe ich in den inneren Dialog. Ich spreche durch meine innere Tiefenatmung im Becken mit meinem Kind: dass es kommen darf!, dass es willkommen ist! Es ist nur Atmung und ein paar Töne. Es ist Frieden und Stärke.

Urkraft!

Urvertrauen!

Es ist Kraft und Leidenschaft. Es ist ein JA zum Leben. Es ist ein JA zur Liebe in uns. Es ist ein JA zu meinem geliebten Kind.

## **Warum darf Geburt in unserer Gesellschaft nicht mehr sinnlich sein?**

In dem Moment, in dem wir Geburt wieder als sinnliches Ereignis anerkennen, -unabhängig von Schmerzen oder Schmerzfreiheit-, erfährt Geburt und geboren werden wieder den Stellenwert, der ihr angemessen zusteht: nämlich ein sich bewusst damit auseinandersetzen. Geburt würde dann in den Prestigebereich erhoben werden, weil wir in einer genussüchtigen Zeit leben.

Die Frauen mit positiven Geburtserfahrungen müssen wieder Mut bekommen, davon zu berichten. Es hat nichts mit Feminismus zu tun. Es hat nichts mit Kampf gegen den Mann zu tun. Es hat etwas mit Stolz auf die eigene Leistung zu tun. Es hat etwas mit Respekt vor einem „Handwerk“ zu tun, dessen Können und Wissen in unserem Körper als Frau gespeichert ist und wir es mit dem bewussten Hineinwachsen in der Schwangerschaft und darüber hinaus mit jeder selbst erlebten Geburt mehr und mehr an Präzision und Kunstfertigkeit verfeinern.

Es hat etwas mit Hochachtung vor dem Leben zu tun, dessen Grenzen wir weder mit altem Wissen noch mit der modernsten Medizin zu 100% beherrschen könnten.

Und es hat etwas mit Vertrauen zu tun, dass wir Frauen seit je her Leben in die Welt brachten und wir genau dafür vollkommen ausgestattet sind.

## **Ich wünsche dir Mut und Lust für deine Geburtsreise.**

...Und schicke noch eine nette Geschichte hinterher: auf unserer Tauffeier unterhielt ich mich mit einer Freundin über das Thema Geburt und warum Geburt sogar eine Art Ekstase sein könne, als ihr Freund von hinten lauschend vorbeischlich und in seinem amerikanischen Slang schmunzelnd meinte: „Klar geht das! Meine Mutter sagte dazu auch immer: ich war ihr bester Orgasmus in ihrem Leben!“ – Nehmen wir das doch einfach mal mit freudiger Begrüßung. Und mal ehrlich: ist es nicht schöner, als als Kind zu wissen: für deine Geburt musste deine Mutter unermesslich leiden?