

## **Gebären oder entbunden werden – eine Frage des Settings. Einblicke in die Physiologie der Geburt**

Deutsche Kurzfassung der Rede von Elisabeth Geisel, gehalten beim 25jährigen Jubiläum des European Network of Childbirth Associations (ENCA), am 28. April 2018 in Sanski Most, Bosnien-Herzegowina. Sie ist die Ehrenvorsitzenden der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit e.V. (GfG) und Mitbegründerin von ENCA.

Elisabeth Geisels Rede beginnt mit dem Erzählen einer persönlichen Geschichte: „Vor Jahren bekam ich einen Anruf: „Die Wehen haben eingesetzt.“ „Ich komme!“ Bei meiner Ankunft wurde ich von jemand draußen erwartet. Ich erhielt Kleidung, die ich anziehen sollte. Warum? Nicht aus hygienischen Gründen, sondern weil unser Geruch nicht vertraut sei und stören könnte.

Und bitte, nicht laut sprechen, nur flüstern. Auch deine Stimme ist nicht vertraut. Dort drinnen gibt es nichts zu sagen! Und mach keine abrupten Bewegungen, das könnte störend sein. - Nachdem ich diese Anweisungen erhalten hatte, betrat ich vorsichtig den Raum.

Es war dunkel, nur erhellt vom roten Licht eines Heizstrahlers über der Gebärenden. Es war ganz ruhig und warm. Das einzige Geräusch, das ich hörte, war tiefes Atmen.

Ich näherte mich ganz vorsichtig und bemühte mich, nicht gesehen zu werden. Nichts sollte das Gefühl der Vertrautheit, die intensive Geburtsarbeit bei geschlossenen Augen stören.

Als das Neugeborene da und sicher war, dass die Mutter sich um es kümmerte, nachdem es die Brustwarze gefunden und angefangen hatte, lebhaft zu saugen, gab mir mein Begleiter ein Zeichen: Wir sollten gehen und sie alleine lassen.

Draußen fragte ich, warum. „Weil niemand diesen Moment stören darf – nicht einmal durch Beobachten.“ Das Kleine saugt, die Mutter kümmert sich um es, die Plazenta wird problemlos geboren werden. Jede Störung könnte lebensbedrohliche Konsequenzen haben wie z.B. Schwierigkeiten bei der Geburt der Plazenta, Gefahr von Blutungen etc.

Als wir den Raum 15 Minuten später wieder betraten, lag die Plazenta auf dem Stroh. Die Mutter lag auf der Seite, und ihre 12 neu geborenen Schweinchen waren dabei zu trinken. Happy End!“

Wie wunderbar wäre es, wenn auch menschliche Mütter die Vorteile einer so weise begleiteten Geburt erleben könnten, bei der der Geburtshelfer weiß, wie schnell der physiologische Geburtsverlauf gestört werden kann und die Wichtigkeit aller Details kennt und beachtet!

Erinnern wir uns: Auch wir Menschen sind Säuger. Geburt ist kein mechanischer Vorgang, den es zu optimieren und zu kontrollieren gilt.

Der Geburtsvorgang wird vom Gehirn koordiniert. Durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse wissen wir heute viel über das Gehirn. Und es muss akzeptiert werden, dass der Geburtsablauf im Gehirn gespeichert und abrufbar ist. Das muss die Herangehensweise an Geburten grundlegend verändern, damit sie komplikationsloser verlaufen.

Das Gehirn besteht hauptsächlich aus zwei Teilen. Diese arbeiten nicht zu jeder Zeit zusammen.

1. Das **Stammhirn** ist der archaische, d.h. der älteste Teil des Gehirns, den wir von unseren Vorfahren geerbt haben. „Primitive Reflexe“ gehen von hier aus. Die meisten von ihnen sichern den Fortbestand der Art. Dazu gehört das Gebären.

2. Der sog. **Neocortex** hat sich erst später entwickelt. Er ist zuständig für kulturelle Fähigkeiten wie Selbstkontrolle, Beherrschung, Sprache, Lesen etc. und für Anpassungsleistungen. Der Neocortex sorgt dafür, dass „primitive Reflexe“ unterdrückt werden können.

In Vorbereitung auf eine naturgemäß leichte Geburt zeigt sich eine reduzierte neokortikale Kontrolle. Der Neocortex geht zunehmend in den Ruhezustand, damit die primitiven archaischen Reflexe ohne Einschränkung arbeiten können. Ein unwillkürlicher Prozess wie die Geburt kann nicht verbessert werden. Wir müssen aber die Faktoren kennen, die die Arbeit des Stammhirns stören bzw. verhindern.

Dann wissen wir, was eine gebärende Frau braucht. Die Begleitperson kann dabei unterstützend wirken, damit der Neocortex nicht beansprucht wird und das Stammhirn ungestört seine Arbeit tun kann. Dafür muss sich die Frau geschützt und sicher fühlen. Wichtige Faktoren:

1. Sprache → Fragen, Erklärungen, Anweisungen, Informationen, professioneller Gedankenaustausch in Anwesenheit der gebärenden Frau, Lesen und Ausfüllen von Einverständniserklärungen müssen unterbleiben. Um jegliche Stimulation zu vermeiden, ist **Stille** erforderlich.
2. Licht → Melatonin ist eins der wichtigsten Geburtshormone. Es fließt bei **Dunkelheit** und hemmt neokortikale Aktivitäten. Melatonin arbeitet mit Oxytocin zusammen. In der Gebärmutter der Frau gibt es Melatoninrezeptoren, die die Kontraktionstätigkeit der Uterusmuskulatur effizienter machen. Wellen des Blaulichtspektrums (üblich im Kreißaal) unterdrücken die Melatonin Ausschüttung.
3. Fühlen wir uns beobachtet oder durch Apparate kontrolliert, stimuliert das Aktivitäten im Neocortex. → Eine gebärende Frau braucht ihre **Privatsphäre**. Dokumentation und Qualitätskontrolle gehören nicht in den Kreißaal.
4. Angst → kann durch Ansprache provoziert werden, durch plötzlich auftretende Schmerzen etc. Alles, was Angst auslöst, führt zur Ausschüttung von Adrenalin/Katecholaminen, d.h. zu Kampf-oder-Flucht-Impulsen. Stresshormone sind die Gegenspieler von Geburtshormonen. Frieren, Durst oder Hunger behindern die Arbeit der Geburtshormone. → **Basale Bedürfnisse nach Sicherheit, Versorgung und Vertrautheit** sind Voraussetzung für die Ausschüttung von Geburtshormonen.

Wir brauchen ein Bewusstsein für unwillkürliche Veränderungen, die am Ende der Schwangerschaft stattfinden: andere Bewusstseinszustände, Vergesslichkeit, Empfindlichkeit gegenüber Gerüchen. Das alles will willkommen geheißen werden als Zeichen abnehmender neocortikaler Aktivität, was eine zügige und sichere Geburt ermöglicht.

Es wäre gut, schwangere Frauen darauf hinzuweisen, dass die Einschränkung spezifischer Fähigkeiten nur vorübergehend besteht und ihnen den Sinn dieser geburtsvorbereitenden Veränderungen zu erklären, statt ihnen Vitamine zu verschreiben, damit sie bis zur Geburt leistungsfähig bleiben!

**Fazit: Die Aufgabe des Stammhirns muss verstanden werden, damit Frauen gebären können statt entbunden zu werden.**

Übersetzt und kurz gefasst für GreenBirth von Anna Groß-Alpers mit dem Einverständnis von Elisabeth Geisel