

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	76 (1978)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Die schmerzlose Geburt
<b>Autor:</b>	Maye, D.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950706">https://doi.org/10.5169/seals-950706</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Aus der Universitäts-Frauenklinik Genf  
(Prof. Herrmann)

## Die schmerzlose Geburt

von D. Maye

Ist gebären ein natürlicher physiologischer Vorgang?

Die Geburt ist ein physiologischer, normaler und natürlicher Vorgang. Er ist anderen physiologischen Vorgängen, wie dem Blutkreislauf, der Verdauung, der Atmung, vergleichbar.

Auf den ersten Blick scheint dieser Vergleich verlockend, vernünftig, aber er ist gleichermaßen gefährlich.

Denn wenn auch die Geburt ein physiologischer natürlicher Vorgang ist, so ist er doch nicht so ganz alltäglich. Ganz im Gegenteil: Die Geburt unterscheidet sich, verglichen mit den andern physiologischen Funktionen, durch das aussergewöhnliche und intensive Geschehen, das durch andere körperliche Erscheinungen oder durch psychosomatische Mechanismen gestört werden kann.

Zudem ist die Geburt ein Vorgang, welcher durch die soziokulturelle Umwelt, durch falsche oder ungenaue Aufklärung aus Presse, Radio oder Fernsehen beeinflusst werden kann.

Wir können also feststellen, dass zwar die Geburt tatsächlich ein natürliches Ereignis ist, aber ebenso sehr sein physiologischer Ablauf leicht durcheinandergebracht werden kann.

Man tut deshalb gut daran, die Geburt durch genau festgelegte Übungen und durch Schwangerschaftskurse vorzubereiten.

### Definition der schmerzlosen Geburt

Die geburtshilfliche Psychoprophylaxe (seelische Vorbereitung) ist eine verbale Schmerzbekämpfung, basierend auf einer zweckmässigen Ausbildung der schwangeren Frau durch Orientierung über das Geburtsgeschehen und durch spezielle Übungen. Jede Ausbildung besteht in einer Methode der Anpassung an eine gegebene Situation. Um diese Begriffe Ausbildung und Anpassung formt sich die geburtshilfliche Psychoprophylaxe.

### Die Vorbereitung

Das Erwerben von Kenntnissen entspricht der ersten Stufe der Vorbereitung. Im Laufe der Besprechungen werden fortlaufend die theoretischen Grundlagen der psychoprophylaktischen Methoden, die Vorgänge des Monatszyklus, die Befruchtung, der Schwangerschaft, der Geburt, der Nachgeburtspause, der Wochenbettpflege, der Pflege des Neugeborenen und der späteren Empfängnisverhütung erklärt. Ebenfalls werden Dinge besprochen, die zwar klar zu sein scheinen, die es aber erlauben, gewisse falsche Vorstellungen direkt zu erörtern. Zum Beispiel Schwangerschaft = Parasit (sprechen die Geburtshelfer nicht immer mehr von Ausschluss statt von Niederkunft?), zerstörte Weiblichkeit, Beeinträchtigung und bleibende Spuren am Körper.

Das Erwerben all dieser Kenntnisse muss das Ziel verfolgen, die Geburt zu entmystifizieren, die beängstigenden Vorstellungen zu zerstreuen und den Bann zu lösen versuchen.

Die Übungen entsprechen der zweiten Stufe der Vorbereitung. Sie dürfen nicht getrennt werden von den theoretischen Kenntnissen. Jede Übung muss in die theoretischen Lektionen eingebaut sein und in die Mechanismen der Anpassung (an die gegebenen Situationen) integriert werden.

Auf keinen Fall darf es den Eindruck erwecken, als wären die Übungen Überbleibsel geheimer Zeremonien, wie sie bei der Einführung in einen neuen Ritus gebräuchlich sind. Denn dies hiesse, ein durch fehlende Kenntnisse bedingtes passives Verhalten zu ersetzen durch ein passives Verhalten gegenüber dem, der die Kenntnisse vermittelt. In diesem Falle gäbe es keine Auseinandersetzung mehr mit den Empfindungen, die eine Patientin spürt mit der darauffolgenden Anpassung an die gegebene Situation, sondern nur noch eine Unterwerfung unter einen Ritus. Das wäre das Gegenteil von dem, was mit der psychoprophylaktischen Methode erreicht werden möchte.

### Die Übungen

Es sind im wesentlichen Atemübungen und neuromuskuläre Entspannungsübungen.

Die Atmung ist ein typisches Beispiel einer automatischen und reflexartigen Tätigkeit, bei der der Wille jeden Augenblick die Kontrolle übernehmen kann. Mittels erlernten Übungen kann die Atmung bewusst gesteuert werden. Die Kontrolle einer physiologischen Funktion wird so demonstriert. Die Atmung wird dadurch zu einer willentlichen und bewussten Tätigkeit. Durch das Training kann sie somit zur Antwort, stimuliert durch die uterinen Kontraktionen, werden. Gleichwohl handelt es sich nicht darum, einen Reflex «Kontraktion = Atmung» zu erwerben, sondern von der Patientin zu fordern, möglichst die Empfindungen während einer Wehe zu analysieren. Durch diese Analyse passt die Patientin ihre Atemtechnik der Stärke ihrer persönlichen Empfindungen an. Wir sehen also, dass es sich nicht um Reflexe handelt, sondern um eine cerebrale Hemmung, die das Resultat ist einer willentlichen konzentrierten Tätigkeit aufgrund von Empfindungen, die durch eine unwillentliche Tätigkeit, nämlich die Wehen, hervorgerufen werden.

Bei den Entspannungsübungen handelt es sich nicht um Gymnastik, sondern um eine Anpassung (an die Wehetätigkeit). Die verschiedenen Übungen nehmen Rücksicht auf die zunehmenden Kenntnisse des eigenen Körpers und die Veränderungen im Laufe der Schwangerschaft. Sie bestehen vor allem in willentlichen Entspannungsübungen, ausgeführt durch die werdende Mutter. Die Übungen bedeuten die Schule der Selbstbeherrschung sowohl auf körperlicher wie seelischer Ebene. Jede Haltung, jede Bewegung wird eingeübt. Es ist wichtig, auf der aktiven und willentlichen Entspannung zu bestehen. Um diese zu erreichen, wird jeder Abschnitt eines Gliedes im Bewusstsein der Anspannung einzeln angespannt und dann wieder entspannt. Indem zuerst die willkürlichssten Muskeln, wie die der Glieder, dann die halbwillkürlichen Muskeln, wie die des Rückens und des Beckens angespannt werden, erlernt man die genauen Bewegungen, sich zu entspannen. Es entsteht dadurch für die Patientin ein Gefühl der Sicherheit, der Entspanntheit und des Bewusstseins, «es zu können».

Wenn einmal der Augenblick kommt, wird es ihr leichter fallen, all die Vorgänge unter der Geburt zu verstehen, zu analysieren und entsprechend zu agieren.

## *Bedingungen zum Erfolg der psychoprophylaktischen Methode*

Die Psychoprophylaxe darf nicht ein Anhängsel einer geburtshilflichen Abteilung sein. Sie setzt eine geistige Auseinandersetzung und ein psychoprophylaktisches Verhalten aller im Gebärsaal arbeitenden Leute voraus. Es ist wichtig, dass die Umgebung während der Wehen und der Geburt mit den Geburtsvorbereitungen übereinstimmt. Um dies zu erreichen, muss in dieser Richtung bereits schon auf der Basis der Hebammenschulen, der Schulen des medizinischen Hilfspersonals und in der Ausbildung der Medizinstudenten gearbeitet werden. Nur unter diesen Bedingungen kann eine homogene Spitälequipe geschaffen werden, die es der Gebärennen erlaubt, in voller Sicherheit ihrelernten Kenntnisse auch anzuwenden.

## *Zusammenfassung*

Die Unterweisung der schwangeren Frau über die Vorgänge während der Geburt und in Entspannungs- und Atemübungen gibt ihr im entscheidenden Augenblick nützliche Mittel in die Hand und zeigt ihr, auf welche Art sie gebären kann.

Die psychoprophylaktische Methode bringt so eine mögliche Verbesserung der offensichtlichen Mängel während des Geburtsvorganges. Diese Methode stört die technische Seite der Geburt nicht. Ganz im Gegenteil. Die so vorbereiteten Gebärennen akzeptieren die technischen Überwachungsmethoden und eventuelle geburtshilfliche Eingriffe eher. Eine übertriebene, überspitzte Technologie ist ebenso unvernünftig wie eine allzu unbedingte Begeisterung für psychologische Methoden.

Dr. D. Maye  
Clinique Universitaire  
d'Obstétrique et de Gynécologie  
1200 Genève

(Die manchmal holprige Übersetzung aus dem Französischen stammt von mir. Es ist mir nicht möglich gewesen, konkretere Angaben über die einzelnen Übungen zu erhalten. Interessenten erhalten möglicherweise aber doch über Herrn Dr. Maye oder allenfalls über die Oberhebamme von Genf genauere Auskünfte. F. X. Jann)

## **Nochmalige Orientierung betreffend Zeitungsabonnement**

Wer sein Abonnement der «Schweizer Hebamme» für 1978 von Fr. 25.– noch nicht einbezahlt hat, ist gebeten, dies mit dem der Januar-Nummer beigelegten Einzahlungsschein zu tun. Ausgenommen sind diejenigen Mitglieder, die das Abonnement bereits bei ihren Sektionskasierinnen bezahlt haben, und die Freimitglieder (über 75 Jahre alte Mitglieder des Schweizerischen Hebammenverbandes). Ausland Fr. 25.– plus Porto.  
Für prompte Einzahlungen bis spätestens 1. März dankt die Kassierin M. Schär

## **Zentralvorstand Schweiz. Hebammenverband**

### *Präsidentin:*

Elisabeth Stucki  
Oberschwester  
Spital  
3400 Burgdorf  
Telefon 034 21 21 21

### *Aktuarin:*

Schwester Elisabeth Krähnäbühl  
Lindenholospital  
Postfach 1988  
3001 Bern

### *Kassierin:*

Schwester Martina Hasler  
Frauenpital  
Schanzenecstrasse 1  
3012 Bern

### *Jubilarin*

Sektion Oberwallis  
In Albon Marie, Eggerberg

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.

### *Austritte*

Sektion Ostschweiz  
Keller Gertrud, Städtchen, Uznach

Sektion Solothurn  
Von Gunten Alice, Solothurn

Für den Zentralvorstand E. Krähnäbühl

### ● ● ● ● Treff ● ● ● ●

Aargau  
Donnerstag, 23. Februar 1978, 14.00 Uhr,  
Generalversammlung im Bahnhofbuffet  
Aarau

Bern  
Mittwoch, 15. März 1978, 14.15 Uhr,  
Versammlung im Frauenpital Bern

Gruppe Luzern  
Treffen der Altmitglieder jeden dritten  
Dienstag im Monat. Telefon 041 55 19 61.  
Frau Roos

Ostschweiz  
Donnerstag, 16. Februar 1978, 14.00 Uhr,  
Bildungsnachmittag. Frauenklinik St. Gallen

Zürich  
Dienstag, 21. Februar 1978, Generalver-  
sammlung in der Zürcher Stadtmission

## **Stellenvermittlung**

Frau Dora Bolz, Feldstrasse 36, 3604  
Thun, Telefon 033 36 15 29

Spital im Kanton Freiburg sucht dringend  
eine an selbständiges Arbeiten gewohnte  
Hebamme. Zeitgemäße Anstellungsbe-  
dingungen.

Bezirksspital im Kanton Bern sucht eine  
Hebamme zur Ergänzung des Teams. Ein-  
tritt nach Vereinbarung.

Kleineres Spital im Kanton Bern sucht zu  
baldigem Eintritt eine Hebamme. Schöne  
und selbständige Arbeit.

Spital im Berner Jura sucht zwei Heb-  
ammen. Neuer, gut eingerichteter Betrieb.

Spital im Kanton Aargau sucht eine Heb-  
amme, interessante Tätigkeit. Eintritt nach  
Vereinbarung.

Bezirksspital im Kanton Aargau sucht für  
ihre modern eingerichtete Geburtsabtei-  
lung eine zuverlässige Hebamme. Eintritt  
sofort möglich.

Spital im Kanton Thurgau sucht zur Er-  
gänzung seines Teams eine Hebamme.

Spital im Kanton Bern sucht zu baldigem  
Eintritt eine Hebamme. Gutes Arbeitsklima  
in kleinerem Betrieb.

Spital im Kanton Solothurn sucht eine  
Hebamme bei neuzeitlichen Anstellungs-  
bedingungen. Eintritt nach Übereinkunft.

Spital im Kanton St. Gallen sucht an ihre  
neueingerichtete Geburtsabteilung eine  
Hebamme.

## **Redaktionsschluss**

März	6. Februar 1978
April	6. März 1978
Mai	7. April 1978

## **Sektionsnachrichten**

### **Ostschweiz**

Am Donnerstag, 16. Februar, um 14.00  
Uhr findet in der Frauenklinik St. Gallen,  
zusammen mit den Teilnehmerinnen des  
Wiederholungskurses, ein Bildungsnach-  
mittag statt. Das Thema des Vortrages  
lautet: «Alkohol-, Nikotin- und Drogen-  
missbrauch in der Schwangerschaft und  
deren Folgen». Dieses aktuelle Thema  
wird sicher ein grosses Interesse finden,  
und daher erwarten wir eine zahlreiche Zu-  
hörerschaft.

Am 15. Dezember hielten wir unsere Ad-  
ventsfeier ab, wobei uns Frau Pfarrer