

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle 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

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 94 (1996)

Heft: 3

Artikel: Gedanken über den Geburtsschmerz

Autor: Steffen, Gisèle

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950592>

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: 26.04.2026

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

Gedanken über den Geburtsschmerz

Von Gisèle Steffen

Gisèle Steffen, Hebamme, Referentin und Buchautorin, absolvierte 1973 das Abitur, anschliessend bildete sie sich in Lyon als AKP und im Universitätsspital Lausanne als Hebamme aus.

Durch die Erlebnisse ihrer eigenen Geburten befasste sie sich sehr ausführlich mit den Themen «Autonome Geburt» und «Dammschnitt als Routinemassnahme». Bei den umfangreichen Recherchen und dem Einbezug neuerer Forschungsarbeiten entstand das 69 Seiten umfassende Buch: *Ist der routinemässige, prophylaktische Dammschnitt gerechtfertigt?* (1994 bereits in dritter Auflage)

Gisèle Steffen arbeitet als freie Hebamme und ist eine gefragte Referentin. Der Text «Gedanken über den Geburtsschmerz» entstand für den 5. Workshop zur Hebammenforschung im deutschsprachigen Raum, «Praxis im Wandel», vom 10.–12. Mai 1994 in D-Fulda.

sf

Leid und Schmerz sind so alt wie die Menschheit. Dabei hat der Geburtsschmerz schon in der Bibel eine besondere Stellung: Er ist Teil der Vertreibung aus dem Paradies, der Strafe für die Übertretung eines Gebots: «Fortan sollst Du unter Schmerzen gebären...» (Genesis 3, 16). Bereits in dieser frühen Mythologie wird dem Schmerz ein Sinn zugesprochen. Er ist eine Strafe dafür, dass etwas Verbotenes getan wurde. Wie auch sonst umgehen mit einem Gefühl, das ganz und gar nicht angenehm ist und das man sich am liebsten wegwünscht?

Sinnloses Leiden kennen wir eigentlich erst seit relativ kurzer Zeit in der Menschheitsgeschichte. Die Medizin macht Leiden überall da sinnlos, wo es durch den medizinischen Fortschritt bekämpft, ja aus der Welt geschafft werden kann. Warum noch leiden, wenn man behandeln kann? Dass das Leid möglichst entfernt und unterdrückt werden sollte, wenn es nur irgend möglich ist, ist schon seit Hippokrates die Maxime allen ärztlichen Handelns. Den Schmerz stillen! Um jeden Preis!

Ich frage: Um jeden Preis? Der Fortschritt der Medizin hat gerade in unserem Jahrhundert eine enorme Wirkung auf die Art und Weise gehabt, wie Menschen heute mit Leid und Schmerz umgehen. Da, wo man Schmerz verhindern oder lindern kann, sieht man keinen Sinn mehr in ihm. Und da, wo er noch nicht bekämpft werden kann, wartet man auf den Fortschritt der Medizin, der endlich auch diesem Schmerz ein Ende bereitet. Ziel: Die schmerzlose Gesellschaft. Dies wäre alles gut und schön, wenn da nicht einige Erlebnisse wären, die mich haben nachdenken lassen über Fluch und Segen des Schmerzes, insbesondere des Geburtsschmerzes, von dem nun im folgenden die Rede sein soll.

Natürlich gibt es keinen Segen des Schmerzes, schon gar nicht den des Geburtsschmerzes! Ich bin weit davon entfernt, eine Askese des Schmerzes zu predigen. All das und vieles mehr hat es ja im Laufe der Geschichte gegeben und gibt es noch heute zum Beispiel im Fakirismus. Nein, ich möchte das Augenmerk auf einen anderen Aspekt richten, der zwar für jeden Schmerz und alles Leid gilt, der aber besonders

beim Geburtsschmerz für uns Frauen sehr wichtig ist: Es ist dies der Aspekt des **inneren Wachstums**. Wie komme ich darauf? Ich habe Frauen erlebt, denen das Ärgste bei der Geburt erspart blieb, weil sie entweder einen Kaiserschnitt unter Vollnarkose oder eine PDA bekommen haben. Nicht dass sie damit nicht einverstanden gewesen wären; doch hatte ich nach der Geburt den starken Eindruck, dass diesen Frauen etwas entgangen war, das ich bei anderen Frauen, die eine schwere und schmerzhaftige Geburt hinter sich gebracht hatten, als ein Gefühl des gesteigerten Selbstbewusstseins, des persönlichen Triumphes beschreiben würde.

Worum geht es mir? Wenn ich von Schmerz rede, dann meine ich nicht nur den physiologischen Aspekt des Schmerzes. Es ist heute allgemein anerkannt, dass jeder Schmerz eine starke psychische Komponente hat, die auch die Intensität des Schmerzes beeinflusst. So beeinflusst schon meine innere Einstellung zum Schmerz den Grad seiner Erträglichkeit. Der Schmerz ist also nicht nur ein physiologischer Parameter meines Körpers, sondern er gehört zu meiner Person wie alle meine anderen Eigenschaften. Wenn ich mich also mit dem Schmerz auseinandersetze, dann setze ich mich vor allem auch mit mir selbst und mit meiner Lebenssituation auseinander. Dieser Aspekt des Schmerzes wird von den meisten Frauen nicht gesehen, und die Ärzte stehen da nicht nach. Der Schmerz ist ein zu unterdrückendes, wenn möglich ganz abzuschaffendes Übel der Menschheit, und (fast) jedes Mittel ist recht, ihn loszuwerden. Dass man sich dabei aber einer wichtigen Quelle eigenen inneren Wachstums verschliesst, wird häufig nicht gesehen. Wie aber kann Schmerz, vor allem der Geburtsschmerz, eine Quelle inneren Wachstums sein? Ich möchte ein Bild gebrauchen: Jemand, der schwimmen lernen will, muss sich dazu irgendwann einmal ins Wasser begeben. Er kann wohl erst die Trockenübungen machen, sich Videos anschauen, wie es geht, welche Bewegungen ausgeführt werden müssen usw. Ist er aber wasserscheu und meidet das Wasser um jeden Preis, dann wird er niemals schwimmen lernen.

In ähnlicher Weise sehe ich das Schmerzproblem: Eine Frau, die eine Geburt ohne Schmerzen will, entzieht sich damit einer wichtigen Erfahrung: nämlich der Erfahrung, dass sie einen Körper hat, der autonom ist – also unabhängig von ihrem Kopf arbeitet, und dass sie einen Kopf hat, mit dem sie verstehen kann, dass ihr Körper niemals mehr von ihr verlangt, als sie geben kann. Es ist für mich eine wichtige Erfahrung, dass ich immer wieder gesehen habe, wie Frauen, die ihre Geburtswehen und damit ihren Körper angenommen haben, mit und in diesem Prozess reifen, und dass ihnen in dem Moment, wo sie sie brauchen, ungeahnte Kräfte zuwachsen. Das Vertrauen in den eigenen Körper macht diese Erfahrung überhaupt erst

Impressum

Zentralpräsidentin/Présidente centrale
Ruth Brauen • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22

Zentralsekretariat/Secrétariat central
Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22 Telefon 031/332 63 40
Telefax 031/332 76 19

Öffnungszeiten:
Mo–Do 9–11 und 14–16 Uhr, Fr 9–11 Uhr

Heures d'ouverture:
lu–je 9 h 00–11 h 00 et 14 h 00–16 h 00, ve 9 h 00–11 h 00

Les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Ein Beitrag gibt die Ansicht der Verfasserin, des Verfassers wieder und muss sich nicht zwingend mit der Meinung der Redaktion, Zeitungskommission oder des SHV decken.

Verlag/Edition:
Schweizerischer Hebammenverband
Flurstrasse 26, Postfach 647 • 3000 Bern 22

**Redaktion/Rédaction/
Deutschsprachige Redaktion:**
Sylvia Forster-Rosser • Flurstrasse 26 • 3000 Bern 22
Telefon 031/331 35 20 + Fax

Rédaction de langue française:
Denise Vallat • Pré de l'Eglise 1 • 1728 Rossens
Téléphone 037/314 414 • Téléfax 037/314 415

Zeitungskommission/Commission du journal
po = Paola Origlia sb = Susanne Bausch
vl = Viviane Luisier

Druck/Impression
Flüeli AG/SA, Biel-Bienne

Inseratenverwaltung/Régie des annonces
Künzler-Bachmann
Geltenwilenstrasse 8a • Postfach • 9001 St. Gallen
Telefon 071/30 92 92 • Telefax 071/30 92 93

Jahresabonnement/Abonnement annuel
Nichtmitglieder/Non-membres Fr. 76.–
Ausland/Etranger Fr. 87.– + Porto/Port
Einzelnummer/Numéro séparé Fr. 10.–

11 Ausgaben im Jahr/Parution 11 fois par an

Redaktionsschluss: Am 1. des Vormonats
Délai de rédaction: Le premier du mois précédent

möglich. Niemand kann diese Erfahrung stellvertretend für die Frau machen. Niemand hat aber auch das Recht, sie ihr zu nehmen. Mein Eindruck ist, dass auf dem Hintergrund einer modernen Medizin der Apparate und einer immer perfekteren Anästhesie, wie sie die PDA zum Beispiel darstellt, die Versuchung sehr gross geworden ist, sich dieser Erfahrung systematisch zu entziehen. Diese Tendenz wird noch verstärkt durch das Verhalten vieler Ärzte, aber auch Kolleginnen (!), aus Angst vor einem Desaster die Anästhesie zu empfehlen oder, schlimmer noch, sie einfach durchzuführen, ohne gross zu fragen. Hier stellt sich für mich die Frage: Was ist eigentlich unsere Aufgabe als Hebamme in dieser Situation? Dürfen wir dieser Entmündigung der Frau zusehen? Müssen wir nicht vielmehr dafür Sorge tragen, dass jede Frau «ihre» Geburt bekommt? Für wen halten wir eigentlich die uns anvertrauten Frauen, wenn wir sie über die Möglichkeiten ihres Körpers nicht aufklären? Wir behandeln sie wie Unmündige! Wir wissen zwar mehr über die Geburt als die Frau, die uns anvertraut ist. Das gibt uns aber nicht das Recht, für sie zu entscheiden, wie die Geburt ablaufen soll. Unsere Pflicht ist es daher, die Frauen aufzuklären über die oft nicht geahnten Fähigkeiten ihres

Körpers. Erst dann werden sie in der Lage sein, ihre eigene Entscheidung über den Ablauf der Geburt zu treffen. Unsere Arbeit bewegt sich also auf einem schmalen Grat zwischen der Unwissenheit der Frau auf der einen Seite und ihrem Anspruch auf Autonomie auf der anderen Seite. Natürlich ist diese Begleitung nicht durchführbar ohne eine eingehende Geburtsvorbereitung, die eben auch eine Beschäftigung mit der Vergangenheit der Frau und ihrer persönlichen Situation bedeutet.

Die Geburt ist mehr als nur ein medizinisch kontrollierbarer Vorgang! Sie ist in vieler Hinsicht auch eine Geburt für die Gebärende: eine Geburt eines neuen Selbstbildnisses nämlich, das da heisst: Ich bin stark, ich kann meinem Körper vertrauen – alles ist bei mir auf das Beste so eingerichtet, dass ich diese Schmerzen durchstehen kann. Hat eine Frau erst einmal diese Einstellung zu sich und der bevorstehenden Geburt gewonnen, so ist es unsere Hauptaufgabe, sie bei ihrem «Sprung ins Wasser» nicht allein zu lassen. Mehr als alle medizinische Kompetenz und mehr als alle Anästhesie zählt die Art und Weise, wie wir die Gebärende begleiten. Entscheidend nicht nur für die Geburt, sondern auch noch lange danach für das Klima

zwischen Mutter und Kind, ja, in der ganzen Familie, ist, ob die Frau durch unsere Begleitung ein Gefühl der Sicherheit und des Angenommenseins ihrer Person, ja, der liebevollen Zuneigung erfahren konnte oder nicht. Erst in einer Atmosphäre der Geborgenheit und unterstützenden, liebevollen Begleitung durch die Hebamme gelingt es der Frau, sich ganz auf den Geburtsvorgang einzulassen.

Um noch ein Bild zu gebrauchen: Wir bemühen uns, während der Austreibung den Damm zu schützen. Sollten wir dann nicht auch bemüht sein, die Integrität der Person in einer ihrer grössten Krisensituationen zu schützen? Ein Dammriss lässt sich nähern; eine unglücklich erlebte Geburt hingegen bedeutet für viele Frauen einen Knick in ihrer Lebenslinie, der sie ihr ganzes weiteres Leben lang begleiten wird. Die Schmerzen der Geburt gehören dann auch mit zu dem, was am ehesten im Rückblick relativiert wird. Eine gelungene Begleitung der Geburt ist daher wichtiger als alles andere, auch wenn die Geburt selber eher schwierig verlief.

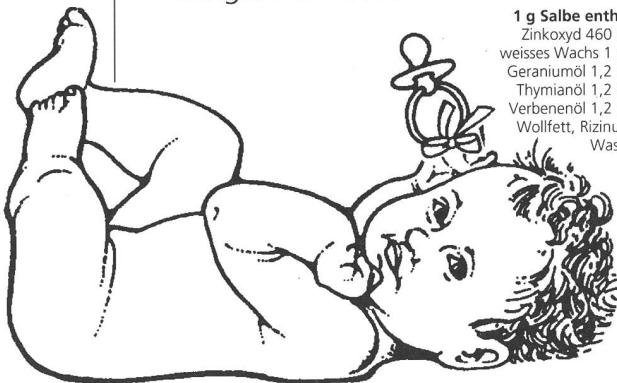
Anschrift der Autorin: Gisèle Steffen, Wiesenstrasse 36, D-35641 Schöffengrund

OXYPLASTIN® WILD

Fördert die Regeneration des Gewebes bei:

- Wundsein von Säuglingen und Kleinkindern, schützt die Haut vor der Nässe der Windeln, verhindert Rötungen und beschleunigt die Vernarbung
- Verbrennungen, Geschwüren, Hautwunden, Frostbeulen, varikösen Geschwüren, Schorf, Ekzemen, eitriger Dermatitis

1 g Salbe enthält:
Zinkoxyd 460 mg,
weisses Wachs 1 mg,
Geraniumöl 1,2 mg,
Thymianöl 1,2 mg,
Verbenaöl 1,2 mg,
Wollfett, Rizinusöl,
Wasser.



Dr. Wild & Co. AG, 4002 Basel

Gratis: Balma-Kleie Gratismuster



Balma-Kleie Mildes Baby-Pflegebad

- enthält pflegende Naturstoffe
- schützt und pflegt die zarte Babyhaut
- macht das Wasser milchig weich
- die Haut kann direkt mit dem Kleiesäcklein wie mit einem Waschlappen sanft gereinigt werden

Name _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Bitte einsenden an:

Trybol AG kosmetische Produkte, 8212 Neuhausen