

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 114 (2016)

**Heft:** 10

**Artikel:** Geburtsvorbereitung ist ein Entwicklungsprozess mit allen Sinnen

**Autor:** Franke, Tara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949241>

### 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:** 25.02.2026

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

# Geburtsvorbereitung ist ein Entwicklungsprozess mit allen Sinnen

Um schwangere Frauen bestmöglich auf die Geburt vorzubereiten, gilt es, ihr Selbstbewusstsein und das Vertrauen in ihren Körper – insbesondere bezüglich der Geburtsbewältigung – zu stärken. Zudem ist es sinnvoll, sie für körperliche Aktivitäten zu motivieren. Hebammen sollten in ihren Kursen dem Wunsch nach Information gerecht werden, und dies möglichst auf eine kreative Art und ohne lange Monologe zu führen. Die Kombination der Informationen mit passenden Übungen macht das Gehörte erfahrbar.

Tara Franke

In der Schweiz wie in Deutschland werden Geburtsvorbereitungskurse durch Hebammen von den Krankenkassen erstattet, um die Eltern bei der Vorbereitung auf dieses ungewisse Ereignis zu unterstützen. Kann Geburtsvorbereitung werdenden Eltern helfen, die eigene Sichtweisen und den eigenen Weg zu finden? Was bewirken solche Kurse tatsächlich? Wie müssen sie gestaltet sein, wenn sie wirklich hilfreich sein sollen? Und was wünschen sich die Teilnehmenden?

## Was bewirken Geburtsvorbereitungskurse?

Ein aktuelles Cochrane-Review von Catling et al. (2015) untersuchte die Frage nach den Auswirkungen von Geburtsvorbereitungskursen und kam zu dem Ergebnis, dass Frauen, die einen solchen Kurs besucht hatten, wesentlich zufriedener waren als Frauen, die nur die sonstige Schwangerenversorgung erlebten. Die Kurse konnten allerdings weder die Zahl der Frühgeburten und der perinatalen Mortalität senken, noch erhöhten sie die Stillrate oder die Anzahl der spontanen Geburten. Die Menge der einbezogenen Studien war allerdings nicht sehr gross, und es werden daher von den Autorinnen weitere Untersuchungen empfohlen. Es sollte überdacht werden, ob die untersuchten Fragestellungen nach den Geburtsoutcomes nicht ohnehin zu hochgestochen sind. Realistischere Ziele solcher Kurse könnten bspw. bessere Bewältigungsstrategien von Ängsten und Wehenschmerzen oder die Linderung schwangerschaftsbedingter Beschwerden sein. Es ist bekannt, dass bestimmte gymnastische Übungen und auch Yoga einen positiven Effekt auf Rückenschmerzen allgemein haben können (Norén et al., 2002; Thorell und Kristiansson, 2012; Posadzki und Ernst, 2011).

«Sage es mir, und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.  
Lass es mich tun, und ich werde es können.»

Johann Wolfgang von Goethe zugeschrieben

Wassergymnastik kann speziell bei schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen effektiv helfen (Waller et al., 2009). Für eine Wirksamkeit von Hypnose in der Geburt, wie sie bspw. beim Hypnobirthing unterrichtet wird, gibt es dagegen – trotz vollmundiger Versprechen der Autorinnen und einzelner guter Erfahrungen von Hebammenseite – einem aktuellen Cochrane-Review von Madden et al. (2016) zufolge bisher keinen Beleg. Zukünftige Studien sollten daher – neben einer realistischeren Auswahl möglicher Wirkungen – auch die verschiedenen Methoden und Konzepte miteinander vergleichen.

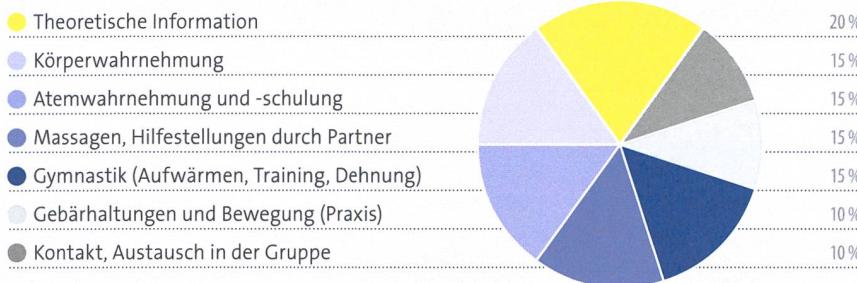
## Konkrete Erfahrung überzeugt

Hebammen können ihre Kursteilnehmerinnen nicht das Gebären selbst üben lassen, zumal es – immer noch – eine instinktive Fähigkeit von Frauen ist. Hebammen können aber in Anlehnung an die Zeilen von Johann Wolfgang Goethe beinahe alle Elemente vermitteln, die in einer Geburt zum Tragen kommen: die ausführliche Schulung der Körperwahrnehmung und der Atmung, Dehnungsübungen und sanfter Kraftaufbau, Förderung der Beweglichkeit durch entsprechende Gymnastik, Spielen mit den eigenen (Körper-)Grenzen. Frauen vor der Geburt brauchen heute mehr denn je die Erfahrung von körperlicher Kraft und innerem Durchhaltevermögen. Denn dies sind Lebenskompetenzen, die ihnen kaum noch abverlangt werden.

## Motivation zu mehr Bewegung

Leider treibt nur eine Minderheit der Schwangeren regelmässig Sport, und die Zahl nimmt im Verlauf der Schwangerschaft tendenziell ab (Gaston und Cramp, 2011). Häufig sind Anregungen für mehr Aktivität im Alltag wirksamer als die Aufforderung, gerade jetzt einen neuen Sport zu beginnen. So berichtet eine Teilnehmerin einer Studie: «Ich habe eine recht einseitige Arbeit, bei der ich viel Zeit am Schreibtisch verbringe. Zum Kopierer zu gehen und solche Sachen, ich versuche so viele Unterbrechungen dieser Art wie möglich einzubauen, damit ich vom Stuhl hochkomme.» (Cioffi et al, 2010)

## Beispiel für eine ausgewogene Gewichtung der Kursanteile



Regelmässiges, angemessenes körperliches Training in der Schwangerschaft hat einen positiven Effekt auf die Rate von Frühgeburtlichkeit, Hypertonus, Präeklampsie, übermässiger Gewichtszunahme und Diabetes in der Schwangerschaft, das Sectiorisiko sowie die Rate schwerer Dammverletzungen (Franke, 2015). Körperliche Aktivität steigert zudem diverse histomorphische Parameter der Plazenta, die für die plazentäre Durchblutung verantwortlich sind (Barakat et al., 2011). Geburtsvorbereitung ist eine gute Möglichkeit, schwangere Frauen (wieder mehr) an körperliche Aktivität, Sport oder Tanz heranzuführen. Da die Sorge um das Kind sowohl Hemmschuh als auch Motivationsfaktor sein kann, sollten kurze erläuternde Informationen zur Wirkung die Übungen begleiten.

### Von Vitalität und Körperkraft

Leichte körperliche Übungen, die sich im Laufe des Kurses steigern, können Schwangeren einen besseren Zugang zu ihrer Kraft und Vitalität geben. Eine Wiederholung oder Varianten bereits bekannter Übungen aus der vorigen Stunde sind hilfreich, da die Schwangeren auf diese Weise spüren, wie sich Kraft oder Dehnbarkeit steigern. Solche kleinen Erfolge fördern das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die Fähigkeit des Körpers, die Geburt zu meistern.

Übungen, bei denen die Frauen direkt spüren, wie der Stoffwechsel angeregt wird (wenn sie mit schweren Beinen ankommen), wie Rückenbeschwerden sich etwas bessern oder die Hände weniger taub sind, zeigen, dass sie konkret selbst etwas für ihr Wohlbefinden tun können. Viele Mehrgebärende kommen gerade deshalb in den Kurs, um Zeit für sich und das Kind zu haben, um sich besser zu spüren und fit zu machen für die Geburt. Erstgebärende zeigen im Vergleich zu Mehrgebärenden ein geringeres Vertrauen in ihre Fähigkeit der Geburtsbewältigung. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit sind für sie daher ein wichtiger Faktor für Zuversicht im Hinblick auf die Geburt (Schmidt et al., in Vorbereitung).

Gymnastische Übungen wie das Dehnen dürfen etwas unangenehm, sollten aber nie schmerhaft sein. Kommen Frauen an ihre körperlichen Grenzen, können sie sanft daran arbeiten. Bei auftretenden Schmerzen dagegen haben sie vor der Geburt noch die Möglichkeit, sich fachliche Hilfe bei Ärzten, Physiotherapeuten und/oder Osteopathen zu holen und so möglicherweise die Voraussetzungen für eine spontane Geburt zu verbessern.

### Wissen wohl dosiert vermitteln

Das Wissen darüber, was in ihrem Körper geschieht, benannten Frauen in einer Interviewstudie nach der Geburt als hilfreich für ein positives Geburtserlebniss (Hardin und Buckner, 2004). Ebenso erhöht das Gefühl, handlungsfähig und innerlich auf die Anforderungen einer Geburt vorbereitet zu sein, das Gefühl der Kontrolle und die Zufriedenheit der Gebärenden (Green und Baston, 2003). Ein wesentlicher Bestandteil und klare Erwartung vieler Teilnehmenden an der Geburtsvorbereitung ist daher der Wunsch nach Information.

Dies verführt leider Kursleiterinnen häufig zu langen Monologen, ohne zu überprüfen, was davon bei den Teilnehmenden ankommt und verarbeitet werden kann. Viele Menschen können nur kurze Zeit konzentriert zuhören, dann schweifen die Gedanken ab. Das Gesagte verpufft, im ungünstigsten Fall werden die Zuhörenden – und die Hebamme – müde und unzufrieden. Ausserdem können sie ihr eigenes schon vorhandenes Wissen, ihre Ideen und Fragen nicht einbringen, wenn der Kurs zu prall gefüllt ist mit «Expertinnenwissen». Wenn werdende Eltern selbstbewusste Akteure ihrer Geburt sein sollen, muss ihre eigene Expertise anerkannt und gefördert werden. Zwei kleine Theorieeinheiten von etwa 20 Minuten pro Kursteil sind effektiver als lange Theorieblöcke. Umfangreichere oder sehr persönliche Fragen können gegebenenfalls auch in einer Einzelberatung ausführlich besprochen werden. Besonders sinnvoll ist die Kombination der Kursinformationen mit passenden Übungen, die das Gehörte am eigenen Körper erfahrbar machen. Schliesslich sind auch körperliche Erfahrungen wichtige «Informationen». Eine mögliche Gewichtung der Anteile eines Kurses ist in der Abbildung ersichtlich.

Für Anfänger/innen in der Kursleitung kann es helfen, sich bei der Konzepterstellung zunächst zwei möglichst konkrete Lernziele pro Abend zu notieren. Dies könnte bspw. sein: «Heute Abend lernen die Kursteilnehmenden, wie ihre natürliche Atmung funktioniert und wie sie ihre Ruheatmung wahrnehmen. Zweitens werden sie heute das vorhandene Wissen über Stillen und Säuglingsernährung austauschen und ein paar zusätzliche Tipps für das erste Anlegen von mir erhalten.»

### Ausgeprägtes Informationsbedürfnis

Die wichtigsten Quellen für werdende Eltern, um mehr oder weniger sachliche Informationen über Geburt zu finden, waren nach einer Studie im Jahr 2007 in dieser Reihenfolge: Bücher, eigene Vorerfahrung bei Mehrgebärenden, Fernsehsendungen und Geburtsvorbereitung. Inzwischen nimmt das Internet eine dominante Rolle in der Informationsbeschaffung ein (Lagan et al., 2011). Oft sind Schwangere unzufrieden mit der für eine Beratung verfügbaren Zeit und den Informationen, die sie durch die Experten erhalten haben. Nicht selten beeinflussen die Informationen aus dem Internet ihre Entscheidungen (Lagan et al., 2010). Hebammen sollten sich daher im Klaren darüber sein, dass die Geburtsvorbereitung nur eine von vielen Quellen ist, aus denen werdende Eltern Wissen und Entscheidungshilfe schöpfen. Gleichzeitig können sie die Qualität der Informationen verbessern, indem sie die Kursteilnehmenden auf fundierte, möglichst evidenzbasierte Internetseiten aufmerksam machen. Mit wenigen ausgewählten schriftlichen Informationen als Kopien oder Broschüren können diese die Informationen aus dem Kurs zu Hause wiederholen und vertiefen.

### Das Potenzial der Gruppe nutzen

Auch für emotionale Fragen gibt es unzählige Angebote im Internet wie Blogs von Hebammen oder Frauen mit eigenen Geburtserfahrungen. Aber gerade hier hat die Geburtsvorbereitung in der Gruppe mehr zu bieten. Die Kraft der Gemeinschaft, die entsteht, wenn der Zusammenhalt gut gelingt, die persönlichen Begegnungen und das direkte Mitgefühl sind nur im Kurs in «Echtzeit» möglich. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, ausreichend Zeit für das Kennenlernen und den Vertrauensaufbau in der Gruppe einzuplanen. Ein ausführliches Sichvorstellen in der grossen Runde ist nicht allen Menschen angenehm. Hilfreicher sind mehrere kleinere Übungen, bei denen nach und nach alle Namen gelernt und Kontakte geknüpft werden können.

.....  
Autorin



**Tara Franke** ist seit 1996 Hebamme, ausserdem Sexualpädagogin, freie Dozentin im Hebammenwesen, Autorin, Illustratorin und Redakteurin der «Deutschen Hebammenzeitschrift». Sie hat 15 Jahre Geburtsvorbereitungskurse nach verschiedenen Konzepten durchgeführt und bietet heute zu diesem Thema Fortbildungen für Hebammen mit und ohne Kurserfahrung an.

### Womit die Hebamme arbeitet

Die Arbeitsmittel sind vor allem folgende:

- Verbale Sprache mit all ihren Möglichkeiten und Grenzen, der möglichen angstmachenden oder positiven Wirkung
- Körpersprache: durch Offenheit, Freundlichkeit, Empathie
- Theater, bspw. beim Zeigen der Gebärhaltungen oder dem Vorspielen von Wehen
- Anleitung zu Übungen der Atem- und Körperarbeit, Schulung der Wahrnehmung, Training, Dehnung, Entspannung
- Aufgreifen vorhandenen Wissens durch entsprechende Übungen und Gespräche, Reflexion und Selbsterfahrung der Kursteilnehmenden
- Wahrnehmung und Steuerung des Gruppenprozesses durch Beachtung der Gruppendynamik und ihrer Phasen, Förderung der Verbundenheit der Kursteilnehmenden, Austausch und gegenseitige Unterstützung
- Einsatz von verschiedenen Medien

Ein abwechslungsreicher Einsatz der vielen Möglichkeiten macht den Kurs nicht nur für die Teilnehmenden, sondern auch für die Kursleitung interessanter.

### Welche Medien sind geeignet?

Grundsätzlich eignen sich alle zur Verfügung stehenden Medien wie akustische (Texte, Hörspiele und Musik), visuelle (Broschüren, Gebäratlas und Poster), taktile (Zubehör aus dem Kreisssaal oder Wochenbett oder Körpermodelle wie Becken und Puppe), olfaktorische (ätherische Öle sind mit Vorsicht zu verwenden), gustatorische (Pausenverpflegung, Leckereien für bestimmte Übungen) sowie Medien für mehrere Sinneskanäle wie Filme, Modelle und andere Anschauungsmaterialien.

Wesentlich für den erfolgreichen Einsatz ist die wohlüberlegte Frage, was damit vermittelt werden soll und ob das Material diesen Zweck tatsächlich optimal erfüllt. Für die Erklärung des Geburtsverlaufs mit einem Modell sollten Puppe und Becken unbedingt zueinander passen und die Puppe ohne Schwierigkeiten und möglicherweise unangenehme Geräusche durch das Beckenmodell gleiten. Ein Gebäratlas, der die Geburt des Kindes ausschliesslich in der Rückenlage zeigt, ist nicht geeignet, um zu vermitteln, dass Bewegung und aufrechte Haltungen förderlich sind für die Geburt. Das Visuelle prägt sich leider meist stärker ein als das Gesprochene. Widersprüchliche Informationen in Medien und den begleitenden Erklärungen sollten daher unbedingt vermieden werden.

### Die Teilnehmenden mehr beteiligen

Um auf einfache Art das Thema Elternwerden einzuleiten, kann das rollende Brainstorming ausprobiert werden. Dazu wird ein Ball herum gerollt, zunächst zum «Vatersein» unter den Männern, dann zum «Muttersein» unter den Frauen. Jede/r, die/der ihn bekommt, sagt ein Wort, das ihr/ihm zu diesem Begriff in den Kopf kommt. So entsteht ein Gespinst aus Assoziationen, das die Bandbreite der ambivalenten Empfindungen zu einem Thema sehr gut ausdrücken kann. Die Stichworte sollten nicht kommentiert werden – die Vielfalt selbst wirkt meist schon befreiend, und es bringt häufig die ganze Gruppe zum Lachen, wenn endlich auch Dinge fallen wie «unend-

lich müde», «lustlos» oder «Windeleimer leeren». Diese Übung funktioniert auch für andere Themen wie Wehen oder Wochenbett.

Um ein Thema einzuführen, das viel Theorie enthält und primär das bereits vorhandene Wissen der Teilnehmenden nutzt, gibt es den «Krabbelnsack». In einen hübschen Stoffsack zum Zuschnüren liegen verschiedene Gegenstände, die zum Thema passen. Z. B. für das Stillen: zwei Sorten Stilleinlagen, ein Stoffherz (Bonding!), ein Stillhütchen, eine Handpumpe, Stilltee, Brustmassageöl, eine Entspannungs-CD, ein kleiner Massageball, ein Vibrator, eine leere Packung Quark usw. Jede/r, die/der möchte, greift in den Sack und sagt, was ihr/ihm dazu einfällt. Die anderen helfen weiter, die Kursleitung moderiert nur dezent, ergänzt und korrigiert falls notwendig. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel Wissen und Kompetenz die werdenden Eltern einbringen können! Diese Form macht allen wesentlich mehr Spass als lange Vorträge einer Expertin.

#### Literatur

- Barakat, R. et al. (2011) Exercise during pregnancy improves maternal health perception: a randomized controlled trial. «American Journal of Obstetrics and Gynecology»; 204 (5): 402–e1.
- Catling, C. J. et al. (2015) Group versus conventional antenatal care for women. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2.
- Cioffi, J. et al. (2010) Physical activity in pregnancy: women's perceptions, practices, and influencing factors. «Journal of Midwifery & Women's Health»; 55(5), 455–461.
- Franke, T. (2015) Geburt in Bewegung – die Kräfte nutzen. Reihe Evidenz und Praxis. Elwin Staude Verlag, Hannover.
- Gaston, A. und Cramp, A. (2011) Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. «Journal of Science and Medicine in Sport»; 14(4): 299–305.
- Green, J. M. und Baston, H. A. (2003) Feeling in control during labor: concepts, correlates, and consequences. Birth; 30(4): 235–247.
- Hardin, A. M. und Buckner, E. B. (2004) Characteristics of a positive experience for women who have unmedicated childbirth. «The Journal of perinatal education»; 13(4): 10.
- Lagan, B. M. et al. (2011) What Is the Impact of the Internet on Decision-Making in Pregnancy? A Global Study. Birth; 38: 336–345. doi: 10.1111/j.1523-536X.2011.00488.x
- Lagan, B. M. et al. (2010) Internet Use in Pregnancy Informs Women's Decision Making: A Web-Based Survey. Birth; 37: 106–115.
- Madden, K. et al. (2016) Hypnosis for pain management during labour and childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 5.
- Norén, L. et al. (2002) Lumbar back and posterior pelvic pain during pregnancy: a 3-year follow-up. «European Spine Journal»; 11(3): 267–271.
- Posadzki, P. und Ernst, E. (2011) Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials. Clinical Rheumatology; 30(9): 1257–1262.
- Schmidt, G. et al. (in Vorbereitung): deutsche Version des Childbirth Self-Efficacy Inventory und dessen Kurzform – ein Fragebogen zur Selbstwirksamkeit, Eingabe vorgesehen für die «Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie» Nr. 8.
- Thorell, E. und Kristiansson, P. (2012) Pregnancy related back pain, is it related to aerobic fitness? A longitudinal cohort study. BMC Pregnancy and Childbirth; 12(1): 30.
- Waller, B. et al. (2009) Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. Clinical Rehabilitation; 23(1): 3–14.

Frauke Lippens

## Geburtsvorbereitung

Eine Arbeitshilfe für Hebammen



Elwin Staude Verlag  
2015, 10. überarbeitete Auflage,  
256 Seiten, CHF 45.90  
ISBN 978-3-87777-095-5

Mit «Geburtsvorbereitung» präsentiert Frauke Lippens, eine freiberufliche Hebammme, Autorin und Referentin, eine Arbeitshilfe für Hebammen. Die 10. Auflage wird ergänzt durch eine Hör-CD «Fantasiereisen für die Geburtsvorbereitung für Kurse und zu Hause» und WebPlus-Material. Inhaltlich werden Beispiele zur konzeptionellen Gestaltung von Kursen zur Geburtsvorbereitung gegeben. Transparent begründet werden Anleitungen für praktische Übungen durch Überlegungen über die zeitliche Reihung, die Organisation und die Didaktik sowie durch Anregungen zu Informations- und Gesprächsthemen. Ein erstes Ziel des Buches ist, Hebammen zu unterstützen, ein individuelles Kurskonzept zu entwickeln. Ein zweites Ziel ist, ein bereits vorhandenes Konzept unter wirtschaftlichen Aspekten zu prüfen und es kontinuierlich an den Bedarf der Schwangeren angepasst zu modifizieren. Mit einer unverkennbaren Klarheit erklärt die Autorin einerseits die Anforderungen einer Kursleitung. Andererseits betont Frauke Lippens auch Stärken und denkbare Schwachstellen der berufstypischen Entwicklungen, die Kursverantwortliche erleben, um Kundenbedürfnisse zu stillen wie die Durchführung von Kursen an Wochenenden. Die Autorin untermauert ihre Argumente widerspruchsfrei. Erstens überzeugt sie mit den Erkenntnissen ihrer jahrzehntelangen Praxiserfahrung, indem sie erklärt, was sie wann und wie von den Frauen und Paaren gelernt hat. Zweitens überzeugt sie mit den objektiven Ergebnissen einer systematischen Datenauswertung ihrer sorgfältigen Dokumentationen. Drittens überzeugt sie mit den Ergebnissen der gezielten Erhebungen der Zufriedenheit der Kursteilnehmenden und bildet einen Befragungsbogen ab. Eine Stärke des Buches ist die Deutlichkeit zu Themen wie der Bezahlung von Hebammenleistungen im Rahmen von Geburtsvorbereitung bspw. bei Kursteilnahme eines Partners. Lesenswert sind auch die kritisch-konstruktiven Diskussionen zur elterlichen Haltung bei Konsumentmentalität. Das Buch nützt Hebammen, die mit Geburtsvorbereitung Geld verdienen wollen.

Kirstin A. Hähnlein, Dozentin Studiengang Hebamme BSc, Berner Fachhochschule