

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 117 (2019)
Heft: 9

Artikel: Was geben die Wehen der Frau und dem Kind?
Autor: Schmid, Verena
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-948998>

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: 29.04.2026

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

Was geben die Wehen der Frau und dem Kind?

Wehen schmerzen, das ist die allgemeine Idee von Geburt. Heute gibt es Alternativen zum Geburtsschmerz, so sagt die Medizin. Was der Mensch dabei gewinnt und verliert, ist allerdings unbenannt. Dieser Artikel beschreibt die Gaben der Wehen, ihre positiven Aspekte und wie man mit dem Aspekt Schmerzerleben umgehen kann, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, um ihn so zu reduzieren, dass er machbar ist oder sich in reine Kraft verwandelt.

TEXT:
VERENA SCHMID

Motivation ist ein wichtiger Teil der Schmerzreduktion. Um Motivation finden zu können, muss Sinngebung da sein. Warum soll Frau durch die Wehenarbeit gehen? Die Wehenarbeit involviert die ganze Person: Körper, Psyche und Emotionen. Wehen bewirken eine globale, starke Anregung, d. h., sie regen auch starke neue Ressourcen an, was wiederum mehr Gesundheit, mehr psychische Kraft bedeutet, langfristig.

Man kann Sinn finden in den globalen Wirkungen der Wehen für Mutter und Kind, aber es gibt noch einen Grund, warum Wehenarbeit mit den eigenen Ressourcen wichtig sein kann: Gebären ist ein spezifisch weiblicher Prozess, der weibliche Aspekte in der Frau weckt, die durch die patriarchalische Geschichte und Erziehung fast verloren gegangen sind. Immer wieder erfahre ich als Hebamme, wie Frauen, die spontan gebären, überrascht und überwältigt sind von ihrer Kraft und von der transzendentalen Erfahrung, der Bewusstseinsweiterung, die durch den weiblichen Akt des Gebärens in ihnen geweckt wurden. So kann Gebären auch als ein Akt der persönlichen Emanzipation gedeutet werden, der sich immer dann vollzieht, wenn die Frau im Zentrum ihrer Erfahrung steht und mitentscheidet, wenn Interventionen notwendig werden.

Die Hebamme kann nach den Prinzipien der Midwifery die Frau ins Zentrum der Betreuung stellen und deren Entscheidungsfreiheit unterstützen.

Durch die Wehen geschieht eine innere Öffnung

Gebären ist ein Prozess der inneren Öffnung in einer Dynamik zwischen Selbsterhaltung und Hingabe. Die Öffnung des Körpers geschieht zusammen mit der emotionalen Öffnung der Frau. Diese innere Öffnung ist darauf ausgerichtet, Raum für das Kind zu schaffen, um es aufnehmen zu können. Die Mutter begegnet ihrem realen Kind während der Geburt von innen, auf einer tiefen limbischen Ebene. Das bewirkt eine starke emotionale und biologische Bindung, die ihr Kind in sich und in Sicherheit hält, sowohl während als auch nach der Geburt. Die innere Öffnung bedeutet Expansion auf

Die innere Öffnung bedeutet Expansion auf jeder Ebene. Öffnung macht allerdings verletzlich. Deshalb brauchen Frau und Kind Schutz, einen sicheren Raum, um sich diese Öffnung leisten zu können.

jeder Ebene. Öffnung macht allerdings verletzlich. Deshalb brauchen Frau und Kind Schutz, einen sicheren Raum, um sich diese Öffnung leisten zu können. Die biologischen Ressourcen nehmen daran teil: Die Wehenhormone hemmen die aggressiven Pulsierungen in Frau und Mann und richten Liebesgefühle auf das Kind, sodass es angenommen wird und geschützt ist vor Aggression.

Die Hebamme kann eine intime geschützte Umgebung schaffen für das Paar, emotionale Unterstützung und eine empathische Beziehung anbieten. Empathie hat eine starke analgetische Wirkung.

Die Metamorphose: Was im Kind reift ...

Wehen und Pausen bewirken einen Prozess von starker Kontraktion und Expansion: die zwei Polaritäten allen Lebens und aller physiologischen Systeme. Das Kind wird dadurch auf die Gesetze des Lebens in der Welt vorbereitet. Die Wehen reifen seine globalen Fähigkeiten, sich extrauterin, ohne Plazenta, anpassen und überleben zu können: Wehen regen die Funktionen seiner Nebenniere an, sein limbisches System, seine Lungen, sein Herz. Durch die Spiralbewegung durch das Becken werden in seinem Hirn Handlungsmuster eingeprägt über die Spiegelneuronen, die ihm später helfen in der neuromotorischen Entwicklung (Rizzolati & Craighero, 2004; Spanish National Research Council, 2019). Seine Lebenskraft und sein Lebenswille werden angefeuert und seine Individualität als eigen-

stehende Person bildet sich aus. Wehen geben ihm Richtung, Willen, Vertrauen. Sie schaffen die besten Voraussetzungen für das Kind, um sich in der Welt zu orientieren, um seine Mutter zu finden und zu erkennen, um sich optimal an die neue Welt anzupassen und mit Vertrauen in sie hineinzuwachsen. Sie geben ihm das Maximum an Potenzialität für sein Leben.

... und was die Frau abladen und neu entdecken kann

Die Frau erlebt durch den Wehenrhythmus die Notwendigkeit, nachzugeben, loszulassen, ihrem Kind den Weg zum Leben zu öffnen, indem sie über sich selbst hinausgeht. Dieser Prozess ist ein tiefer kreativer Akt, eine Möglichkeit der Bewusstseinsweiterung. Eine grosse Herausforderung, die Angst machen kann, aber auch viele Frauen fasziniert!

Hinter dieser Probe stehen eine biologische Bestätigung und Verwirklichung, ein «Empowerment», was häufig erst durch den Verlust dieses Erlebens verstanden werden und durch die Leere, die dieser hinterlässt. Die Wehen geben der Frau auch die Möglichkeit, durch deren Ausdruck alte Konflikte, Schmerzen und Traumas abzuladen. Die elektrische Ladung des limbischen Systems durch den Wehenschmerz, wo alte Erfahrungen gespeichert sind, wirkt wie ein Gewitter, das alles reinigt. So können auch Aspekte der Frau, die sie selbst von sich nicht kannte, sichtbar werden, sich ausdrücken, und die Frau selbst kann neu wiedergeboren werden.

Wehen bewirken auf einer tiefen emotionalen und biologischen Ebene eine Begegnung mit dem Kind von innen, die ein unauslöschliches «Imprinting» in beiden hinterlässt und die Frau vorbereiten auf die Rhythmen des Lebens mit dem Kind (Uvnäs Moberg, 2013). Sie geben beiden die notwendige Kraft dazu (siehe Kasten).

Die Hebamme kann die Wehenarbeit unterstützen, sowohl allgemein als auch in der Vorbereitung und mit Mitteln der physiologischen Hypoalgesie (Leap et al., 2010; Schmid, 2018).

Wehen regen die sexuelle Energie an

Aktiv Gebären ist ein starker Ausdruck der spezifisch weiblichen Sexualität. Sexualität ist Lebensenergie. Wehen entstehen aus Lebensenergie und schaffen sie gleichzeitig. Eine Frau, die mit ihrer sexuellen Kraft gebärt, wird nach der Geburt eine stärkere Frau sein – in jeder Hinsicht. Insbesondere wird ihre Orgasmusfähigkeit gesteigert sein. Vermittler dieser orgasmischen Erfahrung während der Geburt sind wiederum die intermittierenden Wehen. Durch den steigenden Rhythmus und Reiz nimmt die Spannung im Körper der Frau zu, besonders im Becken und Genitalbereich. Durch

Die Hebamme kann die Wehenarbeit unterstützen, sowohl allgemein als auch in der Vorbereitung und mit Mitteln der physiologischen Hypoalgesie.

die Endorphine erhöht sich die Fähigkeit der Frau, «sich im Fluss der biologischen Energien gehen zu lassen», durch die Hingabe in den Wehenpausen wird die Entspannung vertieft. Nach Wilhelm Reich (2009) besteht die Fähigkeit zum Orgasmus in der «Kraft, sich ohne Hemmungen dem Fluss der biologischen Energie hinzugeben und die angestaute sexuelle Spannung durch unwillkürliche rhythmische Kontraktionen zu entladen».

Wenn die Spannung durch den Schmerz eine bestimmte Ebene erreicht hat, bereitet sich der Körper der Frau auf die Entladung



iStockphoto

vor: Unwillkürliche Kontraktionen beginnen, zuerst im ganzen Körper (Zittern), dann an der Beckenbodenmuskulatur (unwillkürlicher Pressdrang). Der Druck des kindlichen Kopfes in der Scheide ist der ausschlaggebende Reiz für den Beginn der Entladung der angestauten Energie. Etwa 25 Prozent der Frauen bestätigen, Orgasmus ähnliche Empfindungen erfahren zu haben während der Austreibungsphase der Geburt (Gaskin, 2004). Das tiefe Gefühl des Orgasmus ist gesättigt vom Zurückfließen in den Körper der ganzen, in den Geschlechtsorganen konzentrierten Energie nach der Geburt. Es wird als Erfüllung und Wohlbefinden empfunden, das überfließt in Gefühle von Zärtlichkeit und Dankbarkeit dem Kind gegenüber in den unmittelbaren Stunden nach der Geburt. Eine Frau, die mit ihrer sexuellen Energie ihr Kind gebärt, entlädt alle Spannungen der Wehen bei der Geburt und gewinnt somit ihre gesamte Energie wieder zurück. Sollte das Kind von ihr getrennt werden, wird sie dieser Ressourcen beraubt. Mit den Wehen fließen, sich dem Kind öffnen, ist also ein Weg zu einer sexuellen, vielleicht sogar ekstatischen Geburt. Die Hebamme kann die Entwicklung des sexuellen Prozesses beobachten, als Gesundheitszeichen einordnen und alle hemmenden Einflüsse vermeiden.



«Empowerment» unter der Geburt

- Der Tod des alten Ichs.
- Die Umwandlung von der Frau zur Mutter.
- Sich dem Unbewussten, Unkontrollierbaren öffnen und hingeben und damit
 - sich dem Kind öffnen, Raum schaffen;
 - an die aktuellen Grenzen gelangen (symbolischer Tod) und neue Ressourcen aktivieren;
 - den höchsten Ausdruck der sexuellen Energie erleben.
- Eine Herausforderung aktiv angehen (Kampf) – das Belohnungssystem anregen.
- Die Trennung vom intrauterinen Kind, Loslassen, Geben.
- Das Kind der Welt / dem Leben schenken (altruistisch).

In der Trance verwandelt sich Schmerz in Kraft

Wehen, sofern sie in einem physiologischen Rhythmus verlaufen, schaffen selbst die Bedingungen, um den Schmerz in Kraft zu verwandeln. Die Sexualhormone, darunter Oxytocin, Östrogene und Endorphine besitzen nicht nur starke analgetische Wirkungen, hemmen die Stressachse, sondern schaffen auch diesen aussergewöhnlichen Zustand der Trance – ein transzendentaler Bewusstseinszustand, der in einer physiologischen ungestörten Geburt immer entsteht (Buckley, 2005; Odent, 2009).

In diesem Zustand verwandelt sich der Schmerz in reine Kraft. Er gibt der Frau die Möglichkeit, mit einer anderen, nicht materiellen Dimension in Kontakt zu kommen, der Dimension, woher ihr Kind kommt. Sie kann direkt mit seiner Seele kommunizieren und es in seinem Lebensprojekt unterstützen, in seiner Inkarnation ermutigen. Sie selbst wird dadurch ein offener Kanal «zwischen Himmel und Erde». Diese tief weibliche Ressource erlaubt den Kindern den Eintritt in diese Welt und macht die Geburt sicherer. In diesem Sinn ist der Akt des Gebärens spirituell und die Frau heilig. Heute wird dieses Potenzial vermindert und lächerlich gemacht, abgetan als Esoterik.

Pausen geben Rhythmus und schaffen Erholung

Die Wehentätigkeit ist durch Pausen gekennzeichnet. Sie sind der Gegenpol der Wehen, der Kontraktion. In den Pausen liegen alle positiven Ressourcen des Wehenprozesses. Sie bewirken eine steigende Expansion. Pausen geben Rhythmus. Sie bestimmen die Dynamik der Geburt und schützen das Kind. Der physiologische Rhythmus zwischen Wehen und Pausen ist Garant für Eustress und Adaptation. Pausen regen die «guten» Hormone an, erlauben ein tiefes Wohlfühl nach jeder Wehe. Pausen sind Endorphine, Gefallen, Lust auf das Kind, Motivation, Ekstase!

Sie regeln den Energiehaushalt von Mutter und Kind, sie regenerieren. Sie sagen, wann Ruhe und Erholung oder Umorganisation notwendig werden. Längere Pausen oder Übergangsphasen schaffen die Bedingungen für weitere aktive Phasen ohne Distress. Sie können sowohl durch den mütterlichen Organismus als auch vom Kind und von der Umgebung geregelt werden. Sie erlauben eine vegetative, hormonelle

und emotionale Regulation, eine tiefe Kommunikation mit dem Kind. In den Pausen schaffen sich die Bedingungen für den Geburtsfortschritt. Sie erlauben der Frau ein individuelles Coping, das auf ihre Kräfte ausgerichtet ist.

Immer, wenn eine Geburt beschleunigt wird, wenn die Übergangsphasen nicht respektiert werden, entsteht fetaler und mütterlicher Stress, der sich sowohl unter der Geburt zeigen kann als auch in der Anpassungsphase an die Aussenwelt und in der Plazentarphase (Behrends, 2016). Zeit

Immer, wenn eine Geburt beschleunigt wird, wenn die Übergangsphasen nicht respektiert werden, entsteht fetaler und mütterlicher Stress, der sich sowohl unter der Geburt zeigen kann als auch in der Anpassungsphase an die Aussenwelt und in der Plazentarphase.

ist also kein Thema für den Geburtsverlauf, je länger die Geburt, je mehr Pausen. Das gilt natürlich nur, soweit der Verlauf physiologisch ist.

Die Hebamme Nele Krueger (2018) schliesst Folgendes in ihrer Masterarbeit über Pausen: «Die Erkenntnisse über das subtile Zusammenspiel zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem sowie Psyche und sozialem Umfeld, das die Geburtsdynamik bestimmt, sind eine wesentliche Basis zum Verständnis der Physiologie der Geburt; sie sollten deshalb stärker in die Lehre der Geburtshilfe integriert werden. Der Geburtsprozess ist durch sehr feine Anpassungs- und Regulationsmechanismen geprägt, denen viel Respekt gebührt» (Krueger, 2018).

Die Hebamme kann mit den Pausen arbeiten, für sofortige und tiefe Entspannung sorgen, für Erholung in den Übergangsphasen.

Nach einer Befragung von Nicky Leap und ihren Co-Autorinnen (2010) beschreiben

Frauen, die in ihrem Coping mit dem Wehenschmerz unterstützt wurden, ihre Erfahrung als «schwierig, aber stärkend und befriedigend». Geburt ist eine intensive körperliche und psychische Leistung, die machbar ist und auf die man trainieren kann. ☺

AUTORIN



Verena Schmid,

Hebamme, internationale Dozentin und Buchautorin. Aktuell unterrichtet sie einen zweijährigen Masterlehrgang in Salzburg und einen privaten Masterkurs in Florenz über Salutphysiologie.

Literatur

Behrends, J. C. (2016) Physiologie. Duale Reihe. 3. vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme.

Buckley, S. (2005) Pain in labour: Your hormones are your helpers. <https://sarahbuckley.com>

Gaskin, I. M. (2004) Die selbstbestimmte Geburt: Handbuch für werdende Eltern. Mit Erfahrungsberichten. München: Kösel.

Krueger, N. (2018) Vom Fortschritt in der Pause. Eine empirische Untersuchung über die physiologische Rolle von Ruhephasen im Geburtsprozess. Masterarbeit, Master of Science in Health Studies, Masterstudiengang Salutophysiologie für Hebammen, Fachhochschule Salzburg GmbH.

Leap, N., Dodwell, M. & Newburn, M. (2010) Working with pain in labour: an overview of evidence, in Perspective, the NCT pub. for parent centred midwifery, march 2010.

Odent, M. (2009) The functions of the orgasm: The highway to transcendence. London: Pinter & Martin.

Reich, W. (2009) Die Entdeckung des Organs. Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie. Neuauflage des gleichnamigen 1942 erschienenen Werks. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004) The mirror-neuron system. *Annu Rev Neurosci*; 27, 169–192.

Schmid, V. (2018) Voglia di parto, metodi e tecniche per gestire le doglie e ridurre il dolore. Florenz: Terra Nuova.

Spanish National Research Council (2019) The sense of touch is formed in the brain before birth. ScienceDaily; 3. Mai. www.sciencedaily.com

Uvnäs Moberg, K. (2013) The hormone of closeness: The role of Oxytocin in relationships. London: Pinter & Martin.

Weitere Quelle

Schmid, V. (2005) Der Geburtsschmerz. Bedeutung und natürliche Methoden der Schmerzlinderung. Stuttgart: Hippokrates.