

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 120 (2022)
Heft: 1-2

Artikel: "Du schaffst das!"
Autor: Flade, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002335>

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: 11.04.2026

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



«Du schaffst das!»

Es ist davon auszugehen, dass Frauen im Prozess der immensen körperlichen und emotionalen Öffnung für die Geburt schutzbedürftig sind. Dieser Schutz kann durch eine empathische Eins-zu-eins-Betreuung geschaffen werden. Welche Eigenschaften und Handlungsweisen ihrer Hebammen den Gebärenden wichtig waren, hat die Autorin in ihrer Masterarbeit untersucht.

TEXT:
ANNE FLADE

Für die Förderung der physiologischen Geburt gleicht es einer Zeitenwende. Die anfangs letzten Jahres veröffentlichte S3 Leitlinie «Vaginale Geburt am Termin» soll die frauorientierte Geburtshilfe in Deutschland, Österreich und der Schweiz stärken. Neben vielen wichtigen Handlungsanleitungen findet die Eins-zu-eins-Betreuung zum ersten Mal Eingang in eine Leitlinie und wird wie folgt definiert: «Geburtshilfliche, nicht medizinische Betreuungsmassnahmen sowie emotionale Unterstützung und Bereitstellung von Informationen und Fürsprache für die Frau während der aktiven Eröffnungs- und Austreibungsphase durch ein und dieselbe Hebamme unter Berücksichtigung bestehender Arbeitszeitmodelle.» (AWMF 2021). Von einem interprofessionellen Fachgremium aus Ärzt*innen, Hebammen, Elterninitiativen und anderen Berufsgruppen wurde der Wert einer kontinuierlichen Begleitung von Gebärenden durch eine Hebamme anerkannt und damit ein neuer Massstab für geburts-

hilfliches Handeln gesetzt. Es ist jedoch im deutschsprachigen Raum bisher kaum erforscht, welche Bedeutung die Eins-zu-eins-Betreuung für die Frauen während der Geburt hat.

Bedeutsame Eigenschaften und Handlungsweisen

In der diesem Artikel zugrunde liegenden Masterarbeit hat sich die Autorin mit der Bedeutsamkeit der Eins-zu-eins-Betreuung für die Gebärende auseinandergesetzt. Um deren inhaltliche Bedeutung qualitativ zu erforschen, wurden fünf Frauen nach einer gelungenen Eins-zu-eins-Betreuung durch eine Hebamme nach einer ausserklinischen Geburt befragt. Alle befragten Frauen konnten sehr konkret und anschaulich erklären, welche Eigenschaften und Handlungsweisen ihrer Hebamme ihnen während der Geburt wichtig waren. An erster Stelle stand das Da-Sein, als verlässliche und fortwährende Grundlage der Betreuung. Geduldig sein, Zeit

haben und Ruhe ausstrahlen beschrieben zeitliche Dimensionen des Da-Seins der Hebamme und waren verbunden mit einer charakteristischen Art und Weise der Beruhigung, die dazu führte, dass die Frauen sich fallen lassen konnten. Zuspruch und Bestärkung durch ihre Hebamme halfen den Frauen durch schwierige Phasen des Gebärens und führten dazu, dass sie ermächtigt wurden, die Geburt aus eigener Kraft zu schaffen. Zurückhaltung förderte die Selbstbestimmtheit der Frauen. Vertrauen kennzeichnete die Beziehung zu der betreuenden Hebamme und war wichtig für das Sicherheitsgefühl. Erfahrung und Professionalität unterstützten die Vertrauensbildung. Das Sicherheitsbedürfnis der einzelnen Frauen war sehr unterschiedlich und die Herstellung seiner Rahmenbedingungen durch die Hebamme essenziell. Nicht zuletzt waren die mitfühlende Art und Weise von Hilfestellungen und anderen lindernenden Angeboten für die Frauen sehr bedeutsam.

Voraussetzungen für das gute Gelingen

Die dargestellten Ergebnisse zeigen ein komplexes Bild der Eins-zu-eins-Betreuung, welches durch eine Verflechtung der einzelnen Komponenten charakterisiert ist. Die herauskristallisierten Eigenschaften und Handlungsweisen einer Hebamme in der Geburtsbegleitung zeugen von Respekt und der Gewissheit über die den Frauen innewohnende Kompetenz, zu gebären. Es wird angenommen, dass seit dem Anbeginn menschlichen Lebens Frauen sich gegen-

seitig bei der Geburt unterstützt haben. Vor vergleichsweise kurzer Zeit wurden die gemeinschaftliche Fürsorge und der enge Kontakt abgelöst durch eine Überwachung mithilfe technischer Geräte. Im Namen einer mutmasslich grösseren Sicherheit wurde so etwas Grundlegendes wie der menschliche Beistand in den Hintergrund gedrängt. Doch die kontinuierliche, beruhigende und bestärkende Anwesenheit einer Hebamme scheint bedeutsam für das gute Gelingen einer Geburt zu sein. Da die Hebamme in die Eins-zu-eins-Betreuung als professionelle Fachkraft mit entsprechendem Wissen und Erfahrung hineingeht, sollte sie über wesentliche Instrumente verfügen, diese Beziehung im Sinne der Frau zu gestalten. Doch die Variationsbreite zwischen der Ermächtigung einer Gebärenden und einer Traumatisierung infolge fehlender empathischer Betreuung ist immens. Anhand der Kategorie Zuspruch, Bestärkung und Ermächtigung soll dies im Folgenden erläutert werden.

Zuspruch, Bestärkung und Ermächtigung

Alle Frauen berichteten, dass ihnen Zuspruch und Bestärkung unerlässlich waren und ihnen geholfen haben, während der Geburt weiterzumachen und durchzuhalten. Fast alle sagten, dass sie es ohne diese Art und Weise der Begleitung nicht geschafft hätten, ihr Kind zu gebären. Besonders bemerkenswert ist jedoch, dass in den Berichten der Frauen mehrmals deutlich wird, dass sie die Geburt als etwas erinnern, was sie selbst geschafft haben. Diese Form der

Ermächtigung durch ihre Hebamme war sehr weitreichend und ein essenzieller Teil ihrer Geburtserfahrung. Ava beschreibt das Handeln ihrer Hebamme: «Sie hat mir quasi

Es sind leise wiederholte Wörter oder kurze Sätze, die die Hebamme nach jeder vollbrachten Wehe murmelt und die besonders wertvoll sind, wenn die Gebärende beginnt, an sich selbst zu zweifeln.

diese Panik genommen, dass ich es nicht schaffen könnte. Ich glaub', einmal hab ich auch gesagt: Ich schaff das nicht! Und sie meinte zu mir: Natürlich schaffst du das. Und auch wenn ich da jetzt nicht drauf reagieren konnte, aber einfach diese Dinge zu hören. Das hilft einfach schon unglaublich viel.»

Das Hebammengemurmel

Leap beschreibt die Worte der Ermutigung als «midwifery muttering», also sinngemäss als Hebammengemurmel. Es sind leise wiederholte Wörter oder kurze Sätze, die die

Zuspruch und Bestärkung durch ihre Hebamme halfen den Frauen durch schwierige Phasen des Gebärens und führten dazu, dass sie ermächtigt wurden, die Geburt aus eigener Kraft zu schaffen.

Die kontinuierliche, beruhigende und bestärkende Anwesenheit einer Hebamme scheint bedeutsam für das gute Gelingen einer Geburt zu sein.

Hebamme nach jeder vollbrachten Wehe murmelt und die besonders wertvoll sind, wenn die Gebärende beginnt, an sich selbst zu zweifeln (Leap & Hunter, 2016). Das Aussprechen dieser Worte setzt die ständige Anwesenheit der Hebamme und ihr sorgsames Beobachten voraus. Frauen berichten immer wieder, dass sie diese Worte hören können, auch wenn sie nicht darauf antworten (ebd.). Dieser Zuspruch ist auch für Frauen essenziell, deren Geburten mit Hilfe medizinischer Eingriffe begleitet werden müssen. Leap betont, dass die ausdrückliche Wertschätzung für den Mut und die Ausdauer der Frau eine wichtige Rolle spielen (Leap, 2000). Auch Anderson sieht einen zentralen Aspekt guter Betreuung in wiederholter Ermutigung und im Zuspruch. Die Hebamme müsse davon überzeugt sein, dass die Frau gebären kann und ihr das glaubhaft vermitteln (Anderson, 2000). Das entspricht auch den Erkenntnissen aus der Auswertung der Interviews, wenn zum Beispiel Mette sagt: «Diesen Zuspruch. Diese Stärkung. Dass sie permanent mich gestärkt hat, so dass ich das schaffen werde. Und dass wir das gemeinsam schaffen werden, dass ich nicht allein bin, dass sie diese Verantwortung übernimmt».

Unbewusste körperliche Reaktionen

Der Zusammenhang zwischen bestärkenden Worten und einem physiologischen Geburtsverlauf wurde erst kürzlich erforscht. Dabei spielen nicht nur die Worte der betreuenden Hebamme eine entscheidende Rolle. Uvnäs-Moberg erklärt, dass gebärende Frauen nicht nur auf das gesprochene Wort hören. Sie lesen den Gesichtsausdruck und die Körpersprache und nehmen den Tonfall wahr, um unbewusst ein Urteil zu fällen, ob die Hebamme freundlich und

vertrauenswürdig ist oder nicht (Uvnäs-Moberg, 2015). Diese unbewusste körperliche Reaktion bestimmt maßgeblich die Freisetzung von Oxytocin und damit die neuroendokrine Vermittlung auf das vegetative Nervensystem mit Auswirkungen auf Gebärmutterkontraktionen, Schmerzempfindung und das emotionale Befinden der Gebärenden (ebd.). Dessen sollten sich alle Betreuenden während einer Geburt bewusst sein.

Selbstannahme und Mitgefühl

Eng damit verbunden ist auch die Ermächtigung der Gebärenden. Mette beschreibt: «Ja, aber auch so ein Stück weit, dass sie mir selber das zugetraut hat ... Sie war nicht so überbehütend oder so mütterlich oder so. Sondern eher: Du bist hier jetzt die starke Frau und du schaffst das. Sie hat mich ermächtigt, dass ich das selber kann. Dass das in uns angelegt ist». Schmid sieht die Ermächtigung der Gebärenden als Ergebnis aus der Fähigkeit einer Hebamme, die Frau in all ihren Facetten anzunehmen und mit ihr eine therapeutische Beziehung einzugehen (Schmid, 2011). Grundlage dafür ist die Bereitschaft der Hebamme, sich selbst anzunehmen und Mitgefühl für sich zu entwickeln. Auch Leap beschreibt, dass es entmachteten und durch ihr Arbeitsumfeld geschwächten Hebammen schier unmöglich ist, Gebärende zu ermächtigen, damit sie die Geburt als ein bestärkendes Ereignis erleben können (Leap, 2000).

Die Folgen von Herabwürdigung und Bevormundung

Diese Ermächtigung kann das Leben einer Frau in einem Masse stärken, das unermesslich wertvoll ist. Ava fasst zusammen: «Also ich glaube nicht, dass ich die Geburt so ge-

schaft hätte und dass ich meinen eigenen Kräften so vertraut hätte, wenn meine Hebamme mich nicht darin bestätigt hätte. Sie hat mir quasi so den Rücken gestärkt, dass ich das als gute Erinnerung – als etwas, das ich geschafft habe, in Erinnerung habe». Im Gegensatz dazu können Bevormundung, Herabwürdigung und das Misstrauen in die Fähigkeit einer Frau zu gebären, tiefe seelische Wunden hinterlassen, so wie Imara es bei ihrer ersten Geburt erlebte: «Ich bin da wirklich mit einem ganz optimistischen Gefühl reingegangen und es wurde von der Hebamme massiv ausgebremst. Und das war eine ganz doofe Situation. Und da hatte ich damals nicht das Gefühl, dass ich viel Raum zum Widersprechen hatte». Der Prozess der Aufarbeitung begann bei Imara drei Jahre nach der ersten Geburt und war verbunden mit Traurigkeit, Wut und Schuldzuschreibungen. Erst die intensive Vorbereitung auf die zweite Geburt und der damit verbundene Prozess haben sie sehr verändert. Sie beschreibt: «Da kam halt irgendwann der Punkt, wo ich gedacht hab: Nee, aber du kannst das ja auch ändern. Du bist ja jetzt nicht wie das Kaninchen vor der Schlange. Es gibt Möglichkeiten, das Setting zu ändern. Und das war, glaube ich, schon ein ganz wichtiger Punkt zu sagen, ich möchte die Eins-zu-eins-Betreuung». Nach der bestärkenden Erfahrung der zweiten Geburt berichtet Imara: «Das war aber auch ein Moment, den ich jetzt sehr positiv erlebt habe. Im Sinne von: Ich schaffe das auch allein. Und kein beängstigendes Gefühl, sondern eins, was mir Mut gemacht hat, dass ich auf dem richtigen Weg bin.»

Das Erlernen grundlegender Gewissheiten

Eine zum Standard erhobene Eins-zu-eins-Betreuung kann auf vielen Ebenen hilfreich

sein. Und doch sind es vor allem die gesellschaftlichen und persönlichen Rahmenbedingungen einer Hebamme, die es erlauben oder verhindern, eine Gebärende voller Empathie bestärkend zu begleiten. Geduld ausstrahlen und Beruhigung vermitteln kann nur eine Hebamme, die meisterhaft inaktiv sein kann, ihre Wahrnehmung geschult hat und über Instrumente verfügt, schwierige Situationen zu meistern. Diese Fähigkeiten können eher in der Begleitung von abwartender und nichtinvasiver Geburtshilfe erlernt werden. Wird eine Kaiserschnittquote von rund 30 % zugrunde gelegt, die Einschränkung autonomen Handelns von angestellten Hebammen und deren überdurchschnittliche Arbeitsbelastung anerkannt, wird deutlich, unter welchen Bedingungen werdende Hebammen heutzutage vorrangig ausgebildet werden. Eine

So ist dieses «Du schaffst das!» einerseits ein wichtiger Baustein in der empathischen Eins-zu-eins-Betreuung und andererseits ein Zuspruch an uns selbst, unseren Beruf gegen alle Widrigkeiten zu verteidigen, um den Gebärenden geburtshilfliche Kompetenz, emotionalen Beistand und einen schützenden Raum anbieten zu können.

grundlegende Gewissheit und das Vertrauen in eine normale Geburt können sich im klinischen Rahmen nur schwer entwickeln und sind doch durch ihre unbewusste körperliche Übertragung wichtig für ein physiologisches Gebären. Ohne radikale Veränderungen der Arbeitssituation an den Ausbildungsorten werden die für eine Eins-zu-eins-Betreuung notwendigen Fertigkeiten

nicht erlernt werden können und die Identität der Hebamme als selbständige Expertin (Kraienhemke, 2020b) kann sich nicht entfalten.

Anerkennung der aufmerksamen Gegenwärtigkeit

Für eine inhaltliche Ausgestaltung der Eins-zu-eins-Betreuung gilt es deshalb, die hebammenspezifischen Merkmale dieser besonderen Beziehungsarbeit in den Fokus zu rücken. Die Wirkung der empathischen Anwesenheit, die leibliche Kommunikation und ein fortwährendes Bestärken sind aus einer rein naturwissenschaftlich-technischen Perspektive nicht zu erklären. Die Hebammenwissenschaft sollte das Selbstbewusstsein entwickeln, ihr originäres Wissen und Können begründet in ihr Berufsverständnis einzufügen. Wenn eine Eins-zu-eins-Betreuung für alle Frauen angeboten werden soll, sind Hebammen gefordert, sich das Herzstück ihres Berufs zurückzuerobern und die aufmerksame Gegenwärtigkeit als Kernkompetenz anerkennen zu lassen. So ist dieses «Du schaffst das!» einerseits ein wichtiger Baustein in der empathischen Eins-zu-eins-Betreuung und andererseits ein Zuspruch an uns selbst, unseren Beruf gegen alle Widrigkeiten zu verteidigen, um den Gebärenden geburtshilfliche Kompetenz, emotionalen Beistand und einen schützenden Raum anbieten zu können. ◉

AUTORIN



Anne Flade,

Hebamme MSc, arbeitet seit 2008 hauptsächlich in der ausserklinischen Geburtshilfe in Berlin. 2020 beendete sie den Masterlehrgang Salutphysiologie bei Verena Schmid an der Fachhochschule Salzburg.
kontakt@hebamme-anne-flade.de

Literatur

- Anderson, T. (2000)** Feeling safe enough to let go. In: Kirkham, M. (Hrsg.), *The Midwife-Mother Relationship*, 92-119. London: Macmillan.
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) (2021)** Leitlinie zur vaginalen Geburt am Termin www.awmf.org
- Leap, N. (2000)** The less we do the more we give. In: Kirkham, M. (Hrsg.), *The Midwife-Mother Relationship*, 1-18. London: Macmillan.
- Leap, N. & Hunter, B. (2016)** Supporting women for labour and birth: a thoughtful guide. London und New York: Routledge.
- Uvnäs-Moberg, K. (2015)** How kindness, warmth, empathy and support promote the progress of labour: a physiological perspective. In: Byrom, S. & Downe, S. (Hrsg.), *The roar behind the silence: Why kindness, compassion and respect matter in maternity care*, 86-93. London: Pinter and Martin.
- Schmid, V. (2011)** Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden. Ein salutogenetisches Betreuungsmodell. Hannover: Elwin Staude Verlag.
- Kraienhemke, M. (2020)** Berufliche Identität von Hebammen – Teil 2: Einflussfaktoren und Perspektive der Akademisierung. In: *Hebammenforum*, Jg. 21, Nummer 8, S: 38-42