

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 120 (2022)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Meine selbstbestimmte Geburt"  
**Autor:** Aegerter, Sabrina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002370>

### **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:** 12.01.2026

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

# «Meine selbstbestimmte Geburt»

---

In ihrer Zeit als Studentin träumte Sabrina Aegerter, die Autorin dieses Artikels, vor der Abgabe wichtiger Arbeiten häufiger von einer «schwierigen Geburt». Diese Träume waren symbolisch für die jeweilige Situation und hatten mit einer reellen Geburt nichts zu tun, vielmehr aber mit dem Loslassen. Die profunde Auseinandersetzung mit der Geburt war der Autorin, als sie real schwanger geworden war, deshalb sehr wichtig. Hier nun ihr Erlebnisbericht.

TEXT:  
SABRINA AEGERTER

«Im April 2021 haben mein Mann Mario und ich geheiratet und prompt hat es im Hochzeitsmonat mit der gewünschten Schwangerschaft geklappt.

Nachdem wir uns direkt zu Beginn der Schwangerschaft intensiv mit der Frage auseinandersetzen mussten, wie wir mit der aktuellen Corona Situation umgehen wollten, und uns für grösstmögliche Vorsicht und Rückzug entschieden haben, konnten wir diese besondere Zeit ganz bewusst in den eigenen vier Wänden und in der Natur geniessen. Die Schwangerschaft habe ich für mich persönlich sowie für unsere Paarbeziehung als absolut bereichernd empfunden. Mein Mann arbeitete seit Beginn der Pandemie von zuhause aus, ich selbst entschied mich kurz vor der Schwangerschaft für eine bewusste Auszeit. Das waren optimale, von aussen betrachtet auch sehr privilegierte Voraussetzungen für eine entspannte Schwangerschaft.

#### Mich auf die Geburt vorbereiten

Seit jeher spürte ich einen sehr grossen Respekt vor dem Erlebnis Geburt, nicht zuletzt, da die allermeisten Geburtsberichte, von denen man über die Zeit hört oder die man in Film und Fernsehen sieht, eher als schwierig, schmerzhaft, kompliziert und risikobehaftet beschrieben werden. Quasi ein «notwendiges Übel», das es irgendwie zu überstehen gilt. Ausgehend von meinen bisherigen Lebenserfahrungen war mir klar, dass nichts besser gegen ungute Gefühle und Ängste hilft, als sich diesen möglichst proaktiv zu stellen. Folglich wollte ich mich körperlich und mental so intensiv und vor allem so positiv wie nur möglich mit den Themen Schwangerschaft und Geburt auseinandersetzen.

**Bewusste Wahl der Betreuungspersonen**  
Während ich bereits von der Gynäkologin meines Vertrauens betreut wurde, habe ich mich früh in der Schwangerschaft mit der Wahl der Hebamme beschäftigt. Durch eine enge Freundin habe ich von der Möglichkeit der Betreuung durch eine Beleghebamme erfahren. Ein Modell, das mich sofort angesprochen hat. Von einer Hebamme im Vorfeld, während und nach der Geburt betreut

zu werden, ist ein enorm grosses Glück, das Mario und ich von Beginn an als die optimale Rahmenbedingung für uns zu schätzen wussten und das uns stets Sicherheit gab.

#### Körperliche Vorbereitung

Medizinisch war ich somit also bestens versorgt und die Frage der fachlichen Betreuung geklärt.

Weiter habe ich mich schon zu Beginn der Schwangerschaft von einer Physiotherapeutin beraten lassen, welche mir einige recht simple Übungen zeigte, um den Körper möglichst gut zu schonen und zu entlasten. Ausserdem habe ich meine Yoga-Lehrerin (Informationen siehe Kästchen) über die Schwangerschaft informiert, sodass ich auf sichere Art und Weise meine Hatha-Yoga-Routine beibehalten konnte. Ab der 36. SSW machte ich einen eigentlichen Schwangerschafts-Yogakurs. Dort lernte ich Übungen für unter der Geburt, die ich tatsächlich im besagten Moment anwenden konnte. Als

Unterstützung bin ich zusätzlich einmal im Trimester zur Craniosacral-Therapeutin und Masseurin gegangen. In Kombination mit meiner noch bewussteren Ernährung, täglich ausgedehnten Spaziergängen und meiner Auszeit vom Arbeitsalltag war ich vermutlich noch selten so körperlich fit, emotional ausgeglichen und insgesamt gut aufgestellt wie in jenen Wochen. Rückbli-

*«Von einer Hebamme im Vorfeld, während und nach der Geburt betreut zu werden, ist ein enorm grosses Glück, das uns stets Sicherheit gab.»*

SABRINA AEGERTER



Giuliano

Sabrina Aegerter

ckend kann ich sagen: Ich habe einfach neun Monate lang all das gemacht, was mir gutgetan hat.

#### Mentaltraining

Für mein inneres Gleichgewicht hatte das Mentaltraining einen grossen Einfluss. Ich habe mich zum einen mit verschiedenen Online-Kursen, Podcasts und Instagram-Accounts vorbereitet (Informationen siehe Kästchen). Zusätzlich hatte ich mit meiner Hebamme meine «Wunschgeburt» als Hypnose aufgenommen und regelmässig vor dem Einschlafen gehört. Neben der in der Yogapraxis üblichen Dankbarkeitsmeditation, der man nachsagt, dass sie eine positive Grundhaltung unterstützt, habe ich in Hinblick auf die Geburt weitere positive Affirmationen genutzt, die mein Unterbewusstsein tatsächlich merklich positiv beeinflussten und meine Zuversicht auf ein wunderschönes Geburtserlebnis stärkten.

#### Kurz vor der Geburt

Mit dem nahenden Geburtstermin und dem guten Gefühl, bisher alles getan zu haben, was ich zu meiner persönlichen Vorbereitung hätte tun können, verlegte ich den Schwerpunkt nun auf die Gewebe- und Dammvorbereitungen. Ich genoss die Schwangerschaft und die letzten Tage in Zweisamkeit mit meinem Mann in vollen Zügen.

#### Am errechneten Termin angekommen

Wenngleich es mir nicht ganz leichtfiel, diese wunderschöne Zeit des Schwangerseins loszulassen, nahm ich mir vor, am errechneten Termin mental das Baby gehen zu

**«Die Atemtechnik, die ich in der Schwangerschaft geübt hatte, brachte zwar nicht ganz die Erlösung, wie erhofft, aber ich war zumindest gut darauf sensibilisiert, immer weiter zu atmen.»**

SABRINA AEGERTER

#### Die Wehen

lassen. Schon morgens beim Aufwachen spürte ich, dass etwas anders war. Der Bauch war irgendwie «geschäftig». Wie ich es mir vorgenommen hatte, ging ich zu meiner Yogamatte, startete eine der beiden Geburtsplaylists, die ich für die Eröffnungs- und Austreibungsphase vorbereitet hatte, und konzentrierte mich auf Übungen für die Hüftöffnung, die mit dem Loslassen assoziiert werden.

Der Klinikoffen und die To-Do-Listen für Mario waren schon lange vorbereitet. Dies war mir besonders wichtig, um mich auf die Geburt einlassen zu können, ohne mich noch um irgendetwas kümmern zu müssen. Am Mittag hatten wir einen Termin bei der Gynäkologin, die jedoch noch keine Wehen feststellen konnte. Ich selbst spürte vermehrt Kontraktionen, konnte aber noch nicht einschätzen, wie sich die Situation entwickeln würde. Ich war gespannt und liess es einfach passieren, spürte aber, dass es doch immer intensiver wurde.

Gegen 16 Uhr hatte ich das Bedürfnis, mich ins Schlafzimmer zurückzuziehen, um in die Ruhe zu kommen. Ich startete meine Geburtsplaylist für die «Eröffnungsphase» und genoss die Ruhe und Dunkelheit. Die Wellen, so nannte ich die Wehen, fühlten sich anders an als alles, was ich kannte. Mit klassischem Schmerz habe ich sie aber nicht assoziiert. Sie schienen mir an Regelmässigkeit zu gewinnen. Etwa fünf Minuten waren die Abstände von Welle zu Welle. Um 19 Uhr rief Mario meine Hebamme an. Wir verabredeten, dass ich ein Bad nehmen werde. Weil sich die Abstände rasant auf drei Minuten verkürzten, wollte ich mich gegen 22 Uhr mit ihr im Spital treffen. Die Atemtechnik, die ich in der Schwangerschaft geübt hatte, brachte zwar nicht ganz die Erlösung, wie erhofft, aber ich war zumindest gut darauf sensibilisiert, immer weiter zu atmen. Ich empfand vor allem die Pausen zwischen den Wellen als absolut «normal» und konnte mich supergut entspannen. Auf der Fahrt ins Spital trug ich eine Schlafmaske und hörte meine Hypnose, um nicht zu sehr aus meiner Entspannungs-Blase zu kommen, was ganz gut geklappt hat.

#### Die Geburt

Im Krankenhaus erwartete uns meine Hebamme. Die Atmosphäre im Haus, auf der Station und im Gebärsaal war sehr ruhig. Ich hatte das Gefühl, ausser uns dreien sei niemand im Haus. Erleichterung stellte sich ein, als ich realisierte, dass wir in einem grossen Gebärsaal mit Wanne waren. Dann ging alles sehr schnell: Der Muttermund war



#### Hilfreiche, von der Autorin empfohlene Adressen und Informationen

Online-Hebammenpraxis von Nadja Skörries: <https://beingparents.de>  
Konzept und Buch: «Die friedliche Geburt», <https://die-friedliche-geburt.de>  
Emmas Hypnobirthing: <https://thenakeddoulas.me>  
Yoga-Lehrerin Maya Kovats vom Yoga Haus Dubs: [www.dasyogahaus-dubs.ch](http://www.dasyogahaus-dubs.ch)

bei unserer Ankunft im Spital bereits sieben Zentimeter geöffnet. Die Wellen fühlten sich auf ihrem Höhepunkt zwar bereits intensiv an, die Zeit dazwischen konnte ich weiterhin gut entspannen. Zunächst hatte ich den Drang, mich zu bewegen, und turnte noch ein wenig auf meiner Yogamatte, bis mir meine Hebamme vorschlug, in die Wanne zu gehen. Dort angekommen hatten sich die Wellen schlagartig intensiviert und anders angefühlt. Mich überkam ein Gefühl von einer absolut mächtigen Ursprünglichkeit und ich realisierte, dass meine Atemtechnik nun nicht mehr länger funktionierte. Vielmehr hatte ich den Drang, mich mit aller Kraft gegen die Innenwände der Wanne zu stemmen, und plötzlich spürte ich schon das Baby. Mein Körper war stark und ich presste intuitiv und spürte, dass nach zwei oder drei Wellen das Köpfchen schon da war, mit einer weiteren Welle der kleine Körper. Mit grossen, neugierigen Augen kam uns Giuliano um 00.40 Uhr, also 40 Minuten nach seinem errechneten Termin, lächelnd aus dem Wasser entgegen und das Gefühl war einfach nur überwältigend ... Wir genossen unsere ersten Minuten zu dritt und nach genau 20 Minuten löste sich dann auch die Plazenta, ganz natürlich, exakt um 01 Uhr.

#### Es war so, wie ich es mir vorgestellt hatte

Verrückterweise verlief die Geburt somit ziemlich genau so, wie ich sie in meinen Hypnoseübungen der «Wunschgeburt» visualisiert hatte. Sogar der zeitliche Rahmen für Geburt und Nachgeburt war exakt wie vorgestellt. Ich hatte mir eine natürliche Geburt ohne Schmerzmittel und Komplikationen gewünscht. Eine, die ich bewusst erleben und bei der ich aktiv mitwirken darf. Die Kraft des Mentaltrainings ist wirklich überwältigend: Die bei der Geburt Helfenden bereits im Vorfeld aktiv eingebunden und sie mit meinen Wünschen und Vorstellungen für die Geburt vertraut gemacht, Ängste und Unsicherheiten thematisiert und aufgelöst zu haben, waren sicherlich gute Voraussetzungen! All das und die körperliche Achtsamkeit haben es als Gesamtpaket wohl möglich gemacht, dass nicht nur mein Unterbewusstsein mit der Wunschvorstellung genährt wurde, sondern mein Körper diese «Wunscherfahrung» auch umsetzen konnte.

Insofern waren tatsächlich alle Vorbereitungen hilfreich. Ich habe mich von Anfang an

von meiner Intuition leiten lassen und mich voller Neugier auf die Zeit der Schwangerschaft eingelassen. Das hat mich automatisch zu den richtigen Personen, Kursen und Vorbereitungen geführt. Ich habe selbstbe-

**«Die bei der Geburt  
Helfenden bereits im Vorfeld  
aktiv eingebunden und  
sie mit meinen Wünschen  
und Vorstellungen für die  
Geburt vertraut gemacht,  
Ängste und Unsicherheiten  
thematisiert und aufgelöst  
zu haben, waren sicherlich  
gute Voraussetzungen!»**

SABRINA AEGERTER

stimmt und aus der Kraft meines Körpers einen gesunden, glücklichen Sohn geboren, der voller Neugier und Zufriedenheit die Welt erkundet. Für dieses stärkende und prägende Erlebnis sind wir tagtäglich unbeschreiblich dankbar.» ☉

AUTORIN



Sabrina Aegerter

**Sabrina Aegerter**  
ist 36 Jahre alt, Kunsthistorikerin aus Deutschland,  
und lebt seit 2018 in der Schweiz. Im Januar hat  
sie ihr erstes Kind Giuliano geboren.