



# Damit Mutter und Baby ihre Kraft spüren

„  
Das Baby erlebt bei der Geburt seine maximale Selbstwirksamkeit.  
“

Geburt und Schwangerschaft sind Lebensereignisse, die besonders sensibel, besonders prägend und – wenn alles gut läuft – auch besonders stärkend sind. Wie massiv die Auswirkungen auf das Kind sind, wenn diese Erlebnisse schwierig oder traumatisch verlaufen, weiß Birgit Kalb aus langjähriger Erfahrung als Krankenschwester und Körpertherapeutin. In der Zeitung KIND fordert sie mehr Verständnis dafür, was das Kind im Geburtsprozess erlebt, um es gut zu begleiten.

## FRAU KALB, WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE GEBURT FÜR DAS BABY UND SEINE ENTWICKLUNG?

**BIRGIT KALB:** Mit der Geburt erlebt das Baby den Übergang aus dem vorgeburtlichen Raum in der Gebärmutter, in dem der Körper der Mutter sein „Universum“ ist, in den Raum außerhalb der Mutter. Die Geburt stellt eine Verbindung zwischen diesen beiden total unterschiedlichen Erlebniswelten her. Das Kind nimmt seinen eigenen Körper und den ihn umgebenden Raum in der Gebärmutter völlig anders wahr, als den Raum außerhalb. Dabei hat die Natur diesen Initiationsprozess ins Leben besonders klug konzipiert, sodass beide Körper, der der Mutter und der des Kindes, Zeit haben sich an diesen herausfordernden Prozess anzupassen und beide ihre Kraft und ihr Potential spüren können.

## DEM BABY KOMMT DABEI ALSO EINE GANZ AKTIVE ROLLE ZU ...

Ja, das Baby gebiert sich quasi selbst, denn es stößt sich bei jeder Geburtswelle an der sich kontrahierenden Gebärmutter ab. Es erlebt seine maximale Selbstwirksamkeit, wenn sich dabei zugleich das „Tor zum Leben“, der Muttermund, öffnet. In diesem Übergang werden auch die Organe des Babys zum selbstständigen Arbeiten angeregt, sodass sich das Baby nach der Geburt schnell an die neue Welt anpassen kann. Die Erfahrungen der Geburt bleiben lebenslang in uns gespeichert und bilden sich in jedem anderen Übergangsprozess ab.

„  
Die Erfahrungen der Geburt bleiben ein Leben lang gespeichert.  
“

## WIE KÖNNEN SICH FRAUEN GUT AUF DIE GEBURT VORBEREITEN?

Da die Geburt eben ein Zusammenwirken zwischen Mutter und Baby und auch dem Vater ist,

ist es wichtig, dass alle schon im vorgeburtlichen Zeitraum eine gute Verbindung zueinander aufbauen. Bindung ist generell einer der größten Resilienzfaktoren und die Basis von Vertrauen, in sich selbst und in andere. Wenn ein Baby in der Schwangerschaft eine sichere Bindungserfahrung macht, dann stärkt das sein Vertrauen in seine Kräfte und macht ihm Mut für die Geburt. Essentiell ist, dass sich auch das Elternpaar in der Beziehung zueinander sicher und geborgen fühlt. Es ist ganz wichtig, schon in der Schwangerschaft den Partner aktiv einzubinden.

## WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT EINE GEBURT, DIE ANGSTBESETZT VERLÄUFT, FÜR DAS BABY?

Angst bedeutet Stress und das hinterlässt einen ganz bestimmten Eindruck im Nervensystem des Babys. Es werden Stresshormone im Organismus des Babys ausgeschüttet. Wenn dem Baby nicht geholfen wird, dieses traumatische Erlebnis zu verarbeiten, bleibt der Stresshormonspiegel im Blut des Babys mitunter anhaltend erhöht. Diese Situation stört die Bindung und kann dazu führen, dass es sich schwer tut, in die Ruhe zu finden und das wiederum kann Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder Stillschwierigkeiten etc. mit sich bringen. Dazu kommt, dass die Mutter und manchmal auch der Vater durch das Erlebnis gleichfalls traumatisiert wurden und ihr Nervensystem stressbedingt aktiviert bleibt.

## WAS KÖNNEN ELTERN DANN TUN?

Da sich das Baby im Kontakt mit der Mutter und dem Vater an deren innerer Ruhe orientiert, ist die zentrale Frage, wie es den Eltern geht. Können sie das Weinen des Babys mit Verständnis begleiten und ihm viel Körperkontakt anbieten? Wenn ja, können und sollen durchaus zunächst die eigenen Ressourcen genützt werden. Babys erholen sich im Kontakt oft erstaunlich rasch von schwierigen Erfahrungen. Ansonsten ist es wichtig, möglichst schnell Unterstützung in Anspruch zu nehmen, weil sich andernfalls die Situation hochschauelt: Die Eltern sind verzweifelt und erschöpft, das Kind schreit noch mehr usw.

## WIE VIEL KÖNNEN HIER BEGLEITENDE HEBAMMEN AUSRICHTEN?

Die Hebammen, die die Familien nachbetreuen, können durch ihre Kompetenz und ihr Dasein vieles in gute Bahnen lenken. Oder auch Fachpersonen und Institutionen vermitteln, sollte es zusätzliche Hilfe brauchen. Als Craniosacral-Therapeutin weiß ich natürlich auch um die besondere Qualität dieser Methode, gerade in der Behandlung von Babys.

**Birgit Kalb** ist Krankenschwester und Körpertherapeutin mit Spezialisierung auf Säuglinge und Geburtstraumen. Sie ist eine von sechs Fachfrauen aus den Bereichen Geburtshilfe, Psychologie und Kultur, die sich zur IG Geburtskultur a-z zusammengeschlossen haben. Ziel der IG ist es, Schwangerschaft und Geburt als natürliche Familienereignisse ins Zentrum der Gesellschaft zu holen, damit sie als beglückende und stärkende Erlebnisse wahrgenommen werden.

[www.geburtskultur.com](http://www.geburtskultur.com)



Birgit Kalb ermutigt schwangere Frauen, sich folgende Fragen zu stellen und dadurch ihren ganz individuellen Weg der Geburtsvorbereitung zu finden: Wie kann ich meinen Körper unterstützen, dass er bei der Geburt seine Aufgabe erfüllen kann? Habe ich eine gute Verbindung zu meinem Körper, sodass ich ihm auch vertraue? Hat mein Verstand die Ruhe und Geduld, sich auf den Prozess der Geburt einzulassen und dabei die Führung an den Körper abzugeben? Ist mein Herz offen, oder gab es Erfahrungen in meinem Leben, die es notwendig machten, eine Schutzmauer aufzubauen? Was habe ich für eine Bindungserfahrung mit meinen Eltern? Wo und mit wem möchte ich mein Kind zur Welt bringen? Was brauche ich, damit ich mich als werdende Mutter bei der Geburt sicher, geborgen und unterstützt fühle?