



Die Geburt als Schmelztiegel des Lebens

Die Geburtenrate in der Schweiz ist im letzten Jahr leicht gestiegen. Fast 4000 Kinder mehr als im Jahr zuvor erblickten das Licht der Welt. So einzigartig wie jedes Kind ist, so unterschiedlich wird auch die Geburt erlebt. Sarah-Maria Graber und Eva Sofia Hersberger wollen werdende Mütter in diesem Prozess unterstützen und plädieren für eine Geburt in Würde und Kraft. Von Daniel Rehfeld.

Für beide war schon früh klar, dass sie Kinder haben möchten. Der Wunsch wurde bei der Juristin Eva Sofia schon beinahe in die Wiege gelegt, später hat sie mit Begeisterung Babys gehütet. „Ich lernte meinen Mann bereits vor dem Studium kennen und es war uns schon zu Beginn wichtig, eine eigene Familie zu gründen. Dennoch bin ich überzeugt, dass jedes Paar selber entscheiden muss, was zu ihnen passt“, sagt Hersberger. Sie erlebe in ihrem Freundeskreis verschiedene Familienformen. Es gäbe auch Leute, die bewusst kinderlos bleiben

oder sogar auf die Ehe verzichten würden. „Es ist wichtig, dass man das tut, was Gott einem aufs Herz legt.“ Bei Sarah-Maria ist nicht ganz klar, wie ausgeprägt ihr Kinderwunsch mit ihrem Glauben verknüpft ist. Sie habe schlicht keine Vergleichsmöglichkeit, wie es gewesen wäre, wenn sie nicht Christ wäre. „Der Wunsch nach Kindern hat sicher mit meiner Liebe zu Menschen zu tun und mit meiner Sehnsucht nach Christus, der sich in der Beziehung manifestiert. Ich bin überzeugt, dass die Familie ein Ort ist, in der sich Christus zeigt“, sagt die Journalistin und Bloggerin.

Vorurteile und fehlende Vorbereitung

Obwohl sich die meisten Paare Kinder wünschen, kann dies nicht über die Tatsache hinwegtäuschen, dass es oft an zugänglichen Informationen mangelt, die es dem Paar ermöglichen würden, an einer Geburt selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. „Als ich meinen ersten positiven Schwangerschaftstest in der Hand hielt“, erinnert sich Sarah-Maria Graber, „las ich in der Packungsbeilage, dass ich nun eine Gynäkologin aufsuchen soll. Tatsächlich war es aber die Hebamme, die bei mir nachhaltig

Prozesse auslöste, welche mich in meinem Verständnis für Selbstkompetenz und Selbstbestimmung in Bezug auf meine Geburt inspirierten. Sie fragte mich, ob ich das Kind nach der Geburt selber zu mir hochnehmen möchte. Der Gedanke, mein Kind nach der Geburt selbst als Erste berühren zu dürfen, setzte in mir ein ganz neues Verständnis frei, das sich sofort sehr natürlich und stimmig und passend anfühlte. Meine Hebamme liess mich bei jeder Begegnung spüren, dass sie es mir zutraut, dass ich weiss, was dran ist, und passende Entscheidungen fällen werde.“ Genau das liegt Sarah-Maria Graber am Herzen: Die Frauen zu unterstützen, selbstbestimmt ihren passenden Weg während der Geburt zu finden. Oft ist es für werdende Eltern jedoch schwierig, sich in den vielen Entscheidungen rund um Schwangerschaft und Geburt zurechtzufinden. Das liege vor allem am Leistungsdruck und den Erwartungen unserer Gesellschaft, findet Sarah-Maria Graber. „Wir leben in einer immer komplexer werdenden Welt und die Ansprüche an uns werden immer höher. Dies bei gleichzeitiger Individualität und daraus folgender Einsamkeit.“ Vielen Frauen fehle das familiäre Unterstützungsnetzwerk sowie der Austausch. Zudem müsse man in kurzer Zeit diverse einschneidende Entscheidungen treffen. „Ich spüre eine grosse Sehnsucht nach Orientierung. „Und hier kann Coaching helfen“, sagt die dreifache Mutter. Sie habe dies selbst erlebt. „Der Mainstream gibt vor, wie man eine Geburt zu erleben hat. Ich vermisste Stimmen, die mir meinen eigenen Weg zugestanden hätten.“ Selbstbestimmung sei aber eine wichtige Ressource, um eine gute Geburt zu erleben, findet Graber. Für viele von uns ist eine Geburt die wohl grösste Veränderung im eigenen Leben, weil sich Status und Werte verändern. „In dieser Zeit ist man besonders verletzlich und deshalb ist eine selbstwertstärkende Begleitung in dieser Lebensphase so zentral.“ Die



Eva Sofia Hersberger (links) ist Juristin und arbeitet als Richterin am Strafgericht Basel-Stadt. Ausserdem engagiert sie sich als selbständiger Stärkencoach sowohl für Führungskräfte wie auch für Privatpersonen. Sie ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und den vier gemeinsamen Kindern in einem Gemeinschaftshaus in Bettingen/BS. Sie joggt gerne mit Freunden durch den Wald, liebt Radfahren, mag feines Essen und freut sich über gutes Cabaret und Live-Musik.

Sarah-Maria Graber hat Medien- und Kommunikationswissenschaften studiert und ist selbständige Texterin und freie Journalistin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in einem Gemeinschaftshaus in Bern. 2020 gründete sie einen Blog mit Podcast für Frauen (www.soeuretcoeur.com) und setzte den Fokus auf das Thema „Geburt in Würde und Kraft“. Sie geniesst gutes Essen, tiefsinnige Gespräche und jeglichen Ausdruck von Schönheit und Fülle.

Gesellschaft hingegen reduziere eine Geburt meist auf ein medizinisches oder gar mechanisches Ereignis. Die Packungsbeilage des Schwangerschaftstests sei alles andere als romantisch formuliert. „Man kommt ins Raster des Gesundheitswesens, wo einem zuerst der Gang zum Gynäkologen und in einem späteren Stadium zur Hebamme empfohlen wird. Alternativen werden ausgeblendet.“

Den eigenen Weg gehen

Das erste Kind von Eva Sofia Hersberger kam per Kaiserschnitt zur Welt. „Wir waren schon acht Jahre verheiratet, als ich schwanger wurde. Mein erster Gedanke nach dem positiven Schwangerschaftstest war Freude und danach gleich die Tatsache, dass kein Weg an der Geburt vorbeiführt“, beschreibt die vierfache Mutter ihre Emotionen. „Mangels ermutigender Alternativen setzen viele Frauen ihre Hoff-

nung in eine schmerzbetäubende PDA und informieren sich darüber, wo und nach welchen Kriterien sie zur Verfügung gestellt wird. Was sehr verständlich ist.“ Ihr habe damals geholfen, dass sie von einer Bibelschullehrerin in Hannover gehört habe, dass man eine Geburt auch anders erleben könne, als man es gewohnt sei. Sie hätte sich bereits bei ihrem ersten Kind eine vaginale Geburt gewünscht, ist aber dankbar für den Kaiserschnitt, der bei ihr notwendig war. Nach dieser ersten Geburt folgten drei vaginale Geburten, welche Eva Sofia in sehr schöner Erinnerung hat. Diese hätten einen wahrhaft guten Prozess angestossen. „Ich habe erlebt, wie Gott ungute Geburtserlebnisse heilen kann. „Es scheint selbstverständlich, dass eine Frau bis kurz vor der Geburt arbeitet. Für Fragen zu weiblicher Medizin und mütterlichen Bedürfnissen bleibt kaum Zeit.“ Es sei deshalb auch kein Wunder, →



Sie haben eine gemeinsame Mission.

dass viele Frauen ein negatives Bild von der Geburt hätten. Hersberger und Graber wollen darum dazu beitragen, die Ängste einer Geburt anzusprechen und hoffnungsvolle Alternativen aufzuzeigen.

Ängste benennen und entkräften

Sarah-Maria Graber geht sogar noch einen Schritt weiter: „Die hauptsächliche Wahrnehmung ist, dass die Geburt etwas Qualvolles ist. Natürlich gibt es Ausnahmen. Es hängt aber stark davon ab, welche Erfahrungen die vorgängige Generation gemacht hat und wie man, auch unbewusst, die eigene Geburt erlebt hat. Die Erfahrungen der eigenen Mutter können einen bei der Schwangerschaft triggern“, erklärt sie. Leider würden die Ängste zu oft tabuisiert oder unter den Tisch gewischt und das sei kontraproduktiv für den Prozess der Geburt. Aus der Marketingforschung weiss sie, dass negative Erlebnisse deutlich länger haften bleiben als positive. Das ist bei der Geburt nicht anders. „Wenn ich von schrecklichen Erfahrungen höre, prägt sich das tiefer ein als eine positive Geschichte.“ Sie sei deshalb zum Schluss gekommen, dass sie die guten und positiven Erlebnisse bewahren und sich von diesen Frauen segnen lassen wolle. Auch Eva Sofia Hersberger möchte

mit ihren positiven Erfahrungen Frauen ermutigen, ihre Ängste anzusprechen und an der Hoffnung anzuknüpfen, dass eine Geburt auch gut und bereichernd erlebt werden kann. Nach der zweiten vaginalen Geburt kamen unabhängig voneinander drei Frauen auf sie zu und ermutigten sie, von ihren Erfahrungen zu berichten. Das war der erste Anstoss zur „christlichen Geburtsvorbereitung“, wie sich das Angebot von Hersberger und Graber nennt.

Der Glaube als wichtigste Ressource

Die Kurse und Coachings sind vor allem auf Christen ausgelegt. Sarah-Maria Graber hat diesbezüglich eine eigenartige Beobachtung gemacht. „Für viele Christen ist die Geburt überhaupt nicht verlinkt mit ihrem Glauben.“ Eigentlich schade, wo doch der Glaube so viele Ressourcen biete, sinniert sie.

Hier kann die Art, wie man (unter anderem geistlich) geprägt ist, eine Rolle spielen. Zum Beispiel wird die Geburt in der Bibel nach dem Sündenfall als eine schmerzhaft Angelegenheit geschildert. „Das thematisieren wir auch in unseren Kursen“, sagt Eva Sofia Hersberger. Dabei zeige sich, wie die Bibel hier oft unterschiedlich interpretiert werde. Sie verweist dabei auf die sechs Stellen in der

Bibel, die den Begriff „Etzev“ verwenden, wenn es um die körperlichen Folgen des Sündenfalls geht. Nur einmal bedeute dieser Begriff „Schmerzen“ – in den übrigen fünf Situationen gehe es um Mühe oder die körperliche Anstrengung, von der übrigens auch der Mann in der Landwirtschaft betroffen ist. „Es ist natürlich ein Unterschied, ob sich eine Frau auf Schmerzen vorbereitet oder auf Mühe und Arbeit. Da gehen einem ganz andere Gedanken durch den Kopf.“ Heisst im Klartext, dass die Bibelübersetzung möglicherweise einen Einfluss auf die psychische Einstellung zu einer Geburt haben kann. Interessant ist zu beobachten, dass deutschsprachige Christen häufig schmerzbereiter seien, da sie von Grund auf von diesem Begriff geprägt wurden. Im angelsächsischen Raum wird für die Wehen heute noch das Wort „labor“ (Arbeit) verwendet. Und die Einstellung zu der Geburt wirkt sich auf das Erleben und das Schmerzempfinden aus. Wenn wir Schmerzen erwarten, entstehen Schmerzen eher, weil wir uns darauf fokussieren. Hersberger illustriert dies mit einem Beispiel. „Eine Frau berichtete mir, dass sie im Spital gefragt wurde, wie es ihr gehe. Sie sagte gut. Da wurde ihr gesagt, sie solle wieder kommen, wenn sie Schmerzen habe, und prompt entwickelten sich diese Schmerzen.“ Eng mit den Schmerzen ist auch die Angst davor verbunden. Das aktiviere den Sympathikus des vegetativen Nervensystems, erklärt Sarah-Maria Graber. Bei der Geburt brauche es aber den Wechsel zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus. „Wenn das nicht gewährleistet ist, verhärten sich die Muskeln.“ In dieser Dynamik zwischen Angst vor Schmerzen, den tatsächlichen Schmerzen und der Angst vor dem nächsten Schub arbeiten die Muskeln gegeneinander, was das Wohlbefinden stark beeinträchtigt. Hier sieht Eva Sofia Hersberger den Glauben als entscheidende Hilfe. „Wenn ich mich in der Gegenwart Gottes geborgen fühle und meinem Partner nah sein

kann, bringt dies Entspannung und verhindert eine übermässige Anstrengung.“ Der Wechsel zwischen Cortisol (Stresshormon) und Oxytocin (Kuschelhormon) führe zu einem gesunden Rhythmus der Gebärmutter. Geborgenheit will aber geübt sein. Es gehe darum, loszulassen und die Arbeit Gott abzugeben. Eine Ermutigung ist für Eva Sofia Hersberger das Psalmwort, in dem es heisst „Du zogst mich aus dem Mutterleib“ (Ps 22,10). Ein starkes Bild für die Urkraft Gottes, die das Kind auf die Welt gebracht hat. Diese Geborgenheit in der Nähe Gottes ist gerade bei der Geburt besonders wertvoll. „Für mich ist die Geburt der Schmelztiegel des Lebens. Dort kommen alle Gefühle zum Vorschein“, sagt Sarah-Maria Graber. Umso bedeutungsvoller ist es, sich in dieser Situation getragen zu wissen und loslassen zu können.

Gute Geburten fördern

Dass der Glaube eine gute Ausgangslage für die Geburt schafft, steht für Hersberger und Graber ausser Zweifel. Warum ist das so? „Er gibt Sinn, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit in vielen Situationen. Und wenn Erlebtes sinnhaft ist, bedeutsam und verstehbar wird, hat dies wiederum ein positives Feedback auf unsere Psyche, welche das Erlebte positiv verarbeitet.“ Gleichzeitig möchten sie aber auch mit Klischees aufräumen. „Gott verspricht keine problemlose Geburt, aber er ist in allen Situationen bei uns“, stellt Eva Sofia Hersberger klar. Darin liegt das Geheimnis des Glaubens. Und dies spüre auch das Umfeld. Eine Geburtsbegleiterin, sogenannte Doula, stellte bei unseren Kursen erstaunt fest, dass Christen im Geburtsvorbereitungsprozess meistens rascher vorwärtskommen, weil sie einen anderen Bezug zu ihrem Körper und ihrer Identität in Gott haben. Auch das Gebetsleben sei eine entscheidende Ressource während der Geburt. Gläubige Mamas lernen in unseren Kursen, dass sie sich in die Hände



Hersbergers haben vier Kinder: Elaia, Josia Ben, Maeva und Siloah.

ihres liebenden Vaters fallen lassen dürfen“, ergänzt Hersberger. Trotzdem entscheidet der Glaube nicht zwangsläufig über die Qualität einer Geburt. „Ob Frauen die Geburt positiv oder negativ erlebt haben, hängt nicht davon ab, ob sie Christen oder Nichtchristen sind. Da gibt es vermutlich keinen grossen Unterschied“, stellt Sarah-Maria Graber fest. Auch äussere Merkmale wie Zeitspanne oder Intervention spielen nur eine untergeordnete Rolle. Ob eine Geburt gut ist, steht allein im Ermessen einer Frau, die sie erlebte. Graber hat ihre Definition gefunden. „Eine gute Geburt lebt für mich von der tiefen Verbundenheit zu mir, meinem Kind, meinem Mann und zu Gott.“ Für sie grenze es deshalb an unterlassene Hilfeleistung, wenn Frauen so wenig über den Prozess des Gebärens erfahren und sich die Geburt einzig auf die medizinische Ebene konzentrieren. Das sei auch ihr Motiv, christliche Geburtsvorbereitung zu fördern. „Ich habe empfunden, dass Gott mir sagte, dass der Segen, den ich erleben durfte, sowohl für mich da ist, aber auch für viele andere.“ Ihre Geburtsvideos stellt sie interessierten Frauen zur Verfügung. Nicht aus Geltungsdrang, sondern weil sie dankbar ist und unbedingt Hoff-

nung schüren möchte. Auch Hersberger ist dankbar für ihre vier Kinder. Sie habe die biblische Zusage, dass Leibesfrucht ein Geschenk ist, so erleben dürfen. Auch in stressigen Zeiten. In einem sind sich die beiden berufstätigen Mütter einig: Wir brauchen mehr gute Geburtsgeschichten, weil wir oft so viele negative Geburtsgeschichten hören. ●

Christliche Geburtsvorbereitung

Im Kurs, den Sarah-Maria Graber und Eva Sofia Hersberger anbieten, geht es um ganz essenzielle Fragen der Geburt. Wie können Ängste überwunden werden? Warum kann eine Geburt auch positiv und schön erlebt werden? Welche Unterstützung kann der Partner bieten? Wo hilft das Gebet in Bezug auf die Geburt? Der Kurs soll optimal auf die Geburt vorbereiten, und zwar unabhängig davon, ob ein Kind im Spital, einem Geburtshaus oder zu Hause geboren wird. Neben den Kursen wird auch individuelles Coaching angeboten, entweder virtuell oder persönlich.

🔗 geburtsfreude.ch