

Vortrag an der Fachtagung am 7. Februar 2024

Was Familien brauchen – wie wir ihnen zur Seite stehen können

Organisiert vom Europäischen Institut für Stillen und Laktation

---

## Grenzverletzungen und Traumatisierung in der Geburtshilfe

Vortrag von Franziska Maurer

Während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit erlebt die Mutter tiefe Veränderungen. Es kommt wortwörtlich zur Grenzerweiterung in ihrem Leib - und auch in ihren Gefühlen, Empfindungen und Gedanken und in ihrem Verhalten. Sie erlebt Kontrollverlust ebenso wie bisher ungeahnte Kräfte und Bewältigungsmöglichkeiten. Es sind sensible Phasen, geprägt von Instabilität, aus der sich eine neue „Ordnung“ und neue Stabilität entwickeln. Diese Prozesse erfordern Schutz und Orientierung und ein hohes Maß an Grenzwahrung.

Eltern sind ständig konfrontiert mit Grenzen, Überforderungen und Ausloten von lebhaften Wegen. Davon wissen die werdenden Eltern noch nichts, sie machen erste Erfahrungen während der neun Monate der Schwangerschaft, welche wesentlich sind und ein tragfähiges Fundament legen können für die vielen Herausforderungen, die folgen.

### Leibhaftige Elternschaft

Mutterwerden hinterlässt Spuren im Leib – und somit auch im Gehirn, in den Gefühlen und Empfindungen und im Verhalten. Die erste leibhaftige Begegnung des Vaters mit seinem neugeborenen Kind verändert ihn auf allen Ebenen. *Geburtshilfe leisten heißt*, die Eltern so zu unterstützen, dass sie ihrem Kind aus eigenen Kräften Eltern sein können. Dass sie es zulassen können, dass sich ihre Wahrnehmung verändert, dass sie feinfühlicher werden, dass sie sich verändern lassen durch ihr Kind. Das ist eine notwendige Voraussetzung zum Elternsein. Nur so werden sie ihrem Kind ein präsent Gegenüber sein können. Nur so werden sie ihr Kind schützen können. Nur so werden sie die Grenzen des Kindes wahrnehmen und respektieren können. Nur so werden sie ihrem Kind auch lehren können, wie es sich und seine Grenzen selbst schützen kann.

### Geburtshilfe leisten

Originäre Geburtshilfe leisten bedeutet ein Beistehen und Begleiten durch das *Werdende hindurch*. Es ist auch Beistand leisten in der Enge, da wo es ausweglos erscheint, wo vieles neu ist und Bewältigungserfahrungen erst gemacht werden müssen. Da entsteht naturgemäß Unsicherheit, Suche nach Orientierung, immer wieder auch Überforderung und Enge. Die Zeit der Schwangerschaft und der frühen Elternzeit ist eine Konfrontation und ein Ausloten der eigenen Grenzen und der Begrenzung des menschlich Möglichen. Das heißt, Geburtshilfe leisten ist auch *Beistand leisten in dieser Entwicklung des Elternwerdens*. Orientierung geben. Aufklären, was im Mutterleib geschieht, wie er sich fortlaufend adaptiert, damit das Kind empfangen werden kann, sich einnistet, sich entwickelt, wächst und gedeiht. Erklären, wie die Schwangere *reift*. Wie der Vater reift. Die Ressourcen wachsen *naturgemäß* zum Meistern der neuen Herausforderungen. Geburtshilfe leisten bedeutet also, das Vorhandene zu stärken und zu fördern und dieser Entwicklung nicht in die Quere zu kommen.

## Verantwortung der Fachperson

Heute erleben werdende Eltern die Zeit der „anderen Umstände“ und der „guten Hoffnung“ hauptsächlich im Rahmen des medizinischen Vorgehens, das geprägt ist von Überwachung, vorzeitigen Eingriffen und Absicherungen. Das steht im Zentrum ihres Elternwerdens und verdrängt größtenteils die eigene Wahrnehmung und eine eigene Auseinandersetzung damit, was Eltern werden und Eltern sein für sie bedeutet. Sie orientieren sich am normierten Vorgehen und sind dadurch auf die Betreuung der Fachpersonen und auf Absicherung von außen angewiesen. Das heißt, es entsteht ein Abhängigkeitsverhältnis. Für Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Pflegende bedeutet das eine hohe Verantwortung, diese Abhängigkeit nicht zu missbrauchen und Wege zu finden, die (werdenden) Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit zu bestärken und den Reifeprozess zu unterstützen.

Der Drang nach Kontrolle und Absicherung ist heute in allen Lebensbereichen sehr stark. Eltern wollen natürlich, dass es ihrem Kind gut geht und dass es gesund auf die Welt kommt. Die starke Fokussierung auf Interventionen von außen vermittelt jedoch den werdenden Eltern: *du kannst das nicht* (gut genug). Das schwächt ihr Selbstvertrauen, verstärkt die Unsicherheit und Ohnmacht und führt zu Selbstzweifel – ein Zustand, der Tür und Tor öffnet für ungeschützte Grenzen.

## Grenzverletzungen und Traumatisierung / posttraumatische Belastung

Hat ein Mensch nicht mehr die Kontrolle über das, was mit ihm geschieht, macht er eine Erfahrung, die mehr oder weniger stark geprägt ist von Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Er empfindet Bedrohung, Gefahr oder sogar Lebensgefahr. Entsprechend reagiert das autonome Nervensystem mit Aktivierung zu Kampf oder Flucht – also ein Abwenden der Gefahr und sich in Sicherheit bringen. Gelingt dies, erlebt der Mensch sich selbstwirksam, erholt sich von der Schreckenserfahrung und lebt ohne länger andauernde Belastung weiter. Registriert das Nervensystem den Zustand als „Lebensgefahr“, reagiert es mit Erstarrung und massiver Einschränkung der Wahrnehmung (Dissoziation), damit die Heftigkeit nicht spürbar ist. Dieser Zustand löst sich nicht einfach wieder auf und hinterlässt oft eine Manifestation der Bedrohung und der Ohnmacht, was zu verstärkten Angstzuständen oder anderen belastenden Folgen führen kann.

Traumatisierung geschieht immer in der Enge, *in einem Zustand von Kontrollverlust und Ohnmacht*. Es ist vermutlich viel weniger das Ereignis an sich, das zu langandauernder Belastung führt als vielmehr das Maß der empfundenen Ohnmacht und des Ausgeliefertseins.

Eine Fehlgeburt ist kein Ereignis, aus dem eine Frau belastet herausgehen muss. In ihrem Leib ist alles angelegt, dass sie dieses zur Fruchtbarkeit gehörende natürliche Ereignis unbeschadet meistern und wieder in den Zyklus von Eireifung, Empfängnis oder Menstruationsblutung zurückkehren kann. Sie empfindet vermutlich Schmerz, vielleicht Enttäuschung, vielleicht Erleichterung und diese Erfahrung wird sie verändern und reifen lassen. Das hängt jedoch davon ab, *wie* sie das ganze Geschehen erlebt, was sie dazu weiß, ob ihr jemand beisteht, ob sie versteht, was in ihrem Körper geschieht, ob sie Anerkennung erfährt für all ihre Kräfte und Gefühle... und nicht zuletzt, mit welchem Narrativ sie lebt.

Anspruchsvolle erste Wochenbetttage durch heftigen Milcheinschuss ist primär *eine* von sehr vielen Herausforderungen, die eine Mutter mit ihrem Kind erlebt. Bedeutsam ist, welchen Beistand sie hat, wie sie aufgeklärt wird, wie ihre *Selbstregulation* und *Selbstwirksamkeit zum Zug kommen*.

Sensible, transformative Lebensphasen beinhalten naturgemäß einen Kontrollverlust. Das Bekannte wird verlassen zugunsten von etwas Neuem, noch Unbekanntem –wie es bei der Erwartung eines Kindes auch geschieht. Die Reifung der Bewältigungsmöglichkeiten gehört auch naturgemäß zu diesen Lebensphasen.

Zusammengefasst könnte das vielleicht so formuliert werden:

Geburtshilfe leisten bedeutet, mit Menschen in sehr sensiblen Zuständen zu tun zu haben. Sie erleben sich selbst gerade neu, sie wachsen über sich hinaus. Das zu schützen, zu fördern und zu bestärken ist vielleicht der stärkste Schutz, ihre Grenzen und Integrität zu wahren. Das kann nur gelingen, wenn wir als Fachpersonen Klarheit schaffen, was in den menschlichen Möglichkeiten liegt und was nicht. Die Akzeptanz des Nicht-Kontrollierbaren ist dazu Voraussetzung. Dann wird klar, was die Aufgabe und Verantwortung der Fachperson gegenüber der Familie und der Eltern gegenüber ihrem Kind sind. Wir brauchen unsere volle Präsenz und Wachsamkeit, um unsere Arbeit mit einer Feinfühligkeit zu leisten, die wir auch den Eltern lehren wollen für ihre große Aufgabe mit ihrem Kind.

**Referentin:**

Franziska Maurer, Hebamme, MSc in Hebammenarbeit

In eigener Praxis in Bern/Schweiz und international als freie Dozentin tätig

Supervision, Coaching und Vertiefungsseminare für Fachpersonen

Schwerpunkte: Bewältigung von existentiellen Krisen in der frühen Elternschaft, Pränataldiagnostik, Fehlgeburt und perinataler Kindstod, Elternschaft & Angst

[www.franziskamaurer.ch](http://www.franziskamaurer.ch)