

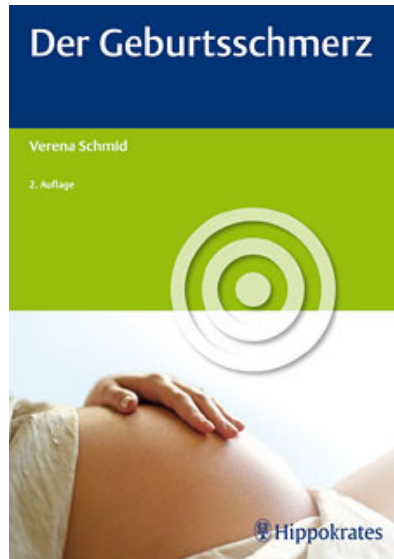
# Verena Schmid Der Geburtsschmerz

Reading excerpt

[Der Geburtsschmerz](#)

of [Verena Schmid](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b12341>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



## 6 Geburtsschmerz als Thema im Geburtsvorbereitungskurs

Bei der **Wahl der Methoden und Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses** können wir uns an zwei Voraussetzungen orientieren: Wir können entweder Frauen vorbereiten, die schon genau wissen, auf welche Art sie gebären möchten, und ihnen Informationen und geeignete Übungen anbieten oder aber wir können mit Gruppen von unterschiedlich orientierten Frauen arbeiten, ihre Bedürfnisse aufgreifen und ihnen verschiedene Hilfsmittel anbieten, mit denen sie experimentieren können. Die Wahl hängt sowohl vom Ort des Kurses (z. B. Krankenhaus, Hebammenpraxis, Familienbildungsstätte, Groß- oder Kleinstadt, Dorf) als auch vom bevorzugten Konzept der Kursleiterin und von der Nachfrage der Frauen ab.

Bei einer **aktiven Geburtsvorbereitung** bieten wir keine „Erfolgsrezepte“ an, weder Atem- noch andere Techniken. Unsere Arbeit zielt in eine einzige Richtung: die Frauen sich selbst und ihrem archaischen Wissen wieder näher zu bringen. In Bezug auf das Thema „Umgang mit Schmerz“ bedeutet das: **die Schmerzbahnen befreien und sie in die Lage versetzen, auf physiologische Art und Weise zu funktionieren.**

### Die Wertigkeit des Schmerzes verändern

Als Eintrittspforte in die Arbeit mit dem Schmerz nutzen wir die **wissend-bewertende Dimension**. Wir haben bereits gesehen, wie kulturelle Faktoren dem Geburtsschmerz eine negative Bedeutung verleihen: unnötiges Leiden, Bestrafung, Kontrollverlust, negativen Kräften ausgeliefert sein, der Preis, der für ein Kind bezahlt werden muss, eine Gefahr für die

eigene Unversehrtheit und Gesundheit, gefährlich auch für das Kind, usw. Diese Bewertungen bringen das affektiv-motivierende System dazu, dem Schmerz mit Abneigung und Reaktionen von Flucht und Rückzug zu begegnen. Gleichzeitig veranlassen sie das sensorisch-unterscheidende System, die Schmerztoleranz zu senken.

Wenn wir in den Kursen über die kulturellen Aspekte des Geburtsschmerzes diskutieren und seine Funktion und die Erfahrungsmöglichkeiten, die er bietet, hervorheben, dann können wir auf der kognitiven Ebene seine Wertigkeit verändern.

Wenn sich die Einstellung ändert, mit der die Frau das Phänomen Schmerz interpretiert und annimmt, dann ändert sich auch seine Wahrnehmung: die Schmerztoleranz erhöht sich.

Auch die **Gefühlsreaktionen** verändern sich: der Schmerz wird mit einer positiven Bewertung wahrgenommen, als Kraft, als Rhythmus, als Welle, als Anstrengung, als „guter Schmerz“ o. ä., in einigen wenigen Fällen wird der Schmerz sogar beinahe als angenehm empfunden. Es gibt keine abwehrenden Reaktionen wie Missfallen, Flucht und Rückzug. Das affektiv-motivierende System schickt beruhigende Reize an das retikuläre System, das wiederum hemmende absteigende Reize an die Hinterhörner des Rückenmarks sendet und damit nochmals die Schmerzwahrnehmung (sensorische Afferenz) verringert. Dadurch wird die **Endorphinausschüttung** angeregt und das Befriedigungsgefühl der Frau verstärkt.

Die Wertigkeit des Schmerzes zu verändern stellt also für die Frau eines ihrer **endogenen**

(körpereigenen) Hilfsmittel dar, eine ihrer Ressourcen. Es gehört zu ihrer biologischen Kompetenz, durch eine einfache Arbeit auf der kognitiven Ebene die Chemie ihres Körpers und einige seiner wichtigsten neurophysiologischen Funktionen zu verändern.

## Praktisches Vorgehen

Dieses Thema kann im Geburtsvorbereitungskurs in der Gruppe diskutiert werden. Man kann dabei folgendermaßen vorgehen:

1. Sammeln der Schmerzerfahrungen der teilnehmenden Frauen und Männer und ihres spezifischen kulturellen Hintergrundes.

Das Gespräch kann mit einer einfachen **Frage** eröffnet werden: Was denken Sie über Schmerz? Welches Gefühl herrscht vor, wenn Sie an Schmerzen denken? Was hat Schmerz für Sie in anderen Lebenssituationen bedeutet? Wie stellen Sie sich Geburtsschmerz vor?

Jede Teilnehmerin sollte zu Wort kommen. Brainstorming, Arbeitsgruppen, anonyme Zettel o.ä. sind ebenfalls Techniken, mit denen wir arbeiten können. Die Kursleiterin trägt dann die verschiedenen Aussagen zusammen. Beispiele:

## Gelenkter Tagtraum zu Schmerzerinnerungen aus verschiedenen Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Erwachsenenleben)

- Versuch, sich jeweils genau an ein Erlebnis von körperlichem oder seelischem Schmerz zu erinnern: wie fühlte der Schmerz sich an, wie groß war er, was war die erste Reaktion darauf?
- Was oder wer hat geholfen, mit dem Schmerz klarzukommen? Welche Rolle spielte der Körper, welche der Verstand?
- Welches Gefühl herrschte vor, als der Schmerz überstanden war?
- Welche Unterschiede gibt es im Umgang mit Schmerz in den jeweiligen Lebensphasen? Was ist gleich geblieben?
- Welche Unterstützung hätte es vielleicht gebraucht, um dem Schmerz anders begegnen zu können?
- Welche sind die (vielleicht vergessenen) Ressourcen?

## Sammlung von erfolgreichen „Schmerzmitteln“

Auf einem großen Plakat werden die verschiedenen Strategien, mit Schmerz umzugehen, gesammelt, die die Kursteilnehmerinnen kennen und hilfreich finden. Meist wird die Liste in kurzer Zeit sehr umfangreich und es ist beeindruckend, welche Möglichkeiten wir in uns selbst haben, ohne medizinische Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen (s. S. 70).



Verena Schmid

[Der Geburtsschmerz](#)

Bedeutung und natürliche Methoden der  
Schmerzlinderung

120 pages, pb  
publication 2012



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)