

Übungen für die mentale und körperliche Vorbereitung auf die Geburt



Gebären ist eine natürliche, aber enorm körperlich anstrengende Leistung. Fast noch wichtiger als die reine Kraft ist dabei der mentale Aspekt: Man kann die Geburt mit einem Marathon vergleichen, eine echte Ausdauerprüfung. Jede einzelne Wehe ist für sich genommen vom Schmerz her gut auszuhalten. Die Herausforderung liegt vielmehr in der Wiederholung dieses Schmerzes über Stunden hinweg. Immer wieder neu in die Welle hineinzufinden, den Schmerz anzunehmen und mit ihm zu fließen, erfordert mentale Stärke und die Fähigkeit, den Kopf zwischendurch abzuschalten.

Diese ständige Neuorientierung, das bewusste „Mitgehen“ bis zum Höhepunkt, ist die wahre Kunst der Geburt – bis schliesslich das Kind in die Welt hereinkommt.

Ja, es gibt verschiedene Übungen und Techniken, die dich in der Schwangerschaft sowohl körperlich als auch mental auf die Geburt vorbereiten können.

1. Atem- und Entspannungsübungen

Tiefenbauchatmung

- Setze dich aufrecht hin oder lege dich bequem auf die Seite.
- Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb.
- Atme tief durch die Nase ein, so dass sich der Bauch nach außen wölbt.
- Atme langsam durch den leicht geöffneten Mund aus, Bauch wieder senken.
- 5-10 Minuten täglich – hilft, in der Wehe ruhig zu bleiben und den Schmerz zu modulieren.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Spanne nacheinander einzelne Muskelgruppen an (z. B. Füsse, Beine, Beckenboden, Rücken, Schultern, Gesicht).
- Halte die Spannung 5 Sekunden, dann löse sie und spüre die Entspannung.
- 10-15 Minuten – trainiert den bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen.

2. Mentaltraining & Visualisierung

Geburtsvisualisierung

- Setze oder lege dich entspannt hin.
- Stelle dir in Gedanken eine ruhige, kraftvolle Welle vor, die sanft auf dich zukommt und wieder abebbt.
- Verbinde bei jeder imaginären Wehe das Ein- und Ausatmen mit dem Fließenlassen dieser Welle.
- 5-10 Minuten täglich – stärkt die Fähigkeit, Schmerz als natürlichen Rhythmus zu akzeptieren.

Positive Affirmationen

- Schreibe dir kurze Sätze auf (z. B. „Ich bin stark“, „Jede Wehe bringt mein Kind näher“) und lese sie mehrmals täglich laut vor.

Übungen für die mentale und körperliche Vorbereitung auf die Geburt

3. Achtsamkeitsübungen (Mindfulness)

Body-Scan

- Lege dich bequem hin.
- Wandere mit deiner Aufmerksamkeit vom Scheitel bis zur Fußsohle und nimm wahr, wie sich jede Körperregion anfühlt.
- Verweile 10–20 Sekunden pro Zone und atme bewusst in eventuelle Verspannungen hinein.

Kurze Meditationspausen

- 2–5 Minuten ruhig sitzen und nur den Atem beobachten.
 - Gedanken ziehen lassen wie Wolken am Himmel – ohne Bewertung.
-

4. Sanftes Schwangerschaftsyoga

Katzen-Kuh-Übung

- Vierfüßlerstand, Handgelenke unter Schultern, Knie unter Hüften.
- Beim Einatmen Rücken durchhängen lassen (Blick leicht nach oben), Becken kippen.
- Beim Ausatmen Rücken rund machen, Kinn zur Brust ziehen.
- 1–2 Minuten im eigenen Rhythmus – mobilisiert Wirbelsäule und fördert Bewusstheit für Atem und Bewegung.

Schmetterling (Baddha Konasana)

- Sitze mit aufgerichtetem Oberkörper, Fußsohlen aneinander, Knie nach außen fallen lassen.
 - Halte die Füße mit den Händen, atme ruhig und lass das Becken sanft Richtung Boden sinken.
 - 1–2 Minuten – öffnet den Beckenbereich und schult Geduld und Loslassen.
-

5. Beckenboden- und Kegel-Übungen

Grundspannung üben

- Stelle dir vor, du möchtest den Urinstrahl anhalten.
- Halte diese Anspannung 5 Sekunden, dann 5 Sekunden Pause.
- 10 Wiederholungen, 2-mal täglich – ein starker Beckenboden stabilisiert und unterstützt deine Wahrnehmung in den Wehen.



Mein persönlicher Tipp:

Viele dieser Techniken lassen sich kombinieren: Atme bewusst in die Beckenbodenanspannung, visualisiere die Welle und bleibe dabei achtsam im Moment. So trainierst du phasenweise genau die mentale und körperliche Stärke, die bei der Geburt benötigt wird. Viel Erfolg bei deiner Vorbereitung!