

A pregnant woman with long dark hair, wearing a white ribbed sweater and a peach-colored skirt, is looking down at a small photograph of a baby. The background is softly blurred, showing a person in a white dress and a white chair. The overall tone is warm and intimate.

Was dir niemand über die Geburt sagt

5 Wahrheiten die du verdienst

Von **Nina Kecht** | vollwunder.at

Bevor wir anfangen

Eine ehrliche Geschichte

Ich saß bis zum Einsetzen meiner Wehen noch im Büro. Ich wurde dafür bewundert. Heute kann ich von mir selbst sagen: Ich war eine Idiotin.

Nicht weil Arbeit schlimm ist. Sondern weil mir niemand gesagt hat, was mit einem Körper passiert der im Dauerstress ist. Was Angst mit Hormonen macht. Was ein falscher Blick im falschen Moment auslösen kann.

7 Jahre. Eine Erkenntnis.

Ich begleite und bilde Frauen seit über 7 Jahren zu Doulas aus. Der häufigste Satz den ich höre?

**"Warum hat mir das davor
niemand gesagt?"**

Dieses Workbook ist meine Antwort. Kein Dogma. Kein richtig & kein falsch. Nur das was du verdient hättest zu wissen – bevor du im Kreißaal liegst.

– *Nina*

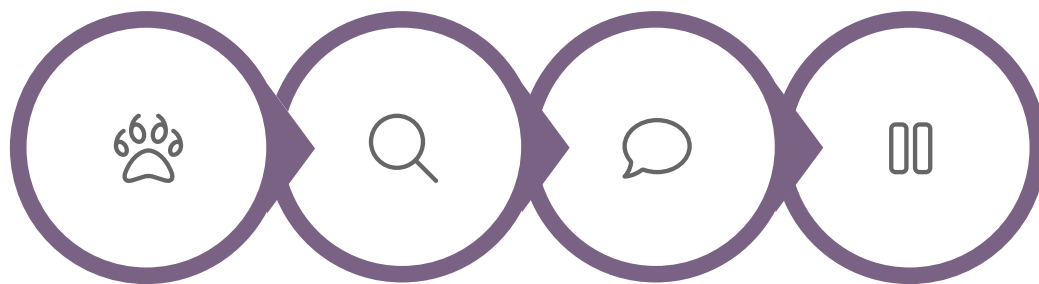
Wahrheit 1:

Dein Nervensystem entscheidet

Nicht dein Geburtsplan. Dein Nervensystem.

Stell dir vor: Du bist eine Steinzeitfrau. Du willst gebären. Und plötzlich steht ein Säbelzahn tiger vor dir. Dein Körper macht das Klügste was er kann – er stoppt die Geburt. Adrenalin flutet. Oxytocin bricht ein. Die Wehen lassen nach. Weil gebären wenn man gleich gefressen wird, eine ziemlich schlechte Idee ist.

- ☑ Das Problem? Dein Nervensystem kennt keinen Unterschied zwischen Säbelzahn tiger und einem Arzt der mit ernstem Gesicht hereinkommt und sagt: **"Wir müssen über einen möglichen Kaiserschnitt sprechen."**



Löwe im
Raum

Adrenalin
steigt

Oxytocin
stoppt

Geburt stockt

Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie. Sicherheitsgefühl ist keine Wellness-Geschichte – es ist die biochemische Voraussetzung für eine physiologische Geburt.

Übung — Nervensystem regulieren

Atme **4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus**. Der längere Ausatem aktiviert den Parasympathikus – deinen "es ist sicher"-Modus. 3 Runden. Das war's.

Reflexion

Was macht dich nervös beim Gedanken an die Geburt? Schreib es auf – nicht um dich zu erschrecken, sondern damit du weißt womit du dein Umfeld vorbereiten kannst.

Wahrheit 2: Angst ist keine Schwäche

Sie ist Biologie. Und sie hat einen Job.

1

Angst

Natürliche Reaktion des Körpers auf Unsicherheit

2

Anspannung

Muskeln verkrampfen sich als Schutzreaktion

3

Schmerz

Verkrampfte Muskeln verstärken das Schmerzempfinden

4

Mehr Angst

Der Kreislauf beginnt von vorne

Das nennt sich **Angst-Spannungs-Kreislauf**. Grantly Dick-Read hat das in den 1940ern beschrieben und wir reden 2026 immer noch nicht offen darüber.

Frauen die Angst benennen dürfen

- können loslassen
- finden Sicherheit
- öffnen sich dem Prozess

Frauen die Angst wegdrücken müssen

- verkrampfen sich
- verstärken den Schmerz
- verlieren das Vertrauen

i Angst bei der Geburt ist normal. Sie bedeutet nicht dass etwas falsch läuft. Sie bedeutet: dein Körper braucht mehr Sicherheit.

Wahrheit 3: Dein Umfeld ist deine Medizin

Wer im Raum ist. Wie laut es ist. Wie hell das Licht ist.

Das klingt nach Wellness-Schnickschnack, ist es aber nicht Es ist Neurobiologie.

Oxytocin – das Hormon das Wehen auslöst und Bindung herstellt – wird unter Beobachtung weniger ausgeschüttet. Nicht weil du kompliziert bist. Sondern weil Oxytocin in der Natur nur fließt wenn es absolute Sicherheit spürt.

"Die Gebärende ist immer die Chefin. Immer, immer, immer."

Dein Umfeld gestalten bedeutet nicht einfach nur Kerzen und Weihrauch (auch wenn du das natürlich darst). Es bedeutet: Du hast das Recht zu sagen wer dabei ist, was passiert, und wer den Raum verlässt.

Checkliste Umfeld

1

Personen

Wer ist dabei – und warum? Jede Person im Raum beeinflusst dein Oxytocin-Level.

2

Licht

Wie hell soll es sein? Gedimmtes Licht signalisiert dem Nervensystem: Es ist sicher.

3

Klang

Musik, Stille oder beides? Deine Wahl – nicht die des Teams.

4

Bedürfnisse

Was brauche ich wenn eine Wehe kommt? Wer weiß was ich brauche?

Wahrheit 4: Du bist immer die Chefin

Keine Ausnahmen.

Informierte Entscheidungen/Zustimmung

In Österreich gilt: Keine medizinische Maßnahme ohne deine Zustimmung. Das nennt sich **Informed Consent**. Das ist Gesetz.

Nicht nett, nicht eine Empfehlung - Sondern **Gesetz**.

- Auch wenn der Arzt sagt: "Das machen wir jetzt."
- Auch wenn die Hebamme sagt: "Das ist am besten für das Baby."
- Auch wenn du erschöpft bist und Schmerzen hast.

Drei Sätze die du auswendig lernen solltest

Satz 1

"Was passiert wenn wir das nicht sofort machen?"

Satz 2

"Was sind die Alternativen?"

Satz 3

"Ich brauche kurz Zeit um darüber nachzudenken."

Satz 4

"Was ist das Risiko? Ist das eine absolute oder relative Risikoerhöhung und was bedeutet das in echten Zahlen?"

- ✓ Du darfst/sollst fragen stellen. Du darfst Nein sagen. Du darfst dir Zeit nehmen. Das ist dein Recht – immer.

Wahrheit 5: Kiefer auf = Beckenboden auf

Die Verbindung die dir wirklich niemand erklärt.

Dein Körper ist kein Sammelsurium von Einzelteilen. Er ist ein System. Und manche Verbindungen sind so direkt, dass man sich fragt warum das kein Pflichtfach ist.

Kiefer verkrampft

Beißt du in der Geburt die Zähne zusammen? Dein Beckenboden spannt mit – durch das myofasziale System.

Kiefer offen

Öffnest du deinen Kiefer weit? Dein Beckenboden kann es auch. Die Verbindung funktioniert in beide Richtungen.

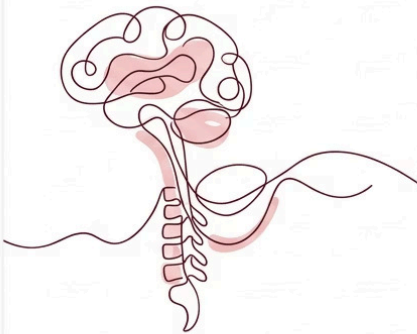
Das war übrigens die Weisheit die Hebammen früher stillschweigend weitergegeben haben: **"Mach den Mund auf."**

Ps.: Fun Fact: Wenn du deinen Mund lange Zeit bei der Geburt verkrampft hast, dann löst der Körper es manchmal mit Übelkeit und Erbrechen, weil sich da der Mund so richtig öffnet. Ist unser Körper nicht einfach ein Wunderwerk?

- ☐ **Übung – Kiefer lockern:** Lass deinen Kiefer fallen. Wirklich fallen – Lippen leicht geöffnet, Zähne nicht aufeinander. Spür wie der Beckenboden reagiert. Jetzt brumm laut "mmmmh" – wie wenn dir Essen richtig gut schmeckt. Fühlst du das Vibrieren? Das ist dein myofasziales Netzwerk.

Die 5 Wahrheiten auf einen Blick

**Dein
Nervensystem
entscheidet**



**1. Sicherheitsgefühl
ist biochemische
Voraussetzung.**

**Angst ist
Biologie**



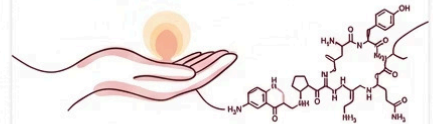
**2. Fear-Tension-Pain-
Kreislauf.**

**Du bist immer
die Chefin**



**4. Informed Consent
ist Gesetz.**

**Dein Umfeld
ist Medizin**



**3. Oxytocin braucht
Sicherheit.**

**Kiefer auf =
Beckenboden
auf**



**5. myofasziale
Verbindung.**

Diese fünf Erkenntnisse sind keine Meinungen – sie sind Biologie, Neurologie und Gesetz. Jede einzelne davon kann den Verlauf deiner Geburt maßgeblich verändern. Zusammen ergeben sie ein vollständiges Bild davon, was dein Körper wirklich braucht.

So geht es weiter

Du hast jetzt 5 Dinge die die meisten Frauen nie erfahren. Das ist kein Zufall. Das ist ein System das Frauen klein hält. Du hast zwei Möglichkeiten:

Weg 1 — Du bist schwanger

Du willst dich wirklich vorbereiten? Der **Gamechanger Kurs** gibt dir die mentale Geburtsvorbereitung die du verdienst — ohne rosa Brille, ohne Schönfärberei.

→ www.vollwunder.at

Weg 2 — Du willst weitergeben

Du denkst: "Das hätte ich damals gebraucht. Ich will das weitergeben."
Dann bist du vielleicht eine zukünftige Doula. Ich gehe den Weg der Ausbildung sehr gerne mit dir.

→ www.vollwunder.at/doula-ausbildung

Eine Mission

Meine Mission ist es, dass es den Satz

**'Warum hat mir das niemand
gesagt?'**

irgendwann in der Geburtswelt nicht mehr gibt.

Zusammen kommen wir dem Ziel einer frauenfreundlichen Geburtskultur schneller näher.

Nina Kecht | vollwunder.at | @vollwunder

VOLLWUNDER.AT

@VOLLWUNDER

DOULA-AUSBILDUNG