

MuT – Mama und Trauma

Dann kam alles anders – und die Gedanken kreisen

Du denkst noch oft an deine Geburt?

Möchtest Du das Erlebte einfach teilen –

Oder hast Bedarf, das Erlebte zu heilen?

Die Schwangerschaft ist eine magische Zeit voller Vorfreude auf das Baby, die Geburt und das Elternsein.

Die Geburt wird sehr unterschiedlich erlebt – und so auch der Umgang danach mit ihr.

Geburtserlebnisse können tiefe Spuren hinterlassen und die Mama-Papa-Kind-Beziehung, das Familienleben sowie mögliche weitere Geburten beeinflussen.

Erinnerungen ziehen sich durchs Leben und können bei ungeklärten Erlebnissen ein unangenehmes Gefühl bereiten.

Ich unterstütze dich bei offen gebliebenen Fragen und im Annehmen des Geschehenen.

Unabhängig, wann und wo Du die Geburt erlebt hast.

Was ist ein Geburts-Trauma

Traumatische Geburtserlebnisse sind sehr individuell. Sie können sich erst Jahre später zeigen und Beziehungen beeinflussen. Trauma bedeutet eine unerwartete seelische Erschütterung, die lange nachwirkt. Reaktionen variieren stark – was für eine Person erträglich ist, kann für eine andere eine Grenzüberschreitung darstellen. Ein Trauma entsteht aus einer individuellen Wahrnehmung und darf nicht bewertet oder herabgesetzt werden.

Ursachen können das Gefühl der Geburt selbst, aber auch organisatorische Gegebenheiten oder Handlungen einzelner Personen sein: zu schnelles Tempo, schmerzhaftes Erfahrungen, das Gefühl, allein gelassen zu werden, Eingriffe ohne Nachvollziehbarkeit, die unerwartete Art der Geburtsbeendigung, Trennung von Mutter und Kind oder das Gefühl der Fremdbestimmung.

Typische Anzeichen eines Geburts-Trauma

- Gedankenkreisen um das Geburtserlebnis,
- Flashbacks, Angst vor einer weiteren Geburt
- emotionale Flaute, Reizbarkeit, Wutanfälle, Desinteresse
- Vermeiden von Orten/Personen/Filmen
- Schlaf- und Fatigue-Probleme, Alpträume
- Herzrasen, Zittern, Angstzustände

Wenn du diese Anzeichen merkst oder die Geburt erneut besprechen möchtest, melde dich – es tut gut und ist heilsam.

Was dich erwartet

In der Begleitung arbeiten wir daran, Gefühle von Hilflosigkeit zu verringern, Symptome zu reduzieren und wieder Schutz, Vertrauen und Kontrolle zu spüren. Wir stärken innere Ressourcen und Blickwinkel, damit du wieder positiv in die Zukunft schauen kannst. Als erfahrene Hebamme begleite ich dich, Mama, Papa oder Begleitperson, psychologisch und fachlich individuell.

Mit 1 bis 6 Sitzungen nach deinem Bedarf. Im ersten Gespräch legen wir den passenden Ablauf mit folgenden therapeutischen Ansätzen fest.

- Lösungsorientierte Gesprächsführung
- Gemeinsame „Übersetzung“ deines Geburtsberichts
- Visualisierung,
- Zirkuläre Fragen
- Entspannungstechniken
- Bonding: Aroma-Bad mit Kind/Familie
- individuelle Strategien, Begehung von Geburtsräumen, Konfrontation mit erlebter Geburt
- Gruppenaustausch zur gegenseitigen Unterstützung

Ziele

- Reduktion belastender Erinnerungen
- Verständnis des Geschehenen
- emotionale Stabilisierung, Wiedererlangung von Schutz, Kontrolle und Vertrauen
- gestärkte Bindung zum Kind
- Zuversicht für eine mögliche neue Geburt

Kosten

- Einzel-Coaching (75 Minuten): **90 €**
(Terminvereinbarung unter: info@geburtshaus-bayreuth.de)
- Gruppen-Treff: kostenfrei; Anmeldung per Mail an info@geburtshaus-bayreuth.de
Termine letzter Dienstag im Monat 2026: 26.5. – 30.6. – Juli entfällt – 25.8. – 29.9. – 27.10.
– 24.11. – Dezember entfällt

Auch dort kannst Du dich hinwenden:

[Traum\(a\)Geburt e.V. - Beratung, Schutz und Fürsorge vor, während und nach der Geburt - Startseite](#)
[Kontakt - Gerechte Geburt e.V.](#)
[Start - Hilfetelefon schwierige Geburt](#)
[Schatten und Licht e.V.](#)