



Gleich vorweg: Die Angst vor der Geburt kann Ihnen niemand ganz nehmen. Es ist die Angst vor dem Unbekannten, vor dem Unkontrollierbaren, vor dem Ausgeliefert-Sein. Die **Angst vor der Geburt** kann aber von der Wertigkeit her eine ganz bedeutsame Wandlung erfahren. Von der Angst zur Erwartung: Das könnte Ihr Plan werden, wenn Sie sich vor der bevorstehenden Geburt fürchten.

Gegen die Angst vor der Geburt: Information

Angst macht uns das, was wir nicht kennen. Eine **Geburt** kommt im alltäglichen Geschehen unserer westlichen Gesellschaft ebenso wenig vor wie Behinderung, schwere Krankheit oder Tod. Gerade die wesentlichen Momente des Lebens sind in der Unzugänglichkeit verschwunden. Wir wissen nicht mehr, wie Geburten tatsächlich ablaufen, können es niemals erleben, bevor es „frau“ selbst betrifft. Hilfreich sind informative Bücher, Filme und seriöse [Gespräche mit Ihrer Hebamme](#), Ihrem Arzt und einer Freundin, die bereits ein Kind geboren hat. Ihre Hebamme hat schon viele Kinder auf dieser Welt willkommen geheißen und kann Ihnen die Angst vor der Geburt weitgehend nehmen.

Natur pur: Bewährtes gegen die Angst vor der Geburt

Denken Sie daran, dass seit Millionen Jahren auf dieser Erde Menschen geboren werden - und täglich viele Frauen Geburten durchleben. Sie sind nun Teil dieser wunderbaren ständigen Erneuerung des Lebens, vielleicht empfinden Sie sich nie wieder so sehr als Teil der Natur. Geben Sie die Kontrolle über das, was bei der **Geburt** passiert, ruhig ab. Ein millionenfach bewährtes Programm sorgt dafür, dass Sie Ihr Baby zur Welt bringen können.

Angst vor der Geburt als Bedrohung.

Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe von Ärzten oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, wenn Ihre **Angst vor der Geburt** allzu massiv wird oder Sie gar in Panik geraten. Die begleitende Unterstützung während Ihrer Schwangerschaft wird Ihnen ein beglückendes Erlebnis der Geburt Ihres Kindes ermöglichen.

 [Angst vor der Geburt.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Wie lange dauert eine Geburt?](#)
- ▶ [Der große Moment: Die Geburt!](#)
- ▶ [Der Tag X - Die Geburt beginnt](#)

[zum Artikel Angst vor der Geburt](#)