

HEBAMME
JANA FRIEDRICH
Mit Geburtsfotografien von Josephine Neubert



Jede Geburt ist einzigartig

50 Geschichten über die elementarste
Erfahrung des Lebens

Jede Geburt ist einzigartig

50 Geschichten über die elementarste
Erfahrung des Lebens

HEBAMME
JANA FRIEDRICH
Mit Geburtsfotos von Josephine Neubert

Jede Geburt ist einzigartig

50 Geschichten über die elementarste
Erfahrung des Lebens

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birthe Vogelmann

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/) HTeam, Autorenfoto: © Maria Herzog

Fotos auf S. 387: Jana Friedrich © Maria Herzog; Josephine Neubert © Elisabeth Töpfer

Layout: Maria Wittek, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjančič tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-992-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-302-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-303-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Mutter



Inhalt

Vorwort – Geburtsgeschichten sind ein Geschenk	8
Einleitung	10
Geburtsberichte	15
Spontangeburt ohne Interventionen – »normale Geburt«	17
Spontangeburt	69
Geburt (fast) ohne Schmerzen	217
Beckenendlagengeburt	243
Assistierte Geburt	259
Kaiserschnittgeburt	275
Mehrlingsgeburt	309
Geschwisterkinder bei der Geburt	321
Frühgeburt	333
Geburt eines Kindes mit Behinderung	345
Stille Geburt	353
Geburten gestalten	365
Die Geburt positiv beeinflussen	367
Wehen verstehen, Wehen zähmen	367
Atmen und pressen – das Aaah und Oooh	375
Tipps für die Geburtsvorbereitung	377
Gut ist für jeden anders	381
Geburten verarbeiten	382
Vertraue dir	383
Schlusswort	384
Anhang	385

Vorwort – Geburtsgeschichten sind ein Geschenk

von Nora Imlau

Als ich mit meinem ersten Kind schwanger war, lag die Geburt wie ein großes Mysterium vor mir: unheimlich und unbekannt. Zwar hatte ich vage Bilder aus Fernsehserien im Kopf, in denen schreiende Frauen die Hände ihrer Männer zerquetschen, bevor der freundliche Arzt das süße Baby in die Luft hielt. Dazu kamen einige bruchstückhafte Erinnerungen aus der Familiengeschichte an schöne und schreckliche Geburten, lebende und gestorbene Babys. Doch es war, als würde ich versuchen, aus wenigen einzelnen Stücken unterschiedlicher Puzzles ein Ganzes zu machen – und dabei doch nur auf immer größere Lücken stoßen. Um diese zu füllen, ging ich ins Internet und suchte nach ehrlichen Geburtsgeschichten. Was ich fand, war eine Fülle von Berichten, roh und echt, offen und authentisch, aber eben auch: ohne jede Erklärung, Einordnung oder Warnung. Da schrieben sich Frauen ihren Schrecken und ihren Schmerz von der Seele, und ich, die junge Schwangere, saß mit großen Augen davor und fürchtete mich immer mehr.

Wer mir die Angst schließlich nahm, war meine Hebamme. Einfühlsam und ermutigend erklärte sie mir, was bei einer Geburt eigentlich genau passiert, welche Rahmenbedingungen dabei helfen können und wie ein positiver Umgang mit der Wehenkraft aussehen kann. So gestärkt konnte ich, als es Monate später so weit war, freudig und selbstbewusst in meine erste Geburt gehen und meine Tochter selbstbestimmt zu Hause zur Welt bringen.

Seitdem habe ich noch zwei weitere Kinder geboren, und das vierte Baby wächst gerade unter meinem Herzen. Längst habe ich keine Angst mehr vor Geburten, sondern spüre vor allem eine unglaubliche Faszination, wenn ich daran denke, wie unverwechselbar und einzigartig die Geburtserfahrung jeder einzelnen Mutter und jedes einzelnen Babys ist. Mal scheint alles perfekt ineinanderzugreifen, mal gibt es Hürden und Hindernisse zu überwinden. Mal ist ganz viel Begleitung und Hilfestellung nötig, mal fast gar keine. Aber bei absolut jeder Geburt kommt nicht nur ein nie da gewesener kleiner Mensch zur Welt, sondern auch eine veränderte, nie da gewesene Frau. Und mein größter Wunsch ist, dass jede Mutter diese Transformation als eine kraftvolle, stärkende und gute erlebt, und nicht als traumatisch.

Dabei, davon bin ich überzeugt, kann dieses Buch helfen. Denn hier finden werdende Eltern Geburtsberichte, wie ich sie einst suchte: offen und ehrlich, authentisch und Mut machend, dabei fachlich und menschlich eingeordnet und erklärt von einer erfahrenen Hebamme, die es versteht, Ängste zu lindern und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Die wunderbaren Geburtsfotos von Josephine Neubert, die die persönlichen Geschichten berührend ergänzen, machen das Geheimnis der Geburt dabei auch ganz sinnlich erfahrbar: Der Schmerz und die Kraft, der Halt und die Stärke, die Erschöpfung und die Euphorie – all das, was eine Geburt ausmachen kann und darf, wird in diesem Buch nicht schamvoll versteckt, sondern gezeigt und gefeiert, in Worten wie in Bildern.

Besonders bemerkenswert ist dabei die Vielfalt der Geburtserfahrungen: Positive Berichte sowohl von klinischen als auch von außerklinischen Geburten stellen einen wohltuenden Gegenpol dar zu der oft ideologisch aufgeladenen Diskussion um den einen richtigen Geburtsort, und Erzählungen von den schnellen und sehr langwierigen, sehr schmerzhaften und fast schmerzfreien Geburten zeigen ganz plastisch, wie unendlich unterschiedlich Geburtserfahrungen sein können, ohne deshalb besser oder schlechter zu sein. Gebären wird hier nicht als Wettbewerb gezeigt, nicht als weiterer Anlass zur Selbstoptimierung, sondern als hochindividueller Akt, bei dem es kein Richtig und kein Falsch gibt, sondern nur die Einzigartigkeit des individuellen Wegs.

50 echte Geburtsgeschichten so auszuwählen und zu kuratieren, dass sie Lust auf Geburt machen, ohne dabei schwierige und traurige Geburtsverläufe auszuklammern oder zu tabuisieren, ist ein Kunststück, das viel Erfahrung und Feingefühl verlangt. In diesem Buch ist es gelungen – das macht es zu so einem Geschenk.

Leipzig,
im Januar 2019

Nora Imlau



Einleitung

Als ich kurz vor der Geburt meines ersten Kindes stand, sagte eine Kollegin zu mir: »Na ja, wahrscheinlich wird es bei dir ja sowieso ein Kaiserschnitt.«

Ich war total schockiert.

Mein Kind lag in Beckenendlage (also mit dem Po nach unten), die Bedingungen waren also vielleicht nicht optimal, aber ich war vollkommen zuversichtlich, dass ich dieses Kind spontan, also auf »normalem Wege«, gebären würde. Natürlich bestand die Möglichkeit, dass mein gewünschter Geburtsweg nicht durchführbar sein würde. Es könnten sich, wie bei jeder Geburt, Komplikationen ergeben, die einen Kaiserschnitt nötig machen würden. Dennoch fand ich es unglaublich, dass meine Kollegin den operativen Weg für den wahrscheinlichsten hielt und mir das auch noch sagte. Ich hätte mir eine ermutigendere Äußerung gewünscht. Es machte mich traurig und vielleicht auch ein bisschen trotzig. Glücklicherweise sollte sie nicht recht behalten.

Auch als Hebamme weiß man natürlich nicht, was einen bei der eigenen Geburt erwartet. Wie viele andere Frauen hoffte ich, alles so natürlich wie möglich zu erleben. Ich wollte die Geburt ohne Schmerzmittel und ohne Interventionen schaffen. Aber ich ließ mir alle Wege offen. Da ich wegen der Beckenendlage sowieso plante, mein Kind in der Klinik zur Welt zu bringen, würde ich auf ein Schmerzmittel zurückgreifen, sofern ich es brauchen sollte. Und wenn ein Kaiserschnitt nötig sein würde, dann wäre das eben so. Auch dafür fühlte ich mich in guten Händen. Mit diesem Grundvertrauen in meinen Körper sowie in das mich betreuende Team fühlte ich mich gut gewappnet für die Geburt. Aber ich hatte ja keine Ahnung, wie wunderbar und transformierend die Geburt sein würde! Ich weiß, das klingt jetzt esoterisch, aber so war es.

Es wurde eine gute Geburt, wenn auch nicht ganz ohne jegliche Intervention. Ein Sicherheitszugang wurde gelegt, und ich bekam leider einen Dammschnitt. Aber ich lehnte die PDA, die mir angeboten wurde, dankend ab. Zwar hatte ich zwischendurch mit einer Welle der Verzweiflung zu kämpfen, denn wenn ich auch von einer schönen Geburt rede, so war sie keinesfalls schmerzarm. Eine Geburt ist nun einmal ein existenzielles Erlebnis. Aber ich nahm Wehe für Wehe und Atemzug für Atemzug und gelangte endlich zum Ziel.

Und als ich meine kleine Tochter warm und feucht auf meinen Bauch gelegt bekam und sie in die Arme schloss, da war ich so unglaublich glücklich, wie ich es niemals für möglich gehalten hätte. Ich war euphorisch. Ich fühlte mich wie auf Drogen. Eine Olympiasiegerin konnte sich nicht stärker fühlen, eine Gewinnerin des Nobelpreises nicht stolzer. Natürlich waren das die Hormone, die mir diesen Flash verursachten. Aber das Gefühl, etwas Unglaubliches geleistet zu haben, das blieb. Das trage ich bis heute in mir.

Jeder Frau, die ein Kind bekommt, wünsche ich dieses gigantische Hochgefühl und das Wissen um die eigene Stärke. Ich wünsche mir, dass Frauen keine Angst vor der Geburt haben – ein bisschen Respekt ist in Ordnung, aber eben keine Furcht. Ich wünsche mir, dass Frauen neugierig darauf werden, ihre innere Stärke heraufzubeschwören und kennenzulernen. Ich hoffe, dass das Lesen verschiedener Geburtsberichte dazu anregt, die eigene Geburt so schön wie möglich vorzubereiten und zu gestalten.

Eine Frau (Nina), die mir ihren Geburtsbericht für dieses Buch anvertraute, schrieb mir: »Während (und auch vor) der Schwangerschaft habe ich nicht einen Menschen persönlich kennengelernt, der mir schöne Dinge von seiner Geburt berichtete. Ich hörte Horrorgeschichten, ich hörte enttäuschte Geschichten, ich hörte von Angst und von ›Da muss man halt durch, wenn man ein Kind möchte.‹ Es wird Zeit, dass endlich mehr schöne Erlebnisse mitgeteilt werden, und deshalb finde ich deine Idee so toll, ein Buch zu veröffentlichen, und möchte wahnsinnig gern dort meine Geschichte wiedergeben. Die Geburtserfahrung hat mich so nachhaltig verändert und geprägt und mein Leben dermaßen bereichert, dass ich es gar nicht abwarten kann, erneut zu gebären.« Ist das nicht eine ganz wunderbare Sache? Wäre es nicht schön, wenn künftig die Schwangeren im Geburtsvorbereitungskurs davon schwärmen, wie schön ihre Geburten waren?

Auf meinem Hebammenblog habe ich bereits 2013 damit begonnen, kommentierte Geburtsberichte zu veröffentlichen, weil ich zeigen möchte, dass Geburtsverläufe nicht per se schrecklich und vor allem nicht allein vom Schicksal vorherbestimmt sind. Sie sind beeinflussbar und – ganz im Sinne einer selbstbestimmten Geburt – bis zu einem gewissen Grad lenkbar. Durch meine begleitenden Kommentare kann ich das bei den einzelnen Geschichten gut aufzeigen. Ich erkläre, wo in den Verlauf eingegriffen wurde und was man möglicherweise hätte anders machen können. Die Erläuterungen helfen, den Geburtsvorgang zu entmystifizieren, und machen deutlich, welche Einflussfaktoren eine entscheidende Rolle gespielt haben.

Wie eine Geburt erlebt wird, ist von vielen Faktoren beeinflusst. Meine Erfahrung ist jedoch: Man kann hier keine allgemeingültige Regel aufstellen. Es gibt Frauen, die ihre Geburt als wunderschön empfanden, obwohl sie sehr lange dauerte, äußerst schmerzhaft war und nach außen hin ganz und gar nicht nach einer Traumgeburt aussah (so wie das auch bei meiner ersten Geburt sicher der Fall war). Und es gibt Frauen, bei denen von außen betrachtet alles perfekt lief, die ihre Geburten dennoch als schrecklich beschreiben.

Natürlich ist es wünschenswert, dass die äußeren Bedingungen so gut wie möglich sind, aber wichtig ist letztlich das innere Erleben der Geburt. Dafür sind realistische Erwartungen wichtig, aber auch eine gute Vorbereitung. Es gibt Frauen, die sich im Vorfeld lieber nicht so viel mit der Geburt beschäftigen möchten, weil sie Angst vor der Auseinandersetzung mit dem für sie gruseligen Thema haben. Sie sagen auf Nachfrage hin

gerne Sätze wie: »Das haben ja schließlich schon Millionen anderer Frauen vor mir geschafft.« Das ist richtig, sagt aber nichts darüber aus, wie es den Frauen dabei ergangen ist. Sind Mutter und Kind an Leib und Seele unversehrt und vielleicht sogar glücklich und gestärkt aus dem Geschehen hervorgegangen, oder haben sie schlicht überlebt?

Eine gute Vorbereitung erhöht also die Chance, eine schöne Geburt zu erleben. Denn einerseits können bestimmte Weichen, die später entsprechenden Einfluss haben können, bereits früh gestellt werden, und andererseits kann in der Vorstellung ein prägendes Bild davon entstehen, wie die Wunschgeburt ungefähr ablaufen könnte. Darüber hinaus lernt man, unter der Geburt flexibel zu bleiben.

Eine der von mir betreuten Frauen (Bianca, die ihre Geschichte auch in diesem Buch erzählt) verriet mir einmal ihre Geburtsaffirmation, die inzwischen auch zu einem meiner Lieblingssätze geworden ist: »Ich bin offen für jede Wendung, die meine Geburt auch nehmen wird.« Oder kurz: »Ich bin offen.«

Ich freue mich sehr, hier eine so große Bandbreite unterschiedlichster Geburtserfahrungen zeigen zu können. An den Berichten kann man sehr schön sehen, von welchen Faktoren das individuelle Geburtserleben bestimmt wird. Beispielsweise kann eine geplante Spontangeburt, die nach vielen Interventionen in einem Kaiserschnitt endet, gut sein und stolz machen – wenn sich die Frau dabei gut betreut fühlte und vor allem alle geburtshilflich relevanten Entscheidung mitgetragen hat.¹

Ich bekomme häufig das Feedback, dass sich schwangere Leserinnen förmlich durch die Geburtsberichte meines Blogs »gefräst« haben, um sich damit darüber klar zu werden, was sie sich für ihre Geburt wünschen, und um zu erfahren, welche Möglichkeiten es gibt. Eine Frau schrieb mir sogar, dass sie sich nach dem Lesen meiner Berichte getraut hat, eine Hausgeburt zu planen. Ein Gedanke, der ihr vorher völlig fremd war, ihr aber plötzlich absolut schlüssig erschien.

Ich möchte und werde in diesem Buch aber keinen Weichzeichner einsetzen. Denn es gibt nicht nur eine große Bandbreite an Geburtsvarianten, sondern auch eine erstaunlich große Vielfalt im *Erleben* dieses existenziellen Ereignisses. Jede Geburt ist einzigartig. Daher werden hier nicht nur Bilderbuchgeburten beschrieben. Ich denke, dass es für Schwangere einfach spannend ist, dieses breite Spektrum zu sehen. Zu jedem Bericht gibt es vorab eine kleine Einleitung von mir. So kann jede Leserin entscheiden, ob sie die jeweilige Geschichte zu dem Zeitpunkt lesen möchte oder sie lieber auslässt.

1 Die Hebammenbetreuung ist sehr persönlich und intim, weshalb sich Hebamme und Schwangere oft mit »du« anreden. So ist auch dieses Buch mit dir »per Du«. Um den Lesefluss optimal zu gewährleisten, habe ich mich entschieden, auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise in Form von der/die PartnerIn zu verzichten. Wenn ich vom Partner, Arzt oder Ähnlichem spreche, schließt das die weibliche Form immer mit ein.

Jede Frau gibt ihrer Geschichte einen eigenen Touch. Dadurch variieren die Geschichten nicht nur inhaltlich, sondern auch dramaturgisch und erzählerisch. Manche sind lustig, manche sehr rührend, einige machen nachdenklich. Ich liebe es immer noch sehr, die Geburtsgeschichten verschiedener Frauen zu lesen.² Und weil ich mich so gefreut habe, dass mir so viele Frauen ihre Geschichten einfach so anvertraut haben, und weil es nur fair ist, dass auch ich etwas ganz Persönliches beisteuere, finden sich auch die Geschichten über die Geburten meiner Tochter Mascha und meines Sohnes Luis in diesem Buch.

Als Kind haben mich die Märchen von Tausendundeiner Nacht fasziniert, die einen tyrannischen Herrscher dazu brachten, milde zu werden. Ich wünsche mir, dass die Geburtsgeschichten auch so einen speziellen Zauber entfalten, der Frauen mutig macht und stark. Denn allein schon durch die Einstellung, mit der man in die Geburt geht, verändert man sie bereits.

Die wunderbare Josephine Neubert hat die Fotos gemacht, die ihr in diesem Buch findet. Als ich ihre Bilder das erste Mal gesehen habe, war mir gleich klar, dass wir thematisch gut zusammenpassen. Als wir uns dann kennengelernt haben, hat sich das bestätigt. So wie Josephines Fotos sind, nämlich unglaublich wertschätzend, sehr realistisch und dabei immer ästhetisch, so empfinde ich auch die Berichte. Es sind beeindruckende Bilder der Geburt, wie du sie wahrscheinlich noch nicht oft gesehen hast. Sie zeigen den Geburtsablauf sehr deutlich und detailliert. (Falls du die Bilder mit deinem Kind anschauen möchtest, prüfe bitte, ob das für dich in Ordnung ist.) Wir beide wollen Menschen für die einzigartigen Vorgänge der Geburt begeistern und diese so zeigen, wie sie wirklich sind – aber auf behutsame, ermutigende Weise.

Ich freue mich sehr, dass ich Josephine für dieses Projekt begeistern konnte. Mehr über Josephine und ihre Arbeit findest du auf Seite 386.

Eure Jana

² Ich spreche im Buch der Einfachheit halber meist vom Partner und seiner Frau. Der Partner kann dabei aber natürlich auch eine Frau, eine Freundin, ein Ehemann, Transgender oder wie auch immer sein. Es möge sich durch diese Vereinfachung bitte niemand diskriminiert fühlen.





Geburts- berichte



Spontangeburt ohne Interventionen – »normale Geburt«

Eine Spontangeburt ohne Interventionen wie dem Legen einer PDA (Periduralanästhesie) oder einem Dammschnitt bezeichnet man als »normale Geburt«. Aber was ist schon normal? Laut Duden bedeutet »normal«: »der Norm entsprechend, vorschriftsmäßig« oder »so beschaffen/geartet, wie es sich die allgemeine Meinung als das Übliche, Richtige vorstellt«.

Die Vorstellung von Geburt in unserer Gesellschaft wird im Laufe unseres Lebens stark negativ geprägt. Für Kinder (das weiß ich aus meiner Aufklärungsarbeit mit Grundschulern) ist Geburt noch etwas Tolles, ganz Normales, worauf man sich freut. Es ist der erste Geburtstag eines Menschen. Etwas, das man feiert. Alle Verwandten und Freunde nehmen Anteil, und es gibt Geschenke. Geburt ist daher erst einmal komplett positiv besetzt.

Kurze Zeit später, in der Pubertät (ich unterrichte auch an weiterführenden Schulen), hat sich diese Einstellung schon grundlegend geändert. Nun wird die Geburt als etwas Unheimliches gefürchtet. Etwas, das mit großen Schmerzen verbunden ist und Verletzung oder sogar den Tod mit sich bringen kann.

Die Paare, die mir schließlich im Geburtsvorbereitungskurs begegnen, fürchten den kompletten Kontrollverlust. »Wenn ich dann nicht mehr in der Lage bin, Entscheidungen zu treffen, soll mein Partner das für mich tun« ist eine häufige Aussage von Frauen im Vorfeld einer Geburt. Außerdem haben sie oft Angst vor den starken Schmerzen.

Die meisten Menschen stellen sich eine Geburt so vor, wie sie in Filmen sehr oft fälschlich dargestellt wird: Die erste Wehe kommt oder die Fruchtblase platzt, und sofort ist die Frau nicht mehr sie selbst. Sie schreit, kreischt, kann nicht mehr laufen – in Filmen werden Frauen fast immer auf einer Liege über die grell beleuchteten Krankenhausflure geschoben – und stoßen wilde Verwünschungen aus, während sie kratzen, beißen oder ihren Partnern die Hände zerquetschen. Kein Wunder, dass der Arzt (Hebammen kommen in Filmen selten vor) die Führung dieses potenziell gefährlichen Prozesses übernehmen muss. Es wird also ein Zugang gelegt, um die schreiende Frau mit einem Schmerzmittel zu besänftigen. Dann braucht sie natürlich einen Wehentropf. Der Körper macht also nichts richtig. Sie wird auf einen gynäkologischen Stuhl gelagert und mit grünen Tüchern abgedeckt, als wäre sie unhygienisch. Dabei ist eine Geburt bei Weitem kein steriler Akt. Während der Mann längst vor dem Schauspiel der weiblichen Urkraft

kollabiert ist, wird die Frau (die offensichtlich von alleine gar nichts merkt) angeschrien, sie möge jetzt mal pressen, pressen, PRESSEN! Dann entwickelt der Gott in Weiß (oder Grün) in Komplettervermummung das Baby. Beide Partner nehmen verliebt das unglaublich glatte, rosige Neugeborene entgegen (jetzt mit Weichzeichner und Geigenklang) und sind dem Arzt natürlich unendlich dankbar, dass er ihnen und ihrem Kind das Leben gerettet hat. Alleine hätten sie das nie geschafft.

Es gibt sicher Geburten, die so oder ähnlich verlaufen. Normal ist das aber eigentlich nicht.

Definition der normalen Geburt (nach Weltgesundheitsorganisation/WHO):

»Unter normaler Geburt versteht man eine physiologische Geburt, die spontan beginnt, sich im effektiven Rhythmus zwischen Wehen und Wehenpausen von alleine entwickelt und bei der sich somit ohne fremdes Eingreifen der Muttermund öffnet, das Kind durch unwillkürlichen Pressdrang geboren wird.«³

Das bedeutet, eine normale Geburt benötigt keinerlei Interventionen. Der Körper »weiß«, was er zu tun hat. Eine Frau kann durchaus noch laufen, sitzen, stehen oder liegen, wenn die Wehen begonnen haben. Sie wird sich das aussuchen, was ihr guttut – ganz instinktiv und natürlich. Sie kann sagen, was sie braucht und was nicht. Da die werdende Mutter all ihre Kraft braucht, um sich auf die Wehen zu konzentrieren, wird sie ihre Worte nicht immer so wohl wählen, wie sie das sonst tun würde. Aber ihr Charakter verändert sich nicht. Sie »mutiert« nicht plötzlich. Sie wird leise atmen, tönen oder laut schreien. Je nachdem, was für sie das Beste ist. Die Geburt schreitet voran. Sie geht schnell oder dauert lange. Die Dauer sagt nichts über die Qualität der Geburt aus. Irgendwann bemerkt die Frau dann, dass sie pressen muss. Der Pressdrang ist eine Urkraft. Keiner muss der Gebärenden sagen, was sie zu tun hat, denn der Körper übernimmt die Führung und lässt ihr keine andere Möglichkeit. Die Frau gibt also diesem Drang nach und bekommt das Baby. Einige Zeit später folgt der Mutterkuchen. So funktioniert eine Geburt. So ist sie normal. Aber so passieren eben nur wenige Geburten in unserem Kulturkreis. Bei uns sind Eingriffe in den natürlichen Prozess üblich geworden.

Die normale Geburt, wie die WHO sie definiert hat, ist sicherlich ein Ideal, welches Frauen vorschwebt, wenn sie eine möglichst »natürliche« Geburt wünschen. Das bedeutet aber nicht, dass eine gute Geburt immer eine »normale Geburt« sein muss. Interventionen sind nicht unbedingt schrecklich, schlecht oder störend. Und sowieso ist das eigene Empfinden ja individuell und ausschlaggebend. Es gibt unglaublich schöne, selbstbestimmte Geburten, die beispielsweise mit einer Einleitung begonnen haben und somit nicht mehr als normal bezeichnet werden können. Auch ist es immer die bessere

3 WHO 1996: *Care in normal birth: a practical guide* – hebammenblog.de/einzigartig/who-geburt

Lösung, ein Schmerzmittel in Anspruch zu nehmen, als traumatisiert aus der Geburt zu kommen, weil man mit den Wehen nicht zurechtkam.

Es geht hier also nur um eine Definition, die für das Erleben und Bewerten einer Geburt aber letztlich unwichtig ist. Hatte man eine normale Geburt, wird im Mutterpass am Ende einfach »Spontangeburt« stehen. Nichts weiter. Eine normale Geburt ist also die einfachste Form der Spontangeburt. Eine Spontangeburt ohne Interventionen.

Klinikgeburt

Susanna – Eine Geburt, zwei Perspektiven

David und Susanna haben zusammen eine für beide Partner erfüllende, großartige Geburt erlebt. Sie haben die Geburtsgeschichte aus ihrer jeweiligen Perspektive aufgeschrieben. Das Setting ist eine Art Abstellkammer im Krankenhauskreißaal (es war wohl an dem Tag sehr voll auf der Geburtsstation), in der sich beide Partner aber erstaunlich wohlgefühlt haben. Was mal wieder zeigt, dass die Raumausstattung selbst letzten Endes nicht so wichtig ist, solange das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit dort aufkommen kann. Und das konnte es. Sicherlich auch, weil beide Partner sehr klar und liebevoll miteinander umgegangen sind.

Davids Sicht

Am 1. Mai musste Susanna in der Klinik ein CTG (Kardiotokografie) machen lassen, weil XY bereits sechs Tage über dem errechneten Termin war. Wir hatten uns bewusst dafür entschieden, das Geschlecht noch nicht wissen zu wollen, und nannten unser Baby vorerst XY. Nach der CTG-Kontrolle wurde Susanna von einer Assistenzärztin untersucht, wobei sich herausstellte, dass XY sich im Bauch pudelwohl fühlte und noch nicht ganz in Startposition war. Zum Abschluss wurde uns gesagt, dass das Hospital die Geburt am zehnten Tag einleiten würde – zur Sicherheit des Kindes. Auf der Rückfahrt spürte ich Susannas Anspannung, sie wollte kein Einleiten, nichts Künstliches – es sollte alles seinen natürlichen Lauf nehmen. Ich kann mich nicht mehr genau an den Abend des 1. Mai erinnern, nur daran, dass Susanna geschäftig war und wir relativ spät noch auf *3sat* das Konzert von Queen in Montreal 1981 geschaut haben – ein Jahr vor meiner Geburt.

Die geburtshilflichen Richtlinien sehen standardmäßig eine Einleitung am zehnten Tag vor. Wenn alles in Ordnung ist – wie in diesem Fall –, warten manche Kliniken auch noch einen oder zwei Tage länger. Aber in der Regel wird es genau so gehandhabt.

Viele Frauen sind nach dem Verstreichen des errechneten Geburtstermins sehr ungeduldig und eher erleichtert von der Idee, die Geburt einzuleiten. Aber manchen geht es wie Susanna. Sie möchten lieber das Baby entscheiden lassen, wann es kommen möchte. Der natürliche Beginn ist auch fast immer der beste, solange bei den Kontrollen alles in Ordnung ist. Auch in den geburtshilflichen Fachkreisen wird immer wieder diskutiert, wie viel Nutzen eine Einleitung aufgrund einer alleinigen Terminüberschreitung eigentlich bringe. Zumal der errechnete Termin nicht immer zweifelsfrei sicher ist.

Der Termin wird nach der sogenannten Naegele-Regel errechnet: Erster Tag der letzten Regel + ein Jahr minus drei Monate + sieben Tage. Dabei wird von einer Standardzykluslänge von 28 Tagen ausgegangen. Abweichungen in der Zykluslänge müssen natürlich berücksichtigt werden. Das passiert aber oft nicht, sodass dann ein falscher Tag berechnet wird. Noch komplizierter wird es, wenn der Zyklus unregelmäßig war. Die ganz frühen Ultraschalluntersuchungen können guten Aufschluss darüber geben, ob der errechnete Termin stimmt, da die Messungen am Anfang sehr genau sind und die Kinder noch recht gleichmäßig wachsen. Manchmal werden hier zwar Abweichungen festgestellt, aber der Termin nicht entsprechend abgeändert. Selbst wenn es sich »nur« um zwei Tage handelt, kann das später darüber entscheiden, ob eingeleitet wird oder nicht.

Und letztendlich muss man sagen, dass nur ungefähr fünf von 100 Kindern an dem errechneten Termin geboren werden. Die meisten verteilen sich auf die drei Wochen davor und zwei Wochen danach.

Irgendwann hat Susanna mich dann geweckt, weil ich (sicherlich) geschnarcht hatte und sie nicht schlafen konnte. Ich wurde dann nach unten auf die Couch verbannt. Irgendwann bin ich von ihren Schritten aufgewacht und ging nach oben, um nach ihr zu sehen.

Sie war total aktiv – irgendwas tat sich – jedoch wollte sie alleine sein. Ich könne nichts tun und solle wieder nach unten gehen. Sie musste mir versprechen anzurufen, falls etwas sein sollte. Ich bin dann wieder eingeschlafen.

Um 4:55 Uhr kam der Anruf: Es geht los!

Ich erinnere mich noch: Ich war sofort wie »eingeschaltet«! Ich bin sofort nach oben, um nach Susanna zu sehen. Ihr ging es gut. Nach einem Anruf bei Susannas Mutter, die sofort rüberkam, haben wir Hannah (10) geweckt. Ich glaube, sie war am aufgeregtesten von uns allen. Wobei das nicht ganz stimmt – ich war ebenfalls total aufgeregt, habe mir nur nichts anmerken lassen (hoffe ich). Ich habe dann noch im Kreißsaal angerufen und den Abstand der Wehen durchgegeben (den ich nicht mehr weiß). Die Hebamme sagte, wir sollten uns auf den Weg machen, es sehe gut aus. Da alles gepackt und vorbereitet war, sind wir in mein Auto gestiegen und losgefahren.

Susanna wusste genau, was ihr guttat, und hat das auch artikuliert. Es spricht sehr für die Beziehung zwischen Susanna und David, dass er das annehmen konnte, ohne sich abgewiesen zu fühlen. Diese Klarheit der beiden ist für einen guten Geburtsverlauf sehr wertvoll.

In der Regel ist die Empfehlung zum Losgehen: Wenn die Wehen über einen Zeitraum von zwei Stunden in einem Abstand von circa fünf Minuten kommen, ist es Zeit, sich auf den Weg zum Geburtsort zu machen. Beim zweiten Kind, je nach Gefühl, auch etwas früher.

Im Auto haben wir den Abstand der Wehen geprüft, er war aber konstant und hat sich nicht verkürzt. Nach der Ankunft wurden wir erst mal aufgenommen. Da wir vor weniger als zwölf Stunden schon eine CTG-Kontrolle gehabt hatten, waren auch noch alle Beteiligten mit unserem »Fall« vertraut. Die Assistenzärztin sowie die Hebamme waren immer noch im Dienst. Danach kamen wir erst mal auf Station und frühstückten, da XY wohl noch nicht so weit war – scheinbar.

Für mich ging dann alles rasend schnell: Es muss so gegen 8 Uhr gewesen sein, als Susanna und ich auf dem Flur auf und ab pilgerten. Ich habe immerzu ihre Hand gehalten und war für sie da. Ein total mieses Gefühl, wenn man nichts machen kann. Die Wehen wurden jetzt stärker, und Susanna musste jedes Mal anhalten, um sie wegzuatmen. Auf dem Flur wartete ein Mann angespannt auf seine Frau, die laut schreiend im Kreißsaal ihr Kind zur Welt brachte. Als die Wehen in kürzerem Abstand kamen und noch intensiver wurden, habe ich bei den Hebammen nach einem Kreißsaal gefragt. Wir wurden jedoch getröstet, und Susanna musste weiter auf dem Flur ausharren.

Nach einer Weile und einem weiteren Nachfragen meinerseits kamen wir dann in den letzten noch freien Kreißsaal. Er wurde als Medikamentenlager verwendet und musste erst mal hergerichtet werden. Zudem war keine Hebamme mehr für uns verfügbar und musste erst gerufen werden – daher auch die Verzögerung.

Dieses Gefühl der Hilflosigkeit überkommt viele Geburtsbegleiter – ganz unnötigerweise. Denn ihre pure Anwesenheit unterstützt die Frauen. Der bekannte Geruch, eine kleine Berührung, ein nettes Wort, mehr braucht es nicht, um sich in der fremden Umgebung nicht mehr ganz so fremd zu fühlen. Und ein Gefühl von Geborgenheit bewirkt, dass die Geburtshormone intensiver fließen, die Muskeln effektiver arbeiten und der Muttermund sich besser öffnen kann.

Geburten sind nicht planbar. Daher kommt es immer mal wieder zu solchen Überlastungssituationen, in Zeiten von Hebammenmangel und Geburtenboom sicher etwas häufiger. Aber auch sonst kann das einfach passieren. Hier hilft es nur, flexibel zu sein und sich von dem organisatorischen Stress des Klinikpersonals nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Unsere Hebamme hieß Sandra, die ihren ersten Tag im Hospital hatte, zuvor allerdings viele Hausgeburten betreut hatte. Susanna fühlte sich sofort in guten Händen und war sehr erleichtert. Eine der anderen Hebammen wäre für sie nicht infrage gekommen.

Im Kreißsaal versuchte Susanna, eine angenehme Position zu finden, um die immer intensiveren und in kürzeren Abständen kommenden Wehen wegzuatmen. Ich hatte meine Hand dabei immer auf Susannas unterem Rücken und hielt so gut es ging dagegen, wenn die Wehen kamen.

Sandra trat eigentlich nur beim CTG in Aktion und einmal beim Haare-zum-Zopf-Binden. Dabei bin ich nämlich kläglich gescheitert. Nach ein paar Positionswechseln und immer intensiveren Wehen blieb Susanna dann im Vierfüßlerstand und krallte sich an einem Geburtshocker fest. Ich saß in der Hocke neben ihr, streichelte ihren unteren Rücken und hielt bei jeder Wehe fest dagegen.

Druck oder die Massage des unteren Rückens (vor allem des Kreuzbeins) stellt für viele Frauen eine großartige Unterstützung dar. Von innen übt das Baby Druck aus, da ist es sehr angenehm, einen äußeren Gegendruck zu erfahren. Auch das ist eine gute Aufgabe für den Geburtsbegleiter.

Der Vierfüßlerstand ist eine der intuitivsten und besten Geburtspositionen. Frauen, die von der Hebamme nicht in eine bestimmte Position gebracht werden, suchen sich sehr häufig diese Haltung aus. Man ist etwas abgestützt, bekommt gut Luft und kann sich mit dem Kopf zwischen seinen Armen »verstecken«. Dadurch kann man seine Konzentration sehr gut nach innen richten.

Die meiste Zeit waren nur Susanna, Sandra und ich im Zimmer – bis auf die Unterbrechungen durch die anderen Hebammen, die ständig was aus den Schränken holen mussten. Zum Glück hat das nur mich gestört, und Susanna hat das gar nicht mitbekommen. Sie war so tapfer! Je weiter die Geburt voranschritt, desto mehr hatte ich ein Gespür dafür, was sie braucht, und konnte mich komplett auf sie konzentrieren. Sandra hat nur hin und wieder was gesagt, uns aber sonst machen lassen. Es gab nur einen Durchhänger bei Susanna: »Ich schaffe das nicht, ich kann das nicht« waren ihre Worte.

Die typische Wortwahl für die Übergangsphase. Nur wenige Frauen gehen wohl ohne diesen kurzen Hänger durch die Geburt. Meist ist das ein Zeichen dafür, dass die Geburt schon sehr weit vorangeschritten ist und das Baby bald kommt. Wenn die Hebamme so passiv ist, ist das ein Zeichen dafür, dass alles gut ist.

Ich war mir aber so sicher, dass sie das konnte, dass ich nicht mal über ein »Doch, du kannst das!« nachdenken musste. Irgendwie ging dann alles ganz schnell, und urplötzlich konnte man den Kopf unseres Babys sehen. Mein Wunsch war es, es mit meinen Händen aufzufangen. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich darauf kam, und hatte auch große Zweifel, ob ich das überhaupt konnte. Im Nachhinein glaube ich, dass ich einfach den Vorsprung, den Susanna und XY in Sachen Bindung hatten, aufholen wollte. Als ich Sandra fragte, ob ich ihn auffangen dürfe, antwortete sie nur: »Klar.«

Als man den Kopf sehen konnte, sagte sie, ich solle meine Hand vorsichtig darunterhalten. Zuerst war ich etwasforsch und habe unser Baby fast wieder reingeschoben ... Sandra sei Dank war ich dann etwas sanfter. Mit einer Hand an XYs Kopf und der anderen fest an Susannas Rücken hockte ich neben ihr. Da presste Susanna mit einer unglaublichen Kraft den Kopf heraus, auf meine Hand.

Ich war so überwältigt, dass mir die Tränen aus den Augen schossen. Da war der kleine Mensch und schaute mich an. Die Augen waren offen, und die Zunge schob das Fruchtwasser aus dem Mund. Ich glaube, ich habe kein Wort gesprochen und am ganzen Körper gezittert – immer noch liefen mir die Tränen über die Wangen. Diesen Moment – wie er mich ansah und wie zerbrechlich sein Kopf in meiner Hand lag – werde ich nie vergessen! Es hat alles in mir verändert und sollte nur der Anfang sein.

Zwischenzeitlich war auch ein Arzt eingetroffen – gebraucht haben wir ihn aber nicht. Susanna hat das, mit meiner und Sandras Hilfe, alleine hinbekommen!

Der Kopf des kleinen Menschen begann sich langsam in meiner linken Hand zu drehen. Ein total merkwürdiger, fast skurriler Anblick. XY bereitet sich vor, vollständig seinen Weg nach draußen zu suchen – aber das sollte noch dauern.

Sehr oft tritt nach der Geburt des Kopfes eine kleine Pause ein. Das Kind vollführt in dieser Zeit eine Vierteldrehung. Auch scheint es so, dass der Körper der Frau kurz Kraft schöpft, bevor er eine weitere Wehe produziert, mit der dann das ganze Kind geboren wird. Diese kurze Pause ist zwar physiologisch, aber dennoch warten in diesem Moment natürlich alle Beteiligten sehnsüchtig und ungeduldig auf die vollständige Geburt des Kindes.

Susanna war total am Ende und zitterte am ganzen Körper. Die letzte Wehe wollte und wollte nicht kommen. Es schien fast so, als hätte der unglaubliche Kraftakt der vorigen Wehe ihr jegliche Energie geraubt. Auch der Arzt fing an, sich Sorgen zu machen. Susanna atmete so schnell!

Sandra begann ihr den Bauch zu streicheln, und ich massierte ihren unteren Rücken. Ich glaube, ich habe ihr auch Mut zugesprochen, weiß es aber nicht mehr genau. Als sich nach einer gefühlten Ewigkeit die letzte Wehe ankündigte, sagte Sandra, ich solle mit der rechten Hand den Kopf stützen und die linke für den kleinen Körper bereithalten. Mit einem allerletzten Pressen hat Susanna unser Baby dann geboren, und es flutschte in meine Arme! Fruchtwasser und Blut schwappten über meine weiß-roten Nike Air Max 2.0, anschließend war es für einen ganz kurzen Moment still. Es war, als hätte man die Zeit angehalten. Dann ertönte der erste Schrei des kleinen Menschen. Er war ganz in seine Nabelschnur eingewickelt. Ich legte ihn ab und suchte nach einem Indiz für das Geschlecht: »Ein Junge!«, schrie ich laut und umarmte Susanna, immer noch im Vierfüßlerstand. Sie war wie paralysiert und total erschöpft. Nach einer kurzen Weile reichte die Hebamme den kleinen Menschen unter Susanna durch.

»Er hat deine Ohren«, war ihr erster Kommentar. Da sie immer noch so geschwächt war, konnte sie ihn noch nicht allein festhalten. Auf dem Boden wurde es zu kalt für den kleinen Mann, und wir durchtrennten die Nabelschnur. Ich durfte schneiden und nahm meinen Sohn danach das erste Mal richtig in den Arm. Er war eingepackt in eine Decke und hatte die Augen geschlossen. Sein Gesicht war blutverschmiert und seine Händchen total klein. Ich war sofort verliebt, so verliebt, wie ich es noch nie zuvor in meinem Leben gewesen war!

Als die Hebamme den kleinen Mann zum Wiegen und Messen nahm, half ich Susanna auf die Liege. Man sah nun, wie sehr sie dieser Kraftakt mitgenommen hatte. Ich war sehr froh für sie, dass es geschafft war. Die Hebamme fragte uns nach einem Namen für das Armбändchen, den wir zu dem Zeitpunkt allerdings noch nicht parat hatten. Wir wollten spontan entscheiden, natürlich mit ein paar Favoriten ausgestattet.

Als sich die Gelegenheit ergab, schoss ich das allererste Foto unseres Sohnes und teilte unseren Familien und Freunden die freudige Nachricht mit. Der kleine Mann war auf

dem Boden etwas kühl geworden und musste für ein paar Minuten Wärme tanken. Ich ließ ihn nicht aus den Augen und ging mit der Hebamme in den Raum, wo er ein paar Minuten in einen Brutkasten gelegt wurde. Dort beobachtete ich den schrumpeligen Kerl und dachte mir nur: »Endlich bist du da!« Ich war so stolz und konnte es kaum erwarten, ihn wieder in den Arm zu nehmen. Nachdem der kleine Mann wieder Betriebstemperatur hatte, Susanna zum Glück nicht genäht werden musste und auch die Nachgeburt raus war – die übrigens auf einen zweiten Fötus hindeutete –, waren wir endlich alle drei vereint!

Manchmal sind in der Anlage zwei Babys vorhanden, von denen sich eines in einem sehr frühen Stadium der Schwangerschaft nicht weiterentwickelt hat. In den meisten Fällen ist das auch gar nicht bekannt. Aber manchmal findet man eben in der Nachgeburt noch Spuren dieses früheren Zwillings.

Susanna war wieder etwas zu Kräften gekommen und hielt unseren kleinen Sohn in ihren Armen. Sowohl unsere Familien als auch das Krankenhauspersonal war total gespannt auf unsere Namenswahl. Wir haben uns damit auch echt Zeit gelassen.

Susanna sagte dann zu mir: »Wie findest du Emil?«, und ich schaute den kleinen Mann kurz an und sagte: »Ja, Emil passt!«, und ab da wurde aus XY Emil! Wir hatten der großen Schwester Hannah versprechen müssen, dass sie den Namen per WhatsApp verkünden durfte. Also war sie die Erste, die den Namen ihres Bruders erfuhr, und teilte ihn dann allen Freunden und Verwandten mit.

Susanna und Emil blieben die erste Nacht alleine im Krankenhaus, da kein Familienzimmer frei war. Als ich abends dann alleine nach Hause fuhr, war ich total überwältigt. Ich war aufgekratzt – obwohl ich seit 5 Uhr wach war – und gleichzeitig total erschöpft. Ich konnte es nicht fassen, was da heute Unglaubliches passiert war! Manchmal kommt es tatsächlich so, wie man es sich wünscht ...

Wunderbar! Und weil nun schon alles Ergänzende gesagt ist, lasse ich Susannas Bericht nun ausnahmsweise unkommentiert.

Susannas Sicht

Die Geburt meiner Tochter Hannah lag schon fast elf Jahre zurück und war alles andere als selbstbestimmt verlaufen. Aus heutiger Sicht muss ich allerdings gestehen, dass ich mich damals auch mit allem Möglichen beschäftigt hatte, aber nicht mit der Geburt. Lange Geschichte ...

Nun war ich erneut schwanger. Die Schwangerschaft war sehr anstrengend. Ich hatte gerade eine neue Position auf der Arbeit übernommen, und meine Tochter wechselte auf die weiterführende Schule. Wie schon bei der ersten Schwangerschaft setzten mich die neuen Hormone schachmatt, und ganz arbeitgeberfreundlich war mir stets abends unglaublich schlecht. Es fühlte sich außerdem so an, als hätte mir jemand mit einem Brett über den Schädel gehauen, und ich war weit davon entfernt, ich selber zu sein.

Augenscheinlich besserte sich dies mit Abnahme der Übelkeit, aber der Stress auf der Arbeit wurde nicht weniger und zu Hause auch nicht. Überstunden, Haushalt, mit Hannah für Klausuren lernen und eine Partnerschaft aufrechterhalten – das alles brachte mich schnell an meine Grenzen. Und dann kam im fünften Monat der Termin bei der Hebamme. Ich war auf alles vorbereitet, aber nicht auf die Frage »Was wollen Sie denn?«. Äh ... was ich will?! Keine Ahnung ... dass alles gut geht? Dass das Kind gesund ist? Dass es nicht so verläuft wie beim letzten Mal? Und damit brachte meine Hebamme etwas ins Rollen, wofür ich ihr ewig dankbar sein werde.

Ich setzte mich bewusst mit der ersten Geburt auseinander, las viel über selbstbestimmte Geburten, ging früher in den Mutterschutz (dank angesammelter Urlaubstage) und las viele Erfahrungsberichte anderer Frauen. Hannah kam damals zehn Tage früher als errechnet, und auch diesmal war ich mir sicher, dass unser Kind früher kommen würde. Diesmal wollte ich mich bezüglich des Geschlechts überraschen lassen, und ich bin froh, dass ich mich mit diesem Wunsch durchsetzen konnte, denn der Moment, in dem verkündet wird: »Es ist ein Junge/Mädchen!«, ist unbeschreiblich. Wann lässt man sich heutzutage noch überraschen? Aber XY, wie wir unser Kind nannten, sollte doch noch etwas auf sich warten lassen.

Der errechnete Termin verstrich, Gott sei Dank ... denn durch die Zeit, die wir gewannen, änderten sich auch unsere Pläne für den Geburtsort.

Da der 1. Mai auf einen Montag fiel und wir an diesem Tag wieder zur Kontrolle gehen mussten, wurden wir zum ersten Mal in unserer Wunschklinik vorgestellt. Man sagte uns, dass in diesem Krankenhaus ab dem zehnten Übertragungstag eingeleitet würde. Für mich überhaupt nicht diskutabel. Am liebsten hätte ich mein Kind zu Hause bekommen, aber dazu fehlte mir neben dem Mut auch die entsprechende Hebamme.

Aber ich wollte meinem Kind die Zeit lassen, die es brauchte, um auf die Welt zu kommen, und wollte mir nicht vorschreiben lassen, ab welchem Zeitpunkt das sein sollte. Klar sollte es medizinisch belegte Gründe dafür geben, auf jeden Fall, aber nicht, weil man einfach mal festgelegt hatte, dass es am zehnten Tag passieren sollte.

Wütend über dieses System und in Gedanken schon wieder rebellierend – »Dann bekomme ich das Kind eben alleine zu Hause!« –, lief ich den Rest des Tages die Treppen zu Hause hoch und runter. Abends sahen David und ich noch ein Konzert von Queen 1981 in Montreal.

Ich hatte schon seit Wochen schmerzfreie Kontraktionen, und so auch diese Nacht. David schnarchte, und ich schickte ihn nach unten, damit ich ein wenig zur Ruhe kommen konnte, aber als ich gegen 2 Uhr wach wurde und mich umdrehte, floß etwas aus mir heraus. Ich flitzte zur Toilette, aber es war so wenig, dass ich mir nicht sicher war, ob nicht doch nur Urin abgegangen war. Das passierte allerdings noch zwei, drei Mal, und dann bemerkte ich leichten Schleimabgang. Sollte es jetzt wirklich losgehen?

David hatte mich wohl gehört und kam direkt nach oben, aber mir war nicht nach Gesellschaft. Ich wollte in mich kehren, hineinfühlen, atmen, und das unbeobachtet. So ging David wieder runter, um noch etwas Schlaf zu bekommen, und ich zündete eine Kerze an, die seine Mutter uns zu Ostern geschenkt hatte. Es passierte aber weiter nichts, und so legte ich mich wieder hin (die Kerze pustete ich natürlich wieder aus). Die Kontraktionen wurden jetzt spürbarer und regelmäßiger, und ich konnte dazwischen immer wieder kurz wegdösen.

Irgendwann gegen 5:30 Uhr waren es Kontraktionen im Abstand von vier Minuten, und David rief meine Mutter an, damit sie auf Hannah aufpasste. Wir hatten Hannah versprochen, sie zu wecken, falls es losginge, und das taten wir auch. Schön fand ich, dass sie sah, dass es mir gut ging und ich mit einem Lächeln losfuhr. Im Auto musste ich mich dann allerdings bei jeder Wehe festhalten und ich war froh, als wir endlich wieder aussteigen konnten.

Um kurz vor 6 Uhr waren wir am Krankenhaus. Der Muttermund war bereits geöffnet, wie viel, weiß ich gar nicht mehr. Wir frühstückten noch ein wenig, jede Wehe wurde fleißig weggeatmet und um kurz vor 9 Uhr wollte ich dann doch nicht mehr auf dem Flur stehen und bat, ob wir denn nicht in den Kreißsaal dürften. Dieser war ein paar Minuten später auch fertig, und wir lernten unsere Hebamme kennen.

Sandra hatte an diesem Tag ihren ersten Tag. Es stellte sich heraus, dass sie die perfekte Hebamme für uns sein würde. Sie strahlte eine unglaubliche Ruhe aus, und das half mir, die nächsten 100 Minuten zu überstehen. Ich atmete die Wehen immer noch abgestützt auf dem Bett weg und war froh, dass ich nur wenige Augenblicke (für eine bessere CTG -Aufzeichnung) liegen musste.

Im Vorbereitungskurs hatte mir meine Hebamme gesagt, dass die liegende Gebärposition gleich nach dem Kopfstand die ungeeignetste sei. Und genauso empfand ich es auch. Die Wehen ließen sich in dieser Position kaum aushalten. Ich hatte mir für die Geburt extra ein Nachthemd gekauft, und nun war es Zeit, mich umzuziehen, denn die Abstände wurden immer kürzer. Irgendwann konnte ich nicht mehr stehen, und Sandra empfahl mir, mich über den Gymnastikball im Kreißsaal zu legen, was wunderbar funktionierte. Die Schmerzen waren stark, aber auszuhalten, und ich war zu diesem Zeitpunkt schon ganz bei mir.

David beschwerte sich, dass permanent jemand reinkomme, da unser Kreißsaal auch zeitgleich das Lager für alle möglichen Dinge war, aber das störte mich nicht. Ich

hatte nur drei Sätze im Kopf: »Schritt für Schritt. Eine Wehe nach der anderen überstehen. Mund oben locker, Muttermund unten locker.« So die Weisheit meiner Hebamme. Und in den schlimmsten Phasen: »Kein Schmerz ist für immer.« Diese Gedanken haben mich durch die Geburt getragen.

Als die Schmerzen kaum noch auszuhalten waren und der Ball mir nicht mehr genug Entlastung bot, gab mir Sandra den Gebärhocker, über dem ich nun hing und in den ich meine Finger reinbohrte. David streichelte die ganze Zeit mein Steißbein, was mir eine unglaubliche Hilfe war. Er musste einmal kurz weg, und in der Zwischenzeit übernahm Sandra mein Steißbein, aber nur David hatte exakt die Wärme und Stärke, die ich brauchte. Überhaupt war er total ruhig. Für mich war diese Dreiergemeinschaft unglaublich harmonisch und liebevoll.

Die wellenartigen Schmerzen kamen in immer kürzeren Abständen und es fühlte sich für mich an wie in einem Sturm. Es gab kaum noch Zeit, sich von den aufpeitschenden Wogen zu erholen, weil schon die nächste Welle anrauschte. Ich bin kein lauter Mensch, aber in diesem Augenblick, den ich aus den Büchern als »durch das Tor schreiten« kannte, sackte alles in mir zusammen und ich konnte den Schmerz nur noch mit lautem Weinen/Schreien/Atmen über mich ergehen lassen.

Dann spürte ich, dass der Kopf an der Schwelle stand. Ich wusste, dass man in diesem Moment nicht pressen sollte, sondern den Kopf passieren lassen sollte. Das war nicht leicht, denn es brannte wie verrückt und ich dachte, ich würde zerreißen. Ein wenig habe ich sicherlich doch gedrückt, aber plötzlich war der Schmerz weg, und Totenstille herrschte im Raum. David kniete hinter mir und hielt den Kopf fest. Er wollte unser Kind auffangen, und Sandra erklärte ihm, dass sich der Kopf gleich leicht drehen werde und er dann das Baby mit beiden Armen auffangen könne. Für mich war dieser Moment wie die Windstille auf See. Plötzlich war alles gut und ich atmete wie wild die Energie aus mir heraus.

Eine andere Hebamme kam rein und bemerkte, dass kein Arzt zugegen war. Für uns drei in diesem Moment überhaupt nicht wichtig, aber für das System anscheinend notwendig, und so kam dann der Arzt dazu. David hielt weiterhin das Köpfchen, und es dauerte ewig, bis die nächste Wehe kam. Sandra strich mir dazu mit ihrem Finger über den Bauch. Dann kam die letzte Woge, und unser Baby plumpste in Davids Arme.

Ich war so geflasht, dass ich nur auf den Boden starrte und nicht begriff, was da passiert war. Hannahs Geburt hatte ewig gedauert und ich verstand nicht, dass es diesmal in knapp zwei Stunden, ohne Hilfsmittel, einfach so passiert war. Dann durchbrach ein Schrei meine Gedanken. Da war wirklich ein Lebewesen aus mir herausgekommen, und ich hörte David sagen: »Es ist ein Junge!«, und dann wurde er durch meine Beine durchgereicht. Ich zitterte am ganzen Körper und war kaum in der Lage, ihn zu berühren. Der Moment ist total schwer zu beschreiben. Ich war wie paralysiert.

Später erfuhr ich, dass er die Nabelschnur wie einen Fallschirm um sich gewickelt hatte. Zweimal um den Hals, um die Schultern und den Körper. Und er hatte zwei Plazenten. Eine große und eine kleine.

Da unser Sohn leicht kühl war, wurde er für ein paar Minuten in eine Art Wärmekasten gelegt, und David und ich mussten uns nun Gedanken über den Namen machen. Wir hatten im Vorfeld eine Liste erstellt, wo alle unsere Freunde und Verwandten ihre Lieblingsnamen nennen konnten, aber von denen passte keiner zu ihm. Als wir ihn endlich wieder bekamen und er in meinem Arm lag, schoss mir der Name Emil durch den Kopf. Und da war er nun ... Emil. Und eroberte langsam, aber immer mehr mein Herz.

Es dauerte an diesem Tag eine Weile, bis ich wieder Boden unter den Füßen spürte. Aber auch heute, vier Monate später, flasht es mich immer noch, wie wundervoll, intensiv und »krass« diese Geburt, diese Erfahrung war. David und ich sprechen nachts noch so häufig davon, lassen einzelne Momente Revue passieren und können immer noch nicht begreifen, dass er da ist, dass wir ein Kind haben, das uns beide für immer verbinden wird.

Es gab extrem lustige Momente. Als meine Haare in meinem Gesicht klebten, weil das Haargummi rausgefallen war, bat ich ihn, mir einen Zopf zu machen, und er war völlig überfordert. Später sagte er, ich hätte alles von ihm verlangen können, aber mir einen Zopf binden?

Oder als ich jegliche Contenance verlor und laut wurde, sagte ich: »Oh nein, das tut mir total leid, dass ich jetzt so laut bin, für die, die jetzt draußen stehen.« Ich machte mir Sorgen, dass ich damit die anderen werdenden Mütter abschrecken könnte, obwohl es ja der schönste Moment in meinem Leben war (neben Hannahs Geburt natürlich).

David hat die Geburt natürlich ganz anders wahrgenommen. Dieses Erlebnis hat uns beide zusammengeschweißt, und ich bin so dankbar, dass die Atmosphäre so vertraut und verständnisvoll war, dass ich mich keinen Moment geschämt oder unwohl gefühlt habe.

David wollte ursprünglich nur hinter mir stehen, um mir den Rücken zu stärken. Er sagte, er müsse nicht »hinschauen« und wolle ganz für mich da sein. Dass er tatsächlich hinter mir stehen würde, nur andersherum, und er ALLES sehen würde und aktiv mit-helfen würde, war zwar nicht geplant, aber für ihn aus heutiger Sicht auch mitverantwortlich dafür, dass er mich noch mehr respektiert und liebt als zuvor.

Wie schön, wenn es für beide Partner so stimmig war.

Im Geburtsvorbereitungskurs diskutieren die Paare immer wieder darüber, ob der Partner einen Frontblick auf die Vulva wagen darf, wenn das Baby geboren wird. Das ist natürlich etwas, das jedes Paar individuell für sich entscheiden kann.