

Geburtscoaching – Geburtsbonding
»Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt«

Gunhild Knöbl

Geburtscoaching – Geburtsbonding

»Das Kind bringt sich mit Hilfe der Mutter zur Welt«

Originalausgabe 2013

Grafik, Design, Management: Gunhild Knöbl

E-mail swimbaby@web.de

Alle Beiträge wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erwogen.
Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten.
Garantie und Haftungsansprüche jeder Art sind ausgeschlossen.

Die Vervielfältigung, Verteilung oder Weitergabe, auch in Auszügen,
ist nur nach schriftlicher Genehmigung der Urheberin gestattet.

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © Gunhild Knöbl
Winnweiler, Juni 2013

Inhaltsverzeichnis

- 4 Vorwort von Dr. med. Ludwig Janus
- 5 Gemeinsam von Anfang an, zusammen in Freiheit und Zufriedenheit
- 5 Ich fange bei mir selbst an
- 6 Schwangerschaft und Geburt: ein zutiefst natürlicher Vorgang
- 8 Meine Einstellung und meine Gefühle hinsichtlich meines Körpers
- 9 Fange bei dir selbst an
- 13 Deine inneren Körperbilder von Gebärmuttermund, Geburtskanal und Vagina – und ihre Wahrnehmung
- 13 Das eigene Behandeln in der Geburtsarbeit
- 15 Die Kontraktionen, sie helfen!
- 16 Dein Kind
- 19 Theoretische Geburtsvorbereitung
- 20 In der ersten Phase – Eröffnungsphase
- 21 In der zweiten Phase – Eröffnungsphase
- 22 In der Übergangsphase
- 24 Bild »Blick aus dem Geburtskanal«
- 25 Und dann
- 26 In der vierten Phase – Geburtsphase
- 27 Gebären
- 28 Weihnachten – das Fest der Geburt
- 29 Das Gebärverhalten von Frau und Kind
Geburt ist Atmen, Bewegen, Rhythmus
- 30 Bewegungen 1 bis 6
- 35 Geburt ist Loslassen, Weitwerden und Zulassen
- 36 Bereit zur Geburt
- 40 Legende von Evas Apfel
- 42 Geburtsberichte
- 74 Bild »Mensch von Anfang an«
- 75 Dank
- 76 Öffne Dich

Vorwort

Das Buch »Geburtscoaching und Geburtsbonding« von Gunhild Knöbl bedeutet eine nachhaltige Unterstützung der Frauen vor und während der Geburt. Es stärkt die ureigensten Kräfte der Frau durch körperzentrierte Übungen, die die Verfasserin in vielen Jahren ihrer Geburtsvorbereitungskurse erarbeitet hat und die sich immer wieder aufs Eindrücklichste bewährt haben.

Die Übungen beginnen einige Wochen vor der Geburt, da Mutter und Kind Zeit brauchen, um sich auf den Vorgang der Geburt einzuschwingen. Dabei ist ein Ausgangspunkt, dass die Mutter ihr inneres »Energiezentrum« in ihrem Körperselbst spürt. Hier liegen ihre angeborenen Kräfte und ein Urwissen um das Gebären, das durch die Übungen verlebendigt werden kann. Der andere Ausgangspunkt ist, dass Mutter und Kind sich innerlich spüren und miteinander in Beziehung kommen. So können sie sich als »Team« miteinander auf die Geburt vorbereiten.

Die moderne Geburtsmedizin mit ihren vielen technischen Möglichkeiten verführt die Frau dazu, sich auf diese äußeren Angebote zu beziehen und zu verlassen. Dadurch wird sie aber von ihren ureigensten Kräften und ihrem eigenen Potenzial abgelenkt. Dies ist ein Hintergrund für viele Schwierigkeiten bei der Geburt, die aber letztlich nur durch die Gebärfähigkeit der Frau gestaltet und ermöglicht wird. Diese gilt es zu stärken und zu verlebendigen, wie es durch die in diesem Buch dargestellten Übungen geschieht. Dabei spielt die Förderung der Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle. Wer als Psychotherapeut immer wieder erfahren muss, welche belastende Langzeitwirkungen eine unvollständige Geburtsvorbereitung und dadurch bedingte Geburtschwierigkeiten zur Folge haben, kann dem Buch nur eine große Verbreitung wünschen, um die werdenden Mütter in die Lage zu versetzen, bei der Geburt ihre wirklichen Kräfte erfolgreich umzusetzen und mit ihrem Kind die Geburt als gemeinsame Leistung und Bestätigung zu verwirklichen.

Dr. med. Ludwig Janus, Heidelberg

Gemeinsam von Anfang an, zusammen in Freiheit und Zufriedenheit

Dies ist der Grundstein für den vertrauensvollen Blick in die gemeinsame Geburtsrichtung. Es geht um den Mut, sich auf sich selbst zu besinnen, den eigenen gemeinsamen Geburtsweg mit dem Kind zu gehen und das Wissen darum, dass alles zu jeder Zeit möglich ist, wenn man sich vertrauensvoll auf die gemeinsame Geburt einlässt.

Ich fange bei mir selbst an

Den ersten Schritt zu diesem Buch machte ich regelmäßig jeden Montag und jeden Freitag in den letzten Jahren nach meinem Geburtscoaching. Die Mütter, die entbunden hatten kamen mit ihren Babys in meine Kurse und berichteten den Schwangeren wie wichtig es für sie war gemeinsam mit ihrem Kind mit »meinen Werkzeugen« in ihrer Schwangerschaft geübt zu haben und sie während der Geburtszeit eingesetzt/genutzt zu haben.

Den zweiten Anlauf zu diesem Buch fasste ich jeden Abend bei dem Aufbau des von mir organisierten Kongresses und als Kongressleitung (www.kulturwissenschaftlicher-kongress.de).

Ich saß sehr spät hellwach nach dem letzten Kongresstag auf einem Stuhl, fühlte mich innerlich mehr als müde. Mein Körper fühlte Erschöpfung, doch es war eine Erschöpfung, die mir mehr als Auftrieb gab. Ich sagte mir immer und immer wieder: »Es hängt also außerordentlich viel davon ab, ob dieses kleine zarte Menschenwesen Eltern findet, die dafür Verständnis haben, dass Bindung vor der Geburt beginnt.«^{*}

Es hängt also außerordentlich viel davon ab, ob dieses kleine zarte Menschenwesen eine Mutter und einen Vater hat, die verstehen, dass sich das Kind mit Hilfe der Mutter zur Welt bringt. Es ist also mehr als wichtig für uns ALLE, für unsere ERDE, mehr als selbstverständlich,

^{*} Helga Levend und Ludwig Janus, Hg. (2011) Bindung beginnt vor der Geburt. Mattes Verlag, Heidelberg

dass diese Einsicht gemeinsam von Mutter und Vater, egal aus welcher Kultur und Religion sie kommen, bereits spätestens bei Beginn der Schwangerschaft getroffen werden muss gegenüber einer oft anders denkenden Umwelt.

Schwangerschaft und Geburt: ein zutiefst natürlicher Vorgang

Die Art und Weise wie die Frau und das Kind die Schwangerschaft erfahren, wie sie gebären und wie sie gemeinsam stillen ist nicht nur »Natur bedingt«, sondern hängt eng mit der Kultur der Gesellschaft zusammen in der gelebt wird. Die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett werden überall anders beeinflusst, organisiert und gestaltet. Der Ort, an dem das Kind zur Welt kommt, die Menschen, die dieses Geschehen begleiten, die Vorkehrungen, die dafür getroffen werden, bestimmen, wie weit die Geburt als soziales oder aber als medizinisches Ereignis begriffen wird und abläuft.

Die Einführung neuer Konzepte in der Geburtshilfe führen stets zu einer Beeinflussung der kulturellen Begleitumstände von Schwangerschaft, Geburt und postpartialer Phase und des Stillens. Diese gehen bekanntlich einher mit positiven als auch negativen Auswirkungen auf Schwangerschaft, Geburt und das Leben in der Zukunft.

Die Schwangerschaft, das Gebären und das Wochenbett sind ein zutiefst natürlicher Vorgang, für den auch beim Menschen eine ganze Reihe sinnvoller Anpassungen festgestellt werden können. Hervorgehoben sei die Eigensteuerung dieses faszinierenden Vorgangs.

Durch Schwangerschaftshormone wie z. B. Endorphine, Prolaktin oder Oxytocin wird jede Frau und jedes Kind auf die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett vorbereitet. Endorphine sind körpereigene Hormone, bzw. körpereigene Opiate. Sie sind dazu gedacht Euphorie zu erzeugen. Ein Beispiel dazu ist die Steigerung der Endorphinproduktion bei schwangeren Frauen im letzten Drittel der Schwangerschaft, was auch eine Steigerung der Freude auf die bevorstehende Geburt bewirkt. Also ein höchst sinnvolles Geschenk des Körpers, um den Geburtsprozess natürlich zu bereichern. Aus der Sicht der Verhaltensforschung ist für alle Phasen der Schwangerschaft, Geburt sowie

Wochenbett ein biologisch vorprogrammiertes Verhaltensrepertoire vorhanden, welche von der Frau und dem Kind angstfrei anzunehmen ist, um eine natürliche Steuerung vertrauensvoll zuzulassen. Auf Grund dieser vom Körper gesendeten Signale, ich nenne sie bewusst nicht »Wehen« (weh, Wehen, Aua, Schmerz), erhält die Gebärende die Möglichkeit, mit einer Veränderung ihrer Körperhaltung, ihrer Körperbewegung und ihrer Atmung gemeinsam mit ihrem Kind und ihren positiven Körpersignalen, zu einer natürlichen selbst gesteuerten würdigen Geburt.

Wie es auch Wulf Schiefenhövel, Professor für Humanethologie am Max-Planck-Institut in Andechs, unterstreicht: »Es ist Zeit, die Irrtümer des Zeitgeistes zu benennen, die Entwicklung umzudrehen und die Vertikale als natürliche und selbstverständliche Gebärhaltung durchzusetzen. Möglicherweise, und auch nur dann, wenn der Wunschkaiserschnitt nicht Standard wird, besinnen sich Medizin und Gesellschaft und wählen für das Gebären jene Position, die die Evolution dafür vorgesehen hat.«^{*}

Mein Anliegen ist es ab der Schwangerschaft Mutter und Kind optimal auf ihre Geburtsarbeit gemeinsam vorzubereiten. Eines der wichtigsten Anliegen hierbei ist, dass das ungeborene Kind nicht länger als an Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett passiv beteiligtes Wesen gesehen werden darf. Die Geburt lässt sich für Mutter und Kind angstfreier, schmerzfreier, erfüllter und zufriedener erleben, wenn sich beide ihrer Rolle als Team in diesem Prozess bewusst sind. So wird bei der Geburt nicht nur das Kind geboren, auch die Frau wird zur Mutter geboren – mit jedem Kind ganz individuell und ganz erneut.

Die Bewegungen, die ich zusammengestellt habe sollen die vorgeburtliche Beziehung zwischen Mutter und Kind jetzt schon stärken, sie als Team auf den Moment der Geburt vorbereiten. Die Bewegungen sind dazu gedacht von beiden in die Geburtsarbeit mit eingebracht zu werden, ganz nach dem eigenen Körpergefühl. Die Körperbewegungen versetzen das Fruchtwasser in liebevolle Schwingungen und hüllen das Kind in harmonische Wellen ein. Diese motivieren das Kind positiv um dann selbstbewusst in seine eigenen Geburtsbewegungen hineinzugehen. Dabei ist es wichtig die Bewegungen über etwa acht

^{*} Literatur Schiefenhövel, 2008

Wochen zu üben, schließlich beendet kein Marathonläufer erfolgreich einen 42 Kilometer-Lauf ohne ausreichendes Vortraining. Es ist selbstverständlich gesund und wünschenswert sie sich so früh wie möglich gemeinsam zu gönnen.

Die Eigensteuerung des Geburtsverlaufs umfasst auch ein Körpertraining, welches sich durch Vorkontraktionen (Braxton-Hicks-Kontraktionen, ca. 8 bis 6 Wochen vor Geburtsbeginn) äußert. Kontraktionen sind Muskelbewegungen, die den Geburtsvorgang begleiten und das Kind in sein neues Leben hineinmassiert. Sensibilisiere dich selbst für deine körpereigenen Signale, denn wer aufmerksam mit seinem Körper umgeht, die Bewegungen und Atemtechnik kennt und anwendet, arbeitet aktiv mit und beschleunigt so die Geburt positiv. Durch das Trainieren der verschiedenen Bewegungen prägt sich auch das Kind im Mutterleib die Körperhaltungen, das Atmen und das Können seiner Mutter ein. Mutter und Kind erfahren so ein tiefes gegenseitiges Vertrauen in ihr gemeinsames Können und in ihre Zusammenarbeit.

Meine Einstellung und meine Gefühle hinsichtlich meines Körpers

Bleibe in deinem eigenen Energiezentrum ungeachtet dessen, was um dich herum vorgeht. Das Zentrieren von körperlichen und geistigen Praktiken ist der Weg zu deiner inneren Energie und dein Weg zu deinem emotionalen und physischen Gleichgewicht. Du darfst ruhig deinen Körper als stark und mächtig empfinden, mit dieser Einsicht wirst du zu größerer Stärke und Beweglichkeit gelangen. Dein Unterleib besitzt tiefste Gefühle und Kräfte, die Quelle der Energie. Erlaube dir, lass deinen Bauch entspannt, frei und schön rund (wie eine Weltkugel) sein, der sich bewegt, zu atmen und zu fühlen versteht, der von innen her funktioniert und dir und deinem Kind ein gutes Gefühl vermittelt.

Trage Kleidungsstücke, die in der Taille locker fallen, damit du im Bauch frei atmen kannst, deine Muskeln sind dadurch entspannt, dein Blut strömt frei, du kannst so vielmehr fühlen, du bist zu mehr Freude fähig. Wie du dich von innen her spürst, darauf gründet sich dein Gefühl für deinen Unterleib. Die Grundvorstellung des Hineinatmens

in eure (Mutter und Kind) Körper, während ihr euch bewegt, gilt für alle Positionen und Stellungen, die ihr während der Geburt einnehmt, alle Körperteile werden vom Atem erreicht. Eure Stärke liegt in der Bewusstheit eurer gemeinsamen Energie.

Stelle Dir ein warmes goldenes Licht vor, Du kannst Dir auch eine Kerze anzünden und das Licht betrachten. Gehe in Dein Gefühl, nimm eine liebevolle Haltung Dir und Deinem Kind gegenüber ein. Atme das Licht und die Liebe über deine Nase ein. Lass Liebe und Licht fließen und spüre die Wärme, die die Liebe und das Licht in dir gibt. Geh in dein Gefühl und lass die Liebe und das Licht mit jedem Atemzug in dir wärmer werden. Stell dir vor, dass es diesem Licht und dieser Liebe möglich ist in dein Kind hineinzuströmen, so dass alles leuchtet und warm ist.

Was für ein Gefühl ist das für dich?

Lass diese helle und warme Energie konzentriert langsamer und breiter fließen, alles dehnt sich aus.

Kannst du dich dabei bewegen?

Folge frei deinem Bewegungsinstinkt, so dass du spürst, wie diese Energie dich und dein Kind weiterhin durchströmt und ihr beide mit ihr fließt.

Fange bei dir selbst an

Erforsche deine Einstellung und dein Gefühl hinsichtlich eurer Geburt. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen der Durchblutung einer Körperregion und deinen eigenen Gefühlen. Du, Frau und dein Kind ihr habt eure eigene Wahrheit, tragt eure eigene Geburt in euch selbst. Der Weg zur Klarheit und persönlichen Wirksamkeit führt über Selbstwahrnehmung und Integration von innerem Fühlen und äußerem Handeln, Tun. Emotionale und körperliche Spannung entsteht, wenn Fühlen und Tun unvereinbar sind. Wirksamkeit und Beweglichkeit werden dann blockiert.

Von besonderer Bedeutung ist deine Einstellung für dein eigenes Selbstverständnis. Eure Geburt ist euer gemeinsamer »Hauptbereich« und da gibst du bitte nicht eure »Stärke« weg! Sehe dich nicht als

»Geburtpatientin«, die während der Geburtsarbeit zu dem Arzt, dem »Experten« geht um Anweisungen zu bekommen, übertrage nicht deine eigene »Kraft« dem Arzt. Tatsächlich wirst du selbst den Weg gemeinsam mit deinem Kind finden.

Es wäre zweckmäßig, wenn du dir es zur Gewohnheit machtest, deinen Intimbereich in der Schwangerschaft regelmäßig im Spiegel anzuschauen und darauf zu achten, wie dieses neue »Selbstwissen« sich auf dein Gefühl von dir selbst auswirkt.

Mach dies, wenn du dich frei genug fühlst, es ist wichtig, dass du dabei ungestört sein kannst. Mach diese Übung in deinem eigenen Tempo. »Gehe« in deinen Körper hinein, »nach Hause« zu dir selbst, begeben dich in Gedanken bis in die »beste Kinderstube der Welt«, zu deinem Kind hinein, dein Gefühl ist der Schlüssel dafür. Ziehe dich im warmen Raum ganz aus, lege deinen Schmuck ab, fühle dich dabei nicht gehetzt und lasse dir Zeit dafür. Verwende einen Handspiegel und mit einem anderen Spiegel in Körpergröße kannst du dich als ein körperliches »Ganzes« sehen und spüren. Setze dich auf den Boden vor den großen Spiegel und schau deine Genitalien mit dem Handspiegel an, wie sie sind. Ziehe nun mal die äußere Schamlippe zurück und schau, wie die inneren Schamlippen der Vagina erscheinen.

Wie fühlst du dich dabei?

Überrascht dich, was du da vorfindest?

Achte auf deinen Atemrhythmus, reagiert deine Vagina darauf? Atme ruhig und entspannt, atme »Liebe und Licht hinein und tiefsten Frieden« dabei aus. Ziehe die Muskeln von Vagina und Anus zusammen und dann entspanne sie wieder. Schau zu wie sich deine Muskeln bewegen, mache dies mehrmals hintereinander. Schau hin und sehe, wie sich das Erscheinungsbild verändert.

Was für ein Gefühl hast du dabei?

Stelle dir vor du lässt deinen Atem frei in deinem Becken »herum streichen«, versuche dir vorzustellen, dass du durch deine Körpermitte hinunter und durch deinen Muttermund und deine Vagina ausatmen kannst. Mache dies 8 Atemzüge lang, ohne dabei deinen Atem

zu zwingen. Atme durch deine Nase »Liebe und Licht« ein und durch deine weich geöffneten Lippen langsam, in deinem eigenen Tempo »Frieden« aus. Stelle dir dabei vor dein Atem fließt durch deinen Muttermund, deinen Geburtskanal und durch deine Vagina wieder aus. Stelle dir vor und spüre dabei dein »Friedensatmen« fließt über beide Oberschenkel bis zu beiden Knie, frei und friedlich in die Aura zurück. Du bekommst und holst dir über dein Einatmen Sauerstoff gefüllt mit »Liebe und Licht«, du gibst »Frieden« über dein langsames langes Ausatmen dankbar zurück.

Ruhe dich etwas aus und spüre nach, was dieses Atmen, welche Körpergefühle in dir hervorgerufen wurden. Wenn du ganz deutlich vor und nach der Übung ein anderes Beckengefühl hast, dann überlege, wieviel Gefühl du von der unteren Hälfte deines Körpers abtrennst. Wenn du Bauch- und Hüftmuskeln steif machst, zu machst, dann blockierst du automatisch den Atem in deinem ganzen unteren Körperbereich. Dieses »Hineinatmen« in deinen inneren Körper wird dir und deinem Kind während der Geburt sehr hilfreich sein!

Verbinde dies in eurer Geburtszeit mit deiner gewollten, individuellen Körperbewegung, deiner eigenen Atmung und deinem Rhythmus. Deine Einstellung zum Fühlen entscheidet, ob all deine positiven Geburtsbedürfnisse erfüllt werden. Du kannst diese Geburtskraft nicht in deinem Körper »horten«, sie muss sich ständig bewegen, ständig zirkulieren, denn nur so kann neue, frische und stärkere Geburtskraft herein fließen. Fange bei dir selbst an, freue dich, hole dein gutes Gefühl ab, beschäftige dich still damit, lebe es, arbeite mit ihm und wirke damit nach innen und nach außen. Finde den direkten Draht zu deinem Gefühl und halte an dieser Verbindung, dieser Einheit fest. Bringt sie gemeinsam in eurem Tempo in Bewegung, denn dann kann alles im Guten gemeinsam wirken.

Du weißt, Du liebst Dich und Du liebst Dein Kind.

Du weißt, Dein Kind liebt sich und Dein Kind liebt Dich.

Ihr wisst, Ihr liebt Euch beide.

Ihr wisst, Ihr schwingt hoch im Gefühl.

Ihr wisst Ihr seid beide zusammengekommen, um beide in eine neue Liebe geboren zu werden.

Deine inneren Körperbilder von Gebärmuttermund, Geburtskanal und Vagina – und ihre Wahrnehmung

Lass dir Ultraschallbilder von deinem Gebärmuttermund, deinem Geburtskanal und deiner Vagina machen. Dein inneres Körperbild wird dir und deinem Kind helfen, dass ihr gemeinsam mit dem Gebärmuttermund, dem Geburtskanal und der Vagina in Berührung kommt. Auf diese Weise übt ihr hinein zu spüren und gründet euer gutes Geburtsgefühl von der Innenseite her. Übe dich in einem sanften Blick. Übe gemeinsam mit deinem Kind damit, nehme sie mit zu eurer Geburt.

Das eigene Behandeln in der Geburtsarbeit

Von Interesse ist, wie du dich selbst innerhalb der Geburtsarbeit behandelst. Unser Rollenverhalten kommt aus gelernten Erwartungen darüber, wie »ich« mich benehmen, verhalten sollte und wie »ich« infolgedessen von jemand anderem behandelt, möglicherweise medizinisch betreut, »belohnt« werde. Demgegenüber steht ein Verhalten, das aus meinen eigenen positiven Beweggründen, Wünschen kommt, viel stärker in Einklang gemeinsam mit meinem Kind und den Kontraktionen, mit dem was mich »aufrecht hält« zu kontakten und zu arbeiten. Es fällt manchmal schwer, zwischen beiden zu unterscheiden. Es fällt manchmal schwer nicht »sich selbst« zu sein und so werden diese Rollenerwartungen zu einem großen Teil des Selbstkonzepts. Diese Rollenerwartungen fallen zu lassen, kann große Angst auslösen und es ist vielleicht am Anfang schwer, ihnen »adieu« zu sagen.

Hier ist es nötig, dass du sicher unterscheidest welches Rollenverhalten selbst-bestärkend ist und welches nicht. Habe tiefes Vertrauen, dass dein Körper, dein Organismus einfach selbst sein wird. Schaffe »Raum«, um deine Verlegenheit bezüglich deines nackten Körpers abzulegen und »feiere« deine Natürlichkeit und »feiere« den schönsten Geburtstag, den es auf der ganzen Welt gibt, gemeinsam mit deinem nackten Kind.

Die Kontraktionen, sie helfen!

Wie kannst du lernen mit ihnen umzugehen? »Ich denke und fühle positiv«.

Worauf es ankommt, ist das Gefühl sie zu mögen, und dass du sie als gleichberechtigt behandelst. Versuche sie wertfrei anzunehmen, lobe die Kontraktionen für ihre dienliche Arbeit. Sag deinen Kontraktionen, dass du dich nicht mehr alleine so wichtig nimmst, sprich mit ihnen darüber. Du musst mit lauter, klarer Stimme zu ihnen sprechen, wenn du willst, dass sie dich verstehen, dir über das Gefühl antworten, dir deine und du ihre Anwesenheit spürst. Das einzige was zählt, ist dein Handeln und du musst die Verantwortung dafür übernehmen.

In der »Geburtswelt« sind die Kontraktionen deine Freunde, die mit-helfen. Da bleibt keine Zeit für Zweifel, da ist nur Zeit für dein Handeln, für deine Entscheidungen. In der »Geburtswelt« gibt es keine kleinen oder großen Entscheidungen, es gibt nur Entscheidungen, die du angesichts eurer (Mutter, Kind und Kontraktionen) unausweichlichen Geburt triffst. Es ist dein Gefühl zu deinen Kontraktionen, das dich und auch dein Kind fühlen lässt. Was du spürst, was du fühlst, was du denkst, darauf kommt es an. Achte darauf, fühle in dich hinein, zu deinen Kontraktionen (Muskelkraft). Das Gefühl, das du spürst, das ist das Einzige, was zählt.

DU alleine musst dein Gefühl abholen. Andere können für dich dies nicht tun, andere könne für dich dies nicht sehen, andere könne für dich dies nicht spüren, andere können für dich dies nicht denken – DU gemeinsam mit deinem KIND müsst diese gefühlvolle Reise, EUREN GEBURTSWEG »bereisen«. Berühre eure Geburtszeit mit Liebe, berühre sie behutsam, schaffe dafür immer wieder Raum dafür und nimm an!

Übung zu positivem Fühlen, bei öffnen des Gebärmuttermundes: Stelle dich vor einen Spiegel. Lege deine kleinen Finger rechts und links in deine Mundwinkel hinein. Ziehe nun deine Unter- und Oberlippe zu einem großen »Lachmund«, bis auf ca. 10 cm auseinander. Du wirst ein Gefühl, »AUA! Das tut weh!« haben. Benetze nun deine Ober- und Unterlippe vollkommen mit Speichel, dein innerer Mundraum ist auch vollkommen feucht. Deine Unterkieferregion,

dein Nacken sind ganz locker und entspannt. Deine Schulterblätter liegen weit nach hinten unten ab, deine Schlüsselbeine sind geöffnet. Lege nun deine kleinen Finger rechts und links in deine Mundwinkel, dehne nun ganz langsam, mit liebevollem Gefühl deine feuchten Lippen auf ca. 10 cm zu einem »Lachmund« auf, atme ganz entspannt während dieser Übung in deinem Atemrhythmus weiter. Du wirst nun ein Gefühl, »ACH! JA! So!« erfahren.

Wenn deine Kontraktionen deinen Gebärmuttermund während des Geburtsverlaufes öffnen und dein Kind von innen mit seinem Köpfchen mithilft weich zu massieren, dann spürst du ein »ACH, JA!« Gefühl. Du und dein Kind wissen, vor dem Köpfchen ist ein kleines »Kissen« Fruchtwasser gelagert und dein Kind hat seine Stirn- und Hinterhauptsfontanellen geöffnet. Alles ist ein ganz natürliches Zusammenwirken.

Atemübung um nervöse Anspannung abzubauen: Setze dich aufrecht hin oder lege dich hin. Achte bitte, dass deine Brust, der Hals und dein Kopf soweit es dir möglich ist, in einer geraden Linie verlaufen. Atme durch deine Nase »Licht und Liebe« ein, zähle dabei auf 6 Pulsschläge. Halte danach deinen Atem für 3 Pulsschläge an. Atme »Frieden« durch deine Nase aus und zählte dabei 6 Pulsschläge. Halte wieder deinen Atem für 3 Pulsschläge an, es soll keine Luft in deine Lungen dringen. Wiederhole diese Atemübung so oft wie es dir danach ist und spüre tief in dir diese Entspannung, nehme diesen positiven Effekt für dein Nervensystem wahr. Stelle dir vor, wie du gerne sein möchtest – kerngesund und voller Geburtskraft.

Dein Kind

Geburtsfähigkeit wird frei, wenn man sich Zeit zur Reifung lässt, diese Zeit ist da, 9 Monate sind dafür gegeben. Dein Kind möchte aktiv euren Geburtsweg mitgestalten, lass es aktiv daran teilnehmen. Ohne zugewandte, liebevolle, fühlende, sprechende und denkende Mutter kann kein Kind gesund mitarbeiten, alles hängt mit deinen mütterlichen Gefühlen zusammen. Spüre deine positiven Energien, deine

Stärke, komme mit deinem Kind ins gemeinsame Tun! Es ist leicht die »Handlungskette« zu akzeptieren und zu verwirklichen. Um diese gemeinsame Geburtsenergie zu nutzen bereite euch mit einer weiteren Übung vor. Diese kleine Übung löst eine positive Betrachtung bei euch aus und führt dich und dein Kind zu einem gemeinsamen positiven Geburtswunsch.

Nimm drei Kieselsteine in eine Hand, zwei weiße Steine und einen schwarzen Stein. Öffne deine Hand und lass die Steine auf die Erde fallen. Schau dir genau ihre Lage an. Liegen die zwei weißen Steine näher zusammen, so sprich laut und fühle »JA!«, denn so genau soll eure Geburt sein, hell und freundlich. Ist der schwarze Stein neben einen hellen gefallen, so hebe ihn auf, sage und fühle »NEIN!« So soll unsere Geburt nicht sein. Werfe ihn ein Stückweit weg und lege die zwei weißen Steine eng nebeneinander.

Diese helle freundliche Ansicht braucht auch dein Kind. Es ist Liebe, Behutsamkeit und Zuwendung von DIR. Schaffe diese schöne Begegnung »PUR« zwischen euch und für euch.

Denn was dein Kind über dich wahrnimmt, daran ist sein Geburtsgefühl gekoppelt.

Dein Kind liebt dich, dein Kind wünscht sich für sich, für dich, für euch eine friedvolle Geburt. Fühle dich vollständig mit ganzem Herzen in diese Geburtsliebe deines Kindes hinein. Begegne dieser Geburtssehnsucht deines Kindes mit vollem Verständnis, denn dieses Verstehen öffnet eure Herzen zueinander. Halte auch du nicht länger deine Geburtsliebe zurück, gebe sie frei aus ganzem vollem Herzen, lass sie fließen.

Entscheide dich dafür »JETZT«, es ist wie »Anhalten der Welt«.

Theoretische Geburtsvorbereitung

Eure letzten Wochen und Tage vor eurer Geburt. Dein Kind wird sich 2 bis 4 Wochen vor eurer Geburt senken, bereite dich und dein Kind darauf vor, sprich mit ihm darüber. Du wirst einen größeren Druck auf deinem Beckenboden fühlen. Beim Laufen wirst du in kleinen Schritten voranschreiten. Nimm jetzt dieses langsamere Schreiten an, es ist wie ein »Vorab üben«, denn wenn du dein Baby mit dir trägst, dann werdet ihr auch nicht durch »die Welt« rennen. Dein Atem fällt dir leichter, er wird freier, tiefer. Dein Magen liegt freier, der Druck fällt weg, deine Ausscheidungen werden mehr.

Die Braxton-Hicks-Kontraktionen, die 8–6 Wochen vor der Geburt unregelmäßig kommen, lassen deinen gesamten Bauch hart wie ein gespanntes Trommelfell werden. Sie verlaufen gleich, sie werden nicht stärker und ändern sich oft mit deiner Körperhaltung oder bei Tätigkeitswechsel. Sprich mit deinem Kind darüber, während die Kontraktionen üben. Sage deinem Kind, dass diese Muskelbewegungen während eurer Geburtszeit seinen Körper massieren wird, dass es von ihnen hinausmassiert wird, dass es sich vor diesen Kontraktionen niemals fürchten muss.

Es kann jetzt sein, dass du leichter ermüdest, dann gönne dir Ruhezeit. Es kann auch sein, dass du einen starken Tätigkeitsdrang verspürst, folge Deinem Gefühl, übernimm dich dabei nicht. Die Anzeichen für den Beginn eurer Geburtsarbeit sind von Frau zu Frau, von Geburt zu Geburt ganz verschieden.

- Deine Beine können sich schwer anfühlen.
- Ab und zu kann man Durchfall haben, dies dient zur Reinigung deines Körpers.
- Wenn die Kontraktionen immer wiederkehren, sie müssen nicht unbedingt regelmäßig sein und mindestens 30 Sekunden lang sind, dann kann dies ein Anzeichen für den Geburtsbeginn sein.
- Wenn etwas blutiger Schleim abgeht, dann wird eure Geburtsarbeit wahrscheinlich innerhalb der nächsten 24 Stunden beginnen. Nach

vaginaler Untersuchung bei eurem Arzt kann evtl. eine Blutung auftreten, kläre dies mit deiner Hebamme oder Ärztin ab.

- Wenn ihr hingegen euren Schleimpfropf verliert, beginnt eure Geburtsarbeit wahrscheinlich innerhalb der nächsten 48 Stunden. Du weißt euer Schleimpfropf schleimt wunderbar den knöchernen Geburtskanal ein, dein Kind ist von der kostbaren Käseschmiere umgeben und das Fruchtwasser benetzt ebenfalls alles. Schleimpfropf, Käseschmiere und Fruchtwasser sind für euch wertvolle Geburtshelfer.
- Die Fruchtblase platzt oder tröpfelt, dies kann Stunden oder gar Tage vor den ersten Kontraktionen stattfinden. Liegt der Kopf deines Kindes nicht fest im Becken, dann verständige bitte eure Hebamme oder Kontakte mit eurem Arzt. Die Fruchtblase kann auch bis zum Schluss, bis zur Geburtsphase intakt bleiben.
- Fahre den Weg zur Klinik vorher ab und mache dich kund, wo wird auf dem Klinikgelände geparkt? Wo ist der Klinikeingang für Tag und für Nacht? Bereite dich gut vor, das gibt dir Sicherheit.
- Bei deinem ersten Kind begeben dich, in die Klinik, wenn eure Kontraktionen eine Stunde lang 10 Minuten auseinander und 1 Minute lang sind. Oder wenn die Geburtsarbeit sehr schnell geht, wenn die Kontraktionen stärker werden und näher zusammen liegen. Losfahren heißt das Haus zu verlassen, nicht erst fertig machen!

In der ersten Phase – Eröffnungsphase

Der Gebärmutterhals verstreicht von ca. 5 cm Höhe bis 0 cm, diese Muskeln des Gebärmutterhalses gehen in den Gebärmuttermund. Der Gebärmuttermund eröffnet sich bis auf 3 cm, eure Kontraktionen arbeiten alle 5 bis 20 Minuten und dauern ca. 30 bis 45 Sekunden lang. Beobachte den Verlauf der Kontraktionen, du spürst sie kommen, nehme den Kontakt zu deinem Kind und den Kontraktionen auf. Dein Kind antwortet dir dann vielleicht mit Bewegungen, oder du fühlst ein Kribbeln im Kreuz. Dein Gesicht kann dabei auch leicht gerötet sein. Du fühlst, dass dein Uterus hart wird, vielleicht spürst du ein leichtes Ziehen im Kreuz. Auch ein Druck auf deinen Beckenboden kannst du spüren. Oder in deiner Leistengegend, im Geburtskanal oder auf dei-

nem Rektum kannst du Druck verspüren. Akzeptiere das Körpergefühl, nimm es an.

Die erste Phase kann länger als die anderen Phasen dauern. Du wirst ganz normal, in deinem eigenen Atemrhythmus über deine Nase ein und ausatmen können. Vielleicht bis du etwas freudig aufgeregt und auch erleichtert, erwartungsvoll und energiegeladen. Teile diese Gefühle unbedingt mit deinem Kind. Bleibe freudig, ruhig, entspannt. Bei Nacht versuche einfach weiter zu ruhen. Bei Tag erledige leichte Hausarbeit, gehe spazieren, nehme ein warmes Bad und singe dabei, wenn du Lust dazu hast. Durch das Singen, über deine Mundbewegung wird sich dein Gebärmuttermund leichter öffnen. Esse, wenn du Appetit hast, nehme kleine Stückchen zu dir. Speichle deine Speise gut ein, denn dies ist die erste Vorverdauung. Nehme Flüssigkeit zu dir. Spüle dabei deinen ganzen Mundbereich aus, d.h. lass diese Flüssigkeit sogar hinter die Oberlippe und hinter die Unterlippe in deinen Mundbereich gelangen, trinke langsam und atme dabei ruhig.

In der zweiten Phase – Eröffnungsphase

In der zweiten Phase wird sich der Gebärmuttermund von 3 cm auf 7 cm öffnen. Die regelmäßigen Kontraktionen kommen intensiver alle 2 bis 5 Minuten und sind ca. 60 Sekunden lang. Dein Kind hilft mit seinem Köpfchen deinen Gebärmuttermund von innen her ganz leicht aufzumassieren. Achte auf deine Atmung, bleibe oben auf, verliere nicht den Kontakt zu ihm und zu deinem Kind. Du wirst nun über deine Nase ein und über deine weich geöffneten Lippen langsam lange ausatmen, dabei bleibt deine Unterkieferregion locker und gelöst. Du wirst ruhig und konzentriert mit den Kontraktionen zusammenarbeiten, Du kannst dir sicher sein, dass du die Kontraktionen aushalten kannst. Lobe dich, deine Kind und eure Kontraktionen jedes Mal in den Pausen. Sage euch, dass ihr gut gemeinsam gearbeitet habt, dass ihr die Geburt gemeinsam voranbringt. Es kann gut sein, dass du öfters die Blase entleeren willst, oder in eine andere Bewegung wechseln willst, dann tu dies. Vielleicht brauchst du einen weichen Lappen zum Saugen, eine Wärmflasche im Rücken, an den Füßen bitte dann darum.

In der Übergangsphase

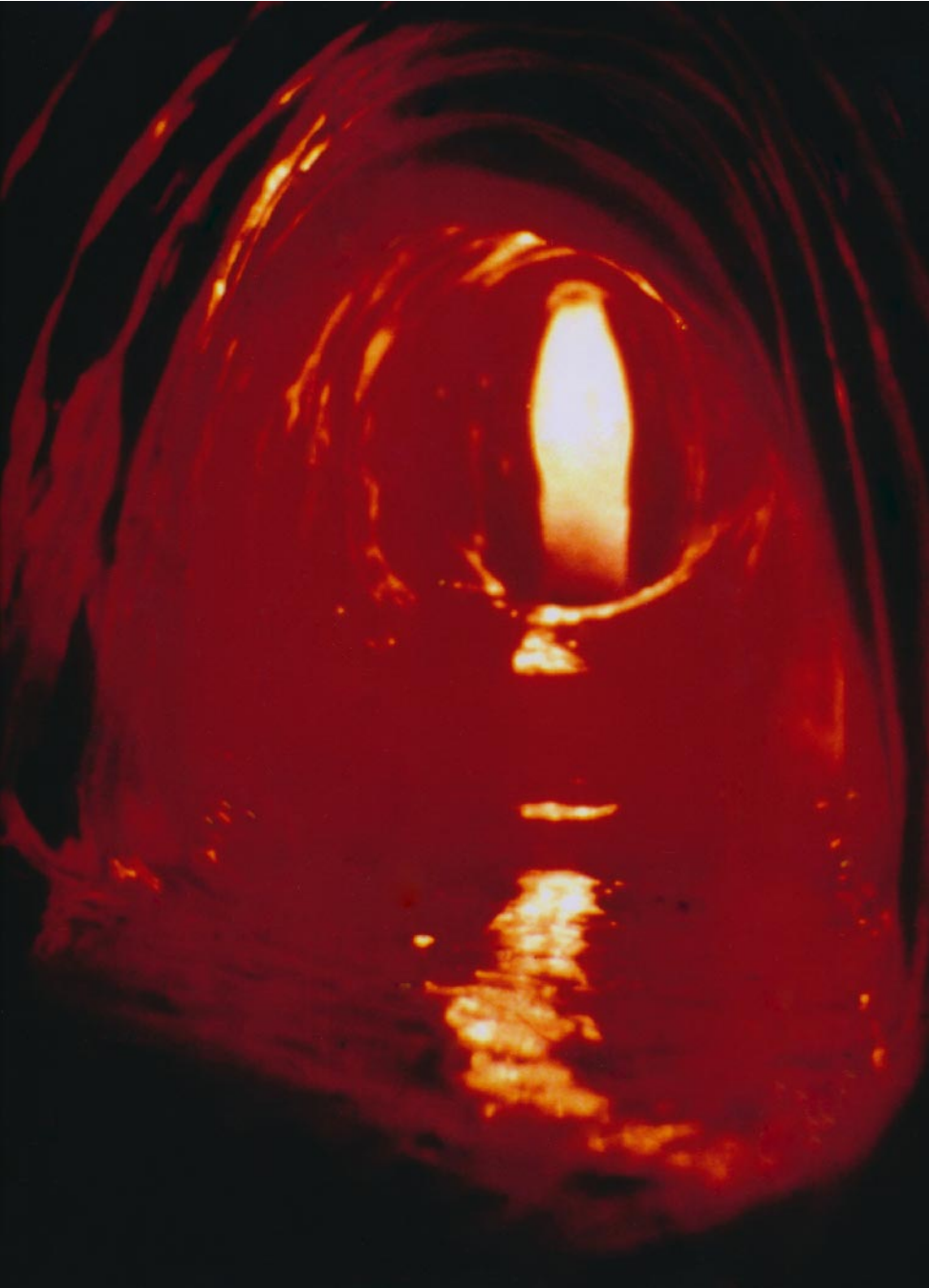
In der Übergangsphase, der dritten Phase, eröffnet sich der Gebärmuttermund von ca. 7 cm auf ca. 10 cm. Die Muskeln arbeiten alle 2 bis 3 Minuten gut 60 Sekunden lang. In der Übergangsphase können verschiedene Körperempfindungen, Merkmale auftreten, die selten zusammen stattfinden.

Zum Beispiel: Es kann Übelkeit oder Erbrechen auftreten, es kann vermehrter Speichelfluss auftreten. Lass dir ein Nierenschälchen bringen und speichle oder erbreche hinein. Halte nichts zurück, öffne deinen Mund, denn er spiegelt deinen Gebärmuttermund, lass alles heraus. Verspürst du einen Krampf (Bein oder Gesäß), so sage dies an und lasse ihn dir ausmassieren.

Frierst du, dann sage dies an und lasse dir eine Decke oder eine Wärmflasche bringen. Hast du kalte Füße so ziehe Socken an.

Vielleicht wirst du plötzlich ganz arg müde, du willst einschlafen, dann wisse diese Phase wird nicht lange anhalten, wenn du sie annimmst und nicht gegen sie arbeitest.

Lege in der Übergangsphase deine Hände auf den Uterus und entspanne hinein, halte den liebevollen Kontakt zu deinem Kind. Du weißt diese Phase ist kurz, dein Kind kommt bald.



Und dann:

»Wenn alles aussichtslos ist,
der Körper nicht mehr kann,
das Denken keinen Weg mehr weiß,
das Gefühl sich an einer schwarzen Mauer reibt,
sieht der Glaube einen gangbaren Pfad,
ein freundliches Licht am Ende des Tunnels,
und wird geführt von einer Kraft,
die stärker ist als Alles.«

In der vierten Phase – Geburtsphase

In der vierten Phase, der Geburtsphase, wird dein Kind das Licht der Welt erblicken. Die Kontraktionen kommen alle 3 bis 5 Minuten, sind ca. 60 Sekunden lang und es sind oft weniger als 6 Kontraktionen bis dein Kind geboren ist. Du wirst gemeinsam mit deinem Kind plötzlich eine ganz neue Energie erfahren. Du fühlst dich plötzlich hellwach und ganz dabei. Vielleicht möchtest Du Deine Körperposition ändern, handele frei aus Deinem Gefühl heraus. Du schiebst liebevoll und ganz behutsam mit, während sich der Kopf deines Kindes immer mehr nach vorne unten schiebt, bis er durchtritt und dein Kind das Licht der Welt erblickt.

GEBÄREN

OFFEN sein – VERBUNDENHEIT spüren – LOSLASSEN loslassen aus Liebe,

So kann NEUES werden,

GEBURT fordert dieses EINE, das GANZ,

NICHTS entgegensetzen,

NICHTS zurückhalten,

VERTRAUEN auf STÄRKE und KRAFT,

die nicht nur ICH selber bin,

JETZT geht es um das LEBEN,

Lass es aus dir heraus, VERSCHENKE es,

sag deinem KIND:

»HIER IST DEIN LEBEN, LEBE ES,

JETZT, HIER WEITER,

VOLLER LUST UND BEGEISTERUNG!«

Weihnachten – das Fest der Geburt

Marie und Josef machen sich auf den Weg von Nazareth nach Bethlehem, Sie gehen »Geratewohl« los und kommen zur ersten Herberge. Als sie hineinkommen sind alle Zimmer belegt, nicht der kleinste Winkel ist noch frei, alles ist überfüllt, sie müssen zur nächsten Herberge weitergehen.

»Geburtseröffnungsphasen«: Du und dein Kind, ihr Zwei geht zum schönsten Geburtstag, zum schönsten Fest der Welt. Du und dein Kind ihr Zwei werdet gemeinsam geboren. Wie bei Maria und Josef geht es los. Du und dein Kind, ihr Zwei verspürt regelmäßige Kontraktionen, die immer wiederkehren. Ihr Zwei seit in der Geburtseröffnungsphase und euer Geburtsweg geht weiter. So wie bei Maria und Josef.

»Geburtsübergangsphase«: Und bei der nächsten Herberge antwortet der Wirt: »Unmöglich geht weiter, versucht es wo anders.« Maria ist mehr als müde, das Kind kann jeden Augenblick geboren werden und sie laufen weiter.

»Geburtsphase«: Und sie kommen an den alten Stall, fragen den alten Mann vor dem Haus und der Alte öffnete ihnen die Tür. Neben zwei Schafen, einer Kuh und dem Esel ist Platz genug, ist Wärme und Ruhe. Das Kind wird geborgen geboren.

Wie Maria und Josef erlebst du und mit deinem Kind zusammen diese drei Phasen, die Geburtseröffnungsphase, die Geburtsübergangsphase und die Geburtsphase.

Das Gebärverhalten von Frau und Kind Geburt ist Atmen, Bewegen, Rhythmus

Ein spontanes, selbst bestimmtes Gebärverhalten von Mutter und Kind ist Vertrauen in die Körperstellungen, in die Körperbewegungen, in das frei fließende Atmen und in die tiefe Entspannung. Eine aufrechte Gebärhaltung von Mutter, sitzend, kniend oder stehend fördern und erleichtern den Geburtsvorgang auch für das Kind.

»Die Gebärenden sollten während der Wehen und der Entbindung nicht in eine Lithotomieposition (Rückenlage) gebracht werden. Vielmehr sollten sie ermutigt werden, während der Wehen umherzugehen, und jede Frau muss frei entscheiden können, welche Stellung sie während der Entbindung einnehmen will.« (»Allgemeine Empfehlungen« der WHO)

Stete Bewegung in der Geburtsarbeit bringt für Mutter und Kind Entspannung. Die Mutter konzentriert sich nicht alleine auf den Druck, durch das Kind nach unten. Die Kraft der Kontraktion wird in die gewünschte, spontane, individuelle Bewegung der Mutter mit einbezogen und so in die Bewegung hinein verteilt und in der Bewegung positiv genutzt. Das Kind spürt dies positiv und schwingt mit der Bewegung, mit der positiven Mutterbewegung mit. So vereinen sich Mutter und Kind für ihre Geburt und gehen in Bewegung ihren Geburtsweg gemeinsam.

Bewegung 1 »Friedensregenbogen«

Stelle dich hüft-/schulterbreit aufrecht hin, stelle dein Becken auf. Dies kannst du indem du deine Hüftknochen ein ganz kleines Stückchen nach vorne »kippst«, so dass du leicht im Hohlkreuz stehst. Lege deine Handflächen vor deiner Brust aneinander, atme langsam, viel »Liebe und Licht« durch deine Nase ein und bewege gleichzeitig deine Arme nach oben über deinen Kopf, lege deine Schulterblätter tief nach hinten unten locker ab. Atme lange über deine weichgeöffneten Lippen den »Frieden« aus. Den Atem, den du von innen heraus über deine weiche Lippen nach außen fließen lässt, dieser Atem massiert von innen heraus deine gesamte Lippen weich. Dieses »Friedensausatmen«, das mit guter Kraft und Intensität aus dir herauskommt, gibst du mit Dankbarkeit an die Aura wieder zurück. Deine Lippen spiegeln deinen Gebärmuttermund denke daran, je weicher und lockerer sie sind umso leichter öffnet sich dein Gebärmuttermund. Achte dabei, dass deine Unterkieferregion locker und gelöst dabei bleibt. Öffne bei dieser langen langsamen Ausatmung deine Hände über deinem Kopf. Spüre bis in deine Fingerspitzen hinein. Kontakte dabei mit deinem Kind, lass es wissen »soooooooooo weit öffnet sich meine Mami für unsere Geburt«. Male deinem Kind in Gedanken einen herrlichen Friedensregenbogen in die Luft und führe deine Arme seitlich nach unten dabei zurück. Speise dir und deinem Kind diese Bewegung solange wie sie euch gut tut. Arbeite stets dabei in deinem eigenen Atemrhythmus. Nach jeder Bewegung lege deine Schultern erleichtert nach hinten unten ab, entspanne deine Arme und Beine dabei. Lobe dich und dein Kind! Während der Geburt, während der Kontraktion fühle in dich rein und nutze dieses Bewegung, den »Friedensregenbogen«, wenn sie dir gut tut. Du kannst sie auch in der Seitenlage nutzen, dann arbeitest du mit nur einem Arm von dir. Lege nach jeder Kontraktion deine Schulterblätter nach hinten unten ab, so bleiben immer deine Schlüsselbeine geöffnet. Dies ist für die tiefe Atmung von Wichtigkeit, nur so kann sich dein Zwerchfell aufstellen (aufspannen wie ein schöner Regenbogen) und mit nach unten auf deinen Uterus drücken. Lobe dich, dein Kind und deine Kontraktionen für euer gemeinsames Zusammenspiel.

Bewegung 2 »Beinspreitz«

Deine Hände halten sich schulterbreit an einer Sprossenwand, an einem Geländer, einer Tisch-/Bettkante fest. Deine Füße stehen gegrätscht, soweit wie es für dich gut ist, auf der ersten oder zweiten Sprosse der Sprossenwand oder auf dem Boden. Atme »Liebe und Licht« durch deine Nase ein, hebe dabei deinen Körper etwas nach oben. Achte darauf, dass deine Unterkieferregion locker und gelöst ist. Senke deinen Kopf auf die Brust, während du langsam den »Frieden« über deine weich geöffnete Lippen ausatmest und gehe dabei zurück nach unten in deine Grundhaltung, lass dabei deinen Po soweit wie möglich nach unten kommen, damit sich deine Sitzbeinhöcker weit auseinander dehnen können. Fließe mit deinem ganzen Körper nach unten, soweit es dir möglich ist. Lege nach Ende der Bewegung deine Schultern nach hinten ab, entspanne deine Arme. Lobe dich und dein Kind für die gute Arbeit.

Während der Geburt: Führe immer wieder diese Bewegung, dieses Auf und Ab mit deinem gesamten Körper an der Sprossenwand, am Bett aus. Diese Auf- und Abwärtsbewegung hilft dir dabei dich weit zu öffnen, stelle dir jedes Mal vor, dass sich deine Muskeln immer mehr auseinanderdehnen und dein Kind wird sich mit Hilfe der Schwerkraft immer mehr nach unten/abwärts bewegen. Lege deine Schultern nach jeder Kontraktion nach hinten unten ab, so bleiben deine Schlüsselbeine geöffnet. Lobe dich, dein Kind und die Kontraktionen für eure gemeinsame geleistete Arbeit.

Bewegung 3 »Dehnung in der Gebärwanne«

Du sitzt in der Wanne, dein Becken ist dabei aufgestellt, deine Fußsohlen berühren sich, deine Beine sind dabei gespreitzt. Du atmest »Liebe und Licht« in dich hinein, dabei drehst du dein Becken (beide Knie drehen zur rechten Seite ab). Links ist genauso möglich, du bestimmst deine wohltuende Eindrehrichtung. Deinen Kopf drehst du gleichzeitig zur anderen Seite (also Beckendreh nach rechts, Kopf dann nach links abdrehen). So bist du wunderbar diagonal vernetzt und machst dabei eine Rotation mit deiner Wirbelsäule. Mit deiner langen Ausatmung drehst du zurück in deine Ausgangsposition. Lege nach je-

der Kontraktion deine Schulterblätter weit nach hinten unten ab, atme kräftig durch, hole dir einen »Erfrischungsatemzug« und lobe dich, dein Kind und deine Kontraktion.

Bewegung 4 »Die Beckenwiege«

Stelle dich aufrecht, hüft-/schulterbreit hin. Stelle dabei dein Becken auf, d. h. deine Hüftknochen lässt du ganz wenig nach vorne kippen, so dass du ganz leicht im Hohlkreuz dastehst. Halte dich dabei am Tisch mit beiden Händen fest. Beim Einatmen legst du deinen Oberkörper so weit nach vorne ab, wie es für dich gut tut. Dein Kreuz- und dein Steißbein wird dabei nach hinten raus geschoben. Stelle dir dein Kreuz- und Steißbein als kleinen Schwanz vor, der sich aus dem Weg, nach hinten raus wegbewegt und Platz für das Eindrehen deines Kindes macht. Schiebe diesen kleinen Schwanz aus dem Weg. Atme langsam in Ruhe über deine Lippen aus, lege deinen Kopf in den Nacken ab und bringe dich dabei ins Hohlkreuz.

Während der Geburt kannst du dich dabei am Tuch festhalten. Deine Hebamme und dein Mann können dich auch rechts und links einhängen und du kannst zwischen ihnen in deinem Rhythmus nach vorne und nach hinten dich und dein Kind immer wieder wiegen.

Bewegung 5 »Das Beckenkreisen«

Stelle dich sicher hüft-/schulterbreit hin, bleibe mit den Füßen bodenständig. Halte dich an der Fensterbank, an einem Tisch fest. Atme nach deinem eigenen Rhythmus ein und aus, lass dabei dein Becken in die Richtung kreisen, die dir gut tut. Versuche große »O's« in die Luft zu malen. Schiebe dein Kreuz- und Steißbein in Gedanken nach hinten weg und öffne dich dabei. Schreibe mit deinem kreisenden Becken den »Namen deines Kindes«, wenn du ihn noch nicht bestimmt hast schreibe »Überraschung« und dann »ich liebe dich« in die Luft, geh in dein Gefühl dabei. Nach Ende der Übung lege die Schultern nach hinten ab, lobe dich und nehme einen tiefen langen Erfrischungsatemzug.

Während der Geburt, halte dich an einer Stange oder an der Fensterbank, Bett fest. Stelle dir dabei vor, wie sich dein Kind mit jedem krei-

sen immer mehr in dein Becken eindreht. Wie einen »Wasserstrudel«, der dein Kind weich ummantelt und nach unten schiebt. Dein Kind hat die Käseschmiere über den ganzen Körper verteilt und so gleitet es leicht damit abwärts. Das Fruchtwasser hat alles befeuchtet und dein Schleimpfropf hat alles schön eingeschleimt.

Vergiss nicht Käseschmiere, Schleimpfropf und Fruchtwasser sind natürliche Geburtshelfer.

Lege nach der Kontraktion deine Schultern nach hinten ab, so bleiben deine Schlüsselbeine geöffnet, lobe dich, dein Kind und deine Kontraktion.

Bewegung 6 »Seite öffnen«

Stelle dich aufrecht hin und halte dich an der Fensterbank, am Wickeltisch fest. Du bestimmst dein Standbein, ob rechts oder links, fühle in deinen Körper hinein, hole dein Gefühl ab, öffne die Körperseite, die dir am stärksten signalisiert, »hier öffne dich!«. Hebe dein Nichtstandbein vom Boden ab, deine Hand umfasst dabei den Spann dieses Fußes. Du atmest nun »Licht und Liebe« über deine Nase ein, ziehst dieses Knie nach vorne. Du atmest »Frieden« über deine weich geöffneten Lippen aus und führst dieses Bein soweit es dir möglich ist nach hinten. Dein Oberkörper wird sich dabei nach unten beugen. Du atmest »Licht und Liebe« ein und kommst zurück in die Anfangsstellung, so dass dein Knie nach vorne kommt. Erkläre deinem Kind dabei, dass es sicher sein kann, dass du dich jederzeit so nach hinten weit öffnen kannst. Übe diese Bewegung mit deinem anderen Bein ebenso. Bringe dich in den Vierfüßlerstand und öffne dein Bein nach hinten. Während der Geburt mache diese Bewegung und öffne dich mit deinem gewünschten Bein, seitlich nach hinten raus. Atme nach deinem eigenen Rhythmus dabei ganz ruhig.

Geburt ist Loslassen, Weitwerden und Zulassen

Vertraue deinen Geburtsgefühlen, arbeite gemeinsam mit deinem Kind im Hier und Jetzt, denn das Hier und Jetzt ist ein Geschenk, ein Präsens, »a present«, ein Geschenk!

Sage JA zur Geburt, werde aktiv und komme in Bewegung. Du spürst sofort eure Geburt ist warm, feucht, flüssig, ein »Meisterwerk der Natur«. Lege deine Schulterblätter tief nach hinten unten ab, so als ob du eine Jacke mit ihnen über eine Stuhllehne hängen wolltest. Dadurch öffnest du deine Schlüsselbeine, du kannst freier und tiefer atmen, dein Zwerchfell stellt sich auf wie ein Regenbogen und drückt somit positiv nach unten auf deinen Uterus. Bleibe entspannt in deinem Nacken, dort spiegelt sich dein Beckenboden. Stelle dir deinen Hals wie eine Wasserfontaine vor, darauf sitzt dein Kopf ganz leicht. Alles sitzt locker auf dem ersten Halswirbel auf dem Atlas. Ein Kopf hat im Schnitt zw. 4 bis 5 kg an Gewicht. Schließt du deine Schlüsselbeine und ziehst deinen Kopf und deinen Nacken ein, so wird alles abgeschlossen. Alles beginnt sich nur mit viel Mühe und sehr langsam zu öffnen. Bleibe ebenfalls entspannt in deiner Unterkieferregion und entspanne deine Lippen. Deine Lippen spiegeln deinen Gebärmuttermund. Beißt du die Zähne zusammen, verhärtest du die Kieferregion, ziehst du den Hals ein, schließt du die Schlüsselbeine ab, verkrampfst du sie, lastet dein Kopf schwer auf dir? Dann bist du niemals bis zu deinem Herzen hin geöffnet. Alles ist gequetscht, eng, zusammengedrückt, gestaut, wie blockiert und abgeschlossen. Bleibe deinem eigenen Atemrhythmus treu. Nehme bei jeder Einatmung »Liebe und Licht« in Gedanken mit, lass »diese heilende Liebe und dieses Licht« sich in deinen gesamten Körper hineinverteilen. In jeden Zwischenraum, in jeden Muskel, in dein Gewebe, in die Organe hinein. Lass »Liebe und Licht« in die Plazenta, in die Nabelschnur, ins Fruchtwasser in Gedanken fließen. Lass diese heilende Sauerstoffenergie sich um und in dein Kind hinein verteilen. Dein Kind kennt diese Liebe und dieses Licht, dein Kind weiß diese Energie führt es mit durch den Gebärmuttermund, durch den Geburtskanal und durch die Vagina. Dein Kind fühlt sich ganz ganz wohl in dieser heilenden Energie. Dein Kind lächelt mir dir und du mit deinem Kind. Nehme bei jeder Ausatmung »Frieden« mit. Atme lange und langsam über deine weich geöffnete Lippen aus. Spüre dabei wie

diese Energie deine Lippen von innen heraus weich massieren. Lass los und gebe dankbar diese »Friedensenergie« in die Aura zurück.

Bereit zur Geburt

Ich mache mich bereit zur Geburt, der Strom meiner guten Gedanken stimmt mich auf das Neue ein. Jetzt ist es soweit, ich werde zur Mutter geboren und Du mein liebes Kind wirst ins Leben geboren. Wir verbinden uns mit unseren Kontraktionen. Ich kommuniziere mit Dir und den Kontraktionen und wir arbeiten im Team zusammen. Ich nehme die Geburtssituation, das Fest der Geburt an. Heute erleben wir beide den schönsten Geburtstag, arbeiten gemeinsam im Hier und Jetzt, sind gegenwärtig in der Gegenwart. Ich nehme unsere Geburt als ein Geschenk, ein Meisterwerk der Natur an. Geburt ist ein Loslassen und Zulassen. Ich lasse mich gemeinsam mit Dir mein Kind auf den Geburtsverlauf ein, lasse zu was auf uns zukommt. Ich verabschiede mich von der ersten gemeinsamen Lebensphase, von unserem Bauch, der besten Kinderstube der Welt. Ich vertraue und fühle, dann tue ich das Richtige. Dabei vergesse ich alles andere. Unser ganzes Sein ist im Hier und Jetzt verankert. Zusammen können wir auf diesem Weg eine bessere Geburt schaffen. Was immer ich tue, ich tue es mit Liebe und Dankbarkeit. Wenn ich mit dieser Einstellung arbeite, wird es auf jeden Fall vollkommen sein.

Immer wieder halte ich mir vor Augen: »Arbeit ist sichtbar gewordene Liebe.« Dann werde ich immer mit Freude und Zufriedenheit arbeiten, immer tiefer arbeiten. Ich gehe einfach Schritt für Schritt in vollkommenem Glauben und vertrauen voran, im Wissen, dass uns jede Kontraktion zur Geburt führen wird.

Meine ganze Einstellung der Geburt gegenüber ist sehr wichtig. Ich erkenne deshalb, dass die Geburt das ist, was ich daraus mache. Ich mache eine wunderbare, freudige, aufregende Geburt daraus. Ich komme in die gelassene Aufmerksamkeit gegenüber meinem Körper und der voranschreitenden Geburt. Ich lasse alles fließen, nehme mit Freude unsere Geburtssituation an, mache das Jetzt zu unserem Freund. Ich spüre und verbinde mich mit unserer Lebendigkeit, verankere mich, trete in dieses starke innere Energiefeld ein, ohne Widerstand zu leisten. Ich habe keine Angst vor dem was auf uns zukommt, sondern

nehme unsere Situation an, lass zu was ist, es ist so wie es ist. Ich richte immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt. Ich spüre meinen inneren Energiestrom. Nehme ihn an und lasse ihn durch meinen ganzen Körper fließen, dann entsteht keine Trennung zwischen mir, meinem Kind und den Kontraktionen. Sondern es entsteht Verbundenheit mit dem Sein, Vertrauen in unsere gemeinsame Kraft. Mit diesem Gefühl kann ich in mein Herz gehen. Ich sage ja zu unserer natürlichen Geburt, werde aktiv und komme in Bewegung. Ich leiste keinen Widerstand gegen das was ist, spüre in die Arbeit meiner Muskeln, bin eins mit dem was ist, bin freundlich und liebevoll gegenüber der Geburt. Ich habe die Fähigkeit mich liebevoll zu öffnen, ich vertraue darauf. Mein Gebärmuttermund hat sich bei jeder Monatsblutung geöffnet, die Gebärmutter ist von der ersten Periode bis zur Menopause ein aktives, kontrahierendes Organ. Ich habe den Willen dazu alles zuzulassen. Ich lasse alles los was mit Angst in Verbindung steht, ich atme mit jedem Atemzug tiefe Energie ein und entspanne mich dabei. Ich weiß, dass mein Kind und ich, dass wir bereit sind, dass wir fortwährend mit den Kontraktionen in guter Verbindung stehen, ich glaube daran. Dies ist unser Weg zu einer leichteren Geburt. Mein Ein- und Ausatmen sind wie Ying und Yang. Das Licht und die Liebe die ich einatme, gebe ich, wie auch die Energie der Kontraktion, beim Ausatmen über meine weich geöffneten Lippen friedvoll als Kraft in meine Umgebung zurück. Ich, mein Kind und unseren Kontraktionen arbeiten zusammen. In der gesamten Geburtsarbeit liegt die Betonung auf der Ausatmung, auf dem Loslassen, auf dem Öffnen. Ich öffne mich ganz weich, mit viel Liebe. Stelle mir ein Stück Butter auf einem Teller vor, der in der Sonne steht, so wie die Butter schmilzt genauso weich, zart, warm, öffne ich mich immer mehr und immer weiter. Bevor es in die Geburtsphase geht nutzen mein Kind und ich gemeinsam diesen Moment und verabschieden und bedanken uns bei der besten Kinderstube der Welt. Dann atme ich tief und ruhig den Kopf »hinaus«, atme weiter bis die Schultern heraus gleiten und dann der Körper meines Kindes. Ich strecke meine Arme liebevoll aus, heiße mein Kind herzlich willkommen und lege es behutsam an mein Herz.



Legende von Evas Apfel

Als Jesus geboren wurde in einem Stall, da bemerkten es weder die braven Bürger der Stadt in ihren Betten, noch der König in seinem Palast oder die Priester im Tempel. Nur die Hirten draußen auf den Feldern wachten in der Nacht, hörten die Engel, suchten das Kind und brachten ihm ihre Gaben. So steht es in der Bibel geschrieben. Doch die Legende erzählt, eine sei noch vor den Hirten zu dem Kind gekommen. Es war kurz nach Mitternacht. Gerade hatte Maria ihr Kind geboren, nun wickelte sie es in Windeln. Josef füllte die Futterkrippe mit Stroh und weichem Heu, dann rückte er sie leise an Marias Lager heran. Die legte das Kind hinein und bereitete schützend ihren blauen Mantel darüber. Ochs und Esel in ihrem Winkel rührten sich kaum; nur in ihren Augen blinkte ein stilles Licht. Da öffnete sich knarrend die Tür – wie vom Wind aufgestoßen. Auf der Schwelle stand wie ein Schatten eine Frau. Ihr langer Mantel fiel bis zum Boden, grau war der Mantel, grau und braun und dunkel wie die Erde, und ein graubraunes Kopftuch verhüllte ihr Haar und ihr Gesicht. Uralt musste sie sein, wie sie da stand, verkrümmt und gebeugt von lange getragener Last, und mit langsamen Schritten näherte sie sich dem Neugeborenen. Maria hielt den Atem an, als der Schatten auf die Krippe fiel. Was wollte die Alte? Wollte sie dem Kind etwas antun? Doch die Tiere kauten ruhig weiter und schauten nur kurz zu der Alten hin, als wäre sie ihnen seit langem bekannt. Und auch das Kind schlummerte friedlich und ohne Angst. Die Fremde kommt näher mit schweren schleppenden Schritten, Maria lässt sie nicht aus den Augen und ihrem klopfendem Herzen scheint jeder Schritt eine ganze Ewigkeit zu dauern. Dann steht die Uralte neben der Krippe. Maria sieht ihr ins Gesicht, im Schatten sind nur die Augen zu erkennen. Kurz schauen die Frauen sich an, dann wandert der Blick der Alten zurück zu dem Kind. Und unter ihrem Blick erwacht das Kind und öffnet seine Augen – und Maria sieht, es sind die gleichen Augen wie in dem uralten Gesicht! Nun beugt die Fremde sich über die Krippe, unter dem Mantel bewegt sich ihre Hand und holt etwas hervor, das gibt sie dem Kind. Maria kann nicht erkennen, was es ist, weil sich die Alte so tief über das Kind neigt. Aber Ochs und Esel bleiben ganz ruhig, und das Kind weint nicht und scheint sich so wenig zu fürchten wie die Tiere. Dann richtet sich die Alte wieder auf – wie

befreit von einer schweren Last. Ihr Rücken ist nicht mehr gekrümmt, die Schultern nicht mehr gebeugt, ihre Stirn berührt fast das Gebälk. Und die uralten Augen – die sind wieder jung. Die Fremde tritt zurück, wendet sich um, leicht, fast wie im Tanz, und geht aus der Tür hinaus in die Nacht, aus der sie gekommen ist. Und nun erkennt Maria das Geschenk der Uralten, die wieder jung geworden scheint, die erste Gabe für den neugeborenen König. Es ist ein Apfel. »EVA?« ruft Maria ihr nach. Doch die Alte ist schon in der Dunkelheit verschwunden, der Apfel leuchtet golden in den Händen des Kindes, wie die Morgensonne am Beginn eines neuen Tages!*

Meine Erklärung zur Legende: »Dein Kind baut auf Dich!« Eva übernimmt die Aufgabe einer Lehrerin. Maria darf am »stillen Wissen« teilnehmen. Aus dieser Position des stillen Wissens heraus wird bei Maria die Sehnsucht für das Einstige, vom Guten und Schönen, jene lebendige Kraft, Energie geweckt. Eva weist darauf hin, belehrt und leitet, gibt deutlich zu verstehen, was ihr gefällt. Sie und das Kind weisen gemeinsam deutlich darauf hin, dass Maria im tiefsten Vertrauen diese Energie nutzen soll und dadurch wird das Unvorstellbare zum Erfassen des Vorstellbaren. Ohne Eva hätte Maria keine Erkenntnis gewonnen. Eva kam als Signal, als Zeichen, als Omen der Wahrnehmung des ehrfürchtigen Staunens. Mit Absicht werden Marias Gefühle stark bewegt, werden ins Vertrauen bewegt, werden in die unbeugsame Absicht geweckt.

* Nach einer französischen Legende, die auch in Spanien und Chile verbreitet ist, Erzählbearbeitung: Heinrich Dickerhoff.

Geburtsberichte

Ruth und Jonas (ohne Geburtscoaching)

Ich werde in der Nacht zum Ostersonntag gegen 4 Uhr von einem Ziehen im 5-Minuten-Abstand in der Bauchdecke geweckt. Es sind noch neun Tage bis zum errechneten Entbindungstermin. Ich habe mich immer gefragt, wie sich Wehen wohl anfühlen und in diesem Moment weiß ich es. Das sind die ersten Geburtswehen. Da die Abstände nach etwa einer Stunde länger werden, entschlief ich mich ein warmes Bad zu nehmen, um die Ernsthaftigkeit und Regelmäßigkeit der Kontraktionen zu prüfen. Sie fühlen sich an wie ein sanftes Anspannen der Bauchdecke und ein Drücken im unteren Rückenbereich – ähnlich leichtem Periodenschmerz. Ich konzentriere mich auf die Atmung und versuche mich in den Wehenpausen zu entspannen. Die Kontraktionen kommen regelmäßig alle fünf Minuten über eine Stunde lang, als ich aus der Wanne steige alle drei Minuten. Ich bin aufgeregt und wecke meinen Mann, es geht jetzt also los. Mein Mann duscht sich noch in aller Ruhe und ich werde sehr ungeduldig. Dieser Aufbruch dauert mir zu lange. Gegen 6.30h sind wir schließlich auf der Entbindungsstation. Die Aufnahme dauert etwa eine Stunde (CTG, Untersuchung und Einlauf). Ich habe keine Schmerzen, die Wehen sind ein leichtes Ziehen. Aber die Abläufe und das Drumherum der Aufnahme stören mich, sie lenken mich vom Geburtsgeschehen ab. Ich weiß nicht, ob das gut oder schlecht für mich ist. Einerseits kann ich mich so nicht auf meinen Körper konzentrieren, andererseits denke ich, lenkt es mich von den unangenehmen Kontraktionen ab. Ich will in die Gebärmutter, da ich mir eine Wassergeburt sehr gut für mich vorstellen kann. Bis die Wanne vorbereitet ist, stehe ich in einem anderen Kreißsaal – zum ersten Mal in der Klinik kann ich mich auf mich konzentrieren. Ich empfinde die Wehen plötzlich als sehr viel stärker und erkenne ein Muster: sie steigern sich immer nach 60 Minuten. So als würde jemand eine Schraube fester anziehen. Ich stütze mich während der Kontraktionen mit beiden Händen auf dem Bett ab, Oberkörper leicht gebeugt. Dann wechsle ich gegen 8.30h in die Gebärmutter. Das warme Wasser ent-

spannt mich angenehm und mildert die Heftigkeit der Kontraktionen. Ich empfinde das Wasser als zu kühl und erhöhe die Badetemperatur. Die Hebamme tadelt mich, es sei zu heiß. Ich liege auf dem Rücken im Wasser, und atme bewusst und intensiv während der Kontraktionen, in den Pausen eher sehr sachte. Zwischendurch bin ich so entspannt, dass ich einnicke, mein Mann weckt mich sanft. Die Fruchtblase platzt während einer Tastuntersuchung durch die Hebamme. Der Muttermund öffnet sich recht zügig. Ich probiere mich im Wasser zu knien, und verschiedene Positionen auszuprobieren, um eine passende zu finden. Ich konzentriere mich sehr auf die Wehen und beachte und spüre nicht die Lage und Position meines Sohnes, oder ob die Fruchtblase geplatzt ist oder nicht. Im Verlauf der Stunde merke ich, wie ich mich an die neue Intensität gewöhne und das Gefühl habe, dass ich es noch gut aushalte. Ich befinde mich während alledem in einem Trancezustand, indem ich unwichtige äußere Informationen ausblende und mich auf die Abfolge der Kontraktionen konzentriere. Gegen 10.45h verschlechtern sich jedoch die Herztöne meines Sohnes und ich muss sofort aus der Wanne raus. Ich erinnere mich, dass ich Angst habe, dass die Kontraktionen nun mit einer enormen Wucht auf mich zukommen, ohne das weiche, wärmende Wasser. Ich liege nun auf dem Bett. Obwohl ich mir vorgenommen hatte nicht auf dem Rücken liegend, auf dem Bett zu entbinden und viele Positionen auszuprobieren, fühle ich mich sehr schwer und unfähig mich allzu sehr zu bewegen. Ich möchte aber eigentlich nicht liegen. Man stellt mir die Rückenlehne des Bettes noch aufrechter. Die Hebamme würde mir gerne Schmerzmittel geben, aber ich will nicht und die Ärztin hört meine Meinung geduldig an, geht auf mich ein. Ich habe jetzt das Bedürfnis mit jeder Kontraktion, laut zu schreien – was die Hebamme tadelt (»sie schreit nur, aber es geht nicht voran«). Die Geburt stockt etwas. Mein Sohn ist ein Sterngucker und ich soll ihm nun helfen den Kopf richtig zu drehen. Hebamme und Ärztin sagen, ich solle mich abwechselnd auf die linke und rechte Körperseite drehen. Ich versuche es, doch das erzeugt nur unglaublich starke brennende Schmerzen zwischen meinen Beinen und in meinem unteren Becken. Ich will und kann diese Bewegung nicht machen. Ich liege bevorzugt auf der rechten Körperhälfte, der rechte Arm in die hohe Rückenlehne gestützt und mit der linken Hand

halte ich mich am Unterarm meines Mannes fest, der ebenfalls meinen Unterarm greift und mich bei jeder Wehe mit aller Kraft stützt. Das rechte Bein liegt auf dem Bett, das linke Bein ist aufgestellt oder wird von der Hebamme gehalten. Die Trance wird immer stärker und hilft mir die Kontraktionen, die sich immer härter anfühlen auszuhalten. Ich habe jedoch zu keinem Zeitpunkt den Eindruck ein Schmerzmittel zu brauchen oder am Ende des Erträglichen zu sein. Ich denke, dass ich das schaffe. Es haben so viele Frauen vor mir geschafft – meine Mutter hat es geschafft und ich bekomme das auch hin! Ich weiß zu diesem Zeitpunkt nicht, wie ich die Geburt (die für eine Erstgebärende nicht langsam verläuft) besser beschleunigen, und meinem Sohn helfen kann. Im Nachhinein habe ich das Gefühl nicht richtig losgelassen, mich nicht geöffnet zu haben. Ich hielt mein Kind zurück. Nach dem Wechsel von der Wanne auf das Bett hat sich mein ganzer Körper verkrampft. Das Geburtsempfinden war nun nicht mehr warm, weich und sanft sondern hart. Meine Muskeln fühlten sich verkrampft und steinhart an. Ich mache einen runden Rücken, beiße die Zähne fest zusammen, lege den Kopf auf das Brustbein bei jeder Kontraktion. Die Schlüsselbeine sind gar nicht geöffnet und die Pausen nutzte ich nicht zum Entspannen der Schultern und des Oberkörpers. Schließlich erklärt mir die Hebamme, dass es nicht mehr lange dauere, aber der Kopf meines Sohnes feststecke. Ich solle mehr nach unten pressen und ich könne den Kopf schon fühlen, was ich auch mache. Es ist der erste Moment, wo mir die aktuelle Position meines Sohnes bewusst wird. Auch hier erkenne ich in der Rückbetrachtung, wie mein Sohn sich voran arbeitet gegen einen – gegen meinen? – Widerstand. Es kommt mir vor wie ein Kampf, er will schnell voran und ich halte zurück, wir reiben uns regelrecht aneinander. Ich nutze die Schwerkraft nicht vollends aus, um ihm herauszuhelfen. Die Ärztin und Hebamme überreden mich zum Wehentropf, da die Presswehen zu kurz seien. Nach 20 Minuten weiterem Versuchen ohne, lenke ich ein. Ich muss nun für einige Minuten das schon lange andauernde Pressen zurückhalten. Nach dem Tropf und einem Dammschnitt wird mein Sohn um 12.40h mit zwei Presswehen geboren. Die letzte war die schlimmste, nach ihr dachte ich, mehr kann ich nicht leisten. Aber da liegt er schon auf meinem Bauch und sofort ist ALLE Anstrengung vergessen. Da er

sehr viel Fruchtwasser geschluckt hatte muss seine Lunge erst einmal abgesaugt werden. Er hat eine riesige Beule am Kopf, die jedoch sehr schnell verschwindet und muss einige Minuten unter die Sauerstoffmaske, während ich versorgt werde. Mein Mann ist in dieser Zeit bei ihm. Ich bin glücklich, euphorisch, stolz und werde vom Geburtshelpteam für die gute und schnelle Geburt gelobt. Die Ärztin ist verwundert, dass ich immer noch viel blute und sieht nach, ob sie eine Stelle nicht richtig vernäht oder übersehen hat. Ich erkläre ihr, dass das starke Bluten bei den Frauen meiner Familie sehr häufig vorkommt – diese Untersuchung fühlt sich sehr unangenehm an. Das erste Anlegen geschieht etwa eine Stunde nach der Geburt. Die Hebamme hilft meinem Sohn an die Brust doch es klappt nicht so recht und er schreit Wut entbrannt. Als er sich endlich beruhigt, merke ich wie seine (und meine) Erschöpfung groß ist doch mit etwas Geduld trinkt er noch einige Minuten die ersten Tropfen Muttermilch. Nach der Bondingphase auf der Entbindungsstation werden wir auf die Wöchnerinnenstation verlegt. Ich bin erschöpft kann aber nicht schlafen und unserem Sohn geht es am Besten liegend auf meinem Bauch, meinen Herzschlag hörend. Am nächsten Tag kann ich kaum sitzen, weil ich einen unglaublich starken Muskelkater im Beckenboden spüre. Außerdem habe ich Muskelkater in den Armen und Schultern. Ich bin in den kommenden Tagen sehr appetitlos und esse eher wenig. Der Klinikablauf stört mich und lässt mich und meinen Sohn keinen eigenen Rhythmus finden. Insgesamt fühle ich mich jedoch zufrieden mit dem Geburtsablauf und bin stolz. Unser Start in die Stillzeit verläuft nicht ganz reibungslos. Mein Sohn ist sehr erschöpft und müde – wie ich auch. Er schläft fast ausschließlich und wenn er wach ist schreit er zumeist, und trinkt nicht gut. Auch ich komme im Krankenhaus nicht richtig zu Ruhe. Wenn mein Mann abends nach Hause fährt fühle ich mich schrecklich einsam und weine – ich spüre Heimweh. Ich würde zu gerne zuhause sein, lasse mich jedoch überreden noch die U2 im Krankenhaus abzuwarten. Ich spüre trotz des Zuspruchs der Säuglingsschwestern, dass es meinem Sohn nicht gut geht. Er entwickelt schließlich eine Gelbsucht, die den von mir verhassten Krankenhausaufenthalt verlängert. Ich bin – obwohl es keine schlimme Erkrankung ist – sehr aufgelöst und alle ängstlichen, depressiven Gefühle strömen aus mir heraus. Während der 36 Stunden Fototherapie setze ich durch, in seiner Nähe auf der Säuglings-

station und nicht auf der Entbindungsstation zu schlafen. So schaffen wir es auch, dass sich unsere Stillbeziehung schnell normalisiert. Da ich mich kaum traue ihn im Schlaf in seinem Kasten anzufassen und scheinbar glaube so die Therapie zu stören, dehne ich die Stillmahlzeiten immer weiter aus und summe ihm Melodien vor und kuschele mit meinem Sohn. Sechs Tage nach der Entbindung verlassen wir endlich die Klinik und alles ist super. Sowohl ich, als auch unser Sohn haben endlich richtigen Appetit und fühlen uns pudelwohl.

Ruth und David (mit Geburtscoaching)

Ich werde gegen 4 Uhr in der Nacht wach und liege in meinem Bett. Ich fühle mich entspannt, mein Mann und älterer Sohn liegen schlafend neben mir. Meine Gedanken kreisen um die bevorstehende Geburt. Wann ist es wohl soweit, nach dem falschen Alarm vor zwei Tagen? Gerade als ich wieder einschlafe, es ist jetzt etwa 5.15h, liege ich von einer auf die andere Sekunde in einer Wasserlache. Es fühlt sich an, als hätte jemand eine Wasserbombe mit warmem, weichem Wasser über meinem Unterleib platzen lassen. Ich schreie mit einem Schrei aus dem Dämmer Schlaf und wecke meinen Mann. Ich bin plötzlich euphorisch und unglaublich aufgeregt, mein Puls rast. Da Davids Kopf nicht fest im Becken liegt, rufen wir einen Rettungswagen, der mich liegend zur Klinik bringen soll. In der Wartezeit ziehe ich mir im Liegen trockene Kleidung an und mache mir freudig bewusst, dass die Schwangerschaft jetzt zu Ende geht, dabei erkläre ich in Gedanken meinem Sohn, dass er nun meinen Bauch verlassen wird. In wenigen Stunden werde ich ihn im Arm halten und zum ersten Mal in sein Gesicht sehen. Ich stelle mich darauf ein ihn jetzt loszulassen. Die ersten Kontraktionen setzen zirka eine halbe Stunde nach dem Blasensprung ein, als ich gerade in den Rettungswagen gebracht werde. Es fühlt sich an wie ein leichtes Anspannen der Bauchdecke und vor lauter Aufregung und hohem Puls bemerke ich sie kaum. Es ist Winter und draußen liegt außergewöhnlich viel Schnee, so dass die Fahrt über die nicht geräumten Straßen holprig ist. Das Geruckel empfinde ich als nicht sehr angenehm, die Kontraktionen sind dadurch hart, dumpf und krampfend. Ich fühle mich euphorisch und unwohl zugleich, mein Puls rast und meine Stimme stolpert. Um 6.15h bin ich endlich im

Kreissaal und muss weiter liegen, bis eine Hebamme die Aufnahme gemacht hat. Mein Blutdruck sei sehr hoch, bemängelt sie, ich erkläre ihr, dass es sicherlich an der außergewöhnlichen Einlieferung und der Klinikumgebung liegt. Die Kontraktionen empfinde ich nun deutlicher, regelmäßiger und stärker, obwohl das CTG noch keine starken Wehen abbildet. Ich beginne noch im Liegen mit der »dem Friedensregenbogen«, weil ich das Gefühl habe mich strecken zu müssen, mich lang und weit zu machen und tief und regelmäßig die Kontraktionen zu veratmen. Nach ca. 20 Minuten kann ich aufstehen, da das CTG nun abgeschaltet ist und der Kopf von David sehr gut liegt. Der Muttermund ist zu diesem Zeitpunkt 4 cm offen (wie bereits vor zwei Tagen schon). Die Kontraktionen kommen nun im Minuten-Takt und ich mache weiter den »Friedensregenbogen«, nun im Stehen. Ich fühle mich gestört durch Fragen der Hebammen und des Arztes, ich weiß auch gar nicht mehr was sie wissen wollen. Ich wehre die Fragen ab und habe den Eindruck eigentümlich gemustert zu werden: der Muttermund ist 4 cm offen, die Wehen auf dem CTG schwach wie schon beim falschen Alarm vor zwei Tagen. (Dieser wurde sehr wahrscheinlich durch die Vorsorgeuntersuchung durch meine Frauenärztin ausgelöst. Sie meinte es wäre jetzt jeden Moment soweit, ob sie den Kleinen »anschubsen« sollte. Ich verneinte jedoch, da es noch 10 Tage bis zum errechneten Entbindungstermin waren. Ich war der Meinung, mein Kind könne selbst seinen Geburtstermin bestimmen.) Ich fühle die Kontraktionen aber sehr stark. Die Bauchdecke zieht sich mit viel Kraft zusammen, im unteren Rücken ist ein brennender Schmerz. Alles drückt nach unten. Ich habe bei dieser Entbindung großes Vertrauen in die »Weisheit« meines Körpers und warte auf seine Signale und die meines Kindes. Ich merke, wie ich alle Konzentration nutze um die Taktung und Stärke der Kontraktionen zu spüren. Das Atmen geht erstaunlicherweise tief und regelmäßig, ohne dass ich mir darum Gedanken machen muss. In einer Pause sehe ich einen Pezziball im Kreissaal und sofort habe ich ein Bild im Kopf, wie ein Kreis der Hüfte im Sitzen vielleicht gut tun würde. Ich probiere mich also auf den Ball zu setzen. Sofort beginnt mein gesamter Bauch sich zu verkrampfen. Ich fühle einen brennenden und ziehenden Schmerz auf der gesamten Bauchdecke und erhebe mich wieder sofort, um den »Friedensregenbogen« zum Aus-

gleich zu machen. Die Bewegung tut mir gut, sie streckt mich, richtet mich auf und öffnet mich. Ich stelle mir vor, wie ich mich immer weiter öffne, meine Arme zeichnen einen immer weiteren Kreis, meine Lippen sind entspannt und meine Schultern lege ich nach hinten ab. Ich stelle mir, wie im Geburtscoaching das goldene Licht vor und lächlele mit meinem Kind, ich mache uns Mut und spüre Zuversicht. Das alles läuft automatisch ab, wie ein installiertes Programm auf der Festplatte. Dabei fühlen sich die Kontraktionen zwar sehr stark an, aber sie werden trotz der Stärke weicher. Ich erinnere mich dabei an die Worte der Trainerin: »Fühle in die Kontraktion, sie ist Muskelarbeit die warm ist, die euch hilft«. Ich kann durch den »Friedensregenbogen« die Länge und den Ablauf der Kontraktion besser einschätzen und baue so keinen Widerstand vor der nächsten auf, sondern lasse sie auf mich zurollen. Da die Kontraktionen nun schon sehr schnell und heftig kommen möchte ich gerne in die Badewanne. Ich kann mir nicht vorstellen diese starken Kontraktionen noch einige Stunden auszuhalten, ich wanke in diesem Moment, und bezweifle, ob mein Körper mit der schnellen Steigerung der Kontraktionen umgehen kann. Es stellt sich keine Trance wie bei meiner ersten Geburt ein. Nachdem ich den für die Wanne benötigten Einlauf hinter mir habe, stehe ich etwa 15 Minuten später vor der Gebärwanne, das Wasser rauscht und in mir steigt Übelkeit auf. Die Kontraktionen haben sich schon wieder in ihrer Intensität gesteigert. Mir wird schwindelig und ich befürchte mir würde Schwarz vor Augen, vor allem wenn ich in die Wanne soll. Ich frage, wo ich mich übergeben könne, wenn die Übelkeit noch schlimmer wird. Ich stütze mich mit beiden Händen am Waschbecken ab. Ich atme immer noch tief und regelmäßig und öffne meine Schlüsselbeine, indem ich meine Schultern nach hinten ablege. Um ein Umkippen zu verhindern versuche ich ganz langsam mein Becken nach vorne und hinten zu wiegen, meine Beine stehen breit auseinander. Ich senke meinen Kopf auf das Brustbein. Meine Übelkeit wird stärker und ich fühle, dass ich unter keinen Umständen ins Wasser kann, dass noch keine 10 cm hoch in der Wann steht. (Ich fühle mich jedoch ein wenig schuldig, die Wanne angefordert zu haben.) Der Gedanke in die Wanne zu gehen, verstärkt meine Übelkeit noch. Gleichzeitig mit der nächsten Kontraktion kommt das erste Tönen über meine Lippen: ein lang gezogenes »AAAAA«, das die Übelkeit verdrängt, mein Kopf

wird klarer. Danach spüre ich zum ersten Mal genau die Position meines Sohnes. Sein Kopf ist ganz tief zwischen meinen Beinen, kurz vor meinen Schamlippen. Der Druck nach unten verwandelt sich nun in ein Ziehen nach unten. Er steht also kurz vor der Geburt. Auch die Hebamme ist bei diesem Tönen aufmerksam geworden. Sie weist meinen Mann an, mir sofort aus der Hose zu helfen. Ich soll mich auf das Bett knien, was ich auch tue, da ich befürchte, dass sie sonst meinen Sohn nicht auffangen können. Die zwei Schritte zum Bett sind unangenehm, aber ich wechsele ohne Lageveränderung auf das Bett. Dort knie ich nun, Oberkörper aufrecht, und halte mich an der Rückenlehne fest. Ich denke und fühle (wie während der gesamten Geburt), dass ich loslasse und spüre mit der nächsten Kontraktion ist der Kopf meines Sohnes da. In diesem Moment spannt mir die Hebamme noch das CTG um den Bauch. Für den Bruchteil einer Sekunde glaube ich zu zerreißen, dann spüre ich das Eindrehen des Körpers meines Sohnes, und dass er jetzt ganz raus ist. Ich denke noch meinem Mann sagen zu müssen, er soll ihn auffangen, die Hebamme ist jedoch schon zur Stelle. Und da war nun mein Sohn, geboren um 7.28h. Von der ersten Kontraktion bis zur Geburt waren es gerade mal 1 Stunde 45 Minuten. Er schreit kaum, liegt sofort nackt, weich und warm auf meiner nackten Brust und wimmert ein wenig. Nach ca. 15 Minuten sucht er die Brust, von der er sich für die kommenden zwei Stunden nicht lösen lässt. Ich fühle mich wach, ausgeschlafen, entspannt und unbeschreiblich glücklich. Draußen fallen dicke Schneeflocken und alles ist friedlich und gedämpft. Es ist der vierte Advent. Es folgt noch die Geburt der Plazenta, die der Hebamme nicht schnell genug geht. Ich weiß es nicht mehr genau, aber ich glaube, dass sie mir gleich nach der Entbindung ein Mittel über die Infusionskanüle verabreicht hat. Wir werden nach der Erstversorgung (ich musste mit wenigen Stichen genäht werden) lange vom Klinikpersonal in Ruhe gelassen und genießen das Bonding. Mein Sohn gibt jedes Mal beim Nachfragen der Hebamme ein Handzeichen und hat ein zufriedenes Gesicht. Mein Mann holt unseren älteren Sohn ab, damit er seinen neuen Bruder mit nach Hause bringen kann. In dieser Wartezeit geht mir der Ablauf der Geburt noch mal durch den Kopf. Ich empfinde unsere Geburt als sehr selbst bestimmt. Und entdecke, dass wir eine großartige Teamarbeit geleistet haben, die keinerlei Hilfe von außen gebraucht hat. Wir haben zu zweit

UNSERE Geburt gemeistert. Ich war zu jedem Zeitpunkt der Geburt ganz klar bei Sinnen, was mich erstaunt. Ich glaubte einen Trancezustand erreichen zu müssen, um die »Schmerzen« ertragen zu können. Aber das brauchte ich gar nicht. Die Kontraktionen waren stark, heftig, auch überwältigend aber nicht schmerzhaft. Ich war einzig nicht auf die Schnelligkeit dieser Geburt vorbereitet – aber im Nachhinein sehr glücklich über den gesamten Ablauf. Mir ist zum singen ganz ruhiger, sanfter Melodien zumute und das tue ich auch. Erst als ich nach drei Stunden zum Duschen gehe, wird David vermessen, gewogen und von mir angezogen. Mein Blutdruck ist immer noch zu hoch, die Hebamme ist etwas besorgt. Ich fühle mich jedoch sehr wohl, stehe schon erstaunlich sicher und fit auf meinen Beinen, kann alleine duschen und darf somit auch nach Hause gehen. Um 12.30h sitzen wir bereits auf der eigenen Couch. Als am Nachmittag meine Hebamme den Blutdruck überprüft ist alles ganz normal!

Selma und Nils

Nils sollte ein Weihnachtskind werden. Am Ende der Schwangerschaft fühlte ich mich gut, Nils strampelte und es gab für mich keinen Grund zur Sorge. Mein Frauenarzt sah das etwas anders, denn das Kind war klein und ich immerhin schon über 36 Jahre alt. Leider war ich damals noch nicht mutig genug, mich gegen die Bedenken der Menschen, die anhand ihrer Berechnungen Bedenken haben und ständig ein neues Risiko entdecken, energischer durchzusetzen. Ich ging also zur Geburtsplanung ins Krankenhaus, um etwas zu planen, was man eigentlich nicht planen kann. Es wurde ein Wehenbelastungstest durchgeführt, der Grund zur Sorge gab und es stand kurz das Wort »Kaiserschnitt« im Raum. Ich war irgendwie total überrumpelt. Es war doch alles gut. Mein Kind war topfit. Warum wurden die denn jetzt alle nervös. Ich gab einem Einleitungsversuch nach, um auf jeden Fall einem Kaiserschnitt zu entgehen. Aber Nils wollte noch nicht. Ich fühlte mich wie ein Huhn das ein Ei legen soll und nicht kann. Ich wollte nach Hause und verließ auf eigenen Wunsch das Krankenhaus. Ich hatte jetzt immer wieder ziemlich heftige, aber unregelmäßige Kontraktionen. Wir fuhren also wieder ins Krankenhaus. Da ich inzwischen schon die dritte Nacht ohne viel Schlaf war, stellte

sich Muskelzittern und Müdigkeit ein, was die Hebamme dazu veranlasste, mich an den Tropf zu hängen. Innerhalb kürzester Zeit wurden die Kontraktionen regelmäßig. Ich spürte wie sich das Kind ganz langsam voranschaffte, was für uns beide nicht so ganz einfach war, weil ich ans CTG gefesselt war. Auf dem Kreisbett liegend nahm ich die Kontraktionen an. Auf einmal wurden die Kontraktionen immer intensiver und ich spürte einen Druck, der mich zum Pressen veranlasste. Das Kind schob und im gleichen Moment platzte mit einem wirklich lauten Knall die Fruchtblase. Das war wie ein Startschuss zum Finale. Zum Glück half mir die Hebamme jetzt, bei jeder Kontraktion aufzustehen und in der Hocke zu pressen. Dadurch kam mehr Bewegung in die Sache und ich konnte mein Kind besser unterstützen. Aber da ich nach jeder Kontraktion wieder am CTG hing, konnte ich mich nicht so ganz frei bewegen. Dennoch war nach kurzer Zeit das Köpfchen zu sehen. Es musste ein kleiner Schnitt gemacht werden, damit die 36cm Kopfumfang durch passten und dann glitt er ganz sanft ins Licht. Nils war klein, aber topfit, hatte sehr gute Werte und eroberte mit seinem wachen Blick direkt mein Herz. Es war alles gut. Ich bin froh, dass ich es in dieser Situation geschafft habe an mein Kind zu glauben. Dennoch bleibt die Frage, wenn ich meinem Gefühl gefolgt und nicht zur Geburtsplanung gegangen wäre, sondern allen Aussagen zum Trotz meinem Kind die Planung überlassen hätte, ob es dann nicht besser gewesen wäre. Ich glaube schon.

Selma und Leni

Obwohl ich schon 10 Tage über Termin war, fühlte ich mich wohl und auch Leni strampelte wie gewohnt. Es gab also keinen Grund zur Sorge. Deshalb wartete ich zwei weitere Tage. Nach 12 Tagen sollte ich dann ins Krankenhaus. Ich war hin- und hergerissen. Auf der einen Seite fühlte ich mich gut, wollte meinem Kind die Zeit geben, die es braucht, auf der anderen Seite die Sorge der Mediziner und der Hebamme, die mich nach 12 Tagen etwas verunsicherten. Die Hebamme schlug eine Einleitung mit Rizinus vor, was Leni allerdings wenig beeindruckte. Es kam zum zweiten Einleitungsversuch und auch dieser setzte nichts in Bewegung. Am Abend spürte ich plötzlich eine heftige Kontraktion, die mich nach diesem Warten richtig aufschreckte.

So, jetzt konnte es losgehen. Die Kontraktionen pendelten sich schon nach wenigen Minuten im Abstand von 3 bis 4 Minuten ein. Das Kind drückte heftig und ich verspürte den Drang diesem Druck nachzugeben. Die Rückenlehne meines Bettes hatte ich hochgestellt und so rutschte ich mit jeder Kontraktion an der Rückenlehne herunter und ließ mich in die Richtung drücken, die das Kind vorgab. Diese Bewegung behielt ich bei, da sie mir am angenehmsten war und ich so dem Drängen des Kindes nachgeben konnte. Ich konnte spüren, wie es sich immer weiter voran schaffte. Dennoch wurde das Drücken immer stärker und ging in ein Schieben über, so dass ich einfach miet-schieben musste. Beim zweiten Pressen platzte die Fruchtblase und es wurde ganz warm und feucht. Das Kind war jetzt nicht mehr zu halten, als wäre es mit Hilfe des Fruchtwassers noch ein Stück weiter gespült worden. Seit dem Einsetzen der Kontraktionen war nur eine Stunde vergangen und ich war noch in meinem Zimmer. Die Hebamme meinte, es wäre jetzt Zeit in den Kreissaal zu gehen, wozu ich die nächste Pause nutzen sollte. Nachdem ich diese 10m gelaufen war, fiel ich dort auf die Knie. Ich konnte den Kopf fühlen und mir war klar, mit der nächsten Wehe kommt das Kind. Sie hingte noch an den Schultern, ich presste ein letztes Mal und sie war da. Ich konnte sie direkt selbst aufnehmen und in den Arm nehmen. Vom Einsetzen der Kontraktionen bis zur Geburt des Kindes waren ca. 1,5 Stunden vergangen und sowohl die Hebamme als auch der Arzt und wir waren über das Tempo überrascht.

Liz und Greta

Elf Tage vor dem Entbindungstermin beginnt es mit unregelmäßigen Kontraktionen in meinem Bauch unruhiger zu werden. Jetzt schon?! Ich bin so gern schwanger! Mag Dich kleinen Menschen noch nicht aus mir herausgeben! Doch kommt auch der Gedanke auf, was auf uns zukommt. Wie werde ich, als Hebamme dieses Abenteuer erleben? Die Verabredung mit Freunden zum Abendessen halten wir ein. Essen ist wichtig; egal ob schwanger oder gebärend; vor allem für mich und unser Kind! Es bedeutet Energie, Wohlfühlen und Halt. Im Restaurant tritt der Appetit in den Hintergrund. Es wird schwieriger, die Kontraktionen für sich zu behalten. Wir gehen nun besser heim.

Dort kann ich lauter sein, mich so geben und bewegen wie ich mag und mein Bauch es mir sagt. Vielleicht gibt die Wanne mir noch etwas Ruhe. Doch die ruhigen Zeiten sind vorbei. Nachts im Mietshaus in der Badewanne tönen ist auch Ruhestörung, oder? Also raus aus der Wanne. Mir geht es gut. Unserer Kleinen auch. Ich weiß es. Ich spüre es. Trotzdem in die Klinik? Ich möchte als Hebamme nicht zu früh dort sein. Wir fahren in die Klinik. Dort bestätigt sich mein Gefühl: der Kleinen geht es gut. Der Muttermund ist halb geöffnet. Während der Kontraktionen mag ich mich nach vorn abstützen. Ich spüre, dass es mir gut tut, dem Ziehen im Unterbauch das Gewicht des Kindes hinzuzugeben. Ich wähle im Kreissaal immer wieder den Kniestand und Vierfüßlerstand. Das Element Wasser trägt mich, also gehe ich wieder in die Wanne. Wir lassen uns schweben, fallen – in der Wehe kniend nach vorn. Später gehe ich raus aus der Wanne. Freue mich über den festen Boden unter den Füßen, lege mich in den Pausen auf die Seite ab. Doch jede Kontraktion lässt mich wieder aufspringen und knien. Der Druck nach unten nimmt zu. Ich spüre wie mein Kind mir die Richtung vorgibt. Ich habe das Gefühl, mehr Platz machen zu können und stelle in einigen Wehen ein Bein auf. Welches? Ich erinnere mich nicht mehr. Der übermächtige Druck des kleinen Wesens hinaus wird immer größer. Könnten wir diese Zeit – Du in mir; wir allein für uns – nicht noch etwas anhalten? Ich setze mich auf den Hocker, sicher von hinten durch den werdenden Vater gestützt. Ich gebe in einigen Kontraktionen dem Druck nach und sie ist da! Meine Hebamme leitet sie zu Boden zwischen meine Beine und ich nehme sie zu mir hoch, lege sie auf meine Brust. Sie schaut mich an. Es ist geschafft. Wir sehen Dich! Neu! Du bist bei uns angekommen – auf uns – um uns – hinaus aus mir. Ich habe ein lachendes und ein weinendes Auge!

Liz und Etienne

Es ist noch eine Woche Zeit bis zum Entbindungstermin, doch die nächtlichen, auch regelmäßigen Kontraktionen lassen mich nicht schlafen; ebenso die Aufregung und freudige Erwartung. Nach 3 Nächten lassen wir Greta bei den Großeltern und fahren zur Kontrolle in die Klinik. Meine Hebamme ist da. Vertrauensvoll lasse ich mir etwas Homöopathisches geben, eine Entscheidung soll her – Geburtsbeginn

oder noch einmal klare Ruhe. Ich fühle mich geburtsbereit – mein Muttermund ist es auch. Ich bin diesmal ungeduldiger, neugieriger. Vielleicht auch, weil wir noch nicht wissen, ob wir einen Jungen oder ein Mädchen bekommen. Obwohl ich mich auch diesmal schwanger sehr wohl fühle, rauben mir 3 schlaflose Nächte doch etwas die Nerven und ich sehne mich nach einem klaren Geburtsbeginn. Doch vorerst schickt mich meine Hebamme wieder fort. Mein Mann und ich machen den Wochenend-Einkauf, sind einfach mal einen halben Tag »zu dritt« zu zweit, bevor wir zu viert sein werden. Verbringen Stunden im Cafe. Meine Kontraktionen kommen und gehen, mal leicht, kurz und selten, dann mal häufiger und heftiger. Wir alle fühlen uns wohl, sind entspannt und rastlos zugleich. Dann entscheide ich mich, noch mal in der Klinik vorbeizuschauen. Beim CTG in Seitenlage sieht man, dass es unserem Kind gut geht. Doch die Entscheidung lässt weiter auf sich warten. Wenige Augenblicke nach dem Aufstehen legt sich plötzlich ein Schalter um: die Geburtskontraktionen stellen sich ein; regelmäßig und kraftvoll. Mein Kind und ich bejahen die Geburt. Wir lassen uns fallen in dieses Abenteuer mit vollem Vertrauen in die Energie und Kraft der Natur. Da eine Infusion nötig ist, sitze ich eine Weile kreißend auf dem Ball und lasse mich treiben. Die Wanne ruft. Ich möchte das getragen sein und die Sicherheit des Wassers spüren – also steige ich in die Gebärwanne. Meine Position ist der Kniestand, die Beine fest auf dem Wannenboden verankert und mit den Armen am Beckenrand aufgelehnt, fühle ich mich entrückt in eine andere Welt. Nach kurzer Zeit springt die Fruchtblase und das Kleine schiebt nach unten. Ich komme an den Punkt, rasten zu wollen, länger als eine Kontraktionspause – doch der Weg geht weiter. Auf Anraten meiner Hebamme setze ich mich in der Wanne auf. In wenigen weiteren Kontraktionen schiebt sich Stück für Stück mein Kind in meine wartenden Hände. Die Hebammen und der werdende Vater beobachten staunend vom Beckenrand aus, wie dieses Wunder geschieht. Mein Kind und ich alleine in der Wanne – im geschützten feuchten Raum. Ein ungestörtes Zusammenspiel. Ein langsames Geborenwerden, noch eine Runde schwimmen und dann nehme ich dich auf die sichere Brust. Es ist vollbracht. Stolz und Ehrfurcht erfüllen mich. Es ist ein Junge und er schaut uns mit großen braunen Augen an.

Ulla und Moritz

Der Geburtsbeginn kündigt sich durch regelmäßiges, leichtes, warmes (alle 7 Minuten, etwa 60 Sekunden) Ziehen im Kreuz an. Mein »normales« Atmen reicht völlig aus und es ist gut, jetzt in die Klinik zu fahren. Mein Kind und ich, wir wissen, wir sind gemeinsam bereit uns mit dieser »neuen« Lebenskraft zu verbinden, zu vereinen und dies gibt uns beiden eine sichere, gelassene, innere Einstellung, denn wir fühlen und wissen nun diese »neue« Lebenskraft existiert wirklich. »Hurra es geht los!« Im Kreissaal angekommen nehme ich eine kniende Haltung ein, wobei ich auf einem Hocker vor dem Bett knie und mich mit den Unterarmen, Ellenbogen auf dem Bett abstütze. Diese Stellung tut uns beiden fantastisch gut. Mein Becken steht im Lot, die Schwerkraft setzt ein. Sanft im eigenen Rhythmus schwinde ich meinen Körper, wie ein Pendel leicht hin und her, der Atem passt sich an und die Fruchtblase tröpfelt dabei. Das tut gut, uns geht es einfach dabei wunderbar. Ich spüre wie das Köpfchen meines Kindes ganz angenehm, mit leicht guttuendem Druck meinen Muttermund von innen, in diesen rhythmischen Pendelbewegungen mit massiert. Ich glaube wir zwei fühlen uns sehr wohl und verspüren nicht das geringste »Geburtsmühen«. Alles fließt und geht seinen natürlichen Gang. Auf einmal spüre ich vermehrten Speichelfluss, den Speichel lasse ich ungeniert aus meinem weich geöffneten Mund in ein Nierenschälchen fließen. Mir wird warm und ich ziehe das weiße Klinikhemd aus. Übelkeit kommt auf und ich muss erbrechen, ich lass alles zu und fühle mich nach dem Erbrechen wie befreit. Ein warmer, dumpfer Druck (etwa wie ein leichter Hammerschlag auf den Daumen) folgt und ein großer warmer Schwall Fruchtwasser geht ab. Die Hebamme gibt mir die Anweisung mich sofort auf das Bett zu legen. Ich befolge diesen Ratschlag (leider!) und sofort verspüre ich, dass mein gesamter Körper eine verspannte, verkrampfte Haltung einnimmt. Das guttuende Pendeln, die wunderbare Schwerkraft und das im Lot stehen sind wie weggeblasen. Ich komme mir wie ein dicker, unbeweglicher auf dem Rücken liegender Käfer vor. Nichts geht mehr. Mein Atemrhythmus ist schwer. Ich verliere den gemeinsamen Geburtshalt. Der Herzschlag meines Kindes wird überprüft, dann heißt es auf einmal »Geburtsstillstand«, sofort überfällt mich große Angst und ich mache

noch mehr zu, ich verliere dadurch total unseren gemeinsamen Faden, unseren gemeinsamen Weg. Alle ermuntern mich, unterstützen mich mit lieben Worten und bringen meinen Oberkörper in eine fast sitzende neue Position. Das Bettrückenteil wird hochgestellt. Ich atme wieder ruhiger und tiefer, ich atme auf. Keiner fragt, »willst du das wirklich so?« Erst nach Minuten, die mir wie Stunden vorkommen komme ich in ein besseres Geburtsgefühl zurück und ich lasse dies sofort mein Kind wissen, ich teile wieder mit meinem Kind ein gemeinsames, vertrautes, friedliches schaffen. Nach Minuten fühle ich erst wieder in meinen Körper hinein, ich Kontakte und Berühre mich innerlich, den Druck auf den Beckenboden spüre ich wieder. Nur dieser Druck verläuft nicht wie zuvor von oben nach unten, jetzt breitet sich der Druck quer im unteren Bauchbereich aus. Die Hebamme gibt mir die Anweisung zu pressen und mein Mann wird von ihr aufgefordert von oben nach unten mit beiden Händen auf meinem Bauch zu schieben und zu drücken. Mit jedem drücken wird der Kopf des Babys in der Vulva sichtbar. Dann nach sechs Kontraktionen gleitet der Kopf und ohne Anstrengung der Körper aus dem warmen Geburtskanal. Ein kleiner Junge ist geboren und wird mir sofort auf die Brust gelegt. Diese Geburtserfahrung hat meine ganze Einstellung und meine Beziehung zu mir selbst verändert. Es bedeutet, dass doch ich als Gebärende im Kontext mit meinem Kind und meinem Gefühl entscheiden sollte.

Ulla und Florian

Das Köpfchen liegt noch nicht richtig im Becken, es sind noch 2 Wochen Zeit bis zum errechneten Geburtstermin. Die Fruchtblase hat sich geöffnet und das Fruchtwasser geht schwallartig ab. Der Krankenwagen, in dem uns unsere Hebamme begleitet bringt uns nach 10 Minuten Fahrt sicher ins Klinikum. Aus Angst und Unsicherheit will ich mich während der Fahrt verschließen, ich teile dies meiner Hebamme mit. Doch sie gibt mir die sehr gute Anweisung loszulassen, mich zu öffnen, mich mit meinem Kind gemeinsam dem Erleben hinzugeben. Ich halte nichts verkrampft zurück, komme in ein ruhiges angenehmes atmen, gebe dadurch meinem Kind und den Kontraktionen viel Sauerstoff. Ein gut fühlbares Körpervertrauen, eine tiefe emotionale Verbundenheit zu meinem Kind und zu den Kontraktionen entsteht. Ich spüre inner-

lich ein prickelndes, warmes Gefühl und ich weiß mein Kind schafft mit, mein Kind weitet mit seinem Köpfchen den Muttermund. Durch das Abgehen des Fruchtwassers fühle ich mich innen, sowie außen angenehm warm, feucht und gut durchblutet, alles was hier zusammenfließt ist stimmig für mich. Ich spüre, die Geburtsdynamik ist pure Energie, die sich selbst hervorbringt, die innerlich verfügbar und zu »Diensten« steht. Ich vertraue und lasse diese energetischen Kräfte frei um an den wertvollen Grundrhythmus zu gelangen – »Wir werden alle getragen«. Im Kreissaal angelangt stehe ich auf und laufe nackt hin und her. Wie ein Magnet zieht alles plötzlich nach unten, dieser Magnetismus ist gegenwärtig und gibt dem Geburtsablauf volle Intensität und guttuende Tiefe. Wir, mein Kind, die Muskelarbeit und ich wir sind zusammen voll in der lebendigen Gegenwart. Ich lasse zu, bleibe in meinem Gefühl, nehme die direkten Botschaften meines Kindes an, das sich immer tiefer und tiefer einschraubt, ich entfalte und öffne mich, nehme die Kontraktionen dankbar an. Plötzlich verspüre ich im linken Oberschenkel einen Krampf, der von der Hebamme sofort ausmassiert wird. Ich bleibe stehen und halte mich dabei an der Fensterbank fest. Danach habe ich das Verlangen mich hinzusetzen. Ich setzte mich ganz vorne auf den Rand des Bettes, spreizte so gut es mir möglich ist die Beine und beginne unwillkürlich zu schieben. Das tut gut und auch hier spüre ich ganz deutlich wie sich die gut durchblutete Vulva immer mehr öffnet, bis der Kopf durchtritt und der gesamte Körper warm herausgleitet. Ich nehme meinen Sohn, ein gesundes Baby glücklich und dankbar in die Arme.

Barbara und Susanne

Die Fruchtblase tröpfelt, ich befinde mich im Vierfüßlerstand auf dem Kreissbett, der Muttermund ist etwa 8 cm geöffnet. Mit den fließenden Kontraktionen schwinge ich rhythmisch meinen ganzen Körper, verbunden mit meinem Atemrhythmus in Richtung Matratze abwärts. Mein Muttermund fühlt sich dabei weich, warm und feucht an. Aus meinem Mund lasse ich den vermehrten Speichelfluss tröpfeln. Mein Atem ist ein langes sich öffnendes Ausatmen und ich stelle mir dabei vor, dass mein Ausatmen um und in den ganzen Körper meines Kindes fließt, mein Kind wird wie von einem warmen Sommerwind

immer tiefer nach vorne geblasen. Es entsteht ein gegenseitiger, offener, ohne Schmerzen »Geburtsberührungsprozess«. Die Kommunikation zwischen zwei offenen Wesen gilt, dies fühlt sich sehr gut an. Ich spüre wie das Köpfchen meines Kindes von innen mit dem Muttermund kontaktet, dies fühlt sich warm und weich an. Ich lächle meinem Kind zu, denn alle Signale gehören zu meinem Kind und kommen aus ihm heraus. Ich lass zu, dass mein Kind seinen natürlichen Geburtsverlauf bewusst, selbst gestaltet. Ich weiß ich kann meinem Kind nichts aufzwingen! Mein Kind verfügt über seine eigenen Kräfte, die es sich selbst erschließt und somit zugleich seine eigene Geburtspersönlichkeit gestaltet. Ich lobe mein Kind und die Kontraktionen, dass ich diese Energie, diese Naturkraft, diesen engen Kontakt empfangen darf. Plötzlich verändert sich alles ganz schnell. Ich spüre innerlich auf der rechten Beckenseite einen Druck, eine örtlich begrenzte starke Spannung vom Köpfchen. Darauf reagiere ich sofort, indem ich mein rechtes Bein nach hinten weg strecke, ich mache Platz. Ich atme bewusst in die rechte Hüfte hinein und die Muskeln der rechten Hinterbacke bleiben locker. Danach fühle ich einen gewaltigen Zug nach unten, ein tiefes Ziehen wie von einem Magneten, eine elektrisierende Empfindung. Die Fruchtblase ist geplatzt, ich atme tief auf, eine körperliche Erleichterung, ein gewaltiges Gefühl, ein sehr gutes Gefühl ist nicht mehr aufzuhalten. Der Pressdrang setzt ein und ist nicht mehr zurückzuhalten, ein angenehmer Druck und der Kopf wird in der Vulva zweimal sichtbar, dann tritt der ganze Kopf durch. Ein gutes Gefühl, wie von etwas »härterem Stuhlgang«, der abgeht. Der ganze Körper folgt ohne Anstrengung aus dem Geburtskanal heraus. Mein Baby wird mir sofort zwischen die Brüste gelegt, ich umarme mein Baby und drücke es sanft ans Herz. Unser schönes Bonding und das erste Andocken an der Brust genießen wir gemeinsam.

Gudrun und Amelie

Der Geburtsbeginn kündigt sich durch warme, regelmäßige Kontraktionen im unteren Rücken an. Ich begrüße die Muskularbeit und nehme Kontakt zu meinem Kind auf. Dabei bin ich mir sicher, dass die gute alte »Mutter-Natur« uns stärken wird, wir, Baby und ich begegnen ihr mit Geduld und guter Zuversicht, ohne der »Mutter-Natur« »Gewalt«

anzudrehen, in dem wir uns mit Medikamente voll stopfen. Ich bleibe in meiner normalen Atmung, mein Herzschlag ist ruhig, wir fahren in die Klinik. Im Kreissaal angekommen ist es mir sehr wichtig, dass ich von der frühen, kühlen, frischen Morgenluft, die mir sehr gut tut einatmen kann. Das Fenster wird gekippt und ich sende diesen Atem in mein Becken, dort lasse ich ihn frei herumstreifen, dann versuche ich ihn durch den Muttermund und die Vagina auszuatmen, das gibt mir ein gutes Gefühl. Ich gehe dabei hin und her und versuche beim Gehen die Vagina ganz zu entspannen. Ich kreise mit dem Becken, eine guttuende Erfahrung. Ich versuche mit geschlossenen Augen zu kreisen, um die Intensität der Kontraktionen mit einem langen Ausatmen zu begleiten. Ich spüre einen gehemmten Speichelfluss, um ihn wieder anzuregen, und so die Austrocknung meiner Mundschleimhäute zu verhindern, benutze ich einen nassen Waschlappen, an dem ich mehrmals »zuckele«. Ich spüre, dass das Kreisen rechtsherum deutlich verspannter, unbeweglicher abläuft. Ich habe das Gefühl, dass das Köpfchen meines Kindes rechts andockt, denn der Druck ist intensiver und mich darauf hinweisen soll, »öffne deine rechte Seite«. Daraufhin verändere ich auch meine Position, ich lege mich auf meine linke Körperseite hin und hebe das rechte Bein an, das von meinem Mann unterstützend gehalten wird. Eine Muskelentspannung setzt rechts ein, die Fruchtblase platzt und mit einem guten Schwung ist Amelie geboren.

Yvonne und Aron

Im späten Januar platzt am 2. Tag der 39. Woche die Fruchtblase morgens früh um 5:30 Uhr. Ich springe aus dem Bett, da ich die wenige Flüssigkeit, die austritt, für Urin halte, den ich in der Spätschwangerschaft vielleicht nicht mehr 100prozentig unter Kontrolle habe. Danach lege ich mich wieder hin, kann aber nicht schlafen, weil ich ein Grummeln im Unterbauch bemerke. Beim Toilettengang vor dem Frühstück geht der Schleimpfropf ab. Ich mache mich schlau, dass vom Verlust des Schleimpfropfs bis zum Beginn der Geburt durchaus noch ein bis zwei Tage vergehen können. So um 11:30 Uhr verspüre ich zum ersten Mal ein Ziehen im Unterleib. Dieses kommt – wenn auch in sehr großen Abständen, die ich zu jenem Zeitpunkt noch nicht beachte –

immer wieder. Also doch Wehen! Diese Erkenntnis erfüllt mich mit gemischten Gefühlen: hauptsächlich Vorfreude mit einer Prise Ungewissheit und Respekt vor der anstehenden Aufgabe, ein Kind zur Welt zu bringen. Motiviert vom möglichen »Ernstfall« setze ich endlich mein bislang aufgeschobenes Vorhaben um, den Klinikoffen noch einmal zu prüfen bzw. zu ergänzen. Zwischendurch stelle ich fest, dass die Wehen unter Hüftkreisen an der Sofalehne gut zu ertragen sind. Also bin ich in der Folge wiederholt dort zu finden. Gegen 14 Uhr beschließe ich dann, in der warmen Badewanne zu testen, ob es sich um Übungswehen oder echte Wehen handelt. Diese sollen im ersten Fall aufhören und sich bei wirklichen Geburtswehen im Wannenbad verstärken. Also lasse ich Wasser einlaufen und suche mir derweil Handtücher und frische Wäsche zusammen. Als ich wieder ins Badezimmer komme, stelle ich fest, dass das einlaufende Wasser bereits kalt und somit unser Warmwasserboiler im Heizungskeller leer gelaufen ist. Also stelle ich das Wasser schnell ab und steige unverdrossen in das unkuscheilige Nass. Nach Eintauchen in die Wanne kann ich keine Wehen mehr beobachten, verharre aber noch geraume Zeit in dieser ungemütlichen Umgebung ehe ich mich abtrockne und wieder anziehe. Allerdings habe ich anschließend so meine Zweifel, ob dieser Wehentest wohl geeignet war, eine Aussage über die Beständigkeit meiner Wehen zu treffen. Wenn es um Entspannung und Wärme geht, könnte man den Test vielleicht auch in ein mit kuscheliger Biber-Bettwäsche bezogenes Bett verlegen? Gedacht, getan. Also lege ich mich etwa um 15 Uhr ins Bett. Nach ungefähr einer Viertelstunde verspüre ich wieder eine Wehe, der regelmäßig weitere folgen. Also doch echte Wehen – es geht los! Ich bleibe noch eine knappe Stunde im Bett, bis ich zuverlässig einen Wehenabstand von 12 bis 15 Minuten ermitteln kann. Dann versuche ich, meinen Mann zu erreichen, aber da er in einer Sitzung ist, muss ich den Weg über die Sekretärin seines Chefs nehmen – Gott sei Dank hat er mir die Nummer für solche »Notfälle« aufgeschrieben. Also bitte ich um dringenden Rückruf, den ich zwischen zwei Besprechungen auch erhalte. Es sind noch zwölf Tage Zeit bis zum errechneten Termin, so dass mein Mann von meinem Anruf und der Aussage, dass ES losgeht ziemlich überrascht ist. Der Groschen, dass die zweite Besprechung nicht mehr stattfinden kann, fällt erst

langsam, aber dann ist er doch innerhalb von einer halben Stunde bei mir, wir laden den Klinikoffen ins Auto und fahren ziemlich genau um 17 Uhr los. Trotz Feierabendverkehr und winterlicher Straßenlage erreichen wir die 49 km entfernte Uni-Klinik in einer guten halben Stunde. Die Wehen kann ich unterwegs ganz gut veratmen. Die Hebamme in der Klinik stellt fest, dass ich Fruchtwasser verliere – also hatte ich frühmorgens tatsächlich einen Blasensprung. Der Muttermund ist vier Zentimeter geöffnet. Das Legen des venösen Zugangs gestaltet sich schwierig: die aufnehmende Hebamme, die uns unsympathisch ist, weil sie undeutlich und keine Silbe mehr spricht als nötig, hält meine Venen für schwierig und ruft eine Kollegin, die das gut könne. Diese unternimmt drei schmerzreiche Fehlversuche ehe mein Mann wie ein Löwe dazwischen geht und sie auffordert, jetzt doch einmal jemanden zu rufen, der sich mit Braunülen auskennt. Und tatsächlich: die dritte im Bunde – eine junge Schwester / Hebamme schafft es auf Anhieb und das vorsorgliche Antibiotikum (wegen des Blasensprungs) kann verabreicht werden. Als die Ärztin dazukommt um zu schallen, weisen wir darauf hin, dass wir das Geschlecht des Kindes nicht kennen und auch noch nicht wissen möchten. Der Ultraschallbefund ist normal. Um mich zu versöhnen, bietet mir die Hebamme an, ein Entspannungsbad zu nehmen. Ich stimme zu. Das Badezimmer ist wenig anheimelnd, weiß gekachelt mit Dusch- und WC-Ecke, aber im warmen Wasser und mit meinem Mann auf dem Wannenrand fühle ich mich wohl. Schichtwechsel um 20 Uhr: die »frische« Hebamme ist wesentlich sympathischer und engagierter – mein Mann und ich atmen auf, weil wir uns nun keine Gedanken mehr um einen selbst initiierten Betreuungswchsel machen müssen, um uns gut aufgehoben zu fühlen. Die Badewanne führt zu kräftigeren Wehen, aber das Veratmen klappt noch gut. In Gedanken bedanke ich mich bei der Hebamme, die am alten Wohnort den Vorbereitungskurs sehr gut geleitet hatte. Plötzlich tritt unvermittelt und ungerufen ein junger Narkosearzt in das Badezimmer und erklärt mir, in welcher Weise ich – insbesondere als Erstgebärende – von einer PDA profitieren würde. Ich bin total verdattert, so dass ich erst im Nachhinein Dankbarkeit dafür entwickle, dass die Hebammenschülerin meinen wehenden, nackten Körper während der Anwesenheit des Arztes mit einem Handtuch bedeckt. Die Hebamme

und ich sind uns einig, dass ich noch gut mit den Wehen klarkomme und derzeit kein Bedarf für eine PDA ist. Ohnehin hatte ich zuvor mit ihr besprochen, dass ich zunächst alternative Methoden gegen die Schmerzen bzw. zur Geburtsunterstützung wünsche. Der Anästhesist zieht also unverrichteter Dinge wieder ab. Etwa um 20:45 Uhr ziehen wir um in den Kreißsaal. Ich ziehe meine Hosen aus, ein bequemes Longshirt und warme Socken an. Der Muttermund ist jetzt fünf bis sechs Zentimeter weit. Als Entspannungsmusik habe ich mir ein Gitarrenkonzert (Concerto de Aranjuez) mitgebracht, das bei gedämpftem Licht leise im Hintergrund spielt während ich auf dem Pezzi-Ball und am Tuch festhaltend mein Becken kreise. Um 22 Uhr bekomme ich Buscopan, um die Muskeln zu entspannen, und bespreche mit der Hebamme, dass ich nicht im Liegen sondern in einer senkrechten Position entbinden möchte. Ich trinke viel. Da ich aber im Laufe des Tages wenig gegessen habe, bekomme ich zur Stärkung eine Glukoselösung über den Venentropf. Ich konzentriere mich ganz auf meinen Körper und habe kein Gefühl für die Zeit. Zwischen den Wehen ist noch Zeit kurz zu entspannen und dieses besondere Ereignis mit meinem Mann zu erleben. Um 22:30 Uhr ist der Muttermund sieben bis acht Zentimeter geöffnet, die Wehen kommen alle vier Minuten. Um 23:15 Uhr gehe ich auf die Toilette und verspüre einen sehr starken Druck nach unten. Mein Mann begleitet mich und beim Aufstehen von der Toilette bzw. auf dem Weg zurück in den Kreißsaal muss ich mich sehr an ihn hängen und mich festklammern. 23:20 Uhr: Die Hebamme legt mich zur Untersuchung aufs Gebärbett und macht das CTG wieder an. Sie stellt fest, dass der Muttermund nun vollständig geöffnet ist und teilt uns mit, dass das Kind wohl noch heute zur Welt kommen wird. Ich darf während der Wehe mitschieben und die Hebamme erklärt mir, dass ich damit bis zum Höhepunkt der Wehe warten soll. Weiter auf dem Gebärbett liegend versuche ich, das Kind bei den Wehen aus dem Körper zu schieben. Leider gelingt mir das nicht und ich verpasse – die Wehen veratmend – den einen oder anderen Wehenhöhepunkt. Ich bin enttäuscht, dass ich es nicht richtig mache. Um 23:50 Uhr kommt der junge Assistenzarzt dazu. Er untersucht mich mehrfach unter den Wehen – das Schmerzhafteste der kompletten Geburt! – und bestätigt, dass das Kind sich mit der Wehe zwar auf den Weg macht, aber in der Wehenpause »zurück auf Los« rutscht. Die Wehenabstände sind

auch wieder länger geworden. Also gibt es ein Wehenmittel in steigender Dosierung, um dem Kind (und der Mutter) auf die Sprünge zu helfen. Das Ergebnis bleibt aber unverändert. Schließlich reagiert das Kind mit absinkenden Herztönen auf die Wehen, so dass das Wehenmittel nach 20 Minuten wieder abgesetzt wird. Auch die Sauerstoffwerte sind unbefriedigend. Ohne Wehenmittel bekomme ich eine Verschnaufpause und kann etwas trinken. Während der Arzt und die Hebamme das Zimmer verlassen haben, sitzt mein Mann bei mir und fühlt mit. Ich liege immer noch rücklings auf der Gebärlandschaft, weil die Geburtshelfer mich mehrfach untersucht haben und das Kabel-CTG anliegt. Irgendwo ist mein Plan, in einer senkrechten Position zu bleiben, auf der Strecke geblieben, aber ich finde keine Zeit, darüber nachzudenken. Die Hebamme kommt zurück und fragt, ob ich noch Reserven habe, um weiterzumachen. Ja, ich möchte weiter versuchen, dieses Kind auf normalem Wege auf die Welt zu bringen und mobilisiere alle Kräfte. Jetzt warte ich auch nicht mehr auf irgendwelche Wehenhöhepunkte, sondern schiebe aus Leibeskräften mit, sobald sich die Gebärmutter zusammenzieht. Trotzdem erzielen wir keinen Fortschritt und mein Mut sinkt. Um 0:30 Uhr wird die Oberärztin angerufen. Zwischen den Wehen werden mir als Vorbereitung auf einen möglichen Kaiserschnitt bereits die Kompressionsstrümpfe angezogen und das Krankenbett bereitgestellt. Als die Oberärztin erscheint und sich meine Bemühungen unter der Wehe anschaut, verspricht sie mir, das Kind mit der Saugglocke zu holen, wenn ich es nochmal so weit nach unten drücken kann. Ich erhalte nochmal das Wehenmittel und gebe bei der nächsten Wehe alles, was der erschöpfte Körper noch hergibt – ich möchte auf jeden Fall einen Kaiserschnitt vermeiden. Endlich: mit Dammschnitt und Saugglocke bringe ich um 01:04 Uhr einen kleinen Sohn zur Welt. Mein Mann darf die Nabelschnur durchtrennen. Die Hebamme erklärt uns, dass ich ihn ohne Hilfe wahrscheinlich nicht hätte zur Welt bringen können, weil er sich den Arm mit der Nabelschnur an den Kopf gewickelt hatte. Dieses Extrapaket hat ihn immer wieder zurückrutschen lassen, so sehr ich mich auch bemühte. Unser Sohn – diese Worte sind noch ungewohnt und unwirklich! Der kleine Aaron atmet schwer und ist arg mitgenommen, so dass wir ihn nur kurz sehen dürfen und er dann von der Hebamme ins Wärmebettchen mit Sauerstoffdusche gebracht wird. Wir sind unendlich froh, es

ohne Kaiserschnitt geschafft zu haben! Ein Lob an die Hebamme, die uns immer wieder eine Chance gegeben hat, während der junge Arzt uns schon aufgegeben hatte. Ich bitte meinen Mann, den Stammhalter zu begleiten und auf ihn aufzupassen. Der Arzt hilft bei der Geburt der Plazenta durch unangenehmes Ziehen nach und braucht dann einige Zeit, um den Dammschnitt zu nähen. Anschließend werde ich im Krankenbett zu meiner Familie gebracht und sehe den Bericht meines Mannes bestätigt, dass sich der Sohnemann bereits gut erholt hat. Das Wiegen und Messen (2740 g, 49 cm und 35,5 cm Kopfumfang) darf ich miterleben. Um 02:45 werden wir endlich auf die Wöchnerinnenstation verlegt. Leider verbringt Aaron auf Anraten des Kinderarztes seine erste Nacht unter Beobachtung durch die Kinderschwester und kann nicht bei uns sein. Ich bin total aufgewühlt – wahrscheinlich fahren die Hormone in mir Achterbahn – und bekomme kein Auge zu, da ich mich ständig frage, wie es unserem kleinen Söhnchen wohl geht. Nachdem die Weckroutine auf der Station mit Fieber-, Blutdruckmessungen etc. vorbei ist, wird unser Sohn morgens endlich wieder zu uns gebracht und wir dürfen ihn selbst umsorgen. Wir holen das verpasste Bonding – auch auf Papas Brust – nach und genießen es sehr, als Familie zusammen zu sein.

Yvonne und Barbara (zweite Geburt)

Ich bin einen Tag über Termin. Weil ich wieder Schwangerschaftsdiabetes habe, wollte meine Geburtsklinik eigentlich, dass ich mich gestern bei ihnen vorstelle, um die Geburt einzuleiten. Das wollen mein Mann und ich aber auf keinen Fall, denn von eingeleiteten Geburten haben wir noch nie Positives gehört. Das Kind, dessen Geschlecht wir bisher nicht kennen (wollen), soll sich seinen Geburtstag selbst aussuchen dürfen – außerdem ist bislang alles bestens verlaufen: den Diabetes habe ich in der Regel durch angepasste Ernährung unter Kontrolle, die Werte waren immer bestens und das Kind ist bisher eher klein als zu groß, was beim Schwangerschaftsdiabetes ja das Hauptproblem ist. Außerdem kennt mich meine behandelnde Frauenärztin am besten, so dass ich für heute Abend einen weiteren Vorsorgetermin mit ihr vereinbart habe, und das obwohl sie eigentlich schon seit Wochen darauf wettet, dass dieses Kind früher kommt. Der Muttermund ist

schon seit über fünf Wochen sehr weich und zwei Zentimeter geöffnet, aber dabei ist es auch geblieben. Wir haben uns fest vorgenommen, für dieses Kind noch ein paar Tage in der besten Kinderstube der Welt auszuhandeln, wenn es denn noch drinbleiben möchte. Um 19 Uhr sind wir pünktlich in der Praxis und ich durchlaufe zunächst die normale Laborroutine, Blutdruck- und Gewichtsmessung. Mein Mann begleitet mich, unser 22 Monate alter Sohn ist zu Hause bei meinen Eltern geblieben, die angesichts der anstehenden Geburt zu Besuch gekommen sind, um uns zu unterstützen. Ab 19:20 Uhr liege ich am CTG und mein Mann und ich lauschen auf die Herztöne unseres Kindes, als gegen 19:30 Uhr spürbare Kontraktionen auf dem Papier erscheinen. Wir freuen uns sehr, dass sich etwas tut, und wir vielleicht doch nicht mehr verhandeln müssen bzw. dem Kind und mir auch sonstige Manipulationen ersparen können. Meine Ärztin untersucht mich und findet alles in schönster Ordnung. Der Muttermund ist weich und bereits etwas weiter als bei der vorigen Untersuchung. Damit die Kontraktionen Bestand haben, löst sie die Fruchtblase am Muttermund etwas ab und ist dann guter Dinge, dass der Vorsorgetermin, den wir doch noch für übermorgen ausmachen, nicht stattfinden wird. Kurz nach 20 Uhr entlässt sie uns aus der Praxis, aber wir fahren nicht gleich nach Hause. Ich bin mir noch nicht sicher, dass es sich um dauerhafte Geburtskontraktionen handelt und die Abstände sind mir mit gut zehn Minuten noch zu groß, um in die Klinik zu fahren. Ich möchte »denen« auf keinen Fall mit einem »falschen Alarm« in die Hände fallen und dann über die Notwendigkeit einer Einleitung diskutieren – vielleicht kochen sie uns dann doch weich. Also erledigen wir noch ein paar Einkäufe. Im Supermarkt bleibe ich dann und wann stehen, um eine Kontraktion zu verarbeiten und die Abstände verringern sich auf unter zehn Minuten. Wir machen uns auf den Heimweg und denken nun ernsthaft darüber nach, den Weg in die Klinik anzutreten. Das Wetter ist denkbar ungünstig: es schneit in dicken Flocken, aber mit Allrad und Winterködern sollten wir die 49 km schaffen, wenn uns niemand mit schlechterer Ausrüstung den Weg versperrt. Daheim angekommen informieren wir meine Eltern über den Stand der Dinge und schieben um 21 Uhr noch schnell ein paar Pizzen in den Ofen, da wir alle noch nicht zu Abend gegessen haben. Ich esse nur wenig und muss in

siebenminütigen Abständen aufstehen, um die Kontraktionen beckenkreisend zu veratmen. Mein Mann nimmt noch einen Anruf entgegen, erzählt unseren Freunden aber nichts von meinen Kontraktionen, sondern beendet schnellstmöglich das Gespräch. Nachdem unser Sohn von Papa ins Bett gebracht wurde, setzen wir uns um 22 Uhr wieder ins Auto und fahren in die Klinik. Die Abstände der Kontraktionen sind inzwischen auf vier Minuten geschrumpft, werden im Auto zunächst aber wieder größer. Mein Körper und das Kind wissen, dass wir es noch bis in die Klinik schaffen müssen. Ich bin mir inzwischen sicher, dass wir keinen falschen Alarm haben, da die Kontraktionen immer kräftiger werden und ich im Auto sitzend Mühe bekomme, sie richtig zu verarbeiten. Um 22:40 Uhr erreichen wir mit vierminütigen Abständen zwischen den Kontraktionen den Kreißaal. Das Aufnahme-procedere dort ist unerwartet mühsam und ich muss etliche Fragen beantworten, die durch die Krankenblattanlage vor sechs Wochen geklärt sein sollten. Die Hebamme ist bereits älteren Semesters und interessiert sich wesentlich mehr für ihren Papierkram als für mich. Ich atme auf einer Liege sitzend jede Kontraktion mit dem Friedensregenbogen und bin genervt, denn ich habe im Moment andere Dinge im Kopf bzw. Bauch! Als die Braunüle gelegt werden soll, werden meine Venen auf der Hand als schwierig eingestuft, so dass eine weitere Hebamme dazugerufen wird, die das sehr gut können soll. Als diese erscheint, erkenne ich jene Dame wieder, die mir bei der ersten Geburt beide Handrücken zerstochen hatte, ehe mein Mann dazwischenging. Jetzt wirft mein Mann mir einen Blick von der Seite zu, wohl um festzustellen, ob ich die Hebamme auch wiedererkannt habe. Habe ich! Offen äußere ich meine Bedenken, gebe mir dann aber einen Ruck und die Hebamme erhält eine zweite Chance. Sie nutzt diese und hat die Braunüle im zweiten Anlauf in meiner Blutbahn. Ich bin sehr erleichtert, denn die Pausen zwischen den Kontraktionen sind bereits recht kurz und kann nicht mehr gut still sitzen – ich möchte so gerne aufstehen und mich bewegen! Aber zunächst möchte die Ärztin noch eine Ultraschalluntersuchung und CTG machen, wozu ich mich komplett hinlegen soll. Das geht gar nicht! Also bringen wir diese Pflichtübung aufrecht sitzend hinter uns – alles in Ordnung (so war's bei meiner Frauenärztin vor drei Stunden ja auch). Der Muttermund ist bei vier

bis fünf Zentimetern. Nach 23 Uhr sind die Formalien und Voruntersuchungen endlich absolviert. Entgegen der Aussagen während der Kreisaalfhrung weist die Hebamme mir einen Kreißsaal zu. Von wegen selbst aussuchen. Es ist der gleiche Kreißsaal, in dem ich unseren ältesten nur mit großer Mühe und knapp vor Kaiserschnitt zur Welt bringen konnte. Ich möchte aber eine »unbelastete Umgebung« für unser zweites Kind und bitte um einen anderen Kreißsaal, in dem wir dann auch meinen Klinikoffe abstellen. Zu meinem Wunsch, dass ich mich bewegen wolle, schlägt mir die Hebamme vor, ob ich Treppen steigen wolle. Mehr fällt ihr dazu nicht ein. Nein, mein Gefühl sagt mir, dass ich den Kreisaalbereich nicht mehr verlassen sollte. Also gehe ich mit meinem Mann den Flur auf und ab und klammere mich an seinen starken Schultern fest, während ich beckenkreisend die Kontraktionen veratme, die immer heftiger werden. Von den Geburtshelfern kümmert sich niemand um uns; seit wir angekommen sind hat die Kreisaalklingel etliche Male geläutet und das Team hat alle Hände voll zu tun. Die Kontraktionen sind gewaltiger als bei der ersten Geburt. Mir kommen Zweifel, ob ich es dieses Mal auch ohne Schmerzmittel werde bewältigen können. Kurz nach Mitternacht fühle ich, dass es Zeit ist, in den Kreißsaal zu gehen. Ich bitte meinen Mann, mir meine Kreisaalsachen aus dem Klinikoffe zu reichen, entkleide meinen Oberkörper und ziehe mir das gleiche Longshirt über wie bei der ersten Geburt. Als ich meine Hosen ausziehen will, platzt die Fruchtblase und der austretende Wasserschwall durchnässt alle meine Sachen. Das Kind drückt mächtig nach unten. Jetzt laufen zig Geburtshelfer herbei und schließen das CTG an, nachdem ich auf das Kreibett gekrabbelt bin. Dort geht es mir kniend auf das senkrechte Kopfende gestützt am besten und die Hebamme muss mich auch in dieser Position untersuchen, da ich nicht kompromissbereit bin. Ich will mich nicht auf den Rücken legen lassen! Der Muttermund ist vollständig eröffnet und ich schiebe bei der nächsten Kontraktion bereits mit. Danach fordern mich die anwesenden Geburtshelfer auf, mich auf den Rücken zu legen. Ich will nicht, da mir das Knie gut tut, und beharre darauf, in dieser Position bleiben zu wollen. Doch nach der nächsten Kontraktion bittet mich auch mein Mann, in Rückenlage zu gehen und schließlich gebe ich nach. Bei der folgenden Kontraktion schiebe ich

trotz der ungünstigen Position kräftig mit. Die Geburtshelfer setzen einen Dammschnitt und »holen« das Kind, was sich für mich anfühlt als würde mir das Kind aus dem Leib gerissen. Ich bin total über-rumpelt, ja fast schockiert. Eine Tochter! Erst jetzt wird mir erklärt, dass die Herztöne unserer Tochter während der letzten Kontraktionen sehr langsam geworden seien und sie deshalb schnell zur Welt kommen müsste. Sie hatte sich die Nabelschnur straff um den Hals gewickelt. Während dieser Erläuterungen hat die Hebamme die kleine Barbara schon fast abgenabelt, ohne uns dieses Privileg anzubieten. Mein Mann mischt sich ein und darf dann doch die Nabelschnur durch-trennen. Inzwischen beginne ich damit, mein Shirt auszuziehen, um die Kleine auf meine Brust zu nehmen. Mein Mann muss mir dabei helfen, weil die Braunülenhand mich am Ausziehen hindert. Die assi-stierende Hebamme, die zwischenzeitlich den Kreißsaal verlassen hat, kommt zurück und stellt entsetzt fest: »Die Patientin ist ja nackt!« Die leitende Hebamme erwidert: »Sie wollte das so.« Wir sind entsetzt, dass die beiden unserem Wunsch nach Bonding und Zärtlichkeit so wenig Verständnis entgegenbringen. Also sorgen mein Mann und ich selbst dafür, dass unsere Tochter Geborgenheit erleben darf, während die Placenta geboren und ihre Mutter genäht wird. Da noch etliche Geburten anstehen, werden wir rasch in einen Überwachungsraum verlegt, wo wir uns zu dritt in aller Ruhe beschnuppern können. In der Hektik des Kreißsaals war wenig Raum für Gefühle gewesen, die nun zu ihrem Recht kommen. Stolz betrachten wir unsere kleine Tochter. Es gelingt mir, sie anzulegen und sie saugt begierig – weiß schon genau, was sie will. Dass das Kind keine Zeit für uns hat, fällt uns während dieser zwei Stunden gar nicht auf. Barbara ist wach und schaut uns aufmerksam an. Wir sind selig, dass sie endlich bei uns ist.

Yvonne und Cölestin (dritte Geburt)

Der errechnete Geburtstermin ist erreicht und mein Mann und ich freuen uns, dass wir heute von der Entbindungsklinik trotz Schwanger-schaftsdiabetes und ohne Diskussion über eine Geburtseinleitung eine einwöchige Verlängerung erhalten haben. Da wird sich unser Kind, dessen Geschlecht wir wiederum nicht kennen – hoffentlich – seinen Geburtstag ganz alleine aussuchen dürfen. Wir fühlen uns mit der Be-

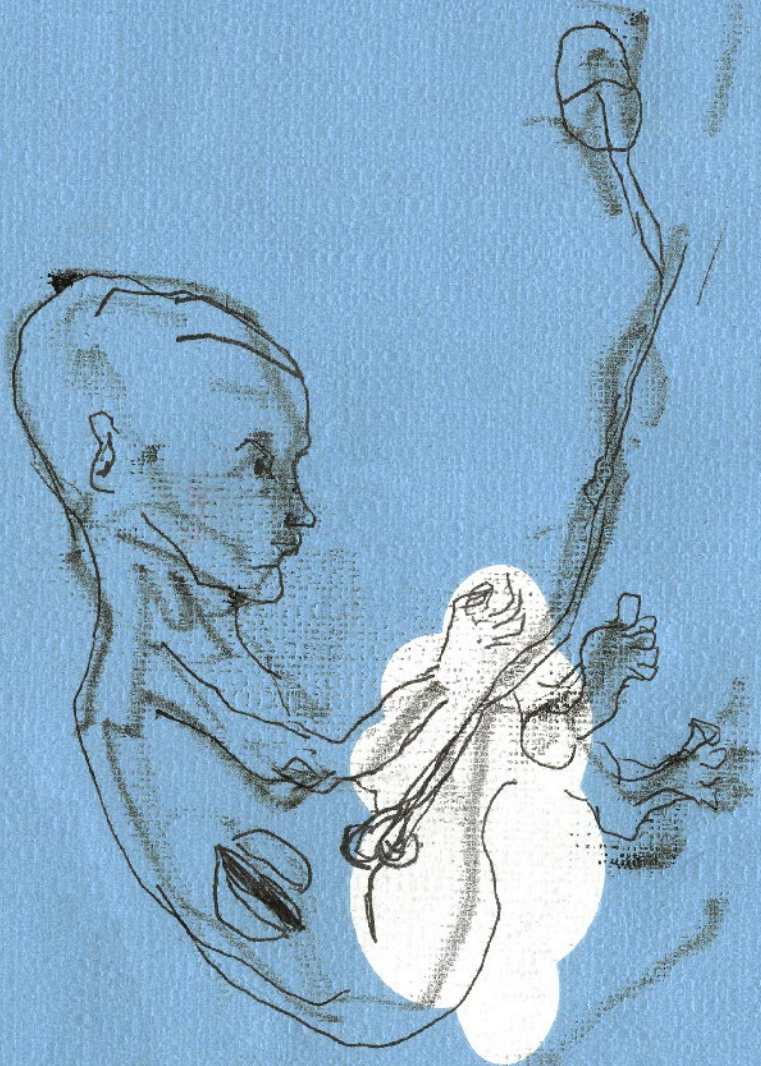
betreuung unserer Beleghebamme und einem neuartigen Gebärstuhl als Leihgabe einer lieben Freundin jedenfalls bestens gerüstet. Das Kind scheint unser Schwerstes zu werden und drückt auch schon ordentlich nach unten. Bei diesem Druck ist es für mich auch am Abend und in der darauffolgenden Nacht schwierig zu unterscheiden, ob ich von Verstopfung geplagt oder einfach nur hochschwanger bin. Mehrfach stehe ich auf, um zur Toilette zu gehen, bis ich um 3:30 Uhr die ersten Kontraktionen verspüre. Diese kommen unregelmäßig und weil ich zwei Tage zuvor auch schon einmal anderthalb Stunden lang Kontraktionen hatte, warte ich erst einmal ab. Um 4:10 Uhr wird unsere 22 Monate alte Tochter wach. Da sie sich nicht beruhigen lässt und ihren großen Bruder (45 Monate), der im gleichen Zimmer schläft, nicht wecken soll, bringt der Papa sie mit in unser Bett. Er weiß ja (noch) nicht, dass sich möglicherweise gerade sein dritter Sprössling auf den Weg macht. Als ich wieder ins Bett komme, kuschelt sich unsere Tochter in meinen linken Arm und schläft wieder ein. Im warmen Bett kommen die Kontraktionen – wie bei meiner ersten Geburt – gut in Gang, so dass ich diese auf der linken Seite mit Tochter im Arm liegend mit einseitigen Friedensregenbogen-Bewegungen des rechten Arms veratmen muss. Mit jeder Kontraktion wächst die Sicherheit, dass die Geburtsarbeit begonnen hat. Als ich mir sicher bin, dass unsere Tochter wieder fest eingeschlafen ist, stehe ich vorsichtig auf und wecke meinen Mann. Er ist wieder schlaftrunken, fährt aber sofort alle Systeme hoch als ich ihm mitteilte, dass er heute wohl wieder Papa wird. Er kann aber noch einen Moment liegenbleiben – ich möchte mich erst mit meiner Hebamme beraten, wie wir vorgehen wollen. Sandra ist bereits nach ein paar Sekunden am Apparat. Ich schildere ihr die bisherigen Kontraktionen. Sie fragt, ob sie noch zu uns kommen soll oder ob ich mich lieber mit ihr in der Klinik treffen möchte. Angesichts der Heftigkeit der Kontraktionen, die immer noch keine Regelmäßigkeit aufweisen, ist mir letzteres lieber. Sandra stimmt zu, dass dies auch ihr Vorschlag gewesen wäre. Sie wird sich innerhalb der nächsten Viertelstunde auf den Weg machen. Ich bin sehr froh, dass wir uns während der Schwangerenvorsorge schon gut kennengelernt haben und ich kein Hebammen-Roulette mehr spielen muss. Wir haben unsere Erlebnisse der ersten beiden Geburten besprochen, was

gut war, und was nicht. Auf der Grundlage dieser Gespräche bin ich sehr zuversichtlich, dass wir ein gutes Team sein werden. Inzwischen ist es 4:50 Uhr. Ich sage meinem Mann Bescheid, dass er aufstehen kann und gehe dann ins Gästezimmer, um meine Mutter zu wecken. Obwohl meine Eltern bereits seit einer guten Woche bei uns zu Gast sind, um die Kinder zu übernehmen wenn wir in den Kreißaal fahren, fährt meine Mutter erschrocken aus dem Tiefschlaf hoch, als ich ihre Schulter berühre. Ich bitte sie, ihren Nachtschlaf in meinem Bett bei unserer Tochter fortzusetzen, damit wir losfahren können. Gebärstuhl und Klinikoffen sind bereits seit den Kontraktionen vor ein paar Tagen ständige Weggefährten in unserem Kofferraum. Wir ziehen uns an, trinken noch einen Schluck und fahren um 5:25 Uhr los. Die Kontraktionen sind schon sehr stark und im Auto kann ich die Friedensregenbogen nicht in voller Höhe durchführen. So ist die Fahrt kein Zuckerschlecken, aber wir erreichen nach einer guten halben Stunde die Klinik. Die Kontraktionen kommen jetzt regelmäßig in Abständen von fünf Minuten. Ich möchte so schnell wie möglich in den Kreißaal, um mich ganz auf meinen Körper konzentrieren zu können. Mit zwei Roller koffern im Schlepptau (Gebärstuhl und Klinikoffen), Handtasche und Kreißaal-Care-Paket einer lieben Freundin läuten wir endlich die Klingel und Sandra erscheint gut gelaunt in der Tür. Sie führt uns in den größten der Kreißäle, da wir ja zusätzliche Ausrüstung mitbringen und erklärt, dass dies ihr favorisierter Ort für die Geburt sei – auch weil wir hier im Fall der Fälle am schnellsten ärztliche Unterstützung hätten. Allerdings können wir noch umziehen, falls wir dies möchten. Wie immer sind ihre Argumente sehr überzeugend: wir bleiben, und der Kreißaal, in dem unser Stammhalter geboren wurde, erhält eine zweite Chance. Das Aufnahmeprocédere ist sehr kurz, da wir gestern ja erst hier waren, die Krankenakte bereits angelegt ist und Sandra die Schwangerschaft begleitet hat. Die Ärztin von gestern ist wieder da und sehr entspannt. Leider macht das Legen der Braunüle wieder Schwierigkeiten: beide Versuche auf meinem linken Handrücken scheitern und ich bekomme eine handtellergroße schwarze Halbkugel von Bluterguss. Wegen der kräftigen Kontraktionen muss die Ärztin in Etappen arbeiten. Der dritte Versuch auf dem rechten Handrücken ist zwar suboptimal, bietet aber genug Flüssigkeitsdurchgang, um Blut

für's Labor abzunehmen und das Antibiotikum zu verabreichen, das ich wegen eines Streptokokkenbefunds in der Spätschwangerschaft benötige. Ich nehme auf dem Pezzi-Ball Platz und veratme die Kontraktionen, während mein Mann schnell den Gebärstuhl mit Haltestange aufbaut. Mit den lädierten Händen kann ich mich nur schlecht an dem Tuch festkrallen, das mich auf dem Pezzi-Ball stabilisieren soll. So bin ich froh, als ich endlich auf dem Gebärstuhl Platz nehmen und mich an der horizontalen Stange festhalten kann – das geht viel besser. Ich ziehe mich mit Hilfe meines Mannes um. Sandra schaltet das mitgebrachte Gitarrenkonzert ein, das sich bei der ersten Geburt bewährt hatte. Sie hat reichlich gesüßten Pfefferminztee gemacht, der mich bei Kräften hält. Zwischen den Kontraktionen halte ich mich an der Stange fest und kreise mein Becken auf dem voll beweglichen Stuhl. So habe ich mich schön während der letzten Schwangerschaftswochen entspannt und es tut auch nun sehr gut. Wenn die Kontraktionen kommen, stabilisiert mein Mann, der hinter mir sitzt, mein Becken, damit ich die Friedensregenbogen machen und tief einatmen kann. Sandra sitzt mir im Schneidersitz gegenüber, lächelt mich an und lobt mich. Sie lässt uns unser eigenes Tempo gehen und bittet mich nur dann und wann einmal aufzustehen, damit das Becken gut durchblutet bleibt. Das ist an der Stange auch kein Problem, obwohl der Druck nach unten immer stärker wird. Jetzt fließt auch peu à peu das Fruchtwasser ab, die Kontraktionen werden noch heftiger. Sandra beurteilt den Geburtsfortschritt allein anhand ihrer Beobachtungen. Zwischendurch muss sie nochmal Blut aus der Braunüle fummeln, da das Labor zu geringe Blutmengen reklamiert. Dazu brauchen wir mehrere Kontraktionspausen. Ich schaffe es nur noch bedingt, sie zu veratmen, und ärgere mich über mich selbst – vielleicht bin ich nicht konzentriert genug? Als mein Mann einmal aufsteht, um selbst etwas zu trinken und deshalb den Beginn einer Kontraktion verpasst, bekommt er unverdientermaßen meinen Groll ab: ich schimpfe ihn an, dass er mein Becken halten soll, damit ich stabil atmen kann! Ein paar Kontraktionen weiter soll ich wieder aufstehen. Es fällt mir schwerer als zuvor, der Druck scheint übermächtig und mir wird klar, dass ich in eine knieende Position wechseln möchte. Sandra schlägt die Gebärlandschaft vor, auf der es eine höhenverstellbare Haltestange gibt. Ich stimme

zu, will aber noch einen Moment warten, weil der Druck zu stark ist, um mich zu bewegen. »Das wird nicht mehr besser,« bemerkt Sandra trocken. Ich kenne sie gut genug um zu wissen, dass sie Recht hat. Also krabbele ich mühsam in die neue Position. Sandra untersucht mich kurz und teilt mir mit, dass der Muttermund vollständig geöffnet ist und ich mitschieben darf. Der Druck ist gewaltig und bei den nächsten Kontraktionen lasse ich meine Anstrengung auch hören. Von hinten fragt mich jemand, ob eine Studentin der Geburt beiwohnen dürfe. NEIN, dafür habe ich jetzt keinen Sinn – warum fragen die das nicht früher? Die Kontraktionen kommen Schlag auf Schlag. Sandra erklärt mir, dass ich mein Becken jetzt nicht mehr kreisen darf, damit der Druck und die Muskelaktivität nach unten wirksam werden können. Die Haare auf dem Köpfchen seien schon gut zu sehen, ob ich es fühlen wolle? NEIN, ich fühle ja überdeutlich, dass das Kind schon weit unten ist. Ich soll mich trauen, kräftig mitzuschieben. Trotz zweier vorangegangener Geburten habe ich hierin keine wirkliche Erfahrung, vielleicht bin ich auch wegen der zwei Dammschnitte zu vorsichtig? Welcher ist der richtige Muskel zu schieben? Ich folge meinem Körpergefühl und bei der übernächsten Kontraktion wird mit Urgewalt der Kopf geboren. Bei der nächsten fängt Sandra das Kind auf, das aus meinem Körper rutscht. [Später berichtet mir Sandra vom folgenden, geflüsterten Dialog während der finalen Kontraktionen: Ärztin: »Wann gehen wir denn in Rückenlage?« Sandra: »Gar nicht. Die Rückenlage ist nach dem Kopfstand die zweitungünstigste Position für eine Geburt.« Es war die erste Geburt aus Vierfüßlerstand für diese Ärztin.] Es riecht nach Geburt: ein Junge! Sandra kommt meinem Mann mit dieser Mitteilung nur Sekundenbruchteile zuvor. Wir haben es ganz alleine geschafft! Ich möchte den kleinen Kerl zu mir hochnehmen, aber das geht nicht, weil die Nabelschnur so kurz ist! Es ist 8:14 Uhr. Auch unser drittes Kind wird vom Papa abgenabelt. Jetzt kann ich ihn auf meine Brust nehmen und ihn kuschelig eingewickelt mit dem Papa willkommen heißen. Erst jetzt bemerke ich, dass eine junge Ärztin zugegen ist. Sie spricht kurz mit mir und verlässt dann wieder den Raum. Sandra schottet uns gegen alle Störungen ab, so dass wir den Kreißaal für uns haben und uns in aller Ruhe beschnuppeln können. Der kleine Cölestin sieht seinen Geschwistern sehr ähnlich, ist aber doch ganz anders. Die Großen werden sich sehr freuen, denn Aaron

hat sich einen kleinen Bruder gewünscht. Zwischendurch stärken wir uns mit Leckereien aus dem Care-Paket und genießen diesen feierlichen Augenblick. Sandra ist im Hintergrund geschäftig und schirmt uns gegen die Ärztin ab, die sich um die Geburt der Placenta kümmern will. Da diese bei all der Entspannung auf sich warten lässt, hilft Sandra zunächst mit Globuli und dann per Akkupunktur nach. Endlich ist auch diese Hürde ohne ärztliche Nachhilfe genommen ohne dass Cölestin unsere Aufmerksamkeit teilen muss. Auch sein Blutzucker wird auf meiner Brust gemessen, die er dann nur kurz zum Füttern verlassen muss: da er ein wenig unterzuckert ist verabreicht ihm Sandra vorsorglich etwas Pre-Nahrung, damit die Ärzte keinen Grund zur Sorge haben. Wir sind beeindruckt, wie geschickt sie das macht. Schließlich darf die Ärztin meinen kleinen Dammriss nähen. Dann bietet mir Sandra an, mir beim Duschen zu helfen – eine super Idee – das hat mir noch keine Hebamme angeboten! Derweil wacht der Papa über den jüngsten Spross. Die Dusche tut sehr gut. Angesichts meiner Kreislaufprobleme bin ich froh, bald auf's Bett krabbeln zu dürfen. Dann begleiten wir unseren Sohn zum Wiegen und Messen: wie erwartet ist der Kleinste der Größte – 53 cm und 3390 g. Es geht ihm prächtig und er beginnt nach dem Umzug ins Überwachungszimmer auch bald, an der Brust zu saugen. Sandra hat uns dort mit einer wunderschönen Teelichtlaterne eine weitere Ruheoase geschaffen, in der wir das Kennenlernen fortsetzen und mit leiser Stimme miteinander und dem Sohn sprechen. Cölestin liegt friedlich und zufrieden an meiner Brust, blinzelt uns zu und macht zwischendurch auch schon mal ein Nickerchen. Wir sind sehr, sehr glücklich über diese harmonische Geburt und das entspannte Ankommen. Zum ersten Mal haben wir wirklich das Gefühl, dass die ganze Welt angesichts dieses neuen Erdenbürgers andächtig den Atem anhält.



Dank

Für das Zustandekommen des Buches habe ich vielen für die Unterstützung, die Ermutigung und Hilfe zu danken. Besonders danken möchte ich

Dr. med. Ludwig Janus (www.ludwig-janus.de)

Prof. em. Dr. med. Wolfram Schüffel (www.schueffel.com)

Sigrid Bohnstedt, Schwangerenaufnahme

Manuela Burkhardt, Lehrerin für Hebammenwesen, Heilpraktikerin

Kristina Daum, Hebamme

Stefanie Hack, Pädagogin

Inge Hansen, Dipl. Dolmetscherin

Constanze Schmitz, Politikwissenschaftlerin, M.A.

Susanne Zwiener, Fotografin

Zeichnung privat

und nicht zuletzt danke ich den vielen Kindern.

Öffne Dich

Raum für gemeinsame Erfahrungen / Gefühle mit deinem Kind
Gedanken – Fragen – Gedichte – Gebete – Lieder – Zeichnungen
Euer Geburtsbericht

Gunhild Knöbl, Mutter von vier erwachsenen Kindern, staatlich anerkannte heilpädagogische Kinderpflegerin, Geburtsvorbereiterin, ausgebildet in Aquatherapie, Cantienica Beckenbodentraining, Baby-massage, Babyschwimmen, Eltern-Kind-Schwimmen, Stillberatung, GfG-Vorsitzende Rheinland-Pfalz/Saarland e.V., VIVA FAMILIA zertifiziert.

Gunhild Knöbl
Schulstr. 33
67722 Winnweiler
E-Mail swimbaby@web.de

Gesamtherstellung
Mattes Verlag
Steigerweg 69
69115 Heidelberg
E-Mail verlag@mattes.de