

Geburt unseres Kindes im Frühling 2009

Als ich Nachts um halb zwei die seit Monaten wohlbekannten Übungswehen verspürte, dachte ich noch, dass die um diese Uhrzeit mal nachlassen könnten, damit ich endlich einschlafen kann. Schließlich hatte ich einen langen Abend hinter mich: ins Kino geradelt, die Strecke gleich zweimal, weil ich mich mit der Uhrzeit des Films geirrt hatte, dann diesen hochemotionalen Film verdauen, danach noch ein intimes Stündchen mit Christoph was mich so beflügelte, dass ich danach auch nicht schlafen konnte, stattdessen nochmal aufstand um etwas zu essen und ein Kapitel im Buch zu lesen. Jetzt lag ich doch totmüde im Bett – und nun sollte die Geburt beginnen? Ich schob den Gedanken beiseite, versuchte das immerwiederkehrende Ziehen im Bauch zu ignorieren und wollte jetzt partout einschlafen. Es gelang nicht. Um drei weckte ich Christoph, der mich beruhigte und mir half, die Situation anzunehmen, denn ich konnte erst gar nicht akzeptieren, dass das Kind heute schon kommen wollte. Da war noch der Fingerhandschuh, den ich fertig stricken, den Werfel, den ich zu Ende lesen und so viele Dinge im Haushalt, die ich noch sortieren wollte. Christoph sprach auch mit dem Kind und erklärte ihm, was nun passieren würde. Ich glaube, es war für die kommenden Stunden bestens vorbereitet.

Als ich akzeptiert hatte, dass die Geburt heute sein würde, (ich rechnete mit der Ankunft nachmittags halb fünf), standen wir auf, zogen uns an und gingen frohgemut ans Werk. Ich hatte Lust die ganze Wohnung aufzuräumen: Abwaschen, Wäsche machen, Staubsaugen, Boden auf allen vieren schrubben, Müll runterbringen, die Fenster mit Laken zuhängen – nachts um vier! Jede Wehe die kam, fand ich spannend und tragbar. Ich nahm sie einfach mit und machte eine kurze Pause beim arbeiten, wenn ich sie brauchte. Wir legten uns auch nochmal aufs Sofa, doch Wehen im liegen machten mir keine Freude. Wenn ich merkte, es war wieder eine im Anmarsch, stand ich auf und ging umher. Während der Wehe hätte ich am liebsten immer sofort Anjet angerufen, in den Pausen ging dieser Wunsch wieder stark zurück. War ja alles in Ordnung. Außerdem wollten wir sie auch noch ein wenig schlafen lassen.

Um 6 Uhr rief ich Anjet dann doch an. Wir waren für diesen Tag, dem offiziellen Geburtstermin, zur Vorsorge verabredet und ich fragte sie, ob wir unseren Termin vom Nachmittag vorverlegen könnten, da die Geburt begonnen hatte. Sie empfahl mir noch ein Bad in der Wanne und versprach alsbald zu kommen. Während ich nochmal ausgiebig im heißen Wasser planschte, meine Haare pflegte und entspannenden Lavendelduft genoß, baute, d.h. pumpte Christoph den Geburtspool im Wohnzimmer auf. Ich war gespannt, ob ich den Pool im entscheidenden Moment wirklich nutzen wollte oder doch etwas ganz anderes brauchen würde. Die Geburt war gedanklich immer noch recht weit weg.

Um acht war Anjet dann hier, zusammen mit einer Hebammenschülerin. Da hörte die Wehen erstmal auf. Das kenne sie schon, meinte Anjet. Kaum seien die Hebammen da, lassen die Wehen nach - kein Grund zur Sorge. Anjet sprach sehr beruhigend und liebevoll zu mir, massierte mir das Kreuzbein und gab mir Akkupunktur. Christoph wurde zum Bäcker geschickt, weil wir alle Frühstückshunger hatten. So saßen wir gemütlich am Tisch, wobei die Lage für mich ein wenig „ungemütlicher“ wurde. Während die einen mit großem Appetit in ihr Croissant bissen und Milchkafee schlürften, schaffte ich es zwar noch, mir ein Brötchen zu schmieren, aber nicht mehr, es zu essen, da ich bei jeder Wehe lieber aufstehen wollte, anstatt zu sitzen. So frühstückten die Hebammen mit Christoph, während ich bei jeder Wehe vom Sofa sprang und durch die Wohnung tänzelte und meine Wehen beatmete. Einerseits dachte ich: Die Frühstücken in einer Seelenruhe und lassens

sichs gut gehen, während ich hier „meine Sache“ bearbeite - andererseits war es aber gerade diese Normalität zu Hause, mit vertrauten Menschen in meiner geschützten Umgebung alltäglichen Beschäftigungen nachzugehen, die mich nicht zweifeln ließen, dass auch der gesamte Geburtsvorgang einfach etwas „sehr normales“ war. Gut, dass ich nachts, als ich nicht einschlafen konnte, etwas gegessen hatte – daher machte ich mir keine Sorgen, weil ich nicht zum Frühstück kam.

Um halb zehn fragte mich Anjet, ob es ok wäre, wenn sie mich untersuchen würde. Da war der Muttermund 5cm offen und ich sehr erstaunt. Mir war nun doch nochmal nach einem Schläfchen zu Mute und Anjet wollte noch einen Wochenbettbesuch machen. Das war mir nur recht: nochmal allein sein und ein bisschen schlummern. Kaum war Anjet raus zur Tür, ging bei mir die Post ab. Statt auszuruhen, musste ich mich mehrmals heftig erbrechen (was ich jedoch als gutes Zeichen deutete, da ich in der „Hebammen Sprechstunde“ positiv darüber gelesen hatte), hatte eine Wehe nach der anderen und hoffte außerdem, das Klo noch rechtzeitig zu erreichen. Christoph hatte alle Hände voll mit mir zu tun, als ich fragte, ob denn das Wasser schon im Pool sei? Da lief es gerade erst ein. Das war wohl der Moment, wo nun (auch) Christoph ins Schwitzen geriet. Ich wollte jetzt nur noch eines: eintauchen ins Wasser. Dort angekommen, war alles schon mal erträglicher, aber ich konnte nun nicht mehr anders, als mir laut tönend Luft zu machen. Ahhhhhhhhhhh!!!!

Christoph rief Anjet an, dass sie hier gebraucht würde. Zwei Minuten später war sie da. Ich weiß gar nicht mehr, ob ich sie richtig wahrnahm, da ich nun wirklich mit mir selbst beschäftigt war. Die Hebammenschülerin hielt sich so dezent im Hintergrund, die habe ich gar nicht bemerkt.

Sie war eine große Hilfe für die Geburt, ging an Anjets Telefon, machte der zweiten Hebamme später die Tür auf, schoss ein wunderschönes Foto nach der Geburt und lies warmes Wasser in den Pool laufen.

Ich war also in mich selbst versunken, hatte die Augen geschlossen (mein größter Wunsch war es immer gewesen mein Kind im Dunkeln zu gebären) und tönte mein „Ah“ während der Wehe. Ich war wirklich erstaunt, wie lange ich jetzt ausatmen konnte. Das erste Ah war meist tiefer als das zweite. Einmal versuchte ich es auch mit unkontrollierterem Schreien, (so wie ich es aus Filmen kannte). Hätte ja vielleicht auch guttun können. War aber nicht sehr entlastend für mich. Da ich keinen klassischen Geburtsvorbereitungskurs gemacht habe, war meine größte Angst immer gewesen, keine „richtige“ Atemtechnik erlernt zu haben. Nun stellte sich heraus, dass sich mein Körper die angenehmste Methode selbst suchte, um mit der Intensität umzugehen. Überhaupt, dass muss ich erwähnen: In der letzten Phase der Schwangerschaft hatte ich oft starke Ängste in Bezug auf die Geburt. Meine größte Befürchtung war, dass ich diesem Prozess vollständig ausgeliefert bin, ohne da rauszukommen zu können. Als ich dann noch eine Geburt auf Video sah, wo eine Frau mit einer wahnsinns lauten Stimme ihren Wehen mit einem unglaublich archaischen „Ahhh“ entgegen trat – da lief es mir kalt den Rücken herunter und ich konnte die folgenden Nächte nur noch sehr schlecht schlafen. Während der Geburt aber, als ich mich an diese – mir damals hochgradig Angst einflösende - Situation mit der Frau erinnerte, half es mir, den Schmerz in die richtige Bahn zu lenken und kanalisiert abfließen zu lassen.

Außerdem konnte ich mich an Christophs Armen festhalten. Der Arme: dieses über den Pool hängen muss wirklich unbequem gewesen sein. In den Pausen war ich dankbar, dass er mir sagte: „Genieß die Pause“ - und so konnte ich sie noch besser genießen. Dieses Zwischenspiel von Pause und Arbeit bei der Geburt fand ich sehr angenehm und clever von der Natur eingerichtet. In einer Pause ermunterte mich Anjet, nach dem Köpfchen zu

fühlen. Das tat ich und war ziemlich irritiert, als ich es schon fühlte, weniger als einen fingerlang vom Licht der Welt entfernt. Es konnte nun wahrlich nicht mehr lange dauern. Warum nur ging alles so schnell? Ich weiß gar nicht, ob ich mich darüber freute. Ich fühlte, wie dieses steinharte Köpfchen, was durch eine intakte Fruchtblase noch geschützt war, sich seinen Weg nach unten bahnte und konnte gar nicht anders, als mitzuschieben. Ich fragte Anjet noch, ob ich das denn überhaupt schon dürfte; mitzupressen. Sie riet mir völlig gelassen und unaufgeregt dass zu tun, worauf ich Lust hätte. Hatte ich! Diese unkomplizierte Art Anjets mit mir umzugehen machte mich locker. Ich wusste: du kannst nichts falsch machen. Es ist alles OK. Mir half auch ungemein, dass sie nicht an Lob sparte und mir immer wieder bestätigte, dass ich das „super machen würde“. Selbst, als sie mich fast zum Schluss untersuchen wollte und ich darauf gerade gar keine Lust hatte, respektierte sie das.

Vorher wusste ich nicht, wie eine „Selbstbestimmte Geburt“ sein könnte. Ich dachte vielleicht, dass es auch da Anweisungen, wenn nicht gar Befehle geben würde – und dass es unumgänglich sei, diesen zu folgen, wenn ich alles „richtig“ machen wollte. Jetzt habe ich erfahren, dass Anjet ihre Geburtsphilosophie wirklich praktiziert. Sie hat mich in meiner Selbstbestimmtheit wirklich da unterstützt, wie ich es brauchte. Trotzdem hatte ich nie Zweifel, dass sie eingreift und mich leiten würde, wenn mehr medizinische Unterstützung nötig gewesen wäre.

Sie hat auch einmal mit mir mit getönt, auf ein tieferes „Oh“. Dieses „Oh“ das fand ich aber schlicht doof und nicht zu gebrauchen. Sagte ich gleich und machte beim nächsten Anrollen der Welle, was sich immer durch ein leises kribbeln im Unterleib ankündigte, wieder „Ah“. Auch Ts mit-tönen irritierte mich mehr. Hey, das ist mein Job, fauchte ich ihn an! Das Köpfchen war jetzt „bedrohlich“ weit unten, ich wollte das Kind noch gar nicht hergeben und war froh, dass es nochmal zurückschrumpfte. Bei der nächsten Wehe muss es wohl doch rausgekommen sein. An diesen Moment kann ich mich leider nicht erinnern. Da sind bei mir alle Sicherungen durchgebrannt. Das war halb zwölf mittags. Ich hab dann aber doch gleich nach dem Kind gefühlt und konnte ein Ohr spüren. Ein klitzkleines Öhrchen. Schauen wollte ich noch nicht. Ich hatte noch ein wenig Angst davor, dieses Wesen zu betrachten, es anzunehmen und für den Rest meines Lebens zu lieben. In der nächsten Sekunde aber hielt ich es schon im Arm und konnte es erstaunt betrachten. Nach einer halben Stunde fühlte ich nach, ob „unser Kind“ ein Junge, wie ich es vermutet hatte, war. Es war - das von mir ersehnte – Mädchen.

Nach einer halben Stunde stieg ich aus dem Pool – die Plazenta war noch nicht geboren. Anjet und Christiane richteten mir auf dem Bett ein bequemes Lager, dann hatten wir erstmal Zeit zum kuscheln. Wer sich auch Zeit lies, war die Plazenta. Sie wurde erst zwei Stunden später geboren. Schön war aber, dass Anjet da nichts beschleunigen wollte, sondern mich akkupunktierte und die nötige Geduld hatte, abzuwarten. Zusammen betrachteten wir dann eingehend die Plazenta und ließen uns von Anjet manches dazu erklären. Dann wurde unsere Tochter in aller Ruhe abgenabelt, gewogen und gemessen – mit sehr liebevollen und sicheren Handgriffen. Sie schien zufrieden mit der Behandlung.

Auch ich wurde untersucht: der Damm war heil geblieben, aber die Scheide hatte eine Schürfwunde davon getragen. Anjet zeigte mir das „Ausmaß“ in einem Spiegel und erklärte, was passiert war. Sie sagte, sie könne es nähen oder auch nicht. Die Entscheidung überließ sie nach eingehender Beratung mir. Da es sich nur um eine kosmetische Sache handelte (und ich Angst vor der Betäubung hatte), entschied ich mich gegen das nähen. Ist inzwischen auch alles prima verheilt.

Anjet begleitete mich seit Beginn der Schwangerschaft. Oft denke ich, wie wunderschön so eine intensive Zusammenarbeit ist. Sie hat alle Veränderungen und alles Wachstum in Bezug auf Partnerschaft, Kind und den großen ganzen Rest einfühlsam begleitet. Sie hat uns zugehört und auf vielen Ebenen gestärkt – ganzheitlich eben. Bei aller ganzheitlich- und selbstbestimmtheit hat sie den Verlauf medizinisch sehr exakt analysiert und mich – als es zu einer zweifelhaften Situation kam- doch zum Ultraschall geschickt, gegen den ich mich innerlich zutiefst geträubt hatte und den ich eigentlich vermeiden wollte. Aber so funktionieren Beziehung: durch Kooperation.

Danke Anjet!

P.S. In einem Gespräch mit Anjet über meine Ängste bezüglich der Kraftanstrengung und Ausdauer die während des gebärens nötig sind, nahm sie den Vergleich einer Bergbesteigung zu Hilfe. Und dass, wo ich Bergsteigen echt gräßlich finde. Im Nachhinein kann ich sagen, dass meine letzte Bergwanderung in 1300m Höhe mir wesentlich mehr Kondition und Kraft abverlangte. Christoph meinte, dass ich in den Schweizer Bergen mehr gejammert und geflucht hätte, als während der Geburt.