

Eine Bemerkung vorab: Für das Wort „Wehe“ benutze ich „Welle“, da wir bei HypnoBirthing die Wörter, die „Schmerz“ assoziieren, durch positive Wörter ersetzen.

Als ich das zweite Mal schwanger war, bin ich immer wieder auf Aussagen von Frauen gestoßen, die ihre Geburt(en) nicht als schmerzhaft empfanden. Ich habe mich oft gefragt, wie kann das sein? Wieso haben manche Frauen keine Schmerzen bei der Geburt? Warum erleben manche Frauen ihre Geburten angenehm, als wundervolle Erfahrung, spirituell oder sogar lustvoll?

Während meiner intensiven Recherche stieß ich dann über viele Umwege und „Zufälle“ auf HypnoBirthing. Ich kaufte das Buch, las es in wenigen Nächten und machte jeden Tag und jede Nacht mehrmals sämtliche Übungen. Ich war sehr euphorisch und begeistert von diesem „Konzept“. Und vor allem war ich überglücklich, dass ich das gefunden hatte, was mich absolut überzeugt hat und meine urinstinktiven Gefühle weckte. Ich konnte an fast nichts anderes mehr denken und erzählte einigen wenigen Menschen davon. Leider erntete ich immer wieder Kopfschütteln und Aussagen wie „Ganz ohne Schmerz geht es nicht“, auch von Personen, von denen ich dachte, sie würden mir sofort zustimmen.

Ich plante eine Hausgeburt und dachte jeden Tag daran, wie wundervoll sanft und angenehm mein Baby in der Badewanne aus mir herausgleiten würde. Natürlich kamen auch immer mal wieder Zweifel in mir hoch und Gedanken wie „Oh je, und wenn es doch nicht funktioniert?“ Aber diese Gedanken ließ ich vorüber ziehen und machte mir bewusst, dass ein paar wenige negative Gedanken nicht gleich die ganzen positiven, wundervollen Gedanken und Gefühle zunichte machen, die ich sonst die meiste Zeit über hegte. Jedoch lag mein Baby in Beckenendlage und wollte sich durch nichts zum Drehen überreden lassen. Wir versuchten alles, von der indischen Brücke, über Moxen, Massagen bis hin zu „mit der Taschenlampe am Bauch den Weg zeigen“. Sogar der Wendungsversuch in der Klinik missglückte. Später bei einer Untersuchung in der Filderklinik rieten sie mir zu einem Kaiserschnitt, da der Kopfumfang im Verhältnis zum Bauch etwas größer war. Ich war

natürlich geschockt, enttäuscht und traurig, da nun meine Hausgeburt und meine ersehnte leichte und sanfte HypnoBirthing-Geburt zu schwinden schien...

Zwölf Tage vor dem errechneten Geburtstermin bekam ich ab und zu mal ein leichtes, manchmal auch ein etwas stärkeres Ziehen. Ich dachte, das wären jetzt die Übungswellen, da ich zuvor noch keine hatte. Gegen nachmittag wurde das Ziehen immer stärker, so dass ich mich gefragt habe, ob das vielleicht die so genannten Senkwellen sind, die ja etwas stärker als Übungswellen sein sollen. Ich hatte mich, seit der Empfehlung der Klinik vor ein paar Tagen, mittlerweile mit dem Gedanken an einen Kaiserschnitt abgefunden. Ich hatte aber immer noch die Hoffnung, dass sich mein Baby doch noch dreht. Ich visualisierte immer noch meine wundervolle und sanfte Geburt.

Gegen Abend erzählte ich meinem Mann von den Übungswellen. Sie wurden so gegen 18/19:00 noch einen Tick stärker, so dass ich bei jeder Welle aufstehen und mich nach vorne beugen musste. So konnte ich gleich die „Langsame Atmung“ üben. Ich rief meine Hebamme an und sie sagte, ich solle ein Bad nehmen, dann wüsste ich, ob es Übungs- oder Senkwellen oder gar richtige Wellen wären. Als ich in der Wanne war, mit meiner Regenbogen-Entspannungs-CD und einer Duftkerze als einzige Lichtquelle, war ich so entspannt, dass die Wellen viel angenehmer waren. Ich dachte eine Zeit lang sogar, sie wären ganz weg. Aber sie kamen dann doch in einer Regelmäßigkeit von 5, 8 manchmal auch 15 Minuten. Sie wurden nicht schwächer, aber auch nicht stärker, was mich weiterhin vermuten ließ, dass es nur Senkwellen wären. Vorsichtshalber rief ich meine Doula an, um sie vorzubereiten. Sie sagte, ich solle mich dann wieder melden, falls wir in die Klinik fahren.

Gegen 23:00 Uhr sind mein Mann, mein Sohn und ich dann zu Bett. Die beiden haben bald geschlafen, aber ich konnte natürlich nicht schlafen. Erstens war ich es ja gewohnt, nachts zu lesen und zweitens war ich dann schon etwas aufgeregt, ob es nun bald los ginge. Ich habe also gelesen und

musste in immer kürzeren Abständen meine Lage verändern, um mit einer Welle zu atmen.

Um 0:30 Uhr weckte ich meinen Mann und sagte „Ich weiß nicht was ich machen soll. Sollen wir schon in die Klinik fahren, oder noch nicht?“ Er sagte, ich solle in der Klinik anrufen und fragen. Ich überlegte kurz und dann kam mir das Wort „Fahren“ in den Sinn. Ich sagte, „ok lass uns fahren“. Ich rief meine Mutter an, die auch wenig später da war, um bei unserem Sohn zu bleiben. Wir machten alles für sein Frühstück fertig und fuhren gegen 1:30 Uhr los. Ich rief meine Doula nicht an, da ich immer noch dachte, es sei bestimmt falscher Alarm.

Als wir dann in der Klinik ankamen, erzählte ich von der Kaiserschnitt-Empfehlung und bat darum, sie mögen mich bitte nochmals untersuchen, ob sich die Bauch-Kopf-Diskrepanz vielleicht verändert habe. Es hatte sich leider nichts verändert. Die Wellen kamen zwischenzeitlich alle zwei Minuten und ich stellte mich jedes Mal hin, beugte meinen Oberkörper nach vorn und mein Mann gab mir mit seinen Händen Druck ins Kreuzbein. Das brachte mir eine so große Erleichterung, dass ich sagen kann, es war anstrengend, aber angenehm. Der Muttermund war zu dem Zeitpunkt schon 5 cm geöffnet. Die Ärztin, die mich untersuchte, holte ihren Chef und er fragte mich, was ich mir denn vorstelle. Er könne einen Kaiserschnitt vornehmen und ich hätte mein Baby in 2 Stunden im Arm oder wir könnten es auf natürlichem Wege versuchen. Wenn ich den Muttermund weiter so aufatme, würde das wunderbar funktionieren. Ich erzählte ihm von der geplanten Hausgeburt, aber dass ich mich mit einem Kaiserschnitt auch schon abgefunden hätte. Ich fragte ihn, ob es denn nicht zu gefährlich sei, ob das Baby nicht stecken bleiben würde etc. Er lächelte und gab mir zu verstehen, dass er guter Dinge sei. Wenn etwas nicht voran ginge, könne er immernoch einen Kaiserschnitt vornehmen. Ich war erfreut, perplex und verunsichert zugleich. Er berührte mich am Arm und sagte: „Komm, wir versuchen das“.

Etwas mulmig und gleichzeitig überglücklich ging ich mit dem Arzt ins Entbindungszimmer und nebenbei erzählte ich ihm kurz von meiner ersten Geburt und wie ich mich diesmal mit HypnoBirthing vorbereitet hatte. Dort

angekommen, nahm ich meine bevorzugte Position auf dem Bett ein: mit dem Oberkörper aufgerichtet, etwas nach vorn gebeugt und auf der senkrecht gestellten Lehne mit Kissen angelehnt, mit beiden Händen am Bauch. Und so atmete ich. Ich atmete langsam ein, so tief ich konnte, blies einen Ballon in meinem Bauch auf und ließ mich treiben... Es war anstrengend gegen den Druck der Gebärmutter den Bauch so weit aufzublasen, aber genau diese Atmung war meine Rettung, die Wellen nur als Druck zu empfinden und nie als Schmerz. Die Hände am Bauch halfen mir, in Kontakt mit meinem Baby zu bleiben und fungierten gleichzeitig als „Anker“. Denn während der Schwangerschaft hatte ich während allen Entspannungsübungen und zu jeder „ruhigen“ Gelegenheit meine Hände am Bauch. Auch in der Haptonomie haben wir ganz viel durch die Hände am Bauch mit dem Baby kommuniziert. Als ich mich bei einer Welle einmal mit den Armen auf der Lehne des Bettes aufstützte und die Hände nicht am Bauch hatte, war der Grat zu einem unangenehmen Gefühl beinahe überschritten. Mein Mann gab mir, sobald eine Welle kam, weiterhin Druck auf das Kreuzbein, was mir auch sehr viel Erleichterung brachte.

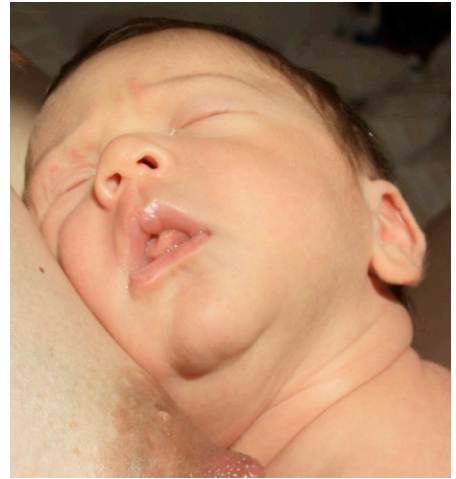
Zwischendurch ließen wir meine Doula anrufen, die dann ab ca. 3:00 Uhr mit dabei war. Sie massierte mich und sagte mir ständig, wie toll ich das machen würde. Einmal sagte sie „Du bist zum gebären geboren“. Ein sehr schönes Gefühl, das unter der Geburt zu hören. Ich finde, jede Frau ist zum gebären geboren, sie muss sich nur wieder daran erinnern. Auch mein Mann und der Arzt haben mich durch ihre Worte sehr gut unterstützt. Hier habe ich bemerkt, wie wichtig das ist – eine positive Bestärkung.

Als der Arzt mich das nächste Mal untersuchte, war der Muttermund schon sieben cm offen und ca. eine Stunde später war er schon ganz geöffnet. Während der ganzen Zeit hatte ich wundervolle Wellenpausen, in denen wir uns unterhielten und lachten, wie bei einem Kaffeeklatsch. Ich war die ganze Zeit wach, klar und fit und wenn eine Welle kam, sehr konzentriert. Ich ließ mich von der Welle mitnehmen, bin mit ihr mitgeschwommen und habe mich der wunderbaren Geburtserfahrung hingeeben. Ich war entspannt und ließ los, und so konnten mein Körper und mein Baby optimal zusammen arbeiten.

Nun begann ich mein Becken immer mehr und intensiver zu bewegen, in kreisenden Bewegungen – wie bei einem Tanz. Irgendwann verspürte ich einen größeren Druck „nach unten“ und habe mein Kind instinktiv nach unten geatmet bzw. geschoben. Der Druck auf das Kreuzbein wurde jetzt so stark, dass ich den Gegendruck von den Händen meines Mannes als unangenehm empfand. Vorher hatte ich immer gesagt „Stärker, stärker“ und jetzt sagte ich „Nicht so stark“, obwohl er kaum drückte.

Der Arzt wollte mich nochmals untersuchen, um zu schauen, wie weit der Körper schon unten sei. Dann ging die Fruchtblase auf. Er sagte, der Körper sei quasi schon da und ich sollte, wenn es geht, in der halb-liegenden Position bleiben. Er bat mich, ich solle bei der nächsten Welle mitpressen. Nach all den Umständen (Beckenendlage und fast Kaiserschnitt) war ich dem Doc so dankbar, dass ich alles getan hätte, was er von mir verlangte ;-) und so presste ich, so stark ich konnte. Dann gab es einen Punkt, an dem es einen „Switch“ gab, wo ich das Gefühl hatte, jetzt presse nicht mehr ich, sondern „etwas – eine Kraft – presst durch mich hindurch“. In einer Wellenpause bat er mich, mit der Hand zu fühlen, was da „als Erstes“ auf die Welt kommen will. Da wir nicht wussten, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird, tippte ich auf ein Mädchen und fragte, ob es die Scheide wäre. Es fühlte sich so weich an. Ich tippte falsch, es waren die Hoden. Nach der nächsten Welle poppte der kleine Körper heraus und da war ich etwas von dem Dehnungsschmerz am Damm überrascht. Bei der nächsten und letzten Welle kam der Kopf dann auch noch auf die Welt. Da ich nicht weiter einfach nach unten geatmet habe, sondern wir das Ganze durch das forcierte Pressen beschleunigt hatten, war mein Damm noch nicht optimal auf den Austritt des Babys vorbereitet. Wenn der Damm langsam gedehnt wird, entweicht das Blut durch die Dehnung aus dem Gewebe und dieses wird dadurch wie betäubt.

Mir wurde mein kleines Baby sofort auf den Bauch gelegt und ich legte ihn sofort an meine Brust. Ich glaube, er hat innerhalb von 2 Minuten angefangen zu saugen. Meine Doula hat mich liebevoll gefüttert und mir stundenlang die Beine massiert. Ich war die glücklichste Frau der Welt mit einem so wundervollen Geburtserlebnis, wie ich es mir nicht erträumt hätte. Eine Sache ist es, eine schöne Geburt zu visualisieren. Eine andere Sache ist es, es wirklich zu erleben. Mit all den Glückshormonen und Endorphinen. Das war der größte Kick meines Lebens. Dieser extrem euphorische Zustand hielt noch viele Wochen, wenn nicht Monate, nach der Geburt an. Ich wollte am liebsten mein Leben lang nur noch schwanger sein und Babys zur Welt bringen.



Ich war so begeistert von dem, was ich erlebt habe, dass ich dachte, jede Frau sollte das erleben. Ich möchte das weitergeben. Wenn Babys so einen wundervollen, sanften Übergang in diese Welt haben, hat das das Potenzial, die Welt zu verändern.