



# Selbstbestimmt **UND GEBORGEN**

---

Wirklich planbar ist eine Geburt nicht. Aber Frauen können viel dafür tun, gut vorbereitet in diese besondere Erfahrung zu gehen. Diese Erfahrung hat Sarah Kröger gemacht.



kiefepix/gettyimages.de

**D**ie Hebamme war bei einem ihrer letzten Nachsorge-Besuche meines zweiten Kindes in Erzähllaune gekommen: „Gleich muss ich noch diese Schwangere besuchen, die beim Erstgespräch die ganze Zeit über ihre Angst vor der Geburt reden wollte. Ich hab dann versucht, ihr geduldig zuzuhören – aber war eigentlich ganz schön genervt ...“

Ich hielt kurz den Atem an, sagte aber nichts. „Angst vor der Geburt ist bestimmt kein seltenes Thema bei Schwangeren“, dachte ich. Ich kannte die zumindest sehr gut. Vor meiner ersten Geburt hatte ich besonders große Angst vor den Schmerzen – einfach weil das eine unwägbare Komponente war, die ich nicht einschätzen konnte.

Was wurden da im Bekanntenkreis für Vergleiche gezogen: „Schlimmer als der schlimmste Schmerz, den du dir jemals vorstellen kannst. Als ob ein LKW über deinen Unterleib fährt!“ Und da ich beim kleinsten Kopfschmerz schnell zu Paracetamol greife, wusste ich: Ich will bei der Geburt alle Drogen, die ich kriegen kann! Denn was würden mir Aromatherapie und Globuli helfen, wenn gerade ein Lastwagen auf meiner Gebärmutter rückwärts einparkt?

Mit den Erwartungen an ein mehr oder minder schreckliches Erlebnis mit schönem Ausgang startete ich also in die Geburt, und so lief es dann auch ungefähr ab. Die Wehen gingen bei mir nachts um zwölf los, abends um sechs Uhr war meine große Tochter da und auf dem Weg dahin hatte ich alles Mögliche mitgenommen: PDA, Saugglocke und fast auch einen Not-Kaiserschnitt. Gott sei Dank ging alles gut, und das Kind war gesund. Ich hingegen war völlig entkräftet, da ich mittlerweile zwei Tage nicht geschlafen hatte.

### **HOCHLEISTUNGSGEBÄRBETRIEB**

So weit, so gut. Das erste Kind war da, und wir freuten uns sehr. Bald konnte ich mich auch kaum noch an die Geburt erinnern – so wurde unser Körper ja netterweise eingerichtet. Doch dann wurde ich wieder schwanger und las mich noch mal in das ganze Thema ein. Schnell merkte ich, dass ich nicht wirklich mit dem Ablauf der ersten Geburt zufrieden war. Damals war ich in dem geburtenstärksten Krankenhaus Deutschlands gewesen. Das Personal war auf der einen Seite sehr professionell und auf alle Eventualitäten vorbereitet. Aber irgendwie war ich auch in einer Art Hochleistungsgebärbetrieb gelandet und das war in der Atmosphäre des Krankenhauses spürbar. Es gab wenig Zeit für Gespräche und keine psychologische Betreuung. Bei der Geburt war das Wohlbefinden des Kindes höchste Priorität, das mentale Wohlbefinden der Mutter war weniger interessant. Das ist aber leider eine schlechte Voraussetzung für eine schmerzfreie Geburt.

Die Hebamme Martina Parrish meint dazu: „Je entspannter die Frau bei der Geburt ist, desto weniger Schmerzen hat sie in der Regel.“ Bei mir waren die Schmerzen irgendwann so stark, dass ich mir eine PDA herbeiwünschte und sie auch bekam. Dadurch verzögerte sich jedoch der gesamte Geburtsprozess. Die Periduralanästhesie legte mich völlig lahm, ich spürte meinen Körper nicht und

konnte nicht mehr aus eigener Kraft pressen. So turnte am Ende irgendwann eine Ärztin auf meinem Bauch herum, und meine Tochter kam mithilfe einer Saugglocke auf die Welt. Durch die lange Geburt war sie außerdem so entkräftet, dass ihre Herztöne zwischenzeitlich sehr schlecht wurden.

Hinzu kam, dass ich während der kompletten Geburt auf dem Rücken lag, angeschlossen an ein CTG. Ich wusste nicht, dass Geburten im Liegen oft viel länger dauern. Auch wusste ich nicht, dass es mobile CTGs gibt. Hätte mir mein Krankenhaus eins zur Verfügung gestellt, hätte ich weiter nach Bedarf durch die Gegend laufen können. Und Bewegung kann während eines großen Teils der Geburt sehr hilfreich sein. Sie bringt zum Beispiel die Wehen ordentlich in Schwung.

Ich war sauer. Weil ich während der Geburt keine Hebamme an meiner Seite hatte, die mir unterschiedliche Geburtspositionen zeigte, sich Zeit für meine Fragen und Ängste nahm und mich beriet. Weil ich all diese Sachen in meinem Geburtsvorbereitungskurs auch nicht erfahren hatte. Ich nahm mir vor, bei der kommenden Geburt alles anders zu machen.

## SCHNELLE WASSERGEBURT

Tatsächlich lief dann auch alles anders. Die Geburt meiner zweiten Tochter dauerte drei statt 18 Stunden, von den ersten spürbaren Wehen an gerechnet. Auch wenn ich gehört hatte, dass die Geburt beim zweiten Kind oft schneller verläuft, war ich trotzdem überrascht, wie schnell es dann ging. Ich brauchte keine Schmerzmittel, keine Saugglocke und war weit entfernt von einem Not-Kaiserschnitt. Stattdessen kam meine Tochter in der Badewanne zur Welt.

Woran lag das? Zunächst einmal sei gesagt: Ich habe keine Ahnung, wie man eine möglichst schmerzfreie und entspannte Geburt hinbekommt. Geburten sind so individuell wie die Frauen, die die Kinder bekommen und schwer planbar. Was ich aber weiß, ist: Für mich hat es sich als hilfreich erwiesen, mich gut vorzubereiten. Und zwar auf den Teil der Geburt, den ich beeinflussen kann.

So suchte ich mir dieses Mal ein Krankenhaus aus, das viel Wert auf individuelle Betreuung legt, dafür eben nicht die höchste Geburtenrate des Landes hat. Dem Team war es wichtig, dass die Mutter sich wohl fühlt und möglichst ungestört, mit wenig externen Eingriffen, gebiert. Ich las ein gutes Buch zur Vorbereitung (siehe Buchtipp) und folgte der Empfehlung, einen Geburtsplan zu schreiben. Dort schrieb ich alle meine Geburtswünsche auf, wie zum Beispiel, dass ich eine Wassergeburt wollte, gerne ein mobiles CTG hätte, möglichst wenig liegen möchte etc. Den Geburtsplan nahm ich zum Erstgespräch im Krankenhaus mit. Er wurde in meine Akte gelegt, damit ihn die Hebamme, die bei der Geburt anwesend war, gleich sehen konnte. Als die Geburt begann, ging ich mit viel konkreteren Erwartungen und Vorstellungen in das Krankenhaus. Diese aktive Planung half mir, mich nicht als hilflose Patientin zu sehen, sondern als Expertin für mich und meinen Körper. Das gab mir auch während der Geburt Sicherheit.

## NEUES SELBSTBEWUSSTSEIN

Der Tenor des Buches, das ich zur Geburtsvorbereitung las, ist: Jede Art der Geburt (egal ob natürlich, Kaiserschnitt, mit oder ohne Schmerzmittel etc.) ist gut und richtig, solange sie selbstbestimmt ist und in einer geborgenen Atmosphäre stattfindet. Das kann ich nur bestätigen. Bei meiner ersten Geburt fühlte ich mich permanent fremdbestimmt und nicht geborgen. Kaum war ich im Krankenhaus angelangt, hatte ich das Gefühl, nichts mehr entscheiden zu können. Mir wurden Räume zugewiesen und CTGs angelegt. Fremde Leute betraten mein Zimmer und waren geschäftig. Menschen schmissen sich auf meinen Bauch und ich guckte, völlig entkräftet und durch die PDA ruhiggestellt, dem Geburtsgeschehen um mich herum zu. An der Geburt selbst war ich kaum noch beteiligt.

Ganz anders fühlte es sich bei der zweiten Geburt an: Ich konnte mit Wehen so lange spazieren, wie ich wollte, und durfte selbst entscheiden, wann es Zeit ist, in den Kreißsaal zu gehen. Dort wurde ich von einer entspannten Hebamme empfangen, die die ganze Zeit bei mir blieb und mich beriet – ohne dabei aufdringlich zu sein. Als die Wehen unerträglich wurden, riet sie mir, mit mobilem CTG in die Badewanne zu steigen. Das war genau richtig, denn danach konnte ich zwischen den Wehen etwas entspannen und die Schmerzen wurden wieder erträglich. In der Austreibungsphase stieß noch eine Ärztin hinzu, die sich aber im Hintergrund hielt. Die Hebamme führte mich dann ruhig und besonnen durch die letzte Phase der Geburt, zeigte mir, wie ich richtig pressen konnte und half mir durchzuhalten. Dann war plötzlich schon meine Tochter da. Was für eine Freude, was für ein Wunder! Nach dieser Geburt kam ich viel schneller wieder zu Kräften und hatte darüber hinaus ein ganz neues Selbstbewusstsein gewonnen: Denn das war *meine* Geburt gewesen, das hatte ich ganz allein geschafft. Und wer das schafft, kann alles schaffen.



**Sarah Kröger** ist Journalistin und Projektmanagerin für gemeinnützige Projekte und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern (3 Jahre, 6 Monate) in Berlin.

## Buchtipp

### **Nora Imlau: Das Geburtsbuch. Vorbereiten – Erleben – Verarbeiten (Beltz)**

Nora Imlau beschreibt sehr wertungsfrei die einzelnen Geburtsformen mit ihren Vor- und Nachteilen und geht auch auf das „Danach“ ein: Wie verarbeite ich eigentlich eine Geburt? Dabei gelingt ihr der Balanceakt zwischen „Ich bereite mich vor“ und „Ich habe es nicht in der Hand“ sehr gut.