

Ein Jahr ist es nun her, dass unser zweiter Sohn Elmar zu Hause auf die Welt gekommen ist. Ein Jahr habe ich gebraucht, um seinen Geburtsbericht endlich fertig zu stellen. Ich hab versucht, ihn kurz zu halten, aber das ist mir nicht gelungen. Es ist eine lange Geschichte, die uns zu dieser wunderschönen Geburt geführt hat.

Der Wunsch nach einer Hausgeburt keimte in mir erstmals während meiner ersten Schwangerschaft auf, das war 2010. Ich erinnere mich nicht mehr daran, woher genau er kam. Ich mochte Krankenhäuser noch nie, das große Schreckgespenst bei Schwangerschaft und Geburt war für mich der Gedanke an den Krankenhausaufenthalt, der nach der Geburt folgen sollte. Grauenhaft. Und in diese Angst hinein kam der Gedanke an eine Geburt zu Hause. Leider war mein Mann aber weniger begeistert von der Idee, er hatte Sorge, dass wir nicht wüssten, was auf uns zu kommt und dass wir zuhause damit überfordert sein könnten. Und damit verabschiedete ich mich von dem Gedanken wieder. Immerhin erfuhr ich von der Möglichkeit einer ambulanten Geburt und das schien uns der ideale Weg dazwischen zu sein. Und so kam es dann auch: am 10. Oktober 2010 wurde unser erster Sohn Konstantin im Krankenhaus in Wien geboren und knappe 3 Stunden danach machten wir uns auf den Weg nach Hause. Seine Geburt war intensiv, um nicht zu sagen: heftig. Sie war medizinisch gesehen komplikationslos und unauffällig, vielleicht sogar eine Traumgeburt für eine Erstgebärende. Mich hingegen hinterließ sie aufgewühlt, verstört, enttäuscht. Sie war nicht selbstbestimmt, denn irgendwo zwischen Rettungswagen und Kreißsaal hatte ich mich verloren. Sie war einfach ganz anders, als ich mir das erhofft hatte. Immerhin: ich ging körperlich unversehrt aus ihr hervor und hatte ein gesundes, kräftiges Baby in meinen Armen.

Dass Konstantin kein Einzelkind bleiben sollte, war von vornherein klar, aber es dauert eine Weile, bis ich wieder schwanger werden sollte. Es waren zwei Jahre vergangen und diesmal waren mein Mann und ich uns einig: dieses Kind kommt zuhause auf die Welt. Die Suche nach einer Hebamme gestaltete sich schwieriger als erwartet, aber dann fand ich sie doch noch, die Hebamme, von der ich vom ersten Moment an spürte, dass sie die Richtige ist: Josy. Sie wohnte zwar knappe 100km von uns entfernt, aber das stellte sich nicht als Hindernis heraus. Wir freuten uns riesig.

Aber dann kam alles anders und ich musste dieses Kind viel zu früh wieder gehen lassen. Ich war am Boden zerstört.

Heute kann ich diese zweite, glücklose Schwangerschaft positiver wahrnehmen. Dieses wunderbare Baby hat uns unseren zweiten Sohn Elmar geschickt, den es sonst nicht gegeben hätte.

Denn schon 2 Monate nach unserem Verlust war ich erneut schwanger. Es war Jänner 2013 und ich spürte es ganz deutlich: diesmal geht es gut. Vom ersten Tag dieser Schwangerschaft an hatte ich eine ganz intensive Verbindung zu diesem ungeborenen Kind. Es brachte Ruhe in mich und Ausgeglichenheit, Zuversicht und Vertrauen. Meine Angst, nie wieder eine unbeschwerte Schwangerschaft genießen zu können, stellte sich als unberechtigt heraus. Trotz vorangegangener Fehlgeburt konnte ich diese Schwangerschaft furchtlos genießen.

Schon bald rief ich die Josy an und wir vereinbarten einen ersten Termin in ihrer Praxis. Ich freute mich sehr darauf und es war ein wunderschönes Kennenlernen, das alles bestätigte, was ich davor schon gedacht habe: sie ist die Richtige! Das ist genau die Hebamme, die ich an meiner Seite haben will. Auch mein Mann war begeistert und nach diesem Termin waren auch seine letzten Zweifel und Ängste bezüglich Hausgeburt beseitigt. Wir freuten uns nun beide darauf, dass wir ein Baby zuhause bekommen dürfen.

Im April zeigte sich, dass es wieder ein Bub war! Ich freute mich sehr, obwohl ich mich über ein Mädchen bestimmt genau so gefreut hätte. Das Kind gedieh prächtig und auch mir ging es

sehr gut, ich konnte die Schwangerschaft in vollen Zügen genießen. Ich bin gerne schwanger. Ich mag es, ein Kind in meinem Bauch zu haben. Ich liebe es, seine Bewegungen zu spüren und es immer bei mir zu wissen. Eine Schwangerschaft ist für mich einfach etwas Wunderschönes.

Es wurde Sommer und es war heiß und wir genossen die letzten Wochen zu dritt mit unserem Sohn. Wir fuhren ein letztes Mal zu dritt in den Urlaub und freuten uns doch schon so sehr auf den ersten Urlaub zu viert.

Ich erinnere mich nicht mehr genau, wie oft wir zu Gesprächen bei der Josy waren oder wie oft sie bei uns war, aber wir haben uns mehrmals gesehen und es hat sich alles genau so entwickelt, wie wir uns das gewünscht haben.

Weil mir eine selbstbestimmte Geburt so sehr am Herzen lag, wollte ich mich diesmal besser darauf vorbereiten. Die Josy riet mir zu einem Hypno-Birthing-Kurs und über die Suche danach kam ich in einen Workshop für „instinktive Geburtsarbeit“. Es war genau das Richtige für mich. Nicht nur, dass ich dabei endlich Konstantins Geburt aufarbeiten und mit dem Geschehenen Frieden schließen konnte, ich lernte darüber hinaus auch noch eine Technik der Tiefenatmung kennen, die mir eine wunderbare Geburt ermöglichen sollte.

Der August ging zu Ende und der Geburtstermin rückte immer näher. Aber es tat sich noch nichts. Und ich hatte auch keine Eile, ich bin ja so gerne schwanger.

## **EGT, 19.09.2013**

### **07:00**

Mein Mann fährt wie jeden Tag kurz vor 6 in die Arbeit. Konstantin, fast 3 Jahre alt, und ich kuscheln an diesem Tag noch lange gemeinsam im Bett, obwohl wir sonst meistens spätestens um 6 Uhr ebenfalls aufstehen. Kurz nach 7 kommen wir dann aus dem Bett, ich streichle meinen Bauch und sage zu meinem Baby: „Du weißt schon, dass es langsam Zeit wird...?“ Unmittelbar danach merke ich, dass ich eine leichte Blutung habe...ich rufe die Josy an und sie sagt mir, dass ich zur Sicherheit ins Krankenhaus schauen soll. Es wird sich wahrscheinlich nur um den Geburtsbeginn handeln, aber nachdem keine Wehentätigkeit vorhanden ist, soll ich es sicherheitshalber doch abklären lassen. „Wie geht's dem Baby?“ fragt sie – oh mein Gott! Ich weiß es nicht! Wann hab ich ihn das letzte Mal gespürt? Hab ich ihn überhaupt gespürt? Er bewegt sich nicht, aber ich dachte, dass er schläft...ich rufe meinen Mann an, wecke meine Mutter auf, ziehe Konstantin an, versuche das Baby im Bauch zu wecken – beim dritten Versuch dann spüre ich endlich eine Bewegung! Was für eine Erleichterung! Dann fährt meine Mutter nach Eisenstadt um meinen Mann von der Arbeit zurück zu holen, während ich für Konstantin Frühstück mache und versuche ruhig zu bleiben.

### **08:15 Uhr**

Mein Mann ist da und während mir meine Mutter Konstantin abnimmt, fahren mein Mann und ich ins Wiener Neustädter KH. Zuerst wollte ich eigentlich ins St. Josef nach Wien, aber jetzt ist mir doch die Fahrt zu weit. Ich habe noch immer ein bisschen Angst.

### **08:30 Uhr**

Im Krankenhaus kümmert man sich überraschend schnell um mich. Und Gott sei Dank: es ist alles in Ordnung. Die Ursache der Blutung kann nicht festgestellt werden, aber dem Baby geht es bestens. Der Muttermund ist 1 cm offen, der Gebärmutterhals verkürzt.

Mein Mann beschließt, heute daheim zu bleiben, auch wenn wir nicht wissen, wie lange es noch bis zur Geburt dauern wird, wir wollen uns auf jeden Fall einen schönen Tag machen. Wir gehen noch gemeinsam einkaufen und fahren dann nach Hause.

### **10:00 Uhr**

Wieder daheim rufe ich die Josy an und erzähle ihr vom Krankenhaus, ich melde mich wieder wenn sich was tut, sage ich ihr.

Wir machen es uns gemütlich, ich setze mich in die Küche und beginne, das Mittagessen vorzubereiten. Und dann spüre ich da doch was – das könnte eine leichte Wehentätigkeit sein!

### **12:00 Uhr**

Josy ruft an, um zu fragen, wie es mir geht. Ich erzähle ihr von den leichten Wehen und das beruhigt sie: „Blutungen ohne Wehen gehören den Ärzten, Blutungen mit Wehen gehören uns Hebammen“, sagt sie.

Den Nachmittag verbringe ich auf der Couch. Die Wehen werden kontinuierlich stärker und ich kann sie wunderbar durchatmen. Ich wähle bewusst das Wort „durchatmen“ statt

„veratmen“. Veratmen impliziert für mich, dass ich den Schmerz, die Wehe „wegatme“.

Durch die wundervolle Technik der Tiefenatmung, die ich erlernt habe, atme ich aber einfach durch die Wehe durch, ich atme sie nicht weg. Ich begrüße jede einzelne und lasse ihre Kraft durch meinen Körper fließen. Es ist erstaunlich, wie gut das funktioniert. Noch erstaunlicher ist, dass ich all das unglaublich genieße.

### **17:00 Uhr**

Mein Mann kocht das Abendessen, Konstantin spielt am Boden und ich lieg noch immer auf der Couch rum. Mein Mann hat das ganze Haus aufgeräumt und alles „geburtsbereit“ gemacht. Die Lampen sind mit orangenen Vorhängen bedeckt, damit sie ein schönes, warmes Licht abgeben, die Geburtsmusik ist spielbereit, eine Duftlampe mit Geburtsöl steht am Ofen, die Couch, auf der ich noch immer thronen, ist mit Malerfolie und Leintüchern bedeckt. Ich fühle mich gut, es ist so unglaublich schön, feierlich und gemütlich daheim. Ich bin so froh, heut nicht mehr raus zu müssen, hier im Kreis meiner Liebsten zu sein, fernab von jedem Stress, jeder Hektik. In unserer kleinen Seifenblase. „Wie Weihnachten“, meint mein Mann und er hat recht.

Mein Mann möchte, dass ich die Josy noch mal anrufe. Ich soll mit ihr kommunizieren. Er ist nervös, die Wehen kommen schon alle 5-6 Minuten, aber sie sind mir noch immer zu wenig intensiv. Ich finde es unnötig, jetzt anzurufen, ich möchte nämlich keinesfalls, dass sie zu früh herkommt. Wir haben es ja gerade so gemütlich daheim. Wir geraten schon fast ins Streiten deswegen, also rufe ich die Josy doch an, einfach damit eine Ruhe ist. Sie geht gleich ran und ich sage ihr, dass ich nur anrufe, weil mein Mann das will, dass ich es unnötig finde, dass die Wehen alle 5-6 Minuten kommen aber zu wenig intensiv sind. Sie lacht. Und fragt, ob mein Mann denn gern hätte, dass sie jetzt schon kommt. Ich verneine und sage, er möchte nur, dass ich mit ihr kommuniziere. Wir lachen beide. Mein Mann hört das Telefonat und muss jetzt auch lachen. Sie sagt, ich soll mich melden, wenn die Wehen eine Stärke haben, dass sie mich an Geburt erinnern.

Wir essen zu abend.

### **20:00 Uhr**

Die Wehen sind stärker geworden – dafür kommen sie nur mehr sehr unregelmäßig und in längeren Abständen. 15 Minuten, 9 Minuten, 12 Minuten....

Die Josy ruft an. Eine zweite Frau hat Wehen. Sie möchte wissen, wie ich die Situation einschätze, weil sie entscheiden muss, ob sie oder ihre Kollegin zur anderen Gebärenden fährt. Ich erzähle ihr von den Wehen und sage, dass ich nicht glaube, dass das heut noch was

wird. Vielleicht morgen? Aber momentan sind wieder soooo lange Abstände zwischen den Wehen... Es ist kurz still am anderen Ende der Leitung, dann sagt sie, dass sie ihre Kollegin zur anderen Frau schickt. Ich habe ein bisschen ein schlechtes Gewissen bei der Entscheidung, weil ich wirklich nicht glaube, dass sich bei mir in den nächsten Stunden viel tun wird.

Mein Mann bringt Konstantin ins Bett, dann legt er sich zu mir auf die Couch und wir schauen fern. Die Wehenabstände bleiben unregelmäßig, aber erstaunlicher Weise werden sie stärker.

#### **21:14**

Da kommt wieder eine Wehe, und als ich mich zurücklehne, um tief einzuatmen, spüre ich warmes Fruchtwasser zwischen meinen Beinen. Blasensprung! Genau wie bei Konstantins Geburt! Und genau wie damals, packt mich auch diesmal ein gewaltiger Schüttelfrost, nur hab ich diesmal den Vorteil, dass ich die Situation schon kenne und statt hysterisch zu werden, bleibe ich ruhig und atme weiter tief ein und tief aus.

Ich rufe die Josy an und sage ihr, dass das heute wohl doch noch was wird. Sie fährt los. Eine gute Stunde wird sie zu uns brauchen. Mein Mann füllt warmes Wasser in den Geburtspool. Die Wehen kommen jetzt wieder regelmäßig alle 5 Minuten, alle 4 Minuten, alle 2 Minuten. Da bei den Wehen immer noch etwas Fruchtwasser mitkommt, gehe ich davon aus, dass das Baby noch nicht im Becken ist und ich traue mich nicht, mich aufzurichten. Aber es ist nicht besonders angenehm, auf dem Rücken halbliegend die Wehen zu durchatmen. Viel lieber möchte ich mich sofort in den Vierfüßler begeben.

#### **22:15 Uhr**

Die Wehen sind jetzt richtig stark und ich spüre einen leichten Drang zu pressen. Ich versuche, dem zu widerstehen und atme weiter durch, so gut ich kann.

#### **22:25 Uhr**

Die Josy ist da!

Meine erste Frage ist, ob ich mich aufsetzen kann. Sie kontrolliert sofort, der Muttermund ist 9-10cm offen, der Kopf ist im Becken angekommen. Zwischen zwei Wehen hieve ich mich in den Vierfüßler. Wenn ich noch aufs Klo muss, dann soll ich jetzt gehen, sagt sie mir. Ich warte die nächste Wehe ab und renne dann die paar Schritte auf die Toilette. Oooooohhhh, ist das angenehm! Und da kommt schon die erste richtige Presswehe. Ich möchte dort sitzen bleiben, ich finde es gerade ganz wunderbar hier am Klo und kurz überlege ich, ob es für mein Kind blöd wäre, auf der Toilette geboren zu sein.

Die Josy wartet vor dem Klo auf mich. Sie fragt, ob ich noch ins Geburtspool will, weil wenn ja, dann muss ich jetzt gehen, sonst geht es sich nicht mehr aus. Ich bin mir kurz nicht sicher, ob ich will, entscheide mich aber dafür. Es sind nur wenige Schritte bis zum Pool, aber sie werden von einer Wehe unterbrochen und ich gehe im Vorzimmer auf die Knie.

Da wird Konstantin wach. Ich höre ihn nach mir schreien. Mein Mann geht zu ihm und ruft meine Mutter an, damit sie ihn nimmt. Als er mich sieht, auf allen Vieren im Flur, schießen ihm kurz die Tränen in die Augen, aber da ist Wehe schon wieder vorbei und ich nutze die Zeit, um ihm zu sagen, dass es mir gut geht, dass das die Geburt ist und dass sein Bruder jetzt auf die Welt kommt. Da steht auch schon meine Mutter in der Türe, aber Konstantin will nicht mit. Er möchte hier bleiben.

Nach der nächsten Wehe stützt Josy mich und wir schaffen die letzten zwei oder drei Schritte ins Geburtspool. Ich lasse meinen Körper ins warme Wasser gleiten und kann kurz gar nicht glauben, wie angenehm das ist! Ich knie mich an den Rand des Pools und genieße die nachfolgenden Wehen, ich spüre mein Kind immer tiefer rutschen. Ich bin so bewusst dabei,

ich werde hier nicht entbunden, ich GEBÄRE. Mein Baby und ich, wir beide machen das und es funktioniert besser, als ich mir das jemals erträumt hätte. Ein Teil von mir möchte gar nicht, dass es vorbei geht.

Mein Mann mit Konstantin am Arm und meine Mutter setzen sich neben den Geburtspool und auch die Josy setzt sich neben mich. Sie sind alle hier. Es ist so wunderschön. In einer kurzen Wehenpause fällt mir auf, dass ich mein Zeitbewusstsein komplett verloren habe, deshalb frage ich nach, wie spät es denn ist, und ob sich wohl der 19.9. noch ausgeht? Ja, es ist kurz nach 23 Uhr, er geht sich aus.

Die Josy schlägt vor, dass ich mich bei der nächsten Wehe nach hinten lehne, weil das Baby so besser weiterkann. Ich lehne mich also nach hinten und spüre bei den zwei nachfolgenden Wehen, wie mein Baby den Geburtskanal entlang gleitet. „Wenn du dich jetzt auf die linke Seite drehen kannst, kann er leichter mit dem Kopf raus.“, sagt die Josy. Ich drehe mich nach links und spüre mit der nächsten Wehe seinen Kopf weiter nach unten drängen. Er ist schon fast da. „Greif mal hin, du spürst den Kopf schon“, sagt die Josy. Tatsächlich. Da ist er schon. Ich fühle seinen Kopf. „Schieb ihn mit der nächsten Wehe langsam raus.“, sagt sie. Und genau das tue ich. Ganz kontrolliert kann ich seinen Kopf gebären.

### **23:14 Uhr**

Ich warte auf die nächste, auf die letzte Wehe und gebäre mit ihr Elmars restlichen Körper. Die Josy dreht ihn aus einer Nabelschnurschlinge raus und ich greife ihn mir und lege ihn mir auf meine Brust. Wir liegen im warmen Pool, ganz entspannt, unendlich glücklich und zufrieden. Vom ersten Tag der Schwangerschaft an habe ich mich mit diesem Kind so stark verbunden gefühlt. Wir waren wortlos im Einklang und genau so geht es uns auch nach der Geburt. Wir spüren einander erstmals von außen, atmen zusammen, riechen einander, sind jetzt getrennt und doch so eng zusammen.

45 Minuten lang pulsiert die Nabelschnur noch weiter und versorgt mein Baby weiterhin mit Nährstoffen und Sauerstoff von der Plazenta, während er schon auf mir liegt und atmet. Danach gebäre ich mit einer allerletzten Wehe seine intakte Plazenta. Mein Mann durchschneidet später die Nabelschnur und irgendwann komme ich dann mit Elmar aus dem Pool raus. Wir kuscheln uns auf die Couch.

Es ist eine wundervolle Stimmung zu Hause. Meine Mutter ist ganz gerührt...ich weiß, dass es nicht ihr Plan war, bei der Geburt dabei zu sein, weil sie mich nicht in solchen Schmerzen sehen wollte. Aber es hat sich halt so ergeben. Und sie ist froh und glücklich, diese schöne Geburt miterlebt zu haben.

Ich freue mich auch wahnsinnig, dass Konstantin dabei war. Das habe ich mir gewünscht, dass er die Geburt seines Bruders miterleben darf und möchte. Er setzt er sich zu mir auf die Couch und fragt mich, ob er den Elmar angreifen darf. „Dürf ich die Wange angreifen?“ – „Ja, sicher.“. „Dürf ich die Nase angreifen?“ – „Ja, klar, greif ihn ruhig an.“...und so erkundet er zögerlich seinen kleinen Bruder.

Mein Mann holt Sekt und wir stoßen gemeinsam mit Josy auf diese wunderschöne Geburt an.

Es ist jetzt schon weit nach Mitternacht, für Konstantin ist das alles nur mehr eine einzige große Party, er ist ganz aufgedreht und springt im Wohnzimmer herum. Ich spüre die Erschöpfung von der Geburt, aber ich bin so aufgewühlt, dass ich wohl nicht schlafen werde können. Elmar liegt an meiner Brust und nuckelt.

Zwischen 2 und 3 Uhr fährt dann die Josy nach Hause (\*) und wir übersiedeln alle ins Bett. Links von mir liegt mein kleiner Elmar, der sich an meinem Busen in den ersten Schlaf nuckelt, rechts von mir liegt Konstantin und neben ihm mein Mann. Ich werde die ganze

Nacht kein Auge zutun und diese wunderbare Geburt in Gedanken immer wieder durchleben, mit meiner „neuen“ Familie das erste Mal in unserem großen gemeinsamen Bett.

(\*) Ergänzung von Josy: Eigentlich bin ich nicht nach Hause, sondern zur anderen Gebärenden gefahren, und wir durften in dieser Nacht noch ein hübsches kleines Mädchen willkommen heißen.