

Am Montag dem 17.12.2012 war ich fünf Tage über den berechneten Geburtstermin darüber. Soweit so gut, ist ja im Normalfall auch nicht problematisch, wenn es dem Kind und der Mutter gut geht. Der 12.12.12 wäre schon cool als Geburtstag gewesen, aber der Kleine in meinem runden Bauch hatte anscheinend noch keinen Stress das Licht der Welt zu erblicken. Als Daniel, der werdende Vater, und ich dann aber bei der routinemäßigen Untersuchung bei unserem Gynäkologen waren und erfuhren, dass das Fruchtwasser trüb sei, und dass das ein Anzeichen für mögliche Komplikationen sein könnte, wurde ich doch nervös. Und ich war traurig und verärgert, dass nun meine zweite Geburt auch in einem Krankenhaus stattfinden soll, wie bereits drei Jahre davor, als meine Tochter nicht per Hausgeburt zur Welt kommen konnte und ich im Krankenhaus entbinden musste.

Nach der Gyn-Untersuchung fuhren wir nach Hause und ich war total aufgelöst. Ich weinte und fühlte mich schwach. Der Arzt hat gesagt, dass wenn in 24 Stunden keine Wehen kommen sollten, wir ins Krankenhaus gehen sollen. Dabei hatte ich mich für diese bevorstehende Hausgeburt sehr viel besser vorbereitet als bei meiner ersten geplanten. Ich fühlte mich auch viel sicherer, da ich ja schon auf die Erfahrung der ersten Geburt zurückblicken konnte. Ich hatte alle möglichen Bücher zu natürlichen Geburten gelesen und mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Ich habe vor allem mit inneren Affirmationen gearbeitet und versucht mich psychisch und auch physisch so zu stärken, dass alles nach Wunschvorstellung ablaufen kann. Aber wie so oft, hat mir das Leben gezeigt, dass alles immer anders kommt als geplant. Zuhause angekommen hat Daniel mich getröstet und mir gut zugeredet. Da meine Tochter an diesem Tag ohnehin bei ihrem Vater war, konnte ich mich auch ganz in Ruhe entspannen. Daniel hat für mich in kürzester Zeit ein ganzes Verwöhnprogramm kreiert. Zuerst nahm ich ein warmes Vollbad (es war Dezember und wir lebten zu dieser Zeit in einem nur mit Holz beheizbaren Haus). Anschließend bekam ich eine Ganzkörpermassage mit meinem hochgeliebten Weleda-Schwangerschaftsöl. Danach hatten wir, so gut es mit meinem runden Kugelbauch möglich war, Sex. Nach dieser Entspannung gab es ein herrlich gekochtes Gericht von meinem Schatz. Während ich aß, merkte ich so ein komisches Zwicken im Bauch, was aber nicht allzu selten in der Schwangerschaft vorkam, da ich auf alles Mögliche sensibel reagierte und oft Blähungen hatte. Dieses Gefühl kam und ging aber immer wieder und ich hatte schon irgendwie das Gefühl- das könnten Wehen sein. Nachdem ich das Daniel mitteilte achtete ich gezielt auf meine Empfindungen und nach ungefähr 20 Minuten war ich mir ganz sicher- das sind Wehen! Voller Freude, dass es tatsächlich losgehen kann und ich anscheinend doch zu Hause gebären kann, rief ich meine Hebamme, Josy, an und teilte ihr mit, dass es losgeht, aber dass sie sich nicht zu beeilen bräuchte. Das war um 19:30. Zum Hauptabendprogramm war die Josy dann da und wir fingen an alles vorzubereiten. Ich war noch ganz entspannt, scherzte und bereitete mich innerlich auf eine lange, schöne und intensive Nacht vor. Daniel hingegen war total aufgereggt und nervös. Es war ja auch seine erste Geburt. Ich beruhigte ihn und sagte ihm, dass es bestimmt noch Stunden dauert bis unser Baby zur Welt kommen würde. Marlene, eine von zwei in unserer Hausgemeinschaft lebenden Personen, war im Haus. Agnes und ihr Sohn waren zu diesem Zeitpunkt nicht da. In unserer Küche, als meine Wehen schon anfangen, aber noch nicht stark waren, sagte ich zu Marlene, dass sie gerne in unser Zimmer kommen kann und mir eine Geschichte erzählen könnte. Ich ging dann wieder in unser Schlaf-/Wohnzimmer, wo schon fast alles vorbereitet war. Viele Leintücher, Handtücher, Malerfolie und ein warm eingheizter Holzofen. Es fehlten noch Müllsäcke. Daniel ging in die Küche um welche zu besorgen und blieb ungefähr 10 Minuten und tauschte sich mit Marlene über die bevorstehende Geburt aus. In dieser kurzen Zeit änderte sich mein Zustand total. Die Wehen wurden sehr schnell sehr stark und die Fruchtblase platzte. Ich befand mich in einem tranceartigen Zustand angetrieben von den Wogen der nächst bevorstehenden Wehe.

Ich war durch diesen plötzlichen und körperlich und emotional intensiven Umschwung des Geburtsvorgangs so irritiert, dass ich kurzzeitig außer mir war. Ich schaffte es in diesem Moment nicht, klar und fokussiert zu bleiben, um gezielt an meiner Atmung arbeiten zu können, um so das Geschehen positiv beeinflussen zu können. Ich konnte, wenn eine Wehe daher rollte, vor lauter Schmerzen nicht liegen, nicht stehen und sitzen. Alles schien mir in diesem Moment unmöglich. Meine Atmung wurde total flach und hektisch. Ich hatte bereits bei meiner ersten Geburt durch Hyperventilieren ganz verkrampfte Hände bekommen, die ich nicht mehr normal bewegen konnte. Als Daniel zurück ins Zimmer kam, fand er eine total andere Atmosphäre vor, als wie er den Raum verlassen hatte. Josy sagte, dass die Herztöne des Babys reagieren. Da schaltete irgendetwas in Daniel um. Er war total fokussiert und ergriff meine Hand. Wir knieten vor dem Bett, hinter uns knisterte der Holzofen. Josy war immer an meiner Seite und checkte die Herztöne. Er fing an mich in einer beruhigenden Herzfrequenz-senkenden Atemtechnik anzuleiten. Zuerst ärgerte ich mich extrem und dachte mir, warum will er mir jetzt sagen, was ich wie machen soll, wo er doch nicht in meiner Haut steckt?! Doch nach meinem ersten Widerstand versuchte ich mich doch darauf einzulassen, was blieb mir anderes übrig, als es auszuprobieren. Jedes Mal nach seiner Anleitung atmen verringerten sich die Schmerzen und mein Körper entspannte. Jedes Mal nicht nach seiner Anleitung atmen verstärkte die Schmerzen und mein Körper wurde angespannter. Nachdem ich mich nun endgültig auf seine Atemtechnik eingelassen hatte, wurden meine Herzfrequenz und die meines Sohnes, auch sehr rasch entspannter. Und dann war es auch schon so weit: Josy sagte, wenn ich bereit bin, kann ich anfangen zu schieben. Okay, ich war bereit. Ich presste. Einmal, Zweimal, Dreimal. In diesem Moment dachte ich mir nur: „Zum Glück hatte ich vergessen, wie weh das tut. Sonst hätte ich wahrscheinlich nie wieder ein weiteres Kind bekommen. Und: Jeder Mutter auf dieser Erde gebührt so viel Respekt und Ehre für diese selbstlose Stärke!“

Einige laute Schreie von meiner Seite und dann ein lauter Schrei von YUMA. Er ist da. Er ist gesund. Alles ist in bester Ordnung. 50 Centimeter lang und 4 Kilogramm schwer. Eine kräftige Stimme und schwarzes langes Haar. Yuma sah wie ein mongolisches Baby aus. Zeitpunkt: 22:44. Wow, dieses unvergessliche Erlebnis hat nur zwei-ein-halb Stunden gedauert, obwohl es mir gefühlsmäßig viel länger vorkam. Josy war noch ungefähr drei Stunden nach der Geburt bei uns, um darauf zu warten, dass sich die Plazenta löst und dass Yuma die Brust annimmt. Alles verlief perfekt. Ich war erleichtert, dass die Geburt ohne Komplikationen und zu Hause verlief. Irgendwann nach Mitternacht fuhr Josy nach Hause und wir konnten zu dritt in unserem Bett liegen und kuscheln. Ein wundervolles Gefühl. Obwohl es meine zweite Geburt war, war es trotzdem so unglaublich, dass zwei Menschen ein neues Wesen schaffen können. Das Wunder Leben!

Am nächsten Tag kam der Kinderarzt der Gemeinde vorbei und machte die üblichen Untersuchungen die bei einem Neugeborenen gemacht werden müssen. Josy kam noch die nächsten fünf Tage zur täglichen nachgeburtlichen Hebammen-Kontrolle. Danach wurde sie von einer anderen Hebamme vertreten, da sie mit ihrer Familie für die Weihnachtstage wegfuhr. Natürlich ist Josy nicht durch eine andere Hebamme zu ersetzen, aber wir hatten Glück, dass die nächsten Tage bestmöglich verliefen und keine Probleme entstanden. Weder bei mir noch bei Yuma. Die Nachwehen waren zwar jedes Mal, wenn er an meiner Brust trank um vieles schmerzhafter als die nach meiner ersten Geburt, dafür waren meine Brustwarzen diesmal abgehärtet genug, um nicht durch Blutkrusten und Schmerz gefoltert zu werden.

Die Geburt von Yuma war ein sehr schönes und aufregendes Erlebnis. Ich bin glücklich, einen so tollen Mann und eine so tolle Hebamme an meiner Seite gehabt zu haben, die mich so gut unterstützt haben. Ohne sie hätte ich die Geburt nicht so wohlbehütet erlebt. Josy war wirklich toll und hat die Situation sehr aufmerksam im Auge behalten und einschätzen können. Als Daniel mich mit den Atemübungen angeleitet hat und sich die Herztöne vom Yuma wieder reguliert haben, hat sie

sofort gemerkt, dass wir die Situation im Griff haben und hat uns auch diesen Raum gegeben. Sie war zwar immer da, aber nicht aufdringlich oder fordernd. Im Nachhinein gesehen war sie für mich in meinem Trancezustand wie ein guter Geist oder Engel, der zur Seite stand und uns Schutz bot.

Yuma ist heute 4 Jahre alt und ein glücklicher, gesunder und wissbegieriger kleiner Bub.

DANKE an Josy und Daniel!