

## Julia - Für Elias

Frauenurkraft - ein mächtiges Ereignis – mein Körper weiß wie es geht – ich öffne mich und gebe mich dieser mächtigen Kraft hin, die in mir wirkt und die nur ein nach vorne kennt.

Deine Geburt hat eigentlich mit all den wunderbaren Frauen begonnen, denen ich, während du noch in meinem Bauch warst, begegnet bin und die mir mit leuchtenden Augen von ihren Geburten erzählt haben. Allen voran die liebe Josy, die mir ohne viel Worte immer zu verstehen gegeben hat: „Du weißt, wie das geht!“ Ich habe zutiefst erfahren, dass es eine „Geburtskraft“ gibt, die unter den Frauen wirkt, die mich unglaublich gestärkt hat. Es war so nährend in der Woche vor deiner Geburt von erfahrenen Frauen wohlwollend betrachtet und berührt zu werden und dann zu hören, „Dein Bauch hat sich gesenkt! Es wird wohl bald losgehen.“ Ich wünsche jeder Frau zur Geburt in dieser Frauenkraft eingebettet zu sein.

Am Tag vor deinem Geburtstermin bin ich mit einer Ladung Wasser zwischen den Beinen aus dem Schlaf aufgewacht. Eine Geruchsprobe am Klo ergab: „säuerlich unbekannt“! Ah, das muss jetzt wohl der Blasensprung sein.

Halb ein Uhr morgens, ich ruf am besten mal die Josy an. Die war nicht gleich dran, hatte eine neue Handymelodie, die Musik einer Freundin, wie sich später herausstellte, die noch nicht nach Telefon klang. Ah, auch gut, dann kann ich mal schauen, ob ich schon Wehen habe und es gibt gleich mehr zu berichten. Ich habe gemütlich begonnen in unserer Wohnküche zu räumen und da war schon die erste Wehe und nach einer Weile wieder eine.

Zwanzig Minuten später erreiche ich Josy, die meint: „Ich komme vorbei und schau mal wie es euch geht.“ Wir zwei sitzen am Wohnzimmersofa, „dem Kind geht es gut“, wir lachen und scherzen, dazwischen die Wehen. Ich bin freudig gespannt und so unglaublich ruhig. Was tun wir jetzt? Josy: „Ich kann bei dir übernachten, vor der Haustüre im Auto oder wieder nach Hause fahren, wie es für dich am angenehmsten ist.“ Nach Hause fahren ist für mich ok. Ich begleite Josy noch bis vor die Haustüre: eine wunderbare sternenklare Mondnacht mit einem bezaubernden Geruch trifft mich unerwartet, ich bin verzaubert.

Josy hat auf dem Weg zu uns einen kleinen Igel gesehen, dein Geburtstier. Die Reise zum Geburtsplaneten hat begonnen. Ich schleiche mich zurück ins Bett, will deinen Papa nicht aufwecken, noch nicht. „Den brauch ich später noch“, war mein Gedanke und auch Roxanne, meine Trauzeugin und Freundin aus Kalifornien, die unten schläft soll noch nicht wach werden. Wow, morgen fliegt sie wieder nach Hause zurück und heute scheint es so weit zu sein.

Ich schlafe ein und die Wehen wecken mich auf. Irgendwann merke ich, es ist angenehmer die Wehe schon zu erwarten und nicht von ihr überrascht zu werden. So wache schon ein paar Sekunden vorm Beginn der nächsten Wehe auf und arbeite mit der „Feldenkrais-Uhr“ (Tipp von Ursula und das, was mir als Unterstützung eingefallen ist).

Ich empfangе jede Wehe bei 12 Uhr, kippe das Becken nach 6 Uhr, dann 3 und 9 und dann die Zeiten zwischendrin, immer die gegenüberliegenden, ich atme und bewege mein Becken nach der Uhr. Bei 9 Uhr wird die Wehe schon deutlich leichter.

Auch mein Geburtslied fällt mir ein: „I am opening up in sweet surrender to the beautiful baby in my womb, I am opening, I am opening... (danke Angelika). Ich stelle mir vor, wie ich mich öffne, öffne, öffne für mein Baby. So schlimm ist das gar nicht mit den Wehen.

Um sechs Uhr morgens: so, jetzt mag ich nicht mehr im Bett bleiben. Ich setze mich an den Bettrand zu deinem Papa und wecke ihn: „Guten Morgen mein Schatz, wir bekommen heute unser Baby!“ Ein freudiger Blick begegnet mir: „Oh fein, dann gehe ich jetzt noch arbeiten und du meldest dich, wenn es soweit ist!“ – „Eigentlich sind wir schon mitten drin! Die Josy war heute Nacht schon da!“ „Was, wie? Die Josy war schon da und ich habe gar nichts gemerkt!“ Er springt aus dem Bett.

Auch Roxanne, die bekannt ist für ihren leichten Schlaf, ist völlig verdattert. Jetzt kommt Bewegung ins Haus, die „To-Do-Liste“ wird hervorgeholt, Frühstück gekocht, Geburtssuppe aufgestellt und alles vorbereitet. Ich merke, dass durch die plötzliche „Aktivität“ im Haus, meine Wehen krampfartiger werden. Ich frühstücke, die Wehen verbringe ich atmend auf das Küchenkasterl gestützt. Jetzt möchte ich in die Badewanne, das leichte Schweben im Wasser tut gut, obwohl die Wehen stärker werden und in kürzeren Abständen kommen. Die Wehen sind mächtig, meine Atmung wird tiefer und ich töne laut und tief. Das Geburtslied wirkt jetzt nicht mehr, es scheint mehr für den Anfang der Geburt zu sein. Ich schlafe in den Wehenpausen fast ein und kriege immer weniger mit was sich in der Außenwelt abspielt.

Gegen neun Uhr: jetzt möchte ich, dass die Josy kommt. Der werdende Papa sitzt mit der Uhr vor der Badewanne und schreibt mit wie oft und wie lange die Wehen kommen und ruft die Josy an. Und heraus aus der Badewanne, jetzt ist es damit genug. Um zehn nach zehn Uhr (ich muss dazusagen, dass ich alle Uhrzeiten und Fakten zur Geburt im Nachhinein erfragt habe: „Josy, jetzt musst Du mir mal meine Geburtsgeschichte erzählen“. Unter der Geburt selber war ich in einem völlig zeitlosen Zustand) die erste Untersuchung: der Muttermund ist 8 cm offen. Wow!

Die restliche Zeit habe ich zum Teil gehend, zum Teil sitzend, am Boden, am Bett liegend nur kurz zum Ausprobieren, um zu wissen: „Halte ich nicht aus“, verbracht. Von Moment zu Moment immer wieder eine bequeme Position finden. Josy, was könnte ich noch ausprobieren? Dein Papa hat mich immer wieder massiert, das war für ein paar Atemzüge ein Traum und plötzlich genug, was ich auch deutlich geäußert habe. Er hat mich wunderbar unterstützt. All diese wechselnden Bewegungen waren so kostbar für mich und die Präsenz von Josy, die mir immer das Gefühl gegeben hat, ich weiß, wie das geht.

Zehn nach zwölf: der Muttermund ist verstrichen. Plötzlich ist da eine unglaubliche Angst: Ich kann nicht mehr weiter, ich bin in einer Angsthase, ich weiß es, aber ich kann nicht mehr weiter! Was macht mir Angst? Ich nehme einen Atemzug: Ich habe Angst davor, dass das Baby plötzlich da ist! Huch, das hätte ich mir nicht gedacht! Ich bin so erleichtert, damit in liebevollstes Verständnis eingebettet zu sein. Dein Papa: „Aber ich bin ja auch da, Schatz, ich helfe dir.“ „Wirklich, du hilfst mir?“

Da ist alle Zeit der Welt, kein Druck, nur Verständnis und Wohlwollen, für das, was da ist. Ein paar Atemzüge und Wehen später, ich bin beruhigt. Es geht weiter. Ich hätte mir nicht gedacht, dass die Reise durch das Becken so eine lange ist.

Um neun nach eins (Sommerzeit) ist es dann so weit: Im Vierfüßlerstand, der Kopf ist gerade geboren, höre ich plötzlich Laute hinter mir, hat sich der kleine Elias schon gemeldet. Als die Josy dich absaugen wollte, weil du ja mit dem Gesicht nach oben auf die Welt gekommen bist, hast du gleich ein Schmollmündchen gemacht und sie nicht hineingelassen – so habe ich auch in den ersten Wochen gewusst, ob du hungrig bist: Du hast entweder wie ein Vögelchen den Mund geöffnet oder ein Schmollmündchen gemacht, wenn ich dich im Mundwinkel gestreichelt habe.

Die Geburt der einen Schulter war zunächst noch eine kleine Herausforderung (die zweite Hand war nicht vorne vor dem Herzen, sondern am Hals oben eingestellt: ich hatte das Gefühl mein Steißbein zerreißt. Die Josy hat deinen Körper dann irgendwie anders geführt und schon warst du ganz da, bist unter mir gelegen, mit einem Schwall von Fruchtwasser, so plötzlich ist aus meinem Traum ein kleiner Körper geworden, so saftig, voll und ganz. Was mach ich jetzt, Josy: „Nimm ihn wenn Du möchtest“ Ich habe dich in den Arm genommen, es war so neu und wieder gar nicht. Ein wunderbares Gefühl wie du auf meinem Bauch gelegen bist und das gibt es ja nicht: das kleine Kerlchen robbt schnurstracks zur Brustwarze hinauf. Zeit steht still in dem Wunder und der Freude.

Deine Nabelschnur war unmittelbar nach der Geburt schon auspulsiert und deine Herztöne waren während der ganzen Geburt einwandfrei. Ich muss gestehen, dass ich nicht einmal registriert habe, dass die Josy zwischendurch die Herztöne abgehört hat.

Und heute ist ja auch Strudeltag, die liebe Adi hat für uns Strudel gebacken. Halleluja, nach vielen Momenten mit dir und einer kurzen Unsicherheit in mir: „Habe ich zu viel Blut verloren? – Nein.“. Der Nachgeburt, die sich ohne Probleme löst, einem Krampf im Bein, einer Josy, die mir sagt: „Zwei ganz kleine Risse, aber nichts was genäht werden muss.“ – alles kleine Details an diesem mächtigen Tag: hab ich einen Hunger!! Alles schmeckt köstlich, ich spüre wie mit jedem Schluck Suppe die Kraft wieder kommt ...

Ich bin sooooo glücklich!!