

Eine Hausgeburt sollte es sein. Der Geburtstermin laut Frühultraschall war der 9. Jänner. Die Krankenhäuser der Umgebung haben die Richtlinie zehn Tage nach dem Termin einzuleiten, dementsprechend angespannt war ich, als der neunte Jänner verstrich und sich immer noch nichts Gravierendes rührte.

Am 17.1 wurde mir im LKH ein Termin für die Aufnahme inklusive Einleitung mitgeteilt, der 19.1 um 9:30. Bei der Ankunft zu Hause nach dem Kontrolltermin war nun das absolute Stimmungstief erreicht. Ich konnte mir nichts Schlimmeres als eine Einleitung vorstellen und wollte es nicht wahrhaben. Ein Spaziergang im Wald sollte mich beruhigen. Dort begegnete ich einer guten Freundin, der ich mein Leid klagte und sie riet mir loszulassen. Ich könne es nicht beeinflussen, das Baby entscheidet selbst, wann es sich auf den Weg macht. Die einzige Aufgabe, die ich zu bewältigen habe, ist, sein Kanal in die Welt zu sein.

Am Abend desselben Tages setzten noch leichte regelmäßige Wehen ein, die ich nicht ernst nahm, um mir keine unnötigen Hoffnungen zu machen. In der Nacht nahm die Intensität zu, so dass sie mich aus dem Schlaf rissen und mich in diesen auch nicht mehr zurückfinden ließen. Ich war voller Vorfreude und Hoffnung mir die Einleitung doch noch ersparen zu können. So verbrachte ich die nächsten Stunden möglichst Kräfte sparend auf dem Sofa und atmete alle sechs bis zehn Minuten tief in meine Wehen hinein. Ich wollte absolut sicher sein, bevor ich Josy kontaktiere.

Als 10 Stunden später die Regelmäßigkeit immer noch vorhanden war, gab ich Josy Bescheid, dass es sich um Geburtswehen handeln könnte. Sie schaute bei uns vorbei, bestätigte mir auf einem guten Weg zu sein und riet mir so weiterzumachen, bis die Intensität der Wehen sich merkbar steigerte. Gegen Mitternacht war es dann so weit. Die Wehenschmerzen verlagerten sich immer mehr in die Lendenwirbelsäule und erwischten mich eiskalt. Mein Körper reagierte auf die Überforderung mit heftigem Schüttelfrost und ich verbrachte die kurzen Wehenpausen zitternd, was mich wertvolle Kraft kostete. Mein Freund Happy fragte mich, ob wir Josy anrufen sollen, aber ich war nicht mehr in der Lage eine konkrete Antwort zu geben, also rief er sie für mich an. Sie kam und untersuchte mich.

Nach meiner Einschätzung müsste sich schon einiges getan haben, immerhin hatte ich fast 20 Stunden Wehen hinter mir. Als Josy mich dann über einen halb aufgebrauchten Gebärmutterhals mit gerade 2 Zentimeter Öffnung aufklärte, bekam ich Panik. Offensichtlich brauchte mein Körper noch seine Zeit, aber der Schüttelfrost ließ mich nicht mehr lange durchhalten. Josy riet mir den Geburtspool auszuprobieren, den wir im Wohnzimmer aufgebaut hatten. Als ich in das warme Wasser stieg, spürte ich sofort eine riesige Erleichterung. Die Schmerzen ließen sich leichter aushalten und der Schüttelfrost verschwand augenblicklich.

Zuerst traute ich mich nicht so recht in den Pool, nun traute ich mich nicht mehr raus. Ich hatte Zuviel Angst die Schmerzen nicht mehr aushalten zu können und so verbrachte ich die nächsten Stunden im Wasser. Ich hatte die Augen die meiste Zeit geschlossen und döste in den Wehenpausen. Das knisternde Geräusch unseres Schwedenofens versetzte mich in einen meditativen Zustand. Manchmal öffnete ich die Augen und sah im gedämpften Licht das Feuer lodern, sowie Josy ruhend auf der Couch und Happy auf einer Matratze am Boden schlafend. Obwohl die Wehen mich immer wieder in neue Positionen zwangen, war es eine sehr friedliche Stimmung, die mich sehr beruhigte. Ich hatte kein Zeitgefühl mehr und verließ den Pool nur um auf die Toilette zu gehen. Als ich gerade auf dem Weg zurück war, rieten mir Josy und Happy mich zur Abwechslung einmal außerhalb des Pools niederzulassen. Ich verstand nicht wieso, doch dann sagten sie mir, dass ich bereits sechs Stunden im Wasser war. Dieses Argument, sowie meine grauen, schrumpeligen Hände, überzeugten mich meinem Körper eine Pause an Land zu gönnen. Josy untersuchte mich noch einmal und wieder war ich mir sicher, diesmal müsste ich große Fortschritte gemacht haben, immerhin sind ja sechs Stunden vergangen. Dann kam die nächste Enttäuschung: mein Gebärmutterhals war zwar nun ganz aufgebraucht, hatte sich aber nur einen Zentimeter weiter geöffnet!

Nun war der zweite Moment gekommen, an dem ich mir nicht sicher war, ob ich genug Kraft für die nächsten Stunden aufbringen kann, denn offensichtlich würde es noch länger dauern als gedacht. Trotzdem wollte ich auf keinen Fall den Weg ins LKH antreten und versuchte mich zu konzentrieren, um wieder Energie zu tanken. Ich legte mich auf die Matratze vor dem Schwedenofen und zog mich ganz tief in mich zurück. Ich versuchte in den Wehenpausen alles zu visualisieren, was mich am meisten entspannt. So ritt ich gedanklich gemütlich im Schritt mit meiner Stute durch einen wunderschönen Herbstwald oder lag mit ihr im warmen Sand auf dem Reitplatz, wie wir es nach dem Training so gerne machten. Wenn dann die Wehen über mich kamen und ich das Gefühl hatte mein Kreuz bricht jeden Moment auseinander, atmete ich tief in den Schmerz hinein. Bei jedem schmerzhaften Atemzug stellte ich mir vor über eine Hürde zu springen, nach der zehnten Hürde konnte ich meinen Ausritt wieder entspannt fortsetzen. Mit diesen Tagträumen verbrachte ich die nächsten drei Stunden, ohne wirklich zu merken, wie die Zeit vergeht.

Erst als Josy mich ansprach, erwachte ich daraus. Ich schlug die Decke zurück und bemerkte, dass ich Flüssigkeit verlor. Die Fruchtblase war geplatzt. Bei der Untersuchung stellte sich heraus, dass der Muttermund schon acht Zentimeter geöffnet war. Ich konnte es kaum fassen! Doch bevor ich Zeit hatte mich darüber zu freuen, schlichen sich auch schon die ersten Presswehen an. Um meinem Muttermund noch etwas Zeit für die letzten zwei Zentimeter zu geben, stieg ich noch einmal in den Pool. Dort konnte ich noch eine Stunde aushalten, dann wurden die Wehen immer stärker. Ich kletterte wieder an Land und ließ mich auf der Matratze nieder. Josy klärte mich darüber auf, wie der Geburtsprozess nun weiter

verläuft und ich erklärte, dass ich Angst habe, vor allem vor den Schmerzen, die mir noch bevorstehen würden, nachdem es jetzt bereits fast unerträglich war. Sie ermutigte mich, dass ich den schwersten Teil bereits hinter mir hätte und nun ein anderer Teil der Geburt beginnt, bei dem ich aktiv mitwirken kann und der nicht schmerzhafter sein wird, als das davor. Das beruhigte mich, ich ließ mich darauf ein und spürte mit jeder Wehe, wie sich der kleine Mensch in meinem Körper weiter nach unten den Weg bahnte.

Als der Kopf mit der Fruchtblase bereits spürbar war, rutschte er immer wieder in mich zurück und ich dachte, ich würde es nie schaffen dieses Kind herauszuschieben. Nach über zweieinhalb Stunden Presswehen wurde ich ungeduldig und entschied, dass die Geburt nun beendet ist: Ich nahm meine gesamte Kraft zusammen und schob auf allen vieren zuerst den Kopf und in einem weitem Atemzug den restlichen Körper heraus. Und plötzlich lag da unter mir auf der Matratze vor Happy und mir ein Mensch, den ich gerade geboren hatte. Wir waren beide wie paralysiert von dem kleinen zappelnden Wesen und ich schaffte es gerade noch die Nabelschnur zur Seite zu schieben, um endlich zu erfahren, welches Geschlecht unser Kind hat: Es war ein Oskar!

Obwohl die Geburt langsam voranschritt und mich viel Kraft kostete, könnte ich sie mir auf keine andere Weise an einem anderen Ort oder mit anderen Menschen vorstellen. Happy und Josy gingen auf sehr einfühlsame Weise auf mich ein und machten es zu einem fundamentalen und archaischen Erlebnis für mich!