

Nachdem bereits die Geburt unseres Sohnes eine Hausgeburt war und wir diese sehr positiv erlebten, waren wir uns sofort nach dem positiven Schwangerschaftstest einig, dass auch die Geburt unserer Tochter zuhause in unserem vertrauten Umfeld stattfinden soll. Kurz nachdem die Schwangerschaft von meiner Ärztin bestätigt wurde, erfuhren wir jedoch, dass unsere damalige Hebamme leider zum errechneten Geburtstermin nicht zur Verfügung stand. Ich war erst geschockt, nachdem uns aber Josy empfohlen wurde und wir sie das erste Mal trafen, stand für mich sehr schnell fest, dass sie die perfekte Begleitung für diese Schwangerschaft und Geburt sein würde. Dieser Eindruck festigte sich während der nächsten Termine und Telefonate – ich fühlte mich sehr gut begleitet und beraten, hatte jedoch immer das Gefühl eigenständig die für uns passenden Entscheidungen und Wege zu finden. Auch in Situationen in denen ich verzweifelt oder beängstigt war, beispielsweise als das Ergebnis des Combined Tests sehr schlecht ausfiel (was sich aber glücklicherweise später als Fehldiagnose herausstellte), konnte ich mich mit ihr besprechen und sie erzählte von ihren Erfahrungen und teilte mit mir ihr Wissen. Je näher die Geburt rückte, desto häufiger stellte ich fest, dass der Respekt vor der Geburt diesmal viel größer war und ich doch sehr aufgeregt war. Plötzlich war ich mir nicht mehr sicher, ob ich noch wusste wie ich die Wehen veratmen kann oder ob ich in der Lage sein würde, loszulassen. Auch die Versorgung unseres damals 2,5-jährigen Sohnes war natürlich ein großes Thema. Ich wollte mir offenlassen ob er dabei sein oder von guten Freunden betreut wird und die Zeit der Geburt bei ihnen verbringt.

Was ich ebenfalls hoffte, war, dass unsere Tochter ein bisschen früher kommen würde als unser Sohn, der 10 Tage nach dem errechneten Geburtstermin geboren wurde. Doch daraus schien nichts zu werden, der errechnete Termin ging vorüber und auch die darauffolgenden Tage tat sich nichts, also rechnete ich damit, dass es wohl wieder länger dauern würde. Glücklicherweise entschied sich unsere Tochter aber, sich zumindest ein bisschen früher auf den Weg zu machen und fünf Tage nach dem Termin begannen am Abend die Wehen. Ich wusste gleich, dass dies keine Übungswehen mehr waren und freute mich einerseits, andererseits stieg auch meine Aufregung. Was mich in dem Moment am meisten beschäftigte war, dass mir vorab von sehr vielen Menschen gesagt wurde, dass die Geburt sicher sehr schnell gehen würde, da bereits meine erste Geburt relativ schnell ging. Obwohl die Wehenabstände noch sehr groß waren, telefonierte ich mit Josy, sie beruhigte mich und fragte ob sie gleich kommen sollte. Ich verneinte und wir verblieben dabei, dass ich mich jederzeit

melden könne und sie bereit war loszufahren. Ich brachte also noch unseren Sohn ins Bett, duschte und legte mich im Wohnzimmer auf die Couch. Schlafen konnte ich nicht mehr, die Wehen kamen in großen Abständen und ich konnte sie gut veratmen. Ich hörte Hörbücher und versuchte, mich auf die Abläufe in meinem Körper einzulassen. Um ca. halb vier morgens waren die Abstände etwas kürzer, jedoch immer noch bei ca. zehn Minuten. Ich rief Josy an und sagte ihr, dass ich mich trotzdem sicherer fühlen würde, wenn sie kommen würde. Sie machte sich also auf den Weg und war eine Stunde später da. Meinen Mann informierte ich auch darüber, sagte ihm aber, dass er jetzt noch nichts zu machen braucht. Meine Wehen waren immer noch nicht stärker und so legten wir uns alle noch ein wenig hin. Schlafen konnte ich weiterhin nicht und ich musste gefühlte 100-mal aufs WC.

Als unser Sohn in der Früh aufwachte, war die Situation unverändert. Er kam ins Wohnzimmer, schaute kurz wer da noch auf der Couch lag und kam dann zu mir. Wir kuschelten und lasen ein Buch, danach frühstückte er. Mir wurde sehr rasch klar, dass ich nicht möchte, dass er während der Geburt bei uns ist und so brachte mein Mann ihn wie vereinbart zu Freunden. Mir ging es weiterhin sehr gut und es änderte sich an Wehenabständen und -intensität wenig. Die folgenden zwei Stunden unterhielten wir uns sehr gut mit Josy, wir sprachen über die unterschiedlichsten Themen und hatten eine gute Zeit. Zwischendurch checkte sie die Herztöne und ich hoffte, dass sich bald was tun würde. Um kurz vor 11:00 Uhr sagte Josy mir, dass sie – sollte sich in der nächsten Stunde nichts verändern und die Geburt nicht weiter fortgeschritten sein – ihre anstehenden Hausbesuche machen und dann wieder zurückkommen würde. Und dies war für mich anscheinend ein Startsignal bzw. das Zeichen um loszulassen, denn von da an ging alles sehr schnell. Nur ein paar Minuten später wurden die Wehen deutlich stärker und hatte ich eine leichte Blutung. Josy und mein Mann trafen noch die letzten Vorbereitungen, legten eine Matte auf den Boden neben die Couch und ich begab mich dorthin in den Vierfüßlerstand. Die Wehen waren zu diesem Zeitpunkt bereits sehr stark und ich war überrascht von der Intensität. Gefühlt waren sie noch stärker als bei meiner ersten Geburt. Trotzdem konnte mich aber gut darauf einlassen. Bereits nach kurzer Zeit hatte ich das erste Mal ein Druckgefühl. Josy kontrollierte noch einmal die Herztöne und weiterhin schien es der Kleinen gut zu gehen. Ich hingegen hatte in diesem Moment das Gefühl, den Druck nicht mehr auszuhalten, bis ein paar Minuten später endlich die Fruchtblase platzte. Ich hatte ein kurzes Gefühl der Erleichterung, bis die nächste Presswehe kam. Mein Mann und Josy sagten mir, dass

ich es schon fast geschafft hatte und tatsächlich war Luisa mit der nächsten Presswehe geboren. Sie kam gefühlt unglaublich schnell aus mir heraus und Josy fing sie auf und legte sie auf den Boden.

Und da lag sie: unsere Tochter. Ein perfekter kleiner Mensch. Ich war überrascht und sehr erleichtert, wie schnell schlussendlich alles vorbei war. Und zwar wirklich vorbei, denn nur Augenblicke nach Luisa kam die Plazenta und damit war die Geburt abgeschlossen – nach nur einer wirklich intensiven Stunde. Ich legte mich mit meinem Mann und dem neuen Baby auf die Couch und wir kuschelten und betrachteten sie ausgiebig. Es war ein unglaublich tolles Gefühl, auch die zweite Geburt so wie wir es uns gewünscht hatten – nämlich in Ruhe, zuhause, selbstbestimmt und positiv – erleben zu dürfen.