

Es ist Freitag Vormittag - zwei Tage vor dem errechneten Geburtstermin und ich merke, dass ich jetzt wirklich gern hätte, dass du zur Welt kommst.

Am Nachmittag telefoniere ich mit Kathrin, um das weitere Vorgehen wegen meines Bluthochdrucks zu besprechen, als ich spüre, dass sich mein "Bauchgefühl" geändert hat. Ich sage Kathrin, dass ich mir sicher bin, dass es dieses Wochenende losgeht, evt. heute noch.

Ca. um sieben Uhr abends kommen die ersten Wehen, schwach aber deutlich. Ich freue mich! Es ist wirklich soweit! Ich telefoniere mit Sebastian und sage dass es bald losgehe, er müsse sich aber nicht nach Hause beeilen, wir hätten sicher noch Zeit.

Als Sebastian nach Hause kommt, liege ich auf der Couch und mache meine Hypnoseübungen zur Entspannungsmusik. Es ist neun Uhr abends und ich glaube, dass sich der Muttermund zu öffnen beginnt. Ich kontrolliere nach - ja der Muttermund ist ca. 4 cm offen. Also schreibe ich Kathrin eine sms. Kathrins Antwort: "super! Ich freu mich auf euch!!! Ruf an wenn die Wehen stärker werden!!!" motiviert mich. Es ist schön zu spüren, dass sie sich mit uns gemeinsam auf die bevorstehende Geburt freut.

Sebastian will mit mir wach bleiben, da er aufgereggt ist, aber ich meine, dass er ruhig schlafen gehen solle. Ich würde ihn wecken, wenn ich losfahren möchte. Ich bleibe auf der Couch und atme weiter mit jeder Wehe, die kommt. Die Wehen werden intensiver, aber als ich ca um halb elf den Muttermund kontrolliere, hat sich dieser nicht wesentlich verändert. Kathrin gibt mir telefonisch den Tipp, in der Wohnung herumzugehen damit es schneller gehe. Ich solle sie in einer Stunde wieder anrufen. Ich merke aber sofort, dass ich fürs Herumgehen viel zu erschöpft bin. Ich hätte nichts dagegen, die Nacht noch zu schlafen.

Also lege ich mich wieder auf die Couch. Die Wehen werden so intensiv, dass ich mich fest auf meine Atemübungen konzentrieren muss. Als ich nach einer Stunde wieder den Muttermund kontrolliere, erschrecke ich fast - er ist bereits ca. 7 cm geöffnet. Schnell wecke ich Sebastian und rufe Kathrin an. Sie erklärt mir, ich solle jetzt gleich in die Hebammenpraxis kommen.

Es ist Mitternacht als wir losfahren und sternenklarer Himmel. Das Treppensteigen und die Autofahrt sind schon recht mühsam und ich freue mich, als wir in der Praxis angekommen sind.

Die Atmosphäre ist wunderbar: ein angenehmes Licht, ein zarter Duft im warmen Raum, die Wanne wird gerade eingelassen und Kathrin begrüßt uns freudig. Ich bin froh, in einer so feinen Umgebung und vor allem einem so intimen Kreis gebären zu können. Nur die Hebamme, Sebastian, ich und du in meinem Bauch.

Sebastian legt meine Geburtsmusik auf und ich bewege mich dazu im Raum. Als ich dabei müde werde setze ich mich in den Schaukelstuhl. Da merke ich erst, wie müde ich bin und plötzlich steigt in mir die Sorge auf, nicht genug Kraft für die Geburt zu haben. Die Wehen werden schwächer und ich erkläre Kathrin, dass ich Angst hätte, dass ein Geburtsstillstand eintrete, wie damals bei meiner ersten Geburt im Krankenhaus. Kathrin beruhigt mich und erklärt, dass es egal sei, wenn es jetzt nicht sofort weitergehe. Wir hätten keine Eile; wir sollen uns ruhig aufs Bett legen und ein wenig schlafen. Diese Antwort beruhigt mich immens: es ist egal, wenn jetzt nichts weitergeht, niemand stresst mich, ich kann darauf vertrauen, dass mein Körper weiß, was er macht und du zur Welt kommst, wann DU willst.

Kathrin schaltet das Licht aus und geht ins Büro, damit wir uns ungestört ausruhen können. Ich kann mich entspannen, als ich im Bett liege und Sebastian direkt an meinem Rücken spüre.

Da werden auch bald die Wehen wieder sehr intensiv und beginnen plötzlich sich zu ändern. Die Gebärmutter zieht sich fest zusammen und mein Körper will automatisch mitschieben. Ich fange an zu tönen und mein Kiefer zu entspannen, um weiterhin locker zu lassen während Sebastian Kathrin holt.

Als mich Kathrin auf die Toilette schickt, platzt die Fruchtblase.

Von da an geht alles sehr schnell. Kathrin untersucht den Muttermund und fragt mich ob ich eine Wassergeburt wolle. Sie sagt "Wenn du willst, dass das Baby im Wasser auf die Welt kommt, musst du jetzt gleich in die Wanne."

Ja, ich will unbedingt, dass du im Wasser zur Welt kommst. Kathrin hilft mir in die Wanne und ich gehe ohne lange zu überlegen in den Vierfüßlerstand.

Da spüre ich schon, wie du während der folgenden Wehen langsam den Geburtskanal herunterkommst während ich laut tönend atme. Ich freue mich, so ganz bei dir zu sein und dich "hinauszusingen". Kathrin redet sanft mit mir und bremst mich manchmal ein, damit du nicht zu schnell kommst.

Auf einmal ist dein Kopf da. Du beginnst sofort, ihn hin und her zu drehen - Kathrin lacht, als sie das sieht. Es fühlt sich lustig an und ich denke nur, wie neugierig du bist. Kathrin erklärt mir, dass du gleich zwischen meinen Beinen nach vorne schwimmen werdest, wo ich dich dann aus dem Wasser nehmen könne.

Eine weitere Wehe und ich spüre, wie dein Körper geboren wird.

In dem Moment wo ich nach unten ins Wasser schaue höre ich Kathrin fragen "Wo ist sie?", da du nicht wie erwartet zwischen meinen Beinen hervorkommst. Ich erblicke dich gleich, wie du unter mein rechtes Knie schwimmst und greife nach dir. Bereits unter Wasser hast du die Augen geöffnet und blickst mich an, als ich dich heraushebe. Ich lege dich zu mir auf die Brust und sinke erschöpft nach hinten, wo ich mit dir eine Weile überglücklich liegen bleibe. Du bist so wunderschön Carmen, so zart, weich und warm in meinen Armen.

Es ist 1.55 Uhr und die Welt scheint stillzustehen.