

## Geburt Felicitas 05.11.2014

Es ist abends viertel nach 6 und ich mache es mir nach einem sehr langen Tag endlich gemütlich auf der Couch - alleine - mein Partner C. ist gerade erst zur Arbeit gegangen... Nichts tun, Fernseher aufdrehen und ein bisschen durchzappen, die Gedanken baumeln lassen... Während ich noch überlege, ob ich noch etwas essen will oder lieber gleich schlafen gehe, durchfährt mich plötzlich um halb 7 ein Schmerz im Rücken, wie ich ihn noch nie erlebt habe - so also fühlen sich Wehen an! Scheint also doch endlich los zu gehen. Aber ich bin doch so müde... Schaff' ich das, wenn ich jetzt schon nicht mehr kann?

Trotzdem: erstmal Ruhe bewahren... Lisa hat schließlich im Vorbereitungskurs gesagt, die Wehen sollten zumindest 1 Minute andauern... obwohl, die Abstände sind nur alle 3 Minuten... mal schauen, wie sich das weiter entwickelt... jetzt erst mal was essen, schlafen wird sich nicht mehr ausgehen und ich habe das Gefühl, dass ich die Stärkung gut gebrauchen kann...

Viertel nach 7: ich leg mich jetzt erstmal in die Badewanne und schau', ob es auch wirklich kein falscher Alarm ist... sicherheitshalber geb' ich C. Bescheid, dass es vielleicht losgehen könnte...

Nach einer himmlischen Wehenpause von 10 Minuten geht es jetzt erst richtig los... die Wellen werden immer stärker und während die eine abebbt, beginnt die nächste - ich atme tief ein und aus und „töne“ lautstark im Rhythmus der Wellen... Ich höre, wie die Wohnungstüre aufgesperrt wird und C. kommt kurz danach ins Badezimmer... wir sind einhellig der Meinung, dass es wohl kein falscher Alarm ist. Er muss nochmal weg und wir beschließen Laura anzurufen, wenn er wieder da ist. Ich warte, während die Wellen über mich hinwegschwappen...

Halb 9: endlich geht die Wohnungstür wieder auf... Ich ziehe mich mit C.'s Hilfe an und wir packen alles Notwendige zusammen... es dauert ewig, ständig muss ich während der Wehen Pausen machen... jede Bewegung und jeder Schritt sind anstrengend...

Viertel vor 10: endlich sind wir in der Praxis angekommen... die Hebammen (Laura, Lisa und Birgit - damals noch im Praktikum) sind schon lange da und haben sich bereits gewundert, wo wir bleiben... Erleichterung, weil ich weiß, dass wir jetzt gut aufgehoben sind... wir machen es uns im Geburtsraum bequem, der in angenehmes Licht getaucht ist... im Hintergrund erklingen die Klänge der Musik aus der Hypnosevorbereitung und Kerstins beruhigende Stimme... ich beginne, mich zu entspannen... auch die Wehen beruhigen sich und ich habe wieder Pausen dazwischen...

Bald einmal ruft mich das Wasser - unser aller Element - spätestens jetzt bin ich vollkommen entspannt und lasse die Wellen über mich hinwegspülen... ich knie im Pool und stütze mich am Rand auf, wo ich einen Waschlappen zum Hineinbeißen und Drücken in den Händen halte, den ich bekommen habe, um nicht C.'s Hand zu zerquetschen. Der immer gleiche Rhythmus umfängt mich - tief und gleichmäßig atmen, die Wellen weg-„tönen“, wenn sie mich einhüllen und anschließend die Pausen zur Erholung nutzen... ich vergesse alles um mich herum... ich registriere nur, dass mein Partner für mich da ist... irgendwann schaue ich auf die Wanduhr, es ist ja schon halb 1, wo ist bloß die Zeit hingekommen?

Einige Zeit später: die Wehen kommen seltener und unser Baby ist nicht richtig ins Becken gerutscht - ich muss aus dem Pool raus... ich gehe auf dem Bett in den 4-Füßler-Stand und Lisa beginnt „die Äpfel zu schütteln“, um unser Kleines wieder aus dem Becken zu bekommen... es funktioniert.

Ich ruhe mich am Bett etwas aus. Nach einiger Zeit werden die Wehen wieder stärker, später werden die Wehen so stark, wie ich es bisher noch nicht gekannt habe... mein Körper

macht sich selbständig und ich habe keine Kontrolle mehr. Lisa sitzt neben dem Bett und meint: „Das ist jetzt die Übergangsphase.“ Ich bin erstaunt, ich hab‘ sie mir nach den Beschreibungen, die ich im Vorfeld gehört hatte, viel schlimmer vorgestellt. „Wirklich? Ich habe weder das Bedürfnis aufzustehen und zu gehen, noch C. anzuschreien...“ sage ich ungläubig.

Irgendwann meint Laura, dass wir wieder in den Pool gehen sollten, wenn wir eine Wasser- geburt haben möchten. Also steigen C. und ich wieder ins Wasser. Es zeigt sich nach einiger Zeit, dass das Wasser wieder wie zuvor zu beruhigend auf mich wirkt und wir müssen nach verschiedenen Positionen wieder raus, weil nichts mehr „weiter geht“. Ich bin vollkommen erschöpft und spüre, dass wir die Geburt in der Praxis abbrechen müssen, wenn sich nicht bald etwas tut, auch wenn es noch niemand so direkt ausgedrückt hat.

Halb sitzend, halb liegend von vielen Polstern im Rücken gestützt, richte ich mich im Bett für das Kommende ein. Laura schiebt mit und ich bin für ihre Hilfe unendlich dankbar, denn ich kann eigentlich schon lange nicht mehr... und dann spüre ich, wie das Köpfchen unseres Babys über diesen „berühmten“ Punkt drüber rutscht, an dem es kein Zurück mehr gibt. Die Schmerzen werden so stark, dass ich jetzt gerne aufstehen und gehen möchte. Meine Ruhe ist vorbei und ich wimmere und schreie. Zwischendurch höre ich die Anweisungen der Hebammen, die zwischen „Schieben!“ und „Warte!“ hin- und herschwanken und ich denke: „Die haben leicht reden... ich hab‘ schon lang keine Kontrolle mehr darüber, was mein Körper macht!“ Drei Wehen später ist das Köpfchen endlich da. „Zwei oder drei Wehen noch, dann hast du es geschafft.“ „Wir sagen euch nicht, was es ist, das müsst ihr dann uns sagen!“ Die nächste Welle rollt an und mein Körper reagiert und schiebt. „Warte!“ So sehr ich darauf hören will, mein Körper lässt sich nicht stoppen und das kleine Wesen dreht sich in einer Wehe aus mir heraus. Der Schmerz ist vorüber!

Eine der Hebammen legt mir das Bündel auf den Bauch und hüllt es in Handtücher. Unser Kind hebt kurz sein Köpfchen und schaut mich mit verschwommenem Blick an, die Augen so weise, als hätte es schon viel erlebt und wüsste bereits alles. Gleich darauf wird nach Futter gesucht und gefunden. Ich schaue C. an, der neben mir kniet und Tränen in den Augen hat. Ich bin überwältigt von dem Gefühlschaos, das sich in mir ausbreitet. Ich bin überglücklich!

C. wird gefragt, ob er die Nabelschnur durchschneiden möchte. Was für eine Frage? Natürlich will er! Ich sehe und höre, wie das Band, das mich mit dem winzigen Geschöpf auf meinem Bauch verbindet, durchtrennt wird.

10 Minuten später beginne ich wieder etwas außer unserem wunderbaren Baby wahrzunehmen und frage endlich: „Was ist es denn geworden?“ C. lacht - offensichtlich wissen es schon lange alle - und flüstert: „Ein Mädchen!“