

Göttin, Kriegerin und sanfte Mutter  
Unsere magische und Wunderschöne Hausgeburt

Göttin

In meiner Schwangerschaft habe ich mich oft wie eine Göttin gefühlt. Ein neuer Mensch ist in mir gewachsen und nur ich konnte ihn auf die Welt bringen. Um mich gut vorzubereiten habe ich viele Affirmationskarten gemalt und beschriftet. Ich wollte die Angst vor den Schmerzen verjagen. Aber die Angst blieb. Keiner konnte sie mir nehmen und doch veränderte sich viel in mir. Ich akzeptierte die Schmerzen die kommen würden.

Diese Karte beschreibt die Geburt unseres Sohnes sehr gut.



Am 12.02.23 gab es einen kleinen Vorböten. Nicht mehr lange und ich würde mich endlich in der Geburt wiederfinden. Ich verlor an diesem Morgen mehrmals kleine Mengen Fruchtwasser. Erst nach dem vierten Mal und einen Fotobeweis konnte ich es glauben.

Aber es trat im Verlauf des Tages kein Fruchtwasser aus und die Blase öffnete sich auch erst als die Geburt fast ihren Höhepunkt erreicht hatte. Ich glaube im Nachhinein, dass es ein hoher Fruchtblasenriss war. Aber genau kann es jetzt auch niemand mehr sagen. Wir haben den 12.02.23 ganz Eng als Paar verbracht, waren aufgeregt und doch ganz ruhig. Voller Ehrfurcht warteten wir. Es passierte jedoch nichts.

Unsere liebe Hebamme kam am nächsten Tag um mich zu untersuchen. Sie war selbst irritiert und nach langer Überlegung beschloss ich es als Fehlalarm zu interpretieren um dem ganzen meine Zeit zu geben. Wir verbrachten auch diesen Tag sehr ruhig und meine Tochter kam von der Oma zurück in unsere Wohnung.

Am 13.02.23 gingen wir wie immer um halb 10 ins Bett und schliefen ein. Das mir nicht viel Zeit blieb konnte ich da noch nicht erahnen. Ich hatte das Gefühl, dass sich unser Mann noch etwas Zeit lassen wollte. Damit hatte ich auch Recht, jedoch nahm er sich die Zeit unter der Geburt.

Um 22.30 Uhr fingen die Wellen ganz langsam an. Eine ganz neue Erfahrung für mich. Meine Tochter rasend schnell geboren und so empfand ich die Langsamkeit meines Sohnes als sehr lustvoll und entspannend. Ich atmete ruhig, ließ meinen Partner schlafen und verbrachte viel Zeit in unserem Türrahmen. Diese Technik hatte ich im Buch "Meisterin der Geburt" gelesen. Es tat unheimlich gut mein Steiß während den Wellen gegen etwas hartes zu drücken. Mehrmals musste ich auf die Toilette und störte meine Tochter beim Baden (eine Nachteule). Um 1:00 Uhr war ich mir sicher, dass unser junger Mann wohl bald das Licht der Welt erblicken würde und weckte meinen Partner. Ich bat ihn meine Tochter zur Oma zu schicken und mir eine Wanne einzulassen. Ich wollte ausprobieren ob die Wellen dort besser zu ertragen waren. Leider wird bei uns irgendwann nachts die Heizung ausgeschaltet. Ungemütlich hielt ich einige Wellen in der Wanne aus. Ich fror fürchterlich und hüpfte recht zeitig wieder raus. Liebevoll hatte mein Partner schon die vielen Wunsch-Kerzen im Schlafzimmer angezündet.



Ab hier habe ich kein Gefühl mehr für Zeit und Raum. Still sahs ich auf meiner vorbereiteten Geburtsmatratze. Mein Partner hatte schon einige Zeit davor entschieden unsere Hausgeburtshebamme anzurufen. Ich weiß nicht wann sie kam. Ich atmete einfach mit den Wellen. Meine Hebamme bat mich irgendwann ins Bett und hörte nach den Herztönen. Dies tat sie immer wieder im Verlauf, teilweise bekam ich es gar nicht so mit.

Die Wellen waren nach einiger Zeit keine kleinen Bachwellen mehr. Ein Meer begann in mir zu erwachen. Ich lag viel mit meinem Partner im Bett und Veratmete die Wellen. Er rieb mir dabei mein Steiß. Wir waren beide Müde und um Kraft zu sammeln, schliefen wir in den Pausen gemeinsam ein. Ich weiß noch, dass ich ständig auf die Toilette musste. Was mich freute, da es sehr angenehm war alles in diesem Bereich los zu werden. Gleichzeitig war es sehr anstrengend dafür auch noch die Kraft zu haben. Im Bad veratmete ich die Wellen im Stehen am Waschbecken. Oft verbrachte ich danach noch einige Zeit im Stehen und Kreiste mit meinen Hüften.

#### Kriegerin

Ich weiß nicht mehr wann, aber irgendwann kam die zweite Hebamme dazu. Ein gutes Zeichen für mich. Sie Entlastete kurz meinen Partner beim Gegendruck geben (Steißbeinmassage). Jetzt konnte es nicht mehr lange dauern, ich kam nochmal in meine volle Kraft. Als die Wellen jedoch tosend wurden verabschiedete sich mein Fokus. Ich kam Vermehrt ins Jammern und Klagen. Eigentlich ein weiteres gutes Zeichen, den oft dauert es dann nicht mehr lange. Meine Hebamme untersuchte meinen Muttermund und berichtete, dass ich Vollständig offen war. Endlich. Ein Stein fiel mir vom Herzen und Euphorie kam in mir auf. Ich fühlte mich wie eine Kriegerin, die jeden Schmerz in Kauf nahm um ihr Kind in den Armen zu halten. In Trance sang ich in den höchsten Tönen, klammerte mich an die Hängematte die über unserem Bett hing. Ich hielt aus, ich meisterte...



und dann konnte ich nicht mehr. Mein Baby kam nicht raus. Ich schrie ihm entgegen, dass er kommen soll, dass ich ihn liebe, so sehr liebe. Verzweiflung, Schmerz, Unsicherheit und völlige Erschöpfung waren wieder da. Ich schlief mehrmals vor Erschöpfung ein. Es war jedoch nicht entspannend, es fühlte sich eher wie Ohnmacht an. Die Hebammen waren voller Liebe und wir versuchten verschiedene Liegemöglichkeiten. Es war so schwer sich von links und nach rechts zu

drehen. Einmal bin ich dabei aus Kraftmangel blöd zum Liegen gekommen. Ich sprang voller Schmerz auf, war entsetzt und jammerte fürchterlich. Was ließ mein Baby nicht kommen? Was kann ich tun? Selbst Kopfüber hielt ich zwei Wellen aus um Ihn noch mal zurück rutschen zu lassen. Nichts veränderte sich. Die Hebammen besprachen sich und ich jammerte schon nach Krankenhaus und Schmerzmittel. Sie ließen mich und meinen Partner kurz allein. Ich wollte, dass er mich Wachrüttelt, damit ich die Kraft hatte zu agieren. Ich weiß nur noch, dass ich wirklich viel Klagte. Müdigkeit und Kraftlosigkeit ließen sich nicht abschütteln. Mit meinen Armen hielt ich mich an meinem Partner fest, bat die Wellen eine kurze Pause einzulegen. Im Nachhinein bin ich erstaunt, dass es bestimmt drei Mal geklappt hat und keine Welle kam. Aber viel zu oft kam sie trotz meinem Betteln dennoch. Ich brauchte in den Wellenpausen noch mehr Wasser als vorher. Die Hebammen baten mich ins Bett und auf den Rücken beide Beine in die Hand zu nehmen und aktiv zu Pressen. Wir warteten ab, dann mit voller Kraft. Auch hier schaffte unser kleiner Mann nicht die Drehung nach draußen. Die letzte Idee, die Hängematte. Schnell wurde sie umgehängt. Mein Partner sahs auf dem Bett und ich sahs in der tiefen Hocke vor ihm. Ich harkte meine Arme in seine und er fasste an die Hängematte. Ich tippte Ihn bei jeder Wehe an, er zog nach oben und ich nach unten. Was für ein Kraftakt für Ihn und auch mich. Uns versetzt diese gemeinsame Kraft sicher noch viele Jahre in faszinierte Euphorie. Wir gemeinsam, mit aller Kraft für unseren Sohn. Ich presste mit aller Kraft, jedoch oft in den Kopf statt in den Unterleib. Dabei schimpfte ich mit mir selbst wie ein Rohrspatz. Wie und woher auch immer die Kraft kam, schaffte ich es mit etwas Übung in die richtige Richtung zu pressen. Meine Hand konnte innerlich endlich den Kopf fühlen. Viele kleine Hautfalten mit Haaren wirkten wie eine faltige, samtige Decke. Unser Sohn. Er fühlte sich so wunderbar an. Bei jeder Welle schob ich den Kopf mit brachialer Gewalt weiter hinaus. Voller Erwartung wurden warme Handtücher auf dem Boden ausgelegt. Meine Hebamme versorgte meinen Damm mit warmen Wasser und einer Salbe. Der Kopf schob sich nach draußen und wieder war eine Welle zu Ende. Ich entschied mich den Kopf ohne weitere Welle raus zu pressen, denn ich spürte, wenn ich lockerlasse, würde er wieder ein Stück zurück rutschen. In meinem Kopf akzeptierte ich die Wahrscheinlichkeit zu reißen. Dass ich darüber überhaupt noch nachdenken konnte. Dann war es endlich geschafft, der Kopf war geboren. Ich vertraute meinem Körper den weiteren Schritt an.

#### Sanfte Mutter

Ich hielt inne um sanft den Rest folgen zu lassen. Der kleine Körper kam mit ein klein wenig Hilfe von meiner Hebamme zur Welt. Da lag er nun, unser Sohn. Er lag einfach auf unserem Schlafzimmerboden. Wunderschön. Atemberaubend. Nichts kann den Moment beschreiben, er war und ist einfach Magisch. Ein Bild für immer in unseren Köpfen gespeichert. Aris erblickte am 14.02.23 um 9:35 Uhr das Licht der Welt.

Mit einem flinken Griff wurde die Nabelschnur von seinem Hals entfernt. Ich hörte meinen Partner hinter mir weinen. Auch ich weinte und lachte. Vorsichtig setzte ich mich mit Hilfe auf den Boden ab. Der kleine Mann schrie von der ersten Sekunde an und zeigte uns, dass er gesund war. Erst später fiel mir auf, dass er zu diesem Zeitpunkt ganz schön blau war. Wir beide hatten ziemlich zu Kämpfen aber zu jeder Zeit waren seine Vitalzeichen wunderbar. Die erste richtige Berührung gilt der Mutter. Nach dem ich richtig sahs und ein paar Atemzüge genommen hatte, nahm ich unser Kind das erste Mal zu mir hoch. Es war so schön, er beruhigte sich schnell. Die Nabelschnur lag ganz Kalt auf meinem Bauch. Wir kuschelten und staunten. Er ist so wunderschön. Die Hebammen und mein Partner halfen mir und den kleinen ins Bett. Ich traute mich noch gar nicht so richtig mich zu Bewegen. Alles viel schwer, aber das Herz war leicht und voller Freude. Aris fand sofort den Weg zu meiner Brust und legte sich selbst an. Ein wundervolles Gefühl.



Mit der Nachgeburt war auch alles in Ordnung, sie lag schon bereit, wollte aber noch nicht kommen. Die Hebammen zogen sich zum Frühstück in die Küche zurück und schauten immer wieder nach uns. Mein Vater war so Lieb und hatte Brötchen besorgt. Er erzählte uns am Abend, dass er mit meiner Mutter die halbe Nacht in der Küche sahs und der Geburt lauschte. Leider kann ich jetzt nicht mehr genau sagen wie alles weiter ging. Mein Partner durchtrennte irgendwann die Nabelschnur und durfte nun auch endlich mit seinem Sohn kuscheln. Meine wundervollen Hebammen begleiteten mich bei der Nachgeburt und untersuchten sie anschließend. Alles war in Ordnung, sie zeigten uns sogar was man alles an der Nachgeburt erkennen kann. Zurück im Bett bestaunte ich unseren Sohn und meinem Partner beim Kuscheln. Stolz erzählten wir uns die Geschichte unserer Geburt und bewunderten unseren Sohn. Die lieben Hebammen sprachen uns Glückwünsche aus und brachten uns ein üppiges Frühstück ins Bett. So viel Liebe ließen sie uns zuteilwerden. Meine Dankbarkeit kann ich gar nicht oft genug ausdrücken. Alles war ruhig und es gab keine Eile. Die Zweit-Hebamme verlies uns etwas früher und unsere Hausgeburtshebamme nahm noch die U1 ab. Gegen 16 Uhr wurde es still bei uns und wir waren bereit die große Schwester zu empfangen. Nun sind wir zu Viert. Aber ich denke schon drüber nach, wie es wohl zu fünft wäre. Ich freue mich darauf.