



HypnoBirthing- Geburt, Rothenburg im Juni 2011

Es ist unglaublich! Da habe ich mir als Affirmation die ganze Zeit – und vor allem wenn ich mit etwas Angst auf die Geburt geschaut habe – vorgesagt: „Die Geburt verläuft reibungslos, leicht und zügig“. Und zu welchem Schluss bin ich nach der Geburt voller Staunen gekommen? Die Geburt verlief reibungslos, leicht und zügig!

Eigentlich dachte ich ja, Stefan komme mit dem Vollmond, d.h. Mitte Mai. Aber bis zum eigentlichen Geburtstermin am 02.06. verlief alles ruhig. Ich habe es mit Fussreflex-Massage und Akupunktur probiert. Einfach alles, um zu entspannen, damit bloss nicht wie bei Tom eingeleitet werden muss. Aber alles blieb ruhig.

Bei der Kontrolle am Mittwoch, 01.06., war ich dann sehr erleichtert, als es hiess, dass alles okay und genügend Fruchtwasser vorhanden sei (was ja damals bei Tom nicht so war und der Grund für die Entscheidung zum Einleiten war). Also versuchte ich gelassen mit den nächsten Tagen umzugehen. Freitag Mitternacht, 03. bzw. 04.06., spürte ich plötzlich, wie ich Fruchtwasser verlor. Ich dachte: „Wunderbar! Es geht los. Und dann auch noch ganz natürlich. So wie ich es mir gewünscht habe.“ Ich spürte ein ganz, ganz zaghaftes Ziehen und atmete bewusst tief in den Bauch... und schlief wieder ein. So verging die Nacht, ohne dass aus dem zaghaften Ziehen ein wirkliches Ziehen wurde. Um 9 Uhr rief ich mal völlig locker im Spital an. Ganz nach dem Motto: „Wie lange kann ich noch zuhause warten?“ Tja, nichts mit warten. Sie wollten mich so schnell wie möglich sehen...

So bin ich am Samstag Mittag, 04.06., eingetreten, im Bewusstsein, dass ich vermutlich doch noch einleiten muss. Das war dann auch um 18 Uhr der Fall. Und dann fing das Warten erst recht an... Und ich wurde immer ungeduldiger und angespannter, je ruhiger mein Bauch war. Ich vermisste bereits Tom und wünschte mir, dass er am Sonntag mich und das Baby bereits besuchen konnte. Beim Hebammen-Wechsel um 23 Uhr habe ich deshalb auch freudig reagiert, als ich merkte, dass die neue Hebamme in Akupunktur ausgebildet war. Und war entsetzt über ihre Reaktion: „Nein, schlafen ist jetzt angesagt, nicht Akupunktur.“ – „Nein, ich will jetzt endlich, das es los geht...“ Aber die Frau war clever – oder eben erfahren -, sie meinte nur ganz ruhig: „Es ist ihr Körper. Ich muss noch etwas erledigen und komme in einer Stunde wieder.“ Der erste Satz hat mich zum Nachdenken angeregt und mich an die Affirmationen von Hypnobirthing erinnert. So war ich nach einer Stunde sensibel genug, um zu merken, dass mein Körper müde war, mein Kopf aber eigentlich durch die Wand wollte!

Mit dem Entscheid zu schlafen und meinen Mann heim zu schicken, habe ich einen ganz wichtigen Entscheid gefällt. Ich legte mich ins Bett und hörte nochmals die Regenbogen-Entspannung und verbrachte – trotz ständigen Kontrollen durch die Hebammen – eine sehr geruhsame Nacht. Am Morgen war ich entspannt und ruhig. Und nahm das Warten gelassen. Ich war in meiner Mitte angekommen. Nach dem Frühstück merkte ich, dass mein Bauch nicht mehr ganz so ruhig war, wie auch schon. Allerdings konnte ich noch nicht so ganz abschätzen, wie ernst das Ziehen nun wirklich war. So setzte ich mich ins Bett, las und atmete tief, wenn das Ziehen etwas unangenehmer war, manchmal döste ich auch etwas vor mich hin. Und war einfach nur gelassen und ruhig.

Meinen Mann, der um 8 Uhr wieder gekommen ist, aber sehr müde war, schickte ich um ca 10 Uhr wieder nach Hause zum Schlafen. Mir gehe es gut, ich würde mich wohl fühlen, auch wenn da im Bauch etwas vor sich geht, das ich noch nicht so recht einordnen könne. Ich würde mich dann schon melden.

Und so verging der Morgen: Völlig gelassen und ruhig, schon fast meditativ und freudig. Ich spürte, es geht los und ich freute mich darüber, ich freute mich auf mein Baby und atmete einfach nur tief.

So gegen halb zwei wurden die Wellen intensiver. Ich fühlte mich sitzend im Bett nicht mehr wohl. Der Druck im Oberbauch wurde intensiver und erschwerte mir die tiefe Atmung. So rief ich meinen Mann an und setzte mich auf ein Taburettli vors Bett, die Sonntagszeitung vor mir auf dem Bett und las und atmete...

Um 16 Uhr – Schichtwechsel der Hebammen – geschah etwas Spannendes: Ich verlangte nach einer PDA! Ich hatte plötzlich das Gefühl: Wenn das so weiter geht, das schaffe ich nicht. Okay, die Hebamme leitete alles Notwendige ein. Sie wollte mich aber noch untersuchen, weil eine PDA nicht ideal sei, wenn ich nur wenig offen sei. Innerlich schrie ich auf diese Aussage hin heftig aus. Es war für mich unvorstellbar, dass ich nur wenig offen sein sollte. Ich weiss noch heute nicht, wie oder warum ich zu diesem Schluss kam. Aber alles war, wie es sein sollte und ... der Anästhesist hatte frühestens in einer Stunde Zeit!

Mittlerweile lag ich – wegen der Untersuchung – wieder im Bett, auf der Seite, und versuchte, beim Ausatmen zu tönen. Ich stellte mir die Wellen bildhaft vor und versuchte, bewusst mit ihnen zu gehen und mich nicht dagegen zu stemmen. Auch meine „Lieblings-Affirmationen“ sagte ich immer wieder innerlich auf.

Irgendwann fragte ich meinen Mann, ob denn die Stunde nun endlich bald vorbei sei und erhielt zur Antwort: „Ja, bald.“ Gleichzeitig wusste ich, dass er mich eiskalt angelogen hatte! Kurz darauf realisierte ich, wie sich in meinem Körper etwas verändert hat, wie er plötzlich presste. Das hat mich am meisten beeindruckt und verblüfft! Nicht ich, sondern mein Körper hatte den Lead und hat selbständig gehandelt.

Das Atmen während den Presswehen fand ich dann aber sehr schwierig. Vor allem nicht mehr zu tönen. Irgendwie entstanden aber trotzdem Töne. Ich empfand sie, wie ein Summen, wie eine Vibration, war zutiefst beeindruckt und berührt... Aber ausserhalb von meinem Körper wurde das Summen scheinbar gar nicht wahrgenommen. Ich habe meinen Mann extra später gefragt.

Irgendwann aber wollte ich – bei allen Schmerzen – einfach nur noch, dass mein Kind bzw. sein Kopf endlich draussen ist und ich den Kleinen in Empfang nehmen konnte. Mein Mann sagte übrigens später, Stefan hätte das erste Mal noch in meinem Bauch geschrien.

Als dann der Kopf durch war, erlebte ich ein extrem starkes High-Gefühl! Ich war hin und weg und so stolz auf mich, dass ich es geschafft hatte. Vor allem, da ich es mir ja eigentlich gar nicht zugetraut habe... Ein unglaublicher Moment, ein wahnsinnig intensives Gefühl!

Es war halb sechs!

Eveline