



HypnoBirthing-Geburt nach Kaiserschnitt, Luzern im März 2010

Meine erste Geburt endete in einem Notkaiserschnitt. Nach 14 Stunden Eröffnungswellen war ich so erschöpft und scheinbar auch das Kind, dass ich eine PDA verlangte. Nach wenigen Minuten teilte man mir mit, dass die Herztöne weg seien und es wurde ein Notkaiserschnitt gemacht. Dieses Geburtserlebnis traumatisierte mich stark und ich glaube auch meinen Sohn.

Trotz dieses für mich negatives Geburtserlebnisses wurde ich letzten Juni wieder schwanger. Daraufhin unternahm ich verschiedenes um das Geburtserlebnis zu verarbeiten um offen für eine neue Geburt zu sein. U.a. besuchte ich den HypnoBirthing-Kurs bei Nicole Regli.

Als die Geburt von Sepha am 13. März losging, war ich sehr gelassen. Ich zündete Kerzen an, trank Tee. Es war morgens um 5 Uhr und alle anderen schliefen noch. Ich hörte HypnoBirthing-Musik und atmete in die Wellen, die immer stärker wurden, hinein. Gegen 6.30 Uhr standen mein Freund und mein Sohn auf und ich packte noch die letzten Dinge ein und signalisierte den Aufbruch. Im Auto hörte ich weiterhin Musik, summte, atmete ruhig und befand mich bereits in einem Art meditativen Zustand. Die Sonne ging auf und schien mir ins Gesicht. Ich spürte eine ungeheure Kraft in mir und ich war sicher, dass ich die Geburt gut erleben werde.

Im Geburtshaus angekommen waren die Wellen bereits sehr stark, es gelang mir aber gut reinzuatmen. Beim Ausatmen tönte ich und oft schrie ich, blieb aber immer total zentriert und konzentriert. Es war als wie ich mich von aussen beobachten würde, es war mir sehr bewusst, was geschah und ich hatte nie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, konnte mich aber gleichzeitig voll und ganz dem Geschehen mit Vertrauen hingeben.

Die Hebamme teilte mir nach einer ersten Untersuchung mit, dass der Muttermund bereits 9 cm offen sein. Bald begangen die Übergangswellen und danach verspürte ich die Presswellen. Da gelang es mir dann nicht mehr ruhig reinzuatmen, sondern ich musste kämpfen und hatte ein paar Mal das Gefühl, ich schaffe es nicht. Mein Partner und die Hebamme ermunterten mich aber immer wieder mit Affirmationen und lieben Worten. Im Kurs lernen wir ja das Kind „rauszuschieben“, bei mir war es dann doch eher ein rauspressen. Der Kraftaufwand war enorm. Diese Phase ging recht lang, schliesslich war Sepha endlich da! Die ganze Geburt ging nur 6 Stunden. Mein Herz zersprang fast vor Freude und ich war unendlich stolz die Geburt so bewusst erlebt haben zu dürfen. Meine Erfahrung ist, dass es wirklich sehr hilfreich ist, sich gut und lange auf die Geburt vorzubereiten! Im Kurs haben mir vor allem die Filmausschnitte, die positive Geburtserlebnisse zeigen, geholfen. Auch die Übungen, wo ich mir die ideale Geburt vorgestellt habe, sind sehr hilfreich. Schliesslich erlebte ich genau diese Geburt, sogar die mir vorgestellten rosa Rosen standen auf dem Tisch.