

Birth-esteem

Sitzen zwei Frauen auf `ner Parkbank. Die eine ist schwanger. Die andere schaut sie von der Seite an und sagt:

„Wow, was für `n riesiger Bauch. Sind das Zwillinge? Ansonsten muss es doch mindestens 4 Kilo wiegen...Krass du arme!

Also bei meiner Geburt haben die Wehen 48 Stunden gedauert und waren so furchtbar - ich dachte ich zerreiße. Geburt ist ja so, als wenn man einen Ziegelstein ausscheidet!“

Ermutigend, oder!?

Dabei hat alles so gut angefangen.

Als der zweite blaue Streifen verheißungsvoll auf dem Schwangerschafts-Test aufgetaucht ist, war noch alles gut.

Schwanger!

Ein Baby!

Ich werde Mutter....

Ich bin guter Hoffnung!

Vielleicht wurde die Schwangerschaft noch eine Zeit lang geheim gehalten - oder nur im kleinsten Kreis geteilt.

Aber irgendwann war es Zeit für die erste Vor-Sorge.

Die Fehlersuche beginnt. Gibt es irgendwelche Risiken? Alles OK mit dem Baby? Besser, wir machen noch ein paar Tests.

Viele Untersuchungen später ist man plötzlich nicht mehr guter Hoffnung, sondern hofft nur noch, dass trotzdem alles gut wird.

In unserer Gesellschaft, in der Geburten so sicher sind, wie nie zuvor, haben wir es geschafft, ein System zu etablieren, was Schwangere zwar wunderbar überwacht, sie aber überhaupt nicht stärkt und vorbereitet, sondern sie permanent mit vermeidlichen, körperlichen Unzulänglichkeiten konfrontiert.

Der Betreuungsfokus liegt primär auf medizinischen Fragen. Der potenziell transformierenden Erfahrung der Geburt wird dabei wenig Beachtung geschenkt. In unserer Kultur gilt die Schwangerschaft vor allem als riskanter Lebensprozess.

Der Körper muss kontrolliert werden. Denn offensichtlich ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er etwas nicht richtig macht, etwas nicht gut läuft. Das Kind nicht gut versorgt wird. Es zu klein bleibt oder zu groß wird. Oder zu viel oder zu wenig Fruchtwasser produziert. Und sind da beim Baby nicht einige „white spots“ im Herzen?



Versteht mich nicht falsch.

Schwangerenvorsorge macht Geburten sicherer.

Aber die Haltung dabei ist oft defizitorientiert und Angst schürend.

Und nicht nur bei der Vorsorge, auch bei der Geburt, haben wir lediglich ein medizinisch ritualisiertes Prozedere. Wir machen Ultraschalluntersuchungen, schreiben CTGs,

Eigentlich wird die Gebärende bei der Geburt sogar verhältnismäßig wenig beachtet.

Wir konzentrieren uns ziemlich auf das Ergebnis: Das Baby.

„Wir müssen jetzt mal nach dem Baby schauen. Das Baby hat Stress. Sie müssen sich jetzt mal hinlegen, sie wollen doch das Baby nicht gefährden!“

Aber:

„Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind“.

Und Frauen wünschen sich neben einem gesunden Baby auch eine positive Geburtserfahrung, die ihre persönlichen, soziokulturellen Überzeugungen und Erwartungen erfüllt. Möglichst natürlich und aus eigener Kraft.

Geburt ist Transformation - also ein Übergang.

Und Übergänge sind bedeutsame Phasen im Leben – Statuspassagen.

Geburt verändert.

Sie kann einen unglaublich bereichern, empowern, oder eben sehr schwächen.

Das hat einen Impact.

Wie stark dieser Geburtsimpact fürs weitere Leben ist, das hätte ich auch nicht gedacht, bevor ich mein erstes Kind bekommen habe.

Ich war genau wie die meisten Frauen unsicher, wie das alles wohl sein würde. Wie ich die Geburt empfinden würde. Ich meine: Wie sind Wehen? Pack ich das?

Ich war zwar schon Hebamme und wusste um die biologischen Prozesse, aber letztendlich ist Geburt ja für jeden anders.

Ich war auf alles Mögliche vorbereitet, aber nicht darauf...

Die Geburt war weder schmerzarm noch schnell, oder irgendwie besonders. Von außen betrachtet. Sie war ganz normal. Sie war normal lang, die Wehen waren normal krass, ich hatte – auch völlig normal - mit einer Welle der Verzweiflung zu kämpfen, in der ich dachte: „Das pack ich nicht“.

Die Sache ist die: Geburt ist eine ganz schön existenzielle Erfahrung.



Aber – als ich am Ende meine kleine, Tochter warm und nass, und noch voll mit Käseschmiere, das erste Mal in meine Arme nahm, da erlebte ich ein Glücksgefühl, wie ich es niemals für möglich gehalten hatte. Das war wie ein Rausch! - eine unglaubliche Euphorie.

Und einerseits war das natürlich die Freude über mein wunderschönes, perfektes Baby – und andererseits war es auch ein unglaubliches Gefühl von Stolz, von Empowerment, von Stärke.

Ich hab` mich gefühlt wie Superwoman!

Und darauf hatte mich tatsächlich niemand vorbereitet.

Das war mein erster bewusster Kontakt mit Birth-esteem.

Birth-esteem ...

...auf diesen Begriff, bin ich gekommen, während ich diesen Vortrag vorbereitet habe.

Birth bedeutet ja Geburt.

Und esteem bedeutet Wertschätzung, Achtung & Respekt.

Birth esteem bedeutet für mich:

Vertrauen zu haben - in die eigene Fähigkeit zu gebären...

...Wertschätzung und Respekt vor dem Akt der Geburt...

...und das Selbstbewusstsein und Empowerment, das durch das Gebären entsteht – entstehen kann, wenn die Bedingungen stimmen.

Aktuell gibt es zurecht viel Aufmerksamkeit für „Gewalt in der Geburtshilfe“, für Frauen, die Traumen erlebt haben.

Das ist gut und richtig, nimmt aber viel Raum ein, so viel, dass viele Schwangere inzwischen sehr verunsichert sind und denken, Geburt sei immer so schrecklich.

Hier darf ein Gegenpol entstehen. Denn es gibt auch so viele gute Geburten, die Frauen über sich hinauswachsen lassen und die stark und selbstbewusst machen. Auch diese Seite der Geburtshilfe braucht ein starkes Forum:

Birth esteem!

Geburt ist Transformation.

Geburt ist eine Herausforderung.

Und vielen macht sie Angst.



Es ist oft keine Herausforderung, auf die man neugierig ist, sondern eine, von der viele denken: „Ach krass, da muss ich durch.“

Wenn wir in den Kreißsaal gehen, haben wir einiges an Gepäck dabei. Und damit meine ich nicht die berühmte Kliniktasche.

Ich meine das was wir in unserem Leben bereits über Geburt gelernt haben. Von unseren Müttern, von Freundinnen, von fremden Menschen auf Parkbänken und ganz viel aus Filmen. Filme zeichnen doch ein sehr unrealistisches, überzogenes, überdramatisiertes Bild von Geburt.

Es ist doch so....

Eine wunderschöne, nette Schwangere wird vorgestellt. Dann kommt wie ein Blitz aus heiterem Himmel eine Wehe. Die Frau kann grad noch sagen: „Ich glaub es geht los“, bevor sie dann völlig sprachlos wird und nur noch schreien kann.

Sie kann auch sofort nicht mehr laufen. (Warum, weiß kein Mensch! Die meisten Frauen, die ich kenne, kommen selbstständig laufend in den KRS und können durchaus selbst sagen, dass sie zur Geburt kommen.)

Die Frau muss also so schnell wie möglich in den KRS gebracht werden. Meist macht das (für den Extradramaeffekt) die Feuerwehr. Alternativ überfährt der Partner drei rote Ampeln.

In der Klinik angekommen, wird die Frau sofort in einen OP-ähnlichen Raum gebracht.

Und die Frauen bekommen natürlich immer in Rückenlage ihre Kinder. Meist sogar auf einer Art gynäkologischem Stuhl. Im echten Leben denken die Frauen oft, das müsste so sein.

Dabei ist die Rückenlage ja - nach dem Kopfstand – meist die ungünstigste Position für eine Geburt.

Dann wird die Frau angeschrien, sie möge jetzt mal: Pressen, Pressen, PRESSEN!

Eigentlich ist der Pressdrang ist ja etwas, was ganz von allein entsteht. Das muss einem keiner sagen.

Ich muss euch ja auch nicht sagen, wann Ihr auf die Toilette müsst.

Der Mann kollabiert vor der weiblichen Urkraft. Auch schade, dass Männer in Filmen immer so lächerlich gemacht werden, immer nur im Weg stehen oder eben umkippen. Denn in der Regel sind PartnerInnen doch super hilfreich und wichtig für die Geburt.

Dann greift der Arzt unter die Tücher und entwickelt ... Das Baby! Im grellen OP-Licht.

Logisch macht das Angst...

Dabei ist Geburt für unseren Körper eine ganz normale Aufgabe. Wie Atmen, oder Schlafen.

Unser Körper weiß genau wie Geburt geht. Er ist absolut dazu in der Lage.

Und zwar, ob wir uns vorbereiten oder nicht, Geburt passiert.

Es ist wie ein Programm, das abläuft.

Wie unser Körper auch von allein atmet oder schläft.

Aber Programme sind störanfällig.



Atmung passiert von alleine. Aber wenn ich aufgeregt bin, atme ich flacher. (So wie jetzt ;-))
Mein Körper sagt mir abends: „Du brauchst Schlaf!“, aber ich kann mich entscheiden, trotzdem in den Nachtdienst zu gehen, oder in den Club.

Das ist absolut ungesund, aber ich kann mich dazu entscheiden, das Schlafprogramm zu stören.

Oder, das kennt Ihr alle: störende Gedanken können das Schlafprogramm beeinflussen. Wenn Ihr furchtbar müde seid, aber Probleme wälzt, die euch am Schlafen hindern. Programme können bewusst oder unbewusst gestört werden.

Die Geburt möchte auch einfach nur ungestört ablaufen.

Aber auch das Geburtsprogramm ist äußerst störanfällig.

Der Körper würde sich wünschen, dass wir uns für die Geburt einen Ort suchen, der geschützt, warm, dunkel und ungestört ist. Nur mit Personen an seiner Seite, die ihm vertraut sind. Dann könnte er besonders gut arbeiten.

Ich hatte mal `ne Katze, die Junge bekam. Sie hat sich zur Geburt meinen dunklen Kleiderschrank ausgesucht. Ich wusste das nicht und bin an den Schrank gegangen, um mir etwas zum Anziehen rauszuholen. Meine Katze hat das so gestört, dass sie die Geburt pausiert hat, sich einen anderen Ort gesucht hat und erst dann weitermachen konnte, als sie sicher war,

dass es keine Störungen mehr gibt.

Schlau, oder?

Aber wir, wir gehen an einen fremden Ort, mit fremden Gerüchen, grellem Licht, Menschen, die wir nicht kennen und lassen uns dort medizinisch überwachen, - und erwarten, dass unser Programm trotzdem funktioniert!

Haben wir denn eine Hebamme an unserer Seite, die uns ermutigt und gut da gut durchleitet? Die wenigsten Frauen werden dabei kontinuierlich begleitet. Die Hebamme, die zuständig ist, betreut im Schnitt gleichzeitig noch 2-3 andere Familien.

Daher sind wir in dieser Phase viel allein. Wir denken dann an alles, was wir eben so über Geburt gehört haben – z.B. dieses Filmszenario.

Und dann kommt die Angst.

Und Angst ist kein guter Geburtsbegleiter.



Wenn wir die Geburt nicht mit unseren Ängsten und schlechten Gedanken und schlechten Bedingungen stören, dann kann das Geburtsprogramm ungestört ablaufen.

Und dann kann etwas Wunderbares passieren:

Wir kommen in den Geburtsflow.

Glückshormone werden ausgeschüttet. Endorphine. Endorphine sind körpereigene Opiate, also Schmerzmittel. Drogen! Extrem stark! Sie können Geburtsschmerzen deutlich reduzieren, manchmal sogar komplett ausschalten.

Wenn das Baby dann geboren wird und die Wehen von einem Moment zum nächsten wegfallen und nur noch die Glücks- und Liebeshormone da sind, ist man total high! So wie das bei mir der Fall war.

Man fühlt sich unglaublich stark und empowered. Und dieses Gefühl bleibt. Daraus zieht man Selbstbewusstsein fürs weitere Leben.

Wer geboren hat, meistert eine existenzielle Grenzerfahrung, eine Leistung mit so viel Potenzial zu persönlichem Wachstum von innen nach außen.

Das ist birth esteem.

Sitzen zwei Frauen sitzen auf ner Parkbank. Die eine ist schwanger und die andere schaut sie von der Seite an und sagt:

„Wow, wie wunderbar! Ich beneide dich, dass du die Geburt noch vor dir hast. Als ich mein Kind bekommen habe, fühlte ich mich wie Superwoman: stark und großartig und wie auf Drogen. Und als mein Kind zur Welt kam, wurde ich mit so viel Liebe durchflutet, wie ich es nie für möglich gehalten hätte.“

Wie schaffen wir es, die Geburt so umzudeuten, so gut vorzubereiten, so gut zu begleiten, dass diese Unterhaltung wahrscheinlicher wird?

Liebe Schwangere:

Bildet Banden! Sucht euch Verbündete - Menschen, die euch guttun.

Macht einen empowernden Geburtsvorbereitungskurs.

Challenged euren Geburtsort mit euren Wünschen, euren Geburtsplänen. Ihr seid wertvolle Kundinnen dort.

Und seid stolz auf euch! Egal, wie es läuft.



Liebe PartnerInnen:

Glaubt an sie! Glaubte an ihre Kraft und unterstützt sie in dem was sie will.

Liebe Hebammen und GeburtshelferInnen:

Lasst uns weiterhin unermüdlich für bessere Bedingungen in der Geburtshilfe kämpfen. Für uns und für die Familien, die wir betreuen.

Liebe Alle:

Lasst uns die mentalen Rucksäcke der Schwangeren mit Einhornstaub und Feenglitzer füllen, damit sie stark, mutig und guter Hoffnung bleiben können.

Wir brauchen - mehr - birth - esteem!

Vielen Dank!



Jana Friedrich

Hebamme (B.Sc. of Midwifery)

Mutter zweier Kinder, Hebamme seit 1998, Bloggerin seit 2012 (Hebammenblog.de), Autorin, Dozentin, Speakerin, Expertin im Themenbereich Familie, Beraterin für Kulturschaffende, Produktentwickelnde & Journalist*Innen.

Kontakt: jana@hebammenblog.de

