



**Schmerz
lass
nach**

Punkrock oder Buckelwalgesang?
Hightech-Kreißsaal oder
Hausgeburt? Laufen oder liegen?
Was und wer unter der Geburt
hilft, kommt überraschend – und oft
anders als gedacht

TEXT VERENA CARL

Ein Baum mit Frühherbstblättern, die sich im Wind bewegen. Ein Countdown von acht auf null. Eine CD meiner Lieblingsband Element of Crime. Und ein Mann, der hinter mir steht und dabei ein Wurstbrot kaut. Mit diesen Hilfen habe ich meine beiden Kinder auf die Welt gebracht. Der Baum vor dem Kreißsaalfenster war wie ein Anker für meinen Blick, als die Wehen im Minutentakt über mich hinwegrollten. Fest verwurzelt, unerschütterlich, tröstlich. Das mit dem Countdown war ein heißer Tipp meiner Hebamme: 20 Sekunden kommt die Wehe, 20 Sekunden bleibt sie, 20 Sekunden geht sie, nach acht Atemzügen ist alles vorbei. Anstrengung zum Abzählen wie an der Butterfly-Maschine im Fitnessstudio. Die Musik und die komisch verschwurbelten Texte halfen mir in den Schmerzpausen beim Entspannen. Der Mann mit dem Wurstbrot? Zu dem komme ich später.

„Wie eine Frau sich unter der Geburt verhält und wie sie auf diese Extremsituation reagiert, ist völlig unvorhersehbar“, sagt Anne Tschauner, Leiterin der Augsburger Hebammenpraxis „Kinderreich“. In 15 Jahren Berufsleben hat sie rund 2000 Babys und Müttern auf ihrem gemeinsamen Weg geholfen und weiß: Was hilft und was stört, ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Denn wer ein Baby zur Welt bringt, lernt dabei oft gleich zwei Menschen neu kennen: das Kind und sich selbst. Die gestandene Business-Frau, die unter Tränen nach der eigenen Mutter ruft, die schüchterne Studentin, die sich ruhig und souverän auf den eigenen Körper und das Kind konzentriert – oft überraschen gebärende Frauen nicht nur ihre Begleiter, sondern auch sich selbst.

Eine Erkenntnis, die längst in der Geburtsmedizin angekommen ist. Glich eine Entbindung früher eher einer Pauschalreise, ist sie heute ein individueller Trip nach Baukastensystem: zu Hause oder im Hightech-Kreißsaal, PDA, Akupunktur oder homöopathische Kügelchen, Musik, Aroma, Hocker oder Wanne – anything goes. Dabei, sagt Anne Tschauner, gibt es einige Basics, die wirklich allen werdenden Müttern guttun. ▶

FOTO: Gallery Stock/Amann Willett

JANUAR 2015 ELTERN 93



WEBTIPP

Was hat Ihnen bei der Geburt geholfen?
Wir freuen uns auf Ihre Berichte in unserem
Forum unter www.eltern.de/geburt

Mantras, Mandel- fruchtriegel, Mutti: erprobte Tipps für eine leichtere Geburt

Zum einen Umstände, die Sicherheit geben und Vertrauen schaffen. Wenn eine Hochschwangere ins Unbekannte aufbricht – vor allem beim ersten Mal –, braucht sie Begleiter, auf die sie sich verlassen und eine Umgebung, in der sie sich fallen lassen kann. Sei es, weil sie die Gewissheit braucht, dass bei Komplikationen die Neugeborenen-Intensivstation gleich nebenan liegt – oder weil sie möglichst weit weg sein möchte von Krankenhausgeruch und medizinischer Routine. Manchen Frauen hilft es, vorher schon die Hebamme kennenzulernen, anderen reicht es, wenn als besondere Vertrauensperson der Mann, die Schwester, die beste Freundin dabei ist. Als Sprachrohr, als Unterstützer, den man auch mal anschreien darf, ohne dass er beleidigt ist.

Anderes betrifft den Körper: „Eine gute Atemtechnik ist wichtig, auch weil sie das Gefühl vermittelt, man hätte die Situation unter Kontrolle“, erklärt Anne Tschauener. Einatmen, bis fünf zählen, ausatmen, wieder bis fünf zählen – das hat etwas Mechanisches, das gleichzeitig beruhigt und hilft, sich zu konzentrieren. Auch rhythmisches Fingerschnippen kann helfen, so hat es die Hebamme häufig bei Schwangeren mit afrikanischem Background erlebt. Und: Sportliche Frauen, sagt sie, sind klar im Vorteil. Ob Yoga, Pilates oder Lauftraining: Wer schon vor der Schwangerschaft gelernt hat, in Schmerz und Anspannung hineinzuatmen, verkrampft auch während der Geburt weniger. Bewegungsmuffel können durch sanftes Training auch mit Baby im Bauch einiges aufholen. Sind ja schließlich 40 Wochen Zeit.

Was sonst noch hilft, gut durch die Entbindung zu kommen, ist schwer planbar und hat häufig nicht viel mit dem Wissen aus der Vorbereitungsgruppe zu tun. Womit wir wieder bei dem Mann mit dem Wurstbrot wären. Eine Zeit lang stand er etwas hilflos im Kreißsaal, weil ich die ganze schöne Partnermassage, die er an sieben Kursabenden geübt hatte, nicht mehr ertrug. Sondern am liebsten gar nicht angefasst werden wollte. Schließlich verschwand er in der Klinik-Cafeteria und holte sich einen Snack. Mit dem stand er dann hinter dem grünen Medizinball, der mich über die Kontraktionswellen surfen ließ, und kommentierte kauend meine Atemtechnik. Das fand ich nun wieder sehr komisch. Von diesem Moment an alberten wir uns durch die Geburt, bis es ernst wurde. Das hielt uns beide bei Laune. Nachahmenswert? Unbedingt. Nur wenn gerade eine Wehe kommt, ist Schluss mit lustig. Denn das sage ich aus schmerzhafter Erfahrung: Lachen, während ein Baby sich durch den Geburtskanal schraubt, tut verdammt weh.

FOTO: plainpicture/Bader-Butowski

➤ „Meine Hebamme hat uns beim Vorbereitungswochenende gesagt: Ihr müsst euch das vorstellen wie einen langen Arbeitstag inklusive Anfahrt und Überstunden, aber am Ende bekommt ihr den schönsten Bonus, den ihr euch vorstellen könnt. An diesen Vergleich musste ich während der Geburt einige Male denken, der hat mich bei der Stange gehalten.“ (Sarina, 29)

➤ „Ich habe bewusst darauf verzichtet, mir bei den Ultraschalluntersuchungen das Geschlecht meines Babys sagen zu lassen, weil ich mir dachte: Die Spannung, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird, lässt mich den Schmerz besser ertragen.“ (Ute, 26)

➤ „Ich hatte einen geplanten Kaiserschnitt und davor ziemlich Angst. Um mich abzulenken, hat mein Mann mir im Krankenhaus einen Roman von Walter Moers vorgelesen, während ich für die OP vorbereitet wurde. Auf Seite 30 sind wir stehen geblieben, seitdem liegt ‚Die 13 ½ Leben des Käpt’n Blaubär‘ ungelesen auf unserem Nachttisch und wartet darauf, dass wir es wieder zur Hand nehmen. Spätestens, wenn unser Kind groß genug ist zuzuhören.“ (Julia, 28)

➤ „Als Yogalehrerin weiß ich: Stimme öffnet den Körper. Entspannung hilft gegen Schmerzen. Es mag ein wenig gaga klingen, aber ich habe unter der Geburt Mantras gesungen, das hat mir und meinem Baby den Weg erleichtert. Das Wichtigste war, meine Muskulatur immer wieder komplett locker zu lassen, sogar während der Wehen, so habe ich kaum Schmerzen wahrgenommen. Die Wehenmassage, die mein Mann mir gegeben hat, war ebenfalls sehr hilfreich!“ (Carolin, 34)

➤ „Für mich war das A und O, dass ich Menschen um mich hatte, die ich kenne und auf die ich mich verlassen kann. Meine beiden Hebammen aus dem Geburtshaus waren mir schon vor der Geburt meines Sohnes vertraut, mein Mann hat mich in den entscheidenden Situationen daran erinnert, was ich will und was ich mir vorher vorgenommen habe – vor allem die Position zum Schluss, auf einem Hocker, sodass ich unseren Sohn direkt in meine Hände geboren habe.“ (Katharina, 31) ▶