

## **Erfahrungsbericht über die Auswirkungen von Notkaiserschnitt und Trennung von Mutter und Baby nach der Geburt, über exzessives Schreien und die Möglichkeiten von EEH und Schmetterlingsbabymassage**

### **Die Vorgeschichte**

Unsere Geschichte beginnt unkompliziert und harmonisch: Wir, beide 33, führen eine gefestigte und krisenerprobte Beziehung, sind beruflich etabliert, meinen, die „wilden Jahre“ hinter uns zu haben, sind uns beide schon länger einig, dass wir „irgendwann“ ein Kind wollen und haben uns in unzähligen Gesprächen das Ausmaß und die Tragweite dieser Entscheidung für ein Kind bewusst gemacht. Wir sind gespannt darauf, den jeweiligen Partner in der Rolle von Vater oder Mutter kennen zulernen und auch recht zuversichtlich, dass wir das ganz gut machen werden. So beschließen wir eines Tages, nicht mehr zu verhüten. Drei Monate später bin ich schwanger, was uns zunächst ein bisschen überrascht, da wir aufgrund von Erzählungen im Bekannten- und Verwandtenkreis gedacht hatten, dass das „Probieren“ etwas länger dauert.

Natürlich freuen wir uns, irgendwie aber können wir es auch noch gar nicht fassen - nicht einmal die Ultraschallbilder, auf denen der zunächst kleine, pulsierende Punkt langsam Konturen annimmt, können uns wirklich bewusst machen, was da in meinem Körper vor sich geht.

Alles ist so neu und unbekannt – wie nähert man sich so einer tiefgreifenden Veränderung des Lebens? Erst mal Ratgeber lesen.

Ich decke mich also ein mit Literatur über Schwangerschaft, Hebammenwissen, sanfte Geburt, Babys erstes Jahr und beginne, einen Schwangerschaftskalender zu führen, in dem ich wöchentlich meine Gedanken und Befindlichkeiten festhalte. Bis dato war ich zu 100% von meinem Beruf – Hauptschullehrerin – ausgefüllt. Ich engagierte mich sehr in der Schule und die positiven Erfahrungen aber auch die Probleme dort motivierten mich immer wieder, weit über das bloße Unterrichten hinaus zu arbeiten. Tatsächlich meinte ich, der tägliche schulische Ablauf würde ohne mich zusammenbrechen und ich plante, spätestens nach dem Abstillen, also nach einem halben Jahr, wiederzukommen. Bis zum Mutterschaftsurlaub hatte ich neben dem Unterricht in der 8. Klasse meine 9. Klasse möglichst erfolgreich durch die Prüfung zu führen, Fremdkorrekturen durchzuführen, den Abschluss und letzte Ausflüge zu organisieren.

Nun die Schwangerschaft.

Die wenigen Tage, an denen es mir zu Beginn der Schwangerschaft etwas flau im Magen war, steckte ich locker weg. Peinlich war mir, dass ich aufgrund einiger Arzttermine, die nur morgens stattfinden konnten, in den Klassen vertreten werden musste. Ansonsten lief das Berufsleben weiter wie bisher – hektisch, voller Termine, tlw. bis an die Seele aufreibend. Für ein Besinnen auf mein Baby im Bauch hatte ich nur selten Zeit. Erst als der Bauch sichtbar wurde und auch endlich die Schüler und Schülerinnen erfuhren, dass ich schwanger bin (und es durchweg freudig, gar euphorisch aufnahmen), wurde mir die Schwangerschaft wieder etwas bewusster. Oft legten mein Freund und ich unsere Hände auf den Bauch und spürten oder horchten. Die tollen, rührenden Momente, in denen wir dann tatsächlich diese kleinen Tritte von innen spüren konnten, werde ich nie vergessen! So stellte sich langsam ein Kontakt zu unserem Baby ein, auch wenn es immer noch ein sehr verhaltener Kontakt war, etwa wie zu einem Alien, von dem man weiß, dass es bald landen wird und einem voraussichtlich friedlich gesonnen sein wird...

Um mich dem Thema weiterhin zu nähern besuchte ich im Sommer Vorlesungen an der Uniklinik zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Baby und die obligatorischen

Geburtsvorbereitungskurse, wo ich z.B. erfuhr, dass die Hebamme, zu der ich jetzt Kontakt und Vertrauen knüpfte mich keineswegs auch während der Geburt begleiten würde. Als wir gezeigt bekamen, wie ein Baby sich während des Geburtsvorgangs durch das Becken schrauben muss, dachte ich mir „das kann doch nicht gehen!“. Trotzdem war für mich schon vor der Schwangerschaft klar, dass ich mein Kind auf so natürliche Weise wie möglich bekommen möchte. Lange Zeit hatte ich mir sogar eine Hausgeburt gewünscht, aber da wir jetzt erst umgezogen waren (im 4. Monat) fühlte ich mich in der neuen Wohnung nicht so heimisch, um so etwas durchzuführen. Die meisten Ulmerinnen, die ich so nach ihrer Geburt ausfragte, hatten in der Uniklinik entbunden und waren auch zufrieden.

Als sehr belastend empfand ich die mit fortschreitender Schwangerschaft immer häufiger werdenden Arztbesuche, die nicht nur bedeuteten, dass zu den schulischen Verpflichtungen auch noch stundenlanges Sitzen in diversen Wartezimmern kam. Die regelmäßigen Frauenarztbesuche mit Ultraschall und Blutabnahme konnte ich ja noch einsehen und es war schön, unser Baby ab und zu im Bauch „zu besuchen“. Aber im 6. Monat zeigte sich der Verdacht auf Schwangerschaftsdiabetes was viele zusätzliche Sitzungen beim Endokrinologen bedeutete. Mit einem Blutzuckermessgerät musste ich über mehrere Wochen mehrmals täglich meinen Blutzuckerspiegel messen, zudem zu einem stundenlangen Belastungsblutbild und zur Ernährungsberatung. Bei der Doppler-Ultraschalluntersuchung stellte sich eine Plazentainsuffizienz heraus, außerdem waren die gemessenen Körpermaße unseres Kindes etwas zu klein.... Mit jedem Arztbesuch kam eine neue, beunruhigende Botschaft hinzu, die es „zu beobachten“ galt. Ich war so zuversichtlich oder zumindest unbedarft in diese Schwangerschaft hineingegangen - jetzt hatte ich vor jedem weiteren Ultraschall Angst. Warum mussten überhaupt so viele Ultraschalluntersuchungen gemacht werden? Bedeuten sie nicht auch Stress fürs Kind? Aber die Ärzte ließen mir all diese technischen Maßnahmen zum „Wohl des Kindes“ plausibel erscheinen.

Körperlich fühlte ich mich eigentlich immer wohl, fuhr nach wie vor viel Rad und schwamm. Ich ließ mich von meinem Mann massieren und verwöhnen. Im Mai heirateten wir, ich mit meinem 7-Monats-Bäuchlein. So schön das alles war, bedeutete es doch auch noch zusätzlichen Organisationsstress.

Langsam sehnte ich doch den Mutterschaftsurlaub herbei, die Zeit, in der ich mich endlich mir und meinem Kind widmen kann, in der ich beginnen kann, meine Schwangerschaft zu genießen, mich mental auf Geburt und Mutterschaft vorbereiten und endlich zur Ruhe kommen kann. 3 Tage nach Beginn meines Mutterschutzes war ich immer noch an der Schule – Kollegen in meine „Ämtchen“ einweisen, letzte Dinge organisieren...

Ca. 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin hatte ich wieder einen Ultraschalltermin, bei einer Vertretung. Diese Ärztin erkannte ebenfalls die etwas zu kleinen Längen und Umfänge des Babys aber v.a., dass sich die Umfänge seit einigen Wochen kaum mehr vergrößert hatten. Sie meinte, dass man bei der gegebenen Plazentainsuffizienz am besten jetzt schon die Geburt einleiten sollte, denn weiter wachsen würde das Baby jetzt sowieso nicht mehr. Ich fiel aus allen Wolken – für mich war es logisch, ein zu kleines Baby lieber so lange wie möglich im Bauch zu lassen! Ich wollte mein Kind jetzt noch nicht bekommen! Was hat diese Vertretung überhaupt für eine Ahnung, die kennt uns doch gar nicht....

Voller Sorge ging ich am nächsten Tag zu meiner Frauenärztin. Sie zeigte Verständnis für meine Ängste, verschrieb mir „Rescue-Tropfen“ und beruhigte mich. Die Urinuntersuchung ergab jedoch einen erhöhten Eiweißwert, was für eine Gestose

sprach. Und mein Blutdruck war – wen wundert`s - bei 150 zu 90. Ich sollte mich noch am selben Abend an der Uniklinik vorstellen – für alle Fälle....

Dort wurde ein CTG gemacht und eine unangenehme Tastung des Muttermundes vorgenommen. Das CTG ließ auf ein „ständig schlafendes Kind“ hin schließen, man erklärte mir, dass mein hoher Blutdruck schädlich für das Baby sein kann und dass in x von y Fällen schon 12 Stunden später nur noch ein totes Baby im Bauch gefunden werden kann.... Ich solle aber jetzt erst mal blutdrucksenkende Tabletten nehmen und morgen früh wieder kommen. Für alle Fälle mal mit meinem Geburtsköffchen (das ich noch nicht einmal gepackt hatte!)

Abends sitzen wir noch beisammen und reden über alles. Wir sind nach wie vor beide davon überzeugt, dass wir das Kind jetzt noch nicht bekommen wollen und wenn nicht wirklich gravierende medizinische Gründe dafür sprechen, will ich mich gegen ein Einleiten der Geburt wehren! Mir ist ganz schlecht vor Aufregung.

### **Die Geburt**

Am nächsten Morgen verabschiedete ich mich früh schweren Herzens von meinem Mann. Er fährt zunächst ganz normal zur Arbeit, lässt aber sein Handy an. Und ich fahre um 8 Uhr alleine zum CTG-Termin in die Frauenklinik. Auch werden erneut Urin, Blut und Blutdruck untersucht. Alles dauert ewig. Alle meinen immer noch, mein Kind würde ständig schlafen. Ich warte dann lange auf den Arzt, der sich alles anschaut und mir anschließend Folgendes erklärt: Es sei ein Tanz auf dem Vulkan, abzuwarten, bis das Kind Schaden an meinem zu hohen Blutdruck nimmt oder die Geburt einzuleiten und bis hin zu einem Kaiserschnitt zu riskieren. Er nennt mir nochmals alle Risikofaktoren, die bei mir zusammenkommen: Das eh schon sehr kleine Kind, das kaum mehr gewachsen ist, die Plazentainsuffizienz, die Ödeme (ich habe allerdings nichts davon gemerkt), der hohe Blutdruck, das Eiweiß im Urin... alles spricht sehr für eine Gestose. Ich frage ihn noch verzweifelt Dinge, die mir so spontan in den Sinn kommen, z.B. was „Frühchen“ eigentlich bedeutet (Brutkasten, unterentwickelt? ... - er beruhigt mich). Frühchen nennt man ein Baby unter 2500g und vor der 37. Woche (ich bin 36+3) und jedes normal geborene Kind könne ebenso Probleme während oder nach der Geburt bekommen. Allerdings könnte die eingeleitete Geburt länger dauern und auch schmerzhafter werden, weil mein Körper so keine eigenen Endorphine oder Serotonin produziert. Aber es gebe ja die PDA.... So stimme ich schließlich verzweifelt und alleine und schweren Herzens der Einleitung der Geburt zu.

Daraufhin tastet der Arzt meinen Muttermund, der noch völlig geschlossen ist und versucht, ihn mit dem Finger ein bisschen aufzudehnen, was ziemlich wehtut. Er meint, ich sei tapfer, andere Frauen hätten hier schon längst geschrien. Im Nachhinein wird mir klar, dass ich bereits an diesem Punkt meine Gegenwehr aufgegeben habe. Ich habe so viel Schmerz ob dieser aufgezwungenen Entscheidung in mir, dass ich diesen körperlichen Schmerz kaum noch wahrnehme. Auch wenn ich die Tatsache, heute mein Kind gebären zu müssen noch gar nicht fassen kann und mir auch der Gedanke der soeben stattfindenden künstlichen Einleitung komplett widerstrebt, fokussiere ich in meiner Verzweiflung alle Hoffnung darauf, es wenigstens ab jetzt eine sanfte und ruhige Geburt werden zu lassen. Tief in mir höre ich aber bei allem was ich jetzt über mich ergehen lassen muss, immer wieder einfach dieses „Ich will nicht!“ und ich glaube dass dieses „Ich will nicht!“ auch von meinem Baby kommt. Wir sind beide noch nicht so weit, voneinander getrennt zu werden.

Jetzt habe ich dieses Prostaglandin-Gel am Muttermund und damit ist der Schritt zurück unmöglich geworden. Dieses soll die Wehen auslösen und damit die Geburt

einleiten. Anschließend liege ich wieder alleine auf dem Tisch mit dem CTG, heule und schreibe meinem Mann mit zitternden Fingern eine SMS. Dann geht das Warten los....

Bald begleitet mein Mann mich auf meinen „Spaziergängen“ durch die Klinik und um die Klinik herum, ich kann noch keine Wehen feststellen, höchstens ein leichtes Ziehen. Immer wieder muss ich mich zu CTGs im Kreißsaalbereich melden. Die Zeit vergeht mit Anmeldebögen ausfüllen, für die ich überhaupt keinen Nerv habe, Mittagessen, Zimmer beziehen.

Ein komisches Gefühl, so auf die Geburt zu warten. Ich wehre mich aber immer noch dagegen, will es eigentlich nicht wahr haben. Darf nicht drüber nachdenken, dass es jetzt kein Zurück mehr gibt!

Um ca. 17 Uhr ist wieder Muttermund-Dehnen angesagt (1,5 Finger gehen jetzt unter starken Schmerzen durch) und eine 2. Ladung Prostaglandine wird gesetzt.

Schlagartig werden die Wehen stärker. Wir dürfen und sollen aber weiterhin rumlaufen, nur habe ich bald keine Lust mehr dazu und so lege ich mich in meinem Zimmer aufs Bett, mein Mann sitzt bei mir und ich kriege langsam das Kommen und Gehen der ersten echten Wehen mit, drücke immer wieder seine Hand ganz fest und versuche, ruhig weiterzuatmen.

Um 20 Uhr klingeln wir wieder am Kreißsaal, um hereingelassen zu werden. Die Hebamme freut sich, dass die Wehen endlich stärker werden und hängt mich wieder ans CTG. Diesmal im „Vorwehen-Zimmer“, im Liegen. Mein Mann ist immer bei mir, hält mir die Hand, erinnert mich daran, wie ich während der Schmerzphasen atmen muss. Tatsächlich hilft ein bewusstes Einatmen zur Gebärmutter hin und ein ruhiges Ausatmen auf „aaah“ gegen die Schmerzen. Wenn ich mich aber nicht voll drauf konzentriere, ver falle ich sofort wieder in eine Pressatmung oder ein Gehechel mit zusammengebissenen Zähnen... Leider verpassen wir gerade den Paartermin in unserer Hebammenpraxis, wo wir dieses richtige Atmen bestimmt gelernt hätten... Irgendwann kommt wieder die Hebamme und sagt, sie möchte mir helfen, mich zu entspannen und schlägt vor, in die Badewanne zu steigen.

So liege ich von 21 Uhr bis 22:30 Uhr in einer bequemen Sitzbadewanne mit Griffen zum Festhalten links und rechts, auch im Wasser habe ich die CTG-Sensoren an meinem Bauch. Die leichte Wärme des Wassers und die Schwerelosigkeit tun tatsächlich sehr gut, das ist überhaupt die allerbeste Zeit des Abends: Mein Mann kniet am Badewannenrand und gießt mit einem Messbecher immer wieder warmes Wasser auf meine Brust und Arme, auf denen ein nasses Handtuch liegt. So kühlt mein Oberkörper nicht aus. Die Wehen kommen und gehen. Über uns eine offene Dachluke, draußen eine warme, friedliche Sommernacht und wir endlich mal alleine! Ich könnte eigentlich ewig in der Badewanne sitzen und überlege gar, die Geburt im Wasser abzuhalten. Aber nach 1,5 Stunden bin ich so verschrumpelt, dass ich erst mal wieder aussteige. Ich bekomme ein Flügelhemdchen an. Um 22:30 Uhr ziehen wir um in ein „Vorwehenzimmer“ und der Arzt kommt wieder vorbei. Er sagt, das CTG wird schlechter, es sei, als schliefe das Kind ständig. Er empfiehlt mir eine PDA, weil ich schon so erschöpft sei von den langen Wehen und weil er das Babyköpfchen punktieren will, um die Sauerstoffsättigung festzustellen. Wenn er meint...

Beim Umzug in den Kreißsaal werde ich beiderseits gestützt von meinem Mann und einer Hebammenschülerin. Es ist jetzt die 3. Hebamme und die 3. Schülerin, die sich heute um mich kümmern.

Zwei freundliche, routiniert wirkende Anästhesisten klären mich über die Risiken dieser PDA auf und stellen Fragen zu irgendwelchen Risikofaktoren. Ich kann mich kaum darauf konzentrieren, was ich antworte. Ich habe Angst. Mein Mann wird gebeten, sich in die Ecke des Zimmers zu setzen, „damit er nicht auch noch

umkippt“... Ich lege Wert darauf, dass ich nur so viel Betäubung bekomme, dass ich noch so gut es geht aktiv bei Geburt mitschieben kann und setze mich an den Rand des Bettes, muss den Rücken rund machen und bekomme den Kopf weit nach unten gedrückt. Dann soll ich sagen, wann ich gerade keine Wehe habe, damit ich nicht unverhofft zapple und etwas danebengeht... Da die Einstichstelle der Nadel erst lokal betäubt wird, spüre ich eigentlich überhaupt nichts von der ganzen Aktion. Aber die geduckte Haltung und das „Wissen“ sind trotzdem unangenehm.

Dann kommt wieder der Arzt. Das harmlose Bett verwandelt sich in Nullkommanichts in einen Frauenarztstuhl. Meine Beine sind schon ganz pelzig aber ich kann meine Beine noch bewegen und in die Beinstützen legen. Die Wehenschmerzen sind komplett weg. Mit einem kleinen Messer sticht der Arzt die Fruchtblase auf und es strömt ca. 1 Liter Fruchtwasser heraus. Wieder so ein unumkehrbarer Schritt, denke ich mir, den ich lieber dem Schicksal überlassen hätte. Dann muss sich die Hebammenschülerin mit aller Kraft auf meinen Bauch legen, um das Baby nach unten zu drücken, sodass der Arzt eine Kopfvene punktieren kann. Das Ergebnis der Punktion ist, dass die Sauerstoffsättigung noch gut ist und wir mit einer „normalen Geburt“ weitermachen können.

Mein Mann bekommt ein Bett in den Kreißsaal gestellt, ich werde an den Oxytocin-Tropf gehängt, um die Wehen zu forcieren, damit sich der Muttermund endlich öffnet. Ich fühle mich erschöpft und komme ein bisschen zur Ruhe – ich habe keine Schmerzen mehr und werde den Rest der Wehen wohl kaum mehr spüren. Die Angst um mein Baby kommt immer wieder hoch. Was bedeutet es, dass die CTG-Werte so flach sind? Schläft das Kind wirklich ständig? Wie bekommt es dieses ganze Hickhack, meine Aufregung, meine „Vergewaltigung“ hier draußen mit? Wie bekommt ihm der Hormon- und Chemiecocktail, der definitiv nicht von Mama kommt? Was für ein Gefühl muss es sein, gegen einen geschlossenen Muttermund gepresst zu werden?

Die Hebammen tun nun alles, um es uns zwischen diesen ganzen blinkenden Gerätschaften so gemütlich wie möglich zu machen. Wir bekommen eine CD mit Entspannungsmusik eingelegt und das Licht wird gedimmt. Wir sollen uns nun ausruhen, ein bisschen schlafen und neue Kraft schöpfen. Ich hänge immer noch am CTG, die Daten werden an die zentrale Theke übertragen.

Gerade, als mir tatsächlich die Augen zufallen, werde von einem Piepston aus meiner Entspannung gerissen. Am CTG-Bildschirm sehe ich, wie die Baby-Herztöne auf 70 – 60 – 50 sinken.... Die Hebamme eilt ins Zimmer, an der plötzlich entstehenden Hektik merke ich sofort, dass jetzt auch für das Klinikpersonal die Geburt nicht mehr so einfach „en routine“ läuft, dass es jetzt um Leben und Tod geht. „Tief zum Kind hin atmen!“ sagt sie mir immer wieder und ich atme so tief, dass mir fast schlecht wird. Dann bekomme ich blitzschnell irgendein Medikament zur Anregung der kindlichen Herzstätigkeit in die Kanüle in der Hand gespritzt, was die Herztöne des Kindes stabilisiert, aber bei mir Herzrasen und Muskelzittern auslöst und damit die Angst um mein Baby noch verstärkt. Auch der Arzt ist plötzlich wieder da und auch ohne Worte ist klar, dass jetzt ein Kaiserschnitt unausweichlich ist.... Die Entscheidung ist gefällt. Um 2 Uhr. Man vermutet, dass mein Baby wohl das Oxytocin nicht vertragen hat, das kommt öfters vor....

Schnell werde ich auf eine schmale Bahre gehievt und in den grell erleuchteten OP gefahren, in dem sich mindestens 8 grün verummte Leute aufhalten als hätten sie geradezu auf mich gewartet. Mein Mann bleibt zum Umziehen zurück. Im OP kann ich schon meine Beine nicht mehr selber in die Beinhalter heben, da mir inzwischen ganz schnell über den Katheter im Rücken noch mehr von dem Betäubungszeug in den Periduralraum gespritzt wurde, um mich Bauchnabelabwärts komplett zu

betäuben. Arme und Beine werden in Schienen festgeschnallt, ich werde mit Jod eingeschmiert und mit grünen Tüchern abgedeckt und zu guter Letzt kommt ein grüner Vorhang unter mein Kinn (Anästhesist: „Erst wenn dieser Vorhang da ist, lassen wir den Vater rein...“). Diese äußere, völlig hilflose Haltung passt so hervorragend zu meiner inneren. Ich zittere immer noch am ganzen Körper und nehme die Anwesenheit meines Manns kaum wahr – es sind einfach alle Leute grün hier... Und alles was ich denken kann ist, dass ich das nicht will! Dass ich mein Kind so nicht bekommen will! Dass ich mein Kind noch nicht hergeben will! Ich kann nicht daran denken, dass vielleicht nur so gerade sein Leben gerettet werden kann und dass ich froh sein kann, dass das jetzt alles so schnell geht... Irgendwann sagt mir der Anästhesist, dass sie jetzt schon angefangen haben... Kurz darauf hören wir den ersten Schrei unseres Sohnes und sie halten ihn kurz über den Vorhang. Dann hält ihn die Hebamme mir an den Kopf, er ist noch ganz warm und voller Käseschmiere und ich sauge seinen Geruch in mich auf. Schon sind mein Baby und mein Mann mit der Hebamme für die ersten Untersuchungen verschwunden und es dauert eine Ewigkeit, wie ich bewegungsunfähig aber immer noch heftig zitternd abwarten muss, dass mir mein Bauch wieder zu getackert wird. Zu allem Überfluss erkenne ich dabei die Spiegelung meines offenen Bauches in der Lampe über mir. Eine riesige, rote Lache auf meinem Bauch - ich schaue lieber wieder weg. Jetzt spüre ich nur noch ab und zu, wie mein ganzer Körper wackelt, weil sie irgendwas an mir rumreißen oder aufreißen.... Man hat mir mein Kind ent-rissen!

Einen Moment lang schießt mir durch den Kopf, was wohl wäre, wenn mit mir hier noch etwas schief ginge, wenn ich z.B. einfach all das Blut, das ich in der Lampe schimmern sehe, verlöre...

Mein Mann kommt nach einer Ewigkeit mit dem frisch gewaschenen, angezogenen und eingepackten Kind auf dem Arm zurück zu mir. In meiner festgeschnallten Lage ist es aber kaum möglich, Kontakt zu einem der beiden aufzunehmen. Wegen des Mundschutzes können mein Mann und ich uns nicht mal einen Kuss geben. Als alle Operateure fertig sind, gratulieren sie uns und ich bekomme endlich ein Mittel gespritzt, das das Zittern beendet.

Um 3:15 Uhr werde ich vom OP in den Aufwachraum (bzw. Vorwehenraum von vorhin) geschoben. Mein Mann ist schon wieder mit dem Kind unterwegs, diesmal beim Kinderarzt.

Anschließend verbringen wir ca. 2 Stunden zur Kontrolle noch in diesem ruhigen, abgedunkelten Zimmer zu dritt bzw. zu viert, weil eine Hebammenschülerin ständig bei uns ist und immer wieder etwas am Kind tun muss (z.B. Glucoselösung in den Mund träufeln). Aber ich darf das Bündel auch im Arm halten und kann wenigstens die winzigen Händchen und das Gesicht sehen und berühren. Wir sind beide ganz überwältigt und übermüdet.

Fürs Erste scheint mit unserem Sohn alles in Ordnung zu sein und ich kann nicht abschätzen, wie risikoreich die letzten Minuten waren. Rational war der Kaiserschnitt natürlich dringend notwendig, trotzdem habe ich in diesem Moment immer noch das Gefühl, dass man mir mein Kind aus dem Bauch geschnitten hat – gegen unseren Willen....

Wie wir dann irgendwann gegen Morgen wieder auf die Station kamen, weiß ich nicht mehr. Laut meinem Mann hat die Hebammenschülerin unser Baby hinter meinem Bett, in dem ich geschoben wurde, hergetragen und ich sei auf Station damit einverstanden gewesen, dass der Kleine erst mal aufs Stationszimmer genommen wird und nicht gleich die Nacht bei mir verbringt (ich wäre eh viel zu ko gewesen.)

## **Das Wochenbett im Krankenhaus**

Als ich nach ein paar Stunden Schlaf am nächsten Vormittag aufwache, erklärt man mir, dass mein Kind in der Nacht einen bedenklichen Blutzuckerabfall hatte und dass es deshalb auf die Kinderstation gebracht wurde. Keine Intensivstation, kein Brutkasten, auch der Zustand sei jetzt unbedenklich, ich müsse mir keine Sorgen machen, das sei bei Frühchen üblich. Dort sei er eben nur unter ständiger Überwachung. Ich bin noch zu sehr mit mir selbst und meinen Schmerzen beschäftigt, sodass ich diese Nachricht mit Fassung hinnehme – was soll ich auch sonst tun? Da ich mich eh kaum bewegen kann, komme ich auch nicht auf die Idee, zu meinem Kind zu können. Mittags kommt mein Mann und er darf mich im Rollstuhl auf die Kinderstation schieben. Das Aufstehen und In-den-Rollstuhl-Gelangen dauert ewig, dann die Odyssee durch die Klinikgänge, Türen, Kurven, Aufzüge runter, Aufzüge wieder hoch, durch die „Elternschleuse“, Händedesinfektion - alles dauert so entmutigend lang, dass ich in den ersten Tagen eigentlich grad wieder ins Bett will, wenn ich endlich vor dem kleinen Wärmebettchen unseres Babys sitze und durch die Plastikscheibe linse. Stehen kann ich noch nicht. Jede Erschütterung tut weh. Leider haben die Rollstühle auch keine Ablage für die Füße, sodass ich sie immer durch (Bauch?-) Muskelkraft in der Höhe halten muss.

Um es kurz zu machen: Meine Woche Aufenthalt in der Klinik ist Stress pur: Die Besuchs- und Fütterungszeiten unseres Kindes kennen wir bald auswendig: 7 – 11 – 15 – 19 Uhr. Eine Kinderkrankenschwester behauptet irgendwann einmal, wir sollten froh sein, dass unser Kind auf der Kinderstation auf einen festen 4-Stunden-Hunger-Rhythmus „eingestellt“ wird – „da kann man die Uhr danach stellen“! Der zweite erlebte Geruch meines Babys ist der nach Sterillium. Wir gewöhnen uns an das dauernde Piepsen und Blinken irgendwelcher Überwachungsgeräte, das An- und Abschließen des Atem-Überwachungsgerätes, bevor wir unseren Sohn aus dem Wärmebettchen nehmen können, kennen die Bettnachbarn und deren Eltern... Die Zeit im Krankenhaus ist geprägt vom täglich stärker werdenden Wunsch, mein Kind rund um die Uhr um mich zu haben, wie die anderen Mütter auch. Vom Trennungsschmerz, der vor allem abends und nachts furchtbar ist. Von dem Versuch, zu stillen bzw. Milch mit Hilfe grober und kalter Pumpen aus mir herauszubekommen und einem ständig bedenklich hohen Blutdruck, der zig mal täglich gemessen wird und nicht sinken will.

Unser Sohn trinkt zu wenig – auch typisch für Frühchen - da sich der Saugreflex noch nicht so recht entwickelt hat. Das Anlegen an meiner Brust klappt nicht, schon gar nicht in dem engen, überhitzten Raum der Kinderstation, der mit anderen Eltern und Besuch voll ist. Aber auch an der Flasche trinkt er höchstens die Hälfte der vorgeschriebenen Menge, bevor er wieder einschläft. So bleibt es wohl unvermeidlich, dass er ab dem 3. Tag eine Magensonde gelegt bekommt (ich erschrecke zunächst sehr, als ich den Schlauch in seiner Nase sehe). Die 4-stündliche Fütterung sieht jetzt also so aus, dass wir ihm Milch (nach ein paar Tagen sogar meine abgepumpte Milch!) mit dem Fläschchen geben. Der Rest, den er nicht mehr schafft, wird mittels einer Spritze über die Magensonde nach und nach direkt in den Magen gepumpt. Meist erbricht er beim „Bäuerchen“ dann wieder die Hälfte.... Immer wieder fragen wir nach dem Sinn dieses „Reindrückens“ – es gilt, die vorgeschriebenen Nahrungsangaben strikt einzuhalten, damit er nicht zu viel abnimmt.

Ich leide unter der Trennung und immer noch unter der abrupt „beendeten“ Geburt. Ich werde fast wahnsinnig, wenn ich in den lauen Sommernächten die Frauen im nahen Kreißsaal schreien höre, die Frauen, die richtig gebären dürfen, die ihren Schmerz hinausschreien dürfen, die kämpfen und schwitzen und sich verausgaben

dürfen und die schließlich erschöpft ihr Baby nass und warm und nackt an sich drücken dürfen!

Die Gespräche mit meiner Zimmernachbarin, die einen Wunschkaiserschnitt hinter sich und ihr Baby im Zimmer hat, helfen nicht gerade, mit meiner Situation besser klar zu kommen. Ich beneide die Frauen, die wenige Stunden nach der Geburt fit und aufrecht durch die Gänge schweben, beseelt vom Glück, das das kleine Bündel in ihren Armen ausstrahlt.

Der Narbenschmerz wird nach drei Tagen besser, richtig gehen kann ich aber immer noch nicht. Was aber mit jedem Tag stärker wird ist ein Schmerz, der sich im gesamten Bauchraum bis hoch in die Schultern und in den Kopf zieht. Ich habe das Gefühl, meine Organe baumeln in meinem leeren Bauch umher und ihr Gewicht zieht an den Schultern. Vielleicht ist es auch einfach der noch nicht verarbeitete Verlust-Schmerz, der sich nun in körperlichen Schmerzen manifestiert.

Mein Mann wird der erste Meister im Wickeln unseres Sohnes, erzählt mir vom Kindspech und den Wachphasen unseres Kleinen, wenn ich mal wieder zu schwach war, um alle Besuchszeiten auszunutzen oder noch nicht zum Wickeln aufstehen konnte. Auch ich soll nachts mit dem Abpumpen einen 4-Stunden-Rhythmus einhalten, damit Mutter und Kind irgendwann kompatibel sind. So schlage ich mir die Nächte mit den nervigen Pumpen um die Ohren, die für meinen Geschmack viel zu stark ziehen und die außerdem nicht immer zur Verfügung stehen.

Wenn mein Mann bei der Arbeit ist, muss ich mir jemanden vom Personal suchen, der so freundlich ist, mich zu meinem Kind zu schieben. Manchmal sind die beiden stationseigenen Rollstühle beide besetzt und ich kann nicht pünktlich oben sein. So übe ich fleißig - mit und ohne Physiotherapeutin - das Gehen und am 5. Tag nach der Entbindung gehe ich zum ersten Mal alleine auf die Kinderstation – es dauert eine Ewigkeit! Von da an versuche ich, so viel Milch wie möglich abzupumpen, damit unser Kind wenn möglich bald nur noch meine Milch bekommen kann.

Nach sieben Tagen werde ich entlassen, auch wenn mein Blutdruck nach der Geburt weiterhin hoch geblieben ist. Mein Mann holt mich ab und wir verabschieden uns in der Klinik von unserem Kind. Der Kleine kann zwar seine Körperwärme inzwischen alleine aufrecht halten und liegt nicht mehr im Wärmebettchen, aber mit dem Essen – das klappt noch nicht so. So kommen wir ohne Kind nach Hause.

Endlich versuchen es die Hebammen mit der Ernährung „ad libitum“, d.h. unser Kind darf essen wann es will und soviel es will. Nun stellt sich ein anderer – sein – Rhythmus ein: lieber öfter, dafür weniger. Und er nimmt darauf hin zu! In der folgenden Woche sitze ich sozusagen auf Abruf zu Hause. Die Klinik ruft mich tagsüber immer dann an, wenn unser Kleiner aufwacht und Hunger hat, dann setze ich mich ins Auto und fahre die wenigen Kilometer zu ihm, um ihm meine Milch zu bringen, die ich ihm (meist) im Fläschchen füttere. Nachdem wir inzwischen etliche Stillversuche mit unterschiedlichen Hebammen oder Kinderkrankenschwestern und eben auch mit jeweils anderen Tipps, Methoden und Ratschlägen auf unbequemen Klappstühlen zwischen Babybettchen und Besuchern oder auf den Fluren in der Klinik hinter uns haben, habe ich beschlossen, mit dem Stillen zu warten, bis wir daheim sind und Ruhe und alle Zeit der Welt haben. So lange kann es doch nun nicht mehr dauern, bis er endlich nach Hause darf!

### **Die erste Zeit daheim**

Nach 2 Wochen erlaubt es der Gesundheitszustand unseres Sohnes endlich, dass wir ihn mit nach Hause nehmen dürfen. Ich bekomme eine Digitalwaage, damit ich ihn nach jedem Stillen wiegen kann und so also weiß, wie viel er getrunken hat.

In der ersten Nacht legen wir ihn in den Stubenwagen neben unser Bett und jedes Mal wenn er quäkt – und das ist ziemlich oft, versuchen wir, ihn durch Hin- und Herschieben des Stubenwagens zu beruhigen. Er scheint jedoch fast die ganze Nacht wach zu sein, gibt immer irgendwelche Töne von sich und schreit alle zwei Stunden nach Nahrung, die wir ihm dann in der Küche zubereiten. Recht bald klappt das Stillen daheim, 30 ml pro Mahlzeit sind der absolute Rekord. Aber meine Brustwarzen schmerzen, sie sind sehr empfindlich und ich erinnere mich noch daran, dass ich eigentlich den ganzen Sommer über mit Heilwolle im BH und später sogar mit Zinnhütchen über den Brustwarzen herumgelaufen bin.

Unser Kind schläft vom ersten Tag an tagsüber länger und zuverlässiger als nachts. Die Hebammen empfehlen mir noch mehr Körperkontakt (Tragetuch), dass wir ihn in unser Bett nehmen sollen und nachts ein kleines Licht anlassen sollen – immerhin war es ja in der Klinik nachts auch nicht dunkel.

Sein Schreien beunruhigt uns beide von Anfang an sehr, wir fühlen uns unsicher und wissen oft nicht, was er braucht und was wir tun können, um sein Schreien zu beenden. Nachts sind wir noch viel lärmempfindlicher. Je besser das Stillen klappt, desto ausschließlicher lässt sich unser Sohn nachts und auch tagsüber mit der Brust beruhigen. Nach wenigen Tagen muss mein Mann ins Wohnzimmer zum Schlafen ausziehen, weil er sonst nicht richtig schlafen kann. Ich gewinne mehr Routine im Stillen und habe den Kleinen bei mir im Bett und stille ihn, wann immer er aufwacht. Das ist ziemlich pünktlich alle zwei Stunden. Zunächst muss ich mich zum Stillen noch im Bett aufsetzen und das Licht anknipsen. Später zeigt mir meine Hebamme, wie man im Liegen stillen kann und bald finden wir nachts im Dunkeln ganz automatisch zueinander.

Leider fiel unsere erste Zeit zu dritt genau in die Sommerferien und so lernte ich bald die Vertretung meiner Hebamme kennen. Die Vertretung dieser Vertretung betreute mich dann, als ich mit einer Brustentzündung darniederlag.

Über die ersten Wochen hin entwickelt sich unser Sohn einen konstanten 2-Stunden-Aufwach-Rhythmus. Ich mit ihm. Wenn ich nachts nicht mehr einschlafen kann lese ich zig Bücher zum Thema. So weiß ich ganz genau, dass man sich ab ca. 6 Monaten darüber klar werden sollte, wo das Baby in Zukunft schlafen soll, um es gegebenenfalls an das eigene Bett und/ oder ein eigenes Zimmer zu gewöhnen. Natürlich probieren wir auch viele sanfte „Durchschlaf-Tipps“ aus: Nachts ein Licht anlassen, nachts kein Licht anlassen, abends besonders viel füttern, abends Massage, mit Streicheln, der Spieluhr, einem Kuscheltier oder dem Schnulli beruhigen, statt der Brust Tee zu geben, nachts nur Wasser zum Trinken anbieten, ein von Mama getragenes T-Shirt oder ein paar Tropfen Lavendelöl mit ins Bettchen – nichts akzeptiert der Kleine. Ein einziges Mal nur halten wir ein „Schreien lassen“ durch – mein Mann trägt unser Kind nachts auf dem Arm auf und ab – nach 1,5 Stunden geben wir zermürbt auf. Erstaunlich, dass es tatsächlich auch heute noch Bücher gibt, die ein „Schreien lassen“ propagieren: Körper- und Blickkontakt zum Baby müssen auf jeden Fall vermieden werden, sobald das Baby zu schreien anfängt, wird der Stubenwagen konsequent hin- und hergeschoben. Nach drei so durchgemachten Nächten soll jedes Baby durchschlafen....

Als einzig sinnvoll und auch durchführbar erscheint es uns, das Kind einigermaßen zur selben Stunde und mit demselben, ruhigen Ritual ins Bettchen zu bringen. Aber das Einschlafen ist für uns nicht das Problem, sondern das Durchschlafen.

Nach 6 Monaten – an dem 2-Stunden-Aufwach-Rhythmus hat sich noch nichts geändert – beschließen wir, wie gelesen, unseren Sohn an sein eigenes Zimmer und sein eigenes Bett zu gewöhnen. Mit 6 Monaten füttern wir ihm auch seinen ersten Brei und ich will mit dem Abstillen beginnen, sodass ich zuversichtlich bin, nicht mehr

lange nachts stillen zu müssen. Aber unser Sohn sieht das anders. Er akzeptiert das neue Bett und das andere Zimmer gut, nur ändert er dadurch natürlich seinen Rhythmus nicht. Da wir aber konsequent sein wollen, heißt es nun für mich, alle 2 Stunden nachts aufzustehen und ihn in seinem Zimmer zu stillen. Um es ihm (und mir) nicht zu gemütlich zu machen, sitze ich dabei auf einem Stuhl (Tipp 364). Diese Änderung stellt sich vor allem für mich bald als die reine Hölle dar. Normalerweise schläft das Baby spätestens um 22 Uhr, auch wir gehen um diese Zeit ins Bett. Die üblichen Stillzeiten sind dann 0:00, 2:00, 4:00, 6:00 (mein Mann verlässt das Haus) 8:00, 10:00 (ich bin immer noch müde und würde am liebsten im Bett bleiben). Durch das Aufstehen und ins andere Zimmer gehen werde ich natürlich viel wacher als wenn ich mich nur zur Seite drehe und ihm die Brust gebe. Andererseits ist es doch anscheinend so wichtig, dass er sich an sein eigenes Zimmer gewöhnt...

Nach weiteren zwei Monaten bin ich am Ende. Ich bin tagsüber zu nichts mehr im Stande, habe fast keinen Kontakt mehr zur „Außenwelt“, gehe nicht mehr ans Telefon, esse zu viel Schokolade, weine viel und fühle mich einfach total überfordert und schlecht. Ich funktioniere gerade noch so. Wir wissen nicht mehr, was wir tun sollen und ich habe langsam echt Angst um meine eigene Gesundheit (mein Kreislauf ist nachts sehr labil). Mein Mann kann mir leider nicht wirklich helfen, denn meine Milch im Fläschchen akzeptiert unser Kind inzwischen auch nicht mehr, er nimmt weder Trinksauger noch Schnulli mehr.

### **Wir brauchen Hilfe**

So rufe ich eines Tages (nach 8 Monaten ohne einmal länger als 2 Stunden geschlafen zu haben!) meine Frauenärztin an, schildere ihr die Situation und bitte um Rat (am liebsten hätte ich eine Mutter-Kind-Kur – ohne Kind!). Sie möchte mir und unserem Kind helfen und gibt mir die Telefonnummer von Frau Schneider. Zunächst kann ich mir unter „Emotioneller Erster Hilfe“ recht wenig vorstellen. „Erste Hilfe“ hat für mich den Beigeschmack „ich brauche Hilfe“ (was ja auch stimmt!), „ich kann etwas nicht alleine“. Da ich noch nie etwas davon gehört habe und immer nur von anderen Familien mitbekommen habe, wie gut sie ihr Leben mit Baby (vermeintlich?) im Griff haben, fühle ich mich erst recht als eine unter ganz wenigen, die mit ihrem Kind nicht klarkommt. Ist Kinderkriegen und Kinder haben nicht die natürlichste Sache der Welt? Gibt es nicht einen Mutterinstinkt, der einen das Baby verstehen lässt? Dann lese ich in einem Flyer auch noch, dass hier Schreikindern geholfen werden soll und ein Schreikind haben wir ja nicht - wir lassen es ja gar nicht erst schreien!

So besuche ich mit gemischten Gefühlen, aber auch sehr gespannt zum ersten Mal mit unserem Kind Frau Schneider. Ein weiterer Strohhalm...

### **Meine Erfahrungen mit EEH**

Die folgenden vier Monate über habe ich immer wieder Sitzungen bei Frau Schneider, durchschnittlich einmal in der Woche, mal mit Baby, mal alleine. Nach dieser Zeit werde ich ein anderer Mensch sein und mein Kind ein anderes Kind. Es sind eigentlich nur ein paar wichtige „Kleinigkeiten“, die mir Frau Schneider bewusst macht und die mir die Gelassenheit und das Vertrauen in meine eigenen Instinkte und die Zuversicht zurückgeben, die mir dank zu vieler wohlgemeinter Ratschläge aus Bekant- und Verwandtschaft und aus vielen Büchern und Zeitschriften, verloren gegangen sind. Wer kennt mein Kind besser als ich? Nach wessen Uhr soll mein Kind ticken? Hat es nicht ein Recht auf seine eigene Geschichte?

Zunächst beginne ich zu ahnen, was der Stress während der Kaiserschnittgeburt und die anschließende Trennung für meinen Sohn bedeutet haben muss. Mich als Erwachsene hat das alles ja schon völlig aus der Bahn geworfen und tiefe Wunden in der Seele verursacht. Aber ich kann es wenigstens begründen, erklären, verstehen und darüber reden! Wie muss es meinem Baby gegangen sein, das das alles noch nicht begreift und noch ganz anders wahrgenommen hat? Plötzlich verstehe ich sein nächtliches Aufwachen als Rückversicherung, dass die Mama noch da ist, dass Essen da ist, dass alles gut ist. Dieses Vertrauen wurde in den ersten Wochen vielleicht zu oft enttäuscht.

Ich möchte ihm helfen, seine Erlebnisse loszuwerden. Ich möchte ihm zuhören. Das ist der nächste, wichtige Lernprozess für uns drei: das Weinen. Ich lerne, dass das Weinen unseres Babys nicht zwangsläufig sofort unterbunden gehört. Weinen kann – und das weiß ich doch auch eigener Erfahrung! - gut tun, lösen, beruhigen, befreien! Wenn man es zulässt. Das fiel mir bisher sehr schwer, weil ich es für etwas grundsätzlich Schlechtes hielt. Bei Frau Schneider lerne ich das „heilsame Weinen“ meines Babys zu erkennen und aktiv zu begleiten. Ich lasse mein Kind nicht schreien. Ich bin bei ihm. Ich halte es, ich nehme Anteil an seinem Leid, ich höre zu, ich bin da, ich lasse ihn meinen ruhigen Atem spüren. Wichtig ist tatsächlich das ruhige, tiefe Atmen der Mutter, um ihren inneren „Frieden“ auf das aufgelöste Baby zu übertragen und um eine offene, ungestresste und liebevolle Atmosphäre für seine Trauer zu schaffen. Ich lerne, seine während des Weinens aufkommenden Aggressionen (er stemmt sich tlw. mit aller Kraft gegen mich) anzunehmen und aufzufangen. Sie gehen nicht gegen mich sondern gegen die erfahrene Gewalt während und nach der Geburt. Mein Kind kämpft mit den traumatischen Erlebnissen aus seiner Vergangenheit! Vor allem die ersten Male mit meinem schreienden, schwitzenden, kämpfenden, später tieftraurig schluchzenden Kind im Arm berühren mich sehr und es ist nicht einfach, ruhig und gelassen zu bleiben. Aber als nach 20 Minuten ein friedlich und klar schauendes Kind in meinen Armen liegt, das dann meist erschöpft einschläft und nach dem Aufwachen der Sonnenschein persönlich ist, fasse ich Mut, das heilende Weinen in unseren Alltag zu integrieren. Wann immer nun unser Baby besonders quengelig scheint, mir besonders hartnäckig am Rockzipfel hängt oder sehr häufig die Brust verlangt, nehme ich mir die Zeit und lasse ihn weinen. Ich habe jetzt ein Mittel in der Hand, seine (und damit ja auch meine) Spannungen zu lösen. Es ist nicht mehr die Katastrophe, wenn das Baby weint. Jetzt kann ich es zulassen und sogar neue Kraft daraus schöpfen und Kraft schenken. Die Wirkung setzt fast unmittelbar ein: Unser Sohn quengelt weniger, wird „selbstständiger“, kann sich öfters alleine beschäftigen und schläft – wenn wir ihn unmittelbar vor dem Schlafengehen weinen lassen – länger als zwei Stunden am Stück. Auch mein Mann kann mich in dieser Hinsicht endlich unmittelbar entlasten, was auch ihm gut tut.

In den Gesprächen mit Frau Schneider kristallisiert sich bald ein Problem von mir heraus, das mich innerlich „verkrampfen“ lässt und dadurch die Bindung zu meinem Kind erschwert: Wir stellen fest, dass ich bereits in meiner Kindheit ganz tief in mir verankert habe, am besten so zu funktionieren, wie es die Eltern/ die Familie/ die Gesellschaft (vermeintlich) von mir erwarten. Dazu habe ich ganz viele ideal normierte Abläufe parat, die es unbewusst einzuhalten gilt. Kindergeschrei in Restaurant oder Supermarkt z.B. sind ein Eklat. Und wenn mein Kind nachts nicht so schläft wie „alle anderen“, dann passt auch das nicht in meine Vorstellung von der normalen Familie. Dank Frau Schneider lerne ich, dass es „die normale Familie“ nicht gibt und dass nicht ich mein Kind irgendwelchen Normen anpassen kann sondern ich

mich (zumindest in der ersten Zeit) nach meinem Kind richten muss, damit es Urvertrauen entwickeln kann.

Langsam entwickle ich mehr Selbstsicherheit im Umgang mit meinem Baby, aber auch im Umgang mit anderen. Und tatsächlich kommen bald nicht mehr die mitleidvollen Blicke und prompt auch die gut gemeinten Ratschläge, wenn man uns nach unseren Nächten fragt, sondern anerkennende Worte oder eine Abhandlung darüber, dass Stillen doch auch ungemeine Vorteile aufweist. Ich selbst lerne, mich immer wieder auf der „Meta-Ebene“, also sozusagen von außen, zu beobachten, wenn ich in die alten Muster meiner „Norm-Familie im Kopf“ zurückfalle.

Selbsterkenntnis ist hier tatsächlich der beste Weg zur Besserung.

Auch unser beider traumatische Erfahrungen während der Geburt und der Trennung danach gilt es aufzuarbeiten. Mir hilft es sehr, meine Geschichte wieder und wieder bis ins kleinste Detail zu erzählen. Auch ein dreiviertel Jahr danach ist alles noch sehr präsent und jederzeit abrufbar.... Endlich ist da jemand, der genau versteht wovon ich rede. Wir gehen gedanklich gemeinsam zurück an einen für mich sehr entscheidenden Punkt, kurz vor Beginn der Einleitung der Geburt, an dem für mich unbewusst der Moment liegt, an dem ich den Kampf um mein Baby aufgebe und daher auch meine Schuld sehe, es bis zur Einleitung und dadurch letztendlich zum Kaiserschnitt und damit zur Trennung in der wichtigen prägenden Phase kommen zu lassen. Fast ein Jahr nach dieser Entscheidung finde ich durch Frau Schneider endlich zu der für mich so vieles lösenden Erkenntnis: Es war die richtige Entscheidung! Niemand ist mir böse. Mein Mann und ich, wir tragen diese Entscheidung gemeinsam. Wenn ich damals nicht so entschieden hätte, wäre unser Baby vielleicht gestorben! Alles, was danach folgte war unvermeidlich und richtig und gehört zu unserer gemeinsamen Geschichte. Schon damals habe ich aus Liebe zu unserem ungeborenen Baby gehandelt. Die Geburt war unser erster, gemeinsamer Gang in ein neues Leben.

Da uns die ersten Minuten, Stunden, Tage und Nächte umständehalber genommen werden mussten ist traurig, aber die in dieser Zeit versäumte Bindung können wir jetzt umso intensiver nachholen. Deshalb sind wir hier. Dass von Anfang an eine Bindung da war, weiß ich sicher, das spürt man als Mutter und das wird auch aus meinen schmerzlichen und sehnsuchtsvollen Tagebucheinträgen ersichtlich. Aber dieses Aussprechen und Lösen meiner Schuld nimmt mir einen großen Stein vom Herzen.

Und trotzdem wird die Beziehung zu meinem Sohn in den Monaten mit Frau Schneider noch intensiver. Wir zelebrieren unsere „Streichel-Einheiten“ (Schmetterlingsmassage), wir lachen noch mehr zusammen, wir weinen (manchmal auch gemeinsam), wir lösen uns von Altersvorgaben, Schlafprotokollen und Durchschlaf Tipps. Statt ihn genervt im Haushalt „nebenher mitlaufen zu lassen“ nehme ich mir jetzt dann Zeit für unseren Sohn, wenn ich mich selbst gut und sicher fühle. Nicht zwischen Tür und Angel. Zeit, in der ich ausschließlich und ganz für ihn da bin. Dadurch kann er dann auch mal alleine spielen und ich gewinne wieder etwas mehr Zeit für mich bzw. den Haushalt (der längst nicht mehr sooo wichtig ist). Unser Sohn ist dankbar für die zusätzlichen, entspannteren Kuschelstunden. Er wird irgendwie anhänglicher und liebevoller, aber auch gelöster und freundlicher. Fast glaubt man, es ihm im Gesicht ablesen zu können – ist die kleine Sorgenfalte auf der Stirn verschwunden? Sind die Augen leuchtender? Ist das Lächeln verschmitzter? Plötzlich kuschelt er sich von alleine an mich! Plötzlich sucht er den Körperkontakt und scheint ihn zu genießen. Plötzlich haben wir intensive Blickkontakte. Er ist so „wissend“. Und erst jetzt merke ich, dass er das alles davor noch gar nie gemacht hat! Auch Fremden gegenüber ist er offen und freundlich. Es tut gut, so oft

angesprochen zu werden, was für einen zufriedenen und ausgeglichenen Jungen wir doch haben.

Was mir auch noch in eindrücklicher Erinnerung ist, ist meine eigene zweistündige Polarity. Auch mein Sohn erhielt einige kleine Polarities, nur kann ich seine Erfahrungen damit ja nicht wiedergeben. Ich bin mit dem Gefühl „schaun mer mal“ in die Sitzung hineingegangen. Sie war nicht unangenehm, aber körperlich und auch seelisch sehr anstrengend, da ich nochmals ganz tief in die Erlebnisse während der Geburt und der Zeit danach abtauchte. Aber ich war nicht alleine, es waren diesmal sogar zwei Frauen, die bei mir waren, die meine Worte verstanden, die mit litten und meine (erstaunlichen!) Körperreaktionen deuten und auffangen konnten.

Am Abend und am Tag danach fühlte ich mich wie zerschlagen. Nach drei Tagen war es als platze ein Knoten: Schlagartig war ich viel besser gelaunt, energiegeladener wie lange nicht mehr, hatte wieder Freude am Leben, war sogar nach langer Zeit mal wieder musikalisch kreativ! Erst am Abend kam mir ein kausaler Zusammenhang mit der Polarity in den Sinn, der mir immer deutlicher wurde. Im Vergleich zu jetzt war ich in den Monaten zuvor ein Schatten meiner selbst, dauernd müde und genervt, hatte keine Lust mehr auf soziale Kontakte, war pessimistisch und schlecht gelaunt. Die einzige Energie, die ich täglich aufbringen konnte, ging fürs Baby und Essen zubereiten, vielleicht auch mal ein bisschen Putzen, drauf. Jetzt plötzlich wieder diese Lebensfreude und dieser Optimismus!

Dieses Gefühl hält an. Ich werde in wenigen Wochen wieder mit 7 Stunden pro Woche in meinen Beruf zurückkehren und dadurch auch für einige Zeit außer Haus und im Arbeitszimmer beschäftigt sein. Während meiner Arbeitszeit wird mein Mann für unseren Sohn da sein. Eine schönere Aufteilung der „Erziehungsarbeit“ können wir uns nicht vorstellen. Es gibt aber auch einen gut eingearbeiteten, netten, von allen akzeptierten Babysitter. Wir haben das „Weinen“ in unseren Alltag integriert und praktizieren diese liebevolle Methode, unseren Sohn „erzählen“ zu lassen nach Bedarf. Wir haben unser Selbstbewusstsein und den verloren gegangenen Glauben an unsere Elterninstinkte zurückgewonnen. Langsam beginnt die spannende Zeit, in der unser Sohn auch mal ein „Nein“ von uns hört und – es funktioniert!

Zu einem Durchschläfer ist unser Kleiner immer noch nicht geworden. Aber inzwischen stehen wir gemeinsam zu unserer Entscheidung, ihn zunächst noch in unserem Schlafzimmer, tlw. in unserem Bett, schlafen zu lassen und ihn bei Bedarf zu stillen. Wir sind überzeugt, dass entweder er uns selbst vorgibt, wann er uns nachts nicht mehr so intensiv braucht oder wir irgendwann selbst spüren werden, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, ihn an ein eigenes Bett und ein eigenes Zimmer zu gewöhnen. Es ist nichts Schlimmes mehr, dass er noch so sehr an mir/meiner Brust hängt. Es ist schön. Auch das Essen macht ihm ja Spaß und es ist toll zu beobachten, wie er mit Freude neue Geschmäcker und Konsistenzen an Nahrung erprobt. Übernächtigt bin ich nicht mehr, da das Stillen inzwischen sprichwörtlich im Schlaf klappt und ich mir das ständige Auf-die-Uhr-Schauen und Schlafprotokoll-Führen lange abgewöhnt habe.

Mein Mann und ich haben viele berührende, tieferschürfende positive und negative Erfahrungen gemeinsam gemacht, seit dieser folgenreichen Sommernacht vor über einem Jahr – das verbindet. Zum Glück haben letztlich die positiven Erfahrungen überwogen.

Für die Zukunft ist es ungemein beruhigend zu wissen, dass man sich in verschiedenen Phasen „mit Kind“ immer wieder Hilfe holen kann. Ich kann jetzt Hilfe annehmen (auch die meines Mannes!) und habe gelernt, dass es die letzte Kraft kosten kann, wenn man meint, alles alleine und stillschweigend ertragen zu müssen und dass das letztlich niemandem nützt. Ich habe keine Angst mehr vor meinem

beruflichen Wiedereinstieg, da ich jetzt die Fallen, in die ich eventuell wieder stolpern kann, kenne und mich nicht mehr alleingelassen fühle, sollte unser Sohn mit der neuen Situation nicht klar kommen und wieder mehr quengeln. Inzwischen glaube ich, wieder genug Energie für diese Doppelbelastung zu haben. Mein Geburtstrauma ist gelöst, das merke ich daran, dass ich vor einer erneuten Schwangerschaft/ Geburt keine Angst mehr habe.

Ich habe heilende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit meiner eigenen Kindheit gemacht, weiß jetzt genauer, welche Punkte ich genauso machen möchte wie meine eigenen Eltern und welche ich anders machen möchte. Ich kenne jetzt einige meiner persönlichen „Knackpunkte“, über die ich schon seit ich denken kann immer wieder stolpere und über die ich auch immer wieder einmal stolpern werde. Aber jetzt kenne ich mich aus der Meta-Ebene und kann vielleicht gar einmal darüber lachen, wenn ich mich mal wieder bei einem guten, alten, so belastenden Gedanken aus meiner kleinen „Normfamilie“ ertappe. Eigentlich hat doch gerade unser so „anstrengender, fordernder“ Sohn mir erst gezeigt, wie wichtig es ist, auf mich selbst zu hören, in mich selbst zu hören. Wie gut das sein kann.

Jetzt weiß ich, wie stark ich sein kann, wie viel ich ertragen kann, ohne daran zu zerbrechen und wann ich besser Hilfe suche. Ich weiß, dass eine gute, starke, liebevolle Bindung zwischen meinem Kind und mir, zwischen uns Dreien, besteht, das zeigt mir jeder Tag, an dem wir uns über die wunderbare Entwicklung unseres Schatzes freuen. Ich weiß, dass uns diese Bindung auch in den kommenden Phasen der Erziehung bis hin in die Pubertät und weit darüber hinaus erhalten bleiben wird, was wahrscheinlich vieles um einiges leichter machen wird. Ich weiß, dass wir uns weder um irgendwelche ungelösten Traumata noch um psychologische Probleme aus der Kindheit, noch um die Entwicklung unseres Kindes Sorgen machen müssen. Ich weiß, dass wir als Eltern beide so viel Instinkt und Feingefühl haben, dass wir zu einer guten Familie heranwachsen können. Mit allem, was dazu gehört. Weil wir darum gekämpft haben.

(Nicola Gröger mit David)