

**Ina May Gaskin**

Die selbstbestimmte Geburt

## **Die Autorin**

Ina May Gaskin, geboren 1940, ist Hebamme und zählt zu den Pionierinnen der natürlichen Geburt. Als anerkannte Expertin auch in der Medizin entwickelte sie auch für schwierige Geburten praktikable Lösungen. 2011 wurde sie mit dem alternativen Nobelpreis in Stockholm ausgezeichnet und 2013 in die Women's Hall of Fame aufgenommen. Die »Mutter der authentischen Geburtshilfe« lebt in den USA in der Lebensgemeinschaft »Tennessee Farm«.

## **Das Buch**

Das umfassende Handbuch zur Vorbereitung auf die selbstbestimmte Geburt, mit dem kompakten Wissen und der Erfahrung einer Pionierin der natürlichen Geburt – komplett überarbeitet und aktualisiert: Mit vielen neuen Informationen zu Geburtslagen im Mutterleib, zur körperlichen Betätigung während der Geburtsvorbereitung, zu Kaiserschnittentbindungen und zur ersten Zeit nach der Geburt bestärkt die renommierte Hebamme Ina May Gaskin Frauen darin, der faszinierenden Kraft ihres Körper zu vertrauen, mit der sie ihr Kind möglichst ohne technische Eingriffe zur Welt bringen – in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Bewegende Erzählungen von Frauen, die eine selbstbestimmte Geburt erlebten, ermutigen dazu, auf sich selbst zu vertrauen und den eigenen Weg zu gehen.

Ina May Gaskin

Die selbstbestimmte  
**GEBURT**

Handbuch für werdende Eltern  
Mit Erfahrungsberichten

Aus dem Amerikanischen von Ursula Fassbender

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*Ina May's Guide to Childbirth* bei Bantam Books, New York.

*Bildquelle:*

Jackie Aher, Line art: S. 224–227 (Illustrationen nach Motiven aus  
Georg Engelmann: Die Geburt bei den Urvölkern. Wien 1884)

3. Auflage (2025) der 14., überarbeiteten und aktualisierten Auflage 2021  
Copyright © 2003, 2019 by Ina May Gaskin  
This translation is published by arrangement with Bantam Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
Copyright © 2004, 2021 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Tatyana Tomsickova Photography/Moment/Getty Images

Redaktion der deutschen Erstausgabe: Petra Kunze, Eichenau

Redaktion der überarbeiteten Neuausgabe: Cordula Hubert, Olching


Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34769-8

www.koesel.de



*Für alle Frauen und Ärzte,  
die mir geholfen haben,  
Hebamme zu werden.*



# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	9
Einladung.....	11
<b>Teil 1</b> <i>Geburtsgeschichten</i> .....	17
<b>Teil 2</b> <i>Die Grundlagen der Geburt</i> .....	107
Kapitel 1 <i>Die mächtige Verbindung von Körper und Psyche</i> .....	114
Kapitel 2 <i>Was passiert während der Wehentätigkeit?</i> .....	125
Kapitel 3 <i>Der Zusammenhang von Schmerz und Lust</i> .....	136
Kapitel 4 <i>Das Gesetz der Schließmuskeln</i> .....	156
Kapitel 5 <i>Was Sie über Schwangerenvorsorge wissen sollten</i> ...	176
Kapitel 6 <i>Beginn der Wehentätigkeit</i> .....	204
Kapitel 7 <i>Gebärhaltungen</i> .....	223
Kapitel 8 <i>Die vergessenen Kräfte der Vagina</i> .....	251
Kapitel 9 <i>Die Nachgeburtsperiode</i> .....	261
Kapitel 10 <i>Geburtsrisiken – womit Sie am wenigsten rechnen</i> ....	272
Kapitel 11 <i>Vaginale Geburt nach einem Kaiserschnitt</i> .....	288

Kapitel 12	<i>Wie Sie die richtigen Geburtsbegleiter*innen finden....</i>	295
Kapitel 13	<i>Eine Vision für Hebammenhilfe und Mütter im 21. Jahrhundert.....</i>	300
<b>Anhang</b>		<b>305</b>
	Die Farm: Ergebnisse bei 2844 Schwangerschaften 1970 bis 2010 .....	307
	Eine mütterfreundliche Geburtsinitiative .....	308
	Glossar.....	312
	Anmerkungen.....	316
	Literatur.....	324
	Dank.....	326
	Adressen / Informationen.....	327
	Register .....	329
	Über die Autorin.....	336

# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Einer der Menschen, die eigentlich viel berühmter sein sollten – vor allem in den deutschsprachigen Ländern –, ist Dr. Alfred Rockenschaub. Ich habe von diesem großartigen Geburtshelfer zum ersten Mal zu Beginn der 1990er-Jahre gehört, und zwar in Zusammenhang mit der äußerst niedrigen Kaiserschnitt-Rate an der Wiener Semmelweis-Frauenklinik, deren Direktor er zwanzig Jahre lang gewesen war. Es ist von zentraler Bedeutung, dass die 44.500 Geburten, die in diese Statistik eingingen, im Krankenhaus stattfanden und zu keinerlei Gefährdung von Müttern oder Säuglingen führten. Um dieses Ergebnis zu erzielen, sorgte Dr. Rockenschaub dafür, dass den Gebärenden stets eine ausreichende Anzahl von Hebammen zur Verfügung stand. Außerdem widerstand er dem Druck, bei jeder Geburt routinemäßig auf die Überwachung durch Ultraschall zurückzugreifen. Die amerikanische Geburtshelferin Heidi Rinehart bemerkt hierzu: »Diese Arbeit ist weder spektakulär noch teuer, erfordert aber einen hohen Personalaufwand.«

Ein solches Ergebnis ist nur möglich, wenn zwischen einem oder zwei engagierten Geburtshelfern und einer Gruppe von Hebammen eine enge Arbeitsbeziehung besteht, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Das von mir 1971 gegründete Zentrum für Geburtshilfe hatte eine solche Beziehung zu einer Reihe von Ärzten und konnte eine vergleichbare Kaiserschnitt-rate erreichen. Mir sind weitere Ärzte-Hebammen-Partnerschaften bekannt, die ähnliche Ergebnisse erzielten. Genannt seien in diesem Zusammenhang Dr. John Stevenson aus Victoria, Australien, der mit seinem Team von Geburtshelfern bei insgesamt 1.190 Geburten eine Kaiserschnitt-Rate von 1,6 Prozent erzielte, sowie Dr. Tadashi Yoshimura aus Japan.

Diese vier Beispiele basieren alle auf folgenden Voraussetzungen:

- einer sorgsam psychologischen Vorbereitung während der Schwangerschaft
- Hebammen, die in der Lage sind, die Mütter während der Geburt unablässig zu begleiten
- einer angemessenen Nutzung der technologischen Möglichkeiten
- der Unterstützung von Geburtshelfern durch Ärzte, die sich von Hebammen wie Gebärenden ein persönliches Bild machen

Maßgeblich für Dr. Rockenschaub waren vor allem die Hebammen mit einem reichen Erfahrungsschatz an Hausgeburten, ihre Einstellung sowie konkrete Techniken und Praktiken, die sich auf die Geburt im Krankenhaus übertragen ließen. Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen einen übersteigerten, fast religiösen Glauben an die Macht der Geburtstechnologie haben, geht es Dr. Rockenschaub stets darum, diese Technologie maßvoll zu nutzen und mit dem traditionellen Wissen der klassischen Geburtshilfe in Einklang zu bringen. Ein Weg, der auch in den deutschsprachigen Ländern dazu führen könnte, die rasant steigende Kaiserschnitt-Rate auf ein sinnvolles Niveau zu senken.

Ich freue mich sehr über die Resonanz, die meine Bücher in den deutschsprachigen Ländern gefunden haben. Mögen sie all jenen, die selbst Kinder gebären, zu einem vertieften Verständnis der eigenen Möglichkeiten und der Faktoren verhelfen, die diesen Prozess erleichtern oder behindern. Ich hoffe, dass Sie sich frei von äußeren Zwängen zwischen folgenden drei Möglichkeiten entscheiden können: der Klinik, dem Geburtshaus und der Hausgeburt.

*Ina May Gaskin, 26. Januar 2015*

# Einladung

Aus welchem Grund auch immer Sie zu diesem Buch gegriffen haben, begrüße ich Ihre Neugierde und Ihren Wunsch, mehr über die wichtige Aufgabe zu erfahren, Kinder zu bekommen. An diejenigen Frauen, die gerade schwanger sind, habe ich ganz besonders gedacht, als ich dieses Buch schrieb.

Betrachten Sie es als eine Einladung, die wahre Kompetenz des weiblichen Körpers während der Wehen und der Geburt kennenzulernen. Mein Buch ist keine populärwissenschaftliche Zusammenfassung des gegenwärtigen medizinischen Wissens. Davon gibt es in Buchläden bereits mehr als genug. Was ich mit der wahren Kompetenz des weiblichen Körpers meine, sind die tatsächlichen Erfahrungen von Frauen, egal, ob diese nun medizinisch anerkannt sind oder nicht. Meiner Ansicht nach sind jene Aussagen über den weiblichen Körper am glaubwürdigsten, die medizinische Erkenntnisse aus den vergangenen hundert Jahren mit dem Wissen verbinden, das Frauen schon immer hatten, bevor die Geburt ein Fall fürs Krankenhaus wurde. Dieses Buch beabsichtigt, Ihnen die besten und aktuellsten Informationen über die wahren Fähigkeiten von Frauen in den Wehen und bei der Geburt zu liefern und Ihnen zu zeigen, wie Sie diese im Zusammenhang mit dem bestmöglichen Einsatz moderner Geburtstechnologien anwenden können. Ich möchte Sie ermutigen und informieren.

Seit 45 Jahren arbeite ich als Hebamme. Die meiste Zeit wohnte ich in einer ländlichen Gegend in den Vereinigten Staaten, wo Frauen und Mäd-

chen wenig oder gar keine Angst vor der Geburt eines Kindes haben. Dort eröffnete ich im Jahr 1971 eine Hebammen-Praxis und vergrößerte mit den Jahren mein Hebammen-Team. Von 1971 bis Mitte 2013 brachten wir über 3000 Babys mit auf die Welt, die meisten zu Hause oder in unserem Geburtshaus. Unsere Arbeitsmethode half mir zu Erkenntnissen über Frauen, die in der medizinischen Ausbildung nicht vorkommen. Es ist schwer zu sagen, ob die Frauen aus unserem Dorf weniger Angst vor einer Geburt haben, weil sie wissen, dass unsere weiblichen Fähigkeiten weit über das medizinische Verständnis hinausgehen, oder ob unsere Fähigkeiten besser zur Entfaltung kommen, wenn wir keine Angst haben. Tatsächlich stimmt beides.

Unser Dorf heißt »Die Farm« und liegt im Süden des US-Bundesstaates Tennessee in der Nähe von Summertown. Mein Mann und ich gründeten es 1971 mit ein paar Hundert anderen Pionieren. Mit den Jahren veränderte sich die Gemeinschaft in vielerlei Hinsicht, und mein Mann und ich zogen fort. Dies änderte jedoch nichts daran, was ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen und den dort lebenden Frauen über die Geburt lernen konnte. Eine der einzigartigen Besonderheiten war, dass ich eine Selbsthilfeorganisation für Mütter ins Leben rufen konnte, die von einigen Geburtsmedizinerinnen und -medizinern und einem Arzt mit einer Praxis für Geburtshilfe unterstützt wurde, der seit Langem eine nahe gelegene Gemeinde der Amish betreute.

Lassen Sie mich noch einmal auf die Angst vor der Geburt zurückkommen. Ich behaupte nicht, dass die Frauen, die auf der Farm gebären, nicht auch Momente der Angst erleben, wenn die Geburt ihres Kindes kurz bevorsteht, und dass sie anzweifeln, ob sie diese schier unmögliche Leistung vollbringen können. Ich bin sicher, dass jede Frau hin und wieder diese Zweifel in sich hegte. Schließlich ist es nicht für jeden Menschen, der in einer zivilisierten Gesellschaft vor allem ohne Tiere aufgewachsen ist, offensichtlich, wie eine Geburt vor sich geht. Wenn bei den Frauen in unserem Dorf diese Zweifel auftauchen, können sie sich auf die Sicherheit stützen, dass ihre engsten Freundinnen, Schwestern und Mütter es

auch geschafft haben. Diese Gewissheit lässt sie daran glauben, dass auch sie dazu fähig sind, egal, ob sie bereits einmal einer Geburt beigewohnt haben oder nicht. Die Frauen auf der Farm haben weibliche Verhaltensweisen wiederentdeckt und mit großem Erfolg angewandt, deren Vorteile Frauen aus der sogenannten Zivilisationsgesellschaft nicht bekannt sind und die weit über den herkömmlichen medizinischen Kenntnisstand des weiblichen Körpers und der Geburt hinausgehen.

Aus meiner Erfahrung als Hebamme kann ich sagen, dass der Körper einer Frau immer noch funktioniert. Nun haben Sie die Chance, sich altes Wissen wieder anzueignen und es all den bisherigen Informationen über die Geburt hinzuzufügen. Wo und auf welche Weise auch immer Sie gebären wollen, wird das Geburtserlebnis Ihre Gefühle, Ihre Denkweise, Ihren Körper und Ihre Seele für den Rest Ihres Lebens prägen.

Die Frauen, die ich betreue, sehen einer vaginalen Spontangeburt entgegen, denn auf diese Weise bringt jede Frau ihr Kind zur Welt, mit einer oder zwei Ausnahmen pro Hundert. Natürlich müssen wir hin und wieder eine Frau ins Krankenhaus bringen, um einen Kaiserschnitt oder eine Instrumentengeburt durchzuführen, aber diese Eingriffe sind bei den Frauen vergleichsweise selten. (Unsere Kaiserschnitttrate lag bis zum Jahr 2010 bei 1,7 %, die Rate der Zangen- und Saugglockengeburt bei 0,05 %. Die amerikanische Kaiserschnitttrate dagegen lag im Jahr 2016 bei 31,9 %, wobei sie in den einzelnen Krankenhäusern zwischen 7 und 70 % schwanken kann.) Die Frauen, die wir betreuen, wissen, dass die Wehen schmerzhaft sein können, aber viele von ihnen sind sich auch bewusst, dass die Wehen und die Geburt ein ekstatisches – ja sogar orgasmisches – Erlebnis sein können. Aber vor allem sind die Wehen und die Geburt für diese Frauen eine Erfahrung, die ihnen ungeheure Kräfte verleiht, egal, ob sie die Wehen als schmerzhaft erleben oder nicht.

Haben Sie noch nie zuvor gehört, dass jemand positiv über die Wehen und die Geburt sprach? Falls dem so ist, sind Sie nicht allein. Dass eine Geburt ein ekstatisches Erlebnis sein und ungeahnte Kräfte verleihen kann, ist eines der bestgehüteten Geheimnisse der westlichen Kul-

tur. Eine Frau, die ihre Geburt ekstatisch erlebt, gewinnt an innerer Stärke und Weisheit, wie Sie anhand der nachfolgenden Geburtsgeschichten erfahren werden. Selbst wenn die Frauen in meinem Dorf schmerzhaftes Wehen haben, wissen sie, wie man die Wehen und die Geburt erträglich machen kann, ohne die Sinneswahrnehmung durch Medikamente zu beeinträchtigen. Wenn Sie die wahre Weisheit und Kraft spüren wollen, die im Erleben der Wehen und der Geburt verborgen sind, sollten Ihre Sinne hellwach bleiben.

In **Teil I** dieses Buches erzählen Frauen von ihrem Geburtserlebnis. Einige Berichte stammen aus der Generation, die in unserem Dorf Pionierarbeit in der Geburtskultur geleistet hat. In anderen kommen die Töchter und Schwiegertöchter dieser Frauen zu Wort, die bereits selbst – oder deren Partner – in dieser Kultur aufgewachsen sind. Es befinden sich auch Geschichten von Frauen darunter, die zu Hause geboren wurden und in unserer Geburtskultur aufwuchsen und die ihre Kinder wiederum mithilfe einer Hebamme zur Welt gebracht haben. Wieder andere Frauen wollten unsere erfolgreiche Geburtshilfe in Anspruch nehmen und kamen in unser Geburtshaus, um dort zu gebären. Wenn Sie gerade schwanger sind oder in naher Zukunft ein Kind planen, werden Sie diese Berichte vielleicht immer wieder einmal nachlesen wollen, um sich während der Vorbereitung auf Ihre eigene Geburt seelisch zu stärken.

Als mein erstes Buch *Spiritual Midwifery* 1975 (deutsche Ausgabe *Spirituelle Hebammen. Faszinierende Geburtserlebnisse*, München: Hugendubel 1989) erschien, gehörte es zu den ersten nordamerikanischen Geburtshilfe-Büchern, die veröffentlicht wurden. In kurzer Zeit wurden mehr als eine halbe Million Exemplare davon verkauft und es wurde in mehrere Sprachen übersetzt, sodass ich nicht nur bei einer ganzen Generation von werdenden Müttern und deren Partnern bekannt wurde, sondern auch bei einer erstaunlich großen Anzahl von Ärzten und anderen Geburtshelfern. In einigen Ländern wurde das Buch in den Lehrplan von Hebammen-Schu-

len aufgenommen. Manche Ärzte berichteten mir, dass ihnen mein Buch half, so manche Ängste hinsichtlich der Entbindung zu überwinden, die sie während ihrer Ausbildung aufgebaut hatten. Ich machte die Bekanntschaft mit einer Schar von Ärzten, die sich selbst als »MDs« bezeichneten (»Midwives in Disguise«; dtsh. »Verkappte Hebammen«).

Aufgrund meines Buches und der darin veröffentlichten Geburtsstatistiken wurde ich überall auf der Welt eingeladen, um über die Arbeit von meinen Kolleginnen und mir mit Geburtshelfern und Frauen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zu berichten. Durch diesen multikulturellen Austausch erhielt ich einen großen Überblick über Geburts- und Nachsorgemethoden und konnte unsere Entbindungsmethode mit anderen vergleichen. Auf diese Weise stellte ich fest, dass die Entbindungsmethoden in manchen Ländern der bestmöglichen Funktion des weiblichen Körpers entgegenwirkten. Die Erfahrung hat mir auch gezeigt, welche wichtige Rolle die Hebamme in jeder Gesellschaft spielt und wie wichtig es ist, dass Hebamme ein eigenständiger Beruf bleibt – unabhängig von der schulmedizinischen Geburtshilfe, wobei Hebammen in den seltenen Fällen, wo es notwendig ist, jederzeit mit Geburtshelfern, also auf Geburtshilfe spezialisierten Ärztinnen und Ärzten, zusammenarbeiten können sollten.

Vor nicht allzu langer Zeit sagte ein mit mir bekannter Geburtshelfer, die letzten beiden Seiten meines Buches *Spiritual Midwifery* seien am interessantesten. Er meinte damit die darin veröffentlichte Geburtsstatistik unserer Hebammenpraxis und sagte: »Sie müssen mir erklären, wie Sie diesen Erfolg geschafft haben, sodass alle Geburtshelfer in Krankenhäusern Ihr Wissen in ihre Arbeit integrieren können.«

In **Teil II** dieses Buches komme ich seiner Bitte nach. Darin erkläre ich, warum die Geburtskultur unserer und anderer Hebammenpraxen, die eine ähnliche Philosophie verfolgen, ein so großer Erfolg geworden ist. Ich schildere die Richtlinien unserer Arbeit und empfehle Methoden der Hausgeburt, die sich auf Krankenhausgeburten übertragen lassen. Dabei

beschäftige ich mich ausführlich mit der Frage, warum aus den Körperfunktionen der Frau bei der Geburt ein solches Geheimnis gemacht wird und wie wir auf der Farm dieses Geheimnis lüften und das darin verborgene Wissen jeder Frau in unserer Gemeinschaft zugänglich machen konnten. Ich erkläre auch, warum es so viele unterschiedliche Geburtserlebnisse gibt und die Meinungen darüber, was beim Gebären sicher und was riskant ist, so stark voneinander abweichen. Für alles gibt es eine logische Erklärung. Dasselbe gilt für schmerzhafte Wehen.

In Teil II befaße ich mich auch eingehend damit, wie es kommt, dass eine Geburt als schmerzfrei – ja sogar orgasmisch – erlebt werden kann oder als mit den stärksten Schmerzen überhaupt verbunden wird, wie es in den von Technik geprägten Völkern üblich ist. Sie erfahren, dass sich die Gebärmutter einer Frau während der Wehentätigkeit schließen oder öffnen kann und wie die Wehen den Geburtsvorgang voranbringen oder behindern können. Sie lernen auch einige praktische Möglichkeiten kennen, wie Sie die Sexualität der Geburt für sich und nicht gegen sich arbeiten lassen können.

Darüber hinaus gibt Ihnen Teil II des Buches einen Überblick über die üblichen Entbindungsmethoden in einer Klinik und informiert Sie darüber, welche dieser Methoden wissenschaftlich untermauert sind und welche nicht.

Gebären ist ein so wesentlicher Bestandteil des Lebens – und ein so natürlicher Vorgang –, dass man die damit verbundenen Wahlmöglichkeiten oftmals dem Zufall überlässt. Wir neigen dazu, das zu tun, was alle anderen auch machen, in der Annahme, das sei das Beste. In einer Technologiesellschaft glauben wir, das Teuerste sei am besten. Vielleicht trifft das auf Telefone, Kameras, Autos oder Computer zu. Aber was die Geburt anbelangt, muss das nicht unbedingt stimmen.

Ina May Gaskin



**Teil 1**

*Geburtsgeschichten*



# Einführung

Einer Gruppe von Frauen anzugehören, die positiv über ihre Geburtserfahrungen berichten, ist von außerordentlich großem psychologischem Vorteil. Genau dieses Phänomen konnten wir in unserem Dorf beobachten. In den Vereinigten Staaten, wie auch in anderen Ländern, kursieren viele Horrorgeschichten über die Geburt, sodass es den Frauen oft schwerfällt zu glauben, dass die Wehen und die Geburt ein angenehmes Erlebnis sein können. Wenn Sie schon seit einiger Zeit schwanger sind, haben Sie sicherlich von Freunden oder Verwandten auch schreckliche Dinge über die Geburt gehört. (Auf Amerika trifft dies übrigens besonders zu, denn in diesem Land gehörten derartige Schauermärchen im vergangenen Jahrhundert zum nationalen Zeitvertreib.)

Heute ist die Geburt ein aktuelles Thema in dramatischen Fernsehspielen und Stoff für Situationskomödien geworden, wodurch dieser Trend nur noch deutlicher geworden ist. Keiner hat die Situation prägnanter beschrieben als Stephen King in seiner Kurzgeschichte *The Breathing Method*<sup>\*</sup>. Die Angst vieler Frauen vor der Geburt kommentiert seine fiktive Person folgendermaßen:

»Glaub mir: Wenn du gesagt bekommst, dass ein Erlebnis schmerzhaft sein wird, wird es auch so sein. Schmerz spielt sich hauptsächlich im Kopf ab, und wenn eine Frau die Vorstellung verinnerlicht, dass der Geburtsvorgang unweigerlich mit Schmerz verbunden ist, wenn sie diese Informa-

---

\* Lesen Sie die Geschichte erst, wenn Ihr Baby geboren ist, denn sie ist sehr erschreckend, auch wenn der furchterregende Teil nicht vom Geburtsvorgang handelt.

tion von ihrer Mutter, ihren Schwestern, ihren verheirateten Freundinnen und ihrem Frauenarzt erhält –, ist diese Frau mental darauf eingestellt, starke Qualen zu erleiden.« Wahrscheinlich wissen Sie nicht, dass Stephen King mehrere Kinder hat, die zu Hause geboren wurden.

Die beste Möglichkeit, sich vor den Auswirkungen furchteinflößender Geschichten zu schützen, besteht meiner Erfahrung nach darin, etwas Positives zu lesen, das einem Kraft gibt. Damit meine ich Berichte, die Sie verändern, weil Sie sie gelesen oder gehört haben, weil Sie etwas Neues erfahren oder eine neue Perspektive dazu gewinnen.

Deshalb finden Sie in Teil I dieses Buches vorwiegend die Geschichten von Frauen, die eine Hausgeburt oder Geburt im Geburtshaus in meinem Beisein oder mit meinen Kolleginnen geplant hatten. Es kann sein, dass Sie während Ihrer Schwangerschaft vor allem darüber etwas lesen wollen. Nachdem wir mit unserer Art der Geburtshilfe daran beteiligt waren, dass Frauen positive Geburtserlebnisse hatten, trugen ihre Erfahrungen dazu bei, den Frauen, die noch keine Kinder hatten, ihre Ängste und Befürchtungen zu nehmen. Dass sie von den Erfahrungen anderer profitieren konnten, spielte eine wichtige Rolle dabei, warum so viele von ihnen ihre Kinder vaginal gebären konnten.

Geschichten bleiben in unserem Gedächtnis haften. Sie zeigen uns, dass jede Frau individuell und sehr unterschiedlich auf die Geburt ihres Kindes reagiert. Manche Erzählungen handeln von dummen Methoden, die einst weit verbreitet waren und schließlich abgeschafft wurden. Aus den Erfahrungsberichten geht hervor, wie sehr sich die tatsächliche Körpererfahrung einer Frau gelegentlich von der gängigen schulmedizinischen Meinung unterscheiden kann – einschließlich jener Erfahrungen, die in keinem medizinischen Fachbuch erwähnt werden, noch von Schulmedizinern in Betracht gezogen werden. Viel besser als medizinische Studien dies je könnten, belegen sie auch, wie stark die Verbindung von Körper und Psyche ist. Die Erfahrungsberichte von Frauen, die ihr Kind aktiv geboren haben, enthalten eine Menge praktischer Weisheit, Inspiration und Information für andere Frauen.

Positive Geschichten von Frauen, die eine wundervolle Geburt erlebt haben, sind unersetzlich, um das Wissen über die wahren Fähigkeiten einer Frau in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu vermitteln.

## James' Geburt

*Von Karen Lovell*

Huntsville, Alabama – Rocket City, USA, »das Land ohne Grenzen«. Mein Mann Ron war zu seiner Arbeitsstelle beim Hersteller der schnellsten Supercomputer der Welt im Marshall Space Flight Center der NASA gefahren. Es schien, als ob wir zu den Leuten gehörten, die in jeder Hinsicht auf dem neuesten Stand der Technologie sein wollten und nur das Modernste und Perfekteste akzeptierten, sogar, wenn es um die Geburt unserer Kinder ging. Warum also entschieden wir uns für eine Geburt im ländlichen Tennessee?

Der Grund ist die Geburt meines ersten Sohnes Christopher. Ich hatte gerade mein Lehramtsstudium abgeschlossen und wollte im kommenden Herbst eine Stelle als Lehrerin antreten, als ich feststellte, dass ich schwanger war. Da kam ich also als frisch gebackene Lehrerin nach jahrelangem wissenschaftlichem Studium von der Uni und hatte keine Ahnung von der Geburt. Zwar kannte ich die körperlichen Vorgänge und Reaktionen, aber ich wusste absolut nicht, wie Ärzte und Klinikpersonal eine werdende Mutter behandeln. Als ich herausfand, dass es verschiedene Geburtsmöglichkeiten gibt, begann ich, nach Alternativen zu suchen.

Mein erster Besuch bei einem der renommiertesten Geburtsmediziner der Stadt war ziemlich unangenehm. Das Erste, was ich erfuhr, war, dass man die Temperatur im Kreißsaal nicht regeln kann, nur das Licht. Als ich ihm sagte, ich wolle keinen Dammschnitt, wick er mir einfach aus, indem er mich fragte, welche Art von Dammschnitt ich meinte, und ließ völlig offen, ob er nun einen Dammschnitt plante oder nicht. Das ärgerte mich zwar, aber ich wusste, dass ich nicht mehr von ihm erwarten konn-

te, und ließ die Sache auf sich beruhen. Zu diesem Zeitpunkt war ich mit meiner Schwangerenvorsorge sehr zufrieden. Den fraglichen Punkt konnte ich also später noch klären. Mit der Zeit kamen mir in Hinblick auf diesen Arzt jedoch immer mehr Zweifel. Tatsächlich wurde ich sogar sehr misstrauisch ihm gegenüber. Es gab erste Anzeichen dafür, dass wir beide völlig verschiedene Vorstellungen hatten.

Als ich im sechsten Schwangerschaftsmonat war, wurde dies offensichtlich. Ich erhielt ein Schreiben, in dem der Arzt mich vor die Wahl stellte, entweder nach seiner Methode zu entbinden oder den Arzt zu wechseln. Im siebten Schwangerschaftsmonat erklärte er mir, eine Geburt nach der Leboyer-Methode\*\* käme nicht infrage, nachdem er mich all die Monate in dem Glauben gelassen hatte, ich könnte nach dieser Methode entbinden. In diesem Moment wusste ich, dass ich von diesem Mann nicht angefasst werden wollte – und die vaginalen Untersuchungen sollten in zwei Wochen beginnen. Ich musste mir jemand anderen suchen. So viel war sicher.

Eine Krankenschwester, die nebenbei als Hebamme arbeitete, empfahl mir einen Arzt aus einem Nachbarort, der eine bewusstere Geburtshilfe leistete. Bei ihm konnte ich nach Leboyer entbinden, aber die Krankenhausatmosphäre war trotzdem steril, kalt und beklemmend. Außerdem musste ich während der Wehen wegen des CTGs liegen. Schließlich wurde ein langer Dammschnitt gemacht und mein Baby mit der Zange entbunden.

Nach der Geburt meines Sohnes freundete ich mich mit einer Frau an, die ich aus der Schwangerschaftszeit kannte. Ihre »Bibel« war das Buch *Spirituelle Hebammen*, aus dem sie sogar Bilder und Seiten ausschnitt und aufhängte. Die Hausgeburt ihrer Tochter hinterließ einen starken Eindruck bei mir. Seither behielt ich im Hinterkopf, dass ich vielleicht eines Tages ein Kind wirklich sanft und in spirituellem Bewusstsein zur Welt bringen würde.

---

\*\* Die Geburt nach der Leboyer-Methode wird von Dr. Frédéric Leboyer in seinem Buch *Geburt ohne Gewalt* beschrieben. Die Entbindung findet bei gedämpftem Licht und in leiser Umgebung statt und das Neugeborene wird in ein Bad gelegt, das Körpertemperatur hat.

Meine zweite Schwangerschaft verlief völlig problemlos. Ich bemerkte sie erst, als meine Blutung im März und April ausblieb und meine Kleider um die Taille herum ein wenig spannten. Sofort machte ich mich daran, den »alternativsten« Arzt in der Stadt zu suchen. Ich hatte keinerlei Probleme mit ihm. Er war sehr aufrichtig und erklärte mir frei heraus, er bestehe auf einer Kanüle und die Klinik auf einem CTG, aber ich könne eine Verzichtserklärung unterschreiben. Falls notwendig, würde ich dieser Entbindungsmethode zustimmen, aber ich beschloss, weiter nach jemand anderem zu suchen. In einem Reformhaus in Nashville, wo ich geboren bin, erstand ich das Buch *Spirituelle Hebammen*. Ein paar Wochen später schrieb ich an die Farm und bekam Antwort von Deborah Flowers.

Sofort hatte ich das Gefühl, als seien meine inständigen Bitten erhört worden. Ich betete darum, dass ich auf der Farm entbinden konnte, wenn sie der richtige Ort für mich war. Als ich Ron von der Farm erzählte, reagierte er verunsichert. Schließlich hatte ich bisher so zufrieden gewirkt und die Klinik lag nur zehn Minuten von uns entfernt. Warum also wollte ich auf die mehr als 100 Kilometer weit entfernte Farm?

Wir diskutierten eine Weile über eine Geburt auf der Farm, bis wir uns schließlich entschlossen, uns die Farm einmal unverbindlich anzuschauen und noch alles offen zu lassen (obwohl ich zugeben muss, dass ich nicht so unvoreingenommen war wie Ron, weil ich mir sicher war, dass ich auf der Farm entbinden wollte). Als wir dort ankamen, trafen wir Deborah Flowers und Pamela Hunt, die uns die Räumlichkeiten zeigten und mich untersuchten. Deborah erklärte mir, mein Muttermund sei bereits einen Zentimeter weit geöffnet und weich, was ich darauf zurückführte, wie sanft sie mich behandelte und wie sympathisch sie mir war.

Ron war davon beeindruckt, dass das Geburtshaus für eine Notversorgung des Säuglings mit der entsprechenden Klinikausrüstung ausgestattet war. Ebenso überzeugte ihn, wie hoch qualifiziert die Hebammen waren und dass sie für Notfälle ausgebildet sind. Er stimmte einer Entbindung auf der Farm zu, falls unsere Krankenversicherung die Kosten übernehmen würde. Nach ein paar Tagen bekamen wir die Zusage.

Da Deborah die leitende Hebamme bei meiner Entbindung war, wollte ich mich ihr ganz anvertrauen. Ich war überzeugt, dass alles gut verlaufen würde. Die Farm erfüllte alle meine Wünsche: Die Hebammen konnten sich einstimmen, es gab ein Geburtshaus, eine Klinik, die ganzheitlich ausgestattet war, und für den Notfall waren ein Arzt und ein Krankenhaus in Reichweite. Mir gefielen auch noch viele andere Details. Zum Beispiel, dass die Geburt des Kopfes so unterstützt wurde, dass es keinen Dammriss gab, sich die Hebammen nicht auf unpersönliche Maschinen wie Ultraschall oder CTG verließen, dass sie wussten, wie man Beckenendlagen entbindet, und Vertrauen ins Universum hatten.

Wieder zurück in Huntsville bekam ich Wehen. Erst konnte ich es kaum glauben und fuhr fort, die Teppiche im Haus zu reinigen. Dazwischen ruhte ich mich auf dem Bett aus, damit die Wehenabstände kürzer wurden. Gegen vier Uhr nachmittags merkte ich, dass ich mit der Teppichreinigung aufhören musste. Ich wartete noch ein wenig ab, um mir ganz sicher zu sein, was ich spürte. Dann gegen fünf Uhr rief ich Ron an und bat ihn, nach Hause zu kommen. Nachdem er heimgekommen war, lud er unsere Sachen sowie unseren Sohn Chris ins Auto und wir machten uns auf den Weg, nachdem wir die Hebammen telefonisch verständigt hatten.

Meine Wehen waren stark und kamen in regelmäßigen Abständen. Ron stellte fest, dass sie alle sieben Minuten kamen. Weil ich so still wie möglich saß, blieben sie unverändert. Bei jeder Wehe tat mein Rücken weh, was mich überraschte. Unsere Fahrt dauerte etwas mehr als zwei Stunden und ich war froh, dass kaum Verkehr war. Als wir auf der Farm ankamen, rief Ron Deborah an, die uns hereinließ. Ich kroch aufs Bett, wo mich Deborah untersuchte. Ron brachte unser Gepäck herein, während Deborah mich durch die Wehen begleitete. Chris war auf einem zurückgeklappten Sessel neben meinem Bett eingeschlafen. Ron setzte sich zu mir aufs Bett, um meinen Rücken zu massieren, der mir wirklich sehr wehtat. Deborah massierte inzwischen meinen Oberschenkel. Beides half mir.

Ich spürte, wie sich das Baby nach unten senkte. Ich dachte an Kim, die junge Frau, deren Entbindung ich auf einem Video gesehen hatte, das

mir Deborah gezeigt hatte. Sie war so ruhig und hatte keinen Mann bei der Geburt dabei gehabt, der sie unterstützte. Dagegen kam ich mir richtig zimperlich vor, weil ich so über meine Rückenschmerzen jammerte.

Kurz vor der Austreibungsphase\*\*\* stöhnte ich: »Mein Rücken bringt mich um«, und fügte wie ein Stoßgebet hinzu: »Oh Gott, hilf mir!« In diesem Augenblick spürte ich, wie sich mein ganzer Dammbereich dehnte. Die Hebammen wiesen darauf hin, wie dehnbar ich sei. Ich presste und der Kopf wurde sichtbar. Welch eine Erleichterung! Die Geburt des restlichen Körpers war eine Kleinigkeit. Nachdem die Nabelklemme gesetzt worden war, durchtrennte Ron die Nabelschnur. Chris erwachte rechtzeitig, um dabei zuschauen zu können. Ein paar Minuten später konnte ich mühelos die Plazenta ausstoßen.

Um 23.50 Uhr hatte ich einen wunderbaren Jungen zur Welt gebracht. Sein Kopf war kaum deformiert. Er wollte sich noch etwas ausruhen, bevor er an die Brust gelegt werden wollte. Wir betrachteten ihn eingehend und gaben ihn dann Joanne, die ihn wog und anzog, während Deborah und Pamela einen kleinen Riss mit zwei Stichen nähten.

Ich war dankbar, eine so unproblematische Schwangerschaft erlebt zu haben, und dafür, dass die Geburt nicht nur ein emotionales und soziales Erlebnis für mich gewesen war, sondern auch eine spirituelle Erfahrung. Ich war dankbar, dass ich so liebevolle, fürsorgliche Hebammen an meiner Seite gehabt hatte und einen so liebevollen und achtsamen Mann. Ich wusste, dies war die richtige Art, ein Baby zu bekommen. Ich genoss die Aufmerksamkeit der Hebammen für jedes Detail und dass sie intuitiv, aber auch anhand der äußeren Anzeichen erkannten, was zu tun war.

Am nächsten Tag fühlte ich mich ausgezeichnet. Ich betrachtete den klaren, blauen Novemberhimmel und die letzten braunen Blätter an den Eichen und genoss die Wärme der Sonne. Ich fühlte mich wahrhaftig gesegnet und erkannte, dass es tatsächlich Dinge gibt, die durch keine Tech-

---

\*\*\* Damit ist der Zeitpunkt der vollständigen Eröffnung des Muttermunds gemeint, wenn die Mutter den Pressdrang spürt.

nologie verbessert werden können – dazu gehört der Milliarden Jahre alte Evolutionsprozess der menschlichen Geburt. Manchen Menschen mag er primitiv erscheinen. Für mich ist er vollkommen.

## Harleys Geburt

*Von Celeste Kuklinski*

Gegen fünf Uhr hatte ich ungewöhnliche Krämpfe. Ich sagte noch nichts, weil ich keinen falschen Alarm geben wollte. An diesem Abend fand mein General-Education-Development-Kurs statt und ich hatte überhaupt keine Lust hinzugehen. Meine Freundin und Mentorin Donna hielt mich vom Schuleschwänzen ab und fuhr mich hin. Meine Lehrerin Mary meinte, ich hätte sicherlich nur Schwangerschaftswehen (Braxton-Hicks). Ich konnte mich nicht konzentrieren. Deshalb ging ich früh nach Hause.

Die Krämpfe wurden stärker. Mir war warm und ich war aufgeregt. Dennoch weigerte ich mich immer noch, diese Krämpfe »Wehen« zu nennen, falls es dann doch keine waren. Ich stoppte die Abstände und stellte fest, dass sie alle vier Minuten kamen. Donna fragte mich, ob ich die Hebamme rufen wollte, aber ich zögerte noch, bis ich ganz sicher war, dass ich mich nicht umsonst aufgeregt hatte. Mitten in dem Film *Star Trek*, während ich versuchte, meinen sich windenden Körper auf dem Sessel zu positionieren, kam ich zu dem Schluss, dass es nun doch wohl besser wäre, die Hebamme aufzusuchen. Donna und ich fuhren zu Pamela. Sie untersuchte mich und stellte fest, dass meine Zervix drei Zentimeter erweitert war, und meinte, ich würde mein Baby noch in der gleichen Nacht zur Welt bringen. Überrascht und glücklich gingen wir nach Hause, um alles vorzubereiten.

Schließlich war der Augenblick gekommen. Pamela traf bald darauf ein, gefolgt von Ina May und Deborah. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich nicht mehr reden. Ich war nur noch mit den Vorgängen in meinem Körper beschäftigt. Alles ging so schnell. Ich versuchte nicht, gegen die Wehen anzu-

gehen. Ich ließ sie so schnell kommen, wie sie wollten, in dem Bewusstsein, dass sie den Geburtsvorgang ohne Verzögerung voranbringen würden. Es fühlte sich alles ganz natürlich an. Ich überließ mich einfach dem Fluss der Wehen. Ich nahm auch ein Bad, was mir sehr guttat, weil ich mich darin gut entspannen konnte. In der Badewanne halfen mir Ina May und meine Mutter. Ina May zeigte mir, wie ich tief und langsam atmen konnte.

Ich versuchte es gerade, als mich eine der bisher stärksten Wehen überkam. Ich musste aufstehen. Eine blutige, graue Flüssigkeit lief an mir herunter ins Badewasser. Ich rief »Oh Gott!« und stieg aus der Wanne, um zu tun, was getan werden musste. Ob in der Hocke, vornübergebeugt oder beim Herumgehen, ich rief nur »Oh mein Gott!« oder ich tanzte wild und laut schreiend herum. Die Wehen wurden noch stärker. Ich konnte mich dazwischen kaum mehr ausruhen.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich die drei anderen Frauen sah, die das alles schon ein paarmal erlebt hatten und die mich für verrückt halten mussten! Irgendwie setzte ich mich gekrümmt auf das Bett. Meine Mutter sagte so etwas wie, ich solle mich der Schwerkraft überlassen. Das gelang mir nicht wirklich. Ich versuchte, so effektiv wie möglich zu atmen und die Geburt einfach so gut wie möglich geschehen zu lassen, während ich beobachtete, wie sich das Baby in meinem Bauch nach unten senkte.

Dann kam der Pressdrang. Instinktiv massierte ich mein »Tor zum Leben«, damit es sich weiter öffnete. Dann spürte ich, wie der Kopf des Babys geboren wurde und dass es kurz davor war, herauszukommen. Die Wehen waren so stark, dass ich mir nur noch wünschte, sie würden aufhören. Da nahm ich all meine Kraft zusammen und presste den Kopf des Babys mit einer Presswehe und unter lautem Schreien und Stöhnen heraus. Mit einer weiteren Presswehe glitt sein Körper heraus. Was für eine Erleichterung!

Obwohl ich nicht viel anderes sagen konnte als »Oh mein Gott!« und »Oh mein Baby!«, brachte ich noch heraus: »Holt die Kamera!«

Wenn ich Harley betrachte, fließt mein Herz über vor Liebe. Allein die Tatsache, dass er da ist, seine Unschuld, die goldigen Laute und Bewe-

gungen und sein süßes Gesicht, wenn er schläft, berühren mich zutiefst. Obwohl seine Geburt mit Schmerzen verbunden war, würde ich sie nicht als schmerzhaft bezeichnen, sondern als »sehr intensiv und natürlich«.

## Geburtsgeschichte von Ramez

*Von Njeri Emanuel*

Als ich schwanger war, dachte ich, ich würde wahrscheinlich eine Epiduralanästhesie haben wollen, weil ich gehört hatte, dass die Wehen extrem schmerzhaft seien. In meinem Geburtsvorbereitungskurs sprachen sie viel darüber. Erst dachte ich, ich wollte einen Kaiserschnitt machen lassen, damit ich nicht pressen musste, weil ich gehört hatte, das Pressen sei am schwersten. Aber als ich länger darüber nachdachte, überlegte ich es mir doch anders, weil es lange dauern würde, bis der Kaiserschnitt wieder verheilt war. (Meine Mutter hatte während der fünf Jahre, die wir auf der Farm gelebt hatten, bei den Farm-Hebammen entbunden. Deshalb wusste ich ein wenig über die natürliche Geburt Bescheid.)

Als meine Wehen dann tatsächlich einsetzten, stellte ich mich eine Weile unter die Dusche, was aber ebenso wenig half wie das Herumlaufen. Meine Hebamme im Krankenhaus fragte mich, ob ich mich hinlegen wollte, aber ich sagte: »Nein, ich möchte lieber weiter herumgehen.« Meine Tante Carolyn blieb bei mir und stützte während der Wehen mit Druck meinen Rücken.

Das Pressen fiel mir am leichtesten. Ich empfand es als große Erleichterung. Jemand hielt mir einen Spiegel vor, sodass ich meine Fortschritte beobachten konnte, während ich presste. Man warnte mich vor einem Riss, aber ich benötigte keinen Dammschnitt und riss auch nicht ein. Meine Mutter erzählte mir, mein Sohn Ramez sei mit weit geöffneten Augen geboren worden. Nach seiner Geburt war ich nicht erschöpft, sondern glücklich. Insgesamt dauerten meine Wehen acht Stunden. Ramez ist jetzt sechs Wochen alt. Das Stillen klappt wunderbar. Seit seiner Geburt hat er schon gut zwei Kilo zugenommen.

## Abigail Rosalees Geburt

*Von Katie Hurgeton*

Als wir feststellten, dass ich schwanger war, war es fast 23 Jahre her, seit mein Mann George im Geburtshaus auf der Farm zur Welt gekommen war. Als großer Fürsprecher der natürlichen Hausgeburt war er froh, dass unser Kind im gleichen Haus wie er geboren werden würde. Es war nicht schwer, mich davon zu überzeugen, dass das die beste Geburtsmethode für mein Baby sei und ebenso für mich.

Ich erwartete, dass sich meine Mutter sehr darüber freuen würde, dass wir uns für eine Hausgeburt entschieden hatten und von den renommiertesten Hebammen in diesem Land betreut werden würden. Sie war darüber jedoch weder erfreut noch begeistert. Stattdessen warnten mich beide Eltern, ich würde sowohl mich als auch ihr ungeborenes Enkelkind gefährden. Jedes Mal, wenn ich mit meiner Mutter sprach, erzählte sie mir eine neue Horrorgeschichte über eine Geburt, die immer damit endete »... und wenn sie nicht in der Klinik gewesen wäre, wäre sie gestorben.« Nachdem ihr diese Geschichten ausgingen, ließ sie sich über meine Entscheidung gegen eine Epiduralanästhesie aus.

»Du wirst eine brauchen«, sagte sie lächelnd. Schließlich mussten George und ich meinen Eltern erklären, dass wir ihre Meinung kannten, wir es aber auf unsere Weise machen würden und keinerlei Diskussion mehr über das Thema wünschten. Wir teilten ihnen auch mit, dass wir nicht mehr kämen, wenn sie weiterhin unsere Entscheidung anzweifeln oder dagegen argumentieren würden. Sie hörten damit auf, das Thema zur Sprache zu bringen – zumindest bei uns. Meine Mutter rief stattdessen meinen Kinderarzt, meinen Arzt und ihre beste Freundin an, die auf der Entbindungsstation der Vanderbilt-Klinik als Krankenschwester arbeitet, und meinen ehemaligen Gynäkologen/Geburtsmediziner, um die Referenzen der Hebammen zu überprüfen. Schließlich erklärte sie mir, alle diese Leute hätten ihr versichert, die Farm-Hebammen seien die kompetentesten und erfahrensten Hebammen überhaupt und sie

wüssten genau, was sie tun müssen, und meine Mutter sollte sich vor allem entspannen!

Meine erste Wehe setzte um 4.22 Uhr ein. Auf den Rat meiner Mutter hin machten wir uns zwei Stunden später auf den Weg. Sie hatte mir gesagt: »Wehen sind nicht lustig, schon gar nicht während einer Fahrt im Auto.« Wir packten unsere Sachen zusammen und fuhren los. Ich erinnere mich, dass ich keinen großen Unterschied zwischen den Wehen im Auto und danach verspürte, außer, dass es noch schwieriger ist, sich im Auto zu erbrechen, als auf der Toilette.

Wir kamen um kurz nach sieben Uhr im Geburtshaus an. Draußen war es kalt, aber die Hebammen hatten schon vor ein paar Stunden eingheizt, sodass das Haus gemütlich und einladend war. Ina May und Pamela trafen kurz darauf ein und untersuchten meinen Muttermund. »Gut, dass du gekommen bist«, sagte Ina May. »Dein Muttermund ist schon acht Zentimeter weit geöffnet.« Während der Wehen versuchte ich, auf die Uhr zu schauen, sodass ich mich später genau daran erinnern konnte, wie lange alles dauerte. Doch außer dem Zeitpunkt meiner ersten Wehe und der Geburtszeit von Abigail habe ich von dem zeitlichen Ablauf der Geburt nicht viel behalten. Später trug ich in mein Tagebuch ein, die Wehen hätten vier Stunden und das Pressen zwei Stunden gedauert. Ina May erzählte mir, dass manche Frauen die Wehen, andere das Pressen lieber mögen. Ich mochte das Pressen am liebsten, weil es mir am Schluss am wirkungsvollsten erschien.

Nachdem ich ungefähr zwei Stunden lang gepresst hatte und der Kopf mit einer einzigen Presswehe ausgetrieben war, wurde Abigail Rosalee geboren. Ihre genaue Geburtszeit war 10.22 Uhr, genau sechs Stunden, nachdem meine Wehen eingesetzt hatten. Ina May und Pamela machten sie sauber, wogen sie und zogen ihr ihre kuscheligsten Sachen an.

Wir riefen meine Eltern aus dem Geburtshaus an. Als wir sie erreichten, kamen sie gerade bei der Trauerfeier an. Sie verkündeten allen anwesenden Freunden und Verwandten, dass sie nun stolze Großeltern waren (es war ihr erstes Enkelkind). Sie erzählten mir, die Leute seien auf sie zuge-

kommen, um ihnen die Hand zu schütteln und ihnen im selben Atemzug zu gratulieren und ihr Beileid auszusprechen. Für meine Mutter war dies eine Bestätigung, dass Leben und Tod einen ewigen Kreislauf bilden und Gott uns alle in seiner Hand hält.

## Über die Freude, Grace zur Welt zu bringen

*Von Kathryn B. Van de Castle*

Wahrscheinlich würden sie mich nicht für den Typ Frau halten, der in einem Geburtshaus im ländlichen Tennessee entbindet. Ich bin eine typische Amerikanerin aus der gehobenen Mittelschicht, die ungern Schmerzen erträgt. Ich wusste, dass meine Geburt extrem schwer gewesen war. Bei dem Gedanken an Phlebotomie wird mir schwindelig. Hinzu kommt, dass ich im Alter von 37 Jahren meinen Mann Keith (der Arzt ist) heiratete, nachdem er acht Monate lang um mich geworben hatte. Zwei Wochen nach unserer Hochzeit wurde unser Kind gezeugt. Natürlich waren wir auch während der Schwangerschaft immer noch in der Kennenlernphase. Keith erwies sich in dieser Zeit, die wegen ständiger Übelkeit und einem Todesfall in der Familie manchmal ziemlich schwierig war, als absolut wundervoller Partner. Als mir schon beim Betreten eines Lebensmittelgeschäfts schlecht wurde, ging er einkaufen und besorgte nur Sachen, die mir schmeckten. Er half mir bei meiner Diät, die ich einhalten musste, nachdem mein Arzt in Virginia einen Schwangerschaftsdiabetes festgestellt hatte, und er baute meine Stimmung auf.

Meine Schwester, eine Geburtshilfeschwester, gab mir ein paar gute Ratschläge. »Lies nicht zu viel«, sagte sie. »Und plane die Geburt nicht. Je mehr du vorher aufschreibst, wie alles ablaufen soll, umso weniger wird es eintreffen.« Sie erklärte mir, wenn ich zu viel läse, würde mich dies daran hindern, in Einklang mit der Weisheit meines Körpers zu kommen. Sie überzeugte mich und ich nahm kein einziges Geburtsvorbereitungsbuch zur Hand.

Was den Ablauf der Entbindung anging, so konnte ich mir instinktiv kaum vorstellen, dass ich mich mit der Klinikroutine abfinden konnte. Das Kommen und Gehen des Klinikpersonals während der Entbindung wäre sicherlich unerträglich für mich. Obwohl Keith Arzt ist, war er mit dem Thema Hausgeburt sehr vertraut, da er fünfzehn Jahre lang auf der Farm gelebt hatte, bevor sein Medizinstudium begann. Er vertraute den Farm-Hebammen und ich vertraute ihm.

Einen Monat vor dem Geburtstermin reisten wir auf die Farm. Dies gab mir die Gelegenheit, mich zu entspannen, jeden Tag stundenlang spazieren zu gehen und mich gut zu ernähren. Während unserer Spaziergänge konnte ich mich mit Grace unterhalten und sie bitten, mich bei der Geburt zu begleiten. Sie versicherte mir, ich würde mein Baby gesund zur Welt bringen. Elf Tage vor dem Geburtstermin setzten meine Wehen gegen 4.30 Uhr morgens ein. Ich wollte Keith noch nicht wecken, da meine Wehen erst im Abstand von zehn Minuten kamen. Etwas später wachte er auf. Wir sahen uns einen Film an und gingen spazieren, bevor wir zum Lunch ins Haus der Hebammen zurückkehrten. Dort aß ich einen Happen, den ich sofort erbrach. Meine Wehen wurden stärker.

Ina May half mir mit der Massage meiner Oberschenkel, mich zu entspannen, aber ich brauchte noch mehr Unterstützung. Keith erinnerte mich daran, dass ich vorgehabt hatte, ein Bad zur Entspannung zu nehmen. Als ich ins warme Wasser stieg, war mein Muttermund einen Zentimeter weit geöffnet. Als ich sieben Stunden später wieder aus der Wanne kam, war er voll geöffnet. In dieser Zeit brauchte ich viel Zuspruch, weil mir die gewaltigen Kräfte, die ich in meinem Körper spürte, Angst machten.

Keith versicherte mir tausendmal, dass alles in Ordnung war, und half mir zu atmen, um die Wehen durchzustehen. Meine Freundin Cynthia hatte mir ein paar Tage vorher erzählt, sie habe die Wehen wie Surfen empfunden. Während der Stunden in der Badewanne, dachte ich daran. Wenn der Höhepunkt der Welle erreicht war, half mir Keith immer wieder hindurch. Während ich tief und langsam atmete, konzentrierte ich mich

auf ein Bild mit einer lila Blüte, das in Höhe seines Kopfes an der Wand hing. Ich wiederholte immer wieder: »Ich bin eine Blüte, die sich öffnet.« All dies half mir, stark zu bleiben und mich nicht von den Wehen überwältigen zu lassen.

Ina May, Pamela und ihre Tochter Stephanie versicherten mir während der Wehen immer wieder, dass bei mir alles in Ordnung sei, und bereiteten mich stets darauf vor, was als Nächstes kommen würde. Ich wurde mir bewusst, dass ich die Wahl hatte, entweder an negative oder positive Dinge in meinem Leben zu denken. Ich lernte, mich mit Selbstdisziplin in die Gegenwart zu holen, mit Keith zu atmen und mir selbst zu bestätigen, dass alles mit mir in Ordnung war, und auf die anderen zu hören, die mich für meine tolle Leistung lobten.

Meine Wehen verliefen folgendermaßen: Keith merkte, dass eine Wehe kam und begann, langsam und tief zu atmen. Ich fiel in seinen Rhythmus ein. Ich betrachtete die Blüte über seinem Kopf, dachte an etwas Positives oder Negatives, lauschte den anderen, die mir versicherten, alles sei in Ordnung, oder ich beruhigte mich selbst damit. Zwischen den Wehen ruhte ich mich aus und entspannte mich. Dann begann der Kreislauf von vorn.

Ich bemerkte, dass ich mehr ins Denken kam, wenn ich versuchte, die Dinge zu betrachten, aber wenn ich zuhörte, kam ich mehr in Kontakt mit meinem Instinkt und meinen Gefühlen. Wenn ich beispielsweise hörte, ich sei in Ordnung, fühlte ich mich wirklich besser. Wenn ich es nur gelesen hätte, hätte ich mich nicht so gut dabei gefühlt. Denken machte mir Angst, fühlen nicht. Wenn ich mit meinen Gefühlen in Kontakt war, fühlte ich mich von dem Geschehen nicht so überwältigt.

Als mein Muttermund vollständig geöffnet war, half mir Keith, zum Bett zu gehen. Das waren die längsten zehn Schritte meines Lebens. Ich hoffte inständig, ich würde unterwegs keine Wehe bekommen. Ich setzte mich einen Moment aufs Bett, was aber unbequem für mich war. Ich wusste nicht, welche Lage bequemer für mich war. Keith erinnerte mich daran, dass ich den Geburtshocker ausprobieren wollte. Die Hebammen

brachten ihn mir. Ich setzte mich darauf und begann, mit all meiner Kraft zu pressen. Das Pressen versetzte mich in ein absolutes Hochgefühl. Ich stieß unglaublich tiefe, laute Schreie aus, die mir halfen, Grace auszutreiben. Ich war in Ekstase, als ich Grace herauspresste.

Während des Verlaufs der natürlichen Geburt gewann ich sehr viel Selbstvertrauen. Ich überschritt die Grenzen meiner gewohnten Welt und meines kulturellen Erbes. Ich lernte, dass ich beängstigende und schmerzhaft Situationen meistern kann und stark und präsent bin, wenn es notwendig ist. Meine Sorge, womöglich keine gute Mutter sein zu können, ist verschwunden, da mein Vertrauen in meine Intuition, wie ich Grace lieben muss, gewachsen ist. Ich habe eine unvorstellbare Energie und Lebenskraft in meinem Körper gespürt und bin tatsächlich eine glücklichere, gesündere und selbstsichere Frau geworden. Ich habe erfahren, dass ich mich bewusst für die dunkle oder helle Seite des Lebens entscheiden kann. Ich habe mich für die helle Seite entschieden und bringe die Disziplin auf, auch dort zu bleiben.

## **Die schmerzhafteste, wundervollste und schönste Erfahrung meines Lebens**

*Von Tracey Sobel*

Am Donnerstag arbeitete ich den ganzen Tag lang im Garten und lief ständig herum, um irgendetwas zu tun. Ich spürte einen Energieschub, obwohl er nicht so gewaltig war, wie mir andere Mütter erzählt hatten. Ich hatte das Gefühl, dass ich am nächsten Tag mein Baby bekommen würde. (Das war nicht der Fall, weil ich 41 Stunden lang Wehen hatte.)

Donnerstagnacht ging ich erst um 2 Uhr ins Bett. Dann wachte ich um 4 Uhr auf und ging ins Bad. Ich blutete. Ich spürte keine Wehen, obwohl ich vielleicht durch eine Wehe geweckt worden war. Ich weckte Dan und erklärte ihm, das Baby käme, aber ich beschloss, die Hebammen noch nicht zu verständigen und noch ein wenig im Bett liegen zu bleiben. Ich