



Leseprobe aus Imlau, Das Geburtsbuch,  
ISBN 978-3-407-86717-9 © 2016, 2023 Beltz Verlag in der  
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86717-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86717-9)

# Inhalt

Birth Matters – Warum unsere Geburten so wichtig sind 9

## Teil 1 © Vorbereiten Das Geheimnis der Geburt

**Geburten berühren unser tiefstes Inneres** 15

Jede Geburt verändert 16

Eine gute Geburt 17

**Die Geburt verstehen – Was passiert da eigentlich genau?** 33

Ins Leben schieben: die Spontangeburt 34

Geburt durch die Bauchdecke:  
der Kaiserschnitt 59

Mein Wunschkaiserschnitt 72

*Petra Burger: Freu dich auf deinen Kaiserschnitt!* 79

Die Spontangeburt nach Kaiserschnitt 81

Dein Geburtshilfe-Team 87

*Neram Nimindé-Dundadengar: Schwarze Frauen und gebärende Personen  
of Color haben ein Recht auf eine Geburt ohne Rassismus* 92

## Teil 2 © Erleben Die Vielfalt der Geburtswege

**Vaginale Geburten** 97

Die natürliche Geburt in der Klinik 97

*Ravna Marin Siever: Ich war mir nie sicherer, keine Frau zu sein,  
als während der Geburt* 116

Die Wassergeburt	119
Geburten unter Hypnose	127
Die natürliche Geburt mit viel medizinischer Hilfe	135
Die Hausgeburt	148
Die Geburtshausgeburt	168

### **Die Bauchgeburt** 175

Der ungeplante Kaiserschnitt	175
Der geplante Kaiserschnitt	184
<i>Patricia Carl-Innig: Ihr seid auch als Schwangere die Expert*innen für eure eigenen Körper!</i>	194

### **Besondere Geburten** 198

Die Geburt von Zwillingen	198
Die natürliche Geburt aus Beckenendlage	205
Die Frühgeburt	210
Die stille Geburt	220

## **Teil 3** © **Verarbeiten**

### **Wie wir an unserer Erfahrung wachsen**

#### **Das Wochenbett** 239

Die Sache mit dem Stillen	241
Alles, was mein Baby braucht	242

#### **Gefühle nach der Geburt** 243

Die Geburt zu verarbeiten ist oft schwer	246
Muss eigentlich auch das Baby die Geburt verarbeiten?	250
Die Schuldgefühlfälle	251
Dunkle Gefühle nach der Geburt	253

**Mein Körper nach der Geburt** 255

Wieder fit werden 257

Sexualität nach der Geburt 259

**Wenn die Geburt anders lief als erhofft** 261

Der geplatzte Traum von der Traumgeburt 261

Gewalt in der Geburtshilfe 266

Ein Appell zum Schluss 270

Dank 272

Nachwort von Dr. Herbert Renz-Polster 275

Tipps zum Weiterlesen und -hören 278

Register 280

© Teil 1

# Vorbereiten

**Das Geheimnis  
der Geburt**



# Geburten berühren unser tiefstes Inneres

Die industrialisierte Welt kannte in der Geburtshilfe lange Zeit nur ein Ziel: Hauptsache, Mutter und Kind überleben. Unter welchen Umständen, schien nebensächlich. Eine Geburt sollte schließlich nicht schön sein, sondern vor allem sicher. Oder?

Seither hat sich viel getan: Die »Geburt ohne Gewalt«, die der Gynäkologe Frédérick Leboyer in den 1970er-Jahren in einem viel gelesenen, emotionalen Plädoyer forderte, hielt in mehr und mehr Kreißsäle Einzug. Partnerpersonen durften nun zur Geburt mitkommen. Schwangere bekamen zusehends individuelle Hebammenunterstützung statt Rasur, Einlauf, Lachgas und Dammschnitt. Neugeborene wurden unmittelbar nach der Geburt nicht mehr auf den Po geklappt, damit sie besser atmeten, sondern durften gleich Haut an Haut kuscheln.

Doch eins hat sich nicht verändert: Wie wir die Geburten unserer Kinder erleben, ob wir uns dabei unterstützt oder alleingelassen, gestärkt oder geschwächt fühlen, wird noch heute oft als Nebensache betrachtet. »Hauptsache, gesund«, bekommen Eltern nach schwierigen Geburten zu hören, als sei dies das Einzige, was zählt: Alle gesund, alles gut. Dabei wissen wir heute: Die Geburten der eigenen Kinder gehören für viele Menschen zu den prägendsten Erfahrungen im Leben. Der Schmerz und die Kraft, die Angst und die Zuversicht, die Unterstützung und die Einsamkeit, die wir in diesen Stunden und Minuten spüren, graben sich tief in unsere Seele ein. Selten sind wir verletzlicher als in diesem Moment. Und nie sind wir empfänglicher für Botschaften über uns selbst als an der Schwelle zum Elternsein: So stark kann ich sein, so schwach darf ich sein – diese Selbsterkenntnisse aus der Zeit der Geburt bestimmen oft unsere allerersten Gefühle in der neuen Rolle.

## Jede Geburt verändert

Von Ina May Gaskin, der US-amerikanischen Pionierin einer menschenfreundlichen Geburtshilfe, ist der berühmte Satz überliefert, dass man Qualität in der Geburtshilfe stets daran erkennen kann, ob sich Gebärende unter der Geburt wie Göttinnen fühlen. Tun sie das nicht, werden sie nicht richtig behandelt. Stellt sich die Frage: Wie fühlen sich Gebärende bei uns heute? Hier eine kleine Auswahl an Antworten aus meiner Online-Community auf Facebook und Instagram:

*»Ich habe mich stark wie eine Löwin gefühlt, als könnte ich alles schaffen!«*

*»Ich kam mir vor wie ein dummes Schulmädchen, das ohne Hilfe der Ärzte gar nichts gebacken kriegt.«*

*»Ich habe mich wie eine Kriegerin gefühlt: mutig und zu allem bereit!«*

*»Ich fühlte mich total elend und alleingelassen, wie ein ausgesetztes Waisenkind.«*

*»Nach meinem Kaiserschnitt fühle ich mich wie eine Versagerin, die es nicht einmal geschafft hat, ihr Kind aus eigener Kraft zur Welt zu bringen.«*

*»Ich fühlte mich wie ein Marathonläufer, der kurz vorm Ziel aufgeben will – und es dann mit letzter Kraft doch noch über die Zielgerade schafft!«*

Diese Aussagen zeigen: Wir alle erleben Geburten nicht nur extrem unterschiedlich – unsere Geburtserfahrung prägt häufig auch unser Selbstbild. Empfinden wir uns als Kriegerin, Löwin oder Marathonläufer, schwingt in diesen Beschreibungen Stärke und Ausdauer, Kraft und Selbstbewusstsein mit. Erleben wir die Geburt unseres Kindes hingegen ausschließlich als einen Moment der Schwäche und des Scheiterns, der Enttäuschung und des Ausgeliefertseins, wirken auch diese Erfahrungen in uns nach und machen es uns schwerer, unsere neue Rolle mit einem positiven Selbstbild zu verknüpfen.

Wünschen wir uns starke, selbstbewusste Eltern, müssen wir also bereits an einem frühen Punkt ansetzen und im Lauf der Schwangerschaft die Bedingungen für gute, stärkende Geburten schaffen.

## Eine gute Geburt

Was für eine Geburt wünschen sich Schwangere? Aktuelle Erhebungen zeigen: Der Großteil von ihnen wünscht sich hierzulande eine Spontangeburt, also eine Geburt, bei der das Baby durch den Geburtskanal auf die Welt kommt. Gleichzeitig kommt heute etwa jedes dritte Baby in Deutschland durch die Bauchdecke zur Welt – aus ganz unterschiedlichen Gründen. Für viele Schwangere sind die beiden Geburtsmodi mit sehr unterschiedlichen Emotionen und Assoziationen belegt. Die Spontangeburt hat den Ruf, natürlicher und damit irgendwie hochwertiger als ein Kaiserschnitt zu sein, aber auch sehr schmerzhaft. Der Kaiserschnitt wird oft als unnatürlicher Geburtsweg wahrgenommen, der weniger gut fürs Kind sei, dafür aber nicht so schmerzhaft für die gebärende Person. All diese Zuschreibungen sind wenig hilfreich. Geburtswege sind so individuell wie wir Menschen selbst und nicht im Ansatz holzschnittartig zu erfassen und zu beschreiben, wie dies in der Diskussion um angeblich besonders gute oder schlechte Geburten oft geschieht. Fakt ist: Es gibt sanfte, selbstbestimmte, kraftvolle und schöne vaginale Geburten – und sanfte, selbstbestimmte, kraftvolle und schöne Kaiserschnitte. Gleichzeitig gibt es stark medikalisierte, fremdbestimmte, belastende und traumatische vaginale Geburten – und ebensolche Kaiserschnitte.

Ob wir eine Geburt für uns selbst als positiv erleben, hat deshalb viel weniger mit dem Geburtsort oder -modus zu tun, als wir oft meinen. Sondern viel mehr damit, wie es uns während der Geburt geht, wie wir begleitet werden, wie wir aufgefangen werden, wenn der Geburtsverlauf eine unverhoffte Wendung nimmt. Ich möchte allen Schwangeren ans Herz legen, flexibel und innerlich offen zu bleiben. Geburten sind ein Abenteuer, auf das wir uns vorbereiten können, bei dem wir aber auch vertrauen sollten. Geburten können anders verlaufen als geplant oder erhofft und trotzdem gut und stärkend sein.

Wie muss eine Geburt nun konkret ablaufen, damit sie als gute Geburt erlebt wird? Auch hier ist das Empfinden natürlich individuell verschieden.

Dennoch gibt es ein paar Wünsche, in denen sich fast alle Schwangeren wiederfinden. Um eine Geburt als gute Geburt zu erleben, brauchen die meisten Menschen folgendes:

- ⊙ Ein Umfeld, das sie schon während der Schwangerschaft dabei unterstützt, ihr Baby so zur Welt zu bringen, wie sie es sich wünschen.
- ⊙ Konkrete und wirksame Hilfe im Umgang mit möglichen Schmerzen.
- ⊙ Besondere Unterstützung, wenn die Geburt länger dauert oder kräftezehrender ist als erwartet.
- ⊙ Liebevolle Begleitung durch vertraute Menschen.
- ⊙ Das gute Gefühl, in sicheren Händen zu sein und professionell betreut zu werden.

Die Weltgesundheitsorganisation ergänzt diese Liste um zwei weitere Punkte: Respekt und Würde sowie Bewegungsfreiheit und die freie Wahl der Geburtsposition. All diese Kriterien solltest du im Blick haben, wenn du deinen Geburtsort und deine Geburtsbegleitung auswählst: Wo findest du all das so vor, wie du es brauchst? Eine gute Planung hilft dir dabei.

## **Damit der Wunsch kein Wunschtraum bleibt: Eine gute Geburt planen**

Schwangere bekommen immer wieder den Tipp, ganz unvoreingenommen in die Geburt ihres Kindes hineinzugehen und bloß keine Pläne zu machen: Nachher komme ohnehin alles anders! In diesem Rat steckt durchaus ein Funken Wahrheit: Jede Geburt ist eine Wundertüte, niemand weiß im Vorhinein genau, was passieren wird – sich da eine gewisse Beweglichkeit im Kopf und im Herzen zu bewahren, ist sicherlich eine gute Idee.

Doch deshalb auf jegliche Planung zu verzichten und einfach darauf zu vertrauen, dass die Geburt schon gut gehen wird, ist zumindest riskant. Schließlich gibt es leider eine Menge Menschen, die verletzt und unglücklich aus der Geburt ihres ersten Kindes herausgehen und sich wünschen, sie hät-

ten sich vorher besser informiert und sich anders vorbereitet. Ihre Erfahrungen sollten Schwangeren keine Angst machen (denn Angst ist niemals ein guter Ratgeber), sie können uns aber durchaus sensibilisieren: dafür, wie wichtig es ist, uns im Vorhinein in Ruhe zu überlegen, was genau uns für die Geburt wichtig ist. Und wie wir jetzt schon gute Bedingungen dafür schaffen können, möglichst auch das zu bekommen, was wir uns wünschen. Denn eine Geburt ist nichts, was uns einfach passiert. Eine Geburt ist eine Erfahrung, auf die wir uns vorbereiten und deren Rahmenbedingungen wir gestalten und planen können – um uns dann fallen zu lassen und darauf zu vertrauen, dass alles gut gehen wird. Denn Gebären ist ein Balanceakt: Wir müssen dabei aktiv mitarbeiten und gleichzeitig viel geschehen lassen, in einer einzigartigen Mischung aus unglaublicher Kraftanstrengung und völliger Hingabe.

### Eine gute Geburt: Was Schwangere dafür ganz konkret tun können

Wenn du weißt, was du dir für deine Geburt wünschst, kannst du ganz gezielte Vorbereitungen treffen, um die Wahrscheinlichkeit dafür zu erhöhen, dass du deine Wunschgeburt auch bekommst. Das kann zum Beispiel so aussehen:

Ich wünsche mir ...	Also suche ich mir ...
... eine natürliche Geburt mit möglichst wenig medizinischen Eingriffen.	... einen Geburtsort, an dem natürliche Geburten die Regel sind, zum Beispiel ein Geburtshaus oder einen hebammengeleiteten Kreißsaal.
... unter der Geburt von einer vertrauten Hebamme begleitet zu werden, egal, wie lange es dauert.	... eine Beleghebamme, die mich in die Klinik begleitet, eine Hausgeburtshebamme, mit der ich mein Kind zu Hause bekommen kann, oder ein Team von Geburtshaushebammen, mit denen ich ein enges Vertrauensverhältnis aufbauen kann.
... keine Angst vor Schmerzen haben zu müssen.	... einen Geburtsort, an dem ich mich darauf verlassen kann, jederzeit Zugriff auf schmerzlindernde Maßnahmen zu haben.

Ich wünsche mir ...	Also suche ich mir ...
... mich unter der Geburt nicht alleingelassen zu fühlen.	... fachliche Unterstützung, auf die ich mich verlassen kann: eine Hebamme, die mich eins zu eins durch die Geburt begleitet. Oder, wenn das in meiner Geburtsklinik nicht möglich ist, eine Doula, die die ganze Zeit bei mir bleibt. Ebenso wichtig: Mindestens eine vertraute Person, die auf jeden Fall dabei sein wird: meine Partnerperson, meine Mutter, meine Schwester, meine beste Freundin – wer fühlt sich passend an?
... keine Angst um mich und mein Baby haben zu müssen.	... jemanden, mit dem ich vor der Geburt über meine Ängste sprechen kann. So finde ich heraus, welche Sorgen berechtigt sind und wie ich einen Geburtsort finden kann, der meinem Sicherheitsbedürfnis entspricht.
... dass ich keinen unnötigen Kaiserschnitt bekomme.	... einen Geburtsort, an dem die Wahrscheinlichkeit dafür gering ist, etwa eine Klinik, die den Ruf hat, natürliche Geburten zu unterstützen. Weil es aber keine Garantie für eine Geburt ohne Kaiserschnitt-Ende geben kann, spreche ich mit meiner Hebamme über meine Ängste und finde einen Weg, mit ihnen umzugehen, sodass ich auch im Fall eines Kaiserschnittes entspannt und zuversichtlich bleiben kann.
... einen Kaiserschnitt, der für mich und mein Baby so sanft und schön wie möglich ist.	... eine Klinik, die auf sanfte Kaiserschnitte (»Kaisergeburt«) spezialisiert ist. Dort führe ich ein Vorgespräch: Kann der OP-Termin möglichst nahe am Geburtstermin liegen? Kann eventuell der natürliche Wehenbeginn abgewartet werden? Was wird in der Klinik für das Bonding und den Stillerfolg nach einem Kaiserschnitt getan? Nur wenn ich mich in guten Händen fühle, unterschreibe ich die Einwilligung.

## Die eigenen Vorstellungen festhalten: Der Geburtsplan

Eigentlich stand alles fest: Es sollte eine natürliche Geburt werden, ohne routinemäßigen Zugang und möglichst ohne Schmerzmittel. Das Paar hatte mehr als einmal darüber gesprochen, alles schien geritzt. Und dann setzten die Wehen ein. Und die Erinnerung setzte aus. Wie war das noch mal mit dem Zugang? Ja, nein, später? Und eine PDA, wo es doch so wehtut? Auf einmal erschien dem werdenden Vater die Idee gar nicht mehr so schlecht ...

Fakt ist: Zu kaum einem Zeitpunkt verändern sich einmal gefasste Vorsätze so schnell wie unter der Geburt. Und das ist auch gar nicht schlimm – solange die Änderungswünsche von der gebärenden Person ausgehen. Doch häufig sind diese unter Wehen irgendwann gar nicht mehr in der Lage, ihre Vorstellungen klar zu kommunizieren. Und dann wird es kompliziert: Wer kann nun sagen, was sie will?

Um für solche Situationen gewappnet zu sein, raten viele Hebammen werdenden Eltern, in einem ruhigen Moment vor der Geburt aufzuschreiben, was ihnen für die Geburt wichtig ist, und diesen Geburtsplan im Mutterpass aufzubewahren. Findet vor der Geburt in der Klinik ein Vorgespräch statt, gibt es auch die Möglichkeit, den Plan in der eigenen Akte hinterlegen zu lassen. Bei der eigentlichen Geburt dient er dann als Richtschnur – nicht mehr und nicht weniger. Und das bedeutet: Willst du deine Meinung ändern, kannst du das jederzeit tun, völlig egal, was im Geburtsplan steht. Du kannst dich aber auch ganz auf die Geburt konzentrieren, ohne ständig erklären zu müssen, was du willst und was nicht. Weil sowohl deine Partnerperson als auch die Hebamme und alle anderen im Kreißsaal das ja nachlesen können. Tritt ein medizinischer Notfall ein, handelt das Klinikteam selbstverständlich so, wie es das für richtig hält. Ein Geburtsplan wird also niemanden von einem medizinisch notwendigen Eingriff abhalten – er kann aber zum Ausdruck bringen, was genau du dir für diesen Fall wünschst.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Einen Geburtsplan zu schreiben, gibt Schwangeren das Gefühl, mehr Kontrolle über ihren Körper und

die bevorstehende Geburt zu haben – und allein dieser psychologische Aspekt führt dazu, dass sie später zufriedener mit ihrem Geburtserlebnis sind und mit einer positiveren Selbstwahrnehmung aus der Geburt gehen. Tatsächlich konnten Forschungen aus Asien belegen, dass hohe Erwartungen an die Geburt nicht etwa für einen tieferen Fall danach sorgen, sondern stattdessen die Chancen auf eine gute Geburt vergrößern: Je klarer Schwangere positive Erwartungen an ihre Geburtserfahrung formulieren, desto positiver erleben sie statistisch gesehen die Geburt, während geringere Erwartungen im Nachhinein eher für Unzufriedenheit sorgen.

## Worüber du dir Gedanken machen solltest

Sinnvoll ist, dir vor der Geburt deine Haltung zu einigen Themen zu überlegen. Idealerweise kannst du sie im Geburtsvorgespräch thematisieren und dann in deinem persönlichen Geburtsplan niederschreiben. Keine Sorge: Du bist nicht anstrengend, wenn du all diese Themen mit ins Gespräch nimmst. Du bist einfach eine mündige Person, die gut vorbereitet in die Geburt gehen will.

### *Schmerzmittel*

Manche Gebärende wünschen sich, möglichst ohne Schmerzmittel durch die Geburt zu kommen. Anderen ist es sehr wichtig, frühzeitig und ohne Diskussion Zugriff auf Schmerzmittel zu haben. Beide Wünsche sind vollkommen legitim und können klar formuliert werden.

*»Bitte bieten Sie mir keine Medikamente zur Schmerzlinderung an. Wenn ich welche wünsche, werde ich von selbst danach fragen.«*

oder

*»Ich wünsche eine PDA ab einer Muttermundöffnung von vier Zentimetern.«*

oder

*»Mir ist es wichtig, sofort Schmerzmittel zu bekommen, wenn ich danach verlange, ohne dass mir noch alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung angeboten werden.«*

oder

*»Ich wünsche mir, dass erst alle Möglichkeiten der alternativen Schmerzlinderung ausgeschöpft werden, bevor ich Medikamente bekomme.«*

### **Essen und Trinken**

In vielen Geburtskliniken wird Gebärenden gesagt, dass sie nichts mehr essen und trinken sollen, wenn die Geburt begonnen hat, damit im Falle eines notwendigen Kaiserschnitts der Magen möglichst leer ist. Für viele Gebärende funktioniert das gut, weil sie ohnehin weder Hunger noch Durst verspüren. Für andere ist es sehr wichtig, unter der Geburt essen und trinken zu können. Im Geburtsplan kann dann zum Beispiel stehen:

*»Ich möchte unter der Geburt jederzeit essen und trinken können.«*

oder

*»Ich wünsche mir freien Zugang zu Snacks und Getränken, die ich selbst mitbringe.«*

### **Begleitung**

Für viele Gebärende ist es sehr wichtig zu wissen, wer zu welchem Zeitpunkt der Geburt bei ihnen sein kann. Im Zuge der Corona-Schutzmaßnahmen kam es immer wieder zu Fällen, in denen persönlichen Begleitpersonen und Doulas der Zugang zum Kreißaal verweigert wurde. In manchen Kliniken dürfen sie auch im Falle eines Kaiserschnitts nicht mit in den OP. Deshalb solltest du unbedingt vorher abklären, wie eine kontinuierliche Begleitung – wenn gewünscht – gewährleistet werden kann. In den Geburtsplan schreibst du dann zum Beispiel:

*»Mein Mann und meine Doula sollen stets bei mir sein, auch im Fall eines Kaiserschnitts.«*