

## UNSERE GEBURTSREISE AUS MEINER SICHT...

Nachdem meine Doula Isabella Ulrich so einen wunderbaren Beitrag über Vikthor's Geburt geschrieben hat (auf Facebook lesbar), möchte ich gerne erzählen, wie ich es wahrgenommen habe, bevor die Hormone meine letzten Erinnerungen wegschwemmen.... Am 9.6. Abends war ich alleine zu Hause und habe mich vor meinen Geburtsaltar gesetzt, um mit Vikthor Kontakt aufzunehmen und zu schauen wie es ihm geht. Er berichtete mir, dass er am 10.6. kommen zu uns würde und ich war erleichtert, denn ich hatte schon die ganze Zeit das Gefühl, dass es losgehen könnte....

Am selben Abend hatte mein Mann Benjamin Spätdienst und kam erst nach 23h nach Hause. Um 24h hatte ich die erste Welle (Wehe) aber ich konnte mich noch 2 Stunden hinlegen bevor es losging. Um 2h Früh konnte ich nicht mehr leugnen, dass die Geburt begonnen hatte ihren Lauf zu nehmen. Leise bin ich also aufgestanden und habe im Geburtszimmer unsere Hochzeitskerze und Vikthor's Geburtskerze angezündet. Es war finster draussen und die Stimmung war total friedlich. Es schien die Welt still zu stehen und es gab nur Vikthor und mich. Und den Klang des Koshi Windspiels. Ich atmete und begrüßte jede Welle. Ich bewegte mich instinctiv und legte die Geburtskette, die die Mädels am Blessingway für mich gebastelt hatten um. Ich eröffnete einen heiligen Raum und bat alle Kräfte und Wesen der 5 Himmelsrichtungen um deren Kommen, deren Segen und deren Schutz. So vergingen die Stunden in Zweisamkeit mit meinem Sohn und dem Erwachen des Tages. Als ich um 4h35 meine Hebamme anrief, um sie zu informieren, dass die Wellen schon in 5 minütigen Abständen kämen, war sie wie gewohnt die Ruhe selbst. Ich würde sie später nochmals anrufen wenn es etwas heftiger von der Intensität werden sollte. Um ca. 6h rief ich Isabella an, meine Doula. Irgendwann kurze Zeit später war Benjamin wach und entschuldigte sich dafür dass er den Anfang der Geburt verschlafen hatte 😊;)

Allmählich wurden die Wellen stärker und mein Mann ließ mir ein Bad ein. Ich musste nun schon tönen und hatte das Gefühl, dass sich mein Körper gut öffnete. Um 8h30 kam Patricia, ca. 1 Std. später Isabella. Die Geburt war voll im Gange. Ich war überrascht wie schön es war diese 3 Menschen um mich zuhaben, die mich mit eine Ruhe und Unaufdringlichkeit betreuten und immer zu wissen schienen was ich gerade brauchte... Ich war vollkommen in mich gekehrt. Am Spüren, am Atmen, am Tönen. Wie in einer eigenen Welt mit Vikthor. Ich spürte wie mein Körper sich mehr und mehr öffnete. Ich spürte eine Urkraft durch meinen Körper fahren, die ich bis Dato noch nicht gekannt habe. Es machte mir Angst voll in diese Kraft zu gehen und im Nachhinein betrachtet, glaube ich, dass ich dadurch die Geburt gebremst habe.

Irgendwann kam der Punkt an dem ich merkte, dass jede Welle die kam, und mit ihr der ganze Schmerz, zu nichts mehr führte. Es bewegte sich nichts mehr weiter. Es gab einen Stillstand. Es war egal welche Position ich einnahm. Egal wie oft ich am Klo war. Egal wie ich mich bewegte. Ich konnte die Wellen kaum mehr ertragen und es überkam mich ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Ein Gefühl, dass ich das niemals schaffen würde. Dass alles was ich machen und versuchen würde nicht fruchten würde. Ich wusste ich musste aufgeben. Aber was bedeutet aufgeben? Ins Spital gehen und um einen Kaiserschnitt betteln? Mich hinlegen und sterben? Oder alles loslassen? Ich wusste nicht mehr was ich denken sollte. Mein ganzer Körper war wund. Die Wellen waren so stark und ich hatte ihnen nichts mehr entgegen zu setzten.... Ich hatte keinen Plan. Keine Strategie. Keine Ahnung. Keine Kraft. Keine Hoffnung. Es fühlte sich an wie eine Kapitulation. Wie das größte Versagen meines Lebens. Ich war im Begriff mich zu verlieren, nein, sogar mich aufzulösen. Machten alle Frauen das so mies wie ich? Versagten alle dermassen bei der Geburt? Wie konnte es sein, dass jemand solche Strapazen aushält und ich von mir selbst

glaube den Verstand zu verlieren? Orgasmic birth? Das Baby Rausatmen? Die Spinnen doch!

Irgendwann verriet mir Patricia, dass Vikthor nochmal hoch geschüttelt werden muss, damit sich sein Kopf richtig einstellt. So wäre er nicht in einer gebärfähigen (hoher Geradstand) Position. Mit, für mich sehr schmerzhaften, Rebozo-Techniken, haben Patricia und Isabella das Baby "hochgerüttelt". Ich habe geweint, hatte Mitleid mit mir selbst, wusste aber gleichzeitig, dass das jetzt zu tun war. Hatte ich nicht schon Wochen zuvor Vikthor versprochen, dass ich ALLES tun würde um ihn gut auf diese Welt zu bringen? Plötzlich erinnerte ich mich an diesen Dialog mit ihm. Das war der Moment gewesen, in dem ich damals auch meinen Frieden mit dem Kaiserschnitt geschlossen hatte... Ich würde also alles tun. ALLES. Jetzt war ich wieder bereit! Mir wurde noch ein Katheter gesetzt weil meine Blase den Urin nicht loslassen wollte (das war wohl auch ich gewesen, die Angst hatte vor dem Loslassen...) und danach kam alles so richtig in Gang. Das Köpfchen stellte sich ein und in der tiefen Hocke konnte ich Vikthor mit ein paar kräftigen Wellen weiter in das Becken hinunter atmen. Benjamin hielt mich fest an den Armen, wie ein Fels und gab mir all den Halt den ich brauchte. Ich lies jetzt alles zu. Die Wellen überrollten mich. Mein Tönen war animalisch. Ich schrie, ich hielt mich am Benjamin fest, der die ganzen 14 Stunden nicht von meiner Seite gewichen war. Ich schob, ich atmete und lies alles geschehen, bis ich plötzlich anfang zu bluten. Bei jeder Welle hatte ich schon das Gefühl gehabt, ich würde Vikthor's Köpfchen gleich gebären, doch dann sagte Patricia in Gewohnter Ruhe, aber mit einer eindringlichen Bestimmtheit, die ich niemals vergessen werde, dass es wichtig sei, dass Vikthor mit der nächsten Welle geboren wird. Keine weitere Info. Keine Panikmache. Einfach nur dieser Satz von ihr und ich wusste, dass es jetzt so weit war: der Punkt an dem ich dieses "ALLES" für Vikthor geben musste stand mir bevor... Es gab keinen Zweifel. Keine Überlegungen. Kein Erbarmen. Kein Zögern. Die allerletzte Welle rollte auf mich zu und mit aller Kraft schob ich dieses kleine Wesen aus meinem Körper, indem ich mich bei Benjamin anhielt und Kräfte in mir mobilisierte, die die Erde erschüttern liesen. Sie kamen von meinem tiefsten Inneren. Von mir und von Vikthor zugleich. Sie stülpten mein Inneres nach außen.

Um 16h21 erblickte ich Vikthor zum ersten Mal und konnte es kaum glauben! Dieser kleine Mensch, der so lange in mir gewohnt hatte, war nun da und ich durfte ihn umarmen, ihn riechen und halten! Ich sah Benjamin an, der weinte und mich durchfuhr eine tiefe Liebe für die beiden und eine Ehrfurcht dem Leben gegenüber. Es war wie ein Wunder!

Viel Zeit diese Gefühle zu genießen blieb mir leider nicht, denn ich verlor viel Blut. Die Plazenta hatte sich teilweise abgelöst. Das war auch der Grund gewesen, warum ich nur mehr 1 Welle Zeit bekommen hatte um Vikthor zu gebären... Der Rest der Plazenta lies dann aber leider auf sich warten und ich hörte nicht auf Blut zu verlieren. Ich spürte wie mein Kreislauf zu versagen drohte, wie ich an der Schwelle zur Bewusstlosigkeit war. Ich zitterte am ganzen Körper und hatte Mühe bei Bewusstsein zu bleiben. Patricia hängte mir Infusionen an und rief die Rettung. Isabella kümmerte sich um Benjamin, der Vikthor keine Sekunde aus den Armen lies. Wir wurden nach Hainburg ins Spital gebracht, wo Dr. Walder zwar mit 2 Akkupunkturpunkten die Plazenta holte, mich dann aber doch operierte weil ich einen Dammriss 3. Grades hatte... Benjamin war die ganze Zeit über bei mir und hielt Vikthor im Arm der, vom Papa beschützt, seelig schlief. Ich wollte nicht getrennt werden von den beiden, aber ich wusste, dass auch das jetzt noch geschehen musste...

Als ich dann um 20h30 ca. vom OP ins Zimmer geschoben wurde, warteten da meine 2 Männer, aber auch Patricia und Isabella auf mich. Ich war überrascht und freute mich sehr. Vor allem aber über Vikthor, den ich ja noch nicht so begrüßt hatte wie ich es gerne getan hätte...

2 Tage mussten wir bleiben und ich bekam Bluttransfusionen weil mein Hämoglobinwert auf 5,5 gesunken war. Am 3. Tag sind wir auf Revers nach Hause gegangen, wo wir nun die Zeit zu dritt über alles genießen!

Die Geburt war für mich eine Grenzerfahrung, eine Grenzüberschreitung und doch würde ich alles wieder so machen um dieses Geschenk zu erhalten...

Vikthor und Benjamin, ich liebe euch von ganzen Herzen und aus tiefster Seele. Danke für euer DA SEIN 

Patricia und Isabella ich bin euch auf ewig Dankbar für Eure Begleitung. Ohne Euch hätte ich es nicht geschafft!

## Isabella's Posts

11.6. 0h16

Ich komme gerade von einer Hausgeburt nachhause, die mich auf allen Ebenen gefordert hat und mich wirklich demütig, zutiefst bewegt, dankbar und nachdenklich stimmt ... Wenn man was überLEBEN lernen möchte, dann wohl beim Gebären.

12.6. 0h44

GEBURT EINER MUTTER - Isabelle's & Vikthor's Geburtsreise

Nachdem ich von Isabelle die Erlaubnis bekommen habe, möchte ich euch eine berührende Geschichte erzählen, die für mich die Essenz einer transformativen Geburtsreise zum Ausdruck bringt.

Vor über vier Monaten kam Isabelle mit einem kleinen Bäuchlein in meinen Kurs. Isabelle ist eine sehr starke Frau. Klarer Ausdruck. Überzeugend. Offenherzig. Wunderschön. Lange, dunkle Haare, und Augen in die man irgendwie nur blicken mag, wenn man auch meint was man sagt. Sie ist eine sehr weibliche Frau, mit Rundungen, die auch welche sein dürfen. Kompromisslose Weiblichkeit, würde ich so etwas nennen. Und doch... war da eine gewisse Härte. Eine kämpferische Standhaftigkeit. In der Begrüßungsrunde hat Isabelle ihren kleinen Sohn Vikthor mit Namen genannt, als wäre er schon in ihren Armen. Das hat sie von allen anderen Müttern im Kurs unterschieden. Für sie war Vikthor schon da. Er musste nicht erst geboren werden, um für sie schon total präsent zu sein. Mit "Ich weiß ich kann das!", und "ein Kaiserschnitt kommt für mich nicht in Frage", hat sie ihre Sicht über Geburt mitgeteilt. Es macht mich als Kursleiterin immer sehr ehrfürchtig, wenn das eine Frau von sich sagt. Ich war nie so mutig. Ein Teil von mir war überzeugt, dass dem so ist - dass sie das einfach kann. Etwas in mir hat aber gesagt: "Bereite sie auf die Hingabe vor - auf den Punkt, wo sie das nicht mehr glauben wird. Da wird die entscheidende Wende sein - ob der Teil von ihr wirklich durchkommen darf, der tatsächlich und ohne jeden Zweifel gebären kann, oder ob die Härte und Standhaftigkeit in ihr das Rennen machen wird, und damit das eintritt, was sie auf keinen Fall will."

Die folgenden acht Wochen hat Isabelle jeden noch so klitzekleinen hochkommenden Zweifel über die bevorstehende Geburtsreise und ihr Dasein als Mutter aus sich herausgekehrt, durchleuchtet, auf seine Sinnhaftigkeit geprüft und widerstandlos eliminiert. Ich war schon davon zu tiefst berührt. Kaum eine Frau geht diesen Weg schon vor der Geburt so tiefgründig. Oft kommt der Tiefgang erst mit der Geburtsreise selbst - der Wehenarbeit, dem Aufgeben des Kampfes, dem Sich-verabschieden von allen Vorstellungen, der Hingabe an das Kind. Im Kurs wird das innere Spielfeld dafür nur vorbereitet.

Zwei Wochen nach Kursende kam ein Anruf. "Bitte begleite mich bei der Geburt". Irgend etwas war da in unserer Beziehung zueinander, das sie für ihre Geburtsreise spürbar an ihrer Seite haben wollte. Deshalb habe ich zugesagt. Heute weiß ich, es war ein Geschenk an mich. "Schau zu und lerne".

Gestern Morgen um kurz nach 6 Uhr läutete dann das Telefon, und Isabelle rief mich zu sich. Als ich bei ihr eintraf, öffnete ihr Mann Benjamin die Tür. Aus dem Badezimmer

ertönten Urlaute, die mein Herz berührten. Isabelle's Hebamme Patricia saß neben ihr am Boden und beobachtete sie still und zurückgezogen bei ihrer hingabevollen und sehr instinktiven Geburtsarbeit. Stunden vergingen, in denen ich und Patricia einfach nur anwesend teilhaben durften. Isabelle, ihr Mann und ihr Baby versanken in einem innigen Liebesakt. Mal kraftvoll - mal gelöst - mal zweifelnd, aber immer hingebungsvoll. Isabelle kam irgendwann aus der Badewanne und fand sich vorne über gelehnt und ihr Becken kreisend am Tisch wieder. Von Zeit zu Zeit pilgerte sie gemeinsam mit Benjamin auf's WC, verweilte einige Wellen dort, und kam dann schließlich in vielen instinktiven Bewegungen und verschiedenen Gebärhaltungen, in denen sie Benjamin kraftvoll und liebevoll unterstützte, an den Punkt, an dem ganz klar ein Stillstand zu spüren war. Im Innen und auch im Außen.

Isabelle war fast vollständig eröffnet. Jetzt war es an der Zeit ihr Baby tiefer ins Becken hinuntersinken zu lassen - die Weichheit in sich für das Kind spürbar zu machen, damit es seinen Weg finden konnte. Es stellte sich heraus, dass Vikthor sich nicht günstig ins Becken eingestellt hatte: Hoher Geradstand. So kam das Kind nicht voran. Jede Wehe war vergebliche Arbeit. (häufig eine Indikation für einen Kaiserschnitt- wurde während der Geburt nicht thematisiert)

Isabelle's Hebamme Patricia bewirkte mit viel positiver Bestärkung, dass sich Isabelle in der Phase kraftvoller Übergangswehen in die Kopfhängelage begab. Gemeinsam arbeiteten ich und Patricia mit dem Rebozo-Tuch um Vikthor wieder aus dem Becken zu bewegen. Mit unendlicher Geduld von Isabelle und einer für mich unvorstellbaren Gefügigkeit war es zwei Stunden später soweit, dass Vikthor sich tatsächlich in eine gebärbare Lage hineinfinden konnte. Für mich ist es nahezu unfassbar, dass sie keinerlei Widerstand gegen ihr Kind, die Geburtskraft, die unerfassbaren körperlichen Empfindungen oder uns Begleiter geleistet hat, wie man das so oft erlebt. Jegliche innere Härte und Beharrlichkeit die ihren Charakter so deutlich ausmacht, hat sie in diesem Moment transformiert um ihrem Kind zu dienen. Sie hat die ganze Härte und Stärke aus ihrem Körper fließen lassen und sie dafür mental eingesetzt, um sich für ihr Kind weich und gefügig zu machen, und - ohne jemals zu Jammern oder zu Klagen - ihre Rolle als Mutter einzunehmen.

Am Ende spürte sie einen starken Drang ihr Baby abwärts zu schieben, und sie schob in der tiefen Hocke mit aller Kraft ihr Baby nach draußen, während ich und Benjamin sie abwechselnd stützten. Als sie sich langsam zu öffnen begann, und schon einige Wehen lang Vikthor's Köpfchen immer wieder ein wenig zu sehen war, begann plötzlich jede Menge Blut zu fließen und es war klar, die Plazenta begann sich abzulösen. Patricia blieb ganz ruhig, brachte aber klar zum Ausdruck, dass mit der kommenden Wehe Vikthor geboren werden musste. Da gab es für niemanden einen Zweifel im Raum. DAS WAR JETZT ZU TUN. Und ich wünschte ihr hättet diese Frau gesehen .... Ich bin immer noch ein bisserl sprachlos. Mit einer einzigen Welle - aus tiefster mentalen Willensstärke heraus - hat sie dieses Baby eine Strecke aus sich herausgeschoben, für die eine jede andere Frau sicher 10 Wellen oder mehr Zeit genommen hätte, um heil zu bleiben. Isabelle war ganz bei ihrem Baby und dem, was es jetzt brauchte. Ohne ein Jammern, Zweifeln oder Murren, hat sie dieses relativ große Baby mit einer Urgewalt geboren, und dabei alles in Kauf genommen. Auch, dass dabei ihr Körper erheblichen Schaden nimmt.

Als Vikthor um 16:21 Uhr geboren war, hat sie ihn gleich in ihre Arme geschlossen. Mama, Papa und Vikthor lernten sich kennen. Ich und Patricia gaben ihnen Zeit alleine. Und wenig später war klar, dass diese Geburtsreise noch kein Ende nehmen würde. Die Plazenta hatte sich zwar vorzeitig gelöst, aber nicht vollständig. Isabelle verlor sehr viel Blut und so wurden sie und Vikthor ins Krankenhaus Hainburg gebracht. Dort wurde die Plazenta gelöst und Isabelle's Geburtsverletzungen versorgt. Isabelle nahm das alles mit einer Besonnenheit hin, die mich zutiefst bewegt hat. In der Zwischenzeit begleitete ich Benjamin und Vikthor in ihren ersten ganz intimen Vater-Sohn-Momenten, und es war

hinreißend zu sehen, dass nicht nur Isabelle und ihr kleiner Sohn schon eine ganz starke Bindung zueinander hatten, sondern auch Benjamin und Vikthor.

Dass Isabelle, Vikthor und Benjamin diese wirklich intensive und ausserordentlich herausfordernde Geburtsreise positiv erlebt haben, liegt für mich in der intensiven Bindung zueinander, die sie schon vor der Geburt geschaffen haben, und in Isabelle's Bereitschaft zu einer außerordentlichen Demut - all ihre Willensstärke und Widerständigkeit umzuwandeln und daraus eine unfassbare Hingabe an ihr Kind zu finden.

Benjamin war etwas furchtvoll, was seine "Chefin" wohl sagen wird, wenn man mit dem Kleinen Mann nicht alles so gemacht hat wie sie das gewünscht hat, während sie im OP versorgt wurde. Patricia und ich haben uns nur angesehen und wie aus einem Mund gesagt: "Die Frau die du kanntest, die gibts nicht mehr. Du wirst erstaunt sein was für eine Frau da jetzt an deiner Seite sein wird." Am Ende war da eine Weichheit und Verletzlichkeit in ihr. Zartheit. Einer weit geöffneten, wunderschönen Rosenblüte gleich, die ganz verletzlich ihr Innerstes nach Außen gekehrt hat und mit Liebe ihren kleinen Sohn im Arm hielt.

Liebe Isabelle, wenn mir etwas gezeigt hat, welche eine transformative Kraft die bewusst erlebte Reise durch Schwangerschaft und Geburt für eine Frau in sich birgt, dann die Reise von Vikthor und dir. Es macht Sinn die Vorarbeit zu leisten. Es macht Sinn sich selbst und seinen tiefsten Ängsten und Zweifeln ins Gesicht zu sehen und zu sagen: Ich lasse meine Wunschgeburt bewusst hinter mir, und gehe den Weg der Hingabe - den Weg den ich mit meinem Kind gehen muss, um es ihm als Mutter zu ermöglichen, geboren zu werden. Und zwar eigenverantwortlich. Ich weiß, dass in unserer Kultur "Mama" zu sein, nicht immer so ehrenhaft gesehen wird. Das ist ja schließlich eine jede zweite Frau. Und wie wichtig eine bewusst erlebte SS und Geburt für uns Frauen ist, um wirklich transformativ wirken zu können, ist auch den meisten Menschen nicht bewusst, weil sie diese als medizinische Dienstleistung sehen.

Du hattest den Mut dich schon in der Schwangerschaft so intensiv auf diese Herausforderung einzulassen, dass du dir und deinem Kind den Weg für diese Geburtsreise geebnet hast. Das "Mama" vor deinem Namen ist für mich ein Ehrentitel, und wenn ihn eine Frau verdient hat, dann du. Blutschwester 😊

Deine Doula Isabella













