



Donnerstag, 12. Oktober 2023, 13:00 Uhr
~20 Minuten Lesezeit

Die Angst vor dem Natürlichen

Der Geburtsvorgang wird heute meist von den lebensfernen Programmen unserer Gesellschaft bestimmt — doch es gibt Wege, sich daraus zu lösen.

von Kerstin Chavent
Foto: KieferPix/Shutterstock.com

*Geburten finden in unserem Kulturkreis im
Krankenhaus statt: dort, wohin Menschen kommen,*

wenn sie krank sind oder sterben. Nach der vorherrschenden Meinung ist das normal. Geburtshäuser und Hausgeburten sind eine Seltenheit. Frauen, die sich darüber hinaus dafür entscheiden, ihre Kinder vollkommen allein zur Welt zu bringen, stoßen auf Unverständnis und werden als leichtsinnig und verantwortungslos verurteilt. Die Gesellschaft geht gegen Menschen an, die nicht auf Geburtstechnologie vertrauen, sondern auf die natürliche Intelligenz ihres eigenen Körpers. Ein Erfahrungsbericht.

Seit es Krankenhäuser und die moderne Medizin gibt, so die weitläufige Meinung, wurde die Sterblichkeit von Kindern deutlich gesenkt. An dieser Säule des Fortschritts wird gemeinhin nicht gerüttelt. Auf ihr fußt unsere Zivilisation. Zwar dürfte den meisten Menschen unbekannt sein, wie hoch eigentlich die Kinder- und Müttersterblichkeit bei Naturvölkern ist, also bei Frauen, die ihre Kinder alleine und ohne medizinische Hilfe auf die Welt bringen. Dennoch hält sich die Meinung, dass die Menschheit ohne Vorsorgeuntersuchungen und Kreißsaal quasi ausgestorben wäre.

Unter dem Stichwort „Mensch“ findet sich in der Wikipedia die Information, dass aufgrund unseres großen Hirnvolumens, der durch unseren aufrechten Gang bestimmten Anforderungen an den Beckenboden sowie der relativen Enge des Geburtskanals eine menschliche Geburt komplizierter und schmerzhafter ist als bei anderen Tieren. Beim Menschen, so könnte man daraus schließen, hätte die Natur in gewisser Weise geschlampt. Um das Los der Frauen zu erleichtern, so heißt es weiter, wurden Methoden der Geburtshilfe entwickelt.

So finden in der industrialisierten Welt Geburten nicht mehr zu Hause und in der gewohnten Umgebung statt, sondern dort, wo kranke Menschen behandelt werden und sterben: in Krankenhäusern. Seit der österreichisch-ungarische Chirurg Ignaz Semmelweis dafür gesorgt hatte, dass sich die Ärzte zwischen Obduktion und Geburtshilfe die Hände waschen, sterben dort deutlich weniger Kinder und Mütter nach der Geburt. Doch ist es wirklich so, dass wir Krankenhäuser brauchen, um unsere Kinder auf die Welt zu bringen?

Gewagte Entscheidung

Frauen, die heute versuchen, ihre Kinder außerhalb der dafür vorgesehenen Institutionen zu gebären, haben es nicht leicht, und noch weniger die Frauen, die ganz alleine gebären wollen. In einer Zeit, in der das Wort „Mutter“ durch „gebärende Person“ ersetzt wird und das Wort „Vagina“ durch „Bonus-Loch“, werden die abgeschmettert, die sich noch darauf besinnen, wozu die Natur in der Lage ist.

Wenn ich von meiner Freundin Delphine erzähle, die gerade ganz alleine ihr zweites Kind auf die Welt gebracht hat, sind die Reaktionen zumeist abwehrend und abwertend. Sie gehen von „Na, da hat sie aber Glück gehabt“ bis „Wie kann sie nur? Das ist ja total leichtsinnig und verantwortungslos“. Kaum jemand zeigt Interesse daran, wie es gelaufen ist, oder will wissen, was möglich ist, wenn wir den Dingen ihren natürlichen Lauf lassen.

Über die erste Geburt, bei der nur der Vater zugegen war, hatte ich bereits geschrieben (1). Dieses Mal war Delphine ganz alleine. Nun kommt sie selbst zu Wort.

Kerstin Chavent: Liebe Delphine, bist du eine Außerirdische?

Delphine: Die Antwort auf die Frage lautet natürlich: Nein. Ich bin vollkommen irdisch. Wenn man das Thema Geburt global betrachtet, dann wird klar, dass die meisten Frauen auf dieser Erde ohne medizinischen Eingriff gebären. Es gibt also an sich nichts Normaleres. Je nachdem, wo Frauen gebären, gibt es natürlich verschiedene Traditionen. In manchen Kulturen ist es Sitte, von anderen Frauen mit Geburtserfahrung begleitet zu werden, in anderen Kulturen gebären Frauen tatsächlich alleine.

Wir haben in unserer abendländischen Kultur oft die Tendenz, zu vergessen, dass wir mit unserer Lebensweise in der Minderheit sind. Der sogenannte Fortschritt, dessen sich unsere Zivilisation rühmt, ist allzu oft eher der Ausdruck einer bestimmten Weltanschauung als die tatsächliche Verbesserung von Lebensumständen.

Du hast vor zwei Jahren eine gesunde Tochter zur Welt gebracht und in diesem Sommer einen gesunden Sohn. Wie kam es zu deiner Entscheidung, deine Kinder ohne medizinische Hilfe und ohne die Begleitung einer Geburtshelferin zu gebären?

Bereits einige Jahre, bevor ich zum ersten Mal schwanger geworden bin, stieß ich durch Zufall auf ein Video der Free Birth Society (2). Sie wurde vor etwa 5 Jahren von zwei Frauen ins Leben gerufen, um Müttern, die alleine gebären wollen, in einer Online-Community die nötige Unterstützung in Form von Kursen und Erfahrungsberichten anzubieten. Das Video zeigte eine Frau, die alleine ihr Kind gebärt, zu Hause, ohne grelles Licht, ohne Latex-Handschuhe, ohne Maschinen oder jemanden im Hintergrund, der ihr irgendwelche Anweisungen gibt. Das hat für mich Sinn gemacht. Mir war sofort instinktiv klar, dass ich das für meine Geburt ebenfalls will.

Als ich 2020 zum ersten Mal schwanger wurde, habe ich entdeckt, wie traumatisiert viele Frauen von ihrer Geburtserfahrung „im

System“ sind. Wer sich die Zeit nimmt, sich Geburtsberichte aus seinem Umfeld anzuhören, wird nicht lange brauchen, um eine Mutter zu finden, die schockierende Erfahrungen gemacht hat. Vielen ist nur nicht klar, wie schockierend ihre Erfahrung ist, weil es so geläufig ist und als normal erscheint.

Vieles, was sich in Kreißsälen abspielt, ist Körperverletzung und kann in manchen Fällen als Vergewaltigung eingestuft werden. Ich weiß, das klingt vielleicht überzogen. Diejenigen, die sich nur oberflächlich mit dem Thema beschäftigt haben und die nie die wissenschaftliche Richtigkeit der Informationen, die ihnen vom medizinischen Mainstream präsentiert werden, überprüft haben, mag diese Behauptung erstaunen. Vordergründig geschieht ja alles, um Mutter und Kind zu schützen. Doch wer tiefer geht, wird schnell vieles in Frage stellen müssen.

Die Tatsache, dass die Geburtsabläufe für so viel Schmerz und Traumata in unserer Gesellschaft verantwortlich sind, macht es für viele nicht leicht, sich einer alternativen Sichtweise zu öffnen. Dies ist vor allem für die Mütter der Fall, die schnell mit Schuldgefühlen konfrontiert werden. Dabei ist es lebenswichtig, dass wir uns fragen, wie wir unsere Kinder auf die Welt bringen wollen.

Wir sehen die traurige Wirklichkeit von Geburten nicht, weil wir so sehr daran gewöhnt sind, dass Frauen ohne wirklichen Grund der Bauch aufgeschlitzt wird, ihnen von Fremden Finger in die Scheide gesteckt werden, für den Fötus und die Mutter schädliche Medikamente verabreicht werden und sich im Wachstum befindende Babys im Bauch regelmäßig mit Ultraschall bestrahlt werden – obwohl wissenschaftlich bewiesen ist, dass Ultraschalluntersuchungen die Komplikationsraten bei der Geburt nicht reduzieren und zudem schädliche Zellveränderungen bei Säugetieren hervorrufen. Das alles ist normal und angeblich notwendig. Aber ist es das wirklich?

Viele, die eine sanfte Geburt wollen und nicht im Krankenhaus gebären, entscheiden sich für eine Hausgeburt mit Hebamme oder ein Geburtshaus. Als ich mich mit den verschiedenen Alternativen auseinandergesetzt habe, ist mir aber schnell klar geworden, dass auch Hebammen bei Hausgeburten oder in Geburtshäusern aus rechtlichen Gründen bestimmten Protokollen folgen müssen. Somit kann eine Hebamme nicht voll und ganz den physiologischen Ablauf einer Geburt respektieren. Eine von einer Hebamme begleitete Frau muss bei der Geburt bestimmte Zeitfenster einhalten, sonst geht es in erster Linie aus Haftungs- und Lizenzgründen ins Krankenhaus.

Einen solchen Performance-Druck erlebe ich persönlich als sehr stressig. Stress ist für den reibungslosen Ablauf einer Geburt gefährlich. Deshalb habe ich mich dazu entschieden, die volle Verantwortung für die Geburt meiner Kinder zu übernehmen und in einem für mich sicheren Umfeld zu gebären, ohne fremde Anwesenheit in meiner gewohnten Umgebung.

Wie hast du dich auf die Geburten vorbereitet?

Vor der ersten Geburt habe ich einen Kurs belegt, in dem alle Themen rund um Geburtsvorsorge und Geburt abgedeckt wurden. Tatsächlich geht es bei der Geburtsvorsorge zumeist darum, sich um etwas zu sorgen, das noch gar kein Problem ist. Schnell wurde mir klar, dass Vieles, was heute praktiziert wird, einer Art Aberglauben entspringt und in manchen Fällen auch der wissenschaftlichen Literatur widerspricht.

Beispielsweise wird mit einem Maßband der Bauch einer Mutter abgemessen, um die Größe des Babys festzustellen. Das Ergebnis kann natürlich nur sehr ungenau sein. Außerdem wird auf diese Weise das Gewicht des Babys bestimmt. Auch hier kann es sich nur um eine grobe Schätzung handeln. Es wird den Frauen aber als akkurate Information verkauft und dann unter Umständen Grundlage für einen in vielen Fällen vollkommen unnötigen

medizinischen Eingriff.

Ich will nicht behaupten, dass alle medizinische Eingriffe nutzlos sind. Auch wenn es in einem natürlichen Umfeld eher selten vorkommt: Es gibt Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt, wo sie nützlich sein können. Doch es gibt zahlreiche Rituale, die standardmäßig durchgeführt werden, die aus medizinischer Sicht nutzlos, wenn nicht schädlich sind. Letztlich dienen sie nur dazu, entweder Ängste aus dem Weg zu räumen, die bei Frauen seit ihrer Kindheit geschürt werden, oder Ängste zu instrumentalisieren, um Folgeuntersuchungen und -behandlungen durchführen zu können. Man sollte nicht vergessen, dass im Gesundheitssystem wirtschaftliche Überlegungen eine große Rolle spielen.

Hinsichtlich der Geburt meiner Kinder war mir wichtig, mir zunächst einmal handfestes Wissen anzueignen, um mental in der Lage zu sein, mir eine eigene Meinung zu bilden und nicht blind den Einschätzungen sogenannter Autoritätspersonen zu folgen. Es ging vor allem darum, falsches Gedankengut zu ent-lernen. Immerhin ist es meine Geburt, mein Körper, mein Kind – und somit liegt es für mich nah, dass ich meine eigenen Entscheidungen treffe, für die ich die volle Verantwortung übernehme.

Für die zweite Geburt bin ich noch weiter gegangen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der uns von den Mainstream-Medien immer wieder das Bild der im Kreißsaal schreienden Frau präsentiert wird. Geburt wird uns nicht nur als inhärent hochschmerzlich vorgeführt. Geburt ist laut dieses Narrativs auch hochgefährlich. So liegt es nahe, Frauen im Krankenhaus gebären zu lassen, einem Ort für kranke Menschen. Geburt ist in dieser Weltanschauung eine Pathologie. Die Frau wird an zahlreiche Maschinen angekabelt, alles wird gemessen, überprüft und gemäß normierten Tabellen interpretiert.

Bei meiner ersten Geburt ist mir aufgegangen, wie tief sich diese Bilder in unserem Unterbewusstsein eingepägt haben. Letztendlich ist die Information, die diese Bilder und Narrative übermitteln, dass eine Frau schwach ist. Ihr Körper ist nicht in der Lage, alleine ein Kind zu gebären. Die Abläufe der Natur müssen stets von Menschenhand kontrolliert werden, selbst wenn dies aus entwicklungsgeschichtlicher und biologischer Sicht unsinnig ist. Man legt uns nahe, dass es immer wahrscheinlicher ist, dass etwas dramatisch schiefgeht, als dass eine Geburt reibungslos verläuft.

Vor der zweiten Geburt bin ich viel in mich gegangen, um mir die Weisheit meines Körpers wieder ins Bewusstsein zu rufen. Natürlich ist unser Körper in der Lage, Kinder zu gebären, ohne dass wir jemals mental irgendwelche Anweisungen erhalten haben. Wäre dies nicht der Fall, wären wir längst ausgestorben. Unser Körper weiß nicht nur, wie er sich am Leben erhält. Er weiß, wie er zu atmen oder zu verdauen hat, ohne dass ihm das jemand beibringt. Er weiß auch, wie er einem neuen Sein das Leben schenkt. Aber um das tief zu verinnerlichen und tatsächlich bei einer Geburt zu verkörpern, muss man auf mentaler Ebene vieles loslassen und sich wieder in den Schoß der Natur fallen lassen.

Es gibt auf der Erde eine liebevolle Präsenz, eine übergreifende Intelligenz, auf die wir alle zurückgreifen können. Somit habe ich so viel wie möglich in Stille gesessen und tief in mich hineingehorcht, um es dieser Intelligenz zu ermöglichen, sich einen Weg zu bahnen.

Wir müssen unsere Kapazität, auf unsere innere Weisheit zuzugreifen, trainieren wie einen Muskel. Wie die meisten Menschen hatte ich diese Fähigkeit im Laufe meines Lebens vergessen.

Diese innere Vorbereitung war für mich sehr wertvoll. Ich kann das nur allen schwangeren Frauen ans Herz legen. Viel zu oft bereiten

wir uns materiell oder mental auf die Geburt vor, aber lassen den tiefsten Aspekt beiseite. Wir vernachlässigen unser Vertrauen in die Natur und somit in unsere Natur und in unsere eigenen Fähigkeiten.

Auf welche Widerstände bist du gestoßen? Fühltest du dich von deiner Umgebung in deiner Entscheidung unterstützt? Gab es Momente, in denen du dich oder deine Kinder in Gefahr gesehen hast?

Bei meiner ersten Geburt bin ich auf unglaubliche innere Widerstände gestoßen, die sich natürlich dann auf der körperlichen Ebene manifestiert haben. Wer mentale Widerstände hat, ist auf körperlicher Ebene verkrampft, und ein verkrampfter Körper gebärt mühselig.

Die meisten Frauen kennen sicherlich den Moment beim Gebären, wenn plötzlich alles zu viel wird. Eine Stimme im Kopf sagt, dass wir es nicht schaffen werden, dass es ein Problem gibt und dass wir zu erschöpft sind, um weiter unsere Wehen zu ertragen. Das ist absolut normal und passiert in der Übergangsphase, wenn der Körper der Frau signalisiert, dass es nun Zeit zum Pressen ist.

Bei meiner ersten Geburt haben die Vorwehen etwa einen Tag gedauert. Meine geistigen Widerstände haben den Prozess sehr verlangsamt, und im Nachhinein denke ich, dass sich mein erstes Kind regelrecht durch meine Gewebe auf die Welt kämpfen musste! Als ich dann in die Übergangsphase kam, hatte ich plötzlich die fixe Idee, irgendetwas würde nicht stimmen. Ich war mental davon überzeugt, mein Baby würde irgendwo im Becken festhängen, und das, obwohl ich keinerlei körperliche Symptome verspürt habe. Es war ein künstlicher Gedanke, ohne Realitätsbezug. Ich wurde sozusagen von den unterbewussten Bildern und angstschürenden Botschaften eingeholt, die rund um die Geburt verbreitet werden.

In diesem Moment hätte ich einfach nur die beruhigende Hand

einer Frau mit Geburtserfahrung gebraucht, denn natürlich bin ich nicht die Einzige, deren erste Geburt sich hinzieht. Stattdessen habe ich ein altbekanntes Programm abgespielt: Ich habe mich ins Krankenhaus fahren lassen, um mich zu versichern, dass alles in Ordnung ist. Zu groß war die Angst vor dem Unbekannten, zu stark waren die inneren Widerstände, derer ich mir im Vorfeld nicht bewusst war.

Die Krankenhauserfahrung war medizinisch gesehen vollkommen unnötig. Sie hat mich aber so sehr in meiner Entscheidung bestätigt, alleine zuhause zu gebären, dass ich denke, sie hatte ihren Sinn.

Kaum angekommen, wurde ich an zahlreiche Maschinen angekabelt. Ohne Vorankündigung und somit ohne mein Einverständnis wurde eine vaginale Untersuchung durchgeführt. Ein junger Anästhesist hörte nicht auf, mir Fragen über meinen Drogen- und Alkoholkonsum zu stellen, „im Falle eines Kaiserschnitts“. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits Presswehen und versuchte, so gut es ging, mit meinen Schmerzen fertig zu werden. In diesem Zustand sollte niemand versuchen, mit einer Frau zu sprechen.

Stetig kam und ging das Krankenhauspersonal, sicherlich auch aus Neugierde. In diesem Umfeld war ich als gebärende Frau ohne Patientenakte und Vorsorgeuntersuchungen natürlich eine Außerirdische. Nach einigen Minuten stellte sich heraus, dass alles vollkommen normal war. Um das Krankenhaus jedoch wieder zu verlassen, musste mein Partner mich abkabeln, denn niemand wollte mich gehen lassen.

Ich wurde zur Projektionsfläche für alle Ängste, die das anwesende Personal mit sich herumtrug. Nach einer infantilisierenden Standpauke der diensthabenden Frauenärztin haben wir das Krankenhaus verlassen. Nach den Worten des Krankenhauspersonals bin ich „geflohen“. Das hat mich stutzig

gemacht, da das in meinen Ohren so klingt, als sei ich in Gefangenschaft gewesen.

Als ich dann zu Hause ankam, hat es noch einige Stunden gedauert, bis meine Tochter ohne weitere Zwischenfälle auf die Welt kam. Widerstände gab es dann aber noch einmal beim Gebären der Plazenta. Ich hatte eine so tiefsitzende Angst vor Schmerzen, dass ich den Versuchen meines Körpers, die Plazenta zu gebären, ganze zwei Tage widerstanden habe. Ich erinnere mich daran, wie ich einem Denkschema feststeckte, nach dem ich davon überzeugt war, dass alle Frauen dazu fähig wären, die Plazenta zu gebären, nur ich nicht. Ich bildete mir ein, dass ich als einzige unfähig dazu sei, da mit meinem Körper sicherlich irgendetwas nicht stimme.

Das waren tiefsitzende Programme, aus denen ich mich lösen musste, um die Plazenta zu gebären. Doch obwohl natürlich aus physiologischer Sicht davon abzuraten ist, die Plazenta so lange zurückzuhalten, hatte ich beschlossen, mir die Zeit zu geben, da ich mich abgesehen von den Schmerzen der Wehen vollkommen normal fühlte. Als ich die Plazenta endlich geboren hatte, fühlte ich mich, als hätte ich ein Initiationsritual überstanden. Ich fühlte mich wie neugeboren.

Vor meinem inneren Auge sah ich viele sich schließende Türen und beschloss, dass ich die alten Programmierungen ein für alle Mal hinter mir lassen wollte. Die tiefgründige Verwandlung, die ich im Inneren durchgemacht habe, war mir nur möglich, weil ich mir erlaubt habe, meinem eigenen Rhythmus zu respektieren und mich eigenverantwortlich der Situation zu stellen. Hätte jemand mit Gewalt eingegriffen, um die Plazenta aus meinem Körper zu holen, würde ich sicherlich noch im gleichen Gedankenmuster feststecken.

Die Vorbereitung auf die zweite Geburt bestand somit für mich hauptsächlich darin, Widerstände zu verringern – vor allem die Widerstände hinsichtlich der Schmerzen – und das Vertrauen in

mich und die Natur zu stärken.

Was war anders bei der zweiten Geburt?

Die Geburt meines ersten Kindes war machtvoll und transformativ. Ich wurde ins Frau- und Erwachsensein initiiert, fähig, nun meinem eigenen Instinkt zu folgen und volle Verantwortung für meine Entscheidungen und deren Folgen zu tragen. Ich habe die Momente des Gebärens wie einen Brennpunkt erlebt, in dem so vieles, mit dem wir uns fälschlicherweise zumeist unterbewusst identifizieren, in geballter Klarheit ans Licht kommt. Alles kommt zusammen, und unsere Kapazität, bei und in uns zu bleiben, bestimmt den positiven Ausgang einer Geburt.

Für die zweite Geburt war mir klar, dass ich fähiger sein muss, echte Warnsignale meines Körpers von mentalen Programmierungen zu unterscheiden. Was kommt authentisch von mir und ist ein reales Warnsignal, und was ist das Resultat von Gedanken, die mir irgendwann einmal auf den Weg mitgegeben worden sind, die aber nicht authentisch meine sind? Ich habe versucht, das während der gesamten Schwangerschaft wie einen Muskel zu trainieren. Am Tag der Geburt fühlte ich mich bereit, meinen Ängsten gegenüber präsent zu sein, ohne mich von ihnen kontrollieren zu lassen.

Die Geburt meines zweiten Kindes war eine tiefgreifende Erfahrung, die ich sogar als kosmisch bezeichnen würde. Es war ein heißer Tag. Nach einigen Stunden Vorwehen hatte ich mich in die Hängematte gelegt, die wir bei uns im Schatten der Kastanienbäume installiert hatten. Dort atmete ich mich in Ruhe durch die Wehen, während mein Partner sich um unsere Tochter kümmerte. Ich war so bei mir, so im Hier und Jetzt, voll und ganz auf die kraftvollen Wellen konzentriert, die regelmäßig durch meinen Körper strömten, dass ich mich vollkommen in Zeit und Raum verlor. Alles um mich herum war verschwunden. Es gab nur noch mich und mein Baby, das auf dem Weg auf diese Welt war.

Plötzlich war es Nacht. Ich hörte die Blätter um mich herum rascheln, ansonsten war alles still. Durch die Blätter der Kastanie konnte ich den Nachthimmel erblicken. Ich fühlte mich inmitten der Bäume unglaublich geborgen, fast so, als hätten sie ihre Zweige wie Arme wohlwollend und beschützend über mir ausgebreitet. Kein einziges Mal fühlte ich mich alleine oder unwohl, obwohl ich normalerweise keine so tiefe Verbindung zu Bäumen und Pflanzen verspüre.

Als schließlich die Presswehen einsetzten, war es nach Mitternacht. Völlig ungeplant war ich immer noch in meiner Hängematte. Zu meiner Überraschung stellte sie sich als der perfekte Ort heraus, um in einer für mich angenehmen Position durch die Wehen zu gehen. Ich wollte meinen Partner erst dann zu mir rufen, wenn ich den Kopf des Babys spüren konnte. Doch dann kam alles anders.

Unsere zweijährige Tochter war zwischenzeitlich aufgewacht und untröstlich, ihre Mama nicht zu finden. Nachdem alle Versuche gescheitert waren, sie zu beruhigen, machte mein Partner mit ihr eine Autofahrt. Zu diesem Zeitpunkt beschloss unser Sohn, auf die Welt zu kommen.

Als ich spürte, dass die Geburt nur noch einige Wehen entfernt war, hievte ich mich aus der Hängematte und kniete in der Dunkelheit auf einer Decke, die ich auf dem Waldboden ausgebreitet hatte. Die Lampe konnte ich in der Dunkelheit nicht finden. Zeit zum Suchen hatte ich nicht. Als ich so ungestört war und keinerlei externer Eingriff den natürlichen Vorgang unterbrach, fühlte sich für mich alles perfekt an. Es war so, als habe ich auf Auto-Pilot geschaltet. In allem folgte ich einer spontanen Eingebung, ohne langes Überlegen.

Ich presste zwei Mal, fühlte etwas überraschend Weiches und eher Eckiges und dachte: Das fühlt sich nicht wie ein Kopf an. Ist das Baby etwa in Steißlage? Ich hatte ja während der Schwangerschaft keinerlei Ultraschall machen lassen und hatte somit keine externen

Informationen über die Kindeslage. Aber nachdem ich dank der Freebirth Society Podcasts vielen Geburtsberichten von allein gebärenden Frauen gelauscht hatte, wusste ich, dass eine Steißlage nicht automatisch ein Problem darstellt, sondern eine normale, wenngleich seltenere Variation der Geburtslage ist.

Nach zwei weiteren Presswehen war das Baby da. Alles fühlte sich natürlich und sicher an. Alles war am richtigen Platz. Stille, Ungestörtheit und Dunkelheit waren für mich die perfekten Geburtsbedingungen. Ich hätte in diesem Moment weder die Anwesenheit eines anderen noch Licht ertragen.

Ich stand auf, nahm mein Baby, brachte es in das große Zelt, das wir für die Geburt aufgebaut hatten, und stillte es. Zuvor hatte ich die Nabelschnur, die sich um den Hals meines Sohnes gewickelt hatte, mit einem spontanen und einfachen Handgriff problemlos entfernt. Nach der Ankunft meines Partners und unserer Tochter gebar ich die Plazenta, dieses Mal ohne jedwede Schwierigkeit, und schief neben meinem frisch geborenen Sohn ein.

Ich habe mich körperlich sehr schnell von der Geburt erholt. Die Leichtigkeit der Erfahrung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, den natürlichen Ablauf der Dinge nicht zu unterbrechen und im tiefen Vertrauen meiner inneren Weisheit zu folgen.

Möchtest du denen etwas mitteilen, die deine Entscheidung als leichtsinnig oder verantwortungslos bezeichnen?

Viele Menschen, die meine Geschichte hören, denken, ich habe Glück gehabt, dass es bei meinen Geburten keine Komplikationen gab. Dabei vergessen sie, dass alles in einem Kontext geschieht, und dass die Rahmenbedingungen einen Einfluss auf den Ablauf der Dinge haben. Meine Geburten sind so abgelaufen, weil die Rahmenbedingungen den physiologischen Bedürfnissen einer Geburt entsprachen und weil ich mit viel Achtsamkeit meiner

inneren Stimme gefolgt bin.

Allzu oft werden im Krankenhaus Probleme gelöst, die durch die Rahmenbedingungen einer Krankenhausgeburt ausgelöst wurden, da jeder Eingriff die Wahrscheinlichkeit eines weiteren Eingriffs erhöht.

Die gebärende Frau verliert durch die Flut von externen Informationen und Ratschlägen ihre Verbindung mit ihrer inneren Eingebung. Dabei ist niemand intelligenter als die Natur. Niemand kennt ihren Körper besser als die gebärende Frau selbst.

Es erstaunt mich, dass wir als Zivilisation flächendeckend vollkommen unwissend sind, was physiologische Geburtsvorgänge betrifft, obgleich viele Frauen ein- oder mehrmals ein Kind zur Welt gebracht haben. Geburt geschieht inzwischen nicht mehr inmitten unserer Gesellschaft, im Kreis der Familie, sondern hinter verschlossenen Türen. Und trotz dieses Mangels an Wissen und direkter Erfahrungswerte haben die meisten eine starke Meinung darüber, was genau leichtsinnig und was verantwortungsvoll ist. Die Frage ist, ob das wirklich unsere eigene Meinung widerspiegelt, oder ob es uns so nahegelegt wurde.

Diejenigen, die Frauen, die es wagen, ihre Kinder souverän alleine zu gebären, als leichtsinnig oder verantwortungslos beurteilen, wissen zumeist selber nichts oder nur wenig über den Geburtsprozess. Hier ist es meinem Erachten nach wichtig, den Berichten dieser Frauen zu lauschen und denen zuzuhören, die andere Erfahrungen gemacht haben.

Insgesamt ist es durchaus selten, auf eine Frau zu treffen, die bei einer Alleingeburt so schwerwiegende Komplikationen erlebt hat, dass ein medizinischer Eingriff lebenswichtig war. In einem harmonischen Umfeld läuft eine Geburt in den allermeisten Fällen reibungslos ab. Geburt kann so vielfältig sein, wenn wir es nur

zulassen. Frauen, die in Ruhe ohne Fremdeinwirkung und ohne Angst ihre Kinder zur Welt gebracht haben, erzählen immer wieder, wie sie sich in jedem Moment der Geburt intuitiv im Klaren darüber waren, was genau zu tun war.

Was also ist leichtsinnig und verantwortungslos? Aus meiner Sicht ist es eher verantwortungslos, externen Ratschlägen zu folgen, ohne sich selber informiert zu haben und ohne auf seine eigene innere Stimme zu hören. Damit möchte ich nicht sagen, dass man keinen externen Ratschlägen folgen sollte. Manche Ratschläge und Meinungen sind sehr hilfreich. Es geht hier nicht darum, aus Prinzip alle anderen abzuschmettern, um alles auf eigene Faust durchzuziehen. Doch ich finde es wichtig, selber die Verantwortung für seine Entscheidungen zu tragen, anstatt sich blind durch den Geburtsprozess hindurchschleusen zu lassen.

Eine ungehinderte Geburt ist für das Wohl des Kindes und seine spätere Entwicklung zentral. Deshalb möchte ich nach meinen Geburtserfahrungen jeder Frau ans Herz legen, die Geburt eigenverantwortlich vorzubereiten, egal, ob sie sich zu Hause mit einer Hebamme, im Krankenhaus oder mit einer Alleingeburt am wohlsten fühlt. Jede Frau sollte sich frei fühlen, mit Achtsamkeit und bewusst ihr Kind so auf die Welt zu bringen, wie es ihr richtig erscheint.

Quellen und Anmerkungen

(1) <https://www.manova.news/artikel/neu-geboren>

(<https://www.manova.news/artikel/neu-geboren>)

(2) <https://www.freebirthsociety.com/>

(<https://www.freebirthsociety.com/>)



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austerwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).