

Vom Vater

Eines vorweg, das ist ein positiver Bericht von einem eingefleischten Skeptiker, der nicht überzeugen aber auf jeden Fall uneingeschränkt empfehlen will. Der Kurs hat mir gezeigt, welche Rolle ich als Ehemann und zukünftiger Vater während der Vorbereitung und der Geburt unseres ersten Kindes spielen kann und muss.

Meine Frau hatte eine Beckenendlagegeburt, spontan, mit minimaler Wehenunterstützung in der Endphase, ohne Schmerzmittel - nicht ohne Schmerzen, ohne Dammverletzung und mit einem gesunden und wunderschönen Sohn als Ergebnis. Ich bin unglaublich stolz auf sie, dass sie sich dieser Herausforderung gestellt hat und ich sie dabei während jeder Phase begleiten konnte.

Das alles so geklappt hat und wir mit Zuversicht, ohne Angst und mit positiver Einstellung an die Geburt herangegangen sind, ist auch Susannes Verdienst. Sie hat uns im Kurs eine andere Sichtweise vermittelt, als die Schulmedizin in aller Regel liefert – sozusagen die Augen geöffnet.

Ein wenig Faktenmaterial zu Geburten in Deutschland:

- Kaiserschnitttrate - ca. 30% - <http://www.taz.de/1/leben/alltag/artikel/1/die-kaiserschnitt-epedemie/> (die Zahl stimmt, auch wenn die taz nicht weiß, wie Epidemie geschrieben wird)
- Beckenendlagen - ca. 5%
- Kaiserschnitttrate bei Beckenendlage - über 90% http://www.familienzelt-berlin.de/uploads/media/Kaiserschnittbrosch_re.pdf (bestätigt auch den taz-Bericht)

Ich persönlich habe mich dem Thema Hypnobirthing aufgrund des Namens mit Vorsicht genähert – aber der Kern der Sache, dass eine Geburt schmerzarm in entspannter Atmosphäre ablaufen kann und das die werdenden Eltern die Verantwortung für ihr Kind übernehmen und nicht das Klinikpersonal, wird deutlich.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass die Eltern sich ihrer Rolle bewusst werden und dementsprechend ihre Vorstellungen auch an das Geburtsteam im Krankenhaus mitteilen. Dieses Wissen wird so nicht während der „normalen“ Geburtsvorbereitungskurse vermittelt. Speziell in unserem Fall haben drei von fünf Krankenhäusern zum Kaiserschnitt geraten, ohne dabei auf die Risiken für Mutter und weitere Schwangerschaften hinzuweisen. Der Kurs hat uns viel Zuversicht gegeben, die Geburt zu meistern und uns der Verantwortung als Eltern zu stellen. Wir konnten unsere Vorstellungen und Wünsche entwickeln und lernen, sie auf die richtige Art und Weise den Hebammen und Ärzten gegenüber zu formulieren und zu äußern. Das wurde sehr positiv von den Hebammen und Ärzten aufgenommen und in allem unterstützt.

Wir haben die Entspannungstechniken und die Geburtswunschliste nicht als Garantie zum Geburtsglück verstanden, sondern als Weg, unserem Kind eine natürliche Geburt zu ermöglichen und so den Start ins Leben zu erleichtern. Gerade die Entspannungstechniken sind ohne Anleitung kaum selbst zu erlernen und bedürfen intensiver Wiederholungen – ich fand die Kurse sehr erholsam, einiges habe ich in tiefer Entspannung „verschlafen“, verblüffender Weise bin ich immer zum richtigen Zeitpunkt aufgewacht – das hat in der Schule und der Oper selten geklappt...

Meiner Frau haben die Techniken während der Vorbereitungs- und Eröffnungsphase der Geburt geholfen. Anstelle eines detaillierten Berichts geben wir an dieser Stelle lieber die Möglichkeit, bei Interesse über Susanne mit uns Kontakt aufzunehmen.

Von der Mutter

Was kann ich dem als Ehefrau und Mutter noch hinzufügen, außer natürlich uneingeschränkte Bestätigung. Der Kurs hat mir eine völlig neue Sichtweise zum Thema Geburt eröffnet. Vorher hatte ich mich intensiv mit dem Thema PDA und Schmerzmedikation auseinandergesetzt, da ich Schmerzen nicht ausstehen kann. Dass ich dann eine Geburt ohne jegliche Medikamente erleben durfte ist natürlich toll.

Die Entspannungstechniken sollten sehr intensiv geübt werden. Die Atemübungen haben wunderbar geklappt und mir die Wellen bis kurz vor der Geburt sehr erleichtert. Nur mit manchen der Bilder, Visualisierungen und der Selbsthypnose hatte ich so meine Schwierigkeiten. Das Ergebnis war, dass ich bis kurz vor Schluss die Wellen sehr gut beatmen konnte. So waren wir noch schön Abendbrot essen wobei ich alle 5 min innehielt und die Welle intensiv beatmete. Auch in den letzten 3,5 h im Kreissaal hat mir das intensive Atmen gut geholfen und der Muttermund hat sich sehr schön geöffnet. Nur um das Pressen ganz zum Schluss bin ich nicht drum herumgekommen, was wohl daran lag, dass ich mich da nicht mehr so tief entspannen konnte – kein Wunder nach knapp 4h im Vierfüßlerstand wegen BEL.

In jedem Fall ist der Hypnobirthing Kurs Gold wert. Mir ist kein anderer Kurs bekannt, wo man so genau und detailliert auf die Geburt vorbereitet wird, ohne nur von Schmerzen, Krankheiten oder möglichen Komplikationen zu hören. Eine Geburt ist etwas Wunderbares, Natürliches und muss einem keine Angst machen.

Unsere positive und entspannte Grundhaltung hat uns viel Zuspruch bei den Hebammen, Ärzten und Schwestern eingetragen. Selten haben sie so gut vorbereitete und positiv eingestellte Eltern erlebt und sehr selten eine so entspannte und komplikationsfreie Geburt und Wochenbettphase. Meine Hebamme freut sich jedes Mal wenn sie uns besucht, wie schön dass alles bei uns gelaufen ist und dass ich die einzige aus dem „normalen“ Geburtsvorbereitungskurs war (11 Schwangere), die spontan, natürlich und entspannt entbunden hat, trotz Beckenendlage!

PS: Falls Ihr noch ein Krankenhaus sucht: Helios Klinikum Borna, das Geburtsteam und das Haus sind uneingeschränkt empfehlenswert (bis auf das Mittagessen – aber das wird geliefert) und vor allen Dingen Experten in Sachen Beckenendlagegeburten.