

„Was er einmal festhält, lässt er so schnell nimmer los!“ (Zitat unseres Kinderarztes bei der U4, am 26. August 2022). Wir lassen auch ihn nicht mehr los, unseren „kleinen Mann“ wie ihn seine großen Schwestern gern nennen. Drei Monate nach seiner Geburt gehört er heute felsenfest zur Familie dazu.

Geboren wurde er im Mai 2022. Zuhause. Unser drittes Kind kam in unserem Wohnzimmer im eigenen Haus zur Welt. Es ist meine erste Hausgeburt. Unsere beiden großen Kinder kamen im Krankenhaus als Spontangeburt zur Welt. Beim ersten Kind war das von uns gewollt, beim zweiten Kind nahmen wir es in Kauf, dass wir „halt ins Krankenhaus müssen“ – und danach sagte ich mir: „Falls ich noch mal ein Kind bekommen sollte, möchte ich das gern zuhause tun und traue mir eine Hausgeburt zu.“

Viereinhalb Jahre später und unzählige Telefonate mit Hebammen danach: gesagt, getan.

Glücklicherweise hatte Sarah noch einen Platz für uns frei. Sie begleitete mich während der gesamten Schwangerschaft, unter der Geburt und einige Tage im Anschluss an die Entbindung. Die Schwangerschaft war für mich sehr anstrengend, Kräfte zehrend und am Ende schier nicht mehr auszuhalten. Obwohl unser Kind „nur zwei Tage drüber“ war, zählte ich ab dem ET montags die Sekunden. Dienstags schwor ich mir einen Tag drauf einleiten zu lassen, egal mit welcher Methode oder mir notfalls selbst irgendeinen Cocktail zu mixen, damit die Geburt losgeht. Auf „heißen Kohlen“ saß ich ungefähr seit sieben Wochen, das jetzt war wirklich das Gefühl zu platzen und um keinen Preis mehr schwanger sein zu wollen.

Nachts um kurz nach 2.00 Uhr am Mittwochmorgen wachte ich auf und spürte ein starkes Ziehen. Es könnten Wehen sein. Sarah hatte mir geraten in die Badewanne zu gehen und zu erspüren, ob sich die Gefühle verstärkten oder wieder zurückgingen. Die Wellen wurden in der Wanne hefiger. Ich veratmete mehrere Wellen dort. Mein Mann rief unsere Hausgeburtshelbamme Sarah an, sie quasselten einige Sätze lang, bis ich ihn endlich sagen hörte: „Sie hat gesagt du sollst jetzt losfahren und zu uns kommen.“

3.30 Uhr circa kam Sarah bei uns an. Ich stand gerade im Bad. Die Haare zusammengebunden. Ich fand mich sehr schön. Im Bademantel. Ich hängte mich mit den Armen an unsere längliche Heizung und streckte meinen Körper durch, um eine weitere Welle zu veratmen und zu vertönen. Sarah kam so unmerklich und sachte herein und gleichzeitig wurde mir ihre unterstützende Kraft bewusst, die mir nun fortan den gesamten Geburtsprozess zur Verfügung stand.

Vom Badezimmer im Oberstock bewegte ich mich allmählich nach unten in unser Erdgeschoss. Es war noch dunkel draußen. Die beiden anderen Kinder schliefen, ganz oben im Haus. Wir hatten uns entschieden sie schlafen zu lassen. In der Nachbarschaft hatten wir jederzeit Hilfe bei Bedarf. Es schien uns am unkompliziertesten es erst einmal so zu versuchen. Insbesondere weil Sarah ihre Erfahrung mit uns geteilt hatte, dass die meisten Geschwisterkinder während der Geburt schliefen und erst aufwachten, wenn das Baby da war. So ähnlich kam es auch bei uns.

Die Wellen wurden heftiger. Ich bekam Hunger und aß ein Müsli. Meine größte Angst, die Schmerzen nicht auszuhalten ohne Schmerzmittel, wurde mir genommen. Die Massagen am unteren Rücken durch die Hebamme halfen mir sehr. Während der Wehe verminderte sich der Schmerz. Ich konnte die Wellen wirklich kommen und auch wieder gehen lassen, fast alles im Stehen. In den Pausen war ich klar und konnte lange noch sprechen und klar denken, meist setzte oder legte ich mich dann hin. Mein Mann war die ganze Zeit bei mir und half entweder Sarah oder mir, wo wir ihn brauchten.

Anders als bei den ersten beiden Geburten, kam ich ganz gut für mich zurecht. Ich schätzte seine Anwesenheit und permanente Hilfe, war aber stark und klar in und mit mir.

Die Wehen wurden zunehmend stärker. Die ganze Zeit über konnte ich selbst spüren, was ich brauchte. Die Klogänge bewältigte ich alleine. Als die Wehen heftiger wurden, bekam ich Durchfall, musste mich aber nicht übergeben. Mir wurde nur etwas flau. Meine Lautstärke wurde heftiger unter der jeweiligen Welle. In welchen Abständen die Wellen kamen und gingen, weiß ich nicht, es spielte auch keine Rolle, mir ging es nur um's Fühlen. Hilfe hatte ich da. Ich war im Vertrauen darauf, dass alles gut geht. Gegen 6.00 Uhr oder 6.15 Uhr war plötzlich etwas anders. Mir war nicht mehr klar, wie stehen, gehen, sitzen oder was jetzt los war. Im Nachhinein würde ich sagen eine Flutwelle überkam mich und riss mich mit sich. Welche Position war jetzt richtig? Darf ich schon pressen? Ist der Muttermund schon weit genug offen? Es war der recht unangenehme Übergang von den vorbereitenden Wehen zu den Presswehen, der einige Minuten dauerte.

Jetzt benötigte ich die Hilfe meines Mannes unbedingt, er musste sofort herkommen. Sarah brauchte ich auch permanent in unmittelbarer Nähe. Ich versuchte zu kommunizieren, dass ich unsicher war und eine andere Position brauchte und drückte auch aus, ob ich wohl schon pressen dürfte. Mir fiel der Gebärhocker ein, den Sarah mitgebracht hatte und den ich aus dem Augenwinkel gesehen hatte. Nach Wasser und dem aufgebauten Pool war mir absolut nicht zumute. Etwas Stabiles musste her. Dann erwachten auch die Kinder und mein Mann machte sie oben fertig. Jetzt wollte ich kein Kind in meiner Nähe haben. Ich schwitzte wie verrückt und musste mich voll und ganz auf mich konzentrieren. Sarah war da. Der Hocker auch. Ich presste und es fühlte sich an, als ob es mich in 1000 Teile zerreißt. Dann kam der berühmte Satz: „Noch eine Wehe und dein Kind ist da.“ – und ich dachte mir: Wer's glaubt! Aber eine schaffe ich noch. Danach höre ich aber auf, dann kann ich absolut nicht mehr.

Und siehe da, mit der kommenden Wehe platzte die Fruchtblase, es machte „flatsch“ wie ich es aus dem ein oder anderen Spielfilm kannte, das ganze große lange Riesenbaby flutschte heraus und war tatsächlich zur Welt gekommen mit der angekündigten „einen, nächsten Wehe“. Ich sah den Kopf von hinten und den langen Rücken und dann hielt ich mein Kind in den Armen. Unendliches Glück durchflutete mich. Dann spürte ich auch ein Brennen und wurde auf die Couch gebettet. Mein Mann hatte das Finale verpasst. Es war aber in Ordnung so. Ich ging nun anschließend mit dem Neugeborenen in den warmen Pool. Das war wunderbar. Dort weichte ich allmählich auf. Vermutlich lag ich ein bis zwei Stunden im Pool mit dem Kleinen. Er saugte wie verrückt an meiner Brust und schlief dann ein. Alles fühlte sich leicht an wie benommen. Es war vollbracht.

Die Geschwister begrüßten das kleine Menschlein am Poolrand. Der Pool stand mitten in unserem Wohnzimmer. Mittlerweile war es hell. Das Baby war um 6.45 Uhr gekommen und etwa eine Viertelstunde später und eine halbe Stunde später kamen die Großen einzeln zu uns. Sie gingen dann zur Kita und in die Schule, wohin mein Mann sie begleitete. Danach hatte auch er Zeit ausgiebig zu bonden und bei mir kam die Nachgeburt. Ich fühlte mich sehr fit auf den Beinen und lief umher, aß etwas und trank. Zum ersten und vermutlich letzten Mal in meinem Leben sah ich den Mutterkuchen. Kurz darauf zündeten wir vier: Unser Kind auf dem Arm, meine Mann, unsere Hebamme Sarah und ich eine sehr große Kerze gemeinsam an, das symbolische Lebenslicht für unser Baby. An Schlaf war so ganz unmittelbar nicht zu denken, dafür war ich etwas zu aufgeregt. Aber bald darauf waren wir allein und alle schliefen. Als wir mittags erwachten hatte Sarah aufgeräumt. Ich war noch nie in meinem ganzen Leben so dankbar für ein aufgeräumtes Wohnzimmer. Am Abend holte die Oma die großen Geschwister ab. Mein Mann, unser Kleines und ich hatten nun drei zauberhaft-zeitlose erste Tage zusammen.

Für uns war die Hausgeburt die richtige Entscheidung. Medizinisch war soweit alles in Ordnung. Es machte den Eindruck, das Kind könnte groß werden. Und so war es dann auch, es kam mit 4530 Gramm und 55 cm Körperlänge sowie einem Kopfumfang von 38 cm zur Welt. War für mich aber mit rund vier Stunden die kürzeste und vor allem beste Geburtserfahrung, die ich machen durfte. Bei mir lagen keinerlei Geburtsverletzungen vor. Die minimalen Untersuchungen unter der Geburt sowie die Massagen verhalfen mir zu einer selbstbestimmten Geburt, fast frei von äußerer Einwirkung, sodass ich sehr gut spüren konnte, was ich brauchte. Ich bin unglaublich dankbar für diese Erfahrung.