REPORTAGE

Generation Mama

Geburten bieten viel Gesprächsstoff – für Jung und Alt. In Erzählcafés tauschen sie sich dazu aus.

Text | Michaela Senger
Fotos | Angela Lamprecht

Schon in der Schwangerschaftsvorsorge erleben heute viele Frauen, dass nicht sie, sondern Mediziner, die Experten für ihr Baby sind. Sie haben kaum noch Vertrauen in ihren eigenen Körper. Das war früher anders. Reden hilft – wie immer. Zum Beispiel in einem Erzählcafé.

Die Abendsonne blinzelt hinter der Bergkuppe hervor und taucht das moderne Holzgebäude in ein warmes Licht. Es ist Mitte März und im österreichischen Hittisau im Bregenzerwald lässt der Frühling noch auf sich warten. Die große Glastür fällt ins Schloss. Auf dem Vorplatz des Frauenmuseums stehen rund ein Dutzend Menschen zusammen. Noch lange hört man ihre Stimmen, die Revue passieren lassen, was sie in den letzten Stunden erlebt haben. Zu aufwühlend waren die Gespräche, zu berührend die Geschichten.

Bewegende Erzählungen

Die Frauen und Männer, die hier zusammenstehen sind Besucher eines Erzählcafés zum Thema „der Start ins Lebens“. Sie haben sich getroffen, um von ihren Erfahrungen und Ängsten in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu berichten, um sich auszutauschen, um voneinander zu lernen. Bei Kaffee und Kuchen.

„Die älteren Damen und ihre Erzählungen haben wir Mut gemacht. Tolle Frauen!“, sagt eine schwangere Besucherin. Sie wünscht sich, dass es solche Gesprächsangebote regelmäßig gibt. „Besonders interessant fand ich, dass jede Frau Geburt anders erlebt und empfindet“, ergänzt eine weitere Besucherin. Die Erzählungen zum gleichen Thema über Generationen hinweg und auch aus der Sichtweise des Mannes, haben alle Teilnehmer beeindruckt. Überrascht waren sie, wie viel Grundvertrauen die Frauen früher hatten – so ganz ohne Internet und mit wenig Aufklärung. Natürlich waren auch die Veränderungen in der Geburtshilfe ein Thema des Erzählcafés. Unsicherheit legte sich schnell: „Ich fand es toll, wie offen, lustig und sympathisch →

❶ Interessante Gespräche: Mitte März trafen sich Frauen unterschiedlichen Alters zu einem Erzählcafé über Geburten. ❷ Ergreifende Berichte: Was ältere Frauen über ihre Schwangerschaften und Geburten erzählten, berührte die Teilnehmer sehr. ❸ Die Hauptperson verschläft das Beste.

❶

❷

❸

der Austausch mit völlig fremden Personen war“. So offen, dass einige Besucher förmlich gespürt haben, wie befreiend es für manche war, über ihre Geburtserlebnisse zu erzählen. „Oft sind es Erinnerungen der älteren Generation oder Erzählungen von Frauen aus anderen Kulturkreisen, die Teilnehmer eines Erzählcafés besonders berühren, sagt die Initiatorin Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer (Interview nächste Seite), „Berichte von Frauen, die zeigen, dass Schwangerschaften und Geburten auch ohne ständige medizini- sche Überwachung gesund verlaufen“. Im Gegensatz zu heute waren zum Beispiel bis in die 1950er Jahre Hausgeburten ganz normal. Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt nahmen nur wenige Frauen wahr. Heute sind regelmäßige Frauenarzt-Termine selbstverständlich. Kaum kommen werdende Eltern mit den drei Ultraschalls, die der ärztliche Vorsorgekatalog vorschlägt, aus. Bis zu zehn Ultraschalluntersuchungen sind üblich, damit sie sich heute ihrem Kind nah fühlen. Doch ist dafür die Technick das richtige Mittel? Entsteht Nähe nicht vor allem durch Vertrauen?

Genau an diesen Punkt setzen die „Der Start ins Leben“-Erzählcafés an. „Das Ziel dieses organisierten, persönlichen Erfahrungsaustausches ist es, Frauen zu ermutigen, selbstbestimmt und voller Freude ihre Schwangerschaft zu genießen“, sagt Stefanie Schmid-Altringer. „So entwickeln sie ein größeres Selbstbewuss tsein rund um die Geburt und das anschließende Leben mit Baby. Denn meist wissen Frauen instinktiv, ob es ihrem Kind gut geht. Sie müssen sich das Urvertrauen aber zurückholen.“

Das Erzählen von Schwangerschaft und Geburtserfahrungen ist ein wichtiges Bedürfnis von Frauen. Ein moderierter, wertschätzender Dialog ist für viele eine entlastende Erfahrung.

Ein afrikanisches Sprichwort lautet: Um ein Kind großzuziehen braucht es ein ganzes Dorf. Aber was tun ohne Netzwerk? In Erzählcafés kann wertvolles Wissen an andere Generationen weitergegeben werden.

Offener Dialog

An Ratschlägen und theoretischem Wissen mangelt es heute – dank Internet und Ratgebern – sicher nicht. Was allerdings meistens fehlt, sind persönliche und vertrauenswürdige Empfehlungen, die die eigene Lebenssituation, eigene Wünsche und Werte berücksichtigen. Häufig gleichen Onlinegespräche zwischen Eltern einem Medikamenten-Austauschprinzip: „Hat bei uns geholfen, probier’s doch auch mal.“ Dabei wäre oft ein Moderator nötig, der die Geschichten fachlich fundiert relativiert. So wie es Hebammen im Erzählcafé tun.

Inzwischen haben sich alle Besucher auf den Heimweg gemacht. Aber ihre Geschichten, die werden noch lange bleiben.

❶ Familiäre Atmosphäre: Reden bei Kaffee und Kuchen. ❷ Wertschätzender Umgang: In Erzählcafés kommen allen Generationen und Kulturen miteinander ins Gespräch. ❸ Passender Ort: Das Frauenmuseum in Hittisau (Bregenzerwald) zeigt sonst Ausstellungen zu frauenrelevanten Themen.

Die Erzählcafé-Initiatorin im Interview: bitte umblättern

INTERVIEW

„WIR WOLLEN DAS SELBSTVERTRAUEN VON ELTERN STÄRKEN“

sagt Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer (51), Initiatorin der Erzählcafés „Start ins Leben“. Im Interview erzählt die Medizinerin und Wissenschaftsjournalistin, was sie mit ihrem Engagement erreichen möchte.

Sie engagieren sich seit 2014 mit Erzählcafés für Veränderungen in der deutschen Geburtshilfe, warum? Als medizinische Fachjournalistin hatte ich mehrere Filme über Schwangerschaft gedreht und ein Buch zum Thema geschrieben. Dabei wurde mir bewusst, wie verunsichert Frauen und Schwangere heute sind. Auch, weil ein Austausch zwischen unterschiedlichen Generationen fehlt, bei dem junge Menschen von dem Wissen und den Erfahrungen der älteren profitieren können. Dieser Entwicklung möchte ich mit Erzählcafés gegensteuern – ein Projekt, das ich gemeinsam mit der Bonner Hebamme Lisa von Reiche 2014 ins Leben gerufen habe und vorantreibe.

Was genau stört sie an der Geburtshilfe in Deutschland? In der Medizin wird ständig ein Risikodenken geschürt. Dass ist in der Geburtsvorsorge nicht anders. Dem trägt die Pränataldiagnostik sprichwörtlich Rechnung. Eltern werden zahlreiche, kostenpflichtige, aber oft unnötige, vorgeburtliche Untersuchungen angeboten, um beispielsweise etwaige Erkrankungen des Babys frühzeitig zu erkennen oder auszuschließen. Was dabei oft vergessen wird, ist, dass viele Frauen und ihre Partner durch die Ergebnisse aber auch stark verunsichert werden könnenn und infolgedessen die Freude auf ihr Kind zuweilen stark getrübt wird.

Inwiefern können Ihre Erzählcafés zu einem Umdenken beitragen? Mit den Erzählcafés „Start ins Leben“ möchten wir den Dialog zwischen verschiedenen Generationen und Kulturen fördern. Idealerweise führt der Dialog untereinander dann dazu, dass Schwangere und Paare zu größerer innerer Stärke finden und wieder lernen, ihrem eigenen Gefühl zu vertrauen, anstatt sich ständig verunsichern zu lassen. Sei es von möglichen pränatalen Untersuchungen oder fragwürdigen Äußerungen von Fremden in Internetforen.

Wie läuft ein Erzählcafé in der Regel ab? Prinzipiell kann jeder ein Erzählcafé veranstalten. Beliebte Orte sind Hebammenpraxen, aber auch Museen. Ich unterstütze auf Wunsch mit telefonischer Beratung und schicke unseren kostenlosen Leitfaden für die Organisation und Moderation zu. Für den Dialog empfehlen wir immer ein übergeordnetes Thema. Das muss gar nicht die Geburt im Allgemeinen sein, sondern könnte auch Kaiserschnitt oder Stillprobleme heißen. Wichtig ist, dass man die Einladungen im Vorfeld breit streut. So ist die Wahrscheinlichkeit größer, Vertreter verschiedener Generationen an einen Tisch zu bekommen. Ausdrücklich gewünscht ist, dass die Teilnehmer während der Veranstaltung zwischendurch den Platz wechseln, um die Chance zu haben, immer wieder mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Bei großer Teilnehmerzahl empfehlen wir verschiedene kleine Tischgruppen zu organisieren, bei denen dann zum Beispiel auf einzelne Aspekte eines Themas eingegangen wird. Lautet das Oberthema etwa Geburt, könnten Tischgruppen beispielsweise zu den Themen Klinikgeburt, Hausgeburt oder Entbindung im Geburtshaus lauten.

Haben Sie persönlich noch Tipps für Schwangere oder Eltern? Ich empfehle jeder Frau und jedem Paar auf ihr Bauchgefühl zu hören – nicht nur bei Unsicherheiten in der Schwangerschaft oder während der Geburt, sondern auch später in Gesprächen mit Pädagogen. Nur, weil ein Kind anders ist als andere, muss es nicht gleich ein therapiebedürftiges Problem geben.

ERZÄHLCAFÉS SELBST VERANSTALTEN

- Materialien, z. B. Ablaufpläne, Moderationshilfen, Plakatvorlagen und Werbeflyer gibt es bei Lisa von Reiche, Hebamme und Vorstandsfrau von „Hebammen für Deutschland e.V.“ (E-Mail: l.vonreiche@hebammenfuerdeutschland.de).
- Bei Pressearbeit und allgemeinen Koordinationsfragen unterstützt Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer (E-Mail: schmid-altringer@directbox.com).
- Nähere Infos und ein Video unter **erzaehlcafe.net**

Formatierung alle Infoboxen im Heft gleich