

Frühstück im Bett...

...in Ruhe noch ein paar Seiten lesen, mit dem kleinen Sohn Bilderbücher anschauen – so beginnt mein 8. Mai. Denn mir ist so gar nicht nach Aufstehen zumute. Auch nicht nach richtig Anziehen oder rausgehen. Ab und zu eine Wehe. Irgendwie alles ein bisschen anders heute. So fühlt sich mein ET+7 an. Und der Vormittag verstreicht ganz in Ruhe.

Gegen Mittag werden die Kontraktionen stärker, aber nicht häufiger – 1 pro Stunde ist doch sehr überschaubar und um 14:15 Uhr denke ich mir, das könnte ich vielleicht kurz mit Renate besprechen. Meine letzte Geburt begann auch so und am Ende ging es deutlich schneller als gedacht. Per Telefon erreiche ich den Anrufbeantworter – da drauf zu sprechen ist so ein Moment, den es nicht so oft gibt – zumindest nicht um die Vermutung zu äußern, dass es vielleicht losgeht. Jetzt ist es ausgesprochen und als ich auflege, geht es mit den Wehen ganz anders weiter. Ich atme und hoffe, dass Renate sich schnell meldet.

Und dann funken wir sie doch lieber über die Klinik an. Mein Mann übernimmt das jetzt. Ich selber konzentriere mich auf meine Wehen und auf mich, blende einfach das Drumherum aus. Und hoffe so, dass Renate schnell kommt, denn jetzt geht es los, kein Zweifel!

14:40 Uhr Renate und Hebammenschülerin Clara sind da. Was für eine Erleichterung. Jetzt darf das Baby kommen. Und das möchte es auch. Während Renate und Clara im Schlafzimmer alles vorbereiten gehe ich nach nebenan ins Badezimmer und veratme meine Wehen. Atmen, atmen – ich weiß überhaupt nicht, was um mich herum passiert. Ich stehe an der Wickelkommode mit den Armen aufgestützt und ergebe mich einfach der Situation. Ich nehme jede Wehe wie sie kommt und mache nichts außer zu atmen. Mein Körper weiß was er tut und das Baby weiß es auch. Und wie erleichternd, dass mein Mann irgendwo in der Nähe ist und die Hebamme, der ich völlig vertraue.

Als ich merke, dass das Baby nun wirklich auf die Welt kommen möchte, kann ich einfach rufen und alle sind da.

Ich bleibe stehen wo ich bin und atme weiter. Die Fruchtblase springt, der Kopf wird geboren. Renate ist hinter mir und nimmt dann das ganze Kind an – geschafft. 15:21 Uhr. Ein Junge. Alles dran! Sind wir dankbar. Das war schnell und kraftvoll und intensiv.

Und am Ende schmerzhaft. Immer begleitet von Renate und dennoch ganz selbstbestimmt. Für mich waren zwei Momente dieser Geburt ganz besonders besonders: Die große Erleichterung, als Renate bei und ankommt und es jetzt wirklich losgehen darf. Das nun jemand da ist, dem ich völlig vertrauen kann, egal was passiert.

Und dann die Erfahrung, sich unter der Geburt ganz für die Situation zu öffnen. Tempo, Intensität anzunehmen, nicht nachzudenken, nichts beschleunigen wollen, sich nicht zu wehren, keine Angst zu haben, sondern einfach nur zu atmen und ganz im Moment zu sein. Und wenn das Herz schon mal so weit geöffnet ist, ist es für das Baby ganz leicht, dort hineinzuschlüpfen und gut auf der Welt anzukommen.

Noch immer so dankbar für diese schöne und unkomplizierte Geburt zu Hause.

Für die Betreuung und Begleitung von Lisa und Renate.

Für das direkte Ankommen als Familie.

Und für diesen ganz zauberhaften vierten Sohn.

Anna  Philipp

Mit Anton, Pepe, Johann

UND Benno