Dennis T. Kessler

Was Männer über Geburten wissen sollten

ALLEIN

Ungekürzte Ausgabe
Februar 2019
Erstauflage Februar 2019
© by Dennis T. Kessler. Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagdesign by Dennis Kessler
http://www.panhilla.de
post@panhilla.de

Vorwort 4

Apokalypse 5

Der Lappen 7

Leo 9

Carla 13

Cro Magnon Mann 17

Angst 20

Wut 22

Gleichmut 24

Konditionierter Verstand Versus Sein 26

Vertrauen 28

Die Geburt 31

Nachtrag 34

Anhang 35

VORWORT

Dieses Buch ist ein Buch über Vertrauen und Mut – den Mut, eigene Wege im Leben zu beschreiten und sich selbst ganz dabei zu vertrauen. Und es ist ein Buch über die Hilflosigkeit der Männer, wenn sich ihre Frauen entschieden haben, den Geburtsvorgang ohne jede Begleitung erleben zu wollen – über ihre Ängste, ihre Sorgen, ihr Gefühl der Ohnmacht, aber auch darüber, wie sich ein Paar in Vorbereitung auf eine Alleingeburt gegenseitig unterstützen und daraus Vertrauen auf den Körper der Frau und die Vorgänge der Geburt entwickeln kann.

Das Ehepaar Kessler ist nicht blauäugig in dieses Abenteuer hineingestolpert. Dennis beschreibt, wie intensiv sie beide sich mit den möglichen Konsequenzen und Risiken eines solchen Procederes auseinandergesetzt haben und auch bereit waren, mit den möglichen Folgen zu leben. Er zeigt den Lesern*innen authentisch und nachvollziehbar, dass dieser Entscheidungsprozess lange vor dem eigentlichen Entschluss zur Alleingeburt stattgefunden hat.

Das Buch möchte nicht missionieren, es möchte die Hindernisse und Blockaden aufzeigen, die Mann überwinden muss, um frei und voller Zuversicht dem Entschluss seiner Partnerin zu einer solchen gesellschaftlich nicht anerkannten Geburtsform zu folgen. Mit einem Augenzwinkern führt uns Dennis durch die emotionalen Höhen und Tiefen, die ein Mann durchschreitet bis er den Weg zu seinem Urvertrauen findet und schließlich sein Kind und seine Familie überglücklich und befreit nach der Geburt in die Arme schließt.

Hedda Lenz (Ärztin, Coach, Schreibtherapeutin)

APOKALYPSE

Der Hubschrauber befindet sich im Landeanflug. Schaulustige Nachbarn stehen auf der Straße und behindern die Arbeit der Polizei und der Krankenwagenstaffel. Ich höre sie reden: „War doch klar, dass so etwas in die Hose geht. Man soll nicht mit dem Leben spielen. Kinder bekommt man im Krankenhaus!“ Überall hektische Sanitäter und Polizisten, die versuchen auf unser Grundstück zu gelangen. Heftige Schneefälle haben es quasi unbegehbar gemacht und der wütende Sturm setzt den Einsatzkräften zu. Unsere alte Birke liegt quer vor dem Eingangstor und verwehrt jedem den Einlass. Ich höre Motorsägen, sehe Männer mit Äxten und Brechstangen.

Der Rettungshubschrauber wird von einer heftigen Sturmböe erfasst und zerschellt mit einer Hollywood reifen Explosion am Boden. Ein flammendes Inferno bricht los.

Ich sehe mich selbst, wie ich hilflos und starr vor Angst das Telefon in der Hand halte und verzweifelt immer wieder versuche die Nummer von Chuck Norris zu wählen, doch meine Finger wollen mir einfach nicht gehorchen. Dann höre ich meine Frau schreien und ich weiß, dass es jetzt zu spät ist, weitere Rettungsmaßnahmen einzuleiten.

„Du musst da jetzt alleine durch, Dennis. Ich zähle auf dich!“, höre ich Chuck´s besänftigend klare Stimme in meinem Kopf.

Geistesgegenwärtig, den Topf mit warmem Wasser unter dem Arm und Handtuch über der Schulter, knie ich mich vor meine Frau, die sich, von Krämpfen gebeutelt im Kissen verbissen hat. Ihr Körper bebt, windet sich hin und her, als ob sie mit einem Dämon zu kämpfen hätte. Ich bete das „Vater unser“.

Dann platzt die Fruchtblase und ein riesiger Schwall Wasser trifft mich mitten ins Gesicht.

Schweißgebadet wache ich auf. Mein Herz rast, wie so oft in den letzten Wochen vor der anstehenden Geburt. Ich drehe den Kopf zur Seite und sehe meine Frau und unsere beiden Söhne im Familienbett, ruhig schnarchend schlafen. Regungslos bleibe ich liegen und kann es kaum glauben, wie sehr mir doch der Gedanke an eine Alleingeburt zu schaffen macht.

Unbewusst spielt sich immer das ein oder andere Horror-Szenario vor meinem inneren Auge ab und es kostet mich einige geistige Anstrengungen, mich von dem Gegenteil zu überzeugen. Nämlich, dass alles gut ist und ich dem Leben und vor allem dem Körper

meiner Frau und dem ungeborenen Baby vertrauen kann. Als Mann der Tat fällt es mir sehr schwer die Kontrolle zur Seite zu legen und loszulassen.

„Du bist ein Lappen“, rüge ich mich selbst, „reiß dich jetzt mal zusammen. Das wird schon.“

Mit diesem Gedanken falle ich wieder in einen unruhigen Schlaf.

DER LAPPEN

Ich bin ein Lappen. Vielen Herausforderungen, die das Leben an mich stellt, scheine ich nicht gewachsen zu sein. Nicht, dass ich mich vor Verantwortung drücken würde oder sonst irgendwie versuche, mich aus der Affaire zu ziehen. Ich erledige das, was zu erledigen ist und es gelingt mir sogar recht gut. Dennoch fühle ich mich oft überfordert und in meiner Rolle eher unsicher. Es mag daran liegen, dass ich keine Vorbilder habe, auf die ich zurück greifen möchte, aber Schuldige werden immer gefunden, wenn man danach sucht. Einfacher ist es, den eigenen Charakter zu akzeptieren und lieben zu lernen. Ein Lappen hat ja schließlich nicht nur Nachteile. Zwar flattert er im Wind, hat kaum eigene Spannkraft, aber er saugt den Unrat in sich auf, um ihn anschließend entsorgen zu können. Ja manch´ einem dient er sogar als Einschlafhilfe. Meinem Freund Klaus zum Beispiel. Seit seiner Kindheit, schläft er mit einem feuchten Waschlappen in seiner Hand ein. Er gibt ihm Sicherheit und begleitet ihn ins Reich seiner Träume. Ein erwachsener, durchtrainierter Mann mit einem warmen Lappen in der Hand.

„Wie erbärmlich!“, denken wir gerne, wenn wir so etwas hören, denn es passt nicht wirklich in das gesellschaftlich akzeptierte Bild, dass wir in uns tragen. Ein Mann hat stark zu sein. Er ist der Fels in der Brandung und beschützt seine Lieben vor den Gefahren des Lebens. Er ackert wie ein Gaul und fällt irgendwann vor Erschöpfung um. Dafür bekommt er gebührenden Respekt. „Männer bauen Raketen, Männer sind schon als Babys blau!“ (Herbert Grönemeyer, Wann ist der Mann, ein Mann?, 1984).

Auch wenn es heute en Vogue ist, dass Männer den Schrank voller Beauty Produkte haben und zur Maniküre gehen, hat sich in den Köpfen der Menschen relativ wenig verändert, wie ein Mann zu sein hat und was er tun muss. Zumindest sollte er kein Lappen sein.

Warum schreibt also ein Lappen wie ich, ein Buch über die Rolle des Mannes und dann noch in Bezug auf ein so sensibles Thema wie die Geburt eines neuen Erdenbürgers?

Weil ich glaube, dass die Integration der „Lappenpersönlichkeitsanteile“ in uns Männern, ein wichtiger Schlüssel zum Vertrauen und zu den Gefühlen sein kann, die essentiell sind, um eine Frau, vorzugsweise die eigene, während der Schwangerschaft und der Geburt, respektvoll und gebührend zu begleiten.

„Lappen“ wird also in diesem Buch als Synonym für „Weichei“, „Pussy“ oder „Turnbeutelvergesser“ benutzt und steht für die Gefühle, die uns vor, während und nach der Schwangerschaft begleiten.

Dieses Buch ist für Männer, deren Frauen sich dazu entschieden haben, gegen jede Regel der gesellschaftlichen Vernunft, das Baby als Hausgeburt oder sogar als Alleingeburt ohne Hebamme, in die sichtbare Welt zu schicken.

Natürlich mag es auch Männer geben, die voller Vertrauen in das Leben sind und keine negativen Gefühle oder Gedanken in sich tragen. Mir ist bisher noch kein solches Exemplar über den Weg gelaufen, aber die Welt ist groß. Wenn ich anderen Leidensgenossen von Haus- und oder Alleingeburt erzählt habe, war die gängige Reaktion im besten Fall Irritation mit sofortiger Umleitung auf Fußballergebnisse oder das Wetter. Die meisten reagierten aber eher mit feindseliger Abneigung und Missverständnis.

Ich schreibe dieses Buch auch für mich selbst, um die Geburtserfahrungen meiner Kinder auf-

und zu verarbeiten, die für mich in meinem bisherigen Leben die überwältigendsten und wichtigsten Ereignisse waren.

LEO

Meine Frau und ich schätzen uns glücklich, dass wir drei Kinder auf dem Weg zum Erwachsen sein begleiten dürfen.

Da ich nicht der leibliche Vater unseres ältesten Sohnes bin, kann ich über diese Geburt wenig berichten. Meine Frau war damals gerade 19 Jahre alt und hat in der Klinik entbunden. Bis auf die Überforderung einer Erstgebärenden, verlief die Geburt für Mutter und Baby recht angenehm.

Wir verliebten uns erst, als der Junge bereits drei Jahre alt war. Da es keinen Kontakt zu seinem leiblichen Vater gab, übernahm ich die Vaterrolle sehr gerne und bin davon überzeugt, dass wahre Vaterschaft recht wenig mit den Genen zu tun hat.

Die erste Schwangerschaft und das Geburtserlebnis meiner Frau, kann wohl kaum dafür verantwortlich gemacht werden, warum sie sich später dazu entschied, die zwei folgenden Kinder nicht im Krankenhaus zu bekommen.

Wohl aber unsere erste gemeinsame Schwangerschaft, die in einem frühen Abort endete.

Zwar hatte sich eine kleine Fruchtblase gebildet, aber das was sich eingenistet hatte, entschied sich dazu, nicht zu wachsen.

Unsere Trauer und die Enttäuschung war groß, aber irgendwie schafft man es, damit klar zu kommen. Bei uns waren es die vielen guten Gespräche, die wir miteinander führten und die uns halfen die Situation zu verstehen und unsere Gefühle in den Griff zu bekommen.

Meine Frau entschied sich dazu, keine Ausschabung vornehmen, sondern alles natürlich abgehen zu lassen. Da auch ich einen Eingriff als seltsam empfand, war es für mich kein Problem sie dabei emotional zu unterstützen.

Irgendwann war es dann soweit, dass der Körper meiner Frau ganz natürlich und ohne Hilfe von Außen den Abort vollzog. Wir erlebten gemeinsam die leichten Wehen und Kontraktionen, bis alles von selbst gegangen war.

Ohne diese Erfahrung wäre meine Frau wohl nicht auf die Idee gekommen, sich überhaupt mit Hausgeburten oder dergleichen auseinander zu setzen. Irgendetwas hatte sich in ihrer Wahrnehmung verändert, sodass sie ein tiefes Vertrauen zu ihrem eigenen Körper und zu den Lebenskräften entwickeln konnte.

Als meine Frau dann ein Jahr später signalisierte, dass es nun noch einmal Zeit für einen nächsten Versuch wäre, war ich überglücklich. Und es war ein Volltreffer.

Wir waren und blieben schwanger, meiner Frau ging es prächtig und ich hatte genug Zeit mich auf die Geburt vorzubereiten. Natürlich ging ich davon aus, dass wir, wie alle Menschen die ich kannte, ins Krankenhaus fahren würden und die Hebammen und Ärzte dafür sorgen würden, dass alles gesund und munter auf die Welt käme. Aber Pustekuchen. Diese Rechnung hatte ich ohne meine Frau gemacht.

Zuerst brachte sie ein Geburtshaus ins Spiel und ich dachte nur: „Viele Hebammen. Nah am Krankenhaus. Kein Problem!“

Aber irgendwie schien sie das noch nicht zufrieden zu stellen und sie begann nach einer Hebamme zu suchen, die auf Hausgeburten spezialisiert ist. Als sie diese gefunden hatte, stand ihr Entschluss fest.

Wir bekommen das Kind zu Hause.

Ich weiß noch, wie alles in mir dagegen war. Mein Bauch krampfte sich zusammen und leichte Panik durchfloss meinen „Lappenkörper“. Prüfend verhörte ich meine Frau, ob sie sich etwas beweisen müsste und argumentierte, dass man in der heutigen Zeit doch keine Risiken einzugehen braucht, aber ich merkte schnell, dass ich hier auf Granit stieß.

Ich erbat Bedenkzeit und hielt Zwiesprache mit mir selbst.

So starr, spröde und unbeweglich ein Lappen im trockenen Zustand auch sein mag, benetzt man ihn mit Flüssigkeit, entfaltet er sein wahres Potential und erwacht zu dem, wozu er erschaffen wurde. Wenn mich etwas emotional trifft und mir Angst macht, reagiere ich zuerst mit einer Abwehrhaltung, bin starr, spröde und unbeweglich. Gibt man mir aber die Zeit, mich mit der Begebenheit in Ruhe auseinanderzusetzen, wirkt das auf mein Gemüt, wie Wasser auf einem ausgetrockneten Stück Fensterleder.

Nach vielen, guten Gesprächen mit meiner Frau, hatte ich keine Bedenken mehr, was die Hausgeburt betraf und es fühlte sich jetzt auch für mich richtig an.

Unser ältester Sohn, damals 7 Jahre alt, wurde in die Pläne eingeweiht und schien damit viel weniger Probleme zu haben, als ich es am Anfang hatte und ich beneidete ihn für sein vorbehaltloses Vertrauen.

Mir war von Beginn an klar, dass eine Geburt kein wirkliches Zuckerschlecken ist und intuitiv spürte ich, dass auch ich mich gut vorbereiten musste.

So durchforstete ich die Literaturempfehlungen meiner Frau, machte „Hypnobirthing“ Phantasiereisen und sah mich selbst als Gebärende. Ich durchlief imaginär die verschiedenen Phasen der Geburt und fühlte mich nach einiger Zeit recht gut auf den „Ernstfall“ vorbereitet.

Den Zweifel und mein Urmisstrauen dem Leben gegenüber, verdrängte ich gekonnt mit manischen Recherchen über die besten Kameraobjektive, denn wir wollten die Hausgeburt natürlich dokumentieren. Ich las wie besessen Testberichte und bestellte immer wieder Objektive, nur, um sie nach dem Test wieder zurück zu schicken. Mir war absolut bewusst, dass dies eine Übersprungshandlung war, doch ich konnte nicht damit aufhören.
Ich verzieh mir diese kleine Bewusstseinsstörung und nach einiger Zeit konnte ich mich besser auf meine Gefühle einstellen und sie zulassen.
Die Angst, dass etwas bei der Hausgeburt passieren könnte, was ich nicht beeinflussen kann, war allgegenwärtig. Meine Gedanken drehten sich um Totgeburten und ich hatte Angst um meine Frau.
Was, wenn irgendetwas schief läuft und wir nicht mehr rechtzeitig ins Krankenhaus kommen? Unzählige Nächte waren diese Gedankenspiele vor dem Einschlafen meine treuen Begleiter.
Auch hier half mir das Gespräch mit meiner Frau und ihre Furchtlosigkeit und ihr tiefes Vertrauen in das Leben, konnte mich immer wieder beruhigen.
Im zweiten Geburtsbericht werde ich näher auf diese Gefühle eingehen, für unser Hausgeburtserlebnis mit Hebamme, sollte dies hier erst einmal genügen.
Irgendwann war der Tag gekommen und meine Frau sagte den magischen Satz: „Leute! Es geht los!“
Leicht panisch half ich meiner Frau bei den Vorbereitungen, die Hebamme wurde benachrichtigt und die WehenApp mit Wehen gefüttert. Meine Frau, völlig entspannt, drehte noch eine große Runde mit unseren Hunden und dem Sohn, während ich, um mich nicht ganz der Panik hingeben zu müssen, viele unsinnige Dinge machte. Blinder Aktionismus schien mir recht angebracht zu sein und die Bewegung tat mir gut.
Der Tag verlief seltsam unaufgeregt und normal. Nachdem ich die Hunde und unseren ältesten Sohn bei meinen Eltern abgeliefert hatte, konnte ich mich ganz auf meine Aufgaben konzentrieren. Die Wehen kamen in immer kürzeren Abständen und ich veratmete jede einzelne intuitiv mit, als ob ich es meiner Frau damit einfacher machen könnte, brachte ihr ab und an ein Glas Wasser oder diente bei heftigen Wehen als Stütze. Irgendwann war es dann soweit, dass meine Frau die Hebamme vor Ort haben wollte. Ein kurzer Anruf genügte und innerhalb von zwanzig Minuten stand sie vor unserer Tür. Herztöne des Babys und der Blutdruck meiner Frau wurden kurz überprüft und da meine Frau die Wehenarbeit so gut alleine machte, nahm unsere Hebamme auf dem Sitzsack im Wohnzimmer platz und schlief ein. Mittlerweile war es auch schon nach 22:00 Uhr, sodass ich die Situation zwar als etwas

seltsam empfand, aber einfach nur froh war, nicht ganz allein mit der Geburt sein zu müssen.
Meine Frau hatte eine Position auf dem Sofa ausgewählt, die sie in ihren Wehen unterstütze. So saßen wir Rücken an Rücken, ich quasi als Stütze, neben unserer schlafenden Hebamme und veratmeten gemeinsam jede neue Wehe.
Dann kam der Zeitpunkt, an dem meine Frau etwas ungehalten wurde und mir auftrug unsere Hebamme zu wecken, damit sie mal schauen konnte, wie weit das Ganze jetzt vorangegangen war. Ich tat, wie mir aufgetragen wurde und nahm danach wieder meinen Platz hinter dem Rücken meiner Frau ein. Ich vernahm nur kurz etwas von: „Huch, so weit schon!“, und „jetzt ist es nicht mehr lange!“, und ein Freudenschauer lief mir über den Rücken. Die Presswehen setzten ein und ich presste mit. Ich konnte gar nicht anders. Bisher fühlte sich alles sehr gut an und ich hatte volles Vertrauen in unsere Geburt. Plötzlich begann unsere Hebamme die Herztöne immer wieder in kurzen Abständen zu überprüfen und meine Frau und ich bemerkten eine leichte Spannung, die von unserer Hebamme ausging. Als sie dann sagte: „Dann mach mal, dass es jetzt rauskommt!“, bekam ich leichte Panik und versuchte mich mit kurzen Stoßgebeten zu beruhigen.
In unseren Gesprächen mit der Hebamme nach der Geburt kam heraus, dass sie am selben Tag eine sehr dramatische Hausgeburt hatte, wo das Baby nicht atmen wollte und der Rettungsdienst gerufen werden musste. Das brachte sie natürlich mit zu uns und als sie sich mit den Herztönen nicht mehr so ganz sicher war, wollte sie die Niederkunft beschleunigen.
Meine Frau presste also nun stärker als sie es vor hatte zu tun und nach wenigen Minuten war er dann angekommen. Unser Leo.
Als ich ihn zum ersten mal sah, war ich überwältigt von seiner Schönheit und Freudentränen rannen wie aus Sturzbächen aus meinen Augen. Alle Anspannung wich von mir und eine tiefe Dankbarkeit machte sich in mir breit, so etwas Wunderschönes erleben zu dürfen. Es fühlte sich alles unendlich richtig an und bis auf die kurzen Momente der Unruhe, war alles perfekt gelaufen.
Damals dachte ich mir, dass man nichts Ergreifenderes erleben kann. Dem ist auch so. Die Gefühle, die einen übermannen, wenn man sein eigenes Kind in den Armen halten darf, sind so groß und unglaublich, dass Worte dafür nicht ausreichen.

CARLA

„Diese Geburt, wird eine Wellness-Geburt. Wir gehen schön ins Krankenhaus!“, war die Ansage meiner Frau, als wir ca. 1 1/2 Jahre nach Leos Geburt wieder schwanger waren. (Was sie zu diesem Vorhaben trieb, könnt ihr in ihrem Geburtsbericht im Anhang nachlesen). Überglücklich, dass wir noch ein Kind bekommen dürfen und meine Frau so eine beruhigende Ansage machte, freute ich mich auf alles was kommen würde. Jedoch ertappte ich mich selbst ab und an bei dem Gedanken, dass sich eine weitere Hausgeburt für mich viel stimmiger anfühlen würde. Da aber für mich ganz klar das Gefühl meiner Frau, in Sachen Geburt, oberste Befehlsgewalt ist, offenbarte ich ihr meine Gedanken nicht. Ich bin nicht gegen Krankenhäuser oder Ärzte. Ich glaube vielmehr, dass es sehr wichtig ist, dass es solche Institutionen gibt und das Ärzte überwiegend ihren Beruf und die Strapazen, die alleine die Ausbildung mit sich bringt, aus dem Gefühl der Nächstenliebe wählen. Aber irgendwie konnte ich Geburt und Krankenhaus nicht miteinander in Verbindung bringen. Die positiven Erinnerungen an Leos Hausgeburt waren einfach zu stark und die Vorstellung in einer fremden Umgebung das kostbarste Geschenk der Welt zu bestaunen, widerstrebte mir irgendwie. Ich hätte also gegenüber einer weiteren Hausgeburt keinerlei Widerstände gehabt. Ich wusste ja jetzt, was auf mich zukommen würde und hatte keine negativen Erfahrungen gesammelt.

Hätte meine Frau also im zweiten Schwangerschaftsmonat gesagt: „Ach Mann. Ich möchte doch eine Hausgeburt haben. So wie beim letzten Mal!“, hätte ich wohlwollend genickt und hätte sie in den Arm genommen, weil es sich für mich richtig angefühlt hätte.

Aber sie sagte: „Mann! Ich habe mich entschieden. Ich möchte eine Alleingeburt!“

„Alleingeburt? Keine Hebamme? Keine Versicherung? Ich muss das Kind entgegennehmen? Was? Wie? Wo? Hilfe!!“, dachte ich.

„Liebe Frau? Warum? Willst du dir etwas beweisen? Das schaffe ich nicht. Und wenn etwas schiefläuft? Mit mir nicht!“, sagte ich und bereute es augenblicklich, denn was aus mir sprach, war lediglich die verängstigte Stimme meiner gesellschaftlichen Konditionierung.

Um die Sache zu entschärfen, bat ich um Bedenkzeit.

Eine Zeit lang in Ruhe nachzudenken und darüber zu schlafen hilft bei mir, wie schon erwähnt, immer und so präsentierte ich meiner Frau am anderen Tag meine Antwort.

„Liebe Frau. Ich unterstütze dich. Wenn sich eine Alleingeburt für dich richtig anfühlt, dann wird es so gemacht. Ich werde an mir arbeiten müssen, aber ich bin bereit mich der Unsicherheit hinzugeben und meinen aus gesellschaftlicher Konditionierung bestehenden Ängste ins Auge zu sehen!“

So oder so ähnlich lautete meine Ansage und ich begann meinen Worten glauben zu schenken.

Meine Frau hatte sich bereits mit Literatur zum Thema Alleingeburt eingedeckt und versank in jeder freien Minute in ihren Büchern. Ich hingegen meditierte über meine Gefühle und Gedanken, die aufkamen, wenn ich an eine vorsintflutliche Geburt dachte. Dieses Mal würde ich keine Verantwortung abgeben können oder mit Übersprungshandlungen, wie Objektive bestellen und wieder zurückschicken, meine Gefühle im Zaum halten und das hatte ich auch nicht vor. Mir schien es besser zu sein, alles zu zulassen, was auf mich zukommen würde, aus dem Inneren sowie dem Außen. Und das war eine ziemlich heftige Angelegenheit. Ich werde in einem späteren Kapitel genauer darauf eingehen, soviel sei nur jetzt schon gesagt. Die letzten zwei Monate vor der Geburt, waren für mich emotional das Schwierigste, was ich bisher in meinem Inneren erleben, ertragen und bearbeiten musste. Aber es hat sich gelohnt. Später mehr davon.

Meine Frau schien die ganze Zeit über im Reinen mit sich und der Geburt zu sein und ihre Ruhe und Gelassenheit ging ein Stück weit auch auf mich über. Ich vertraute ihr ganz und spürte, dass sie genau wusste, was zu tun ist. Und sie sollte das „Baby“ auch prima alleine schaukeln, um die Ereignisse ein Stück weit vorweg zu nehmen.

Geplant war, dass unsere beiden Jungs am Tag X zu meiner Schwester gehen, damit wir uns nur auf die Geburt zu konzentrieren hätten. Doch Pläne und Kinder vertragen sich nicht wirklich und so verlief der Tag der Geburt ganz anders.

Meine Frau schläft normalerweise wie ein Stein und würde selbst die Apokalypse verschlafen, wenn sie Nachts über uns herein brechen würde. In der Nacht vor der Geburt bemerkte ich bei ihr jedoch eine seltsame Unruhe. Sie bewegte sich ständig und drehte ihren mittlerweile stattlichen Bauch von der einen auf die andere Seite.

Ich war also nicht überrascht, als sie uns früh morgens eröffnete: „Ich glaube, es geht los!“

Mit zwei Kindern, zwei Hunden und einer bevorstehenden Rolle als Geburtshelfer, hatte ich genug zu tun, um die leichte Panik zu verdrängen, die ständig im Hintergrund ihr Unwesen trieb und mir Horrorszenarien prophezeite. Meine Frau war wie immer die Ruhe selbst und begann nach einem schleichenden Spaziergang mit der Familie damit, das Wohnzimmer für die Ankunft unseres Babys vorzubereiten. Wir hatten alle viel Spaß dabei, den Geburtspool

aufzubauen, befestigten die Schläuche an der Badewanne und sahen dem Wasser zu, wie es langsam den Pool füllte. Mit großen Kochtöpfen gossen wir immer wieder heißes Wasser bis er soweit gefüllt war, dass meine Frau darin Platz nehmen konnte. Gekonnt und ganz bei sich, veratmete sie während der Vorbereitungen jede kommende Wehe und gab uns ganz klar zu verstehen, dass sie während einer Welle nicht angesprochen werden möchte.
Als die Wehen in kürzeren Abständen kamen und heftiger wurden, wollte ich die Hunde zu meinen Eltern und die Kinder zu meiner Schwester bringen. Da unser Kleinster aber anscheinend auch bei der Geburt dabei sein wollte und uns eindeutig klar machte, dass er nicht vorhatte das Haus und uns zu verlassen, entschieden wir uns kurzerhand dazu, dass ich mich um die Kinder kümmere und meine Frau die Hebamme benachrichtigt, dass wir sie doch gerne vor Ort hätten. Natürlich vielen mir in diesem Moment tausend Steine vom Herzen und ich gab meinen Posten als Geburtshelfer gerne ab. Unsere Hebamme wurde per SMS benachrichtig und die Antwort folgte prompt: „Bin noch mitten in einer anderen Geburt. Komme danach zu euch. Katharina (Meine Frau). Du weißt, dass Frauen Kinder bekommen können!“
Meine Frau war weiterhin die Ruhe selbst und kümmerte sich, nun im Pool sitzend, um die Wehenarbeit und schickte uns in den ersten Stock, damit sie ihre Ruhe hatte.
Ich bespaßte also die Kinder und schielte immer wieder, nach unserer Hebamme Ausschau haltend, aus dem Fenster. Zwischendurch eilte ich alle viertel Stunde nach unten zu meiner Frau, um mich nach ihrem Befinden zu erkundigen, ihr ein Glas Wasser zu bringen oder um heißes Wasser für den Pool nachzufüllen.
Irgendwann als ich wieder nach unten zu meiner Frau kam, sagte sie mir, dass die Fruchtblase geplatzt sei und es jetzt nicht mehr lange dauern könnte. Von unserer Hebamme immer noch keine Spur. Ab diesem Zeitpunkt war mir klar, dass meine Frau das Baby alleine auf die Welt bringen würde!
Ich ging noch einmal nach oben und nahm im Familienbett neben meinen Kindern Platz, die gerade die 50. Folge Peppa Wutz angefangen hatten und atmete tief durch. Auch ich war jetzt ganz im Moment und in Gedanken bei meiner Frau.
Plötzlich hatte ich das Gefühl ganz schnell nach unten zu müssen und schnappte mir den Kleinen.
Als wir das Wohnzimmer betraten, war Carla in den Armen meiner Frau angekommen.
Ich wusste nicht, wie lange sie schon in ihrem Arm lag, sah nur ein lebloses, weißes Bündel und fragte leicht panisch: „Und? Alles ok?!“

In diesem Moment vernahm ich den wunderschönsten Schrei, den ich jemals gehört habe und sprang mit dem Kleinen auf dem Arm in die Luft, tat selbst einen Jubelschrei und rief nach unserem Ältesten Sohn, der schnell nach unten hechtete.
So standen wir bald alle Arm in Arm um den Geburtspool herum und bestaunten unser neues Familienmitglied und die stolze Mutter.
Irgendwann stellte ich meiner Frau die Frage, ob es jetzt ein Mädchen oder ein Junge sei.
„Ich habe noch gar nicht geschaut“, sagte sie und nach einem kurzen Blick schossen ihr die Tränen in die Augen und sie stammelte: „Ein Mädchen!“
Jede Frau, die mit drei Männern zurecht kommen muss, weiß wie sehr sie sich weibliche Unterstützung gewünscht hat.
Unsere Prinzessin Carla war geboren und wir konnten unser Glück kaum fassen.
Zehn Minuten später trat unsere Hebamme vorsichtig in die Wohnung und sagte: „Ich habe extra ein bisschen langsamer gemacht!“
Der Wortlaut der ersten SMS meiner Frau lautete nämlich: „Unser Leo ist ein wenig anhänglich und wir können ihn nicht weggeben. DENNIS wünscht sich, dass du vielleicht doch bei der Geburt dabei wärst!“
Zum Glück hat sie zwischen den Zeilen gelesen und uns den Wunsch der Alleingeburt ermöglicht.
Ich bin eben ein Lappen und hätte in diesen Momenten gerne die Verantwortung abgegeben, aber rückblickend, möchte ich diese wunderbare Erfahrung auf gar keinen Fall missen. Es hat unsere kleine Familie noch näher zusammen gebracht und einem Lappen mehr Urvertrauen in das Leben geschenkt. Danke.

CRO MAGNON MANN

Die Tiere sind unruhig. Ich strecke die Nase prüfend in den kalten Wind und suche den Horizont nach möglichen Gefahren ab. Die Kinder stehen dicht hinter mir, um sich in meinem Windschatten vor der Kälte zu schützen. Sie necken sich gegenseitig und albern herum, bis ich einen kurzen Brummlaut von mir gebe, um sie in die Schranken zu weisen. Ich muss mich konzentrieren. Ich prüfe noch einmal die scharfe Spitze meines Speers und nicke zufrieden. Ich fühle mich gut vorbereitet und auf meine Rolle eingestimmt. Aus dem Inneren der Höhle dringen die ersten Schreie meiner Frau an mein Ohr. Die Kinder blicken mich verunsichert an, doch ich gebe ihnen mit einer besänftigenden Geste zu verstehen, dass alles in Ordnung ist. Damit sie sich selbst davon überzeugen können, dass es ihrer Mutter gut geht, schreiten wir gemeinsam ins Innere der Höhle. Die Glut der Feuerstelle sorgt für eine angenehme Wärme und ich bin selbst froh, der Kälte noch einmal für einen kurzen Moment den Rücken zudrehen zu können. Doch lange kann ich hier nicht verweilen. Ich muss die Höhle vor möglichen Eindringlingen, sei es Mensch oder Tier, verteidigen können. Ich muss meine Familie und meine gebärende Frau beschützen. Das ist meine Aufgabe, dafür bin ich gemacht.

Ich lege meiner Frau sanft die Hand auf die Stirn, doch sie gibt mir zu verstehen, dass sie jetzt allein sein möchte. Also packe ich mir die Kinder und wir begeben uns wieder nach draußen.

Eine Zeit lang stehen wir einfach nur da und hören dem Heulen des kalten Novemberwindes zu. Es hat noch nicht viel geschneit, doch der frühe Frost kündigt einen harten Winter an.

Dann plötzlich vernehme ich ein verdächtiges Geräusch und gehe in Habtachtstellung, den Speer mit der Spitze nach vorne gerichtet. Hinter einem Brombeeren Busch, scheint sich etwas zu verstecken. Ich signalisiere den Kindern, dass sie zurück in den Höhlen Eingang gehen sollen, lasse dabei aber den Busch nicht aus den Augen.

Ohne Vorwarnung und in einem unglaublichen Tempo schnellt ein Säbelzahntiger hinter dem Busch hervor, bereit mich mit einem Sprung zu erledigen. Er hat Hunger, so wie wir alle, doch diese Rechnung hat er ohne einen werdenden Vater gemacht.

Gekonnt weiche ich zur Seite aus, sodass sein Angriff von der Außenwand der Höhle abgefangen, und sich das Tier neu orientieren muss. Ich nutze die Sekunde und renne schreiend auf ihn los, ramme ihm meinen Spitzen Speer in die Nase, denn dort sind sie am empfindlichsten und hoffe darauf, dass ihn mein Angriff vertreibt. Er schreit auf, schüttelt sich kurz benommen und für einen Moment sieht es nach einem erneuten Angriff seinerseits aus, doch ich blicke ihm tief in die Augen und sage: „GrrrrrBrrrrGrrrr!“, was soviel heißt wie: „Hier und heute, wirst du niemanden von uns erlegen. Versuchst du es, wirst du sterben!“

Und tatsächlich dreht sich der mächtige Tiger um und spurtet im Schweinsgalopp davon.
Außer Atem und noch voller Adrenalin, eile ich nach Innen, um nach meinen Kindern und meiner Frau zu sehen.
Schon im Höhleneingang höre ich mir wohlbekannte Geräusche an mein Ohr dringen. Die schönsten Geräusche der Welt. Ein Baby schreit.

Ich habe mir oft die Frage gestellt, wann der überwiegende Teil unseres Geschlechts den natürlichen Sinn für die Rolle innerhalb einer Familie und damit eingebunden, auch das intuitive Gespür für Geburten verloren hat? Auf dem Fußballplatz oder auf unserer Arbeit sind wir Helden und wissen genau, was von uns verlangt wird, aber sobald wir die Türschwelle unseres Zuhauses überschreiten, benehmen wir uns oft wie blutige Anfänger, manchmal gar wie nicht Zurechnungs-fähige.
Ausnahmen bestätigen die Regel, aber die meisten Männer, mit denen ich ins Gespräch kam, pflichteten mir bei, wenn es um unser mangelndes Rollenverständnis und die Unbeholfenheit ging.
Vorbilder sind rar gesät und vielen fehlt die Zeit, um sich den Luxus zu gönnen, über das eigene Leben und Schaffen nachzudenken.
So bleibt einem nichts anderes übrig, als verstaubte Konzepte zu übernehmen und diese irgendwie passend zu machen. Doch kann das in der heutigen Zeit funktionieren?
So sehr man es auch versucht die Frau in den Senkel zu stellen, die Kinder hörig und den Hund unterwürfig zu machen, es will uns nicht mehr recht gelingen.
Frauen haben ihre eigene Meinung, die Kinder tanzen einem auf der Nase herum und der Hund ist ein Fall für den Tierpsychologen. Wo ist die gute alte Zeit hin, wo der Mann noch das Sagen hatte und alle nach seiner Keule ähhh Pfeife tanzten?
Zum Glück ist sie unwiderruflich vorbei.
Ich muss ganz ehrlich gestehen, dass ich mich oft für die „Männerwelt“ schäme. Sich weiterhin so zu benehmen, als hätte die Emanzipation niemals stattgefunden und den alten Patriarchaten heraushängen zu lassen, ist für mich eher ein Armutszeugnis, als ein funktionierendes Lebenskonzept.
„Und warum benehmen wir uns denn so, allwissende Müllhalde?“, höre ich die Schar der Neugierigen fragen.
Weil wir Angst haben.

Das Kartenhaus unseres Systems, überwiegend von Männern erdacht und erbaut, scheint langsam aber sicher in sich zusammen zu fallen. Jahrelange Unterdrückung fordert ihren Tribut.
Animus und Anima wollen und müssen in Balance gebracht werden.
Dies soll kein Anspruch auf Wahrheit oder Weisheit sein, jedoch muss ich soweit ausholen, um das Terrain auf dem wir uns später bewegen werden, abzustecken und zu definieren.
Es soll auch keine Frage der Schuld sein. Die Dinge sind einfach zu komplex, als dass irgendjemand oder etwas als schwarzer Peter herhalten könnte. Doch als Arbeitsgrundlage für dieses Buch, möchte ich die Männerwelt gerne dazu ermutigen, ihr Kartenhaus in Frage zu stellen, um die Augen für eine andere Realität öffnen zu können.
Wenn diese Seiten in euren Händen weilen, hat etwas an die Tür eurer Komfortzone gekratzt. Deshalb muss ich auch nicht mit angenehmen Worten um eure Aufmerksamkeit buhlen, um euch etwas zu verkaufen, sondern kann schreiben, wie mir die Schnauze gewachsen ist. Sich von den gängigen Konzepten und dem damit verknüpften konditionierten Verstand zu trennen, ist kein Wochenendkurs und eine Veränderung wird sicherlich nicht mit Kalender-Aphorismen erzielt werden. Hier geht es um die Wurst. Wir werden gemeinsam tief graben, um die holde Frau in der Schwangerschaft und bei der Geburt gebührend zu unterstützen. Wir werden uns die unangenehmen Fragen stellen und die Welt ein wenig auf den Kopf stellen.
Denn hey Mann - es geht um das absolut abgefahrenste und unglaublichste Ereignis überhaupt. Der Geburt eines neuen Lebewesens. Wenn es sich dafür nicht lohnt die Scheuklappen abzusetzen, dann weiß ich es auch nicht.

ANGST

Angst hält uns davon ab, von einer zu hohen Klippe zu springen oder in gehobenerem Alter ungeübt einen Salto rückwärts zu machen. (Wenn wir bei Letzterem nicht auf unser Gefühl hören oder Alkohol mit im Spiel ist, kann das böse Folgen haben) Das Gefühl warnt und bewahrt uns vor gefährlichen Situationen, zwielichtigen Gestalten und lässt uns schneller die Beine in die Hand nehmen, wenn es mal eng wird. Angst ist also von der Natur aus ein sehr nützliches Gefühl, hält die Dinge in der Balance und setzt Grenzen, deren Überschreitung nicht gut für uns wäre.

Ich bin kein Psychologe, kein Biologe und kein Verhaltenstherapeut. Ich denke einfach nur als gewöhnlicher Mensch über dieses Gefühl nach und maße mir an zu behaupten, dass man diese Form von Angst, als natürliche Angst bezeichnen darf.

Was aber, wenn wir hinter jeder Straßenecke ein Mammut oder einen Säbelzahntiger vermuten und nur noch in gebückter Haltung und mit Speer unterwegs sind?

Wir würden hoffentlich von irgendeiner netten Person beiseite genommen und in eine enge weiße Jacke gesteckt, bevor wir anderen gefährlich werden könnten.

Was aber, wenn wir scheinbar ganz normal unterwegs sind, Speer und Axt aber gedanklich immer im Anschlag haben?

Man würde uns kaum ansehen, dass wir unter enormen Stress stehen, doch unsere Gedankenwelt glich einem Bild von Hironimus Bosch.

Wir könnten weder fliehen noch wild in der Gegend herum fuchteln, um unsere imaginären Gegner zu vertreiben, denn dann würden ja die Männer mit der weißen Jacke kommen und das wollen wir auf gar keinen Fall.

Also halten wir dem Druck stand und verdrängen unsere ängstlichen Gedanken so gut wie es geht.

Wir sprechen mit niemandem darüber und Nachts, wenn uns die Geister besuchen, verkriechen wir uns unter der Decke. Wir würden so gerne nach Mama rufen, aber was soll der Rest der Familie von uns denken.

Und ist es nicht die Angst vor Mammuts oder Gespenster, dann eben die Angst die Arbeit zu verlieren, nicht genug Geld zu haben, sein soziales Ansehen zu verlieren oder die Angst davor, dass jemand den kleinen verängstigten Jungen in uns erkennen könnte. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nicht nur, dass diese Gedanken existieren, wir schenken ihnen auch noch Glauben. Sie halten uns auf Trab und wir tanzen nach ihrer Pfeife. Wir kämen nicht im Traum darauf, dass diese Ängste nur eingebildet sein könnten. Die Nachrichten und Block-Buster geben uns schließlich recht. Die Welt ist ein gefährlicher Ort und alle wollen mir persönlich an den Kragen.

Wir haben tatsächlich ein Problem, aber da fast alle so funktionieren, sehen wir keinen Handlungsbedarf und stecken weiterhin den Kopf in den Sand oder laufen weg.

Manchmal erscheint es mir so, als wären wir geradezu süchtig nach fürchterlichen Nachrichten und Katastrophen. Eine Geschichte scheint erst dann eine gute Geschichte zu sein, wenn sie dramatisch und aufregend ist.

Als ich einmal beim Frisör saß und auf meinen Termin wartete, belauschte ich folgendes Gespräch.

„Und? Ist das Baby gut auf die Welt gekommen?“, fragt der Frisör.

„Ja. Nach zehn Stunden Kampf!“, antwortet der Vater mit stolz geschwellter Brust.

Drama, Baby!

WUT

Gäbe es keinen Gegenspieler zur Angst, befänden wir uns entweder ständig auf der Flucht oder wir würden uns nicht mehr vor die Tür trauen und zitternd in einer Ecke kauern.
Sind wir mit einer gehörigen Portion Testosteron gesegnet, begegnen wir der Angst in uns mit Aggression. Wir beißen, schreien, treten oder schlagen sie einfach aus dem Weg.
Gewalt ist eine Möglichkeit, unliebsame Dinge aus dem Leben zu schaffen, wenn auch keine sehr kluge. Wir ernten schließlich, was wir sähen und das ist keine Binsenweisheit.
Kommt also unsere Frau auf die Idee, uns eine Hausgeburt oder gar Alleingeburt aufdrücken zu wollen, ist es Zeit für die Keule, damit wieder die Vernunft Einzug ins weibliche Gehirn hält.
Scherz beiseite. Bedroht jemand unser kleines Kartenhaus und will uns an die Komfortzone, werden die Krallen ausgefahren. Diese Strategie hat sich schließlich Jahrhunderte lang bewährt und auch in unserer heutigen, aufgeklärten und offenen Zeit ist Gewalt leider immer noch an der Tagesordnung. Sei es verbal oder gar physisch.
Und alles nur, weil wir Gespenster sehen?
In Wahrheit geschieht um uns herum oft nicht allzu viel, was uns Angst bereiten könnte. Gerade hier in Deutschland leben wir doch recht sicher. Wir können auf die Straße gehen, ohne sofort überfallen zu werden, sind weitestgehend sozial abgesichert und kaum jemand muss Hunger leiden. Und doch leben wir in einer Zeit der Ängste und Unfreiheiten. Kein Tag vergeht, an dem nicht mindestens eine Hiobsbotschaft an unser Ohr dringt und alle meckern herum, aber keiner hat eine vernünftige Idee, wie man die Probleme aus der Welt schaffen könnte.
Der Wutbürger ist zum Kulturgut geworden und läuft laut zeternd durch die Gegend auf der Suche nach Gehör. Gleich und Gleich gesellt sich gerne und schon haben wir schnell eine aufgebrachte Meute vor Angst blökender Schafe.
Dies hier ist nicht wertend zu verstehen. Ich möchte nicht verurteilen und jemanden beschuldigen noch überheblich klingen. Es ist viel mehr als nüchterne Beobachtung anzusehen und für die späteren Kapitel in diesem Buch von Nutzen.
Zu verstehen, wo die Ideen unseres konditionierten Verstandes ihren Ursprung haben, ist für alle weiteren Zeilen von großer Wichtigkeit.

Zu erkennen, dass hier nur Gespenster gegen Gespenster kämpfen, kann uns dabei helfen, Abstand vom konventionellen Denken zu nehmen, was in Sachen Haus- oder Alleingeburt äußerst hilfreich ist.

GLEICHMUT

Gibt es vielleicht Alternativen zum alten Angst-und-Wut-Spiel?
Ich könnte zum Beispiel schon einmal damit beginnen, das Objekt meiner Alpträume genauer zu untersuchen. Anstatt bei jeder flatternden Gardine an ein Gespenst oder an einen bösen Geist zu denken und mich unter der Decke zu vergraben, könnte ich Licht ins Dunkel bringen. Wagemutig stelle ich mich ans offene Fenster und spüre den Wind auf meiner von Angstschweiß benetzten Stirn. Strenge ich mein Affenhirn jetzt ein wenig an, könnte ich eine Verbindung zwischen Wind und Gardinenflattern herstellen. Sofort wird mir wohler zumute werden und ich habe erkannt, dass in diesem Fall kein Poltergeist die Hände mit im Spiel hat. Habe ich einmal eine Verbindung zwischen Dingen hergestellt und eine Erkenntnis erlangt, werde ich es wohl auch in anderen Situationen versuchen. Und siehe da. Langsam aber sicher, verschwinden alle Dämonen und Geister aus meinem Haus und ich erobere mir die Schönheit der Nacht zurück, ohne Angstschweiß und Luftnot unter der Bettdecke.
Raube ich also den Emotionen den Grund ihrer Nahrung, senkt sich Gleichmut auf mein Haupt und ich fühle mich schlicht und einfach in Balance.
Es wird natürlich nicht einfach sein, denn hinter jedem Schrank und unter jedem Bett können sich wilde und böse Kreaturen verbergen, doch mit ein bisschen Training wird es uns gelingen, das Schwert der Erkenntnis immer besser und zielsicherer zu schwingen.
Eine weitere und sehr wirksame Methode kann es sein, den Dingen die Wichtigkeit zu nehmen.
Es ist völlig normal zu leben und zu sterben. Jeder der auf diesem Planeten wandelt und seinen Fußabdruck hinterlässt, muss auch wieder gehen. Das ist der ewige Kreislauf des Lebens. Auch wenn manche Wissenschaftler daran arbeiten, die Lebenserwartung Metusalem gleich in die Länge zu strecken, werden sie dem Verfall nicht ganz Herr werden. Wo sollen auch die ganzen Menschen hin? Ich persönlich habe nichts gegen Ankunft und Abflug. Es fühlt sich für mich richtig an als Gast auf dieser Erde zu sein und auch wieder zu gehen. Ein Lebewesen kommt, ein anderes geht. Ich atme ein und atme aus und auch dafür muss ich nicht wirklich etwas tun. Ich strenge mich nicht an, denn mein Körper macht seine Arbeit weitestgehend sehr gut. Und von den meisten Vorgängen habe ich nicht die leiseste Ahnung. Es geht von allein.

Der konditionierte Verstand hatte schon immer einen Heidenspaß daran aus einer Maus einen Elefanten zu machen. Er weiß zwar nicht im Geringsten Bescheid über die Prozesse die dafür verantwortlich sind, dass z.B. Leben entsteht, aber er hat zu allem eine feste Meinung und viele Geschichten darüber gehört. Und deshalb nimmt er sich das Recht heraus, über alles zu urteilen. Ein ziemlicher Depp, ein Schwätzer vor dem Herrn und eine Luftpumpe.

Das alles wäre ja gar nicht so schlimm, wenn er sich nicht so unendlich wichtig nehmen würde.

Da er zu allem eine Meinung hat und sich die Welt nur um seine Gedanken dreht und darüber hinaus sein Dasein nur durch Probleme und Dramen gerechtfertigt ist, wird selbst so eine normale Sache, wie z.B. eine Geburt zum wichtigsten Ereignis im Universum gemacht.

Was der konditionierte Verstand aber nicht weiß ist, dass es das Universum gar nicht interessiert, wieviel Wichtigkeit er einer Sache beimißt.

Und so dreht sich die eigene kleine, wichtige Gedankenwelt stets um sich selbst und erbaut sich ein Konstrukt, dass ihm mehr und mehr Wichtigkeit verleiht.

Bei soviel Wichtigkeit kann einem dann schon einmal schwindelig werden, wobei wir am springenden Punkt angelangt wären.

Konstruierte Wichtigkeit kann die ganze Palette menschlicher Emotionen bedienen und so verzerren, dass aus Angst Panik wird, aus Wut, Hass und aus Liebe, Fanatismus.

Was können wir also dagegen unternehmen, dass nicht aus jedem seichten Furz ein Erdbeben wird?

Wir können uns schlicht darauf besinnen, dass wir von den meisten Vorgängen auf der Welt und in uns selbst gar keine wirkliche Ahnung haben und das Leben auch ohne unsere dämlichen Gedanken seinen einzigartigen Weg geht. Wir sind niemals so wichtig gewesen, wie wir es glauben oder uns glaubhaft gemacht wurde. Wir atmen ein und atmen aus und irgendwann zum letzten Mal. Von da aus betrachtet verliert alles ein wenig an Bedeutung, aber es befreit auch vom ewigen Drang danach, sich selbst zu beweisen, dass man existiert.

Wir sind jetzt einfach hier und die Dinge laufen ganz gut ohne unser ständiges gedankliches Zutun.

KONDITIONIERTER VERSTAND VERSUS SEIN

Haben wir dem konditionierten Verstand in die Karten gesehen und sein Spiel erkannt, wird uns etwas offenbart, was von jeher der Urgrund unseres Daseins ist und immer sein wird. Urvertrauen.

Tatsächlich existiert in Wirklichkeit gar nichts anderes. Das mag sich jetzt etwas seltsam oder gar verrückt anhören, aber wenn wir den ewigen, bedeutungsschweren Gedanken keinen Glauben mehr schenken, bleibt nichts anderes zurück als ein stiller Fluss von Sein.

Dort ist Wissen, Akzeptanz und Leichtigkeit. Keine Energie wird auf Vergangenheit und Zukunft verschwendet, kein Ereignis wird unnatürlich aufgeblasen. Es reicht die schlichte Existenz im Moment. Alles andere ist konstruierte Wirklichkeit und von Grund auf verzerrt und falsch.

Sein ist einfach, Erdachtes kann hingegen unendlich schwierig und kompliziert sein.

Wir leben in einer hochkomplexen Gesellschaft, die keinen Platz für schlichtes Dasein hat. Es muss immer etwas geschehen und alles ist besser als angebliche Langeweile. Unsere Konsumkultur baut darauf auf. Wenn mal nichts los ist und bevor ich auf dämliche Gedanken komme, kann ich mir immer noch etwas Schönes erwerben, was mich wieder beschäftigt und mich glücklicher macht. Einfach nur da zu sitzen und nichts zu tun ist schier unmöglich und zum Glück gibt es ja unsere Handys mit den tollen bunten Apps auf denen man sinnvoll herum drücken kann.

Eigentlich ist alles völlig in Ordnung und bedarf keiner Verbesserung, doch wie die Motten kreisen wir um das Licht in Hoffnung auf irgendetwas. Ja auf was eigentlich. Keine Ahnung. Hauptsache nicht Nichts.

Dies soll hier kein Plädoyer gegen unsere momentane Gesellschaftstruktur und den Status Quo sein, doch kann es für die kommenden Kapitel von Nutzen sein, sich selbst einmal zu fragen, welche Dinge wir aus eigenem Antrieb heraus in Angriff nehmen und wie oft wir einfach mit der blökenden Herde mitlaufen.

Wenn es um das Thema Hausgeburt oder Alleingeburt geht, wird die Herde kein Verständnis für diese Dinge haben und Konfrontationen sind vorprogrammiert. Hier genau Bescheid zu wissen ist von großem Vorteil.

Unsere Systeme sind nicht an Urvertrauen interessiert. Die Basis ihrer Existenz ist Angst und Unwissenheit.
Ein Mensch, der sich selbst bewusst ist und aus dem Vertrauen heraus handelt, dass ihm an nichts mangeln wird und sich das Leben um ihn kümmert und sein Bestes will, wird nicht gesellschaftskonform handeln. Er handelt viel mehr nach seinen eigenen Vorstellungen und Ideen. Diese können deckungsgleich mit der „Norm“ sein oder eben nicht, aber sie sind frei gewählt. Wenn ich mich also für eine Alleingeburt entscheide, dann sollte ich mir zuerst die Frage stellen, ob dieser Wunsch ein dafür oder ein dagegen ist?
Wenn ich die Frage mit dafür beantworten kann, wird sich wohl kaum ein Problem auftun.
„Ich bin dafür, dass mein ungeborenes Kind und ich die Möglichkeit einer stressfreien, sanften Geburt im Kreis der Lieben, bekommen“.
Wenn ich gegen Krankenhäuser bin oder aus Gründen der Rebellion oder einfach nur besonders sein will, sollte ich mir noch einmal genau überlegen, was ich da vor habe.
Prüft euch und eure Frauen.
Ein „Dafür“ ist Vertrauen, ein Dagegen hingegen erdachte Wirklichkeit und führt meiner Meinung nach zu Spannungen, die zu Komplikationen führen können.
Bringen wir es jetzt also auf den Punkt.
Als Männer sind wir Beobachter. Wir können nicht schwanger sein, auch wenn unser stets wachsender Bauch während der Schwangerschaft solches vermuten lässt. Die Frau trägt das Kind in sich und ist im direkten Kontakt mit ihm. Wir Männer können uns nur nach dem Empfinden erkundigen, es aber selbst nicht spüren.
Was bringt uns ein: „Es ist alles in Ordnung, Schatz!“, wenn uns der Allerwerteste auf Grundeis geht, wenn wir an eine Geburt zu Hause denken, bei der wir noch nicht einmal die Verantwortung abgeben können? Egal wie sehr uns die holde Frau versichert, dass alles nach Plan läuft, wir stehen außen vor und haben keine Kontrolle über die Geschehnisse. Wir können nicht eingreifen und dafür sorgen, dass alles glatt läuft.
Was bleibt uns also jetzt übrig außer Amok zu laufen und die ganze Geschichte zu verteufeln, dafür zu sorgen, dass die Frau zur Vernunft kommt und die Geburt wieder in Fremde Hände gibt?
Wir können vertrauen.
Lässt sich die Frau nicht von ihrem Vorhaben abbringen und besteht auf ihr Recht einer selbstbestimmten Geburt, müssen wir Männer wohl lernen, die Kontrolle abzugeben und darauf zu vertrauen, dass alles gut ist und sein wird.

VERTRAUEN

Der Grund unserer Existenz ist Urvertrauen. Eine gewagte These, die ich hier aufstelle und gerne verteidigen möchte.
Wie komme ich zu einer solchen Behauptung?
Hätten wir keinerlei schmerzlichen Erfahrungen im Laufe unseres Lebens gesammelt oder von unseren Bezugspersonen übernommen, gäbe es keinen Grund für uns, in dieser von wilden Tieren und Naturkatastrophen weitestgehend freien Region, an unserem Vertrauen zu zweifeln.
Die meisten Menschen unserer Gesellschaft können sich frei bewegen, ihre Meinung in die Welt hinaus posaunen ohne verhaftet oder ermordet zu werden und sich dick und rund fressen, wenn ihnen danach ist. Es mangelt uns an wenig und dennoch sind wir immer noch überaus ängstliche Zeitgenossen.
Oberflächlich gesehen, gibt es also nur Gründe, sich wie eine Made im Speck pudelwohl zu fühlen und darauf zu vertrauen, dass es auch morgen noch so ist.
Aber wir sind ja nicht dumm. Dieses Gedankengut ist natürlich absoluter Schwachsinn.
Es gibt Millionen Gründe sich eben nicht wohl zu fühlen und nichts und niemandem zu vertrauen.
Wir kommen ja schon nackt auf die Welt und ohne Fürsorge, Kleidung und ein bisschen Liebe, könnten wir keine Stunde überleben. Wir müssen von unserem ersten Herzschlag an um unser Überleben kämpfen und uns unseren Platz unter der Sonne mühsam verdienen.
Nichts, aber auch gar nichts wird einem geschenkt und der Nachbar hat es immer besser als wir selbst. Wir straucheln und fallen, stehen wieder auf, klopfen uns die Hosen ab und schon geht es wieder von vorne los. Straucheln, fallen, aufstehen und das ein ganzes Leben lang. Die Angst im Nacken sitzend, gehen wir gebeugt, bis uns der Rücken am Ende bricht. Aber was will man machen, die Welt ist eben kein Ponyhof. Nicht wahr?
Übertreibe ich etwa hier? Nein. Ich glaube es beschreibt so ziemlich das, was unter unserem sorgsam rasierten Körper vor sich geht. Dies ist die gedankliche Realität in denen die meisten von uns handeln und wandeln. Und wehe dem, der etwas anderes behauptet. Wie kann er nur. Die Welt zeigt es einem doch jeden Tag. Seht euch nur die Nachrichten an oder lest die Zeitung. Sie sind doch voll von schrecklichen, angstmachenden Dingen.

Unser konditionierter Verstand wird sich um Kopf und Kragen reden, wenn wir an seinen Lieblingsüberzeugungen kratzen und wir werden weiterhin nach seiner Pfeife tanzen, bis wir ihm die richtige Frage stellen.
„Was kannst du schon?“
Wenn ich einen Brief an mein Ego-Äffchen schreiben sollte, dann würde er wie folgt lauten.

Lieber Affe,

ich weiß, du willst nur mein Bestes. Aber ich muss dir sagen, dass du mir schwer auf die Nerven gehst. Ich habe dich durchschaut, dich und deine dämliche Armada an flachem Gedankengut, dessen einziger Sinn es ist, sich selbst zu erhalten.
Ich mache da jetzt nicht mehr mit und steige aus deinem Karussell aus. Denn mal ganz ehrlich.
Was kannst du denn schon, außer geliehene Gedanken zu schlucken und wiederzukäuen?
Du hast eine Meinung über unseren Körper, kennst aber keinerlei Prozesse, die ihn am Leben erhalten. Du kannst weder ein Lebewesen erschaffen, noch verstehen, wie es dazu kam, dass du hier bist. Du kannst keinen Regen machen, keine Sonne und du hast die Erde nicht erschaffen, auch wenn du das gerne behaupten würdest. Und wenn wir jetzt schon mal dabei sind, möchte ich dir noch folgendes in dein Gesicht schreien.
Halt einfach dein Maul, wenn es um Dinge geht, die du weder unter Kontrolle hast noch verstehen kannst.

Hochachtungsvoll,

Dein Meister

Wie sich Milliarden von Zellen zu einem neuen Lebewesen formen, wird für uns wahrscheinlich noch lange unverständlich bleiben. Natürlich arbeitet die Wissenschaft daran, Menschen im Reagenzglas zu erschaffen. Aber sie kopieren damit nur das, was das Leben seit jeher erschafft. Das heißt nicht, dass man den ersten Funken versteht, der Leben überhaupt ermöglicht. Der Verstand ist klein, aber er spielt sich gerne auf, als wäre er Gott.
Und so ist es auch mit einer Geburt. Wir können nicht alles kontrollieren, auch wenn wir das gerne wollen. Das Leben hat seine eigenen Regeln und vielleicht wäre vieles besser, wenn wir nicht daran herum pfuschen würden. Gedanklich, wie in Taten.

Wenn wir das jetzt wirklich verstanden haben, bleibt nur noch eins übrig. Und zwar das, was sowieso von Anfang an bei uns war und zu unserem Geburtsrecht gehört.
Urvertrauen.
Vertrauen ist das, was übrig bleibt, wenn alle anderen Gedanken keinen Sinn mehr ergeben. Entweder wir gehen an der Armee der schrecklichen Nachrichten zugrunde oder wir blicken an uns herunter und stellen fest, dass wir trotzdem noch da sind. Gegen jede Regel des Verstandes leisten wir dennoch Widerstand.
Denn in Wahrheit geschieht gar nicht soviel in unserer kleinen, eigenen Welt.
Natürlich gibt es fürchterliche Schicksalsschläge. Menschen sterben zu früh oder andere schlimme Dinge geschehen, die uns für lange Zeit trauern und verzweifeln lassen. Wir werden taumeln, straucheln und aufstehen. Aber das ist nur ein Teil unserer Geschichte.
Unzählige schöne Momente, in Frieden und Glück, Gemeinschaft und Lebensfreude bestimmen den überwiegenden Teil unseres Lebens. Wenn wir sie denn wahrnehmen. Die Fähigkeit dazu haben wir sicherlich nicht verloren, eher den Blick für die Einfachheit Dinge.
Und zu diesen unzähligen, einzigartigen Momenten gehören für mich die Geburten unserer Kinder.

DIE GEBURT

Es ist wohl bei niemandem so, dass man morgens aufwacht und sich für eine Hausgeburt entscheidet. Eine Haus- oder gar Alleingeburt ist nichts, was man so nebenher aus einer Laune heraus beschließt. Und auch bei meiner Frau haben sich viele Dinge über einen langen Zeitraum zu einem Ganzen zusammengefügt, um diese Erfahrung zu ermöglichen.
Wir haben gemeinsam viel recherchiert und uns zu mündigen Menschen gemacht. Wir hatten beide das Gefühl, die Dinge selbst in die Hand nehmen zu müssen und da es kaum Vorbilder gab, an die wir uns halten konnte, grasten wir alles ab, was wir zum Thema Geburt finden konnten. Das Internet offenbarte sich als wahre Schatztruhe. Von der menschlichen Anatomie, über Geburtshilfen bis hin zu Geburtsberichten, es liegt alles wenige Klicks von einem entfernt, wenn man gezielt danach sucht. Doch was am allerwichtigsten war, wir haben viel miteinander gesprochen. Wir haben unsere Ängste miteinander geteilt und nichts vor dem anderen verheimlicht. Selbst die abwegigsten Gedankengänge wurden kommuniziert und wir fühlten uns zum Ende hin sehr sicher in unserem Vorhaben.
Es ist ein Weg den man, wenn es möglich ist, zusammen gehen sollte. Der Mann hat eine wichtige Rolle zu übernehmen, auch wenn es im ersten Moment nicht so erscheint. Erinnern wir uns an die Cro-Magnon Geschichte. Zwar müssen wir keine Säbelzahntiger fern halten, aber es gibt genügend andere Aufgaben, die vor - während und nach dem Geburtsvorgang erledigt werden müssen.
Sei es, dass du deiner Frau für fünf Stunden in einer unbequemen Haltung den Rücken hälst, die anderen Kinder betreust oder ihr einfach nur ein Glas Wasser bringst. Oder schon in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Du kannst deiner Frau zuhören, ihr mit Rat und Tat beiseite stehen, dich beschimpfen lassen, wenn die Hormone Amok laufen und vieles mehr.
Mein liebes Affenmännchen, du bist wichtig und solltest dir dessen bewusst sein.
Entziehe dich nicht dieser wunderbaren Erfahrung, auch wenn dir die Sorgen den Schlaf rauben und du das Gefühl hast, völlig allein zu sein auf der Welt. Verschließe nicht die Augen und hoffe darauf, dass alles bald vorbei ist. Dir wird viel entgehen und irgendwann wirst du es vielleicht bereuen.
Die letzen beiden Monate vor der Alleingeburt von Carla waren für mich die heftigsten.

Zwar hatte ich mir mittlerweile eine gehörige Portion Urvertrauen zurück erobert, aber dennoch überkamen mich immer wieder die Zweifel, ob alles gut gehen würde. Ich hatte mir vorgenommen, meine Frau so wenig wie möglich zu verunsichern und bemühte mich sehr darum, positive Gedanken zu pflegen. Doch gerade vor dem Einschlafen wollten die Schreckensszenarien in meinem Kopf kein Ende nehmen und ich wachte sogar manchmal mitten in der Nacht mit Herzrasen aus einem wirren Traum auf. Da ich im Laufe meines Lebens viel Erfahrung in Meditation gesammelt habe, lies ich die Gefühle und Gedanken vorüberziehen und kämpfte nicht gegen sie an, sondern beobachtete sie. Trotzdem war mir klar, dass hier irgendetwas noch nicht stimmte. Ich wollte die Geburt unserer Tochter nicht mit einem derart wirren Geist überschatten. Also verbrachte ich die meiste Zeit damit, nach den Gründen zu suchen, die mich davon abhielten zu vertrauen, dass Frauen Kinder auf die Welt bringen können.

Tief in mir war ich mir absolut bewusst, dass es uns an nichts mangelt und alles prima verlaufen würde. Mein konditionierter Verstand aber, behauptete vehement das Gegenteil und kämpfte um seinen Platz an der Sonne. Ich lies mich nicht beirren und forschte weiter in mir, bohrte mich durch die Schichten meines Bewusstseins, bis ich schließlich eines Nachts vor dem Einschlafen meine Suche beendete. Ich war fertig damit und war frei von den störenden Gedanken eines Systems, das nur drauf ausgelegt ist, Angst und Schrecken zu verbreiten. Punkt!

Sich ganz im Urvertrauen zu befinden ist eine wunderbare Sache. Ich male dieses Bild hier bewusst in schwarz-weiß, da es sich mir genau so offenbarte. Auf der einen Seite haben wir, wie schon erörtert, einen konditionierten Verstand und auf der anderen Seite oder besser gesagt auf gar keiner Seite, einfaches Sein in seiner Reinform. Ein Sein, dass von Natur aus auf das Leben vertraut und über intuitives Wissen verfügt. Nicht, dass es keine Gefahren erkennen könnte oder völlig blauäugig durch die Gegend rennt. Ganz im Gegenteil. Es kann Situationen viel realistischer einschätzen und dadurch schneller und angemessener reagieren, als der langsame Verstand es jemals könnte. Es ist frei von den Fälschungen eines Systems, dass die Welt nur durch die Brille vergangener Erfahrungen und Fiktionen erfahren kann.

Das klingt alles sehr esoterisch und ich befürchte, dass es das auch ist.

Da ich aber keine Berührungsängste mit Spiritualität oder Esoterik habe, ist es mir völlig egal aus welcher Ecke Problemlösungen kommen. Mich interessiert nur, ob sie wirken oder nicht.

Ich habe gebetet, Jesus Kerzen angezündet und Engel um Beistand angerufen. Es tat mir gut, also habe ich es getan. Natürlich alles mit einem professionellen Abstand und ich war mir immer bewusst, das dies nur eine Möglichkeit unter Millionen ist, um mit Problemen und Ängsten klar zu kommen. Aber für diese wichtige Zeit in meinem Leben, hat es am besten zu mir gepasst.
Ich schreibe hier viel über Ängste und Unsicherheiten und ich kann mir vorstellen, dass es für viele gar nicht so etwas Besonderes ist, bei der Geburt eines Babys seinen Mann zu stehen, aber ich bin nunmal ein Lappen. Und wie wir wissen sind Lappen ziemliche Weicheier.
Aber wenn ich das als Lappen geschafft habe, dann müsste es für alle Alpha-Männchen doch ein Klacks sein oder? Wie würde Chuck Norris wohl an die Sache heran gehen?

Dies war der Weg, der sich mir offenbart hat und ich bin sehr gut damit gefahren, fühle mich um einiges reicher an Erfahrungen und ruhe seither viel mehr im Urvertrauen. Diese Entwicklung hätte ohne die Geburten unserer Kinder niemals stattgefunden.
Ich bin voller Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Ich danke Gott oder wem auch immer, jeden Tag für meine Familie und das Glück, dass uns zuteil wird.
Mich hat die Geburtserfahrung zu einem anderen Menschen gemacht und ich wage zu behaupten, zu einer besseren Version meiner Selbst.
Ob Lappen oder Alpha-Männchen, ich wünsche dir eine tolle, unbeschreiblich schöne Geburtserfahrung und dass du den Mut hast deinen Mann zu stehen.

Aloha.

Dein Lappen

NACHTRAG

Vielleicht hat dich mein Buch zum Nachdenken angeregt und konnte dir Rüstzeug mitgeben, um die anstehende Geburt mit anderen Augen sehen. Wache Augen, die erkennen, dass die Wahrheit im Moment zu finden ist und nicht in den Gedanken an Vergangenheit und Zukunft. Ich habe bewusst auf Übungen und konkrete Ratschläge verzichtet. Zum einen gibt es genug Bücher auf dem Markt, in denen du etwas über die angesprochenen Themen erfahren kannst und zum anderen, fühle ich mich nicht dazu berufen, den Lappen-Guru raushängen zu lassen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten mit anspruchsvollen Situationen umzugehen. Für mich war es nur wichtig den Unterschied zwischen dem konditionierten Verstand und seinen vorgefertigten, auf Sand gebauten Meinungen, und dem schlichten Gewahrsein und Urvertrauen darzustellen. Wenn mir das gelungen ist, bin ich schon sehr zufrieden.

Im Anhang befindet sich noch der Geburtsbericht von Carla aus der Sicht meiner Frau und Literaturempfehlungen.

Ich danke dir für deine Aufmerksamkeit und wünsche dir und deinen Lieben alles Liebe und Gute, schlaflose Nächte und wunderbare Trotzanfälle. ;-)

ANHANG

Alleingeburtsbericht von Katharina Kessler

Als ich, 29 Jahre alt, mit Carla schwanger war, erinnerte ich mich an meine letzte Geburt (vor etwa 2 Jahren) zu Hause mit Hebamme. Sie war ruhig und gut, aber ich konnte nicht in meinem Tempo gebären, die Schmerzen der Endphase hatten mich übermannt und mir war klar, das möchte ich so nicht nochmal erleben. Die nächste Geburt wird eine, wie ich sie nannte, „Wellness-Geburt“ werden. Schön ins Krankenhaus, PDA und gut ist.
Aber als ich dann konkret über die Krankenhaus und PDA-Sache nachdachte, hatte ich keine gutes Gefühl und durch irgendeinen Zufall, bin ich auf die Seite „Meisterin der Geburt“ gestoßen . Als ich einen der Geburtsberichte las, war ich so berührt, dass ich von da an MEHR wissen musste.

Ich geriet in einen Wahn. Als ich alle Geburtsberichte der Internetseite durch hatte, bestellte ich mir das Buch. Danach war mir klar, mein größter Wunsch ist es, so eine wundervolle Geburt, selbstbestimmt und in eigener Energie und Tempo zu erleben. Aber mir war auch klar, dass ich dafür noch VIEL mehr Informationen brauchte. Also ging die Recherche weiter. Ich stieß auf Sarah Schmid, ihre Seite, ihre Videos und ihr Buch „Alleingeburt“. Dann ging es weiter mit “Die selbstbestimmte Geburt” von Ina May Gaskin (Hebamme). Darin fand ich den Abschnitt über die lustvolle Geburt sehr interessant und die Beobachtung, dass der Muttermund auch wieder zugehen kann, wenn die Frau sich absolut unwohl fühlt.
Immer wieder schwärmte ich meinem Mann Dennis von meinen neuen Erkenntnissen und meinem Wunsch, die Geburt in Eigenenergie zu planen vor. Seine Reaktionen war mal total positiv und mal total dagegen und voller Angst und Sorge. Wir sprachen viel und ich wünschte mir, dass er mein Vorhaben respektieren und unterstützen würde. Es fiel ihm nicht leicht, aber zum Schluss gab er alle Verantwortung an mich ab und vertraute mir. Wir besprachen das natürlich auch mit unserer Hebamme, die uns absolut dabei unterstützte. Auch besichtigten wir die Klinik, wo sie einen Belegvertrag hatte, für alle Fälle.

4 Tage vor der Geburt hatte ich etwas klares glibbrig-schleimiges im Slip entdeckt. Da dachte ich, es könnte der oder zumindest ein Teil des Schleimpfropfes gewesen sein und irgendwann in den nächsten Tagen losgehen. Ich hatte immer wieder mal leichte Kontraktionen, aber nichts, was den unmittelbaren Geburtsbeginn ankündigen könnte. Am Abend vor dem Tag der Geburt hatte ich im Bett vereinzelt etwas

deutlichere Kontraktionen. Gegen 4:00 Uhr musste ich mit unserem 2-jährigen Pipi machen und hatte leicht bräunlichen eher flüssigen Ausfluss. Ich versuchte weiter zu schlafen, konnte aber keine Ruhe finden und hatte Hunger. Also ging ich runter und machte mir ein gutes Frühstück. Ich aß im Stehen, weil ich irgendwie in Bewegung bleiben wollte. Ich hatte zwischendurch immer wieder leichte Kontraktionen und auch Verdauung. Gegen 6:38 Uhr hatte ich leicht blutigen(hell) Ausfluss und wusste, okay heute oder morgen ist der Tag an dem unsere Carla kommt. Juhu…

Ich ging ins Bad und machte mich hübsch. Augenbrauen, Wimperntusche und etwas Rouge. (Kleiner Tipp, beim nächsten Mal würde ich wasserfeste Tusche nehmen ;-)
Da ich bisher noch nicht einmal meinen Bauchumfang gemessen hatte, erledigte ich das schnell noch. Es waren 117 cm.
Am Vormittag ging ich mit meinem Mann, den Hunden und dem 2-jährigen eine kleine Runde spazieren. Es war kalt und klar. Die frische Luft hat extrem gut getan. Ich hatte immer wieder mal leichte Kontraktionen.
Zu Hause angekommen saugte mein Mann nochmal durch und wir bauten den Pool auf, den wir von unserer Hebamme ausgeliehen hatten. Unser großer Sohn (10 Jahre) und der kleine halfen super mit.

Jetzt war es Essenszeit und mein Mann machte leckere Burger. Nach unserer kurzen Mittagsruhe auf der Couch bemerkte ich, dass der Kleine etwas Temperatur und rote Wangen hatte. Das machte mir ein wenig Sorgen, da wir eigentlich vor hatten die Kinder zur Tante zu geben, wenn es zur Sache ginge. Unter diesen Umständen war uns aber klar, dass wir umdisponieren mussten. Also informierte ich unsere Hebamme, dass wir sie doch gerne dabei hätten, da Dennis sich ja überwiegend um die Kinder kümmern wollte und in einer heiklen Situation evtl. überfordert wäre, sich auch noch um mich und Carla kümmern zu müssen. Da sie zu dem Zeitpunkt noch bei einer anderen Geburt war, verblieben wir so, dass sie kommen sollte, wenn sie dort fertig war.

Danach gingen Dennis und die Kinder hoch zum Spielen. Ich stellte die Kamera auf und filmte mich beim weiteren Aufbau. Die Folie musste in den Pool und ich hatte eine Matratze (140×200) mit Malerplane und Handtüchern ausgelegt. Ich war mir nämlich noch nicht sicher, ob ich am Ende im Wasser oder an Land sein möchte.
Ich hatte immer wieder ordentlich Stuhlgang und um 15:15 Uhr dann Durchfall. Etwas übel war mir zeitweise auch.
Da die Wehen jetzt immer regelmäßiger kamen und ich mal einen Überblick haben wollte lud ich mir eine Wehenapp aufs Handy. Es war jetzt 15:27 Uhr. Die Wehen kamen alle 3 Minuten für ca. 50 Sekunden

und ich empfand sie als mittelstark. Eine Stunde später (16:30 Uhr) saß ich im Pool und konnte richtig gut entspannen. Die Wärme und das Wasser taten so gut. Ich hatte das Gefühl, dass die Abstände zwischen den Wehen länger wurden. Das stimmte aber nicht. Das Gefühl kam wahrscheinlich daher, dass ich zwischen den Wehen entspannte und keine Wäsche aufhängte oder sonst etwas tat. Ich nickte auch immer wieder mal kurz ein.
Mein Baby bewegte sich immer wieder und ich wusste, es geht ihr gut.
Ich saß im Pool mit dem Rücken angelehnt und den Kopf auf dem Rand abgelegt. Wir hatten den Pool nicht zu voll gemacht, da wir ja nicht wussten wie lange ich drin bleiben wollte und meine Männer immer wieder einen Topf kochendes Wasser hineingossen, damit es warm blieb. Der obere Bauch guckte aus dem Wasser, was etwas unangenehm kalt war. Deshalb nahm ich ein kleines Handtuch, tunkte es ins Wasser und legte es mir auf den Bauch.

Ich wechselte ab und zu mal auf die Knie. Dabei legte ich meinen Oberkörper auf dem Poolrand ab. Das kleine Handtuch legte ich mir dann auf den unteren Rücken, der sonst so kalt wurde. Als ich auf den Knien war, merkte ich, dass die Wehen produktiver waren. Im Sitzen konnte ich immer etwas ausruhen. Also wechselte ich immer mal hin und her. Irgendwann hatte ich den Punkt erreicht, an welchem ich mich fragte, wie lange das noch so weiter gehen sollte. Ich war etwas genervt. Bei meiner letzten Geburt, war das der Punkt wo der Muttermund (MM) ca. 8 cm geöffnet und die Geburt kurz bevor stand. Also kniete ich mich hin und versuchte selbst zu fühlen, wie weit der MM geöffnet war. Ich fühlte etwas samtig Weiches (vermutlich die Fruchtblase) und spreizte die Finger. Da ich weder Erfahrung noch Vergleichswerte hatte, war das nicht besonders aufschlussreich. Okay, ich wusste DASS der MM offen war, aber wie weit? 6 cm oder mehr, keine Ahnung. Die Wehen wurden etwas stärker und es fühlte sich an, als würde der Kopf dicht am Geburtskanal sitzen. Da ich ungeduldig war, wartete ich die nächste Wehe ab und drückte einfach mal etwas mit. Damit war der Endspurt eingeleitet und es ging voran. Alle weiteren Wehen wurden stärker und erforderten meine volle Aufmerksamkeit. Es war wie ein Turbo, der plötzlich bei jeder Wehe ordentlich Zentimeter machte. Die Wehen kamen auch mit kürzeren Abständen und ich spürte, wie der Kopf in den Geburtskanal wanderte. Ich blieb weiter auf den Knien und hatte meine rechte Hand immer an der Scheide, um den Fortschritt zu fühlen. Ich hatte so eine gute Rückmeldung über die Öffnung. Nach ein paar Wehen platzte die Fruchtblase und ich schaute kurz aufs Handy, es war 18:45 Uhr. Kurz darauf kam Dennis runter, um nach mir zu sehen. Wie er mir später erzählte, fischte er da meine Kackwürstchen aus dem Pool. Ich hörte, dass die Kinder die Treppe runter kamen und sagte zu Dennis, dass die Fruchtblase geplatzt sei und dass er die Kinder ja rausschaffen soll, da ich meine Ruhe brauchte. Die Wehen kamen jetzt sehr schnell hintereinander und waren sehr stark. Mit der rechten Hand spürte ich also, wie sich meine Scheide öffnete und der Kopf langsam runterkam. Immer

etwas vor, dann wieder komplett zurück. Wieder ein Stückchen vor, dann wieder zurück. Und dann brannte es ordentlich. Der Kopf war kurz davor, durchzukommen. Aber ich behielt die Ruhe und ließ es noch einmal zurück gehen. Ich wollte nicht reißen und dem Gewebe noch etwas Zeit geben. Ich fühlte den Kopf an meiner Hand. Juhu dachte ich, gleich ist es geschafft. Dieser Moment war so besonders und das Gefühl werde ich nie mehr vergessen. Mit der nächsten Wehe war dann der Kopf geboren und ich überglücklich. Ich wusste, dass ich jetzt noch kurz verschnaufen konnte und bei der nächsten Wehe flutschte der Körper meiner Kleinen aus mir heraus. Es war so wunderbar. Und ich war in jedem Moment absolut bei mir. Genau so hatte ich mir das vorgestellt. Ich hatte keine Sekunde Zweifel oder Angst.

Ich war eher leise und stöhnte nur etwas beim Drücken, aber als hätten sie es geahnt, kam Dennis mit unserem Kleinen auf dem Arm nur einen kurzen Moment danach zu mir. Gerade hatte ich Carla aus dem Wasser genommen. Sie war noch ganz still. Dennis stand wie gebannt vor uns und hielt den Atem an. Als Carla ihren ersten Schrei machte, stieß Dennis einen Freudenschrei aus, riss die Arme hoch und rief den Großen runter. So standen meine 3 Männer vor uns, umarmten sich und trockneten ihre Freudentränen. Da Carla etwas Wasser in den Atemwegen hatte, habe ich sie kurz etwas nach vorne gebeugt gehalten, damit die Flüssigkeit rauslaufen konnte. Danach war ihre Stimme auch klarer. Etwas zittrig lehnte ich mich zurück und legte mir unser neues Familienmitglied auf die Brust.

Ich konnte das Ganze nicht realisieren. Es war so wunderschön und erschien mir doch so unwahr. Ein bisschen, wie ein Traum.

Ungefähr 10 Minuten später kam unsere Hebamme. Das war perfektes Timing. Sie und Dennis halfen mir aus dem Pool heraus. Die Plazenta kam dann ca. 15/20 Minuten später. Zum ersten Mal war ich nicht gerissen. Vielleicht wegen des Wassers, vielleicht, weil ich in meinem eigenen Tempo die Geburt meistern konnte, wer weiß. Leider hatte ich wieder Hämorrhoiden, die in den nächsten Tagen noch SEHR unangenehm waren, aber gut. Wenn das der Preis ist, zahle ich ihn gerne.

Ich bin so dankbar, dass ich so eine schöne Erfahrung machen durfte. Danke, an meinen Mann Dennis, der mir sein Vertrauen geschenkt und mir das ermöglicht hat. Und danke, an alle Frauen, die ihre Erfahrungen in Bücher schreiben, Geburtsberichte und vor allem Geburtsvideos ins Netz stellen, denn so konnte ich mich so umfangreich auf meine Geburt vorbereiten.