

## Die Frau als Meisterin ihrer Geburt

**Der Mensch ist wie jedes andere Lebewesen auf das Fortbestehen seiner Spezies bedacht. Neben der ganz selbstverständlichen und natürlichen Entstehung neuen Lebens in uns, ist uns auch die wunderbare Kraft des Gebärens gegeben. Wie jedem anderen Säugetier ebenso. Schade, dass uns Menschen seit einigen Jahrhunderten erfolgreich vermittelt wird, eine normale Geburt sei ein medizinisch zu begleitender Akt, bei dem die Frau entbunden werden muss. Warum aber soll sie Hilfe brauchen bei einem Vorgang, den jedes Reh, jede Katze und jede Maus allein bewältigt? Tja.**

Dazu gibt es aus medizinischer Sicht ganz viele Begründungen, aber halten die einer ernsthaften Nachfrage stand? Das fragte fibz Jobina Schenk, die Autorin des Buches „Meisterin der Geburt“. Zwei ihrer drei Kinder brachte sie zu Hause und allein auf die Welt.

**Liebe Frau Schenk, mal abgesehen davon, dass die Schulmedizin sicher auch in Ihren Augen eine wichtige Daseinsberechtigung hat im Krankheitsfalle: Warum ist es so tief im Bewusstsein der Menschen verankert, dass eine normale Geburt medizinische Unterstützung und Anleitung braucht?**

Das ist in der Tat eine sehr wertvolle Frage. Eine Frage, die ich gerne an jede fibz-Leserin und jeden fibz-Leser weiterleiten möchte mit der Bitte, sich diese einmal selbst zu beantworten. Ich habe über diese Frage auch lange nachgedacht und bin zu der Erkenntnis gekommen, dass es mit den Errungenschaften der Zivilisation und der jeweiligen Zeitepoche zusammenhängt. Nehmen wir mal ein ganz konkretes Beispiel, ein sehr persönliches: Als meine Oma meine Mutter in den 50er Jahren geboren hat, lebten sie in Verhältnissen, die wir uns heute gar nicht mehr vorstellen können. Sie mussten das Wasser, welches sie im Haushalt benötigten, aus einem Brunnen schöpfen gehen. Für warmes Wasser mussten sie erst Brennmaterialien zusammensuchen und ein Feuer im Ofen anzünden. Es gab noch keinen Kanalisationsanschluss. Sie mussten jede Mahlzeit von Hand zubereiten. Das Leben war also für eine Frau, die gerade Mutter wurde, um vieles beschwerlicher. Für Mütter war es also noch vor sechzig Jahren eine große Entlastung, wenn sie für die Geburten ihrer Babys in ein Krankenhaus gehen durften. Wenn der Landarzt den Frauen eine Überweisung ins nächste städtische Krankenhaus ausstellte, dann kam das einem Urlaub gleich. Denn dort brauchten sie sich um nichts weiter zu kümmern, als ihr Kind zu gebären. Sie wurden versorgt und waren auch nach der Geburt froh, noch ein paar Tage bleiben zu können, bevor der Alltag mit schwerer körperlicher Arbeit wieder begann. Berichten zufolge war das eine neue Normalität geworden, den schwangeren Frauen die Krankenhaus-Betten in der Nachkriegszeit anzubieten, da diese sonst einen Leerstand gehabt hätten. In der beschwerlichen Nachkriegszeit bis in die 50er Jahre war also ein Platz im Krankenhaus eine durchaus annehmbare Variante,

ein Kind zu bekommen.

Wenn ich mich heute im Jahre 2017 nach einer Geburt in meinem eigenen Zuhause in die Dusche stelle, das warme Wasser aufdrehe und nach dem Abtrocknen den Pizzadienst für den heutigen Abend und die Biokiste für die kommende Woche mit dem Smartphone ordere, dann überlege ich ernsthaft, ob ich früher auch lieber in ein Krankenhaus gegangen wäre.

Diese eigentliche Form der Unterstützung hat sich jedoch in den Krankenhäusern und Spitälern gleichzeitig auch medizinisch weiterentwickelt. Die Errungenschaften der Medizin wurden selbstverständlich in der Geburtshilfe eingesetzt. Und so ging über die Jahre sehr viel natürliches Wissen verloren.

Heute kommt hinzu, dass wir eine Vorsorge-Gesellschaft geworden sind. Gesunde Schwangere gehen präventiv in ein Krankenhaus, falls was ist. Geburtshelfer greifen in gesunde Geburtsverläufe ein, bevor was ist. Die meisten Frauen streben eine möglichst natürliche Geburt an, aber im Endeffekt gebären in Kliniken nur noch acht Prozent der gesunden Schwangeren ohne medizinische Interventionen\*. In 92% der vaginalen Geburten bekommt die Frau einen Wehentropf, einen Dammschnitt, eine Rückenmarksnarkose oder etwa eine Saugglockengeburt.

Ich bin überzeugt davon, dass Eltern das Beste für ihr Kind wollen und das ist der Grund, warum sie gegenüber der medizinischen Autorität oftmals einknicken, auch wenn sie sogar intuitiv genau wissen, dass mit ihrem Kind alles ok ist. Eine von einem Arzt angebotene Untersuchung oder Behandlung abzulehnen, braucht schon enorm viel Selbstbewusstsein. Zu dieser Entwicklung, dass Krankenhäuser für gesunde Frauen zum Gebären geöffnet wurden und die medizinischen Entwicklungen zum Einsatz kamen, gibt es noch einen weiteren Faktor, warum die Mehrheit heute glaubt, dass eine Geburt eine überwachungsbedürftige, medizinische Angelegenheit ist. Es ist die Angst.

Die Angst sowohl auf der Seite der werdenden Eltern und die Angst auf der Seite der Geburtshelfer. Während Eltern durch die medizinische Überwachung sicherstellen wollen, dass es unter der Geburt zu keinen Komplikationen kommt, orientieren sich Ärzte und Hebammen an den vorgegebenen Leitlinien ihrer Einrichtung, damit es im Schadensfall keine Anklagen geben kann. Auch die beruflichen Versicherungen der Geburtshelfer diktiert einen gewissen Handlungsrahmen. Ein Handlungsrahmen, der die Individualität einer Gebärenden und ihres Babys leider nicht anerkennt. Ich musste leider bei meinem ersten Kind auch die Erfahrung einer schmerzhaften Geburtseinleitung machen, bevor ich mich für die weiteren Geburten meiner Kinder entschied, meine Verantwortung nicht mehr an eine Versicherung abzugeben.

Die Eingangsfrage, warum sich dieses aktuelle Bild des Gebärens in unseren Köpfen festgesetzt hat, ist also eine gemeinsame

Dynamik zwischen werdenden Eltern, des jeweiligen machbaren Angebots der Medizin und den versicherungstechnischen sowie politischen Rahmenbedingungen.

**Brauchen wir eine Revolution dieser Geburtskultur?**

Ich neige dazu zu sagen: Eine Revolution der westlichen Geburtskultur kann nicht von außen erzeugt werden, denn sie kommt von innen. Aus jeder einzelnen Frau, die sich selbst ermächtigt. Es beinhaltet, dass wir uns bewusst werden, dass wir nicht entbunden werden wollen, sondern gebären. Dass wir uns nicht von der Angst verleiten lassen, sondern unserem weiblichen Körper vertrauen. Dem Leben vertrauen. Uns erinnern, dass wir Schöpferinnen sind und uns die Fähigkeit, ein Kind zu gebären, begleitet, seit wir selbst geboren wurden.

**Wo ist es hin, das Urvertrauen der Frauen in ihre eigene Kraft und das Wissen um die Dinge?**

Es ist da! Das Urvertrauen ist da, es steckt in jeder von uns.

Die Frage ist nur, ob und wie wir es einsetzen. Bei vielen Frauen ist das innere Wissen sehr gut ausgeprägt. Sie sagen oft Sätze wie „Ich hab's gewusst!“ oder „Ich hab's geahnt!“ Sie spüren also, was Sache ist, aber sie trauen sich nicht, dem Wissen zu vertrauen. Sie sind vielleicht seit ihrer Kindheit darauf konditioniert, dass ihr inneres Wissen nicht zählt, sondern nur das, was man sehen und beweisen kann. Das rationale Wissen hat also das innere Wissen verdrängt. Aber wie gesagt, das Urvertrauen ist nicht gänzlich verloren, sondern in uns vorhanden, weil es eng gekoppelt ist an die Lebenskraft. Wir können uns aufmachen und uns diese Kraft zurückholen.

**Aber wie?**

Gerade wir Frauen sollten uns zunächst einmal wieder viel mehr auf unser weibliches Prinzip konzentrieren: das Fühlen. Wir dürfen wieder diese feinen Antennen ausfahren und alles Subtile wahrnehmen, was nicht aus der rationalen Intelligenz, dem Verstand entspringt. Ich sehe es geradezu als eine Aufgabe der heutigen Frauen, ihre eigene wunderschöne Weiblichkeit wieder anzuerkennen, zu leben und zu lieben. Und zwar mit all ihren zyklischen Stimmungsschwankungen und all der Weichheit in uns. Und wenn wir intuitiv etwas wissen, dann sollten wir selbstbewusst dazu stehen und es uns nicht kleinreden lassen. Um in die Fülle des Urvertrauens zurückzugehen, sollten wir zudem den Mut haben, hinter den Schleier unserer aktuellen Glaubenssätze zu schauen. Alles, was uns nicht dienlich ist, dürfen wir nämlich guten Gewissens loslassen.

**Nun wird nicht jede Frau den Wunsch verspüren oder sich in der Lage sehen, so wie Sie eine Alleingeburt zu stemmen. Trotzdem kann man auch eine Geburt im Krankenhaus, im Geburtshaus oder mit einer Hebamme zu Hause mit klaren Vorstellungen und Wünschen angehen und beispielsweise bestimmte Vorsorgeuntersuchungen, Eingriffe oder eine CTG-Überwachung während der Geburt ablehnen. Wie reagiere ich aber als Frau auf negative Äußerungen wie: Das ist verantwortungslos! Damit bringen Sie sich**

### und das Kind in Gefahr! Was ist bei Komplikationen?

Richtig, es gibt durchaus auch selbstbestimmte Geburten in einem Krankenhaus. Hier ist es aber um so mehr von Bedeutung, die eigenen Bedürfnisse gut zu kennen und Wünsche für die Geburt mit den Beteiligten zu besprechen. In der Geburtshilfe Tätige arbeiten in der Regel nach vorgegebenen Leitlinien und sie bringen eine gewisse Routine mit. Für eine Erstgebärende ist diese Situation aber wirklich ihr erstes Mal, und wenn sie dann ihre individuellen Vorstellungen nicht durchsetzen kann, bleibt sie mit einem unbefriedigenden Geburtserlebnis zurück. Ich empfehle Frauen, die im Krankenhaus gebären wollen, eine Doula mitzunehmen oder aber ihren Partner so gut vorzubereiten, dass er seine Liebste unterstützen kann. Da sich eine Gebärende unter der Geburt nicht mit Diskussionen beschäftigen sollte, da es ihren Neokortex stimuliert und eine Geburt unnötig schmerzhaft macht, ist es die Aufgabe der Doula oder des Partners, diesen Raum freizuhalten.

Und ganz praktisch, wenn also ein Arzt sagt „Das ist verantwortungslos!“ - dann macht es keinen Sinn, in die persönliche Betroffenheit zu gehen und emotional zu werden. Denn wenn wir uns mal in die Lage eines Arztes versetzen, dann meint er wohl eher, dass ER das nicht verantworten kann - Stichwort Versicherung! Das ist jedoch der springende Punkt, denn ich sehe mich als Frau und Gebärende in der Verantwortung für meine Entscheidungen. Und wenn ICH ein gutes Körpergefühl habe und mein inneres Wissen anzapfen kann und weiß, dass es meinem Kind in meinem Bauch gut geht, dann kann ich ganz sachlich antworten: „Ich lehne diese Untersuchung/Behandlung ab, weil ich weiß, dass es meinem Kind gut geht. Ich trage die Verantwortung dafür.“

Ich sag immer: Am Ende eines Tages ist es mir egal, was andere von mir und meinem Vorhaben halten, denn ich bin die Einzige, die mit ihrem Gebärerlebnis den Rest ihres Lebens auskommen muss. Daher möchte ich Frauen ermutigen, nicht meinen Weg zu gehen und auch nicht den Weg der besten Freundin oder der Nachbarin, sondern ihren eigenen.

Vielen Dank!

Jobina Schenk: Meisterin der Geburt

Books on Demand 2016, 240 S., ISBN: 978-3-7386-2551-6, 19,90 €

Quelle: \*In Dtl. erleben nur 8% der gesunden Schwangeren eine Geburt ohne medizinisches Eingreifen. <http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/4095.php>

