

EINE SPIRITUELLE HAUSGEBURT

Am 9. Februar 1999 um 9.45 Uhr ist Tamara auf die Welt gekommen.

Ich wusste, dass ich diese Geburt ganz anders erleben würde wie die Geburt von meiner ersten Tochter Michèle, welche am 25. März 1996 ambulant im Spital auf die Welt kam.

Die Geburt von Michèle, kurz als Vergleich, war sehr qualvoll, die Schmerzen der Wehen rissen mich mit und hatten die Überhand. Die

Wehen mussten mit Wehenmitteln eingeleitet werden. Ich brauchte Schmerzmittel und nahm somit an der Geburt von Michèle nicht mehr bewusst teil, es geschah einfach. Ich war nach dieser Geburt völlig fertig.



Nun aber zu der Geburt von Tamara. Ich spürte schon im Voraus, dass es eine ganz spezielle und wunderschöne Geburt werden wird und hatte deshalb auch nicht sehr grosse Angst davor.

Natürlich wurde ich immer nervöser und die Angst vor den Schmerzen schlich sich immer wieder ein, aber sie nahmen nie die Überhand und die Freude auf die Geburt war im Vordergrund. Dadurch, dass ich Heidi Kreier begegnet bin, hatte ich eine sehr kompetente Hebamme (eine Lichtarbeiterin in Ihrem Beruf) und meinen Freund Tobias wusste ich als Geburtshelfer bei mir, so hatte ich den Mut eine Hausgeburt zu erleben.

Es war eine Woche vor Geburtstermin, als ich spürte, dass ich kurz vor der Geburt stand und Tamara kommen wollte. Ich war mir sicher, dass es ein Mädchen wird, also eine Tamara.

Ich spürte durch den Tag schon leichte Wehen, doch noch sehr unregelmässig. Ich gab am Abend Fritz, meinem Mann (von dem ich mich im 2. Schwangerschaftsmonat getrennt habe), bescheid, dass er evtl. heute Nacht oder morgen früh Michèle holen müsse. Dann rief ich Heidi an um sie zu informieren. Sie gab mir die letzten Anweisungen. Ich solle ihr wieder Bescheid geben wenn die Wehen in regelmässigen Abständen von 10 Minuten folgen. Am Abend wurden die letzten Vorbereitungen für die Geburt getroffen. Tobias bohrte ein Loch in die Wohnzimmerdecke, montierte einen Haken, an dem ein dickes Seil mit einigen Knoten befestigt wurde, damit ich mich während der Geburt daran festhalten konnte.

So, ich war soweit, es konnte losgehen. Und es ging los! Ich legte mich früh ins Bett, in der Hoffnung, noch einige Stunden schlafen zu können, bevor es

richtig losgeht. Doch die liebe Tamara ließ mich nicht mehr schlafen, sie wollte jetzt kommen und gab das Startzeichen.

Ich fand es wunderschön, dass alles so natürlich und ohne Angst vorwärts ging. Keine notwendigen Wehenmittel und keine Angst die lähmt. Die Wehen wurden immer heftiger, um 22.00 Uhr rief ich Fritz an, er solle Michèle holen kommen. Tobias gab Heidi meiner Hebamme Bescheid und nun konnte es losgehen. Mein Körper bereitete sich auf die Geburt vor.

Eine Wehe: Ich sass auf dem Bettrand, Tobias hinter mir und er hielt seine Hände auf meinen Bauch. Jetzt kam für mich die wichtigste Erkenntnis dieser Geburt, der Wegweiser zu einer kraftvollen Geburt, der Weg zu meiner Kraft. Tobias war es, der mir zu dieser Erkenntnis verhalf und mich sehr liebevoll zu meiner Kraft führte. Diese Wehe, die ich vorher angekündigt habe, riss mich mit und hatte mich unter Kontrolle, sie war sehr qualvoll, ich fühlte mich hilflos, machtlos und ausgeliefert. Es geschah einfach.

In der Wehenpause drangen Tobias Worte in mein Bewusstsein: „Stell dir vor, die Wehe ist eine Welle, versuche ihr nicht davon zu schwimmen, denn sie holt dich ein und überrollt dich. Schwimme mit deiner ganzen Kraft direkt auf die Welle zu und sobald du sie wahrnimmst, lässt Du Dich von dieser Welle tragen und gehe mit ihr.“

Diese Bilder-Worte halfen mir enorm. Ich versuchte nicht mehr der Wehe so lange wie möglich zu entkommen, sondern ging mit voller Kraft mit ihr mit.

Die Wehe fühlte sich so ganz anders an, denn sie beherrschte mich nicht mehr. Ich war nicht mehr hilflos, machtlos und ausgeliefert, denn ich hatte es unter Kontrolle, weil ich mit der Wehe mitging.

Es war nicht mehr so, dass die Schmerzen stark waren und ich schwach, sondern die Schmerzen waren stark und ich auch.

Als Heidi kam und neben mir sass, wurden die Wehen immer schwächer und unregelmässiger, sie lenkte mich von mir ab. Mit ihrem Feingefühl spürte sie das sehr schnell und zog sich ins andere Zimmer zurück um zu schlafen.

„Wir sollten auch etwas schlafen, bis es wieder los geht“, meinte Heidi.

Doch kaum war sie aus dem Zimmer, ging es schon wieder los.

Wir wechselten das Zimmer des Geschehens und breiteten uns im Wohnzimmer aus. Hier hatte Heidi auch schon alles für die Geburt vorbereitet. Die Wehen waren jetzt sehr, sehr stark und in kürzeren Abständen. Noch einmal setzte Tobias einen wichtigen Wegweiser.

Er war wirklich ein guter Geburtshelfer! Er führte mich zu meinem Krafttier, dem Löwen!

„Gehe mehr in Deine Kraft, brülle wie ein Löwe. Lasse alles raus und nimm nichts in Dich hinein, gehe mit der Welle und lass den Schmerz durch das Gebrüll des Löwen raus“.

Anmerkung: Bei der Geburt von Michèle habe ich keinen Laut von mir gegeben, die ganze Geburt hindurch kam kein Schmerzensschrei über meine

Lippen. Ich habe still und qualvoll gelitten und alles in mich reingenommen. Es machte mir Angst wenn ich andere Frauen beim Gebären schreien hörte.

Und ich versuchte es und fing an wie ein Löwe zu brüllen, so kam ich am einfachsten zu meinem Krafftier und so zu meiner Kraft. Mit meinem Gebrüll habe ich auch Heidi angelockt.

„Ja, da hört man ja schon was, toll, da geht`s ja vorwärts“.

Mein Gebrüll ging über in kraftvolle Laute und Schreie. Ich war ganz bei mir, bei meiner Kraft und bei Tamara. Ich wusste bis zu diesem Zeitpunkt nicht, wie viel Kraft ich besitze.

Alles um mich wurde unwichtig, die Musik, der Duft, der Raum und auch Heidi, sie war irgendwo, in der Küche glaube ich. Ich spürte nur Tobias Nähe und seine Unterstützung. Durch seine Begleitung konnte ich mich total auf mich, meine Kraft und die Geburt einlassen.

Mit voller Kraft stürzte ich mich auf die Welle und schreiend ritt ich auf ihr an Land um mich wieder zu erholen, bis die nächste Welle kam.

Plötzlich rief Heidi scherzend aus der Küche: „Wenn du das Gefühl hast pressen zu müssen, rufst du mich“!

Eine Wehe nach dem sie das gesagt hat, konnte ich das Pressen fast nicht mehr zurückhalten. Sie kam reingerannt: „Meinst du das im Ernst“! Sie hat bis jetzt noch keine Untersuchung durchgeführt, wie weit ich schon bin. Sofort untersuchte sie mich. Der Muttermund war schon 10 cm geöffnet, sie konnte es fast nicht glauben und ich auch nicht, es kam mir so schnell vor, im Vergleich zu Michèle's Geburt.

Ich konnte zu pressen anfangen und Heidi bereitete die letzten Utensilien für die Geburt vor. Nach dem ich die verschiedensten Stellungen ausprobiert hatte, im sitzen, auf allen vieren und auf dem Ball, entschied ich mich Tamara im Stehen zur Welt zu bringen.

Ich hielt mich am Seil fest und presste mit einer nie geahnten Kraft und brüllte wie ein Löwe, denn die Krafft der Stimme musste auch nach unten, alles musste nach unten und Tamara arbeitete wacker mit, es war so schön dieses Zusammenspiel zu spüren.

Plötzlich spürte ich einen unglaublichen Druck, der Kopf war unten und musste raus. Panik überkam mich, ich hatte das Gefühl es zerreisst mir alles, meine erste Reaktion war, sofort wieder rein mit dem Kopf und ich presste zurück. Bei Michèle's Geburt hatte ich diese Spannung, diesen Druck nicht so wahrgenommen, denn ich gebar im liegen und stand unter Einfluss von Schmerzmitteln.

Heidi beruhigte mich und führte meine Hand zum Köpfchen, ich konnte es berühren und spüren, dies gab mir wieder Mut. Es war nun wichtig den Unterleib völlig loszulassen, völlig zu entspannen, da kam Tobias wieder zu Hilfe. Er hielt sich am Seil fest und ich durfte mich völlig in seine Arme fallen lassen und seine kräftigen Arme hielten mich fest. Und so glitt Tamaras Köpfchen ganz langsam durch die Scheide, ich musste überhaupt nicht

pressen, es ging alles von alleine. Ich musste nur loslassen und entspannen. Der Kopf war draussen, noch einmal pressen für die Schultern und flutsch war sie da und lag vor mir auf dem Boden, zärtlich von Heidis Armen aufgefangen.

Es kam mir vor, als überlege Tamara noch einmal, ob sie wirklich kommen solle, denn sie atmete nicht gleich. Heidi hüllte sie mit dem Duft eines Pomander ein und da war sie und sagte Hallo mit einem kräftigen Schrei. Sie wurde von uns mit den Klängen einer Klangschale, die Tobias spielte, begrüsst.

Mit einem wieder erkennenden Blick schaute sie zu den Klängen, die sie schon so oft im Bauch gehört hatte.

Eine wunderschöne, Lichtvolle, Kraftvolle und Gottesnahe Geburt.

In schwierigen Situationen denke ich immer wieder an die Geburt zurück und erinnere mich an die Kraft, die in mir steckt und ich weiss dann, dass ich jede Situation meistern kann mit dieser Kraft in mir.

Jede und Jeder von uns, hat so viel Kraft in sich, es gilt sie nur zu entdecken!

In tiefer Dankbarkeit
Manuela Arcotta