

Jetzt, einen Monat nach der Geburt unserer Tochter, ist alles schon so weit weg und verblasst schon so langsam. Ich habe – wieder – einen Menschen auf die Welt gebracht und wieder war es eine einmalige Erfahrung. Ich hatte (außer, dass ich keine Angst hatte) überhaupt nicht das Gefühl, dass mir die ‚Erfahrung‘ der Geburt mit Mika etwas für diese Geburt gebracht hatte.

Wieder war es ein erstes Mal. Wieder etwas Neues, Unbekanntes und wieder so überwältigend wie das Mal davor..

Seit Wochen hatte ich ja schon darauf gewartet, dass es endlich so weit sein würde. Habe nicht nach dem errechneten Geburtstermin geplant, sondern ab der 38. Woche, wo meine Tochter kein Fröhchen mehr sein würde. Also schon 3 Wochen früher.

Die Wehwehchen wurden mehr, die Arbeit anstrengender und die Tage mit Mika wurden zunehmend zur Hürde. Also ließ ich mich am Dienstag von Friederike akupunktieren. Ich hatte Wasser in den Beinen, übrigens zum ersten Mal in dieser Schwangerschaft, und die Nadeln taten unglaublich weh und wollten gar nicht in den Beinen stecken bleiben. Ein Zeichen? Keine Ahnung, ich hoffte es.

An dem Abend schwänzte ich Yoga und ging mit meinen Männern heim.

Den ganzen Mittwoch über hatte ich regelmäßig Wehen. Keine Geburtswehen aber sie waren da. Wir aßen noch bei Oma zu Mittag und scherzten darüber, dass dies nun die ‚Henkersmahlzeit‘ wäre. Die Wehen wurden gegen Abend weniger und ich konnte Mika ganz entspannt ins Bett bringen. *(Daniel:*

Hoffentlich lässt sie sich noch Zeit, bis ich in einer Woche Urlaub habe)

Als ich um 22Uhr gerade im Halbschlaf war, wurde ich von der ersten Geburtswehe wachgerüttelt und dachte mir, „Ach ja, das war Geburt“ (Über den Tag dachte ich mir immer, dass die Wehen ja gut auszuhalten sind und die Geburt gar nicht so schlimm werden könne. Ha Ha. Ja, typische Gedanken).

Dann schlief ich ein und als Daniel gegen 23.30Uhr vom Hockeytraining kam hatte ich noch einmal 2 Wehen. *(Daniel: Das bildet die sich doch nur ein)* Ich schrieb also Mau, dass es wohl doch langsam losgehe und sie sich eventuell bereit halten könne.

Daniel und ich unterhielten uns im Bett und ich musste aufs Klo. Da begann die ‚natürliche Entleerung‘ meines Körpers und Daniel stellte fest (wohl eher für sich), dass unsere Tochter wohl heute Nacht zur Welt kommen würde. (*Daniel: Ok, sie bildet es sich doch nicht nur ein*) Mir war das schon irgendwie bewusst gewesen. Also fuhr Mau gegen 12 von zu Hause los, Daniel drehte sich nochmal um und beschloss, noch Kraft zu sammeln, um dann später noch schnell klar Schiff zu machen und ich ließ mir ein Bad ein. (*Daniel: wird schon werden*) So sicher war ich mir da noch nicht, ob die Wehen nicht wieder verschwinden würden. Das war wahrscheinlich eher ein leiser Wunsch, schon jetzt der Geburt zu entfliehen. Hätte ich zu diesem Zeitpunkt gewusst, dass es noch 10 Stunden dauern würde, ich hätte mich auf eine einsame Insel verabschiedet.

Nach einigen Minuten in der Wanne wollte ich wieder raus und überlegte, ob es die falsche Entscheidung war, Mau herzubestellen. Wollte ich jetzt jemanden um mich? Ging es überhaupt los?

Wenig später traf Mau ein und wir setzten uns auf die Couch, wo wir uns ca 2 Stunden ruhig und entspannt unterhielten während ich immer wieder Wehen veratmete. Es war unglaublich harmonisch und Mau strahlte eine Ruhe aus und gab mir Sicherheit, die ich so nicht erwartet hatte.

Von 3 bis 5Uhr veratmete ich die Wehen dann schon im Stehen. Sie wurden stärker, also musste ich herumlaufen und mich während einer Wehe am Sideboard oder der Sessellehne anlehnen und festhalten. Zwischendurch lief ich immer wieder zur Toilette. Ich wollte noch etwas essen und Kraft sammeln, aber als ich die Milch für mein Müsli in der Hand hielt, verging es mir wieder und ich watschelte zurück auf die Couch.

Mir ging es gut, bis ich um 5 das Gefühl hatte, Daniel wecken zu müssen. Ich wollte, dass er aufräumte und ich mich in meinem Gebärraum, Wohn- und Esszimmer, wohlfühlen konnte. (*Daniel: So kann man ja hier keinen rein lassen*) Er stand auf, ließ Mika im Bett neben ihm liegen und begann aufzuräumen. Er saugte und wischte an mir vorbei, während ich durch die untere Etage spazierte und mich über meine Wehen ärgerte, die stärker wurden und langsam echt schmerzhaft waren. Zwischen den Wellen hängte ich meine Geburtsaffirmationen um, sodass ich sie besser sehen konnte, unterhielt mich

mit *Mau* und die Beiden veräppelten mich, wenn ich nicht kontern konnte, weil gerade eine Welle über mich rollte. Ich bediente meine Wehen-App, die für mich stoppte, wie lange und in welchem Abstand ich die Wellen hatte.

Dann baute Daniel den Geburtspool auf und ich rief Friederike an. Das Telefon musste dann allerdings Daniel nehmen, da ich den Abstand der Wellen falsch eingeschätzt hatte.

Es war 6 Uhr und Friederike fragte, ob sie sich beeilen müsse. Ich verneinte und setzte mich in den Pool, den Daniel gerade einließ. (*Daniel: das dauert ja scheinbar noch ewig*) Während den Wellen beugte ich mich immer über den Poolrand und hielt mich an der Sitzbank fest oder Daniel. Mir schien die Wand nicht hoch genug und alles war unbequem. Mika wachte in der Zwischenzeit auf und war begeistert über den Trubel und den Pool der ihn erwartete.

Kurze Zeit später kamen Friederike und Katharina an. Katharina ist im letzten Ausbildungsjahr zur Hebamme und war zufällig schon bei Mikas Geburt dabei. Das fand ich wundervoll und freute mich, dass sie auch da war.

Lotte war unglaublich nervös seit ich Wehen hatte und wich mir nicht von der Seite.

Die Ankunft der Hebammen machte sie dann natürlich komplett fertig.

Mika wollte spielen und Papas Aufmerksamkeit und fand Friederikes Koffer unglaublich interessant.

Dann stieg ich aus dem Pool und stellte mich an die Ecke des Tisches, wo ich weiter veratmen konnte. (*Daniel: Schade, eigentlich wollte ich, dass Elli im Pool zur Welt kommt*) Da hatte ich schon das Gefühl, ein wenig mitschieben zu müssen, während der Druck aber nur im Unterbauch zu spüren war. Dort konnte ich während den Wellen meine Hand auch nicht wegnehmen.

Ganz anders als bei Mika fühlte ich nicht eindeutig, was ich tun sollte. Im Nachhinein betrachtet war ich einfach zu ängstlich in Hinsicht auf die Schmerzen und schon zu erschöpft von der durchzechten Nacht. Leider hatte ich auch abends nichts gegessen und so fehlte mir schlicht und einfach die Kraft für die Geburt.

Das Gefühl machte sich immer mehr in mir breit und ich wurde frustriert. Die Schmerzen wurden mehr und ich fand keine gute Position. (*Daniel: da kam ich*

mir so hilflos vor) Dazu kamen noch Mika und Lotte, die ich in dem Moment als störend empfand. Außerdem nervte es mich, dass ständig alle am rumwuseln waren. Ich glaube, mich nervte in dem Moment alles und das tat ich auch kund. Die einzigen Dinge, die man ständig von mir hörte, waren „Aua“ und „Ich kann das nicht/ Ich kann nicht mehr“.

Die Massagen, die Daniel und Friederike an mir ausprobierten nervten mich auch... oh Wunder. Das war wohl dieser ‚Kein-Bock-mehr-Moment‘ an den jede Frau während der Geburt kommen muss. Ich schaute nur ständig an mir herunter und hoffte, dass die Fruchtblase bald platzen würde.

Dann schlug mir jemand vor, doch auf die Couch umzuziehen und zwischen zwei Wellen beeilte ich mich, rüber zu kommen und lehnte mich über die Rückenlehne. *(Daniel: Na hoffentlich keine Sauerei auf der Couch)* Auch unbequem, auch nicht hoch genug und ich legte mich auf die Seite. Der Lehne zugewandt, wollte ich der Situation eigentlich nur entfliehen und hoffte, dass mir nun einfach jemand die Schmerzen abnahm. Daniel war hinter mir und das gab mir Rückhalt. Irgendwie fühlte ich mich alleine und schwach.

Jetzt verschwand auch der Druck nach unten zwischen den Wehen nicht mehr und Friederike tastete den Muttermund. *(Daniel: war mir schon klar, dass der Muttermund bereits offen ist)* Sie konnte den letzten Rest zur Seite schieben und ich war – theoretisch – bereit zu gebären. So fühlte es sich nicht an.

Nach und nach schob mir Daniel Kissen unter den Rücken, bis ich es schaffte, mich aufzusetzen und an die Lehne zu lehnen.

Zwischendurch checkte Friederike immer wieder die Herztöne. Das Baby war offenbar total entspannt. So fühlte es sich auch an – ich musste die ganze Arbeit alleine machen. ;)

Ich gestand Friederike, dass ich mich nicht traute zu pressen und sie kommentierte nur, dass sie das schon bemerkt hatte und es halt dann 2, 3 Wehen länger dauern würde. *(Daniel: Ok, jetzt braucht sie jemanden, der ihr in den Arsch tritt)* Das heilte mich von meiner Angst.

Ich tastete mir in den Schritt und spürte nun auch den Druck von außen. Das gab mir dann plötzlich einen Schub Kraft und ich dachte mir nur, „Scheiß drauf, dann

reiße ich eben“. Da war mir bewusst, dass ich es bald geschafft hatte. Das gab mir auch nochmal Kraft.

Die Fruchtblase platze mit einem hörbaren Plopp und Friederike nahm einige Tropfen davon für ihre Studie ab.

Jetzt presste ich endlich richtig mit, obwohl ich noch spürte, dass ich nicht die volle Kraft aufbringen konnte, die ich gerne gehabt hätte. Ich war einfach schon zu kaputt vom Wellen veratmen und halbherzigen mitschieben.

Und doch ging es dann ganz schnell und der Kopf der kleinen Maus war in meine Hand geboren. Ich spürte Daniels Hand auf meinem Knie, was mir sehr bewusst und auch wichtig war. Sonst bekam ich nichts um mich herum mit. Weder die Fotos, noch Mika, noch Lotte.

Nach einer kurzen Pause, in der sich das Baby drehte, kam die Schulter nach und Friederike hob die Nabelschnur über Kopf und Schulter, sie war wohl irgendwie verschlungen. Und dann folgte auch schon der Körper, der unter meiner Hand herausrutschte.

Friederike stütze dabei den Oberkörper und legte die Kleine einfach vor mir ab.
(Daniel: Erleichterung. Jetzt ist es vorbei)

Sie war rosig und schnaufte sofort. Mit ein wenig Käseschmiere und Blut verschmiert lag sie da nun zwischen meinen Beinen. „Jetzt atmest du einmal tief durch und nimmst sie dir dann hoch“

Ich war einfach nur erleichtert. Nicht glücklich über die Ankunft meines Baby's, sondern einfach nur erleichtert, dass es vorbei war. Ich fragte, ob ich sie noch kurz liegen lassen dürfe und war wieder einmal absolut überfordert mit der Situation. Jetzt lag da das kleine Wesen vor mir und ich guckte zu Daniel. Da überkam es mich auch schon und Daniels Rührung stand ihm ins Gesicht geschrieben. Genauso fühlte ich mich auch. *(Daniel: Da musste ich mir die Tränen verkneifen)*

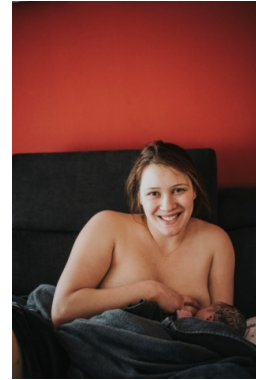
Ich nahm klein Elli in meine Arme und es fühlte sich richtig an. Ungewohnt und neu und richtig. Daniels Hand noch immer an ihrem Platz. Auf meinem Knie, wo sie hingehörte.

Ich war wieder völlig überwältigt von der Situation und begann, sie zu untersuchen. Ich zählte Finger und Zehen, tastete den Kopf, den Mund und die

Schlüsselbeine. *(Daniel: Als sie angefangen hat zu zählen, wusste ich, ok, es geht ihr schon wieder gut)* Ich überprüfte den Po und fuhr ihr über den Rücken..

Wir kuschelten eine Weile, während ich schon starke Nachwehen hatte. In der Zwischenzeit war die Nabelschnur auspulsiert, nachdem sie anfangs nah an Ellis Körper noch pulsierte und dick wurde.

Mika und Papa schnitten die Nabelschnur gemeinsam durch und streichelten unser neues Familienmitglied zum ersten Mal.



Nachdem
die

Nachgeburt nach einer Stunde dann endlich da war und ich mich zwischen den Nachwehen versuchte zu entspannen, musste ich mich auch schon übergeben. Ich bekam Schmerzmittel und ein wenig Brühe. Endlich Nahrung und Kraft.

(Daniel: Oh Gott, ob das jetzt alles gut geht, hier zu Hause)

Als alle weg waren gingen wir alle 4 ins Bad, wickelten und zogen Elli zum ersten Mal an und ich duschte mich kurz ab.

Dann ging es ab ins Bett, wo wir die ersten Minuten alleine zu viert genießen konnten und unser Leben als komplette Familie begannen..

