



Fotografien
von
Kerstin
Pukall

NORA IMLAU

Das Geburtsbuch

Vorbereiten – Erleben – Verarbeiten

BELTZ



Teil 1

VORBEREITEN

Das Geheimnis der Geburt

Birth Matters – Warum unsere Geburten so wichtig sind

Jede Geburt verändert

»Es ist nicht egal, wie wir geboren werden« – vor dreißig Jahren war dieser Satz des französischen Frauenarztes Michel Odent eine echte Provokation. Denn in der gesamten industrialisierten Welt hatte sich zu diesem Zeitpunkt eine Geburtshilfe durchgesetzt, die nur ein Ziel kannte: Hauptsache, Mutter und Kind überleben. Unter welchen

Umständen, schien nebensächlich. Eine Geburt sollte schließlich nicht schön sein, sondern vor allem sicher. Oder?

Seither hat sich viel getan: Die »Geburt ohne Gewalt«, die der Gynäkologe Frédérik Leboyer in den 1970er Jahren in einem viel gelesenen, emotionalen Plädoyer forderte, hielt in mehr und mehr Kreißsäle Einzug. Partner durften nun zur Geburt mitkommen. Schwangere Frauen bekamen zusehends individuelle Hebammenunterstützung statt Rasur, Einlauf, Lachgas und Dammschnitt. Neugeborene wurden unmittelbar nach der Geburt nicht mehr auf den Po geklappt, damit sie besser

atmeten, sondern kamen stattdessen gleich zu Mama auf die Brust.

Doch eins hat sich nicht verändert: Wie die Mutter die Geburt erlebt, ob sie sich dabei unterstützt oder alleingelassen, gestärkt oder geschwächt fühlt, wird heute noch oft als Nebensache betrachtet.

»Hauptsache gesund«, bekommen Frauen nach schwierigen Geburten zu hören, als sei das das Einzige, was zählt: Mutter und Kind gesund, alles gut. Dabei wissen wir heute: Die Geburten der eigenen Kinder gehören zu den prägendsten Erfahrungen im Leben einer Frau. Der Schmerz und die Kraft, die Angst und die

Zuversicht, die Unterstützung und die Einsamkeit, die wir in diesen Stunden und Minuten spüren, graben sich tief in unsere Seele ein. Nie sind wir verletzlicher als in diesem Moment, in dem wir die Kontrolle über unseren Körper zu verlieren scheinen. Nie sind wir offener als in einer Zeit, in der wir uns im wahrsten Wortsinn bis zu den Grenzen des Erträglichen hin öffnen müssen, um einem anderen Menschen das Leben zu schenken. Und nie sind wir empfänglicher für Botschaften über uns selbst als an der Schwelle des Mutterseins: So stark kann ich sein, so schwach darf ich sein – diese Selbsterkenntnisse aus der Zeit der Geburt bestimmen unsere