

## Vorwort von Elaine Miller

Offenheit ist das Gegenmittel für Tabus, und ich bin mir sicher, dass dieses Buch uns dazu bringen wird, über wichtige und intime Probleme zu sprechen und die Isolation und Scham zu überwinden, die Menschen davon abhält, sich Unterstützung zu suchen.

Wenn Sie eine Blase oder einen Darm haben, dann sollten Sie dieses Buch lesen.

Elaine Miller, Januar 2020

# Wie alles begann, oder: Wie bin ich nur hier gelandet?

## **September 2007, Nebengebäude, Uniklinik, London**

Als ich zum ersten Mal eine Physiotherapeutin für Frauengesundheit treffe, habe ich Angst. Ich bin zudem gestresst, verwirrt und komme zu spät. In meinem Kopf kreisen zahllose Fragen und Ängste, aber ich mache mir vor allem Gedanken über Sprache. Wie, frage ich mich, nenne ich meine beschädigten Körperteile? Sind Physiotherapeuten gesprächiger als Ärzte? Wenn es um die korrekten Begriffe geht, verwechsle ich vielleicht meine Vulva mit den Schamlippen und mache mich zur Idiotin, vor allem, weil ich nicht sicher bin, was wo und wie genäht wurde, wo die Narben beginnen und wo ich ende. Und wenn ich mich nicht richtig ausdrücken kann, was mache ich dann? Verfalle ich in Comic-Sprache? Werde ich womöglich vor lauter Panik platt und vulgär und beschäme beide Seiten?

Ich grübele noch darüber, als ich von einer jungen Frau mit australischem Akzent aufgerufen werde. Ich folge ihr durch einen langen Gang, vorbei an Büros, Fitnessräumen und Räumen voller Krücken. Dies ist ein Ort für Menschen, die echte gesundheitliche Probleme haben. Der Raum meiner Begleiterin ist frei von Krücken. Es gibt ein Waschbecken, eine Liege, einen Schreibtisch mit Stühlen und ein anatomisches Poster an der Wand. Auf dem Poster sieht man in Seitenansicht, wie ein Baby aus dem Geburtskanal austritt. Es flutscht einfach so heraus, ohne Blut oder größere Probleme.

Sie fragt mich nach meiner Erfahrung mit der Geburt und ich rezitiere die Highlights wie ein Gedicht, das ich für die Schule auswendig gelernt habe. Ich bin mittlerweile geübt darin, alles in chronologischer Reihenfolge aufzulisten und weiß genau, welche Fakten Mediziner

## Wie alles begann, oder: Wie bin ich nur hier gelandet?

zuerst hören wollen: erste Schwangerschaft, erstes Baby, voll ausgetragen, Lebendgeburt, Spontangeburt, keine vorherige Inkontinenz. Ich höre mich an wie ein Roboter, aber ich kann es mir einfach nicht erlauben, jetzt emotional zu werden.

Die Haut der Therapeutin, die in den Zwanzigern sein muss, ist glatt und strahlend. Trotzdem glaube ich, dass sie erfahren ist. Wie aufs Stichwort nickt und seufzt sie und hebt die Augenbrauen. Ich schaue nicht zu genau hin, für den Fall, dass sie nett und mitfühlend ist, und erzähle meine Geschichte lieber dem staubigen Plastikmodell einer Hüfte, das in ihrem Regal steht.

Sie fragt nach Situationen, in denen ich den Urin nicht halten kann – meine erste Hausaufgabe im Fach Inkontinenz. Ich zähle auf: gehen, laufen, strecken, husten, niesen, ein Baby hochnehmen, pupsen, rufen, weinen, stehen, große Schritte machen, in den Bus einsteigen, Gymnastik machen, Treppen steigen ...

Ich schaue auf und sehe, wie sie mich anstarrt. Spätestens beim Pupsen hatte ich ihre volle Aufmerksamkeit.

Es ist so unglaublich intim, dass mir erst kurz vor der Untersuchung, als ich schon mit nacktem Unterkörper und aufgestellten Knien auf der Papierunterlage liege, bewusst wird, dass ich nicht einmal weiß, wie sie heißt.

Irgendwie fühlt es sich nicht nach dem richtigen Moment an, nach ihrem Namen zu fragen.

„Jetzt wird es ein wenig kalt ...“, sagt sie und legt los. Ihre Hand ist zum Pfadfindergruß geformt und fühlt sich durch die Handschuhe und das Gleitmittel kalt und glitschig an. Sie hat „Übungen“ für mich, die ich machen soll. Anheben und Zusammendrücken. Für einen längeren oder kürzeren Moment soll ich ihre Finger mit dem Beckenboden umfassen. Ich kann ihre Fingerknöchel spüren, muss mich aber unheimlich konzentrieren, um sie zusammenzudrücken und wie angewiesen in den Griff zu bekommen, vor allem, weil ich gleichzeitig versuche, auch ihrem anderen Rat zu folgen: „Sie müssen sich nicht schämen, Luce.“

Ich entschuldige mich. Ich möchte alles richtig machen, obwohl ich kaum glauben kann, was mir da gerade passiert. In den Baby-Büchern gibt es kein Kapitel über den passenden Smalltalk, während eine fremde Hand in dir steckt.

## Wie alles begann, oder: Wie bin ich nur hier gelandet?

„Versuchen Sie sich zu entspannen“, sagt sie, während ich versuche zu ignorieren, dass sie gerade meinen Analreflex geprüft hat und ich spürbar zusammengezuckt bin. Ich sollte das Wort „anal“ nicht so schrecklich finden, ich bin schließlich erwachsen. Aber ich bin auch am Limit. Die vergangenen Wochen waren eine wilde Mischung aus Schock, Erschöpfung, gruseligen Ammenmärchen und Erniedrigung, und ich wünsche mir derzeit vor allem eins: einen Reset-Knopf. Ich möchte mein Leben bis zu dem Moment zurückspulen, in dem ich Mutter wurde. Oder vielleicht zu dem Moment kurz danach, als ich sauber gewaschen im Krankenhausbett lag. Stattdessen liege ich nun hier.

Ich konzentriere mich auf das Baby auf dem Poster. Seine Augen sind geschlossen und es gleitet wie ein kleiner Frosch aus seiner Mutter heraus. Ich bin nervös und gereizt zugleich. Aber ich bin auch von Natur aus fügsam und leicht zu motivieren.

„Wer A sagt, muss auch B sagen“, denke ich und presse und halte und presse und halte, während sie die Sekunden zählt. Ich kann das schaffen. Ich bin eine erwachsene Frau und sie ist nicht die Erste, die meine malträtierte Muschi auf Schäden untersucht. Und vielleicht kann diese junge Frau in ihrem sportlichen Poloshirt mir im Gegensatz zu allen anderen praktische Hilfe bieten. Speziell in punkto Anspannen und Halten.

Meine Gedanken wandern zu meinem Baby, das im Warteraum bei einer Freundin ist. Täglich entfaltet und öffnet mein kleiner Sohn sich mehr, wie ein kleiner Kohlkopf. Er schläft mit weit ausgebreiteten Armen, ein pummeliger Jesus mit neugierigen schwarzen Augen. Beim Gedanken an ihn spüre ich die Milch einschießen. Aber dann blendet mich plötzlich die Sonne, die durch das Fenster fällt, und das gute Gefühl verschwindet jäh. Fenster erinnern mich an den Kreißsaal. Sie machen mir Angst und lösen unangenehme Gefühle aus.

Ich schließe erneut die Augen und reiße mich mit ausgebreiteten Beinen zusammen. Die Physiotherapeutin bittet mich, jetzt ganz fest zuzudrücken. Aus ihrem Mund tönt es: „Halten, halten, halten.“

Ich kann nicht so richtig fühlen, was ich da mache, aber ich lerne schnell, und was mir an Technik fehlt, mache ich durch Willenskraft und Begeisterung wett. Und Angst. Sie hat immer noch die Hand in mir, und ich möchte sie nicht verärgern. Ich drücke und presse und ziehe und

## Wie alles begann, oder: Wie bin ich nur hier gelandet?

halte. Ich liefere eine echte Glanzleistung ab. Ich möchte eine erstklassige Patientin sein, fast so sehr, wie ich wieder ganz ich selbst sein will.

Und dann ist es vorbei.

„Ziehen Sie sich bitte an, dann reden wir über das Ergebnis“, sagt sie und zieht die Handschuhe aus.

Wir tauschen ein paar Nettigkeiten aus, während ich mich anziehe und mit Papierhandtüchern abwische. Es gab nichts, wo ich meine Sachen hätte aufhängen können, also hatte ich sie einfach zusammengeknüllt und zu einem Ball gerollt, aus Angst, sie könne die Einlage in meiner Unterhose sehen. Sie fragt mich, was ich heute noch vorhabe. Die ehrliche Antwort lautet, dass ich den Nachmittag wahrscheinlich damit verbringen werde, mit meinem Sohn unter dem Esstisch zu liegen. Er scheint lieber in Ecken zu starren als auf seinen nagelneuen Spielbogen, und ich mag es dort, weil es kühl und dunkel ist und wir zwei für uns sind. Aber das kann ich ihr nicht erzählen, weil es doch ein wenig gestört klingen könnte.

Dennoch tut das Geplauder seine Wirkung. Es nimmt mir das Gefühl der Erniedrigung, und ich fühle mich fast normal. Deshalb bin ich auf den folgenden Satz nicht vorbereitet.

Kein Getue, keine Vorwarnung. Sie gibt „allen ihren Frauen“ eine Note von eins bis fünf für die Stärke ihres Beckenbodens. Auf der Grundlage dessen, was sie bei einer Frau erwarten würde, bei der die Geburt sechs Wochen zurückliegt, ordnet sie mich, bei der schon nahezu drei Monate seit der Geburt vergangen sind, auf der Skala bei minus drei ein.

„LECK MICH AM ARSCH“, denke ich. MINUS DREI? Ich wusste nicht, dass es ein Test war. Wenn ich es gewusst hätte, hätte ich mich vorbereitet. Ich bekomme keine Minus-Noten. Mein Foto war beim Schulabschluss in der Zeitung. Ich will den Test noch einmal machen und die Bestnote erreichen.

Was ich tatsächlich sage, ist noch schlimmer. Ich stottere so etwas wie: „Nein. Bitte. Ich kann das besser. Bitte ... *Schreiben Sie das etwa auf?* Oh Gott. Bitte schreiben Sie das nicht auf. Wirklich, wir bekommen das hin.“

Und dann höre ich mich sagen: „Was bedeutet fünf? Wie bekomme ich eine Fünf?“