


---

Gschnitzer – Teufel – Weyrer (Hrsg.)

# *Abenteuer Elternschaft*

Eltern berichten über Schwangerschaft,  
Geburt und die erste Zeit

Stadelmann Verlag

ISBN: 978-3-9811304-0-9  
©2008  Stadelmann Verlag  
Nesso 8, 87487 Wiggensbach  
Fax: 0049-(0)8370-8896  
www.stadelmann-verlag.de  
E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlaggestaltung: Barbara Mösl, Salzburg  
Illustrationen: Petra Steurer, Salzburg

Lektorat: Marina Burwitz, München  
Herstellung: Thomas Stadelmann, Wiggensbach  
Satz, Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht).  
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeberinnen.

---

# INHALT

Einleitung .....	5
1. Schwangerschaft – guter Hoffnung sein .....	9
2. Die Geburt – ein Übergang .....	31
3. Kaiserschnitt – Narben an Körper und Seele .....	75
4. Wochenbett – Zeit der Erholung .....	91
5. Stillen – Nahrung für Körper und Seele .....	103
6. Postpartale Depression – Tränen im Glück .....	115
7. Mutter werden – Mutter sein .....	127
8. Vater werden – Vater sein .....	143
9. Familie werden – Familie sein .....	161
10. Frühchen – kleine Kämpfer .....	179
11. Besondere Kinder – Krankheit und Behinderung .....	199
12. Schreibabys – lautstarke Bedürfnisse .....	215
13. Sternenkinder – verwaiste Eltern .....	233
14. Frauenkörper – weibliches Körperbewusstsein .....	249
15. Alleinstehende Mütter – MutterSeelenAllein? .....	261
16. Die Mutter in der Gesellschaft .....	277
Gebet eines Kindes an alle Eltern der Welt .....	289
Danksagungen .....	291
Die Expertenstimmen .....	292
Literatur .....	300
Die Herausgeberinnen .....	304



*Die Geburt*  
ein Übergang

---

## Die Geburt – ein Übergang



Die Geburt ist eine großartige Leistung des Körpers, die wir weder vorher erlernen noch üben oder kontrollieren können. Die Geburt ist ein Sich-Einlassen auf Unbekanntes. In dieser Situation müssen beide, Mutter und Kind, größte Anpassung vollbringen.

Gebärende überschreiten alle normalen Grenzen der Leidensfähigkeit, Hingabe und Entschlossenheit. Frauen, die ein Kind zur Welt bringen, gehen über ihre Grenzen hinaus und entdecken dabei oft eine nie vermutete Stärke in sich. Eine Geburt ist eine Extremerfahrung und – egal, wie sie verläuft – immer ein Übergang.

Eine Geburt ist auch ein sozialer Prozess, bei dem zwei Menschen gemeinsam – sich gegenseitig unterstützend und aufeinander angewiesen – etwas Gewaltiges und Archaisches durchleben.

Die Geburt ist ein beeindruckendes Ereignis, das die Gebärende nie vergessen wird. Sie ist wohl eines der einschneidendsten Erlebnisse im Leben einer Frau, weil damit sehr starke Emotionen verbunden sind. Unbestreitbar ist, dass viele Mütter beim ersten Kontakt mit ihrem Neugeborenen unwahrscheinlich glücklich und stolz sind. Nicht zu vergessen sind aber auch jene Mamas, die widersprüchliche Gefühle haben, die vor lauter Erschöpfung nach dem Kraftakt der Geburt, wie auch nach einem Kaiserschnitt, nicht wissen, was sie fühlen (sollen). Manche empfinden plötzlich die ganze Verantwortung, die auf sie zukommt mit einer Macht, die sie umzuwerfen droht. Andere haben leider nicht die Möglichkeit, sich sofort auf das Muttersein einzulassen, weil es Komplikationen gibt und das Baby erst einmal medizinisch versorgt werden muss.

Rückblickend beschreiben Frauen die Geburt ganz unterschiedlich. Manche Frauen empfinden die Geburt als exstatisch, manche als besonders kräftezehrend, manche als sehr schmerzhaft. Sobald das Kind da ist, ist der Schmerz oft gleich vergessen oder die Erinnerung daran verblasst im Laufe der Zeit. Nachdem sie Angst und Schmerz überwunden haben, sind viele Frauen kräftiger und selbstbewusster als vorher. Es gibt aber auch Frauen, für die die Geburt so schlimm war, dass sie so etwas nie wieder erleben wollen. Besonders bei ehemaligen Missbrauchsoffern kann eine vaginale Geburt retraumatisierend sein.

Nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Kind ist es prägend, wie es zur Welt kommt. Die einen Kinder wollen nicht so schnell Mamas warmen Bauch verlassen, die

## EXPERTENSTIMME Die Geburt – ein Übergangsprozess



*Von Ilka-Maria Thurmann, Dipl.-Pädagogin*

Das individuelle Erleben der Schwangerschaft und der Geburt prägt uns tief und lebenslang. Dieses Wissen hat inzwischen nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch bei den werdenden Eltern Einzug gehalten.

Manchmal kann das dazu führen, dass sich der Druck, den es ohnehin aus vielerlei Gründen bereits in der Schwangerschaft gibt, noch erhöht. Aber ich möchte Sie ermutigen, auch die große Chance darin zu sehen.

Im Grunde könnte man sich, bildlich gesprochen, die Geburt selbst wie die Mitte einer Eieruhr vorstellen. An ihrer engsten Stelle verdichten sich all die Erfahrungen der vorgeburtlichen Lebenszeit, und sie zeigen sich nicht selten im Ablauf oder in der Charakteristik der Geburt, um dann in die Weite des kommenden Lebens zu münden.

Die Geburt ist eine einzigartige Übergangs-Situation, die jeder Mensch in sich trägt: Von der vorgeburtlichen Welt geht es in die äußere Welt hinaus. Zu keiner anderen Zeit im Leben werden durch die hohe Aktivität von Millionen von Neuronen so viele neue Nervenverbindungen geschaffen, wie in diesen Stunden. Und das gilt auch für Kaiserschnitt-Entbindungen. (1) Diese tiefen ‚Ein-Drücke‘ in Körper und Seele hinterlassen subjektive, neuronale Erfahrungs- und Reaktionsmuster, die unsere Verhaltensmuster lebenslang beeinflussen können. (2)

Mit diesem Wissen ist es möglich, sich angemessen auf die Geburt vorzubereiten. Das kann z. B. beinhalten, dem Kind, im wahrsten Sinne des Wortes, einen inneren Raum zu geben und aufmerksam zu sein. Eine tiefe Verbindung, die schon vorgeburtlich aufgebaut werden kann, unterstützt das Band zwischen Mutter und Kind vor allem in der Geburtssituation, die für viele, insbesondere im hektischen Klinikalltag, eine große Herausforderung sein kann.

Sich Unterstützung zu sichern und die eigenen Wünsche im Geburtsverlauf nicht zu schnell aus den Augen zu verlieren, kann ein ebenso wichtiger Schritt sein, wie Ruhe zu bewahren und die geburtssteuernden Interventionen gar nicht oder zumindest so spät wie möglich geschehen zu lassen.

Grundsätzlich ist es für alle Eltern (und Großeltern) hilfreich zu wissen, dass es, insbesondere dann, wenn die Geburt schwierige oder gar traumatische Elemente enthielt, niemals zu spät ist, diese Erlebnisse zu verarbeiten. Das kann z. B. bei Schreibabys durch Babytherapie und bei Kindern oder bei Erwachsenen durch geburtsbezogene Körperarbeit geschehen. Wenn Eltern oder Babys noch nicht wirklich