

MEIN WEG ZUR
Hausgeburt

Berührende Geschichten, die Mut machen

Rita Walter

Inhaltsverzeichnis

08	Vorwort
13	Teil 1: Meine Geschichte
58	Teil 2: Der beste Start für Mutter und Kind
67	Teil 3: Kraftvolle Geburten in zwei Ländern
75	Teil 4: Traumgeburt
89	Teil 5: Heilende Geburt
94	Teil 6: Mit dem fünften Kind bereit für die Hausgeburt

115	Teil 7: Geburtsgeschichte aus der Sicht des Papas
136	Teil 8: Das Wunder der Geburt
140	Teil 9: Gut Ding will Weile haben
148	Teil 10: Unser Faschingsdienstagsmädl
155	Teil 11: Die kleine Erbse oder das Tor zu den Sternen
162	Teil 12: Eine ganz besondere Hausgeburt
206	Nachwort

Vorwort

Mein Name ist Rita Walter. Geboren wurde ich am 26. September 1979 im Krankenhaus Fürstenfeldbruck, nachdem meine Mama aus Angst, dass etwas schiefgehen könnte, auf eine Einleitung gedrängt hatte. Von Beruf bin ich Juristin, habe mich aber schon umorientiert und mich als Ganzheitliche Gesundheitsberaterin selbstständig gemacht.

Schon an diesen einleitenden Worten erkennst Du, dass für mich nicht von vornherein klar war, eine Hausgeburt zu machen. Ganz im Gegenteil stand für mich fest, dass ich meine Kinder im Krankenhaus auf die Welt bringen würde. Bevor ich das unfassbare Glück erleben durfte, schwanger zu werden, wusste ich noch nicht einmal, dass es die Möglichkeit von Hausgeburten gibt. Geprägt von meinen Eltern, Verwandten und Freunden, die schon Kinder hatten, war für mich klar: Kinder bekommt man im Krankenhaus.

Ich widme dieses Buch meinen Kindern Magdalena und Johanna, meinem Ehemann Wolfgang, meiner Mama und meinem Papa, von dem ich gelernt habe, dass man seine Träume verwirklichen kann.

Mein Papa verstarb nach kurzer schwerer Krankheit im Beisein von meiner Mama und mir am 31. August 2022 im Alter von achtzig Jahren. Bis zu seinem siebenundsiebzigsten Lebensjahr war er noch aktiver Bergsteiger und hat sich von 1987 bis 2007 seine Träume erfüllt, indem er in entfernte Länder reiste, um die höchsten Berge dieser Welt zu erklimmen.

Ich besteige zwar keine Berge, erfülle mir aber meine Träume, indem ich dieses Buch in die Welt bringe und als Ganzheitliche Gesundheitsberaterin arbeite.

Mein Weg zur Hausgeburt

Die Hausgeburten meiner beiden Kinder gehören für mich zu den glücklichsten Erinnerungen in meinem Leben. Und nicht nur das: Auch in meiner menschlichen und spirituellen Entwicklung waren es echte Meilensteine. In archaischen Kulturen gehörte die Geburt zur Initiation der Frau, die so zur Mutter und selbstverantwortlichen Frau wurde. Die Mayas stellten Mütter mit Kriegerern gleich. Denn Mütter haben ihrer ureigenen Kraft und der noch viel gewaltigeren Kraft der Natur ins Auge geschaut. Es ist also allem Anschein nach ein Lebensereignis, das Frauen wie Männer stärkt und bereichert. Und bis vor etwa hundert Jahren war eine Geburt praktisch immer eine Hausgeburt.

Doch in Gesprächen fiel mir immer wieder auf, dass viele Menschen regelrechte Angst vor der Vorstellung haben, ihr Kind zu Hause zur Welt zu bringen. Woran liegt das eigentlich? Es gibt sicherlich die unterschiedlichsten Gründe. Doch meiner Meinung nach sind hier zwei Hauptursachen zu betrachten: Zum einen die Gesetzeslage und zum anderen unsere innere Haltung zu diesem Thema. Schauen wir uns zunächst die rechtliche Situation in Deutschland an.

Freiberuflich tätige Hebammen können Hausgeburten nur dann mit der gesetzlichen Krankenkasse abrechnen, wenn sie sich verbindlich an die von den Hebammenverbänden und den

GKV-Spitzenverbänden vereinbarten Ausschlusskriterien halten. Im Beiblatt 1 zur Anlage 3 der Qualitätsvereinbarung zum Vertrag nach § 134a SGB V sind alle Ausschlusskriterien aufgelistet. Da eine Hebamme nicht mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechnen kann, wenn ein Ausschlusskriterium vorliegt, wird in diesen Fällen keine Hausgeburt möglich sein. Was noch in den 1950-er Jahren relativ normal war, ist heute eine Seltenheit geworden. Wie so oft findet auch auf diesem Gebiet eine Bevormundung des Staates statt. Meiner Meinung nach darf es einer Frau, die sich umfassend informiert hat, durchaus zugetraut werden, den Geburtsort eigenverantwortlich zu wählen. Schließlich will jede Mutter das Beste für sich und ihr Kind und wird daher keine leichtfertigen Entscheidungen treffen.

Zum anderen bedarf auch unsere innere Haltung einer genaueren Beleuchtung. Dazu gehören unsere Glaubenssätze, die so tief in uns verankert sind, dass wir uns gar nicht erlauben, sie näher zu betrachten. Doch genau hier liegt ein großartiges Potenzial. Wenn wir uns trauen, genau hinzusehen und zu hinterfragen, woher diese tiefe Angst kommt, wird uns das wachsen lassen und helfen, wieder ins Vertrauen zu kommen. Welche Glaubenssätze könnten es sein, die uns das Natürlichste auf der Welt – eine Geburt – so unüberwindbar erscheinen lassen?

Da gibt es viele Beispiele:

- „Bei der Geburt kann so viel schiefgehen, da braucht man medizinische Technik, die sofort parat steht.“
- „Eine Frau schafft es nicht, die Geburtsschmerzen ohne Medikamente oder medizinische Maßnahmen auszuhalten.“
- „Was, wenn mit dem Baby etwas nicht in Ordnung ist?“
- „Wenn die Geburt beginnt, fährt man ins Krankenhaus.“

Hinzu kommt noch das Unwissen über die alternative Möglichkeit einer Hausgeburt. Mit meiner eigenen Geschichte und den Erfahrungen anderer Frauen möchte ich auf diese schöne Option aufmerksam machen und dazu einladen, sich darauf einzulassen und das ganze Potenzial einer Hausgeburt auszuschöpfen.

Der weibliche Körper ist geradezu ein Wunder, dem es gilt, sämtliches Vertrauen entgegenzubringen. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Frauen in ihrem Mut zu bestärken, wieder auf sich und ihren Körper zu vertrauen.

Damit Frauen dieses Vertrauen wieder spüren lernen, ist es mir wichtig, meine ganz persönliche Geschichte zu erzählen und darüber hinaus weitere Geburtsgeschichten von tollen Frauen und Paaren, die genau dieses Vertrauen deutlich machen. Da einige Geburtsgeschichten von den Frauen und Paaren selbst geschrieben wurden, sind die Erzählstile unterschiedlich und spiegeln damit die jeweiligen ganz eigenen Gefühle wider.

Viel Freude beim Lesen!

Teil 2:

*Der beste Start für
Mutter und Kind*

Von: Birgit Hubner

Kapitel 1:
Geburt im
Geburtsraum





Partner dürfen auf das Bauchgefühl der werdenden Mutter vertrauen.



Im Jahr 2010 wurde ich das erste Mal schwanger. Damals war ich im Alltag eingebunden, und dieser bestand hauptsächlich aus meiner beruflichen Tätigkeit als Rechtsfachwirtin in einer Steuer- und Rechtsanwaltskanzlei.

Nachdem ich zunehmend merkte, dass mir der alltägliche Stress gerade in der Schwangerschaft mehr und mehr schadete und auch Sorge um die Gesundheit des heranwachsenden Kindes bestand, wollte ich so früh wie möglich damit beginnen, eine Lösung für die Stressreduktion zu finden und mich auf die Geburt unseres Kindes vorbereiten. So begab ich mich im Internet auf die Suche nach Kliniken und Geburtsvorbereitungskursen.

Mein Mann wollte eine „sichere“, also „klinische“ Geburt und wählte deshalb das Klinikum Großhadern, das wir besichtigen konnten. Schon beim Rundgang bekam ich kaum Luft, und der Gedanke (mit einem sehr guten Schwangerschaftsverlauf), dort ein Kind zur Welt zu bringen, lag mir ehrlich gesagt fern.

Warum?

Ich habe in keinem Augenblick daran gedacht, dass unsere Geburt (die durch einen wundervollen Schwangerschaftsverlauf im Vorfeld geprägt war) ein Notfall werden könnte. Ein Krankenhaus habe ich immer mit schweren Erkrankungen verbunden.

Nebenbei suchte ich nach einem Geburtsvorbereitungskurs für Paare in der Nähe und wurde dann im Internet auf das Geburtshaus aufmerksam. Die Räume und alles, was ich sah, sprachen mich sofort an, und es gab für mich eigentlich nur noch diese

Alternative zur Vorbereitung auf die Geburt. Ich meldete uns beide also frühzeitig an. Dazu muss ich sagen, dass mir bis zu dem Zeitpunkt ein Geburtshaus überhaupt nicht bekannt war. Aber allein die Atmosphäre, die ich über die Bilder wahrnahm, war für mich ausschließlich mit positiven Gefühlen verbunden. Dort lernte ich eine wunderbare Hebamme kennen, die uns einen neuen Weg zu einer „sicheren“ Geburt aufzeigen konnte. Sie gab uns über das Wochenende viele Informationen über natürliche Hilfsmittel zur Vorbereitung auf die Geburt mit auf den Weg (unter anderem eine To-do-Liste, wonach wir selbst wählen konnten, wie wir uns vorbereiteten). Sie beantwortete alle wichtigen Fragen und wir lernten verschiedene Wege einer Geburt kennen. Sie zeigte uns, wie eine Kreuzbeinmassage funktioniert, und das wohl Wichtigste: das richtige Atmen während der Entbindung. Nach diesen beiden Tagen war ich so beschwingt und ich fühlte mich vollumfänglich sicher und aufgehoben in diesen Räumlichkeiten, dass es keinen anderen Weg mehr für mich gab als die Geburt im Geburtshaus. Für meinen Mann jedoch kam eine außerklinische Geburt noch immer nicht infrage, da er zu besorgt war. Also meldete ich mich einige Wochen später im Krankenhaus Fürstfeldbruck an. Im Geburtsvorbereitungskurs wurde auch erwähnt, dass Hebammen im Geburtshaus die Schwangeren unterstützen und betreuen. Diese Unterstützung wollte ich natürlich nutzen und lernte in diesem Zusammenhang eine sehr liebevolle Hebamme kennen. Sie nahm sich sehr viel Zeit für uns und wir konnten während der Gespräche und Treffen starken Kontakt zu unserem Kind aufnehmen. Ich freute mich auf jeden einzelnen Termin und gewann zunehmend Sicherheit, was die anstehende Geburt betraf. Heute kann ich sagen, dass es für uns ein Segen war, zu diesem Zeitpunkt an dieser Stelle zu stehen und diese wundervollen Menschen zu treffen. Somit näherten wir uns also der Geburt, und am 21. Juli 2011 um 4 Uhr morgens bekam ich die ersten Wehen. Mein Mann

und ich hatten vereinbart, dass ich so lange wie möglich zu Hause bleiben sollte, um die Wehen zu „verschnauften“, und erst später ins Krankenhaus zu fahren. Zur häuslichen Begleitung der Wehen rief ich dann die mir vertraute Hebamme an, die gegen 7 Uhr zu uns kam.

Es klappte alles wunderbar, bis zu dem Zeitpunkt, an dem ich ins Krankenhaus fahren sollte. Ich stellte fest, dass sich meine Entscheidung, unser Kind zu Hause oder im Geburtshaus zu bekommen, nun stark verfestigt hatte. Mit den Wehen, die ich verspürte, wollte ich überhaupt nirgendwo hin. Mein Mann und meine Hebamme, mit denen ich mein Kind zur Welt bringen wollte, waren gerade beide da und das war für mich absolut ausreichend.

Zudem dachte ich an einen vertrauten Ort, der mir wiederum mehr Geburtsvertrauen gab.

Ich wollte mich in diesem Moment auf keine neuen Menschen einstellen, weder auf eine mir nicht bekannte Hebamme noch auf einen Arzt oder Patienten in der Klinik.

Immer wieder kam mir ein Bild in den Sinn:

*Ich stehe im Aufzug und ein Patient sagt: „Na, geht’s bald los?“
Ich bekomme Wehen, und all dies wird kommentiert mit: „Bald haben Sie es geschafft ...!“*

Nun musste ich meine Einstellung und die in mir hervorgerufenen Gefühle erst mal meinem Mann mitteilen, der ja nach wie vor davon ausging, dass wir nun ins Krankenhaus fahren würden.

Ich fing also an, ihm meine Bedürfnisse zu schildern und merkte sofort, dass das für ihn alles andere als leicht war. Ich war sehr froh darüber, dass unsere Hebamme mich bei diesem Gespräch unterstützte und mit meinem Mann tiefer ins Gespräch ging.

Er willigte also etwa zwei Stunden vor der Geburt ein, das Kind

außerklinisch zu bekommen, sodass wir ins Geburtshaus führen. Ich war erleichtert, wirklich sehr erleichtert! Wir machten uns auf den Weg. Im Geburtshaus angekommen, erledigten wir noch die Förmlichkeiten und ich erinnere mich, dass ich ein Butterbrot zur Stärkung brauchte.

Etwa eineinhalb Stunden später kam dann unsere Tochter zur Welt.

Ganz unkompliziert, ganz wunderbar und in aller Zeit, die wir brauchten.

Jetzt wusste ich, dass mein Bauchgefühl uns den richtigen Weg gezeigt hatte. Wir waren so voller Liebe und Glück in diesem Moment. Unsere Tochter konnte auf der Welt ankommen, ich war die ganze Zeit bei ihr und ich konnte sie in aller Ruhe stillen. Es war ein Wunder!

Nach einigen Stunden konnten wir uns auf den Weg nach Hause machen und uns dort weiter ausruhen und glücklich sein. Natürlich wurde ich von unserer Hebamme noch in der Nachsorge betreut, sodass ich einfach sicher sein konnte, eine erfahrene Person an meiner Seite zu haben, der ich einfach sorglos mein Vertrauen schenken konnte.

Teil 8:

*Das Wunder
der Geburt*

**Von: Laura Seiler,
geschrieben von
Rita Walter**