

Viresha J. Bloemeke
Es war eine schwere Geburt

Viresha J. Bloemeke

Es war eine schwere Geburt

Wie schmerzliche
Erfahrungen heilen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture/Cultura
Illustrationen: Jutta Wiesermann, Hamburg,
außer S. 63 und 72: Wolfgang Pfau, Baldham
Fotos: Maximilian Lips, Hamburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34607-3

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text
enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf
spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine
Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

www.koesel.de

Inhalt

Übungsverzeichnis	9
Vorwort	13
1 Einleitung und Übersicht	17
Gut vorbereitet ins Abenteuer?	17
Erfahrungen aus der Praxis	18
Kurze Übersicht	19
2 Welche Folgen können schmerzliche Erfahrungen haben?	23
Psychische Belastungen	23
Was hilft?	23
Oder war es ein Trauma?	24
Posttraumatische Belastungsreaktion	25
Posttraumatische Belastungsstörung PTBS	27
Traumafolgen-Erklärungsmodelle	28
Sehnsucht nach Erlösung	29
3 Was kann zu einem belastenden Geburtserlebnis führen?	31
Ein Schicksalsschlag	32
Die Art der Begleitung	34
Die Vorgeschichte	38

4 Auswirkungen eines schwer zu verarbeitenden Geburtserlebnisses	43
»Nie wieder!«	43
»Nie wieder?«	44
Hürden beim Bonding	45
Stillprobleme	46
Tränen im Wochenbett	46
Einfluss auf die Sexualität	49
Posttraumatische Belastungsstörung	50
Ängste bei einer nachfolgenden Schwangerschaft	51
5 Angstbewältigung bei einer weiteren Schwangerschaft	53
Eine besondere Herausforderung	53
6 Was nun, was tun?	
Wege zur Heilung	61
Das Reiseziel benennen	61
Die Landkarte und die eigenen Möglichkeiten betrachten	62
Den Abreisetermin festlegen	62
Informationen sammeln	62
Eine Entscheidung treffen	66
Vorbereitungen für die Heilungsreise	68
Fortbewegungsmittel wählen	76
Reisebegleitung wählen	78
7 Körpertherapeutische Behandlung – Berührung der Seele	83
Therapie – Ein Geburtsprozess	84
Sicherheit erleben	86
Wahrnehmung lenken	88
Entspannung finden	92

8 Das 7-Geißlein-Trauma-Modell	97
Die Herausforderung beginnt	97
Bewältigung der Herausforderung	98
Die Gefahr ist vorüber	99
Die Gefahr setzt sich fort	100
Kampf und Flucht waren nicht mehr möglich	101
Es folgt Erstarren	101
Nach dem Trauma	103
Die Heilung beginnt	104
Was ist geschehen?	105
Lebendigkeit zurückerlangen	106
Vergangene Situationen betrachten	107
Das Erlebte integrieren	108
Trigger und Flashbacks	109
Gelungene Traumabewältigung	110
9 Selbsthilfemethoden zur Heilung	113
Bewegungsübungen	114
Imaginationsreisen	119
Geistige Arbeit	123
Ausdruck und Stimme	126
Schreiben	128
Kreatives Gestalten	132
Selbstmassage	138
Bonding fördern	142
Rituale gestalten	145
10 Geburtstrauma für das Kind?	151
Wie erlebt das Kind seine Geburt?	151
Wie können Sie als Eltern »heilsam« wirken?	152
Mitgefühl entwickeln	153
Der kindlichen Kompetenz vertrauen	156
Dem Kind ein Vorbild sein	158

11 Was nun, was tun fürs Kind?	161
Körperlich sichtbare Spuren der Geburt	161
Hintergründe bei untröstlichem Weinen	166
Kann das Kind Selbstregulation lernen?	172
Unterstützung der Eltern eines untröstlich weinenden Babys	179
Gibt es PTBS beim Neugeborenen?	180
12 Die Traumgeburt	183
Träume und Realitäten	183
Gebären in Sicherheit und Geborgenheit?	184
Es ist nie zu spät	186
Traumgeburt für das Kind	188
13 Schlusswort	191
14 Anhang	193
Dank	193
Anmerkungen	195
Literaturverzeichnis	203
Webseiten von Fachverbänden	210
Register	216
Über die Autorin	219

Übungsverzeichnis

Bewegungsübungen	114
Basics	115
Laufen	117
Übungen mit den Armen	118
Glaskugel-Tanz	118
Sportverein	119
Imaginationsreisen	119
Reise zum Wohlfühlort	121
Strandgut abwerfen	122
Geistige Arbeit	123
Gefühle des Versagens überwinden	124
Entschuldigung	125
Ausdruck und Stimme	126
Lieblingslied	126
Tanz	127
Ungezogen sein	127
Die Wut mobilisieren	127
Schreiben	128
Bericht über die Geburt	128
Brief an die Geburtshelfer	129

Ersehnte Antwort	130
Gegengeschichte	131
Schreiben und Malen	131
Märchen der Geburt	131
Album der Erinnerung	132
Brief an Ihr Kind	132
Kreatives Gestalten	132
Töpfern	133
<i>Ton schlagen</i>	
<i>Die Hände wissen</i>	
<i>Schutzgestalt</i>	
<i>Medizin-Perlen</i>	
<i>Schild</i>	
<i>Hekate</i>	
<i>Medusas Haupt</i>	
Malen	135
<i>Bild oder Collage</i>	
<i>Bild der Geburt</i>	
<i>Triptychon</i>	
<i>Körperbild der Gesundheit</i>	
<i>Lebensweg zur Heilung</i>	
<i>Übermalen des Alten</i>	
Selbstmassage	138
Skulptur	138
Tätscheln	139
Klopfmassage	139
Bauchmassage	140
Dammassage	141
Bonding fördern	142
Schmetterlingsmassage	143
Babyheilbad	144

Rituale gestalten	145
Abschied und Neubeginn	146
Von Schuld reinwaschen	147
Beppo Straßenkehrer	147
Dem Feuer übergeben	148
Wanderung	148
Überlebensfest	149

Vorwort

An die Frau

Könnten Sie immer noch weinen, wenn Sie an die Geburt Ihres Kindes denken? Haben Sie nach dem Geburtserlebnis »Nie wieder!« beschlossen? Haben Sie nicht nur Ihren eigenen Schock zu bewältigen, sondern auch noch mit dem untröstlichen Schreien Ihres Babys fertig zu werden? Sehen Sie Ihr Kind an und denken: »Eigentlich müsste ich glücklich sein!«? Oder sind Sie wieder schwanger und merken, dass Sie beim Gedanken an Ihre erste Geburt Panik verspüren und diese Gedanken Ihre jetzige Schwangerschaft überschatten?

Mit diesem Buch möchte ich mich an Sie wenden und Ihnen Wege zur Heilung Ihrer schmerzlichen Geburtserfahrung aufzeigen.

An den Mann

Auch Sie als Vater werden sich Ihrer eigenen Gefühle bewusst, wenn ich von den Erfahrungen der Frauen in meiner Praxis berichte. Sie können dadurch auch für sich Anregungen finden, um ein für Sie schockierendes Geburtserlebnis zu verwinden. Da die Geburt Ihres Kindes nicht auf so unmittelbare Weise mit Ihrem Körper verbunden ist wie bei Ihrer Frau, werden Sie auch andere

Wege als Ihre Frau suchen. Trotzdem könnte es für Sie hilfreich sein, mehr über die Folgen überwältigender Erlebnisse, deren Auswirkungen auf Ihre Beziehung Sie vielleicht wahrnehmen, zu lesen¹ und dann mit Ihrer Frau das Gespräch zu suchen, eventuell auch mit Unterstützung z. B. einer freiberuflichen Hebamme. Mit Hilfe einer dritten neutralen Person als »Moderatorin« gelingt es oft besser, in der Krise füreinander Verständnis aufzubringen. Auch werden Sie sicher ebenso wie Ihre Frau erleichtert sein, noch anhand des Geburtsprotokolls mit einer Fachfrau Antworten auf offengebliebene Fragen zu finden und auch Ihre Gefühle und Gedanken ausdrücken zu können.

An die Fachleute nach der Geburt

Begleiten Sie als Hebamme, Stillberaterin, Therapeut, Heilpraktiker oder Gynäkologin Schwangere und Frauen nach der Geburt? Treffen Sie immer wieder auf Mütter, denen ihr Geburtserlebnis so »unter die Haut gegangen ist«, dass es ihnen »in den Gliedern steckt« und mit allerlei Symptomen nach Erlösung sucht?²

Mit diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen der letzten 18 Jahre aus meiner Praxis bei der Begleitung von erschütterten Frauen weitergeben. Es würde mich freuen, wenn Sie damit etwas in der Hand halten, womit Sie den Frauen weiterhelfen können.

An das geburtshilfliche Team

Sind Sie Hebamme oder Gynäkologin und arbeiten in der Geburtshilfe? Sind Sie oft überlastet von Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit? Finden Sie auch, dass die Begleitung einer Geburt die am höchsten bezahlte Tätigkeit in einem Staat sein müsste? Streben Sie trotz Ihrer Arbeitsbedingungen noch danach, Ihre Menschlichkeit im Umgang mit den gebärenden Frauen zu erhalten?

Ja, ich weiß, wie es manchmal im Kreißsaal zugeht und was Sie zu leisten haben! Eine menschlich aufmerksame Begleitung, das Einbeziehen der Bedürfnisse und Kompetenzen der Gebärenden, ist jedoch die Grundlage eines positiven Geburtserlebnisses – mag das Schicksal von den Familien fordern, was es wolle! Und Sie als Fachleute haben auch dafür die Verantwortung und Fähigkeiten in der Hand! Mit diesem Buch möchte ich Ihre Bemühungen anerkennen und Ihre Achtsamkeit stärken, damit Sie trotz Ihrer Überlastung im geburtshilflichen System Ihr Verständnis für die Verletzlichkeit und auch die Kräfte der Gebärenden im Auge behalten und genügend Selbstfürsorge³ für sich einsetzen, um dies leisten zu können!

1 Einleitung und Übersicht

Gut vorbereitet ins Abenteuer?

Wir leben heute in einer Zeit, in der das Erlebnis Geburt mit den unterschiedlichsten Erwartungen verknüpft wird. Da gibt es den Traum von der Erfüllung als Frau, die Ahnung eines sexuellen Höhepunktes oder gar das Erreichen einer unermesslichen spirituellen Erfahrung. Da gibt es aber auch das Versprechen einer schmerzlosen Geburt mit »Rückenspritze« oder den Wunschkaiserschnitt. Die Verwirklichung dieser verschiedenen Ideale können bei der Hausgeburt, im Geburtshaus oder in der Klinik gesucht werden und gehen sogar noch weiter ins Detail: vom Gebärhocker über die Wassergeburt bis hin zum »sanften Kaiserschnitt«. Mit der Teilnahme an entsprechenden Kursen während der Schwangerschaft beginnt dann eines Tages gut vorbereitet das Abenteuer.

In vielen Bereichen unseres Lebens sind eine sorgfältige Planung und eine gründliche Vorbereitung eine Garantie für erfolgreiches Gelingen. Wir haben reichlich Übung gesammelt, wenn es um Kontrolle bei der Lebensbewältigung geht. Am Tag der Geburt unseres Kindes betreten wir jedoch ein gänzlich unbekanntes Territorium, müssen im Verlauf immer mehr erlernte Kontrolle abgeben, denn in uns Frauen beginnt eine Urkraft zu wirken, die unsere Grenzen gewaltig erweitert und die der begleitenden Partner gleich mit. Alles ist unbekannt: in welcher persönlichen

Situation die Geburt beginnt, die Kraft der Wehen, der Geburtsverlauf, meistens auch der Geburtsort und das begleitende geburtshilfliche Team! Welch eine Herausforderung!

So ist es nicht verwunderlich, dass es nach dem Höhenflug der vorgestellten Traumgeburt auch tiefe Stürze gibt, die als schmerzliche Geburtserfahrungen enden. Da aber das Neugeborene meist unmittelbar nach der Geburt zum nächsten Grenzen sprengenden Abenteuer einlädt, nämlich rund um die Uhr als Eltern gefordert zu sein, schieben wir oft die Verarbeitung des tiefen Sturzes beiseite, um die neuen Aufgaben bewältigen zu können.

Ein Schreck in den Gliedern bindet aber viel Energie, die nicht fürs Weiterleben zur Verfügung steht, die sich so lange störend bemerkbar macht, bis wir diesen Schock verarbeitet haben.

Erfahrungen aus der Praxis

Nach 10 Jahren Arbeit als Hebamme mit Hausgeburtshilfe und nach körpertherapeutischen Weiterbildungen kamen ab ca. 1997 Frauen in meine Praxis, die mit psychischen Problemen rund um Schwangerschaft und Geburt belastet waren. Seitdem entwickelte sich die Begleitung von Frauen, die bei der Verarbeitung ihrer Geburtsgeschichte Unterstützung suchten, zu meinem Schwerpunkt.

Einige kamen schon in der Wochenbettzeit, die meisten aber zu einem späteren Zeitpunkt innerhalb des ersten Lebensjahres ihres Kindes, einige wenige sogar erst Jahre nach der Geburt. Ihre Unbeschwertheit und ihre Lebensfreude waren seit der Entbindung nicht wieder zurückgekehrt.

Nach einigen Jahren der Begleitung mit Körperarbeit erschien 2003 die erste Ausgabe von »Es war eine schwere Geburt« im Kösel-Verlag, etwa gleichzeitig legte ich die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ab und schloss noch die Traumatherapie-Ausbildung bei Luise Reddemann ab.

Viele besonders drängende Hilferufe der Frauen hatten mich herausgefordert, mich immer mehr mit Traumaforschung und den psychischen Verarbeitungswegen in der Therapie zu beschäftigen.

Ich möchte mit dieser überarbeiteten Neuauflage nun mein Erfahrungswissen der vergangenen 10 Jahre ergänzen, damit die Folgen einer schwierigen Geburt noch klarer verständlich und die erprobten Heilungsmethoden immer sinnvoller einsetzbar werden. So hoffe ich, Ihnen und vielen weiteren Frauen und Paaren einen unnötig langen Leidensweg zu ersparen.

Kurze Übersicht

Zur besseren Übersicht sei an dieser Stelle noch kurz die Kapitelfolge skizziert.

Das folgende **Kapitel 2** beschäftigt sich mit den Folgen schmerzlicher Erfahrungen allgemein und besonders mit dem Begriff »Trauma« und den Folgen eines traumatischen Erlebnisses. Auf diesem Wissen basieren alle weiteren auf die Geburt bezogenen Kapitel. Deshalb möchte ich Sie bitten, dieses Kapitel auf jeden Fall am Anfang zu lesen. Im Anschluss daran, in **Kapitel 3**, zeige ich auf, mit welchen belastenden Geburtserfahrungen Frauen zu mir in die Praxis gekommen sind, und in **Kapitel 4**, wie das Erlebte ihr weiteres Leben beeinflusst hat. Wann immer Sie sich darin wiedererkennen, werden Sie erleichtert sein, dass Sie mit Ihren Sorgen nicht allein auf der Welt sind. Wenn Sie sich bei der Lektüre anderer Schicksale in Ihrer momentanen Situation zu sehr belastet fühlen, blättern Sie einfach weiter, bis Sie wieder den Faden aufnehmen können, der für Sie hilfreich ist.

Der größte Teil des Buches widmet sich dann den Wegen zur Heilung, die Sie in Selbsthilfe oder mit fachkundiger Unterstützung beschreiten können.

Dabei spreche ich in **Kapitel 5** als Erstes die schwangeren

Frauen an, die nach einer schwierigen Geburt erneut ein Kind erwarten und ihre Ängste zu bewältigen haben.

Kapitel 6 begleitet Sie Schritt für Schritt durch die Vorbereitungen für Ihren persönlichen Heilungsweg. Sie werden die für Sie richtige Entscheidung fällen können, ob Sie Ihre »Reise« allein oder mit Hilfe von Fachleuten antreten wollen. Die Vielfalt der Möglichkeiten, fachkundige Begleitung aufzusuchen, wird kurz skizziert.

Es folgt in **Kapitel 7** ein Einblick in den Ansatz der Körperpsychotherapie.

In **Kapitel 8** stelle ich Ihnen mein 7-Geißlein-Trauma-Modell vor, mit dem Ihnen sicher ein tiefes inneres Verständnis für Ihre Gefühle bei und nach Ihren überwältigenden Erfahrungen gelingt. Lesen Sie es auf jeden Fall, damit Ihnen der Sinn Ihrer Schritte auf dem Heilungsweg einleuchtet!

Die Anleitungen für die Methoden der Selbsthilfe folgen in **Kapitel 9**. Dort finden Sie ein umfangreiches Angebot an Möglichkeiten.

Kapitel 10 beschäftigt sich mit dem Blick auf Ihr Kind, das die Geburt ja auch miterlebt hat. Wie können Sie als Eltern Ihrem Kind nach einer schwierigen Geburt Gutes tun? Sie können Mitgefühl entwickeln und ihm auch eigene Fähigkeiten zutrauen. Sie sollten auch für sich selbst sorgen, denn mit Ihrem Vorbild, Krisen zu meistern, geben Sie dem Kind Halt und Sicherheit.

In **Kapitel 11** folgt »Was nun, was tun fürs Kind?«. Wenn Sie ein Kind haben, das sehr belastet erscheint, sind die Ausführungen über die Folgen der Geburt fürs Baby, der Umgang mit untröstlichem Weinen und mögliche Behandlungsmethoden für Sie sicher von besonderer Bedeutung.

Letztlich möchte ich eine Hoffnungsträgerin bleiben und beschließe mein Buch mit dem **Kapitel 12** »Traumgeburt«. Was würden Sie sich nach den schmerzlichen Erfahrungen und Ihrem Heilungsweg jetzt erträumen, wenn Sie das Drehbuch ab einem Punkt Ihrer Geburtsgeschichte neu schreiben könnten?

Kapitel 13 »Schlusswort« und **Kapitel 14** »Anhang« sind die ausklingenden Seiten, auf denen Sie für Ihre weiterführende Beschäftigung umfangreiche Listen mit Adressen und Literaturvorschlägen finden.

Berufsbezeichnungen im gesamten Text werde ich unsystematisch mal in der weiblichen, mal in der männlichen Form verwenden.

Ich lade Sie nun ein, sich mit dem Thema näher zu befassen, und hoffe, dass Sie von den Einblicken in meine Arbeit profitieren können. Einige Beispiele sollen das Lesen für Sie praxisnah gestalten. Den dabei zu Wort kommenden Frauen und Kindern habe ich aus Gründen des Personenschutzes andere Namen gegeben.

Wenn Sie sich seit der Geburt Ihres Kindes beschwert fühlen, möchte ich Ihnen Mut machen, sich für Ihre allmähliche Heilung aktiv einzusetzen.

Hinweis

Falls es nicht die Geburt war, die Sie erschüttert hat, sondern z. B. ein Ereignis in der Zeit der Schwangerschaft, ein langer Aufenthalt in der Kinderklinik nach einer Frühgeburt oder ein tief sitzender Schreck in der Phase nach der Geburt, so formulieren Sie sich bitte meine Worte um. Sie werden sich mit Sicherheit ebenso angesprochen fühlen und aus den Erläuterungen und Unterstützungstipps auch für sich das Passende finden können!



Viresha J. Bloemeke

Es war eine schwere Geburt

Wie schmerzliche Erfahrungen heilen

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34607-3

Kösel

Erscheinungstermin: April 2015

Jede 7. Geburt wird als traumatisch erlebt. Die Schwangerschaft verlief harmonisch, die Geburt war gut vorbereitet – doch dann kam alles anders ... Dieses Buch hilft den vielen Frauen, die nach einer Geburt enttäuscht, wütend, traurig sind und es schwer haben, ihr Kind anzunehmen oder zuversichtlich ins Familienleben zu starten. Mit vielen Übungen und großem Serviceteil, komplett überarbeitet und aktualisiert.