

Liebe Kathleen,

jetzt komme ich endlich dazu, Dir von der Geburt von Clara zu berichten. Es ist schon eine Weile her, sie kam am 28.5. um 15.25 Uhr zur Welt, aber mit zwei Kindern habe ich schon eine Menge zu tun. Die Geburt war sehr schön und lief völlig unkompliziert, es hat auch geklappt, daß wir rechtzeitig in Leipzig im Geburtshaus angekommen sind. Nachdem ich in den Tagen davor immer mal wieder Wehen hatte und jedesmal dachte, daß es losgehen würde, sind wir am 28. geplantermaßen zu einem Kontrolltermin nach Leipzig gefahren. In der Nacht davor hatte ich auch Wehen, hatte mir aber nichts dabei gedacht. Als wir in Leipzig ankamen, waren die Wehen erst mal weg, die Hebamme meinte aber, daß wir auf jeden Fall in Leipzig bleiben sollten, weil sie dachte, daß es in den nächsten Tagen kommen sollte. Ab 12 Uhr begannen die Wehen wieder, und gegen halb zwei sind wir wieder ins Geburtshaus gefahren. Dann ging es ziemlich schnell, und um 15.25 Uhr war sie dann da. Ich denke, daß mir das Hypnobirthing auf jeden Fall genützt hat, weil ich bei der ganzen Geburt überhaupt keine Angst hatte (in den Tagen davor schon immer mal wieder). Aber in diesem Moment war es völlig normal. Die Tiefenentspannung konnte ich zwar nicht anwenden, weil die Wehen sehr schnell in ganz kurzem Abstand kamen und ich nicht mal Zeit hatte, etwas zu essen. Ich glaube, daß es mir vor allem unbewußt genützt hat, mich auf diese Weise darauf vorzubereiten, und auch, mehrmals über die erste Geburt reden zu können und es damit auch zu verarbeiten. Mit diesem schönen Erlebnis kann ich die erste Geburt jetzt auch besser "hinnehmen", auch wenn es immer eine schmerzhaftere Erinnerung bleiben wird. Aber ich würde allen Frauen mit ähnlichen Erlebnissen raten, daß es die beste "Therapie" ist, es noch einmal zu versuchen und sich immer wieder mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, und dann doch darauf zu vertrauen, daß alles gut gehen wird.

Liebe Grüße Daniela

