GEBURTSTRAUMA

Verängstigt, verzweifelt, ausgeliefert – so fühlte sich die damals 21-jährige Nicola Hermann bei der Geburt ihrer ersten Tochter. Wie ihr geht es vielen Frauen in Deutschland. Sie erleben bei der Entbindung ihrer Kinder Gewalt.

TEXT LEONIE ROSENTHAL **FOTO** MAGNUS TERHORST & PRIVAT

Als Nicola Hermann schwanger wird, ist sie überglücklich. Die Theologie-Studentin aus Paderborn wünschte sich immer Kinder, eine große Familie. Das Mutterglück scheint perfekt. Ihre Schwangerschaft verläuft ohne Komplikationen. Angst vor der Entbindung hat Nicola nicht, im Gegenteil: Sie freut sich.

Vor mehr als fünf Jahren, am 30. Juni 2015, kommt ihre Tochter Clara auf die Welt. Nach der Geburt hat Nicola Angst, erneut schwanger zu werden. Sie glaubt nicht, die Schmerzen ein weiteres Mal durchstehen zu können, die sie damals erlitten hat. Denn Nicola hat während der Geburt Gewalt erlebt. „Es fühlte sich so an, als würde ich sterben. Ich fühlte mich absolut ausgeliefert und alleingelassen."

Die körperliche und seelische Gewalt, die Nicola erlebt hat, machen viele Frauen weltweit durch. Gründe dafür liegen oft im System: Hebammenmangel, Kreißsaal-Schließungen und Zeitdruck. Offizielle Statistiken gibt es nicht. Die Organisation „Human Rights in Childbirth" schätzt, dass weltweit 40 bis 50 Prozent der Frauen von Gewalt bei der Geburt betroffen sind. Viele der Frauen brauchen Jahre, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten.

Nicola hat den Eindruck, schon bei der Aufnahme ins Krankenhaus mit ihren Schmerzen und Ängsten allein zu sein. Es ist etwa Mitternacht. Ihre Wehen kommen alle drei Minuten. Doch die verantwortliche Hebamme möchte die junge Studentin und ihren Mann wieder nach Hause schicken, so erzählt es Nicola. Die Wehen kämen noch nicht regelmäßig genug. Mit viel Glück würde sie ihre Tochter am nächsten oder übernächsten Tag bekommen.

AUF EINMAL GING ALLES GANZ SCHNELL

Weil die Schmerzen so stark sind, entschließt Nicola sich dennoch dazu, im Krankenhaus zu bleiben. Ernstgenommen fühlt sich die 21-Jährige nicht. „Die Hebamme sagte zu mir: ‚Wenn Sie jetzt schon so darunter leiden, weiß ich nicht, wie Sie später damit umgehen sollen.'" Nicola wird in ein Wehenzimmer gebracht, ein kleiner Raum mit nur einem Bett – vorgesehen für Frauen, bei denen die Geburt wohl noch länger dauert.

Im Wehenzimmer schließt Nicolas Hebamme sie an ein Kardiotokographie-Gerät (CTG) an, das die Herzfrequenz des Babys und die Wehentätigkeit der Mutter aufzeichnet. Nicola ist gezwungen, im Bett auf dem Rücken zu liegen. Eine für sie unbeliebte Position. Weil Nicola sich nicht bewegen kann, werden die Schmerzen unerträglich. „Ich war an dieses Bett gefesselt und habe über fünf Stunden die Wehen über mich ergehen lassen. Vor Schmerzen konnte ich kaum sprechen, geschweige denn Hilfe holen." Auch ihr Mann ist hilflos. Ihre Hebamme besucht Nicola kaum, steckt nur einmal den Kopf durch die Tür. Durch das CTG können die Hebammen die Werte von Mutter und Kind aus der Ferne überwachen. Doch das reicht nicht, findet Nicola: „Es ist Aufgabe der Hebammen, dabei zu helfen, die Schmerzen zu bewältigen."

Als Nicola die Schmerzen nicht mehr aushält, untersucht die Hebamme sie ein zweites Mal und ist überrascht, wie weit der Geburtsprozess vorangeschritten ist. Nicolas Muttermund ist fast zehn Zentimeter geöffnet. Damit ist sie bereits in der Austreibungsphase, an de-

40 bis 50 %

der Frauen weltweit sind Schätzungen der Organisation »Human Rights in Childbirth« zufolge von Gewalt bei der Geburt betroffen.

ren Ende das Baby geboren wird. Nicola muss sofort in den Kreißsaal, im Gehen hat sie Presswehen.

Im Kreißsaal weist ihre Hebamme sie an, sich wieder hinzulegen. Panik und Zeitdruck brechen aus. „Es hieß: Schnell, schnell – das Kind muss kommen, die Herztöne fallen ab. In dem Moment hatte ich Angst um das Leben meines Kindes. Wie soll man als Mutter reagieren, wenn das Personal in Panik verfällt?“ Ohne ihr Wissen und ohne ihre Zustimmung macht die Frauenärztin einen Dammschnitt. Dabei wird das Gewebe zwischen Scheide und After zum Teil aufgeschnitten. So soll der Kopf des Kindes leichter und schneller aus dem Geburtskanal treten können.

Ob dieser Eingriff medizinisch notwendig ist, wird seit Jahren diskutiert. Viele Frauen haben noch Wochen nach der Geburt Schmerzen und Probleme beim Gang auf die Toilette. Der Damm kann auch auf natürlichem Weg einreißen, allerdings verheilen diese Wunden meistens besser, erklärt Nicola. Als sie nach der Geburt von einer Ärztin genäht wird, heißt es, ihr Damm sei auf natürlichem Weg gerissen. Doch Nicolas Mann sieht während der Geburt, wie geschnitten wird. Fünfeinhalb Stunden nach der Aufnahme ins Krankenhaus hält Nicola ihr Baby auf dem Arm. Die anfängliche Fehleinschätzung der Hebamme ließ Nicola fast verzweifeln. „Ich dachte immerzu, das ist gar nicht die echte Geburt, das Schlimmste kommt noch. Wenn ich gewusst hätte, dass es gar nicht mehr lange dauert, hätte ich viel besser mit den Schmerzen umgehen können“, sagt sie rückblickend.

DIE URSACHEN FÜR GEWALT LIEGEN IM SYSTEM

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt den oftmals geringschätzigen und missbräuchlichen Umgang mit werdenden Müttern als internationales Problem. Laut WHO zählen körperliche Misshandlung, aufgezwungene oder ohne Einwilligung vorgenommene medizinische Eingriffe, Verletzung der Intimsphäre und Verweigerung der Schmerzbehandlung zu den Übergriffen. Auch dass Frauen unter der Geburt beleidigt, gedemütigt und vernachlässigt werden, erkennt die WHO als Gewalt an.

Martina Kruse ist Familienhebamme und Traumatherapeutin in Köln und Umgebung. Sie hat viele Jahre im Kreißsaal gearbeitet und weiß, wie schwer es Geburtshelfer*innen in Zeiten von Hebammenmangel und Kreißsaal-Schließungen haben. „Wie soll ich als Hebamme Frauen ordentlich betreuen, wenn ich in einer Klinik arbeite, in der zwei Hebammen sechs Geburten gleichzeitig betreuen müssen?“, fragt Kruse. Für sie liegen die Ursachen für die Gewalt im System selbst: „Die Kliniken und das Gesundheitswesen als Ganzes sind gefordert. Sie müssen die Rahmenbedingungen schaffen, sodass entbindende Frauen die Chance haben, zu bekommen, was sie brauchen.“ Viele Kliniken hätten Standards wie regelmäßige vaginale Untersuchungen, die den Wünschen der Mütter teilweise widersprächen.

10 Zentimeter

ist Nicolas Muttermund bereits geöffnet, als sie endlich im Kreißsaal ankommt.

» Es fühlte sich so an, als würde ich sterben. Ich fühlte mich absolut ausgeliefert und alleingelassen. «

Nicola Hermann hat bei der Geburt ihres ersten Kindes Gewalt erlebt.

Nicola ist erst viel später bewusst geworden, dass sie Gewalt bei der Geburt erlebt hat. Wenn sie heute an die Geburt zurückdenkt, geht es ihr gut, sagt sie. Doch am Anfang sei es ihr schwergefallen, mit ihren Erinnerungen umzugehen. Statt Glücksgefühlen blieben belastende Fragen zurück. „Ich konnte so viele Dinge nicht nachvollziehen. Warum wurde ich alleingelassen? Was hätte ich besser machen können?" Die Geburt war demnach nicht das erträumte magische Erlebnis. „Man erwartet diesen hormonellen Rausch. Aber ich war noch im Schock, denn die Panik vor dem Ende der Geburt war total überfordernd", sagt sie. „Kurz danach dachte ich auch: Okay, ich bekomme kein weiteres Kind."

Körperlich hatte Nicola lange mit den Folgen zu kämpfen. Die Dammschnittnarbe schmerzte, sie verlor auch nach der Geburt viel Blut. „Teilweise war der ganze Boden voll, als ich auf die Toilette gegangen bin", sagt sie. Schwindel und Kreislaufprobleme schwächten sie. Erst eine Woche später konnte sie Clara das erste Mal wickeln und tragen. „Es ist einfach ein blödes Gefühl, das eigene Kind nicht auf den Arm nehmen zu können", sagt Nicola. Für die damalige Studentin haben ihre Erfahrungen den Start ins Muttersein und die Beziehung zu ihrer Tochter direkt nach der Geburt getrübt: „Wo andere Mütter die Zeit mit ihrem Neugeborenen genießen und sich kennenlernen können, war ich kopfmäßig immer noch dabei, die Geburt zu verarbeiten." Deshalb trauere sie ein wenig um diesen Abschnitt, sagt die heute 26-Jährige.

GEBURTEN KÖNNEN EIN TRAUMA AUSLÖSEN

Laut Psychologin Britt Bürgel kann es viele Gründe haben, warum eine Geburt als traumatisch erlebt wird. Zum Beispiel, wenn Grenzen missachtet, Schmerzen und Sorgen ignoriert und Einverständnisse nicht eingeholt werden. Bürgel arbeitet zusätzlich als Heilpraktikerin. Sie berät und begleitet Schwangere und Mütter nach einer traumatischen Geburt und bei postpartaler Depression. Dabei handelt es sich um eine psychische Erkrankung, die innerhalb von vier Wochen nach der Entbindung beginnt. Bürgel sagt, gerade während der Geburt seien Frauen besonders verletzlich. „Wir wissen nicht, was passieren oder wie die Geburt ablaufen wird. Deshalb orientieren wir uns an Menschen, die uns umgeben und reagieren sehr feinfühlig auf Signale, die sie aussenden." Diese Signale könnten Sicherheit vermitteln, im ungünstigen Fall aber verunsichern.

Demnach mache nicht die körperliche Verletzung das Trauma aus. Viel entscheidender sei, was die Frau während der Geburt empfunden habe: „Selbst, wenn alle Beteiligten körperlich unversehrt sind und die Mutter das Kind im Arm hat, kann ein Trauma geschehen sein", sagt Bürgel. Das sei von außen oft nicht sichtbar, weshalb die Frauen zu spät Hilfe bekämen.

Die Psychologin hört oft Sätze wie: „Ich habe mein Kind angeschaut, aber konnte überhaupt nichts fühlen. Am liebsten wäre ich rausgegangen und hätte es dagelassen." Weil die Frauen überfordert seien und mit Stress zu tun hätten, würden sie sich zwar körperlich zuwenden, aber nicht emotional. Das sei der Beginn einer problematischen Bindungsentwicklung zwischen Mut-

ter und Kind. Gleichzeitig hätten die Betroffenen große Schuldgefühle. „Die Rolle der Mutter erwirbt man über Zeit und Erfahrung. Aber wer sich schuldig fühlt, wird Schwierigkeiten haben, die Rolle in Gänze auszufüllen“, sagt Bürgel.

Viele Signale, die das Kind aussendet, würden mit einem Filter belegt. „Die Schuldgefühle färben quasi alles ein, was die Mutter an ihrem Kind beobachtet, und verändern ihre Reaktionsweise.“ Die Frauen würden sich etwa fragen, ob sie dafür verantwortlich seien, dass ihr Baby wenig schlafe oder unzufrieden sei, erklärt die Psychologin. Die Hebamme und Traumatherapeutin Martina Kruse sagt, dass sich ein Geburtstrauma auch so äußern kann: „Die Frauen können ihre Kinder nicht allein lassen. Sie müssen stets und ständig auf sie aufpassen, damit ihnen ja nichts passiert.“

Es gibt viele Möglichkeiten, die Bindung zu intensivieren: psychologische Beratungen, Babymassagen oder Babyheilbäder. Dabei wird der Moment der Geburt nachempfunden, indem das Neugeborene nass auf die nackte Brust der Mutter gelegt wird. Generell gelte: Alles, was die Mutter stärkt, ist gut für die Bindung zum Kind, sagt Heilpraktikerin Bürgel.

Das findet auch Hebamme Kruse. Der Beziehung tue es gut, wenn die Mutter sich nicht an dem messe, was nicht gut lief, sondern ihre eigene Stärke in der Geburt wiederentdecke. „Damit wandelt sich das Gefühl von ‚Ich habe versagt‘ zu ‚Ich habe geleistet, was ich leisten konnte‘“, erklärt die Hebamme. Wenig hilfreich seien Sätze wie „Hauptsache, das Kind ist gesund“. Solche Aussagen würden die Mutter zusätzlich belasten. „Bloß, weil es gut ausgegangen ist, heißt es ja nicht, dass es gut war“, sagt Kruse.

HEILUNG DURCH DIE ZWEITE GEBURT

Mit ihren Erfahrungen abschließen kann Nicola drei Jahre später, als sie zum zweiten Mal schwanger wird. Sie fordert den Geburtsbericht ihrer ersten Tochter an und bespricht den Verlauf mit einer anderen Hebamme, die versucht, ihr die medizinische Perspektive zu erklären. Und es hilft. Doch als Nicola für eine Untersuchung in das Krankenhaus ihrer ersten Entbindung muss, bekommt sie Flashbacks, hat Angst, dass ein Notfall sie dazu zwingt, dort zu entbinden. Sie hat Glück. Die Untersuchung verläuft gut. Nicola wählt daraufhin ein kleineres Krankenhaus in Salzkotten nahe Paderborn.

3 Jahre

nach der Geburt kann Nicola mit ihren Erfahrungen abschließen und erlebt ihre zweite Geburt so, wie sie es sich gewünscht hat.

Insgesamt sei sie weniger naiv an die Geburt herangegangen: „Ich wusste, was theoretisch passieren könnte und habe meinen Willen durchgesetzt.“ Nicola erlebt diese Geburt so, wie sie es sich gewünscht hat: „Ich weiß jetzt, dass ich beim ersten Mal nichts falsch gemacht habe. Dass ich mich bei der zweiten Geburt sicher gefühlt habe, hat den hundertprozentigen Unterschied gemacht.“