



Traumatisch erlebte Geburt

Obwohl sich viele Schwangere eine natürliche Geburt wünschen werden fast ein Drittel der Kinder per Kaiserschnitt geboren. In Deutschland erleben nur rund 8 Prozent der gesunden Schwangeren eine Geburt ohne medizinisches Eingreifen, also ohne Wehentropf, Dammschnitt, Saugglocke oder PDA. So werden viele Frauen, die ihr Kind aus eigener Kraft gebären wollen und voller Vertrauen in die Geburt gehen von veränderten Geschehnissen überwältigt. Unerwartete, schwierige Geburtssituationen bergen das Risiko einer Traumatisierung. Während die Angst immer mehr zunimmt, ist es den Frauen nicht möglich, auf ihre sonstigen Bewältigungsstrategien zurückzugreifen. Durch den Beginn der Geburt, die eingeschränkte Bewegungsfreiheit des hochschwangeren Körpers, verbunden mit starken Schmerzen, ist es undenkbar, dass sie durch Flucht der immer bedrohlicheren Situation entkommen könnten. Das Geburtsergebnis, das die Frauen nun erleben, übersteigt ihre Fähigkeiten und bisherigen Bewältigungsstrategien.

Während der Geburt versuchen die Frauen, sich in den Zehnpausen zu entspannen. Angst erhöht jedoch die Spannung im Körper und verhindert, dass die Frauen gelöst sein können. Kommt das Gefühl des Ausgeliefertseins dazu, können sie dem Schmerz und der Angst aus eigener Kraft nichts mehr entgegen setzen.

Verängstigt und an körperlicher Bewegung gehindert, erstarren die Betroffenen oder erleben sogar einen völligen Zusammenbruch. Je grösser der intensive emotionale Stress, desto länger und intensiver folgt eine Lebensphase, in der die betroffenen Frauen von ihren ursprünglichen Körpererfahrungen und ihren eigenen Empfindungen wie abgeschnitten scheinen. Ihr Leben hat sich auf dramatische Weise verändert.

Risikofaktoren sind:

- plötzlicher und unerwartet anderer Verlauf der Geburt (operative Eingriffe wie Dammschnitt, Saugglockengeburt, Zangengeburt, Kaiserschnitt)
- zu rascher oder zu langwieriger Verlauf der Geburt, evtl. mit ständiger Präsenz des CTG
- Unachtsame Behandlung durch Geburtshelfer oder Angehörige
- Angst um das Leben des Kindes (z.B. Herztonabfall)
- Verhindertes erstes Kennenlernen von Mutter und Neugeborenem
- Verletzung der körperlichen Unversehrtheit durch Narben
- Erschütterung des Selbstwertgefühls als Frau, unerfüllte Erwartungen an die Geburt
- Totgeburt oder lebenslange Beeinträchtigung des Kindes

Oft ist dadurch der erste Bindungsaufbau zwischen Mutter und Kind langsamer. Oft kann sich die geschwächte Mutter nicht so sehr um das Neugeborene kümmern, wie sie es sich eigentlich wünschen würde. Diffuse Gefühle wie Schuld, Scham oder Wut stellen sich ein. Zu diesem Zeitpunkt könne die Gefühle noch gar nicht richtig einordnen. Die Mutter ist wütend auf sich selbst, weil sie glaubt versagt zu haben. Oder ärgerlich auf den Geburtshelfer oder gar auf das Neugeborene.

Allen Frauen gemeinsam ist, dass sie das Gefühl haben, etwas Bedeutsames verloren zu haben. Sie können es nur noch nicht benennen, weil es ihnen so schlecht geht. In den ersten 12 bis 14 Wochen spüren viele Mütter, dass körperlich und gedanklich nicht zur Ruhe kommen.

(aus: Tanja Sahib - Es ist vorbei - ich weiss es nur noch nicht)