

Einschneidende Erfahrung

Bei komplizierten Geburten ist ein Kaiserschnitt oft die letzte Rettung. Viele Frauen sind darauf nicht vorbereitet

VON BERNADETTE SCHMIDT UND LENA TRAUTMANN

Wenn Melanie Schwab von der Geburt ihres ersten Kindes vor vier Jahren erzählt, dann klingt das, als sei es gestern gewesen. Wie sie da abgekämpft auf der Operationsliege lag, nach zwölf Stunden Wehen. Wie ihr, ohne sie aufzuklären, die Schamhaare rasiert und Arme und Beine mit Klettverschlüssen festgeschnallt wurden. Die Fruchtblase war schon am Tag zuvor geplatzt, es wurde den Ärzten zu gefährlich, sie hielten einen Kaiserschnitt für nötig. Melanie Schwab konnte nicht sehen, was passiert, sie spürte nur ein heftiges Rütteln im Bauch. Dann hielt ihr eine OP-Schwester das Neugeborene entgegen, willkommen, Emma. Kurz sah Schwab ihr Kind, dann verschwand die Schwester damit aus dem Operationssaal. Heute sagt die 28-Jährige: »Dieses euphorische Gefühl hat gefehlt. Stattdessen war da dieses Gefühl von Versagen: Ich habe es nicht allein geschafft.«

Wie Melanie Schwab geht es vielen Frauen. Stundenlang liegen sie in den Wehen, kämpfen für eine natürliche Geburt. Kommt es dennoch zum Kaiserschnitt, glauben sie, sie hätten versagt. Die Zahl der darunter leidenden Frauen erfasst keine Statistik, doch in Online-Foren finden sich Hunderte Einträge von Nutzerinnen, die mit dem Geburtserlebnis hadern.

»Einer der Gründe für die Belastungen der Frauen ist eine idealisierte Vorstellung, wie eine Geburt ablaufen soll«, sagt die Gesundheitspsychologin Judith Raunig. Nach einem eigenen ungeplanten Kaiserschnitt, nach dem sie »ziemlich enttäuscht« gewesen war, hat sich die Österreicherin auf Frauen und Paare spezialisiert, die Ähnliches mitgemacht haben. »Meiner Erfahrung nach denkt die Mehrheit der Betroffenen: Ich habe nicht geschafft, was jede andere Frau schafft.« In vielen Gesprächen mit Patientinnen habe sie zudem bemerkt, wie tabuisiert das Thema sei.

Die natürliche Geburt ist das Ideal. Das setzt werdende Mütter unter Druck

Zwar ist der Kaiserschnitt weit verbreitet, in Deutschland kommt jedes dritte Kind auf diese Art zur Welt. Manche Frauen wünschen sich die Geburtsmethode sogar explizit. Dennoch gilt die natürliche Geburt als Ideal, auch weil sie Experten zufolge Vorteile für die Gesundheit des Kindes hat. Das setzt werdende Mütter wie Melanie Schwab indirekt unter Druck. »Ich schäme mich. Ich dachte: Ich sag es niemandem.« Ihre Tochter sei im Bekanntenkreis die Einzige gewesen, die per Kaiserschnitt geboren

wurde. Nicht natürlich zu gebären war für sie undenkbar gewesen. »Ich habe das Kapitel in den Büchern zur Geburtsvorbereitung immer überblättert.«

Dass Frauen sich nach einem Kaiserschnitt schuldig fühlen, hat oft weitreichende Folgen: Manche wollen kein zweites Kind, weil sie sich vor erneutem Scheitern fürchten, einige rutschen sogar in eine Depression. Eine kürzlich im *Journal of Psychosomatic Research* erschienene Studie zeigte einen deutlichen Zusammenhang zwischen Kaiserschnittgeburten und postnataler Depression.

Für einen Kaiserschnitt gibt es viele Gründe. Mal liegt das Kind in einer komplizierten Position, mal droht es, zu wenig Sauerstoff zu bekommen, mal zieht sich die Geburt so lange hin, dass es für Mutter und Kind gefährlich wird. Im Nachhinein macht den Müttern niemand einen Vorwurf – außer sie selbst. »Ich habe immer wieder das Gefühl, als wäre durch den Kaiserschnitt etwas in unserer Bindung zerbrochen«, schreibt eine Frau im Forum des Online-Familienmagazins *urbia* über ihre vier Monate alte Tochter. Eine andere berichtet, dass sie noch Monate nach der Geburt ihren Sohn wie etwas Fremdes betrachte: »Ich habe einfach nicht gesehen, wie er aus mir rauskam.«

Viele Frauen fühlen sich mit solchen Gedanken alleingelassen. Das zeigt eine Befragung an der Frauenklinik des Klinikums rechts der Isar der TU München. Demnach ist die durchgehende Begleitung durch eine Hebamme maßgeblich für die Zufriedenheit und das Sicherheitsgefühl der werdenden Mutter. Experten fordern zumindest im Kreißaal eine Eins-zu-Eins-Betreuung. In der Realität muss sich eine Hebamme jedoch oft um mehrere Frauen gleichzeitig kümmern.

Anders sieht es in den Niederlanden aus, wo nur jedes sechste Kind per Kaiserschnitt zur Welt kommt. Während Vorsorge und Geburt in Deutschland vor allem in der Hand der Ärzte liegen, betreuen dort die Hebammen die Frauen während der Schwangerschaft und tragen oft auch während der Geburt die Hauptverantwortung. Nirgendwo in Europa ist die Zahl der Hausgeburten so hoch (wobei auch Geburtskomplikationen im Schnitt häufiger vorkommen).

Mangelt es an einer guten Betreuung, steigt die Gefahr der seelischen Belastung. Viele Frauen sind nicht auf einen möglichen Kaiserschnitt vorbereitet und fühlen sich unter Umständen überrumpelt. Sven Kehl, Oberarzt an der Frauenklinik des Universitätsklinikums Erlangen, rät Ärzten und Hebammen deshalb, während der Geburt den werdenden Müttern stets zu erklären, was gerade passiert – insbesondere dann, wenn sich etwas Unvorhergesehenes anbahnt. So fühlen sie sich nicht von Ärzten und Hebammen übergangen.

Wichtig für die Frauen ist es, sich selbst zu verzeihen

Ebenso wichtig ist es, dass die werdenden Mütter schon vor der Entbindung intensiv mit dem Geburtspersonal sprechen. »Dann kennen wir die Frau besser und können in den Akten ihre Ängste und Wünsche notieren«, sagt Kehl. Fühle sich eine Frau schlecht behandelt, sei es im Nachhinein gut, wenn sie ihren Unmut loswird. Davon kann auch das Klinikpersonal profitieren: »Wir bekommen häufig nicht mit, wie es den Frauen danach geht, das merkt nur die Hebamme in der Nachsorge«, sagt Kehl.

Der erste Schritt nach einem belastenden Geburtserlebnis ist laut der Psychologin Judith Raunig, sich selbst zu verzeihen. »Wenn eine Frau über ihre negativen Gefühle reden kann, ist viel erreicht.« Dann kann sie ihre Enttäuschung bewältigen und schließlich erkennen, dass die Selbstvorwürfe unbegründet sind.

Melanie Schwab hat viele Stunden mit ihrer Hebamme über das Erlebte gesprochen, Schritt für Schritt sind sie gemeinsam das Geburtsprotokoll der Klinik durchgegangen. Inzwischen ist sie sicher: Wäre der Druck nicht so hoch gewesen, nach der Geburt ein Hochgefühl verspüren zu müssen, hätte sie den Kaiserschnitt besser akzeptieren können. »Heute habe ich mit dem Thema abgeschlossen, auch wenn immer eine gewisse Traurigkeit bleiben wird, wenn ich an Emmas Geburt zurückdenke.«

www.zeit.de/audio



Ein Kaiserschnitt hinterlässt oft Schuldgefühle bei den Frauen. Für manche endet das in einer Depression

ENTBINDUNG

Entspannte Geburt

Wie Schwangere Enttäuschungen vermeiden können



Keine Angst einjagen lassen

In einem Vorbereitungskurs wird auch erklärt, wie Ärzte und Hebammen möglichen Komplikationen begegnen. Dabei sollten sich Schwangere nicht verrückt machen lassen. Das gilt auch für die Erzählungen anderer Frauen, die negative Erfahrungen gemacht haben. Da darf man auch einmal sagen: »Warte bitte mit der Geschichte ab, bis ich mein Baby auf dem Arm habe.« Ebenso viel Zurückhaltung sollten Schwangere gegenüber Horrorthemen über ärztliches Versagen üben. Und wie immer: nicht zu viele Erfahrungsberichte im Internet lesen. Dort sind oft jene überrepräsentiert, die ihre Entbindung als negativ und belastend in Erinnerung haben. Das verzerrt den Eindruck.



Passenden Rückhalt suchen

Natürlich sind gerade Schwangere auf Beistand und eine gute Begleitung angewiesen. Wenn jemand zur Geburt mitgeht, der sie und ihre Wünsche kennt, ist das enorm hilfreich. Das muss nicht immer der Partner sein; auch die eigene Mutter, die beste Freundin oder eine andere Person des Vertrauens bieten sich an. Wichtig ist, dass die Vorstellungen und speziellen Bedürfnisse der Schwangeren zuvor ausführlich besprochen werden, damit die Begleitperson im Zweifelsfall weiß, wie er oder sie zu reagieren hat, und in der Klinik auch wirklich als unterstützend erlebt wird.



Der richtige Ort

Dass Frauen sich ihren Geburtsort bewusst aussuchen und sich mit ihm vertraut machen sollen, ist heute selbstverständlich. Doch häufig ist es gar nicht so einfach, zu beurteilen, was der »richtige« Ort ist. Zur Klärung helfen folgende Fragen: Passen die Einstellungen der Ärzte und Hebammen zu den Vorstellungen der Schwangeren? Wirkt das Personal freundlich? Kann man ein Vorgespräch mit einem Arzt führen, um Wünsche mitzuteilen und Ängste zu besprechen? Hilfreich ist es, das Besprochene zu dokumentieren – und dafür zu sorgen, dass man solche Informationen in der Aufregung vor der Niederkunft nicht zu Hause vergisst.

Kaiserschnitt auf Wunsch?

Einige Frauen wünschen sich eine Schnittentbindung, ohne dass dafür eine medizinische Notwendigkeit bestünde. Sie fürchten, dass es bei einer natürlichen Geburt zu **Verletzungen** etwa des Beckenbodens oder des Gewebes zwischen Damm und Schamspalte kommt. Eine weitere Sorge ist, dass nach der Geburt der **Sex** nicht mehr

so ist wie zuvor. Zudem lässt sich per Kaiserschnitt das Geburtsdatum vorausplanen. Mediziner haben andere Kriterien: Sie dürfen nur schneiden, wenn **Gesundheit oder Leben** von Mutter oder Kind gefährdet sind, das Baby etwa quer liegt, die Mutter völlig erschöpft ist, das Kind sehr groß oder das mütterliche Becken zu klein ist.

ANZEIGE

Begegnen Sie Menschen und ihrer Kultur

Kataloge:
00 800 24 01 24 01
www.studiosus.com

Intensiverleben
Studiosus