

FÜR MÜTTER, DIE IHRE GEBURT NOCH BESCHÄFTIGT

„Es ist vorbei. Das Baby ist da. Ich sollte doch froh sein.“

WARUM FÜHLT ES SICH TROTZDEM NICHT SO AN?



01 · WAS EINE GEBURT BELASTEND MACHT

Von außen ruhig. Innen zu viel.

Eine belastende Geburt ist eine Geburt, die Du als bedrohlich, überwältigend oder ausgeliefert erlebt hast und die Dich danach nicht loslässt. Ob andere sie dramatisch finden, spielt dafür keine Rolle.
Vielleicht hörst Du von außen: „Jetzt ist doch alles vorbei." Oder Du sagst es Dir selbst. Und trotzdem kommt es wieder hoch, abends beim Einschlafen Deines Kindes oder wenn Du einen fremden Geburtsbericht liest.
Das ist kein Widerspruch. Dein Kopf schaut auf den Verlauf. Dein Inneres erinnert sich daran, wie es sich angefühlt hat.

> **DIE WICHTIGE UNTERSCHEIDUNG**
>
> *Dein Geburtsbericht beschreibt, was medizinisch passiert ist.*
> *Wie sicher, gesehen oder ausgeliefert Du Dich dabei gefühlt hast, steht da nicht drin. Und genau das wirkt nach.*

Ich sag's Dir ehrlich: Im Kreißsaal sehe ich, dass ganz verschiedene Dinge zusammenkommen. Wird Dir erklärt, was passiert, und darfst Du mitentscheiden? Wie sehr überwältigt Dich die Wucht Deines eigenen Körpers? Und wie viel Kraft hast Du in dem Moment, das alles aufzufangen? Das hängt von so vielem ab, von Erschöpfung über Deine Vorgeschichte bis zur Unterstützung um Dich herum. Darum verkraftet die eine Frau eine dramatische Geburt gut, und die andere holt eine „unauffällige" bis heute ein. Keine von beiden hat etwas falsch gemacht.

Damit bist Du viel weniger allein, als Du denkst.

Studien zeigen: Ein großer Teil der Frauen erlebt die eigene Geburt als belastend. Wie viele genau, hängt davon ab, wie und wann gefragt wird. Auch wenn in Deinem Umfeld keiner weiß, dass Dich Deine Geburt noch beschäftigt oder Du denkst, damit allein zu sein. Du bist es nicht!

SUBJEKTIVES ERLEBEN

In manchen Studien erlebt etwa jede dritte Frau ihre Geburt als traumatisch.

PTBS

Nur ein Teil entwickelt eine posttraumatische Belastungsstörung. Belastet sein und eine Diagnose haben ist nicht dasselbe.

Belastet sein reicht als Grund.

Viele Frauen warten, bis es „schlimm genug“ ist. Bis zur Diagnose oder bis zur nächsten Schwangerschaft. Dabei ist Deine Belastung real, auch ohne Etikett. Und nicht jede schwierige Geburt muss gleich Trauma heißen. Das eine schließt das andere nicht aus.



Es geht nicht darum, wie schlimm es war. Sondern darum, was es mit Dir gemacht hat.



Hängen bleibt oft nicht der Verlauf, sondern das Gefühl.

Belastend wird eine Geburt oft da, wo sie sich bedrohlich anfühlt und Du gleichzeitig nichts daran ändern kannst. Diese Momente höre ich immer wieder:

TYPISCHE MOMENTE

- **Realität trifft auf Deine Vorstellung:**
  Du hast Dich vorbereitet und Deinem Körper vertraut. Und dann war die Geburt so heftig und so anders, dass es Dich völlig aus der Bahn wirft.
- **Über Dich hinweg:**
  Entscheidungen fallen, ohne dass Dich jemand fragt oder Dir erklärt, warum.
- **Plötzlich voller Raum:**
  Mehrere Menschen kommen dazu, und keiner sagt Dir, was los ist.
- **Ein Satz zu viel:**
  Es wird gesprochen, aber nicht mit Dir, sondern über Dich.
- **Nicht stopp sagen können:**
  Du willst unterbrechen oder fragen und kannst es nicht. Oder Du sagst stopp, und keiner hört hin.
- **Getrennt vom Baby**:
  Du hast diese Geburt irgendwie überstanden. Und dann darfst Du das Kind, für das Du all das durchgemacht hast, nicht halten.

Kopf und Körper fragen nicht: „War es schlimm genug?“

Sie merken nur: Ist das hier gerade zu viel für mich? Wenn ja, drückt etwas in Dir ganz von allein auf den Notknopf. Darum kreisen später die Gedanken, und der Körper reagiert mit. Mit Dir ist nichts falsch. Du wolltest Dich schützen.

KAMPF / FLUCHT

Herzrasen, Anspannung, innere Unruhe. Alles in Dir will weg oder die Kontrolle zurückholen.

ERSTARRUNG

Du kannst nichts sagen, Dich nicht rühren. Später kommt die quälende Frage: „Warum habe ich nichts gesagt?“

ABTRENNUNG

Wie neben Dir stehen. Erinnerungslücken. Das Gefühl, gar nicht richtig da gewesen zu sein.

EINORDNUNG

Das hast Du Dir nicht ausgesucht, und es heißt nicht, dass Du zu empfindlich warst. Dein Körper hat Dich geschützt, so gut er konnte.

Die Geburt ist vorbei. Das heißt nicht, dass Kopf und Körper sie schon abgelegt haben.

Wird es zu viel, kann Dein Gehirn die Erinnerung nicht richtig abspeichern, mit Anfang und Ende. Dann fühlt sie sich an, als wäre sie noch nicht vorbei. Ein Satz oder ein Bild reicht, und der Film springt an.

So kann sich das zeigen

- Der Film springt an, oft abends beim Einschlafen Deines Kindes.
- Fremde Geburtsberichte stechen, gerade die schönen.
- Schuld und Scham sagen Dir leise: „Ich hab versagt."
- Die Liebe auf den ersten Blick kam nicht, und das beschämt Dich.
- Nähe zu Deinem Partner fällt Dir schwer, ohne dass Du weißt, warum.
- Der Gedanke an eine nächste Geburt macht Dir Angst.
- Im Kopf sagst Du „war ja nicht so schlimm", Dein Körper sieht das anders.

KEINE SELBSTDIAGNOSE

Ein einzelner Punkt sagt noch nichts über eine Diagnose.
Entscheidend ist, wie stark, wie lange und wie sehr es Deinen Alltag bestimmt.



„Andere hatten es doch viel schlimmer.“

Diesen Satz sagst Du Dir vielleicht selbst. Oder Du hörst: „Mach Dir doch keine Gedanken.“ Der Vergleich klingt vernünftig. Nur sagt die Geburt einer anderen Frau nichts darüber, wie es Dir in Deiner ging.



Belastung ist kein Wettbewerb.

Du musst nicht beweisen, dass Deine Geburt schlimm genug war, um Dir zu erlauben, dass es Dir besser geht.

AUS DEM KREISSAAL

Du hast 30 Jahre Zeit, Deinen Geburtsbericht anzufordern. Lies ihn bitte nicht unvorbereitet und nicht allein, sondern mit jemandem, der ihn mit Dir einordnet. Sonst kann alles wieder mit voller Wucht hochkommen.

Nicht vergessen. Nicht schönreden. Sondern verstehen und einordnen.

Verarbeiten heißt nicht, dass Du Deine Geburt im Nachhinein gut finden musst. Es heißt, dass die Erinnerung ihren Platz bekommt und Dich nicht jedes Mal wieder in denselben Alarm zieht.

01

VERSTEHEN

„Was ist passiert, medizinisch und aus Deiner Sicht? Und warum hat Dein Körper so reagiert?“

02

VERSÖHNEN

Schuld und Scham dürfen leiser werden, wenn Du siehst: Du hast nicht versagt, Du hast es geschafft.

03

WIEDERFINDEN

Deine Geburt bleibt Teil Deiner Geschichte. Sie bestimmt nur nicht mehr, wie Du Dich als Frau und Mutter fühlst.

04

NACH VORNE SCHAUEN

Und vielleicht kannst Du irgendwann auch an eine nächste Geburt denken, ohne dass die Angst gewinnt.



08 · WANN UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST

„Ich will ja nicht aus einer Mücke einen Elefanten machen.“

Viele Frauen warten, weil sie Angst haben, sich anzustellen. Dabei lohnt sich Unterstützung, wenn Dich die Geburt immer wieder einholt, Deine Nähe zu Dir, Deinem Kind oder Partner verändert oder die Angst vor einem zweiten Kind lauter ist als der Wunsch. Auch wenn Du Termine in der Klinik oder beim Frauenarzt meidest, wenn Dein Körper bei Erinnerungen mit Herzklopfen oder Enge reagiert oder wenn Du nach außen funktionierst und innen ganz allein damit bist.

Nicht jede Frau braucht dasselbe.

Für viele ist der erste Schritt, die eigene Geburt mit Fachwissen einzuordnen, nicht unvorbereitet und nicht allein. Bei ausgeprägten Traumafolgen, starker Belastung im Alltag oder einer Krise gehört die Behandlung in psychotherapeutische oder ärztliche Hände.

WENN DU DICH HIER WIEDERFINDEST

In meiner Gruppe „Versöhnen & Wiederfinden“ gehen wir genau diesen ersten Schritt, gemeinsam und sicher. Infos und Frühbucherpreis gibt es über die **Warteliste**.



JOYFUL BIRTH

Ich bin Tina.

Hebamme seit 20 Jahren, bis heute im Kreißsaal, und Mama von zwei Kindern. Ich habe über 1.500 Geburten begleitet und miterlebt und mehr als 1.000 Frauen durch Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit getragen. Seit 2019 begleite ich als Coach Mütter, die ihre Geburt noch beschäftigt.

Ich kenne den Kreißsaal von innen.

Deshalb geht es hier nicht um Schuld, weder bei Dir noch beim Team im Kreißsaal. Eine belastende Geburt ist oft das, was passiert, wenn keiner richtig zuhört. Dein Erleben verdient, dass das jetzt jemand tut.

MEINE GRUPPE

„Versöhnen & Wiederfinden“: 7 Wochen live mit 4 bis 6 Frauen, die verstehen, wie es Dir geht. Keine muss ihre Geburt erzählen, keine vergleicht. Es geht um Sicherheit, Verstehen und Werkzeuge für Deinen Alltag.

HIER GEHT'S ZUR WARTELISTE ♡
VERSTEHEN · VERSÖHNEN · WIEDERFINDEN

ZUM SCHLUSS

Vielleicht war Deine Geburt „gar nicht so schlimm“.

Und vielleicht war sie für Dich trotzdem zu viel.

Beides darf wahr sein. Und jetzt spür kurz Deine Füße auf dem Boden. ♡

Quellen & fachlicher Hinweis

Dekel S. et al. (2017): Childbirth induced posttraumatic stress syndrome: a systematic review.

Yildiz P.D. et al. (2017): The prevalence of posttraumatic stress disorder in pregnancy and after birth: a systematic review and meta-analysis.

Ayers S. et al.: Forschung zu traumatischem Geburtserleben und posttraumatischen Symptomen nach Geburt.

HINWEIS

Dieses PDF ist Begleitung, keine Therapie. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnostik oder Behandlung. Bist Du gerade stark belastet oder in einer Krise, wende Dich bitte direkt an qualifizierte professionelle Hilfe.