

Geburt IN GEBORGENHEIT



Wer ein Kind zur Welt bringt, wünscht sich dafür einen wunderbaren Ort, eine einfühlsame Begleitung und alle Zeit der Welt. Ein Traum? In einem kleinen Dorf in Niedersachsen wird er wahr



Es ist kurz nach drei Uhr nachts. Wiebke Niemann ist hellwach und wartet. Vor einer halben Stunde hat die hochschwangere Eva angerufen und ihr gesagt, dass sie regelmäßige Wehen hat und sie sich nun gemeinsam mit ihrem Mann auf den Weg macht, ihre Stimme klang aufgeregt und vorfreudig. Eva und Markus kommen, um in Wiebkes Geburtswohnung in Kragen/Niedersachsen ihr Kind zur Welt zu bringen.

Gleich zu Beginn der Schwangerschaft hatten die beiden Kontakt zu Wiebke aufgenommen. Sie konnten sich nicht vorstellen, ihr Kind in der Anonymität eines Krankenhauses das Licht der Welt erblicken zu lassen, wünschten sich vielmehr eine einfühlsame Begleitung für diesen besonderen Lebensmoment – und einen Raum, der ihnen Geborgenheit schenkt.

„Eine Geburt ist eine zentrale Erfahrung, an die eine Frau sich ihr Leben lang erinnert. Wie wir gebären und geboren werden, prägt unser ganzes zukünftiges Sein. Deshalb ist es so wichtig, dass werdende Eltern sich gut begleitet, geborgen und respektiert fühlen“, sagt Wiebke, die auf dem „Niemannshof“ ihrer Familie eine wunderschöne Geburtswohnung eingerichtet hat. Räume voller Licht und Farbe, voller Ruhe und Wärme. Hier können werdende Mütter sich Zeit nehmen für den innigen und herausfordernden Prozess der Geburt. Und: Sie können anschließend so lange bleiben, bis sie sich stark genug fühlen, in ihren Alltag zurückzukehren. Das können ein paar Stunden sein oder mehrere Tage, das entscheidet jede für sich. Wiebke steht ihnen während ihres gesamten Aufenthalts als Doula zur Seite.

Doula? Viele Menschen kennen das Wort nicht. Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen und heißt so viel wie „Dienerin“. Doulas begleiten und betreuen Mütter und Väter, die sich in der Schwangerschaft und im Wochenbett vielen Fragen, Ängsten und Entscheidungen ausgesetzt sehen. Sie bieten all ihr Wissen, ihr Können und Empfinden auf, um den Weg von der Schwangerschaft bis in die ersten Lebensstunden oder -tage des Babys hinein bestmöglich zu gestalten. Für viele werdende Eltern ist eine Doula die absolut wichtigste Vertrauensperson. Sie begleitet die gesamte Schwangerschaft und ist auch

bei der Geburt im Krankenhaus oder zu Hause dabei.

Dass geburtserfahrene Frauen werdenden Müttern beistehen, ist eine uralte, wunderbare Tradition. In vielen hoch technisierten Ländern ist sie in Vergessenheit geraten. Doch immer mehr schwangere Frauen wünschen sich heute wieder genau das: eine emotionale Stütze; jemanden, der bei ihnen ist, bei ihnen bleibt und den zutiefst weiblichen Vorgang des Gebärens mit trägt.

Das ist es übrigens auch, was die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. In ihrer rund 200-seitigen Publikation „Intrapartum care for a positive childbirth experience“ („Geburtsbetreuung für eine positive Geburtserfahrung“) kritisiert sie den Trend zu immer mehr medizinischen Interventionen bei Geburten. Sie bemängelt beispielsweise den immer häufigeren Einsatz von Wehenmitteln. Bei den meisten der 140 Millionen Geburten pro Jahr weltweit seien solche Maßnahmen nicht nötig. Die WHO fordert mehr Selbstbestimmungsrecht für Frauen während der Geburt und eine kontinuierliche emotionale Begleitung von nicht zum Krankenhaus gehörenden Personen, speziell von Doulas. Wiebke ist ausgebildete Kinderkrankenschwester und arbeitet seit einigen Jahren als Doula. Sie sieht die Geburt als eine Schlüsselerfahrung im Leben des Kindes und der Mutter und weiß, wie wichtig es ist, die außergewöhnliche Verbindung der beiden vor, während und nach der Geburt zu stärken. Sie erinnert sich: „Als Eva das erste Mal zu mir kam, hatte sie große Angst vor den Wehen und war sich gar nicht sicher, ob sie ohne Schmerzmittel gebären kann. Wir haben viel darüber geredet – auch über den Gedanken, dass die Wehen eine Kraftquelle sind, mit der sich die Frau tragen lassen kann, um ihrem Kind immer näher zu kommen.“ Die Zuversicht ist im Laufe der Schwangerschaft gewachsen. Vor ein paar Tagen hat sie wieder mit Eva gesprochen. Da war die werdende Mutter frei von Angst und freute sich darauf, ihr Kind zu gebären.

Pierre Vellay, ein bekannter französischer Arzt und Autor mehrerer Fachbücher, sagte einmal: „Die Geburt sollte für eine Frau

GEBORGENHEIT
Mütter dürfen mit ihren Babys so lange hier bleiben wie sie möchten

„Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg“

Arthur Schopenhauer

die Stunde ihrer größten Würde sein.“ Das klingt wunderschön. Im normalen Geburtsgeschehen einer Klinik ist jedoch kein Platz für solche Betrachtungen. Überfüllte Kreißsäle, Hochschwangere in Warteposition auf den Fluren, schnelle Abwicklung – all das ist leider viel zu oft schon der Normalfall. Die persönliche Zuwendung und das beruhigende Gespräch weichen der Überwachung durch Maschinen. Das Piepen von Monitoren ist oftmals das erste, was ein Kind hört, wenn es zur Welt kommt.

Es ist drei Uhr nachts. Es ist still in Kragen. Wiebke Niemann wartet. Sie hat kühle Nachtluft in die Geburtsräume strömen lassen und dann die Heizung angedreht. Die Betten sind frisch bezogen, warme Handtücher liegen bereit. Auf dem Tisch stehen bunte Blumen. Draußen in der Aufahrt brennen Kerzen für ein herzliches Willkommen. Gleich werden Eva und Markus in Kragen ankommen, kurz danach wird auch die Hebamme eintreffen. In den nächsten Stunden wird die werden-

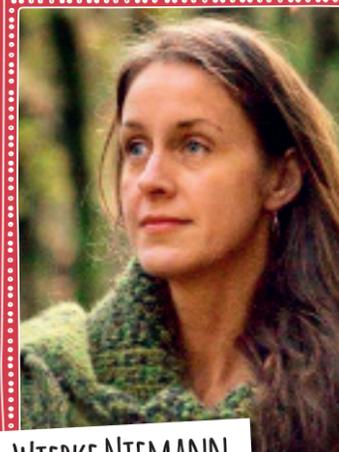
de Mutter von der Hebamme medizinisch betreut. Wiebke wird alles tun, um die Gebärende emotional aufzufangen und ihr dabei zu helfen, die unbeschreibliche Kraft zu entfalten, die einer Frau unter der Geburt zur Verfügung steht.

Es ist neun Uhr am Vormittag. Die Hebamme verabschiedet sich winkend. Der kleine Thore liegt gesund und innig mit seiner Mutter verbunden im Bett. Alles ist gut gegangen. Aufatmen. Durchatmen. Draußen auf dem Hof hat längst wieder der Alltag begonnen. Die jungen Eltern bleiben noch ein paar Tage in Kragen, um den Ausnahmezustand zu genießen, sich verwöhnen zu lassen und Kraft zu tanken. In dieser Zeit des Wandels, des Übergangs, brauchen sie Wiebkes Unterstützung. Ist diese Form der Geburt für jede Frau richtig? Bestimmt nicht. Viele Frauen fühlen sich in einer Klinik einfach sicherer. Im Notfall haben sie sofort einen Arzt, Medikamente und auch einen Operationssaal zur Verfügung. Dieses Wissen beruhigt sie und hilft ihnen, sich zu entspannen.

Wer nach Kragen kommt, hat andere Vorstellungen von der Geburt: Der Beginn des Lebens soll ein heiliger, feierlicher Augenblick an einem ganz besonderen Ort sein. Der „Niemannshof“ ist so ein Fleckchen Erde. Ein Ort, an dem die Geburt für eine Frau zur Stunde ihrer größten Würde wird. 🌿

IN RUHE

Der Start ins Leben sollte von Geborgenheit geprägt sein. Auf dem „Niemannshof“ finden Frauen den Raum dafür



WIEBKE NIEMANN

Kinderkrankenschwester, Doula, Initiatorin des Netzwerks „Natürliche Wege für Mutter und Kind“

Weitere Infos zur Entbindung auf dem Niemannshof gibt es auf der Internetseite www.wiebke-niemann.de Wiebke arbeitet in Kragen mit anderen Menschen zusammen, die gemeinsam „Natürliche Wege für Mutter und Kind“ gehen. Über ihre Seite kann man Kontakt aufnehmen, unter anderem zu mehreren Hausgeburtshebammen, einer Klangtherapeutin, einer Stillberaterin, einer Aromatherapeutin, einer Ernährungsberaterin, einer Osteopathin, einer Physiotherapeutin, einer Heilpraktikerin und einem Männer-Coach, der werdende Väter berät. Auch eine Babybauch-, Geburts- und Wochenbettfotografin gehört zum Netzwerk.

TEXT JUTTA JUNGE FOTOS ANNEMARIE LEA - GEBURTSFOTOGRAFIE FRANKFURT AM MAIN, WWW.ANNEMARIELEA.DE; LISA VON REKOWSKI FOTOGRAFIE; WIEBKE NIEMANN; PR

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



WurzelKraft®
Der Rundumversorger – und alles funktioniert!

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/probe45 f YouTube Instagram Pinterest