



<https://www.hebammenblog.de/schwierige-geburt-verarbeiten-so-hilft-geburtsbericht-schreiben/>

## **Eine schwierige Geburt verarbeiten – So hilft dir das Schreiben deines Geburtsberichtes**

12. Oktober 2017 von Jana Friedrich

Seit ich Geburtsberichte veröffentliche (2013), werde ich von entsprechenden Zuschriften regelrecht überschwemmt. Tatsächlich habe ich hier noch gut 100 Texte auf Lager! Das zeigt, was für ein großes Bedürfnis es vielen Frauen ist, die eigene Geburt – ganz gleich, ob es eine gute oder schwierige Geburt war – im Nachgang zu reflektieren. Bei einer schönen Geburt ist das relativ leicht. Da sprudeln die überwiegend positiven Erinnerungen nur so heraus. Wenn es jedoch eine schwierige Geburt war, vielleicht sogar traumatisierend, dann ist das schon gar nicht mehr so einfach. Aber gerade dann ist es wichtig und hilfreich, die Geburt aktiv zu verarbeiten. Nur: wie geht das genau?

Meine heutige Gastautorin – Tanja Liebl – ist Hebamme und angehende Psychotherapeutin. In ihrer Praxis in Österreich bietet sie Geburtsvorbereitung mit Hypnose (HypnoBirthing) an und begleitet Frauen bei der Verarbeitung schwieriger Geburtserlebnisse und emotionalen Krisen rund um's Kinderkriegen. Zu diesen Themen veröffentlicht sie Blogartikel und zeigt in einem kostenlosen Online-Minikurs, wie frau eine schwierige Geburt verarbeiten kann.

### **Anleitung zum Geburtsbericht verfassen**

Speziell für den Hebammenblog hat sie eine praktische Anleitung geschrieben, wie man das Projekt: „Geburtsbericht verfassen“ am besten angehen könnte, ohne dabei von eventuell auftauchenden, negativen Gefühlen überwältigt zu werden. Es ist ein 4-tägiger „Schreibplan“, den ich richtig gut finde. Aber lest selbst:

#### **Ein Gastartikel von Hebamme Tanja Liebl**

Neulich saß eine Klientin in meiner Hebammenpraxis: Sie hatte eine schwierige Geburt erlebt. Es war vier Monate her. Nun war sie auf der Suche nach einer Möglichkeit, dieses Geburtserlebnis zu verarbeiten. Anfangs hatte sie sich noch gedacht, dass „das“ schon wieder gut werden würde und sie einfach ein bisschen Zeit bräuchte. Im Alltag fiel ihr jedoch auf, dass sie emotional unausgeglichen war und oft an das Geburtserlebnis denken musste. Ihr Mann erzählte ihr dann einmal, dass ihm der vierjährige Sohn gesagt hatte: „Die Mama weint so viel.“ Ab diesem Zeitpunkt war für sie klar, dass sie die Geburt und das damit verbundene Erlebte aufarbeiten muss.

Meine Klientin ist kein Einzelfall: So wie ihr ergeht es nicht wenigen Frauen nach der Geburt. Nach aktuellen Untersuchungen\* empfindet ein Drittel der frischgebackenen Mütter die Geburt rückblickend als schwieriges und belastendes Erlebnis. Dabei spielt es

keine Rolle, ob das Baby spontan oder per Kaiserschnitt geboren wurde. Die Nachwirkungen von schwierigen und traumatischen Geburten können weitreichend sein und lange andauern. Eine der möglichen Begleiterscheinungen kann eine Wochenbettdepression sein.

Die Heilung der seelischen Wunde nach einer schwierigen Geburt ist möglich. Dafür gibt es viele verschiedene Methoden. Eine davon ist das Schreiben über die Geburt. In diesem Artikel zeige ich dir, wie es geht:

## **Ordnung in das emotionale Chaos nach einer schwierigen Geburt bringen**

„(...) beim Verfassen des Berichts sind unheimlich viele Tränen geflossen. Aber ja: Es hat geholfen, meine Gedanken zu ordnen.“ *Anna*

Nach einer schwierigen Geburtserfahrung kommt es oft vor, dass im Inneren Chaos herrscht: Ein Chaos der Emotionen und der Erinnerungen. Schreiben hilft, Ordnung zu schaffen und den ersten Schritt in der Heilung der Erinnerungen zu tun.

„Es hilft. Umso öfter ich darüber rede oder schreibe, umso besser geht es mir.“  
*Angelina*

Die Geburtsgeschichte erhält durch die schriftliche Auseinandersetzung einen Anfang und ein Ende. Teile der Erinnerung werden geordnet und bekommen ihren Platz. Oder es tauchen überhaupt Erinnerungen auf, zu denen es keinen bewussten Zugang gegeben hat.

Meiner Erfahrung nach ist das Schreiben über die Geburt für viele Frauen ein guter Beginn der Heilungsreise. Wenn Gedanken, Emotionen und Erinnerungen geordnet sind, bietet dies die Möglichkeit, genau zu schauen, wie die nächsten Schritte aussehen können.

## **Das Schreiben über die schwierige Geburt: eine beängstigende Sache?**

Der erste Gedanke daran, darüber zu schreiben, was für dich eine *schlimme* Erfahrung gewesen ist, kann durchaus beängstigend sein. Vielleicht magst du es dir nicht vorstellen, dich mit dem, was geschehen ist, auseinanderzusetzen: Noch einmal alles durchgehen? Die Bilder, die wieder auftauchen und die Gefühle, die mit der Geburt verbunden sind – das ist verständlich. Ich versichere dir, dass Schreiben ein sehr wirksames Werkzeug bei der Heilung des Traumas ist.

## **Gestalte dir das Schreiben über die Geburt als ein Ritual**

Reserviere dir genügend Zeit und achte darauf, dass dein Kind in guten Händen ist, du ungestört sein kannst und schaffe dir dabei eine angenehme Umgebung. Schalte dein Mobiltelefon auf lautlos, suche dir einen gemütlichen Ort und gönne dir eine Tasse deines Lieblingstees oder Kaffees. Wenn du möchtest, kannst du auch eine Kerze anzünden und Musik auflegen, die dir guttut. Im Prinzip ist es egal, ob du mit Stift und Papier oder am Computer schreibst: Untersuchungen zeigen\*, dass es keinen Unterschied in der Effektivität gibt und beide Methoden gleich wirksam sind.

## Dein 4-tägiger Schreibplan

Diese Anleitung ist aus zahlreichen Studien entstanden, die eine positive Wirkung auf die Verarbeitung eines schwierigen Erlebnisses aufzeigt:

### Tag 1:

Dein Ziel für den ersten Tag ist es, das Geburtserlebnis komplett aufzuschreiben.

**Dauer:** Es dauert so lange, wie es dauert. Plane ausreichend Zeit dafür ein.

Schreibe über den Ablauf der Geburt. Vom Beginn bis zum Ende. Wo die Geschichte beginnt und endet, bestimmst du. Für manche Frauen startet die Geschichte vor der tatsächlichen Geburt und endet erst einige Zeit danach. Gab es in der Schwangerschaft Komplikationen? War die erste Zeit im Wochenbett auch herausfordernd? Dann gehört das für dich eventuell zur ganzen Geschichte dazu.

Häufig ist die Erinnerung an Einzelheiten und die zeitliche Abfolge von Ereignissen während der Geburt etwas verschwommen und unklar. Ich vergleiche eine schwierige Geburt zur Erklärung gerne mit einem Puzzle, bei dem einige Teile fehlen. Erst wenn das Puzzle fertig ist, kommt es wieder zurück in die Schachtel und wird verstaut. Durch das Schreiben der Geburtsgeschichte kannst du die fehlenden Puzzleteile suchen und dann einfügen. Das bringt oftmals viel Klarheit und wirkt heilsam.

Deine Geburtsgeschichte ist eine Dokumentation darüber, wie du die Geburt erlebt hast. Sie spiegelt deine Erfahrung und deine Sicht der Dinge wider.

### Tag 2:

Schreibe über deine tiefsten Gedanken und Gefühle rund um das Geburtserlebnis und lasse alles so richtig heraus.

**Dauer:** Nimm dir 20 Minuten Zeit.

### Tag 3:

Schreibe darüber, wie sich diese schwierige Geburt ganz allgemein auf dein Leben ausgewirkt hat. Wo und wie spürst du diese Auswirkungen?

**Dauer:** Wieder 20 Minuten.

### Tag 4:

Dies ist der letzte Tag der Schreibübung. Sieh dir deine Texte der letzten Tage an: Welche Gefühle und Gedanken tauchen auf? Gibt es etwas, worüber du noch nicht geschrieben hast? Was hast du durch dein Geburtserlebnis gelernt oder verloren?

Schreibe an jedem der Tage in einem durch. Hast du mit dem Schreiben erst einmal begonnen, höre nicht auf damit: Schreibe weiter, bis die 20 Minuten geschafft sind. Achte dabei nicht auf Ausdruck, Stil, Rechtschreib- oder Grammatikfehler. Wenn du vor Ende der 20 Minuten nicht mehr weißt, worüber du schreiben sollst, dann wiederhole einfach das, was du schon geschrieben hast.

Du schreibst nur für dich und für niemanden sonst! Nach den 4 Tagen kannst du das Geschriebene entweder im Zuge eines Rituals verbrennen, in eine besondere Kiste oder

Box geben oder auf einem USB-Stick speichern und einen Platz dafür suchen. Schreibe deine Geburtsgeschichte nicht als einen Brief an das Krankenhaus, den Arzt bzw. die Ärztin oder die Hebamme. Das kannst du gerne im Nachhinein tun. Diese Zeilen jetzt sind nur für dich bestimmt.

Wenn du merkst, dass du an einem Moment der Geburt angelangt bist, der *zu* emotional und belastend ist, dann lasse diesen für den jetzigen Augenblick einfach aus. Höre gut in dich hinein, was gut für dich ist und was nicht.

Es kann sein, dass du nach einer Schreibereinheit traurig bist und du den Eindruck hast, dass es dir schlechter geht als zuvor. Das kann beim Schreiben über Belastungen vorkommen und ist völlig normal. In der Regel dauert das einige Minuten – in seltenen Fällen bis zu mehreren Stunden. Falls es sich einrichten lässt, wäre es gut, wenn du nach dem Schreiben noch ein wenig Zeit alleine für dich hast. So kannst du das Geschriebene und damit verbundene Gefühle und Gedanken reflektieren.

### **Was kannst du tun, wenn du Probleme hast, mit deiner Geburtsgeschichte zu starten?**

Manche Frauen tun sich schwer damit, mit dem Schreiben zu beginnen. Die folgenden Fragen können dabei helfen, den Schreibprozess zu starten:

- Wie hat die Geburt begonnen? Wo warst du zu diesem Zeitpunkt? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wer war an diesem Ort anwesend? Hat jemand etwas gesagt, woran du dich erinnerst?
- Hat die Geburt mit einer unerwarteten Komplikation oder einer medizinischen Maßnahme begonnen (z.B. Geburtseinleitung)? Vielleicht beginnst du *darüber* zu schreiben: über die Möglichkeiten, die dir erklärt wurden; deine Gedanken dabei und wie der weitere Verlauf gewesen ist.
- Wer war bei der Geburt dabei? Erinnerst du dich daran, welche Emotionen du gegenüber den anwesenden Menschen gefühlt hast?

Auch wenn du dir über die zeitliche Abfolge unsicher bist: Schreibe die Dinge so, wie du sie in Erinnerung hast.

### **Was kannst du tun, wenn du es nicht schaffst, über die schwierige Geburt zu schreiben?**

„Ich habe Angst davor, dass mich das Aufschreiben überfordert..., dass mich alles überrollt. Ich habe so sehr mit den Folgen zu kämpfen, die weit in meinen ‚Alltag‘ hineinreichen.“ *Stephanie*

Fällt es dir schwer, dich an die Bilder der Geburt zu erinnern?

- Damit es leichter wird, kannst du dich selbst aus einer Beobachterperspektive in der Geburtssituation sehen: entweder von vorne, von hinten oder auch aus der Vogelperspektive. Du kannst auch den Abstand zu diesem Bild verändern. Einfach innerlich so weit „weg gehen“, bis du spürst, dass es für dich passt.

- Eine weitere Möglichkeit ist, dass du die Geburtsgeschichte nicht in der Ich-Form, sondern in Form der dritten Person schreibst.
- Was du auch machen kannst, ist, dass du dich an die schönen und freudvollen Momente der Geburt erinnerst. Ich bin mir nahezu sicher, dass es diese kleinen Lichtblicke während deiner Geburt auch gegeben hat. Vielleicht musst du dich aber gezielt auf die Suche danach machen. Das können ganz winzige Details, wie der Sonnenschein draußen vor dem Fenster, oder ein schönes Lied, das im Radio gelaufen ist, sein.

Und wenn auch das nicht hilft und du bereits spürst, dass du durch die Erinnerung und durch das Daran-denken emotional überwältigt wirst, ist die Zeit noch nicht gekommen, über die belastenden Momente der Geburt zu schreiben. Dann tue es nicht und warte darauf, bis du soweit bist.

## **5 Schritte, um dir „deine“ Geburt zurückzuholen**

Nach einem belastenden Geburtserlebnis haben Frauen oft das Gefühl, dass ihnen die Geburt „weggenommen“ wurde – dass sie keine aktive Rolle gehabt haben; sie untätig waren, während andere „taten“ und dass sie ihr Baby nicht aus eigener Kraft geboren haben.

Die Zeit kann nicht zurückgedreht werden. Doch durch das Schreiben gelingt es, sich die Geburt „zurückzuholen“. Ein Stück weit zumindest. Das ist möglich, wenn eine Frau exakt versteht:

- WAS passierte,
- WARUM es geschah und
- WANN es passierte

Wenn du nach der Schreibübung weiter daran arbeiten möchtest, die Geburt zu „verdauen“, dann gehe einen Schritt weiter und hole dir „deine“ Geburt zurück:

1. Schreibe deine Geburtsgeschichte auf. (siehe Tag 1)
2. Frage deinen Partner danach, wie er den Ablauf und die Ereignisse in Erinnerung hat. Er kann dir dabei helfen, mögliche Lücken in deinem Gedächtnis zu füllen.
3. Organisiere dir eine Kopie der Unterlagen, bzw. der Geburtsakte aus dem Krankenhaus, Geburtshaus oder bei deiner Hausgeburtshebamme.
4. Sieh dir deine Unterlagen zusammen mit einer Hebamme an.
5. Schreibe deine Geburtsgeschichte neu auf. Ergänze diese mit den Erinnerungen deines Partners und den Informationen aus deiner Geburtsakte und der Geburtsnachbesprechung mit deiner Hebamme.

Der Prozess kann eine starke und positive Wirkung auf die Verarbeitung der Geburt haben.

„(...) Ich war nach der Geburt monatelang gefangen in einer Endlosschleife. Täglich haben sich meine Gedanken nur um diese Geburt gedreht (...). Irgendwann habe ich angefangen zu schreiben. (...) Anfangs waren es vor allem die schlimmen Momente, an welche ich mich erinnern konnte. Aber mit der Zeit

kamen immer häufiger auch schönere Bilder und Gefühle dazu. Mir war so, als würden sich meine Gedanken irgendwann langweilen, jeden Tag das Gleiche auf das Papier zu schreiben. Am Ende hatte ich sogar Bilder in meinem Kopf wiedergefunden, die mich vor Freude weinen ließen. (...) Mit dem Wiederauffinden der schönen Bilder ließ auch langsam mein Bedürfnis zu Schreiben nach. (...) An einem Abend habe ich die vielen vollgeschriebenen Blätter genommen und in einer Box verstaut und sie ganz fest verschlossen – ich habe mich verabschiedet von meiner schweren Geburt, und seitdem habe ich meinen Frieden gefunden." *Daniela*

## **Einen Beschwerdebrief verfassen**

Es kann sein, dass du dich im Verlauf der Geburt vom anwesenden Fachpersonal nicht gut betreut gefühlt hast. Oder dass du dir alleine gelassen vorgekommen bist, dass deine Wünsche nicht gehört wurden und dass über deinen Kopf hinweg Entscheidungen getroffen wurden. Möglicherweise hast du körperliche Übergriffe erlebt. Dies können Ursachen für traumatische Geburtserlebnisse sein.

Vielen betroffenen Frauen hilft es dann, einen Brief an die Klinik, die Ärzte und Ärztinnen oder Hebammen zu schreiben, von der bzw. denen sie sich im Stich gelassen gefühlt haben. Bevor du solch einen Brief schreibst, ist es sicher von Vorteil, wenn du vorher die eingangs erwähnten Aufgaben erledigst: die viertägige Schreibübung und die 6-Schritte-Methode. Dann hast du die Geburt für dich sortiert und Klarheit bekommen und kannst den Feedback-Brief mit einem kühleren Kopf schreiben.

Was machst du schlussendlich mit dem Brief? Höre in dich hinein. Vielleicht möchtest du ihn aufheben oder verbrennen oder abschicken.

## **Das Kapitel „Geburt“ fertigstellen**

Schreiben alleine ist keine Garantie dafür, dass du eine schwierige Geburt verarbeiten kannst. Es ist aber ein guter Startpunkt. Und wenn du merkst, dass dir das Schreiben über die Geburt zwar guttut, jedoch nicht ausreicht – dann gibt es weitere Möglichkeiten:

- Austausch mit anderen Müttern, die ebenfalls traumatische Erlebnisse hatten
- Bücher lesen
- Selbsthilfegruppen
- Aufarbeitung mit einem/einer TraumaberaterIn oder -psychotherapeutIn

Für meine Klientin, von der ich dir am Beginn erzählt habe, war das Schreiben ein erster Schritt. So hat sie sich mit dem Geburtserlebnis auseinandergesetzt und es schlussendlich geschafft, dieses hinter sich zu lassen.

Nun bin ich neugierig: Kannst du dir vorstellen, dass dir Schreiben bei der Verarbeitung hilft? Hast du Fragen zur Auflösung belastender Geburtserlebnisse?

Liebe Tanja, ich danke dir für diesen schönen Gastbeitrag, von dem ich glaube, dass er vielen Leserinnen eine Hilfe sein wird.

Habt ihr Lust mal von euren Schreib- und Verarbeitungserfahrungen zu berichten?

**\*Quellenangaben:** Beck, C., Watson, J. & Watson, S. (2013). *Traumatic Childbirth*. London and New York: Routledge Verlag

Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive Writing: Words That Heal*. Washington: Idyll Arbor.

Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. *Psychological Science*. 8(3), 122-166.

Unterholzer, C. C. (2017). *Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung (Systemische Therapie)*. Heidelberg: Carl Auer-Verlag