





# Kaiserschnitt:

## Narbe der Seele – Narbe fürs Leben

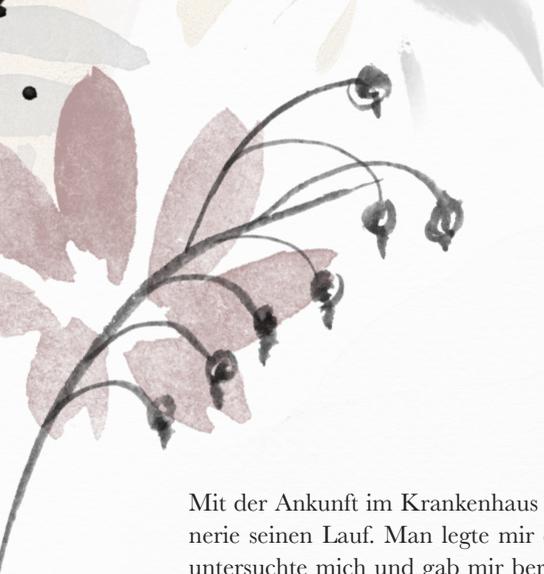
Die Geburtenrate per Kaiserschnitt steigt in Deutschland stetig an. Zurzeit sind es an die 30 % aller Geburten – geplant oder ungeplant. Das ist das Doppelte von dem, was die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt. Bei 10 - 15 % aller Schwangerschaften gibt es laut der WHO einen medizinischen Grund für einen Kaiserschnitt. Über die Folgen eines Kaiserschnittes wird meist ungenügend aufgeklärt. Ein Kaiserschnitt ist zwar heute ein äußerst routinierter und statistisch gesehen sicherer Eingriff, doch gleichzeitig ist es eine große Bauchoperation mit unterschiedlichen Risiken und Auswirkungen.

Die Folgen eines Kaiserschnittes sind sehr vielfältig und für einige Frauen hat es kaum Auswirkungen auf das Seelenwohl. Doch für etliche Frauen ist es ein dramatisches Erlebnis mit schmerzhaften Konsequenzen für ihr Leben. Manche glauben, sie hätte versagt und nicht ihr Möglichstes getan, um das Kind auf dem natürlichen Weg auf die Welt zu bringen. Häufig entsteht dadurch ein Gefühl von Unzulänglichkeit, Schuld und Scham. Einige Mütter machen sich darüber hinaus Sorgen, dass die erste Bindungsphase (Imprinting sowie Bonding) verpasst wurde und das somit das Urvertrauen des Kindes lebenslang gestört sein könnte. Die Gedanken einer Mama, die einen Kaiserschnitt erlebt hat, sind vielfältig. So wird der Kaiserschnitt, der oftmals lebensrettend ist, zu einer Narbe der Seele. Um diese Narbe in ihrer Tiefe anzunehmen und in Würde zu tragen, bedarf es der Unterstützung von außen.

### *Narben erzählen uns ihre Geschichten*

Einen Auszug aus meinem Erleben und meinem Heilungsweg möchte ich gerne mit dir teilen. Mein Sohn wurde vor 15 Jahren mittels Kaiserschnitt auf die Welt geholt. Ich selbst wurde per Notkaiserschnitt geboren und erwähne es an dieser Stelle, da sich manche Traumata durch das Familiensystem ziehen und darauf drängen, aufgelöst zu werden. Hierbei kann systemische Arbeit dich unterstützen.

Ursprünglich wollte ich unser Baby im Geburtshaus zur Welt bringen. Hierzu hatte ich keinerlei Fragen oder Bedenken, denn meine Schwangerschaft verlief problemlos und ich hatte mich bereits monatelang darauf eingestimmt. Ein Zweierteam von Hebammen betreute mich im Wechsel, sodass sich eine vertrauensvolle Verbindung entwickelte. Das Geburtshaus ist ein wunderschöner Ort und ich fühlte mich dort sehr aufgehoben. Als mein Kind ein paar Tage „übertragen“ war, musste ich zur Vorsorge zu meiner Frauenärztin. Zum Ende der Schwangerschaft finden bei uns die Untersuchungen häufig im Wechsel statt. Das CTG (Wehenschreiber) war an diesem Morgen auffällig, da ich eine leichte Wehe spürte und der Herzschlag des Babys abfiel. Im Laufe des CTG kam es noch einige Male zu dieser Auffälligkeit. Die Ärztin empfahl mir daraufhin, ein Belastungs-CTG im Krankenhaus durchführen zu lassen. Ich war sehr verunsichert und ängstlich. Meine Hebamme konnte ich nicht mit ins Krankenhaus nehmen, da sie keine Beleghebamme war.



*Im Rückblick war diese Geburtserfahrung ein Türöffner zu mir selbst und darüber hinaus auch der Weg zu meiner Spiritualität.*

Mit der Ankunft im Krankenhaus nahm die Maschinerie seinen Lauf. Man legte mir einen Wehentropf, untersuchte mich und gab mir bereits hier zu verstehen, dass die Lage ernst sei, da das Baby mit Stress auf die Wehen reagiere. Man erklärte mir, dass das Baby noch heute geboren werden müsste. Durch den Tropf bekam ich in kürzester Zeit heftigste Wehen, die teilweise ohne Pausen waren. Die Situation war zu der Zeit für mich noch sehr unwirklich. Ich war noch längst nicht in der Situation angekommen. Die Hebamme im Krankenhaus war zurückhaltend und sprach nur mit mir, wenn kein Arzt vor Ort war. Sie erklärte mir, dass die Reaktionen des Babys auf die Wehen durchaus normal seien und dass es zwischendurch schlief. Die Ärzte vermittelten ein anderes Bild, sodass ich zutiefst verunsichert war. Man öffnete kurzerhand die Fruchtblase, da es aus Sicht der Ärzte nicht zügig genug voranging. Die Schmerzen steigerten sich stetig, und nachdem man mir mehrfach Wehenhemmer injiziert hatte, empfahl man mir eine Periduralanästhesie (PDA). Diese wurde gesetzt und blieb wirkungslos. Man erklärte mir, dass dies vorkommen könne und dass es wiederholt werden würde, sobald der Anästhesist abkömmlich sei, was nicht geschah. Mein Körper war bereits komplett im Schmerz gefangen. Meinem Baby wurde während dieser Zeit zweimal Blut aus dem Kopf abgenommen, um die Sauerstoffsättigung zu messen. Man sagte mir, er spüre dies nicht. Sein Köpfchen zeigte später deutlich sichtbare Einstichstellen. Nach zwölf Stunden Dauerwehen war mein Muttermund erst 4 cm geöffnet. Aus meiner Verzweiflung heraus bat ich um einen Kaiserschnitt, der vorerst abgelehnt wurde. Nach einer Weile empfahl die Oberärztin mir diesen Eingriff, da sich unser Sohn nicht richtig ins Becken gedreht hätte. Ab dem Zeitpunkt war ich erleichtert, denn nun würde ich bald wissen, dass es meinem Baby gut geht. Ich bekam eine Spinalanästhesie, die wirkte, und wurde in den OP gebracht. Während der Operation verlor ich fast das Bewusstsein und glaubte zu sterben. Mein Mann war die ganze Zeit über bei mir und nahm nach dem Eingriff unseren Sohn entgegen, während ich postoperativ versorgt wurde. Ich war erleichtert und glücklich. Nun hatte ich endlich die Gewissheit, dass es unserem Sohn gut ging. Die Zeit im Krankenhaus

verlängerte sich, da ich eine Entzündung in der Gebärmutter bekam und mit Antibiotika behandelt wurde. So war ich weiterhin für mehrere Tage komplett verkabelt und auf Hilfe angewiesen.

Die Umstände im Krankenhaus waren entsetzlich: überarbeitetes Personal, harsche Ansprachen, wenig Empathie und keinerlei achtsame Unterstützung. Nach acht Tagen durften wir endlich nach Hause. Doch zu Hause angekommen spürte ich eine tiefe Erschöpfung, die mich lange begleitete. Ich fand kaum Ruhe, konnte nicht schlafen und machte mir permanent Sorgen um unser Baby. Ich hatte das Gefühl, mit der Geburt die Hälfte meiner Lebenskraft verloren zu haben. Erst viel später erkannte ich für mich, dass ich eine Form der postnatalen Depression durchlebt hatte. Ich weinte viel, war stetig überfordert und kraftlos, mochte nicht alleine mit unserem Baby sein, war immer müde, blass und erschöpft. Erst einige Jahre später erkannte ich, dass der Kaiserschnitt für mich eine Retraumatisierung gewesen war.

Für mich war nicht die Operation an sich das schlimme Erlebnis, sondern die Umstände rund um die Geburt. Ich empfand den Umgang seitens junger Ärzte und wechselnder Belegschaft als erniedrigend und würdelos. Niemand fragte mich nach meinen Gefühlen, meinen Wünschen und niemand sprach mir Mut zu. Ich fühlte mich wie ein verwundetes Tier, das blutend, eingesperrt und hilflos ausgeliefert in einer Maschinerie feststeckte. Doch das wurde mir erst viel später bewusst. Im eigentlichen Geschehen war ich gefangen in meiner Angst. So wurde für mich die Geburt unseres Kindes zu einem traumatischen Ereignis. Im Nachhinein hätte ich mir gewünscht, dass mich jemand im Vorfeld über den Eingriff und dessen mögliche Folgen aufgeklärt hätte.

Über dies Erleben begann mein Weg der Heilung. Ich nutzte verschiedenste Formen der Unterstützung. Für mich kam dabei alles zur richtigen Zeit in mein Feld, auch wenn ich das erst später erkannte. Im Rückblick war diese Geburtserfahrung ein Türöffner zu mir selbst und darüber hinaus auch der Weg zu meiner Spiritualität.

*Gib dir Zeit,  
denn Heilung ist ein Prozess,  
der nicht von heute auf morgen geschieht.*

### *Narbe fürs Leben*

Mache dir bewusst, dass deine Narbe das Tor zum Leben deines Babys kennzeichnet. Deine Narbe ist ein Zeichen FÜR das Leben. Beschäftige dich mit deiner Narbe. Lege deine Hände auf den Unterleib und spüre dort hinein. Liebkose sie, sprich mit ihr. Beziehe auch die inneren Narben mit ein. Das Muskelgewebe, die Sehnen und die Narbe deiner Gebärmutter. Heilsame, sanfte Berührungen kannst du dir jederzeit selber geben. Und wenn die äußere Narbe gut verheilt ist, kannst du mit Ölen und Salben das Gewebe sanft massieren. So wird es wieder dehnbarer und weicher. Wenn du eine Taubheit rund um die Narbe spürst, kannst du das Gewebe mit Eiswürfeln bestreichen. Setze hierzu einen oberhalb und einen unterhalb der Narbe an und bewege sie entgegengesetzt. Das regt den Energiefluss in den Meridianen an. Deine Narbe zeigt dir, dass du alles für dein Kind getan hast. Gib dir Zeit, denn Heilung ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen geschieht.

### *Zeugnis ablegen*

Aus meiner Erfahrung ist es sehr heilsam, wenn du mit Menschen, denen du vertraust, über das Erlebte sprichst. Immer und immer wieder. Erst als ich beim Erzählen des Erlebten nicht mehr weinte, wusste ich, dass etwas in mir geheilt war. Damit möchte ich dich ermutigen, allem, was in dir ist, Raum zu geben. Der Trauer, dem Schmerz, der Wut, der Angst, der Ohnmacht, der Scham, der Schuld – was immer in dir lebendig ist. Auch dem „Nicht-fühlen-können“ kannst du Raum geben. Und es kann sein, dass dich dabei etwas Körperbezogenes mehr in die Tiefe bringt. Lasse dich halten, von deinem Partner oder einer Freundin wegen, schließe dich einem heilsamen Kreis von Frauen an.

### *Male, singe, tanze ...*

Alles, was dich in den kreativen Ausdruck bringt, unterstützt dich auf dem Heilungsweg. Finde heraus, was dich mit Freude erfüllt. Worte sind manchmal zu beschränkt für den Ausdruck der Seele. Vielleicht nimmst du ein paar Stunden bei einer Kunst- oder Bewegungstherapeutin. Tanze deinen Schmerz, tanze dich frei, spüre deinen Körper. Singe, klage und dann werde still und lausche deiner Seele.

### *Geplanter Kaiserschnitt*

Falls bei dir ein Kaiserschnitt geplant ist, dann informiere dich vorab, was genau bei der Operation gemacht wird. Dann kannst du dich und dein Baby auf den Eingriff vorbereiten. Du kannst dich darauf einstimmen, indem du mit deinem Körper kommunizierst und ihm sagst, was während der Operation geschieht. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Genauso kannst du auch mit deinem Baby sprechen. Es kann dich ganz genau hören. Dabei kannst du intuitiv fließen lassen, was gesagt werden möchte. Vertraue dir dabei.

### *Wer kann dich ins Krankenhaus begleiten?*

Mach dich im Vorfeld unbedingt schlau, welche Hebammen dich ins Krankenhaus begleiten können. Wähle ganz bewusst aus, was du möchtest. Vielleicht findest du eine Doula in deiner Nähe, die ausschließlich für dich und dein Wohl während Schwangerschaft und Geburt sorgt.

### *Nie wieder ohne Kaiserschnitt gebären?*

Das ist ein Mythos. Viele Frauen haben die Sorge, dass „einmal Kaiserschnitt immer Kaiserschnitt“ bedeutet. Es gibt etliche Frauen, die nach einem Kaiserschnitt auf natürlichem Wege entbunden haben. Und wenn es bei dir anatomische Gründe gibt, dann wirst du deinen Frieden damit machen können, da bin ich mir sicher. Eine liebe Freundin von mir hat vier Kinder: Alle sind bewusst per Kaiserschnitt geboren worden und sie ist damit absolut vollständig.



## DAS KANNST DU NOCH TUN:

- **Sprich mit deinen Körperzellen (und deiner Seele):** Dein Körper ist ein intelligentes System und erinnert sich an die Verletzungen. Wenn du ihn informierst und ihm sanft zusprichst, dass es nun vorbei ist, dann wird er in die Entspannung finden können.
- Schreibe deine Geburtsgeschichte auf: Der **Schreibprozess** ist sehr heilsam. Dabei darf sich alles an Emotionen zeigen. Und wenn du zwischendurch nicht weiterschreiben kannst, gönne dir eine Pause. Überfordere dich nicht.
- Zelebriere ein **Babyheilbad** nach Brigitte Meissner (Hebamme): Nimm dir Zeit und bereite dein Bett mit Handtüchern und Wärmflaschen vor. Bade dein Kind (ihr könnt auch zusammen baden) und lege es dann feucht auf deine Brust und deinen Bauch. Decke euch gut mit Decken zu. Sprich mit deinem Kind, erkläre ihm, warum die Geburt so anders als gewünscht verlaufen ist. Holt gemeinsam das verpasste Erlebnis eines ersten ungestörten Kontaktes nach. Wiederhole das Baderitual mehrfach, wenn du das Gefühl hast, dass du oder dein Baby noch mehr Zeit zur Verarbeitung braucht.
- **Craniosacrale-Therapie:** Sanfte Körperarbeit, die Blockaden achtsam aufspürt und wieder ins Gleichgewicht bringt. Aktiviert die Selbstheilungskräfte. Auch für Babys und Kinder sehr gut geeignet.
- **Shiatsu:** Sanfte Körperarbeit, die die Energien wieder ins Fließen bringt.
- **Homöopathie** oder **Bachblüten:** Die Naturheilkunde bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten. Suche dir jemanden, der sich damit auskennt.
- **Körperpsychotherapie/Psychotherapie/Kunsttherapie:** Unterschiedliche Ansätze bieten vielfältige Möglichkeiten.
- **Traumatherapie Somatic Experiencing:** körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress. SE ist eine nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis.
- **(Begleitete) Imaginationsreisen:** Wanderungen in deine Seelentiefe.
- **Narbenentstörung:** Narbenentstörung nach Penzel; Craniosacral-Therapie etc.
- **Kaiserschnittgruppen:** Austausch mit anderen Kaiserschnittmüttern.
- **Entwicklungskinesiologie:** Mit der EK kann man beispielsweise Geburtsprozesse neu erleben (Wunschgeburt) und somit in ein versöhntes Erleben kommen. Blockaden können sich auflösen.
- **Schoßraumheilung/Gebärmuttersegnung**
- **Frauenkreise:** Im Kreis von Frauen kann viel Heilung geschehen.
- **Rituale:** Gestalte ein individuelles Ritual für dich und dein Baby; Ho'oponopono u. v. m.

Es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung. Befrage dein Herz und deinen Körper nach einer für dich passenden Methode. Vertraue auf deine Intuition. Ich wünsche dir einen kraft- und liebevollen Weg der Annahme und Heilung.



**Autorin: Alexandra Thoese**

*Alexandra ist Mama eines Kindes und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Als selbstständige Mentorin begleitet sie intuitiv und empathisch vor allem hochsensible Menschen auf ihrem Herzensweg und in ihre Kraft. Eines ihrer Herzensanliegen ist es, Kindern ein Feld der Entfaltung mit ihrem sensiblen Sein zu ermöglichen, indem sie Eltern berät und Vorträge sowie Workshops mit einer Kooperationspartnerin zum Thema Hochsensibilität anbietet. Hier findest du weitere Informationen:*

[www.alexandrathoese.de](http://www.alexandrathoese.de)

[www.facebook.com/MentoringHochsensibile](https://www.facebook.com/MentoringHochsensibile)

[www.facebook.com/feinspuekinder](https://www.facebook.com/feinspuekinder)

A watercolor illustration on a light beige background. On the left, there are soft, greyish-blue washes. On the right, there is a dark green, elongated seed pod or leaf with gold stars and a pink flower with dark outlines. The text is written in a gold, cursive font in the center.

And the scars  
that mark my  
body,  
they're silver  
and gold.

Lorde