

LENA HÖGEMANN

**SO WOLLTE  
ICH MEIN  
KIND NICHT  
ZUR WELT  
BRINGEN!**

WAS FRAUEN FÜR EINE  
SELBSTBESTIMMTE GEBURT  
WISSEN MÜSSEN

Lena Högemann

**So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen!**

98 Prozent der Schwangeren gehen zur Geburt in eine Klinik, weil das der sicherste Ort für Mutter und Kind zu sein scheint. Tatsächlich begeben sie sich in ein medizinisches System, in dem weder der Wille noch die Kapazitäten für eine gute Geburt vorhanden sind. Stattdessen werden Frauen allzu oft wie selbstverständlich entmündigt, herabgesetzt und im schlimmsten Fall traumatisiert.

So war es auch bei Lena Högemann. Ausgehend von ihrer eigenen Geburtserfahrung berichtet sie darüber, was in der klinischen Geburtshilfe schief läuft und wie werdende Eltern sich im Vorfeld informieren und stärken können. Anhand vieler Geburtsgeschichten zeigt sie, wie und warum Hebammen und Ärzt\*innen sich so häufig über das Selbstbestimmungsrecht der Frauen hinwegsetzen und wie diese sich dagegen wehren können. Ein ehrliches Buch über Geburten und ein hilfreicher Wegweiser für alle, die eine Geburt vor oder hinter sich haben.

»Ich träume davon, dass Frauen beginnen, unter dem Hashtag #MeTooGeburt öffentlich zu machen, dass ihnen dieses Unrecht widerfahren ist. Sie sollen wissen und zeigen, dass sie nichts dafür können, sondern dass das System schuld ist.«

*Lena Högemann*

LENA HÖGEMANN

**SO WOLLTE  
ICH MEIN  
KIND NICHT  
ZUR WELT  
BRINGEN!**

Was Frauen für eine selbstbestimmte Geburt  
wissen müssen

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)



Ein Buch der Ullstein-Reihe *Wie wir leben wollen*,  
herausgegeben von Silvie Horch



Ullstein ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-550-20275-9

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Cover: © Cornelia Niere

Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data

Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Gesetzt aus der Quadraat by pepyrus

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Für meine Töchter



# Inhalt

Einleitung	9
»Wir sind mitten in der Nacht in eine große Klinik gefahren, in der ich dich zur Welt bringen wollte« Schwangere auf der Suche nach Sicherheit	28
»Ich hatte große Sorge, dass es dir nicht gut gehen könnte« Das Geschäft mit der Angst im Klinikalltag	48
»Leider war es in der Klinik sehr voll, und der Geburtsraum war klein und kühl« Kreißsaal-Schließungen, Hebammenmangel und finanzielle Fehlanreize	66
»Die Hebamme und die Ärzt*innen haben viele Dinge getan, damit die Geburt schneller geht« Die Interventionskaskade und körperliche Gewalt im Kreißsaal	82
»Die Hebamme und die Ärztin waren gemein zu mir« Psychische Gewalt, Vernachlässigung und das Coolout-Phänomen	148
»Nachdem du auf der Welt warst, ging es uns beiden nicht gut« Die Folgen traumatischer Geburten	199
»Heute weiß ich: Deine Mutter zu sein, macht mich sehr glücklich« <i>Regretting Motherhood</i> und die fehlende Bindung zum Kind	218

»Ich bin sehr traurig, dass du und ich keine gute Geburt hatten« Was Müttern nach traumatischen Geburten hilft	230
»Deine Geburt hätte ein schöner Tag werden sollen« Kindergeburtstage und ehrliche Gespräche über die Geburt	253
»Ich habe durch deine Geburt und die deiner Schwester viel gelernt« Gute Geburten und die richtige Vorbereitung	267
Fazit: So könnte sie aussehen, die gute Geburtshilfe	303
Zum Schluss	321
Gutes zum Lesen und Hören	324
Anmerkungen	327
Die Autorin	347

## Einleitung

Das ehrliche Buch über Geburten  
oder  
Was ich meiner Tochter erzähle, wenn sie fragt, wie sie  
auf die Welt gekommen ist

Der Tag, an dem ich Mutter wurde, war der schlimmste Tag meines Lebens. Die Geburt meiner ersten Tochter war schrecklich. Sie war nicht bloß schmerzhaft. Sie war entwürdigend.

Das, was ich 2015 bei der Geburt in einem Krankenhaus erlebt habe, erleben viele Frauen in Deutschland. Jeden Tag. Für die handelnden Ärzt\*innen und Hebammen ist das der Standard. Es ist nichts Besonderes. Für den Chefarzt und die Oberärztin war es geburtsmedizinisch betrachtet eine normale Geburt in einer Klinik, wie sie mir später erklärten. Sie waren sogar froh, dass es so gut ausgegangen ist. Nur ich litt jahrelang unter den Folgen eines Traumas, weil sich mehrere Menschen über meine Grenzen hinweggesetzt haben. Weil andere Leute entschieden haben, was mit mir passiert. Weil ich mich nicht gewehrt habe, als ich Gewalt erlebte.

In einem Moment, in dem Frauen verletzlich sind und Unterstützung und Zuwendung brauchen, landen sie in einem System, das ihnen nicht grundsätzlich wohlgesonnen ist. Ein System, in dem aus wirtschaftlichen Interessen Entscheidungen getroffen werden. In dem sich zu wenige Menschen um zu viele Frauen kümmern und dabei nicht

die Selbstbestimmung der Gebärenden im Blick haben. Dass Frauen ihre Geburt selbstbestimmt erleben, ist in vielen Kliniken nicht Ziel der Menschen, die dort arbeiten. Daran zeigt sich, dass in der Geburtshilfe in Deutschland etwas grundlegend falsch läuft. In diesem Buch soll es vor allem darum gehen, wie es trotz allem gelingen kann, in einem Krankenhaus selbstbestimmt zu gebären, und auch gelingen muss – einfach weil die allermeisten Frauen in Deutschland zur Geburt in ein Krankenhaus gehen, über 98 Prozent aller Babys kommen in einer Klinik zur Welt.

In diesem Buch erzähle nicht nur ich davon, wie es ist, bei der Geburt des Kindes Übergriffe und Gewalt zu erleben. Auch andere Mütter kommen zu Wort, eine von ihnen ist Anke. Sie hat mir schon acht Monate nach der Geburt ihres Sohnes von ihrer Geburt berichtet:

Ich fand die Geburt meines Kindes furchtbar. Sie wurde eingeleitet. Ich war zwölf Stunden alleine im Krankenhaus und meine Wehen haben den Muttermund nicht geöffnet. Ich hatte starke Schmerzen und bekam eine PDA (Anmerkung: Die Periduralanästhesie [PDA] dient der Schmerzlinderung.), ohne dass man mir Alternativen anbot. Danach durfte ich nicht mehr auf mein Zimmer. Ich lag die ganze Nacht allein im Kreißaal, nur mit einem dünnen Laken zugedeckt. Alles, was die PDA bewirkt hat, war, dass meine Beine taub wurden und ich den Urin nicht mehr halten konnte. Im Kreißaal nebenan hat sich eine Frau die Seele aus dem Leib geschrien. Die Hebamme, die nachts Dienst hatte, hat mich nicht gehört. Ich konnte mich nicht mehr bewegen und man hatte vergessen, mir eine Klingel zu geben. Am nächsten Morgen habe ich darauf bestanden, dass mein Partner zu mir

kommen darf. Aufgrund der coronabedingten Einschränkungen durfte er erst sehr spät zur Geburt dazukommen. Die Geburt hat insgesamt dreißig Stunden gedauert. Nacheinander haben mich fünf Hebammen betreut, die sich teilweise nicht mit Namen vorgestellt haben, sondern einfach in den Raum reingekommen sind und da weitergemacht haben, wo die andere aufgehört hat. Ich war psychisch total fertig, konnte nicht mal mehr richtig reden. Ich habe um einen Kaiserschnitt gebettelt. Die Ärzt\*innen und Hebammen haben gesagt, sie machen keinen Kaiserschnitt. Ich würde das so schaffen. Am Ende war es dann zu spät für einen Kaiserschnitt, weswegen die Saugglocke genommen wurde. Das war das absolute Schreckensszenario. Über mich wurde einfach verfügt. Die Hebamme hat mit einer Krankenschwester auf meinen Bauch gedrückt, die haben fast auf mir draufgesessen. Ich wurde barsch angesprochen, nach dreißig Stunden Wehen, in denen ich nicht einmal etwas Richtiges zu essen bekommen hatte. Ich habe mir die Seele aus dem Leib geschrien vor Schmerz. Mir wurde das Kind aus dem Körper gerissen.

Diejenigen, die sich noch nicht mit der Geburtshilfe in Deutschland und dem, was Frauen in diesem Zusammenhang erleben, beschäftigt haben, mögen jetzt denken: Wie ist so etwas möglich? Was ist da alles schiefgelaufen? Meine Recherchen zeigen: Auch diese Geburtsgeschichte ist nicht ungewöhnlich oder besonders. Sie ist das Resultat des Systems Geburtshilfe, das offenbar unter den Einschränkungen durch die Coronapandemie noch weniger selbstbestimmte Geburten ermöglicht hat.

Die Mütter in diesem Buch berichten von Eingriffen

und Übergriffen. Sie berichten vom Nicht-gesehen-werden und vom Nicht-ernst-genommen-werden. Sie erzählen ihre Geschichte. Sie erzählen, wie es ihnen nach der Geburt ergangen ist und was sie aus dieser Erfahrung gelernt haben. Sie erzählen, wie sie sich durch die Erfahrung verändert haben. Es sind sehr starke Frauen, und ich bewundere jede Einzelne von ihnen. In den letzten Jahren habe ich viele dieser Frauen persönlich kennengelernt. Wir trafen uns in einer Gruppe für Frauen, die über ihre belastenden Geburtserfahrungen sprechen wollten. Wir weinten zusammen. Wir fühlten einen enormen Zusammenhalt. Dann begann ich, über Geburten zu schreiben, interviewte Mütter und Väter zu ihren jeweiligen Erfahrungen damit. Mit allen Eltern, die hier in kurzen Protokollen von ihrer Geburt berichten, habe ich gesprochen, entweder per Telefon oder Videokonferenz, etliche traf ich auch persönlich. Den Kontakt zu ihnen bekam ich über die Gruppe für Frauen nach traumatischen Geburten, teilweise auch über Instagram. Die Frauen und Männer nenne ich nur mit ihren Vornamen, in etlichen Fällen ist dieser geändert. Viele Mütter wollen nicht, dass ihre Kinder je erfahren, wie es ihnen mit und nach der Geburt ging, was ich natürlich respektieren möchte.

Ich bin Feministin. Ich glaube daran, dass Frauen wegen ihres Geschlechts nicht benachteiligt werden dürfen. Das, was viele Frauen bei der Geburt erleben, ist ungerecht, es ist falsch, es ist grausam und es muss aufhören. Wie eine Geburtshilfe aussieht, die die Frau in den Mittelpunkt stellt, werde ich in diesem Buch zeigen. Wir brauchen eine neue Geburtshilfe, die eine selbstbestimmte Geburt zum Ziel hat und als Ansporn sieht. Eine Geburtshilfe,

bei der Frauen nach traumatischen Geburten nicht gesagt wird, dass das schon alles richtig so war, sondern bei der ihnen zugehört wird, damit Ärzt\*innen und Hebammen es bei der nächsten Frau, bei der nächsten Geburt, die sie betreuen, besser machen können.

Zu meiner These gehört auch, dass wenn eine Frau ein Kind in ihrem Bauch trägt, ihre eigene Unversehrtheit nicht mehr wichtig zu sein scheint. Viele Ärzt\*innen und Hebammen sehen in ihr die Hülle für anderes Leben, und das Wichtigste ist, dass dieses andere Leben schnell und gesund auf die Welt kommt. Welche Folgen das für die Frau hat, ist zweitrangig. Und genau deshalb haben wir ein echtes Problem in der klinischen Geburtshilfe. Und darum brauchen wir eine feministische Debatte darüber.

Ich höre viele Podcasts zu politischen und gesellschaftlichen Themen. Ein Satz aus dem US-Podcast der *New York Times*, *The Daily*<sup>1</sup> hat mich lange begleitet: »I am a survivor, too.« Dies sagte eine Frauenärztin, als sie davon erzählte, wie sie in einer Klinik für Abtreibungen mit den Patientinnen spricht, die Opfer einer Vergewaltigung geworden waren. Sie meint damit: Ich weiß, wie du dich fühlst. Ich habe auch eine Vergewaltigung erlebt und überlebt.

»I am a survivor.« Auf Deutsch: Ich bin eine Überlebende. Oder vielleicht eher: Ich habe überlebt. Ich finde diesen Satz sehr stark. Ich finde es stark, wie diese Frau dazu steht, Opfer einer Vergewaltigung geworden zu sein. Diese Frau hat Schreckliches erlebt und ist ihren Weg trotz und mit dieser Erfahrung gegangen. Sie ist Ärztin geworden und hilft jetzt anderen Frauen in einer ähnlichen Situation. In dieser Podcastepisode ging es um das drohende Verbot von Abtreibungen in den USA in Folge des mög-

lichen Aufhebens des Urteils Roe v. Wade im Juni 2022 durch den Supreme Court, den obersten Gerichtshof der USA. Ein weiteres trauriges Kapitel in der Beschneidung von Frauenrechten und dem Versuch, das Selbstbestimmungsrecht von Frauen einzuschränken. Der Satz »I am a survivor« verfolgt mich seitdem. Wochenlang habe ich darüber nachgedacht, warum. Ich bin kein Opfer einer Vergewaltigung. In diesem Buch wird aber eine Frau berichten, wie sie den Kaiserschnitt, durch den der Arzt ihr Kind auf die Welt brachte, als Vergewaltigung empfindet. Mir geht es bei »I am a survivor« um etwas anderes: Auch ich habe Schreckliches überlebt. Ich habe Gewalt erfahren. Ich habe ein Trauma erlebt und verarbeitet. Auch ich bin eine Überlebende. Und wer da war, wo ich nach der Geburt meiner Tochter war – ganz unten –, der weiß, dass dieser Begriff stimmt.

Was ist nun meine Rolle? Ich bin Journalistin und Autorin. Aber ich bin gleichzeitig Betroffene. Ich bin Opfer, wie viele der Frauen, die ich interviewt habe. Ich weiß, wie es den Frauen geht, die mit mir über ihre oft traumatischen Geburten sprechen, und fühle mit ihnen. Ich habe in den letzten Jahren mit rund fünfzig Müttern und Vätern über die Geburten ihrer Kinder gesprochen. Dreißig von ihnen erzählen in diesem Buch davon.

Ich habe festgestellt, dass das meine Stärke ist: Ich habe überlebt, was diese Frauen überlebt haben. Jede von uns ist durch ihr eigenes Trauma gegangen, ihr eigenes Elend, durch die Verzweiflung und die Traurigkeit. Und am anderen Ende sind wir wieder herausgekommen aus diesem dunklen Tunnel. Manchmal sind wir auf einmal wieder mittendrin in der Dunkelheit. Aber wir haben gelernt,

eine Fluchttür zu finden und schnell wieder ans Sonnenlicht zu gelangen. Wir haben überlebt. Und wir erzählen unsere Geschichte.

Ich bin mir sicher: Der Dreh- und Angelpunkt von guten Geburten ist die Selbstbestimmung der Frau. Selbstbestimmung meint laut Duden: »Unabhängigkeit des bzw. der Einzelnen von jeder Art der Fremdbestimmung (zum Beispiel durch gesellschaftliche Zwänge, staatliche Gewalt)«. <sup>2</sup> Körperliche Selbstbestimmung von Frauen wird in verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Debatten weltweit verhandelt. Dazu gehört das Recht auf einen Schwangerschaftsabbruch, also die Frage, ob ich als Frau ein Kind austragen möchte oder nicht. Ob ich als Frau überhaupt schwanger werden möchte, also das Recht auf Verhütungsmittel, gehört dazu. Und eben auch, wie ich gebären möchte, wenn ich mich denn dafür entscheide, ein Kind zu bekommen. Für Frauen ist die körperliche Selbstbestimmung essenziell.

Eine Geburt ist ein sehr intimer Prozess. Weil er durch meinen Körper geschieht, sollte er der Inbegriff von Selbstbestimmung sein. Und genau das ist er oft nicht. Indem Frauen – vor allem, wenn sie zum ersten Mal ein Kind zur Welt bringen – etwas völlig Neues erleben, das mit viel Angst behaftet ist, sind sie sehr anfällig für Fremdbestimmung. Bei einer Geburt kann diese Fremdbestimmung durch Hebammen und Ärzt\*innen ausgeübt werden, die meinen, es besser zu wissen als die jeweilige Frau. Selbstbestimmt gebären bedeutet für mich, zu verstehen, was geschieht, und sagen zu können, was ich empfinde und möchte. Dabei will ich gehört und gesehen werden. Außerdem muss ich (mit-)entscheiden können, was mit

mir geschieht, denn Selbstbestimmung heißt auch, mich darauf verlassen zu können, dass nur die Eingriffe angeboten und letztendlich durchgeführt werden, die unbedingt sein müssen oder um die ich bitte.

Selbstbestimmt zu gebären meint in diesem Buch nicht, möglichst natürlich – das heißt ohne Schmerzmittel und medizinische Eingriffe – zu gebären. Die vielen Bücher und Podcasts über »gute« (gemeint sind dort vor allem natürliche) Geburten stellen das Thema verkürzt und falsch dar und setzen Frauen damit unter Druck. Mir geht es darum, dass Frauen im Kontext Geburt selbst bestimmen können sollten: an welchem Ort und in welcher Position, mit welchen Hilfsmitteln, Eingriffen, Medikamenten sie gebären wollen. Sie müssen entscheiden können, wer sie bei der Geburt begleitet und auf welche Weise sie begleitet werden. Dieses Buch wird zeigen: Diese Art der Selbstbestimmung bei der Geburt ist in vielen Kliniken sehr schwer umzusetzen, in manchen ist es nahezu unmöglich. Damit Frauen eine echte Chance auf eine selbstbestimmte Geburt haben, müssen sie viel wissen. Vieles, das ich vor der Geburt meiner Tochter eben nicht wusste, nicht wissen konnte. Ich habe dieses Buch auch deshalb geschrieben, um diese Lücke für andere Frauen zu füllen.

Eine selbstbestimmte Geburt kann vieles bedeuten: Eine natürliche Geburt ohne Eingriffe, ein Kaiserschnitt auf eigenen Wunsch und sogar nicht selbst bestimmen zu wollen. Es gibt Gebärende, die möchten, dass man ihnen möglichst viel abnimmt. »Selbstbestimmung ist keine Pflicht«<sup>3</sup> lese ich in einem Fachbuch für Hebammen und Ärzt\*innen. Erst als ich darüber nachdenke, verstehe ich, dass zur Selbstbestimmung auch gehören kann, eben nicht

selbst bestimmen zu wollen. Auch wenn ich mir schwer vorstellen kann, dass eine Frau wirklich will, dass über ihren Körper verfügt wird, muss das im Fall der Fälle natürlich akzeptiert werden.

Für die allermeisten Geburten gilt: Wenn sie nicht selbstbestimmt sind, wenn eine Frau erlebt, dass jemand anderes über ihren Körper bestimmt, wenn sie gar Gewalt erfährt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass diese Frau die Geburt als belastend oder gar traumatisch empfindet. Aber wann ist eine Geburt belastend? Was ist Gewalt unter der Geburt? Und was ist eine traumatische Geburt? Alle drei Begriffe, die ich im Laufe dieses Buches erläutern werde, sind wichtig, damit das, was Frauen widerfährt, einen Namen bekommt. Es ist hilfreich, wenn sie ausdrücken können, was sie erlebt haben.

Was ist die Folge, wenn Frauen nicht selbstbestimmt gebären dürfen? In vielen Fällen wird dann die Geburt zu einer Belastung für die Frau und ihr weiteres Leben. Eine Frau, die das Gefühl hat, dass ihre Geburt nicht so war, wie sie es wollte, wird sich im Begriff »belastende Geburt« wiederfinden und damit identifizieren können. Viele sprechen auch von »schwierigen Geburten«. Der Verein Mother Hood e. V., der sich für selbstbestimmte Geburten einsetzt, nennt seine Kontakthotline genau deshalb »Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt«. Katharina Desery, die Sprecherin von Mother Hood e. V., erklärte mir, dass sie bei dieser Bezeichnung bewusst auf Begriffe wie Gewalt und Trauma verzichtet hätten, um möglichst offenzuhalten, wer anrufen kann. Die Frauen können sich melden, wenn sie eine Belastung spüren und über ihre Geburt sprechen möchten.