

Die Geburt meines Kindes war intensiv und schön, aber erst im Wochenbett habe ich gemerkt, wie sehr sich alles verändert. Plötzlich war da dieses kleine Baby, mein Körper war müde und mein Kopf voll. Ich hatte mir vorgenommen, die Zeit ruhig anzugehen, aber in Wirklichkeit war ich oft unsicher.

Emma hat mich schon rund um die Geburt als Doula begleitet und ist auch im Wochenbett regelmäßig zu uns gekommen. Diese Besuche waren kein fixer Programmpunkt, sondern haben sich immer an mir orientiert. Manchmal haben wir einfach nur am Küchentisch gegessen und geredet, manchmal lag ich mit dem Baby im Bett und Emma war leise dabei.

Ich konnte mit ihr die Geburt noch einmal durchgehen. Dinge, die mir im Nachhinein eingefallen sind, Momente, die mir nahegegangen sind. Emma hat zugehört, nachgefragt und mir geholfen, meine Gedanken zu sortieren. Das hat mir sehr gutgetan, weil ich gemerkt habe, dass ich vieles erst jetzt wirklich verarbeiten kann.

Auch ganz praktisch war ihre Unterstützung wichtig. Beim Stillen war ich oft unsicher und habe ständig überlegt, ob ich alles richtig mache. Emma hat mir zugeschaut, mir kleine Hinweise gegeben und mir vor allem vermittelt, dass nicht jeder Tag gleich sein muss. Diese Ruhe hat viel Druck rausgenommen.

Es gab Tage, da war ich emotional sehr dünnhäutig. Ich habe geweint, ohne genau zu wissen warum, und mich manchmal gefragt, ob das normal ist. Emma hat mich ernst genommen und mir erklärt, was im Wochenbett im Körper und in der Gefühlswelt passiert. Allein dieses Wissen hat mir Sicherheit gegeben.

Was ich besonders geschätzt habe, war, dass Emma mich nicht antreiben wollte. Sie hat mir immer wieder gesagt, dass ich nichts leisten muss. Dass es okay ist, liegen zu bleiben, Hilfe anzunehmen und meine eigenen Grenzen wahrzunehmen. Diese Erlaubnis war für mich unglaublich wertvoll.

Auch zwischen den Besuchen war Emma erreichbar. Manchmal habe ich nur kurz geschrieben, wenn mich etwas verunsichert hat. Ich wusste, ich bekomme eine ehrliche, ruhige Antwort und keine schnellen Ratschläge.

Rückblickend war das Wochenbett nicht nur Erholung, sondern auch eine Zeit, in der ich langsam in meine Rolle als Mama hineingewachsen bin. Die Doula-Begleitung von Emma hat mir dabei Halt gegeben. Ich habe mich gesehen gefühlt, unterstützt und ernst genommen – genau das, was ich mir für diese Zeit gewünscht habe.