



Foto: © Markus Heimbach

Birgit Heimbach:
Hebammen bekommen oft hautnah die Paar-konflikte mit, die sich durch den Familienzuwachs noch zuspitzen.“

Eheglück: angstfreier Segeltörn

Die Scheidungsrate ist hoch, die Paartherapie boomt, es gibt Paartherapiekongresse und jede Menge ratgebene Bücher. Gründe für das Ende der Liebe gibt es viele. Laut dem Soziologen Sven Hillenkamp würde vor allem die heute nahezu unendliche Freiheit zur Unmöglichkeit einer wahren, dauerhaften Liebe führen. Die Menschen – von allem schnell überdrüssig – würden sich nicht mehr völlig festlegen. Es könnte ja noch etwas Besseres kommen. Kinder können auch zum Beziehungskollaps beitragen, ungeachtet dessen, dass sie für viele das wahre Glück bedeuten und

ungewollte Kinderlosigkeit eine Beziehung noch viel stärker belasten kann. Der US-Liebesforscher John Gottmann stellte in einer Studie mit 82 Paaren fest, dass bei den 43 Paaren, die ein Kind bekamen, bereits nach einem Jahr das Eheglück dahin war.

Hebammen bekommen oft hautnah die Paarkonflikte mit, die sich durch den Familienzuwachs noch zuspitzen. Als ich als Hebammenschülerin in den 1980er Jahren im Externat eine niedergelassene Hebamme begleitete, nahm diese sich viel Zeit dafür, mit manchem Paar über dessen ganz intime Beziehungsprobleme zu sprechen. Sie fand immer gute Worte. Es war für mich ein Schlüsselerslebnis zu sehen, dass solche Dinge auch in Hebammenhand gehören. In der Hebammenschule war das kein Thema.

Für einige Hebammen mag die Paarbegleitung mit zum Handwerk gehören, aber vielleicht könnten sie es noch professioneller angehen. Fast alle jungen Eltern wollen gern zusammenbleiben – sie werden es sich wünschen, dass sie dabei unterstützt werden. Vielleicht können Hebammen den Eltern Strategien vermitteln, die Liebe zueinander nicht zu verlieren. Umso mehr gilt dies in einer Gesellschaft, die laut Psychoanalytiker Erich Fromm (1900–1980) eine „intensive Langeweile“ aufgrund eines „Übermaßes an individueller Freiheit und Wohlstand“ aufweise, die aber auch so kompliziert geworden ist. Oft hilft Paaren schon die Aufklärung darüber, dass Probleme dazu gehören, dass sich Durchhalten lohnt. Das Kompetenzprofil für Familienhebammen, das derzeit im Rahmen des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen erarbeitet wird, wird das Thema Konflikte in der Partnerschaft aufgreifen, so Prof. Dr. Sabine Walper, Forschungsdirektorin am Deutschen Jugendinstitut (DJI).

Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer meint: „Wer Liebesbeziehungen angstfrei erleben, geben und nehmen kann, findet kleine Missverständnisse und Kränkungen in der Liebe normal.“ Er segelt dann beruhigt wie ein Matrose, der wisse, dass zwar ein wenig Wasser in sein Schiff eindringt, aber zuverlässige Pumpen es wieder entfernen.

Birgit Heimbach

Birgit Heimbach



12

Thema

Hebammenhilfe: Damit Eltern Paare bleiben

In der „Rushhour des Lebens“ mit kleinen Kindern ein gutes Elternteam sein und die Liebe dabei lebendig halten: eine Utopie? Wie können Paare heute die Liebe neu erfinden? Die ersten Wochen und Monate des Lebens zu dritt sind eine sensible Zeit, in der ein Paar nützliche Kommunikationsstrukturen entwickeln kann, die viele Jahre hindurch tragen. Hebammen können hier einfühlsame Beraterinnen sein. Doch sollten sie bei Konflikten niemals Partei ergreifen.

kurz & bündig | 4

- 4 Aktuell
- 6 Weiterbildung & Studium
- 8 Vereine & Verbände
- 10 Regionales

Thema | 12

- HEBAMMENHILFE:
DAMIT ELTERN PAARE BLEIBEN
- 12 Sexualität und Elternwerden:
Bei aller Liebe ...
Dr. Wolf Lütje über das Liebesleben nach der Geburt eines Kind
- 17 Gegen Partnerschaftskonflikte:
Vorbeugen besser als heilen ...
Mirjam Kessler und Prof. Dr. Guy Bodenmann über Prävention bei Partnerschaftskonflikten
- 22 Das Ende der Liebe?
Birgit Heimbach über den Soziologen Sven Hillenkamp
- 24 Interview mit Sven Hillenkamp: „Liebe ist kein Handwerk – und auch kein Sport.“
Birgit Heimbach im Gespräch mit Sven Hillenkamp

Fotos: © Maris Heimbach; i-mago/imagebroker; Márta Guóth-Gumberger; Monique Lensing; www.leben-dokumentieren.de



Hebammenarbeit in der Frühschwangerschaft: Auf Augenhöhe

Manchmal wird die Hebamme schon zur Beraterin und Begleiterin des Wunsches nach einem Kind. Gemeinsam die Zeichen der Frühschwangerschaft zu entdecken, kann die Beziehung zwischen Hebamme und Frau von Anfang an bestärken. Der Weg bis zur Geburt wird dann gemeinsam fortgesetzt, unter Aspekten der Salutogenese ein bestärkendes Ereignis, das unter Umständen ein Leben lang nachwirkt.



Mit wenig Milch lange stillen

Welche Überlegungen helfen der Mutter, sich – wenn nötig langfristig – auf ein Zufüttern an der Brust einzulassen? Stillen ist nicht alles oder nichts. Nicht schwarz-weiß. Auch mit wenig Milch – und über einen langen Zeitraum – kann ein Kind an der Brust trinken. Doch: Die Sprache der Beratenden spielt eine wichtige Rolle. Sie sollte das bestärken, was da ist, und nicht eine Mangelsituation beschreiben.



Gebären funktioniert – Haben wir das vergessen?

Unter dem provokanten Titel „Hebammenkunst – die Rettung der normalen Geburt“ ging es beim 1. DHZCongress Anfang September in Hannover in acht Fachvorträgen und fünf Mutmachbeispielen aus deutschen Kliniken um die Frage: Ist die „normale“ Geburt noch zu retten? Gibt es sie noch, eine Geburtshilfe, die Frauen dabei unterstützt, ihre Kinder aus eigener Kraft, ohne Medikamente und medizinische Eingriffe zur Welt zu bringen?

- 28 **„Paararbeit mit meinem Mann“**
Birgit Heimbach hat nachgefragt
- 30 **Liebe in Zeiten des Elternseins: Von Rosarot über graubraun bis grün ...**
Margarita Klein über die „Rush-hour des Lebens“
- 34 **„Allparteilichkeit“ bei Konflikten**
Bettina Jellouschek-Otto über Hilfsstrategien
- 40 **Stolpersteine erkennen, die Beziehung stärken**
Silvie Baumann Froesch berichtet aus ihrem Erfahrungsschatz
- 44 **Gefühle und Grenzen wahrnehmen: Im Hier und Jetzt**
Mark Froesch-Baumann stellt Übungen vor
- 47 **Körpererleben nach der Geburt: Mehr Lust und Lebensfreude**
Ingrid Löbner über Sexualität nach der Geburt

Beruf & Praxis | 50

- SCHWANGERSCHAFT**
- 50 **Hebammenarbeit in der Frühschwangerschaft: Auf Augenhöhe**
Anna Rockel-Loenhoff über Salutogenese in einer sensiblen Zeit
- 54 **MH Kinaesthetics in der Schwangerschaft: Bewusst bewegen mit Bauch**
Susanne Dießner rät zu mehr Bewusstsein im Alltag
- GEBURT**
- 60 **Gespräch mit Renate Mitterhuber, Teil 2: „Da gab es ein großes Vertrauen.“**
Katja Baumgarten hat mit Renate Mitterhuber gesprochen
- STILLEN**
- 64 **Mit wenig Milch lange stillen**
Márta Guóth-Gumberger über Mittel und Wege zum langen Stillen

- KONGRESSE**
- 70 **1. DHZCongress: Gebären funktioniert – Haben wir das vergessen?**
Katja Baumgarten schildert ihre Eindrücke
- WERDENDE HEBAMMEN**
- 74 **Posterwettbewerb: Hoffnungen für die Hebammenkunst**
Christiane Schwarz über den Posterwettbewerb auf dem 1. DHZ-Congress

Service | 77

- 77 Tagungen und Kongresse
- 79 Fortbildungskalender
- 82 Kleinanzeigen
- 91 hebamedia
- 92 Elwin Staude Verlag

Verschiedenes | 93

- 93 Bücher
- 95 Leserinnenbief
- 96 Vorschau
- 96 Impressum