Sonja Hartwig

KÖRPERUNSER

Eine ehrliche Betrachtung
der Zeit nach der Geburt

ARCHE

Das Motto stammt aus dem Buch »Lieben lernen: Alles über Verbundenheit« von bell hooks. Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung von Verlagsgruppe HarperCollins.

ISBN 978-3-7160-0047-2
Deutsche Erstausgabe
1. Auflage 2026
© der deutschsprachigen Ausgabe 2026, Arche Literatur Verlag, ein Imprint der Atrium Verlag AG, Zürich
© 2026 by Sonja Hartwig
Alle Rechte vorbehalten. Der Verlag untersagt ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung die Nutzung dieses Werkes im Sinne des § 44b UrhG für das Text- und Data-Mining sowie zum Training von KI-Systemen.
Gesetzt aus der Bely
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

GPSR (General Product Safety Regulation)-Kontakt:
W1-Verlage GmbH, Dorotheenstraße 64, 22301 Hamburg,
gpsr@w1-verlage.de

www.arche-verlag.de
Instagram: @arche_verlag

Für Frauen.
Für Mütter.
Für alle, denen Frauen und Mütter etwas bedeuten.
Für die, die gebären und geboren haben.
Für uns.

Die einzige Person, die uns nie verlassen wird,
die wir nie verlieren werden, sind wir selbst.
Unsere Suche nach Liebe muss damit beginnen,
dass wir Frauen lernen, uns selbst zu lieben.

– bell hooks

Prolog 11
Seien wir schonungslos und erzählen

Hoppla, Geburt tut weh 15
Vom Vergessen des Schmerzes, bis es anders kommt

Gestern und Jetzt 21
Wie aus einer Frau eine Mutter wird

Gerissen 41
Vom Verstehen einer Verletzung

Verbinden 57
Über das Heilen

Gebärmütter 75
Geschichten, die Frauen gehören

Körperihrer 105
Eine Frau erzählt

Mutterkörper 125
Frauen, die sich neu finden

Innere Topografie 147
Was wir über unsere Körper gerne früher gewusst hätten

Schatten und Scham 161
Ein Körper, der uns bis ins Alter tragen soll

Feministischer Beckenboden 183
Was unser Körper mit Gleichberechtigung zu tun hat

Körperunser: kein Gebet, ein Appell 195
Mehr Würdigung bitte

Danke – vor allem den weisen Frauen 203

Verzeichnis der auftretenden Personen 207

Glossar 209

Quellen 215

Wichtige und weiterführende Literatur 219

Empfehlungen für digitale Kurse zur Stärkung des Beckenbodens 221

Prolog

Seien wir schonungslos
und erzählen

Ich erzähle in diesem Buch davon, wie ich Geburt und das Danach erlebt habe. Und auch andere Frauen erzählen davon, wie sie Geburt und das Danach erlebt haben. Unsere Stimmen sind ehrlich, direkt, schonungslos – ich habe meine bewusst so gewählt und die der anderen Frauen nicht in ihrem Extrem beschönigt oder bereinigt, weil ich überzeugt davon bin, dass wir klar sein müssen, dass wir nichts verstecken sollen, sondern uns zeigen, mit all der menschlichen Zerbrechlichkeit, die in uns wohnt. Weil daraus unsere wahre Stärke erwächst. Eine Geburt ist eine der intensivsten Sachen, die eine Frau erleben kann. Sie bringt wie kaum etwas anderes Schmerz und Schönheit zugleich. Keine Geburt ist wie eine andere Geburt, und Berichte darüber, wie Geburten waren und was sie mit uns gemacht haben, sollen nicht erschrecken, nicht abstoßen, nicht abhalten. Sie sollen einfach *sein* dürfen, weil sie genau so *waren*. Ich bin entsetzt darüber, dass es so viel Schweigen gibt über Geburt und Geburtsverletzungen. Dass es oft abstrakte Begriffe

sind, die implizieren, dass der Körper nach Geburt ein anderer wurde. Dass wir zu wenige Räume haben, in denen es um unsere Gebärkörper geht. Dass sich das meiste auf das äußere Bild beschränkt: auf den *after baby body*; auf das, wie es aussieht; ob wir wieder *in shape* sind; aber nicht darauf, wie es sich innen anfühlt.

Ich bin überzeugt davon, dass es einen ganzen Chor an lauten Stimmen braucht: Stimmen, die erzählen, wie es ist, wie wir sind. Stimmen, damit wir hinsehen und hinhören. Stimmen, die wir brauchen, weil wir heilen, indem wir uns verbinden. Weil wir uns dadurch unserer eigenen Geschichte ermächtigen. Weil wir verstehen, was wir geschafft haben. Weil wir verstehen, dass es *unser* Körper ist, der nicht aussehen muss wie davor, aber ähnlich wie davor wieder zu einem Zuhause für uns werden soll. Zu einem Platz, in dem wir uns wohlfühlen, und aus dem wir selbstbestimmt handeln können.

Ich weiß, dass nicht jeder Zeitpunkt dafür geeignet ist, mit Ehrlichkeit, Direktheit und Schonungslosigkeit konfrontiert zu werden. Daher bitte ich alle Frauen mit Geschichten (im Grunde genommen also uns alle), dieses Buch behutsam und achtsam zu lesen und sich, wenn es das braucht, den nötigen Raum und ein aufmerksames Gegenüber zu suchen, um Erinnerung, Schmerz und Wunden zu teilen. Dieses Buch ist ein Versuch, Geburt zu verstehen; Geburt in dem Sinne zu verstehen, was sie mit unserem Körper macht, wie wir ihn neu empfinden, wie wir mit unserer veränderten Körperlichkeit leben, wie wir unseren Körper bewohnen und ihn nach so ei-

nem prägenden Ereignis wie der Geburt wieder neu zu bewohnen lernen.

Ich erzähle aus der Perspektive und vom Erleben einer heterosexuellen cis-Frau, und auch die in diesem Buch sprechenden Stimmen gehören hauptsächlich, soweit es mir bekannt ist, heterosexuellen cis-Frauen oder solchen, die sich zum Zeitpunkt der Geburt so definiert haben. Ich spreche aus der Gruppe von cis-Frauen, greife auf ihre Narrative zurück, gehe auf unterschiedliche körperliche Erfahrungen ein, auch auf solche, die ich selbst nicht erlebt habe, nenne Zahlen, die über cis-Frauen erhoben werden – und sehe hierbei die Lücken, die ich lasse; sehe, dass es nicht nur cis-Frauen sind, die ein Kind gebären und Körperlichkeit nach einer Geburt erfahren, sondern alle Menschen mit Gebärmutter, auch non-binäre, trans* und inter* Personen. Ich sehe diese Grenze meines Erzählens – und hoffe, dass dies ein Beginn ist; dass sich mehr und mehr Geschichten aus weiteren Perspektiven hier reinweben; dass dieses Buch eines ist, das Mut geben darf, zu benennen und zu erzählen. Dass es in einigen Jahren schon ganz anders geschrieben werden könnte. Dass wir Menschen mit Gebärmutter unsere Verletzlichkeit, die in all dem steckt, als unsere Stärke erkennen, an ihr wachsen – dass wir die Transformation feiern, die Lebendigkeit und die Verbundenheit, die als Chance für uns in einer Geburt steckt.

Hoppla, Geburt tut weh

Vom Vergessen des Schmerzes,
bis es anders kommt

Frauen kriegen Kinder. Das ist nun keine bahnbrechende Feststellung. Wenn Frauen Kinder kriegen, dann ist das in dem Moment vielleicht äh, ja, hmm, nicht so ganz angenehm, aber wenn du dein Kind im Arm hältst, ist alles vergessen, der ganze Schmerz, ganz gewiss. Das ist eine Feststellung, über die wir reden sollten – sie ist nämlich da in unseren Köpfen und Erzählungen. Ich wuchs mit ihr auf, und ich will auch gar nicht sagen, dass sie ganz falsch ist. Das eigene Kind zum ersten Mal zu halten, ist ein Moment, der unvergleichlich ist, unbeschreiblich, der, das hat die Natur gut eingerichtet, auch vieles auslöscht, was nicht so gut war. Aber den ganzen Schmerz? So ein kleines Wesen mag im Hormonrausch übermenschlich erscheinen, aber es hat keine Zauberkräfte.

Ich habe ein Dokument auf meinem Laptop, das 55 Seiten lang ist und das *Körper nach Geburt* heißt. In dem Dokument sammelte ich meine somatischen Empfindungen, die sich mehrere Wochen, nachdem ich mein Kind auf die Welt gebracht hatte, nicht besserten.

Nach meiner Selbstanamnese schrieb ich an eine Freundin: »Body echt n Kriegsgebiet. Vielleicht sollte ich auch noch mal auf die Welt kommen. Das ist einfach ab jetzt mein Mindset. Den Körper noch mal auf die Welt bringen.« So ganz vergessen ließ sich der ganze Schmerz nicht.

Im Geburtsvorbereitungskurs hatte es geheißen: Bleibt eine Woche nur im Bett. Bleibt die nächste Woche auf dem Sofa. Bleibt die dritte Woche in der Wohnung. Erst dann solltet ihr rausgehen. Die Hebamme impfte uns hochschwangeren Frauen diese Drei-Wochen-Regel ein, der man auch folgen sollte, wenn man sich gut fühlte. Man neige zur Selbstüberschätzung, sie habe schon zu viele Frauen erlebt, die noch schnell einen Strampler shoppen wollten und dann zusammengebrochen seien. Im Kurs ätzten alle: Drei Wochen? Wie soll man das denn aushalten?

Ich kam nach drei Wochen nicht auf die Beine. Nach drei Wochen feierten wir Weihnachten im Bett, nach vier Wochen Silvester, nach sechs Wochen lag ich immer noch da. Ich sollte auch gar nicht auf die Beine kommen. Ich sollte alles im Liegen machen. Essen, trinken, stillen, Milch abpumpen, mit den Brüsten über die Bettkante hängend.

Ich sollte mein Kind nicht wickeln, und vor allem sollte ich auf keinen Fall mein Kind tragen. Ich lag also mit dem Kind im Bett, es schlief bei mir, es kuschelte bei mir, es trank bei mir, und wenn es kackte, rief ich meinen Mann. Und wenn es schrie und sich durch keine lie-

genden Aktivitäten beruhigen ließ, rief ich auch meinen Mann, der das Kind auf die Arme nahm, mit ihm durch die Wohnung lief, bis es sich beruhigte.

Manchmal musste ich zur Ärztin, und statt mich ins Wartezimmer zu verweisen, bot sie mir zum Warten eine Liege in einem Nebenzimmer an. Fuhr ich von der Ärztin nach Hause, legte ich mich auf die Rückbank des Autos und beobachtete aus dem Autofenster all die Mütter, die in Cafés einen Cappuccino tranken und dabei ihre Kinder wiegten. Sie durften sie tragen, und vor allem durften sie sitzen, was mir wie eine Ungeheuerlichkeit vorkam. Aus dem Fenster versuchte ich die Größe und das Alter ihrer Kinder abzuschätzen. Ich wollte prüfen, ob sie denn wohl mindestens die Drei-Wochen-Regel eingehalten hatten oder ungehorsam waren, sich vorher rausgewagt hatten, um einen Kaffee zu genießen. Das müssen die Frauen sein, für die das Kinderkriegen in dem Moment vielleicht, äh, ja, hmm, nicht so ganz angenehm gewesen war, dachte ich. Aber nun war der ganze Schmerz vergessen, ganz gewiss. Vielleicht hatte es eben nur bei mir nicht geklappt?

Meine Wochenbetthebamme, die mich weit über das Wochenbett hinaus begleitet hat, erinnert mich an einen Werbespot, der in den 2000er-Jahren im Fernsehen lief: Die makellose, in eine strahlend weiße Bluse gekleidete Veronica Ferres zieht einen wohlgewachsenen Salatkopf aus dem Garten, läuft in die makellose Wohnung, tritt versehentlich auf eine Quietschente, die, hoppla, gar nicht weggeräumt wurde und auf dem Boden liegt, öff-

net die Tür zum Zimmer, in dem die Wiege steht, in der das Kind seelenruhig schläft, selbst die Quietschente hat es nicht aufgeweckt, nun kann Veronica Ferres voller Selbsterfüllung in der sauberen, aufgeräumten Küche einen Möhrenbrei erwärmen.

»Die erfolgreiche, hübsche, sofort wieder schlanke Frau kurz nach der Geburt in ihrer akkuraten Wohnung ist nicht mein Arbeitsalltag«, sagt meine Hebamme. Früher, wenn sie im Urlaub war, und mit anderen Reisenden ins Gespräch kam, erzählte sie oft, dass sie Hebamme sei. Irgendwann hörte sie dann damit auf und bezeichnete sich eine Zeit lang auf die Frage nach ihrem Beruf nur als eine »Mitarbeiterin im öffentlichen Dienst«. Meine Hebamme suchte in ihren jungen Berufsjahren in der abstrakten Formulierung Schutz, weil es ihr zu viel geworden war, die Geburtsgeschichten der Frauen zu hören, all die Wunden, all den Schmerz, der nicht verheilt war. »Ich konnte die ganzen Geschichten nicht auch noch in meinem Urlaub aufarbeiten.«

Im Film ist es meist so: Blasensprung, Höschen nass, Wehe, Kind da. Was wir nicht zu sehen bekommen, ist der Prozess dazwischen. In meiner Vorstellung war es lange so: Geburt wird wehtun, man muss durchkommen, irgendwie, danach ist es vergessen. Ich zog nicht in Betracht, dass es anders sein könnte. Worauf mich keiner brachte, war der Prozess danach; die vielen Wochen der Körperlichkeit, auf die ich mich nicht vorbereitet hatte. Auf wie viele Frauen traf das zu? War ich, hoppla, gar nicht allein?

Nicht jede Frau, die ein Kind auf die Welt bringt, hat eine starke Geburtsverletzung, wie ich sie hatte. Viele können, wenn sie in einem Geburtshaus oder in einem Krankenhaus entbinden, nach der Geburt aufstehen, nach Hause gehen; können ihr Kind wickeln, tragen; müssen nicht wochenlang liegen (auch wenn viele länger liegen sollten, als sie es tun – was auch immer der Grund dafür ist, dass sie sich nicht länger schonen: der gesellschaftliche Druck, die anderen Kinder, die Pflichten, das scheinbar zu verpassende Leben). Doch bei allen Frauen beginnt mit der Geburt ein Prozess, für den sich jede Zeit nehmen sollte. Wir werden zu Müttern, wir verändern uns, unser Gehirn verändert sich[1], unser Körper. Vielleicht müssen wir nach der Geburt unsere Schuhe aussortieren, weil die Füße zu groß geworden sind; wir haben ein verändertes Gefühl für unsere Vagina und für unsere Mitte, und auch unsere Brüste sind nicht mehr dieselben. Wir lernen unsere Körper neu kennen, wir entdecken sie, wir finden sie wieder. Eine Geburt ist viel Körper. Noch mal: Eine Geburt ist viel Körper. Auch das scheint keine bahnbrechende Feststellung zu sein. Doch wir sollten darüber reden, weil wir es viel zu wenig tun. Weil ich nach der Geburt dachte, dass ich mit meiner Körperlichkeit allein bin. Weil ich nun weiß, dass ich mit meiner Körperlichkeit nicht allein bin. Ich habe mit so vielen Frauen geredet, die auch mal dachten: Wenn du dein Kind in den Armen hältst, ist alles vergessen, der ganze Schmerz, ganz gewiss. So lange eben, bis es anders kam. Inzwischen zweifle ich daran, ob es überhaupt eine

Frau gibt, die ein Kind zur Welt gebracht hat und diese Worte voller Überzeugung aussprechen würde.