



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

## Die Narbe pflegen, die Narbe heilen Anregung für ein Ritual

Das wichtigste an der Narbenpflege ist es, sich wieder mit sich selber zu verbinden, an dieser empfindlichen Stelle, die so viel erlebt hat.

Mit der Narbe, mit dem Bauch wieder Kontakt aufzunehmen und sich ihm und ihr liebevoll zuzuwenden.

Das kann sehr schwer sein, denn das heißt, sich auch dem erlebten Kaiserschnitt liebevoll zuzuwenden. Das geht oft nur „häppchenweise“.

Vielleicht werden in der ersten Zeit eher Gefühle der Enttäuschung und der Trauer im Vordergrund sein, und erst später nach einiger Zeit, wird es möglich sein, dabei auch etwas Anderes zu empfinden. Deshalb ist es vielleicht wichtig, dies zu wiederholen.

Beim „Narbenheilritual“ geht es darum die Narbe, bzw. das was sie symbolisiert, zu würdigen.

Für mich symbolisiert sie, die Bereitschaft von Kaiserschnittmüttern, sich ganz zu öffnen (geplant oder überraschend, aber notwendig), damit dieses Kind auf diese Welt kommen konnte. Auch wenn man es sich ganz anders gewünscht hat, war doch dieser Ort, das Tor zur Welt, für dieses Kind.

Außerdem symbolisiert sie das, was jede Kaiserschnittmutter hergegeben musste : nämlich die Unversehrtheit ihres Körpers, damit sie etwas noch viel Größeres empfangen konnte : nämlich ihr Kind.

Genügend Gründe also, damit der Partner, oder eine Freundin oder die Hebamme seinen/ihren Dank dafür ausspricht.

### Wie mache ich das?

Es ist gut, wenn der Raum, in dem Du diese Geste erleben möchtest, schön warm ist, und gut riecht. Außerdem hilft es sich zu entspannen, wenn die Blase leer ist und keine Störungen zu erwarten sind.

Hilfreich kann auch sein, wenn Ihr vorher gemeinsam darüber sprecht, um was es nun gehen soll. Manchmal ist es hilfreich und beruhigend die Formulierung auch vorher schon gemeinsam fest zu legen.



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Es kann ein sehr emotionaler Moment sein, und da ist es manchmal einfacher, sich im Voraus die Worte zurecht zu legen, die für Dich, deine Familie, deine Situation passen.

Wie dann genau die Berührung an der Narbe sein soll, kannst Du individuell dosieren und selber bestimmen. Wichtig ist, dass Du Dich sicher fühlst dabei. Es kann sein, dass sich eine warme Hand da sehr gut anfühlt. Vielleicht passt eine Massage oder ein Streicheln.

Vielleicht möchtest Du aber auch lieber deine eigene Hand auf die Narbe legen, oder es kann auch sein, dass es sich besser anfühlt, wenn noch ein hauchdünner Abstand, (in Form eines Seidentuches) dazwischen ist...

Nimm Dir die Zeit, genau hinzuspüren was heute für Dich das Richtige ist und gestalte Dein oder Euer Ritual, deine heilende Geste so, dass Du Dich dabei wohl und sicher fühlst.

Als Inspiration ein Beispiel für die Formulierung, die deine Freundin, dein Partner, deine Hebamme sprechen könnten :

„ Ich danke Dir dafür, dass Du dieses Tor in deinem Bauch für unser gemeinsames Kind geöffnet hast. Ich weiß es war schwer für Dich und ich hätte es mir für Dich und mich und unser Kind anders gewünscht. Umso größer ist mein Dank dafür.“

Die Gefühle, die mitkommen bei so einer Begegnung dürfen da sein. Tränen die in so einem Moment geweint werden, reinigen unser Innerstes und öffnen das Herz.

**Heilung ist das öffnen dessen, was verschlossen war,  
das Weichwerden dessen was zur Blockade verhärtet war.  
Heilung besteht darin, zu lernen dem Leben zu vertrauen**  
(Geneen Roth)

Vielleicht möchtest Du ein pflegendes Produkt verwenden. Viele Schwärmen vom:

- ✓ Narbengel von Wala
- ✓ Ein schönes, natürliches Pflegeöl mit Rose
- ✓ Veilchencreme nach Hildegard von Bingen von JURA/Konstanz

©R.C. Christ2005