Josephine Hammerfest



Geburtsgeschichte schreiben

- Ein Leitfaden -

Josephine Hammerfest

Geburtsgeschichte schreiben

- Ein Leitfaden -

Texte: © 2026 Copyright by Josephine Hammerfest
Umschlaggestaltung: © 2026 Copyright by Tiramo Media

Verlag:
Tiramo Media
Ramona Jarosch
Galgenberg 12
06193 Wettin-Löbejün
tiramo-media@web.de

Herstellung: epubli – ein Service der neopubli GmbH,
Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@epubli.com

Inhaltsverzeichnis

Einleitung…….7

Die Theorie……...9

Wer?…….10

Warum?……12

Für wen?……..14

Mit welchem Ziel?……...16

In welcher Form?…….18

In welcher Zeitform?……...20

Wann beginnen?……..22

Was gehört alles dazu?…….24

Wie?…….26

Praxis……...29

Vorüberlegungen……..30

Stichpunkte für den Inhalt……32

Und jetzt du:…….36

Bonusidee - Das Dorf trägt zusammen - ……41

Das Dorf trägt zusammen - Einleitung -……..42

Das Dorf trägt zusammen - Vorüberlegungen - ……46
Beispiel einer Sammlung……49
Das Dorf trägt zusammen……50
Anna (Mutter)……..52
Christian (Vater)……...60
Sabine (Annas Mutter)……72
Julia (Annas beste Freundin)……...76
Johannes (Christians bester Freund und Ehemann von Julia)……79
Katharina (Nachbarin und gute Freundin)…...82
Nachwort……..85

Einleitung

Die Geschichte einer Geburt aufzuschreiben ist eine eher neue Erscheinung.

Sicher haben schon sehr lange Mütter oder andere, die eine Geburt miterlebt haben, hiervon anderen berichtet, teilweise in Schriftform oder wie früher üblicher darüber in ihr Tagebuch geschrieben und so das Erlebte festgehalten oder verarbeitet. Neu ist aber, dass sich ganz bewusst und gezielt diesem Thema als mehr als dem notwendigen Prozess ein Kind auf die Welt zu bringen gewidmet wird.

Inzwischen gibt es Autoren, die sich als Dienstleister darauf spezialisiert haben die Geburtsgeschichten anderer in die gewünschte Form zu bringen, es gibt Schreibkurse zu diesem Thema und Psychologen, die dieses Mittel einsetzen, um verarbeiten zu helfen.

Wer keine solche Dienstleistung in Anspruch nehmen will oder kann, weil in seiner Nähe kein solcher Schreibkurs stattfindet oder wer diesen Weg für sich selbst gehen möchte, steht ohne Anleitung oft etwas verloren da und weiß nicht, wo und wie er beginnen soll.

Diese Lücke möchte das vorliegende Buch schließen, indem es hilft, sich entscheidende Fragen im Vorhinein zu stellen, eine Struktur zu entwickeln und dieser bis zur fertigen Geburtsgeschichte zu folgen.

Hierfür enthält es unter anderem einen Leitfaden, dem gefolgt werden kann und beispielhafte, kurze Geburtsgeschichten aus der Sicht unterschiedlicher Beteiligter.

Viel Freude beim Lesen, Grübeln, Sammeln und hoffentlich auch beim Schreiben deiner ganz persönlichen Geburtsgeschichte!

Die Theorie

Wer?

An wen richtet sich dieser Leitfaden eigentlich? Wer schreibt eine Geburtsgeschichte? Nun, du! Da du dieses Buch in Händen hältst und liest, beschäftigt dich dieses Thema und du möchtest eine Geburtsgeschichte aufschreiben. Das genügt.

Tatsächlich kann jeder eine Geburtsgeschichte schreiben, der dies möchte oder den sie so beschäftigt, dass es hilfreich erscheint.

Am häufigsten werden Geburtsgeschichten wahrscheinlich von Müttern geschrieben. Aber auch die Begleitperson im Krankenhaus hat eine Geburt miterlebt, oft aus so anderer Perspektive als die Mutter, dass es sich lohnen kann diese mitzuteilen und festzuhalten.

Das Fachpersonal, wie begleitende Hebammen und Ärzte, kann einzelne Geburten als besonders außergewöhnlich belastend oder schön erlebt haben und daher aufschreiben wollen.

Genauso können aber auch die zu Hause bangenden, die nur spärlich Informationen über den Stand der Dinge erhalten und in den Startlöchern stehen, um den jungen Eltern nach der Geburt beizustehen, ihr Erlebtes festhalten wollen.

Hierbei kann jeder für sich selbst aus eigener Motivation heraus entscheiden, ob er die miterlebte Geburt aus seiner Sicht beschreiben möchte.

Es kann aber auch lohnend sein sich als Team, als das sprichwörtliche Dorf, das sich für die Versorgung des neuen Erdenbürgers zuständig fühlt, zusammen zu tun und sich gegenseitig die jeweilige Sicht der Geschehnisse zu berichten.

Auch professionelle Gründe können dafür sprechen sich mit der Geschichte einer Geburt auseinanderzusetzen. Zum einen gibt es vereinzelt Autoren, die sich explizit auf das Schreiben von Geburtsgeschichten nach den Angaben der Angehörigen spezialisiert haben. Andererseits kann in der Auseinandersetzung mit der Geburt mit Hilfe eines Psychologen das Erzählen oder Niederschreiben der Geburtsgeschichte eingesetzt werden.

Für Mutter und Begleitperson kann es ein Mittel der nachträglichen Verständigung oder eine schöne Erinnerung an einen besonderen Tag bedeuten.

In welcher Verbindung du auch zu einer Geburt stehst, die dich beschäftigt, dieses Buch ist für dich!

Warum?

Die Frage nach dem Warum muss jeder für sich selbst, aber nicht zwingend abschließend beantworten.

Hauptmotivation ist wohl das Erlebte zu verarbeiten und einzuordnen. Besonders wichtig ist dies, wenn etwas bei der Geburt nicht so lief, wie gewollt oder gewünscht. Es kann helfen das Chaos an Gefühlen zu sortieren, Ängste, Schuldgefühle und schöne Momente zu entwirren, um die einen zu verarbeiten und aufzulösen und die anderen genießen zu können.

Die Geburtsgeschichte aufzuschreiben kann helfen sich als Paar in den jeweils anderen hineinzuversetzen. Die Mutter hat die Geburt naturgemäß ganz anders wahrgenommen als die Begleitperson. Wo die Mutter die Geburt kraftvoll voran gebracht hat, fühlte die Begleitperson sich vielleicht hilflos, nutzlos oder überfordert. Insbesondere, wenn bei der Geburt unvorhergesehene Situationen eingetreten sind, hat sich einer der beiden vielleicht ein anderes Verhalten oder eine klare Kommunikation des anderen gewünscht. Umgekehrt hat das Team aber vielleicht auch in der unerwarteten Situation gut zusammen gearbeitet und der eine den anderen unterstützt und bestärkt. Dem

anderen von Herzen zu danken, nachdem der Trubel vorüber ist, kann besonders schön sein.

Die daheim Mitfiebernden haben ihre ganz eigenen Ängste und Sorgen ausgestanden und das Warten vielleicht ähnlich wie das Warten auf den Weihnachtsmann aus ihrer Kindheit wahrgenommen. Vielleicht haben sie auch eine lustige Geschichte rund um den Informationsfluss, der doch etwas chaotisch sein kann, beizutragen oder ein älteres Geschwisterkind betreut und mit diesem eine besondere Zeit des Wartens erlebt, die sie teilen oder festhalten möchten.

Auch eine Art Dokumentation der Geschehnisse für die Familienchronik oder das berufliche Schreiben durch einen Autor ist als Motivation denkbar.

Unter dem Strich genügt, dass du das Bedürfnis verspürst die Geburtsgeschichte aufzuschreiben oder den Eindruck hast, es kann dir oder einem anderen helfen oder eine Freude bereiten, dann tu es!