

Geburtsbericht

Freitag, 15. September 2023

Seit zwei Tagen bin ich in der 41. Schwangerschaftswoche. Der errechnete Termin war der 13. September. Seit den Sommerferien übe ich täglich die Meditationen und Hypnosen im Hinblick auf die Geburt. Meine liebe und versierte Doula Melanie hat mir das Hypnobirthing nähergebracht und mit mir einen Schnellkurs Geburtsvorbereitung vor den Sommerferien gemacht, wofür ich ihr unendlich dankbar bin. Das „offizielle“ Hypnobirthing übe ich zwar nicht, aber Melanie zeigt mir gute Atemübungen und der Ansatz von Kristin Graf, „die friedliche Geburt“, spricht mich sehr an.



Nicht nur, dass ich mich so täglich mit dem ungeborenen Kind in Verbindung bringen kann (im hektischen Alltag mit Kleinkind so wertvoll!), sondern auch, dass ich die kleinen Entspannungsauszeiten für mich genieße – dies tut mir gut.

Ich habe viele Folgen des „Friedliche Geburt“- Podcasts gehört. Dies war nicht nur sehr informativ, sondern auch ermutigend und hilfreich. Ich blicke so voller Vorfreude der Geburt unserer zweiten Tochter entgegen.

Da die Geburt unserer ersten Tochter nicht ganz einfach verlief (schnelle, durch Panik extrem schmerzhaftes Eröffnungsphase, PDA und schlussendlich per Zange als Sterngucker zur Welt gekommen...), war es mir wichtig, mich dieses Mal mental besser vorzubereiten.

Obwohl sich unser Baby seit Beginn an in Steisslage befindet und sich auch nicht mehr zu drehen scheint, haben wir uns für eine natürliche Geburt entschieden. Wir haben einen so fachkundigen, erfahrenen, tollen Arzt an der Seite, welcher schon bei der ersten Geburt einen fantastischen Job gemacht hatte (es hätte wohl ansonsten in einer Bauchgeburt geendet).

Irgendwie fühlt sich die Beckenendlage für mein Baby „richtig“ an, und ich habe keinerlei Ehrgeiz, all die empfohlenen Übungen zu machen, damit sich das Baby dreht. Als es wenige Wochen vor dem ET seitens des Arztes hiess, das Baby liege schon zu tief, um eine äussere Wendung zu versuchen, wusste ich, dass die Kleine Popo voran zur Welt kommen möchte.

Unser Arzt hatte mit mir die bevorstehende Geburt eingehend besprochen. Er hatte sich viel Zeit genommen, die Risiken, aber auch die Vorteile einer natürlichen Geburt in BEL zu erklären. Es gibt einige Faktoren (Position der BEL im Bauch, 2. Geburt, persönliche Motivation sowie Erfahrung des Arztes), welche für den Versuch einer vaginalen Geburt sprechen. Und so hatten mein Mann und ich uns dafür entschieden.

Mittlerweile zehren die extrem heissen Spätsommertage an meinen Kräften und ich werde langsam ungeduldig. Die Angst vor einer Einleitung, oder dass das Baby zu gross für eine Steissgeburt wird, nagt langsam, aber sicher an mir. Zudem hiess es, das Fruchtwasser sei eher knapp, vor dem ET einzuleiten wurde bereits thematisiert, aber zum Glück fand mein Gynäkologe nochmals ein gutes Depot mit Fruchtwasser bei den letzten Ultraschallen. Dennoch, die Sorgen sind da. Umso mehr füttere ich mich mit vielen positiven, zu meinen Themen passenden Podcast-Folgen der Friedlichen Geburt und übe die Meditationen. Besonders eine englische Meditation zur Geburt tut mir unheimlich gut und versetzt mich innert Minuten in Trance. Ich bin regelrecht auf diese angenehme, britische Frauenstimme konditioniert, setze mir zudem einen Duftanker (Rosmarin-Öl), welcher wunderbar wirkt. Bei CTG-Terminen oder im Freibad übe ich die Hypnosen und auch abends vor dem Schlafengehen. Tagsüber schlafe ich so öfters ein, ich muss quasi üben, nicht sofort einzuschlafen,

sondern in diesem Zwischenraum zu bleiben, bevor man einschläft. Man spricht in diesem Zusammenhang von Alpha- und Thetawellen.

Zurück zum 15. September. Am Morgen habe ich ein CTG in der Arztpraxis, unauffällig, jedoch ist das Baby eher wenig aktiv, trotz Traubenzucker und Bauchrutteln. Babygirl macht lieber spät abends Party im Bauch, wenn die Mama schlafen möchte... Da der Gyn auswärts ist, sagt die MPA, dass er sich melden würde, falls er nicht zufrieden mit dem CTG ist und ich nochmals kommen soll.

Mit einer guten Freundin, dem zukünftigen Gotti meiner Kleinen, gehe ich am späteren Morgen ins Thermalbad. Ich bin etwas nervös, da ich ja das Telefon nicht hören würde, falls mein Arzt sich melden würde. Wird schon alles gut sein. Hochschwanger geniee ich das warme, Wasser, welches mir etwas Leichtigkeit schenkt und meine müden Knochen entlastet.

Nun liege ich im Sole-Becken, gehe innerlich an meinen „safe Place“ und rede meinem ungeborenen Kind zu, dass doch dieses Wochenende ein guter Moment wäre, geboren zu werden. Nicht nur, dass die Betreuung der grossen Tochter und Hunde unkompliziert zu regeln wäre, sondern auch der Zeitpunkt mit Vaterschaftsurlaub und Herbstferien wäre ideal. Zudem fühle ich mich einfach bereit und alles wirkt stimmig. Ich sage ihr noch, wie sehr ich mich auf sie freue und darauf, meinen kleinen Schatz endlich in den Armen zu halten.

Meine Freundin und ich machen uns auf den Heimweg und um 16 Uhr bin ich wieder zu Hause, keine Geburt in Sicht. Ich schaue mir Instagram Stories an und entdecke, dass meine Doula Melanie in der Nähe am Joggen ist. Sie schickt mir auf Whatsapp ein Video mit dem Kommentar „Ein bisschen Weitsicht für dich“. Auf ihrer Story, in welcher sie schreibt, dass sie wieder nach Hause muss, da sie ja auf Piket ist, antworte ich noch, dass sie sich nicht beeilen müsse. Wie unrecht ich doch habe....

Keine Stunde später machen sich erste Wellen (Wehen) bemerkbar. Ich bin mir nicht ganz sicher und schreibe meiner Schwester kurz vor 18 Uhr, dass sich vermutlich etwas tut. Bald darauf, tracke ich die erste Wehe auf der App, rufe Melanie und meinen Mann, welcher gerade die Tochter bei seinen Eltern abholt, an. Ebenfalls rufe ich bei meiner Mutter an, ob sie, falls die Geburt tatsächlich losgeht, unsere Grosse nehmen könnte. Obwohl ich ihr sage, sie soll sich noch nicht auf den Weg machen (30 Minuten Fahrtzeit), tut sie dies auf Anraten meines Vaters trotzdem (Gottseidank...!). Mein Mann nervt sich ein wenig, dass ich gesagt hatte, er solle die beiden Hunde nicht zu seinen Eltern nehmen für das Wochenende, da ich diese gerne um mich habe als Beruhigung (Stichwort Oxytocin). Ich konnte ja nicht wissen, dass es ein paar Minuten, nachdem er losfährt, losgeht... So macht er sich auf den Nachhauseweg, meine Schwiegis holen die Hunde dann später ab.

Ich merke, dass die Wellen in kurzen, regelmässigen Abständen kommen und habe in der Zwischenzeit begonnen, meine Lieblingshypnose auf die Ohren zu legen. Den Gebärsaal habe ich angerufen und uns auf etwa 20 Uhr angemeldet. Nun, wo das Organisatorische geregelt ist, heisst es, Fokus auf das Baby und die Geburt. Melanie hatte mir ein wohlduftendes Öl gemixt, welches gegen Ängste und zur Wehen-Unterstützung helfen soll. Dieses massiere ich mir in den unteren Rücken und die Füsse ein. Die Wellen kommen regelmässig und ich merke, dass es exakt wie bei der ersten Geburt startet. Mit dem gewaltigen Unterschied, dass ich mich entspanne und die Wehen so nicht als Schmerzen, sondern eben als Wellen verspüre und diese mit den geübten Techniken veratmen kann.

Als mein Mann nach Hause kommt und alles ins Auto packt, bin ich erleichtert. Meine Tochter legt sich zu mir aufs Bett. Ich verspüre eine tiefe Ruhe und Vorfreude. Wir kuscheln und reden ein wenig, aber ich versuche, mich nicht von ihr ablenken zu lassen und behalte die Hypnose auf den Kopfhörern. Wie aufregend, bald wird mein kleines Mädchen eine grosse Schwester sein. Es ist ein spezieller Moment, die letzten Minuten geniessen, bevor sich so viel ändert. Sie freut sich darauf, war sie doch auch diejenige, welche sagte: „Mommy, there’s a baby in your tummy.“, noch bevor ich wusste, dass ich schwanger bin...

Mein Mann nimmt sie dann aus dem Zimmer, als die Wellen in immer häufigeren Abständen kommen. Er empfängt meine Mutter vor der Haustür. Vor der Geburt hatten wir vereinbart, dass er, so gut es geht, alles Organisatorische und die Kommunikation nach aussen regelt, damit ich mich komplett auf die Geburt fokussieren kann. Trotzdem gehe ich kurz runter, ohne gross zu kommunizieren, nehme meine Tochter und (sichtlich gerührte) Mama in den Arm und gehe wieder auf mein Bett und in meine Hypnose.

Ich merke bald, dass es mit einem gewaltigen Tempo vorwärts geht und gebe meinem Mann zu verstehen, dass wir uns auf den Weg in die Klinik machen sollten. Melanie gebe ich Bescheid, dass sie statt zu mir, besser direkt zur Klinik fahren soll, da ich merke, die Zeit drängt. Trotzdem bin ich sehr ruhig und ganz bei mir und dem Baby. Dies wird uns nun ein wenig zum Verhängnis, denn mein Mann begreift nicht, dass es drängt. Er lässt in Ruhe noch die Hunde zum Versäubern in den Garten und es kommt mir wie eine Ewigkeit vor, in der ich mit dem Oberkörper auf dem Autorücksitz im Auto kniee, meine Meditation auf den Ohren, aber doch etwas gepeinigt von der Hitze im Auto und dem Warten auf meinen Mann. Dieser meint nämlich, ich sei noch in meinem Bett. Ich hole ihn nach einer gefühlten Ewigkeit und unzähligen Wellen (es sind gegen etwa 20 Minuten) mit einem aggressiven „Wir müssen JETZT los!!“, woraufhin er sich ins Auto begibt und losfährt. Bei der ersten Geburt war ich stöhnend und schreiend auf dem Beifahrersitz. Wohingegen ich nun immer noch ziemlich ruhig, Welle um Welle veratmend, auf dem Rücksitz kniee. Mein Mann flucht ein wenig über den Verkehr und fährt dynamisch. Ich sage ihm, dass er lieber ruhiger fahren soll, ohne die ständigen Kommentare, da mich das in meiner Hypnose rausbringt. Sobald ich nämlich raus bin, kommen die Wellen als Schmerzen.

Um etwa 19:45 kommen wir auf dem Parkplatz der Klinik an. Die Wellen kommen pausenlos und immer heftiger. Als ich zum Auto aussteige, bin ich aus der Hypnose raus und habe keine Chance mehr, reinzukommen. Der Ortswechsel und das Laufen machen das unmöglich. Ich behalte aber die Atmung bei und stehe stöhnend und laut atmend mit meinem Mann vor dem Lift, ein Mann überlässt uns erschrocken den Aufzug, welchen er gerufen hat, und wartet lieber auf den nächsten. Irgendwie habe ich ein Deja-Vu von der Geburt vor über drei Jahren. Wegen des Lockdowns konnten wir damals nicht ins Gebäude rein und mussten auf einen Sicherheitsbeamten warten, während ich mich mit derart heftigen Wehen direkt vor den Eingang übergeben musste. Dies bleibt mir diesmal Gottseidank erspart. Ebenfalls bin ich froh, haben dieses Mal die Menschen um mich herum keine Masken an.

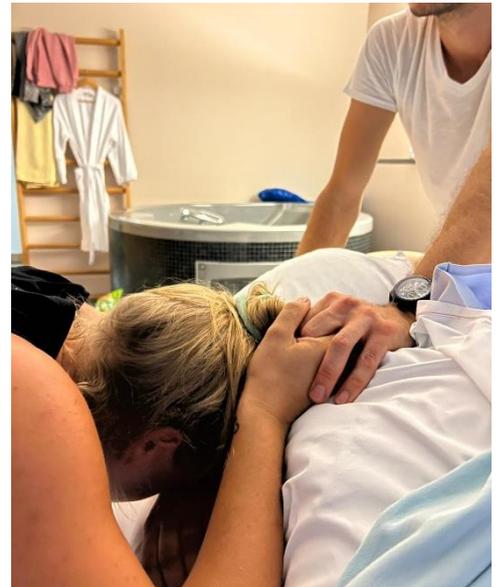
Oben angekommen blicken uns Wöchnerinnen mit ihren Babys und dem Besuch entgegen und schauen mich leicht erschrocken, aber ermutigend an (so erinnere ich mich zumindest, es ging alles sehr schnell). Im Spitalgang verliere ich auf einmal mein Fruchtwasser. Nun überrollen mich die Wellen und ich bin froh, als mir die Hebamme entgegenrennt und mich empfängt. Ich möchte dringend aufs Klo, äussere dies auch panisch, da es extrem unangenehm ist. Ich laufe also in dessen Richtung, doch die Hebamme nimmt mich an die Hand und führt mich direkt zum Gebärsaal, dort habe es auch ein WC.

Nun wird alles recht hektisch und ich erinnere mich nicht mehr an viele Details. Ich sitze auf dem WC, die Kopfhörer mit der Hypnose habe ich zwar noch auf dem Ohr und versuche immer wieder reinzukommen, doch es gelingt mir nicht. Ich sitze dort eine gefühlte Ewigkeit, irgendwann muss ich wohl ziemlich laut geworden sein, denn die Hebamme scheint besorgt, sie konnte mich ja noch nicht untersuchen, also kommt sie herein. Sie schnallt mir das CTG um den Bauch. Ich schaue sie panisch an, denn als ich unten wische, ist es voll mit schwarzem Kot. Sie erklärt mir, dass das der Stuhl vom Baby sei, schliesslich kommt dieses ja Popo voran und das drückt offenbar schon so weit nach unten. Ich vermute, in diesem Moment wird ihr klar, wie weit fortgeschritten die Geburt bereits ist. Sie hilft mir zum Bett im Gebärsaal. Ich bin sehr erleichtert, dass Melanie bereits eingetroffen ist. Noch nicht

einmal beim Bett, überrollen mich die Wellen pausenlos und sehr heftig. Ich sehe, dass die Wanne mit Wasser gefüllt wird, hatte ich doch im Vorneherein geäußert ins Wasser zu wollen (im Wasser gebären darf man bei Steisslage jedoch nicht). Ich sage, dass es jetzt beginnt, richtig weh zu tun und ich eine PDA möchte. Die Kopfhörer nehme ich nun heraus, es ist unmöglich wieder reinzukommen. „Wir müssen erst schauen, wie weit Sie überhaupt sind“.

Die Hebamme ist mir sympathisch, strahlt trotz der hektischen Umstände eine Ruhe, Wärme und Souveränität aus. Das ist Hebammenkunst. „Wir sind bei acht Zentimeter, das reicht nicht mehr, das Kind kommt.“ Immer wieder frage ich, wo unser Arzt ist, und sie sagt, er sei unterwegs. An den Teil der Geburt kann ich mich nur noch bruchweise erinnern. Ich weiss, dass ich die folgenden Gedanken hatte: „Da muss ich jetzt ohne Schmerzmittel durch, Hilfe!! Es gibt kein Zurück. Wie soll ich das schaffen mit der Steissgeburt, wenn mein Arzt nicht hier ist? Was ist, wenn etwas schiefgeht und wir so das Baby gefährden?! Wieso um Himmelswillen habe ich mich gegen einen Kaiserschnitt entschieden!?“ Es ist jedoch nur eine ganz kurze Phase (vermutlich die sogenannte Übergangsphase), denn gleich darauf drückt es gewaltig und die Presswehen überrollen mich. Ich äussere immer wieder, dass ich das nicht kann, der Arzt sei doch noch nicht hier und ich wolle das jetzt nicht. Ich versuche das Baby regelrecht zurückzuhalten (wie dumm eigentlich, wenn man denkt, man könne eine Geburt stoppen... Aber es ist eben ein Ausnahmezustand!). Die Hebamme weist mich an, in den Vierfüßler zu gehen, doch ich weigere mich, habe Angst und kaum Kraft (und möchte ja die Geburt aufhalten). Mein Mann, Melanie und die Hebamme unterstützen mich mit vereinten Kräften.

Melanie weist mich darauf hin, dass ich die Hände meines Mannes beim Kopfende halten kann. Das tut gut. Wie bei der ersten Geburt schon, strahlt mein Mann eine Gelassenheit und Ruhe aus (ausser im Strassenverkehr...). Ich glaube, mit einer gewissen Ehrfurcht vor dem Geburtsprozess, staunt er innerlich. Ich bin in diesem Moment froh, dass alle um mich herum so gelassen scheinen, denn ich fühle mich der Situation irgendwie ausgeliefert und panisch. Melanie sagt dann den entscheidenden Satz, welcher mich ermutigt, alles zu geben und innerlich loszulassen: „Nicht der Arzt bringt dein Kind zur Welt, sondern du, du schaffst das!“ Plötzlich steht nebenan noch eine zweite Hebamme, welche ich erst gar nicht bemerkt hatte, und ich kann mich nur flüchtig daran erinnern, dass sie sich vorstellt und versucht, mir den venösen Zugang zu legen. Jedoch bin ich bereits mitten in der Austreibungsphase (schreckliches Wort) und es ist unmöglich, meinen Arm stillzuhalten.



Der Druck im Becken ist eine Naturgewalt, ich gebe Schreie von mir, die nicht von dieser Welt sind. Es sind nicht Schmerzen, sondern es ist diese Urgewalt und so tönt es auch aus mir. Es überkommt mich ein paar Mal - und vom Rest weiss ich nur noch wenig. Erst kommt der Popo mit Körper und danach noch das Köpfchen mit einer weiteren Welle, irgendwie trotz der Naturgewalt ganz sanft. Es geht so schnell und plötzlich erblickt unser Mädchen das Licht der Welt, nach knapp 20 Minuten im Gebärsaal. Ich kann es kaum fassen und weine vor Glück und Stolz. Ich habe es geschafft, sie hat es geschafft.

Der venöse Zugang ist nicht gelegt und die Wanne nicht mal halbvoll, aber unser Baby ist da. Melanie sagt, ich soll nach unten schauen, damit ich mein Baby sehen kann. Und dort liegt es, so klein und perfekt. Die Welt bleibt für einen kleinen Augenblick stehen. Die Hebammen trennen kurzerhand die Nabelschnur und schauen, ob alles in Ordnung ist. Die ersten Werte sind nicht optimal, das Baby war wohl auch ziemlich gestresst bei dem Gewaltstempo. Sie wird kurz mit Beutelstößen beatmet. Es ist alles gut und ich darf sie kurz daraufhin halten. In der Zwischenzeit sehe ich, dass mein Arzt im

Gebärsaal ankommt, sich die Hände desinfiziert und als er das Baby sieht, nehme ich einen leicht enttäuschten Gesichtsausdruck wahr. Hat er doch bei den Schwangerschaftsuntersuchungen angetönt, dass er sich auf die Geburt freue. Eines Sonntagnachmittags, als ich gerade im Freibad auf der Wiese lag, hatte er mir sogar von seiner privaten Nummer geschrieben, dass ich mich auf dieser Nummer melden soll, falls sich etwas tut, denn er sei weg und habe einen längeren Weg. Was ein toller Arzt!

Leider hat es schlussendlich doch nicht ganz gereicht und doch bin ich froh, dass er jetzt da ist. Er untersucht das Baby, während ich von der Hebamme und Doula bezüglich Nachgeburt angeleitet werde. Der Trick, in eine leere Flasche zu pusten, bringt noch nicht den gewünschten Erfolg, wirklich Wellen verspüre ich auch nicht mehr. Ich beklage mich, dass doch nun die Geburt vorbei sei und ich nun doch nochmals „arbeiten“ müsse. Einen Fuss an die Hand der Hebamme haltend und kräftig mit diesem Bein stossend, bringt dann doch noch mit einem Schwall die Plazenta heraus. Ein faszinierendes Organ!

Meine Kleine ist inzwischen wieder auf meiner Brust, mein Mann und ich sind hin und weg, sie ist so zierlich und hat einen so hübschen, kleinen Kopf! Es erinnert mich ein wenig an die Kaiserschnitt-Babies, vielleicht weil ihr Kopf nicht den Weg durch den Geburtskanal suchen musste, sondern der Popo (lach)!

Der Arzt näht eine kleine vaginale Schürfung (kein Vergleich zur ersten Geburt mit Dammschnitt), jedoch betäubt er die Stelle, da ich ja diesmal keine PDA hatte. Dies tut schon etwas weh und wieder beklage ich mich, halb lachend, halb ernst, dass ich doch geboren habe und es doch nun vorbei sei mit den Strapazen. Dasselbe mit dem venösen Zugang, welcher nach der Geburt gelegt wird. Aber ehrlicherweise muss ich sagen, die „schlimmsten“ Strapazen folgen in Form von Nachwehen! Vor allem, als das Mädchel das erste Mal andockt und bei jedem Stillen die folgenden paar Tage. Bei jeder Fütterung brauche ich Schmerzmittel, die Wehen sind schmerzhafter als bei der Eröffnungsphase der Geburt, wahrscheinlich auch, weil ich dabei nicht in Trance bin. Melanie gibt mir noch den Tipp, in die Hypnose zu gehen beim Stillen, doch ich vergesse es jedes Mal und bin zu fokussiert aufs Baby. Die Glückshormone überdecken ohnehin den Schmerz recht gut, und es ist ja auch nicht allzu lange. Bei der ersten Tochter hatte ich dies nur wenig, aber man sagt mir, dass es mit jedem Kind mehr Nachwehen werden. Na danke auch!

Zurück zum Gebärsaal: Mein Mann und ich genießen die Kuschelzeit mit dem in Tücher gewickelten Neuankömmling. Man gratuliert uns und wir schwelgen im Glück, dennoch bin ich recht geschockt über das Tempo, welches unsere Maus hingelegt hat und äussere dies auch wieder und wieder. Ich kann es kaum fassen. Man bereitet sich Monate lang auf eine Geburt vor und doch ist es dann so etwas Plötzliches und Überraschendes! Mein Mann bringt mir meine verdienten sauren Apfelringe und ich fühle mich von allen Seiten gut umsorgt. Ein schönes Gefühl. Auch Melanie wusste, dass ich saure Süßigkeiten mag und hat mir welche mitgebracht.

Ich bin so froh, dass ich - trotz des Schocks zum Schluss hin - eine schöne Geburt erleben durfte. Nach einer gewissen Verarbeitungsphase fühlt es sich irgendwie versöhnlich an und hilft mir, die Geburt unserer ersten Tochter zu verarbeiten.

Als ich zur Dusche darf, bin ich erleichtert und überglücklich. Dass man so problemlos nach einer Geburt aufstehen und weglaufen kann, ist einfach unglaublich. Da bin ich dann wieder froh, mich gegen den Kaiserschnitt entschieden zu haben.

Der Heilungsprozess verläuft unglaublich schnell und gut. Ich habe das Gefühl, dass auch in diesem



Hinblick die Hypnosen geholfen haben. Das immer wieder in Verbindung mit dem ungeborenen Kind Treten, hat mir eine solche Vertrautheit mit dem Säugling geschenkt. Ich empfinde die sofortige, innige Liebe für mein Kind, welche sich beim ersten Baby erst entwickeln musste. Ich denke aber, es hat auch damit zu tun, dass ich ja schon Mama bin und keine neue Rolle einnehme. Auch das Wochenbett hat man bereits erlebt, es ist nicht dieselbe emotionale Herausforderung für mich.

Ich geniesse die ersten Tage in der Klinik sehr. Privatzimmer mit bestem Essen, wunderbaren Pflegefachfrauen und einem ziemlich pflegeleichten Baby - besser kann es nicht sein! Das Stillen klappt, jedoch hat die Kleine, wie ihre Schwester damals, einen gewaltigen Zug und kneift kräftig, aussch! Ich bin aber ehrgeizig, es dieses Mal ohne Stillhütchen zu schaffen. Das Durchhaltevermögen hat sich gelohnt.

Nun ist unsere süsse Kleine drei Monate alt. Das Stillen funktioniert gut und ich kann es dieses Mal auch geniessen. Die innige Vertrautheit, die unkomplizierte Fütterung nachts und auch unterwegs, toll!

Sie ist ein unkomplizierter Sonnenschein und schläft, wie die grosse Schwester damals, luxurmässig. Abends möchte sie viel Zuneigung, liebt es getragen zu werden (Fliegergriff oder Tragetuch). Aber wenn sie dann mal schläft, tut sie dies tief und lange.

Seit kurzem hat sie realisiert, dass es noch eine Welt ausserhalb von Mamas Busen gibt und findet auch die Wippe und den Spielteppich grossartig. Da kann man die beiden Australian Shepherds (ebenfalls sehr vernarrt ins Baby) und grosse Schwester wunderbar beobachten.

Ich freue mich auf alles, was noch kommt, und doch könnte ich weinen, wenn ich bereits die ersten Kleidergrössen aussortiere. Bitte bleibe noch lange so klein, du wunderbares Geschenk des Himmels. Wir lieben dich.

