


# Das “Muted Birth Project”

## *Interview mit Sarah Sofia van Beek*

**Was war die Geburtsstunde des Muted Birth Project?**

Die Geburtsstunde des Muted Birth Project war eigentlich kein einzelner Moment, sondern das Ergebnis vieler Erfahrungen und Auseinandersetzungen, die über Jahre zusammengekommen sind. Geprägt hat mich dabei vor allem mein anthropologischer Hintergrund. In der Anthropologie lernen wir, dass gesellschaftliche Verhältnisse, Normen und Praktiken menschengemacht sind – und deshalb auch anders gestaltet werden können. Das gilt natürlich auch für unsere Geburtskultur.

Während meines Studiums habe ich mich intensiv mit Perspektiven, Erfahrungen und Lebenswelten von Menschen beschäftigt. In der ethnografischen Forschung geht es darum, die Sichtweisen der Betroffenen ernst zu nehmen und ihre subjektiven Erfahrungen sichtbar zu machen. Genau dieser Ansatz hat mich später auch bei der Auseinandersetzung mit Geburt geprägt.

In meiner Doula-Ausbildung bin ich erstmals vertieft mit dem Thema Gewalt unter der Geburt in Berührung gekommen. Gleichzeitig erschienen wichtige Veröffentlichungen zu diesem Thema, und ich hörte immer mehr Erfahrungsberichte - von Doula-Kolleginnen, Bekannten, Familienmitgliedern und Menschen, die ich begleiten durfte. Außerdem habe ich selbst beobachtet, wie mit schwangeren und gebärenden Menschen in geburtshilflichen Kontexten umgegangen wird.

Irgendwann entstand daraus die Frage: Wo sind eigentlich all diese Erfahrungen sichtbar? Wo gibt es einen Ort, an dem Menschen ihre Geschichten erzählen können, ohne bewertet oder infrage gestellt zu werden? Aus dieser Frage heraus entstand die Idee für das Muted Birth Project – als Archiv für Erfahrungen rund um Geburt und insbesondere für jene Stimmen, die bislang zu wenig gehört wurden.

**Du bist Anthropologin, Doula und Familienbegleiterin. Welche dieser drei Rollen prägt deinen Blick auf Erfahrungen rund um die Geburt am stärksten - und warum?**

Ich kann diese drei Rollen eigentlich nicht voneinander trennen und möchte das auch gar nicht. Mein Blick auf Geburt entsteht genau aus ihrem Zusammenspiel. Ich arbeite grundsätzlich gerne multiperspektivisch und halte wenig davon, einzelne Disziplinen isoliert zu betrachten. Gerade an den Schnittstellen entstehen oft die wichtigsten Erkenntnisse. Die Anthropologie hilft mir dabei, gesellschaftliche Strukturen, kulturelle Normen und individuelle Erfahrungen einzuordnen.

Als Doula beschäftige ich mich intensiv mit Geburtserfahrungen und den Bedingungen, unter denen Menschen gebären. Und als Familienbegleiterin betrachte ich Geburt nicht als isoliertes Ereignis, sondern als Teil eines größeren familiären und sozialen Zusammenhangs. Wenn beispielsweise eine Familie nach der Geburt Herausforderungen erlebt, etwa beim Stillen oder im Wochenbett, dann frage ich nicht nur nach dem aktuellen Problem. Ich schaue auch auf die Geburtserfahrung, auf die familiäre Situation, auf gesellschaftliche Erwartungen und auf die Rahmenbedingungen, die all das beeinflussen.  Genau in diesem Zusammenspiel liegt für mich die Stärke meiner Arbeit.

**„Muted Birth“, also zum Schweigen gebrachte Geburt. Was meinst du damit, und wie entsteht dieses Schweigen?**

Als ich nach einem Namen für das Projekt gesucht habe, habe ich mich gefragt: Was verbindet all diese Erfahrungen? Für mich war die Antwort schnell klar: Sowohl Gewalt als auch Geburt sind Themen, über die in unserer Gesellschaft noch immer zu wenig offen gesprochen wird.

Viele Betroffene berichten, dass sie nach ihrer Geburtserfahrung sprachlos waren. Manche finden zunächst keine Worte für das Erlebte, andere werden nicht ernst genommen oder stoßen auf Unverständnis. Viele tragen ihre Erfahrungen über Monate oder sogar Jahre mit sich, ohne darüber sprechen zu können. Dieses Verstummen kann eine Folge von Überforderung, Scham oder Traumatisierung sein.

Gleichzeitig gibt es auch ein gesellschaftliches Schweigen. Erfahrungen von Gewalt unter der Geburt werden oft relativiert, infrage gestellt oder als Einzelfälle dargestellt. Betroffene erleben dadurch nicht nur, dass sie selbst verstummen, sondern auch, dass sie zum Schweigen gebracht werden. Genau darauf bezieht sich der Name „Muted Birth“. Er beschreibt das Schweigen, das rund um diese Erfahrungen entsteht. Gleichzeitig ist das Projekt der Versuch, dieses Schweigen zu durchbrechen und den Erfahrungen von Betroffenen Raum und Sichtbarkeit zu geben.

**Viele Betroffene berichten, dass sie lange gezweifelt haben, ob das, was ihnen passiert ist, überhaupt als Gewalt benannt werden darf. Wie erklärst du dir diesen Mechanismus?**

Ich glaube, dieser Zweifel hat viel mit gesellschaftlicher Prägung zu tun. Viele Menschen lernen schon früh, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, Grenzen zu relativieren und sich anzupassen. Grenzüberschreitungen werden oft normalisiert – sei es in der Kindheit, im Alltag oder später in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Gerade Frauen erleben zusätzlich, dass ihre Wahrnehmungen und Grenzen häufiger infrage gestellt werden. In einer Gesellschaft, die von patriarchalen Strukturen geprägt ist, werden Grenzüberschreitungen oft verharmlost oder als etwas dargestellt, das man aushalten müsse. Das beeinflusst natürlich auch, wie Menschen ihre Erfahrungen während einer Geburt einordnen.
Hinzu kommt, dass Geburt gesellschaftlich häufig als etwas betrachtet wird, das vor allem ein gesundes Kind hervorbringen soll.

Das Erleben der gebärenden Person gerät dabei leicht in den Hintergrund. Viele Betroffene hören Sätze wie: „Hauptsache, das Kind ist gesund“ oder „Sei froh, dass alles gut gegangen ist.“ Solche Reaktionen können dazu führen, dass das eigene Leid relativiert wird.

Außerdem fehlt häufig das Wissen darüber, was Gewalt unter der Geburt überhaupt sein kann. Viele denken dabei nur an körperliche Gewalt. Tatsächlich können aber auch fehlende Aufklärung, nicht eingeholte Zustimmung, entwürdigende Kommunikation oder das Missachten von Grenzen als gewaltvoll erlebt werden.
Deshalb zweifeln viele Betroffene zunächst an ihrer Wahrnehmung. Erst mit zeitlichem Abstand oder im Austausch mit anderen wird ihnen bewusst, dass das, was sie erlebt haben, nicht einfach eine schwierige Geburt war, sondern eine Grenzverletzung oder Gewalt.

**Wo verläuft die Grenze zwischen einem schwierigen Geburtsverlauf und Gewalt unter der Geburt, und wer sollte diese Grenze ziehen dürfen?**

Zunächst einmal möchte ich klar sagen, dass ich keine medizinische Fachperson bin und deshalb keine medizinischen Bewertungen vornehmen kann. Mich interessiert vielmehr die Frage, wie Geburt erlebt wird und welche Bedeutung Menschen ihren Erfahrungen geben.

Für mich sind schwierige Geburten und Gewalt unter der Geburt nicht dasselbe. Geburt kann aus vielen Gründen schwierig sein: Es können medizinische Komplikationen auftreten, unerwartete Wendungen entstehen oder Entscheidungen getroffen werden müssen, die niemand sich gewünscht hat. Schwierige Geburten gehören leider manchmal zur Realität von Geburt.
Die entscheidende Frage ist für mich deshalb nicht, ob eine Geburt schwierig war, sondern wie Menschen in diesen Situationen begleitet werden. Auch eine medizinisch komplexe Geburt kann als sicher, respektvoll und unterstützend erlebt werden.

Umgekehrt kann eine Geburt ohne größere Komplikationen als gewaltvoll erlebt werden, wenn Grenzen missachtet, Informationen vorenthalten oder Entscheidungen über den Kopf der gebärenden Person hinweg getroffen werden.




Deshalb spielen Kommunikation, Aufklärung und Einwilligung für mich eine zentrale Rolle. Menschen müssen verstehen können, was geschieht, welche Optionen sie haben und warum bestimmte Maßnahmen empfohlen werden. Gerade in herausfordernden Situationen macht es einen großen Unterschied, ob jemand mitgenommen und ernst genommen wird oder ob über die Person hinweg gehandelt wird.

Wer die Grenze zwischen einer schwierigen Geburt und Gewalt ziehen darf, ist eine komplexe Frage. Aus meiner Sicht sollte die Perspektive der Betroffenen dabei immer ernst genommen werden. Niemand außer der betroffenen Person kann letztlich beurteilen, wie sich eine Situation angefühlt hat. Gleichzeitig braucht es gesellschaftliche und fachliche Diskussionen darüber, welche Praktiken in der Geburtshilfe akzeptabel sind und welche nicht.
Für mich beginnt Gewalt dort, wo Grenzen missachtet werden, wo Selbstbestimmung verloren geht und wo Menschen nicht mehr als handelnde Subjekte, sondern als Objekte einer Behandlung betrachtet werden.

**Du hast Instagram als Plattform für dieses Archiv gewählt - was hat dich davon überzeugt, dass das der richtige Weg ist?**

Mir war wichtig, das Projekt möglichst niedrigschwellig und zeitnah umzusetzen. Instagram bot dafür die besten Voraussetzungen: Die Plattform ist kostenfrei, leicht zugänglich und erreicht viele Menschen. Mir ist wichtig, dass Wissen und Erfahrungsberichte nicht hinter Bezahlschranken oder komplizierten Zugängen verschwinden.

Natürlich hätte ich auch eine eigene Website aufbauen können. Aber gerade bei einem so sensiblen Thema wollte ich die Menschen dort erreichen, wo sie sich bereits aufhalten. Instagram ermöglicht Sichtbarkeit, Vernetzung und Austausch auf eine Weise, die eine einzelne Website gerade zu Beginn kaum leisten kann.
Außerdem bietet die Plattform unterschiedliche Möglichkeiten der Beteiligung. Menschen können ihre Erfahrungen anonym teilen oder sich bewusst sichtbar machen und als Mitwirkende auftreten. Beides hat seinen Wert. Manche möchten geschützt bleiben, andere wollen öffentlich über ihre Erfahrungen sprechen und damit zur Aufklärung beitragen.

Ob Instagram langfristig der richtige Ort bleibt, weiß ich nicht. Aber für die aktuelle Phase des Projekts fühlt es sich stimmig an, weil es Begegnung, Sichtbarkeit und Gemeinschaft ermöglicht.

**Was würdest du Betroffenen sagen, die unsicher sind, ob ihre Erfahrung „schlimm genug“ ist, um sie zu teilen?**

Ich würde sagen: Wenn sich etwas für dich schlimm angefühlt hat, dann ist das Grund genug, darüber zu sprechen.
Viele Betroffene fragen sich, ob ihre Erfahrung „schlimm genug“ war, weil sie sie mit anderen Geschichten vergleichen oder weil ihnen vermittelt wurde, sie würden übertreiben. Aber Leid lässt sich nicht gegeneinander aufrechnen.

Es geht nicht darum, wer die schlimmste Geburt erlebt hat. Es geht darum, wie sich eine Erfahrung für die betroffene Person angefühlt hat. Jede Erfahrung, die nachwirkt, Fragen hinterlässt oder belastet, verdient Gehör.

Gerade weil Geburt so oft idealisiert wird, brauchen wir Räume, in denen auch schwierige, widersprüchliche oder schmerzhafte Erfahrungen ausgesprochen werden dürfen. Niemand muss erst eine bestimmte Schwelle überschreiten, um erzählen zu dürfen, was die Person bewegt. Ein bisschen schlimm ist schlimm genug!

**Welche Reaktion aus der Community hat dich bisher am meisten überrascht oder berührt?**

Am meisten berührt mich der Zuspruch von Menschen, die ich vorher nicht kannte. Das Projekt ist noch sehr jung, deshalb freue ich mich über jede Nachricht. Besonders bewegend sind für mich die Momente, in denen mir jemand schreibt: „Ich habe dein Projekt gerade gefunden und fühle mich zum ersten Mal mit meiner Erfahrung nicht mehr allein.“
Solche Nachrichten zeigen mir, dass es nicht nur um das Sammeln von Berichten geht. Es geht auch darum, Menschen miteinander zu verbinden und ihnen das Gefühl zu geben, gesehen und ernst genommen zu werden.

Wenn jemand durch das Projekt merkt, dass die eigene Erfahrung einen Platz haben darf und dass andere ähnliche Dinge erlebt haben, dann hat sich die Arbeit für mich bereits gelohnt.

**Der Verein Traum(a) Geburt sammelt auch Geburtsberichte von Betroffenen von Gewalt. Besteht eine Kooperation und wie unterscheidet sich das Muted Birth Project hiervon?**

Eine Kooperation besteht derzeit nicht. Tatsächlich kannte ich das Projekt beziehungsweise den Verein bislang nicht,

sodass ich mir die Arbeit erst genauer anschauen müsste, bevor ich Gemeinsamkeiten oder Unterschiede fundiert benennen kann.

Als ich das Muted Birth Project entwickelt habe, habe ich gezielt nach ähnlichen Formaten gesucht – insbesondere nach Plattformen, die Erfahrungen von Gewalt unter der Geburt systematisch sammeln und sichtbar machen. Dabei bin ich damals nicht auf ein vergleichbares Archiv gestoßen.
Was das Muted Birth Project auszeichnet, ist der Fokus auf die subjektiven Erfahrungen der Betroffenen. Mir ging es darum, einen Ort zu schaffen, an dem diese Geschichten gebündelt sichtbar werden. Einzelne Erfahrungsberichte gibt es an vielen Stellen – in Kommentaren, auf privaten Profilen, auf Websites oder im Rahmen von Aktionen wie Roses Revolution. Häufig sind sie jedoch verstreut und schwer auffindbar.
Muted Birth versteht sich deshalb als eine Art Archiv oder Bibliothek der Erfahrungen. Im Mittelpunkt stehen nicht Statistiken oder Bewertungen, sondern die Stimmen der Betroffenen selbst.

**Ist eine Publikation perspektivisch geplant?**

Aktuell liegt mein Fokus darauf, das Archiv aufzubauen und möglichst viele Erfahrungen sichtbar zu machen. Eine Publikation im klassischen Sinne ist derzeit nicht konkret geplant.
Gleichzeitig kann ich mir vorstellen, dass aus dem Projekt langfristig weitere Formate entstehen —etwa eine wissenschaftliche Auswertung, eine Ausstellung, ein Buch oder andere Formen der Dokumentation.
Die gesammelten Erfahrungen haben einen großen gesellschaftlichen Wert und verdienen es, langfristig erhalten und sichtbar zu bleiben.
Im Moment steht aber vor allem das Zuhören, Sammeln und Sichtbarmachen im Vordergrund.

**Was muss sich strukturell verändern - in der Geburtshilfe, in der Ausbildung, in der Gesellschaft - damit ein Archiv wie deins irgendwann nicht mehr nötig ist?**



Bild: Sarah Sofia van Beek

Wir brauchen eine Geburtskultur, die Selbstbestimmung, Würde, Aufklärung und Einwilligung als zentrale Werte versteht. Dafür müssen Fachkräfte in Aus- und Weiterbildung stärker für Themen wie Kommunikation, Machtverhältnisse, Gewalt und Traumafolgen sensibilisiert werden.

Gleichzeitig braucht es strukturelle Veränderungen in den Einrichtungen selbst: ausreichend Personal, gute Arbeitsbedingungen und Rahmenbedingungen, die eine respektvolle Begleitung überhaupt ermöglichen.

Auch politisch muss sich etwas bewegen. Gewalt unter der Geburt muss als ernstzunehmendes Problem anerkannt werden. Betroffene brauchen niedrigschwellige Beschwerde- und Unterstützungsstrukturen, und Einrichtungen müssen stärker in die Verantwortung genommen werden. Und schließlich braucht es gesellschaftliche Veränderungen. Menschen müssen Zugang zu Wissen über Geburt bekommen und darin bestärkt werden, ihre Grenzen wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Kurz gesagt: Es braucht Veränderungen auf individueller, institutioneller, gesellschaftlicher und politischer Ebene. Erst wenn all diese Ebenen zusammenspielen, wird ein Projekt wie Muted Birth vielleicht irgendwann nicht mehr notwendig sein.

**Geburt ist politisch - das ist deine These. Was sagst du Menschen, die finden, das sei zu weit gedacht?**

Wenn jemand sagt, „Geburt ist doch nicht politisch“, würde ich gar nicht zuerst widersprechen, sondern Fragen stellen.
Wer entscheidet eigentlich darüber, wie Geburt stattfindet? Wer hat Zugang zu guter Versorgung? Wie werden Hebammen bezahlt? Wie sind Kreißsäle gestaltet? Wer bewegt sich frei im Raum – und wer nicht? Wessen Stimme wird gehört und wessen Bedürfnisse treten in den Hintergrund? All das sind Fragen von Macht, Verantwortung und gesellschaftlichen Strukturen.
Und genau deshalb ist Geburt politisch.
Für mich bedeutet „politisch“ nicht parteipolitisch. Es geht darum, wie wir unser Zusammenleben organisieren und welche Werte sich darin widerspiegeln. Geburt findet nie im luftleeren Raum statt, sondern immer innerhalb gesellschaftlicher, ökonomischer und gesundheitspolitischer Rahmenbedingungen.

Mich inspirieren dabei auch Denkerinnen wie Hannah Arendt. Sie hat Geburt beziehungsweise Natalität als Ausgangspunkt für Neubeginn und menschliches Handeln verstanden. Gleichzeitig betont ihr Werk die Bedeutung von Verantwortung und eigenständigem Denken. Diese Gedanken lassen sich auch auf die Geburtskultur übertragen: Weder sollten Fachpersonen unkritisch Strukturen folgen, die Grenzverletzungen begünstigen, noch sollten Gebärende ihre eigene Wahrnehmung vollständig an andere abgeben. Es braucht Mündigkeit, Verantwortung und die Bereitschaft, bestehende Strukturen zu hinterfragen.

Deshalb ist Geburt für mich immer auch eine politische Frage. Sie berührt Menschenrechte, Selbstbestimmung, Geschlechtergerechtigkeit und die Frage, wie wir als Gesellschaft mit den verletzlichsten Momenten des Lebens umgehen.

*“Muted Birth Project” ist ein aktivistisches Online-Archiv für Geburtserfahrungen - initiiert von **Sarah Sofia van Beek**, Doula und Anthropologin.*

*Auf Instagram **@mutedbirthproject** sammelt sie Geschichten von Menschen, deren Geburtserfahrungen im medizinischen und gesellschaftlichen Diskurs oft überhört, angezweifelt oder als Einzelfall abgetan werden.*

***Wer eine einzelne Stimme isoliert, kann sie kleinreden. Ein Archiv, das viele Stimmen sammelt, entzieht dem „Das war doch nur bei dir so" die Grundlage.***

## Unterstützung erhältst du unter anderem hier:

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016 & hilfetelefon.de
- Hilfetelefon „Schwierige Geburt": 0228 9295 9970 & hilfetelefon-schwierige-geburt.de
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe: bff-online.de
- Traum(a) Geburt e.V.: traumageburtev.de
- Schatten und Licht e.V.: schatten-und-licht.de
- Lara Berlin: lara-berlin.de