

## Presseinformation

»Eine Geburt ist viel Körper. Das scheint keine bahnbrechende Feststellung zu sein. Doch wir sollten darüber reden, weil wir es viel zu wenig tun.«

# Sonja Hartwig

## Körperunser

### Eine ehrliche Betrachtung der Zeit nach der Geburt



Weshalb beschäftigen Frauen, die geboren haben, körperliche Veränderungen noch Jahrzehnte später? Warum gibt es so viel Schweigen darüber? Welche Geschichten von Geburt und unseren Körpern wollen wir erzählen? Und welche Geschichten brauchen wir? Die Autorin Sonja Hartwig wirft in ihrem Buch **Körperunser**, ausgehend von ihren persönlichen (Nach-)Geburtserfahrungen, gemeinsam mit Expert\*innen und anderen Müttern einen ehrlichen und ungeschönten Blick auf Geburt, Wochenbett und den postpartalen Körper.

Bei der Geburt ihres Kindes erlitt Sonja Hartwig so starke Verletzungen, dass sie wochenlang nicht sitzen, nicht stehen, nicht laufen sollte. Zur Bettruhe gezwungen, begann sie, ihren eigenen Körper zu erkunden: Was macht die Geburt mit Frauen und ihrem Körper? Warum sind Inkontinenzen von Urin und Stuhl, Organsenkungen und Beckenbodenbeschwerden auch Jahrzehnte danach noch ein Thema? Noch dazu eines, über das selten in der Öffentlichkeit gesprochen wird? Wie können wir den gebärenden Körper ganzheitlich vorbereiten, unterstützen, heilen? In Gesprächen mit Hebammen, Gynäkolog\*innen, Physio- und Beckenbodentherapeut\*innen und anderen Müttern setzt sich Sonja Hartwig grundlegend mit dem postpartalen Körper auseinander. Und deckt gesellschaftliche Tabus auf, die es Gebärenden noch immer schwer machen, die körperlichen Veränderungen zu akzeptieren und zur eigenen Mitte zurückzufinden.

**Sonja Hartwig plädiert für einen befreiten und bewussten Umgang mit Geburt und der Körperlichkeit von Müttern. Damit stößt sie eine notwendige gesellschaftliche Debatte über bestehende Wissenslücken und irrtümliche Vorstellungen zum postpartalen Körper an.**

**Sonja Hartwig: Körperunser. Eine ehrliche Betrachtung der Zeit nach der Geburt**

Originalausgabe

ca. 208 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]

ISBN: 978-3-7160-0047-2

Auch als E-Book.

**Erscheinungstermin: 7. Oktober 2026 im Arche Verlag.**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de, Tel. +49 (0)40/430 9315-16

## Die Autorin

© Jim Reifferscheid



**Sonja Hartwig**, geboren 1985, ist Autorin und widmet sich in Langzeitprojekten individuell und gesellschaftlich existentiellen Themen. Sie arbeitete viele Jahre als Reporterin und Journalistin für bundesweite Magazine und Wochenzeitungen, vor allem für DIE ZEIT. Sie schreibt allein und teils autobiografisch oder mit Prominenten erzählende Sachbücher über dringliche Themen wie Gerechtigkeit, Zusammenleben, Geburt, Sterben und Tod. Hartwig lebt bei Berlin.

## Zahlen & Fakten aus *Körperunser*

- Untersuchungen zufolge können **30% der Frauen den Beckenboden nicht auf Antrieb willentlich ansteuern.**
- Jede zweite bis dritte Frau hat eine **Inkontinenz im Lauf der Schwangerschaft – Drei Viertel der Frauen, die drei Monate nach der Geburt an Inkontinenz leiden, hatten auch zwölf Jahre später noch Beschwerden.**
- **Nur 30% der Frauen mit Urininkontinenz und 35% der Frauen mit Stuhlinkontinenz nehmen medizinische Versorgung in Anspruch.** Die Gründe dafür, dass Frauen keine Hilfe suchen: hohe Behandlungs- und Diagnosekosten, Zeitmangel, Scham, Angst vor Untersuchungen, mangelndes Wissen und die Annahme, dass Symptome nicht behandelbar oder nicht schwerwiegend genug seien und der Zustand ein normaler Teil des Alterns sei.
- Es ist kein Standard, dass Ärztinnen und Ärzte sich nach Beckenbodenbeschwerden erkundigen.
- In einer Stichprobe von 1.075 Gebärenden berichtete 2025 **jede vierte Person von Gewalterfahrungen während der Geburt**, eine andere Studie (2023) spricht von 50%, die ein negatives Ereignis bei der Geburt erlebt hatten.
- Schließmuskel- und Beckenbodenverletzungen durch die Geburt werden in bis zu 30% der Fälle übersehen.
- **35% der Frauen haben im ersten Jahr nach der Geburt Schmerzen beim Sex.**
- Rund 11% der Frauen leiden sechs Wochen nach einer Geburt an einer Organsenkung (Grad 2 oder höher), sechs Monate später sind es 8%.

## 5 Fragen an die Autorin

**Immer wieder hört man Sätze wie »Kinder kriegen haben schon so viele andere Frauen geschafft«, »Wenn man das eigene Baby zum ersten Mal in den Armen hält, sind die Schmerzen der Geburt vergessen«. Das prangern Sie in Ihrem Buch an. Weshalb gibt es so viel Schweigen über Geburt und Geburtsverletzungen?**

Geburt wird in einem patriarchal gewachsenen System gewertet und gelabelt und ist im öffentlichen Narrativ oft extrem, entweder Traum oder Trauma. Das, was dazwischen liegt, und auf die meisten Geburten zutrifft, ist zu leise. Uns fehlen Räume, darüber zu reden; und es fehlt an Aufklärung und Anerkennung. Wir feiern bei einer Geburt das Kind, was nicht falsch ist, aber wo bleibt die gebärende Person, wo ist die Anerkennung für das, was sie geleistet hat und was die Geburt mit ihr und ihrem Körper macht?

**Sie haben mit verschiedenen Frauen über deren Geburtserlebnisse und körperlichen Beschwerden teils nach vielen Jahren gesprochen. Haben Sie dabei Unterschiede in den Generationen erlebt? Und gab es etwas, das Sie besonders bewegt hat?**

Eine Achtzigjährige, die vor sechzig Jahren ihr erstes Kind bekommen hat, ist natürlich viel unvorbereiteter und unaufgeklärter in eine Geburt gegangen, als wir es heutzutage tun. Über die Jahre hat sich da sehr viel getan. Doch gerade weil es immer mehr Aufklärung gibt, ist es umso erstaunlicher zu sehen, wie sie noch an entscheidenden Stellen fehlt. Und dass Motive bestehen bleiben: dass Frauen ihren Körper als ein Gefäß empfinden, der, sobald er ein Kind auf die Welt gebracht hat, am besten sofort wieder funktionieren soll – tut er das nicht, ist es ihr Versagen. Bewegend finde ich dabei, was passiert, wenn wir unsere Geschichten teilen; welche Kraft es hat, sich über das Erzählen zu verbinden – und dass wir so alte Narrative aufbrechen können.

**Laut Studien können 30% aller Frauen den Beckenboden nicht bewusst ansteuern. An einer Stelle im Buch beschreiben Sie, wie Sie »zur Forscherin Ihrer selbst wurden«. Würden wir mit Geburt und Geburtsverletzungen besser umgehen können, wenn wir unsere Körper besser kennen würden?**

Davon bin ich fest überzeugt. Unsere innere Topografie ist uns lange fremd. Der Beckenboden liegt tief in uns drin, ist auf eine Weise versteckt, nicht sichtbar, leistet aber viel Arbeit: Er sorgt für unsere Kontinenz, trägt unsere Organe, trägt uns förmlich durchs Leben. Wir können all das lange ausblenden, selbst dass er eine Hauptrolle bei der Geburt spielt – denn der Beckenboden wird oft erst Thema, wenn alles nicht mehr einfach so funktioniert: Wenn der Sex sich anders anfühlt, Schmerzen bereitet, wenn wir ungewollt Urin verlieren. Wir brauchen da unbedingt mehr Aufklärung. Das kann verändern, wie wir in eine Geburt gehen und wie wir aus ihr herauskommen. Die These im Buch ist: Wenn wir als Gesellschaft uns nicht um den Beckenboden kümmern, verpassen wir einen entscheidenden Schritt der Gleichberechtigung.

**Wie sehen Sie die Rolle von Männern in Bezug auf den postpartalen Körper – als Partner, Angehörige, medizinisches Personal?**

Geburt ist ein Thema für alle Menschen. Wir alle müssen lernen, unsere Sicht darauf zu hinterfragen und neu zu ordnen. Das braucht Zeit und es braucht mehr Würdigung und den Willen, zuzuhören: denen, die in einem postpartalen Körper leben und denen, die die postpartale Genesung begleiten. Mich berührte die Aussage des Chefarztes der Klinik, in der ich mein Kind gebar. Er war 40 Jahre in der Geburtshilfe tätig und sagt über sich, dass er die erste Hälfte davon als »Gewalttäter« agiert habe, insofern, als dass er Frauen beispielsweise zu wenig über Alternativen im Geburtsgeschehen aufgeklärt, und sich mangels ausreichender Selbstreflexion nicht bei Fehlverhalten entschuldigt habe. Zu damaliger Zeit wurde sein Verhalten von niemandem kritisiert; vor allem Frauen haben ihn durch ihr Erzählen viel gelehrt und verändert.

**Was wünschen Sie sich für kommende Generationen von Frauen und der Gesellschaft allgemein?**

Ich wünsche mir, dass wir Geburtsgeschichten und Geburtsverletzungen teilen und an ihnen wachsen. Dass wir Räume haben, um zu erzählen, dass wir die Superkraft darin sehen und die Stärke. Wir brauchen mehr Aufklärung, geschützte Räume, in denen geboren wird, in denen der Geburt Zeit gegeben werden kann und das, was sie braucht. Zusätzlich braucht es diese geschützten Räume auch für einen Körper, der geboren hat: Räume, in denen die Frau ganzheitlich untersucht und begleitet wird. Es macht mich wütend, wie Frauengesundheit strukturell vernachlässigt wird: Nach einer Geburt heilen zu dürfen und seinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, ist derzeit ein Privileg und das darf nicht sein.