

*Melanie Schöne*  
*Dunja Herrmann*

# Doula-Wissen rund um die Geburt



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2011 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Titelabbildung: © 2011 Sylvia Bechle/photocase.com

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-049-4

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	13
<b>1</b> Die Doula	19
<b>2</b> In guter Hoffnung	29
<b>3</b> Der Geburtsort	49
<b>4</b> Die Geburtspartner	63
<b>5</b> Die Geburt positiv erleben	91
<b>6</b> Die Zeit nach der Geburt	131
<b>7</b> Die Bedeutung der eigenen Geburt	143
<b>8</b> Natürlich gebären im 21. Jahrhundert	155
Nachwort	163
Anhang	165
Literaturtipps und nützliche Internetadressen	181
Quellen	189
Danke	191



## Vorwort

**I**mmer schon haben Frauen andere Frauen während der Geburt unterstützt. Neben den qualifizierten Hebammen und später den Ärzten, die für die eigentliche Geburt zuständig waren, waren immer auch unterstützende Frauen anwesend. Diese Frauen waren oft die Mütter der Mutter, andere weibliche Verwandte oder Freundinnen, die viel Erfahrung mit Geburt hatten. Sie ermutigten die Gebärende, munterten sie auf, segneten sie und boten ihr körperliche Unterstützung und Beruhigungstechniken an, um die Schmerzen zu lindern, und gaben auch praktische Hilfestellung.

In vielen modernen Krankenhäusern wurde diese Art von Unterstützung abgeschafft. Dennoch wird diese Hilfe von gebärenden Frauen nach wie vor dringend gewünscht.

Melanie Schönes Buch *Doula-Wissen rund um die Geburt* bietet Frauen und ihren Partnern tief greifende Informationen zu mehr Selbstbestimmtheit und Vertrauen in die natürliche Geburt. Es beschreibt die Unterstützung durch eine Doula, die die Autonomie, die persönlichen Entscheidungen und die Bedürfnisse der Frau respektiert.

Wir sind uns alle einig, dass es wichtig ist, dass eine Geburt sicher ist und Mutter und Baby gesund sind; es ist jedoch ebenso wichtig, dass eine Geburt nicht zum Trauma wird und frei von Stress ist, damit sie zu einer Erfahrung wird, aus der die Frau gestärkt hervorgeht.

Das medizinische Versorgungsteam muss natürlich die medizinische Versorgung während der Geburt gewährleisten, was eine unglaubliche Verantwortung ist. Die Rolle der Doula ist anders. Sie steht nicht in Konkurrenz mit den Hebammen, sondern bietet Verschiedenes an, was den Geburtsprozess unterstützt. So probiert sie mit der Mutter und dem Partner verschiedene Positionen, Bewegungen, Massagen, Visualisierungen, Selbsthypnose, Entspannungstechniken, Entspannungsatmen sowie Anspann- und Loslassmethoden zur Entspannung angespannter Muskeln aus.

Viele Frauen verstehen nicht, was während der Geburt passiert, und ihre Besorgnis und ihre Angst können Stresshormone freisetzen, die die Geburt beeinträchtigen. Die Doula erklärt ihr die verschiedenen Vorgänge und bereitet sie darauf vor. Sie begleitet die Mutter durch die verschiedenen Emotionen und bleibt während der gesamten Geburt bei ihr, unterstützt sie liebevoll und hält den körperlichen Kontakt zur Mutter, je nachdem, womit sich die Frau wohlfühlt.

Eine Doula kennt auch die neuesten Forschungsergebnisse im Hinblick darauf, wie man eine natürliche Geburt unterstützen und Schmerzen lindern kann. Zum Beispiel zeigte eine kürzlich veröffentlichte Studie von Tiffany Field, dass eine Geburt um zwei bis drei Stunden kürzer ist und der Schmerz beträchtlich nachlässt, wenn man die Mutter während der Geburt jede Stunde professionell massiert.

Die Begleitung der Doula schließt auch die Väter mit ein. Sie werden von der Doula unterstützt und je nach Wunsch mit einbezogen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Beziehung von Paaren, die von einer Doula begleitet wurden, nach der Geburt besser war.

Wenn Frauen selbst nicht angemessen und ausreichend bemuttert worden waren, können sie dieses Erlebnis durch die Umsorgung und die beständige liebevolle ruhige Präsenz einer Doula während der Geburt, einer Zeit der äußersten Verwundbarkeit, in manchen Fällen nachholen.

Einige Frauen erleben eine innere Wandlung durch die Erfahrung der Bemutterung. Eine sehr starke Frau in führender Position sagte nach der Geburt mit einer Doula und ihrer Hebamme: „Ich wusste zuvor gar nicht, wie sehr ich es benötigte, umsorgt zu werden.“

Eine Doula kann mit ihrer Geduld eine Umgebung voll Vertrauen, Herzenswärme und Geborgenheit für die Mutter schaffen. Während der Geburt kann dies der Frau ermöglichen, loszulassen und dem zu folgen, was der Körper instinktiv tun möchte, so dass sie ihr Baby aus eigener Kraft auf die Welt bringen kann. Eine Mutter sagte zu mir als ihre Doula: „Dein Vertrauen in mich veranlasste mich zu glauben, ich könne jegliche Herausforderung im Leben schaffen.“

Wir gehen davon aus, dass eine Mutter ihr Kind bemuttern und umsorgen kann und es um seiner selbst und seiner Stärke willen achten kann, wenn sie diese liebevolle Umsorgung selbst erfahren hat. Auch Väter, die in einem Moment der Verletzlichkeit und Ängstlichkeit wertgeschätzt und umsorgt wurden, haben Ähnliches berichtet. Diese Art von Unterstützung hat einen tieferen Sinn: Wenn Eltern selbst umsorgt werden, können sie dies auch an ihr Baby weitergeben.

Melanie Schönes Buch und ihre Doula-Ausbildung in Deutschland vermitteln Frauen die Fertigkeiten und Techniken sowie das nötige Wissen, um Frauen dabei zu unterstützen, die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen.

Doulas arbeiten weltweit unter ganz verschiedenen Bedingungen. Es gibt ehrenamtliche Doulas und bezahlte Doulas; einige Krankenhäuser und Geburtshäuser begrüßen es sogar, wenn Doulas sie im Fall von unbegleiteten Frauen unterstützen.

Es gab uns zu denken, dass 50 % der Frauen in den Vereinigten Staaten sich keine Doula leisten konnten oder keinen Zugang zu einer Doula hatten. Deswegen haben wir uns an einer Studie beteiligt, in deren Rahmen eine geschulte erfahrene Doula ein kurzes Training für schwangere Frauen und eine enge Verwandte oder Freundin gab, die sie auswählte, ihre Doula zu sein.

Das Training dauerte jeweils vier Stunden und beinhaltete Informationen und Übungen für die verwandte/befreundete Doula und die schwangere Frau. Der Hauptpunkt des Trainings war, dass die Doula die Mutter während der Geburt nie alleine ließ. Um die Effizienz einer Freundin oder Verwandten als Doula zu testen, die für nur vier Stunden ein Training mit der Mutter absolvierte, wurden 600 risikoarme, einkommensschwache, erstgebärende Mütter, die im Krankenhaus gebären, zufällig in zwei Gruppen eingeteilt.

Die Frauen der Gruppe mit einer Freundin als Doula hatten eine beachtlich kürzere Geburt und eine weitere Muttermundöffnung zum Zeitpunkt der PDA-Setzung. Die Kaiserschnitttrate betrug 10,6 % in der Doulagruppe, während sie 15,5 % in der Kontrollgruppe betrug. Obwohl statistisch gesehen unbedeutend, gab es in der Doulagruppe einen Trend in Richtung geringerer Kaiserschnitttrate.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse aller Studien war die Bedeutung der emotionalen und physischen Unterstützung während einer Zeit im Leben einer Frau, in der sie am verletzlichsten ist. Die Auswirkungen dieser Begleitung dauern über die Geburt hinaus an und werden im Verhalten der Mutter, in ihren Gefühlen sich selbst, ihrem Baby und ihrem Partner gegenüber wiederspiegelt. Die Unterstützung durch eine Doula war mehr, als einfach nur die Hand zu halten. Ihnen wurde von trainierten Doulas gezeigt, wie sie den Müttern mit spezifischen Methoden helfen können.

In der besagten Studie waren die Mütter, die von einer Freundin oder Verwandten als Doula begleitet wurden, im Vergleich zu den Müttern der Kontrollgruppe sechs Wochen später häufiger der Meinung, dass die Geburt viel besser war, als sie sich vorgestellt hatten und dass ihre Geburtserfahrungen sehr gut waren. Sie beschrieben ihr Baby als sehr pflegeleicht und waren häufiger der Meinung, dass es wenig schrie. Sie nahmen ihr Baby häufiger in den Arm, wenn es weinte, und berichteten häufiger, dass sie die Bedürfnisse ihres Babys erfüllen konnten.

Wir sind der Meinung, dass durchgehende emotionale Unterstützung ein Recht für jede gebärende Frau ist. Diese Unterstützung stärkt nicht nur die emotionale und körperliche Gesundheit der Mutter während der Geburt, sondern auch die besondere Beziehung, die die Eltern miteinander und mit ihrem Baby verbindet.

Melanie Schöne hat sich mit Liebe und Engagement an die Arbeit gemacht, Frauen an ihre angeborene Fähigkeit zu erinnern, ihrem Körper zu vertrauen, ein Kind zur Welt bringen zu können sowie ihnen dieses uralte Wissen über die dazu nötige Unterstützung zu vermitteln. Ihre Bemühungen, diese Informationen an die Frauen und ihre Partner zu bringen, wirken dem Trend entgegen, die Eigeninitiative und Selbstbestimmung der Frauen während der Geburt gering zu halten und durch unnötige Eingriffe Stress, Gefühle der Enttäuschung und körperliche/seelische Schäden zu verursachen. Dieses Buch gibt Frauen und ihren Partnern Einblicke, was für eines der wichtigsten Ereignisse in ihrem Leben, die Geburt, wirklich möglich ist.

Phyllis Klaus<sup>1</sup>  
Berkeley, USA  
30. 5. 2010

---

1 Phyllis Klaus ist Ehe- und Familientherapeutin, Diplomsozialarbeiterin und perinatale Therapeutin. Sie ist Autorin/Koautorin von *Doula Book (Doula, der neue Weg der Geburtsbegleitung)*, *Bonding (Der erste Bund fürs Leben)*, *Your Amazing Newborn (Neugeborene. Das Wunder der ersten Lebenswochen)* und *When Survivors Give Birth*.



## Einleitung

Schon als kleines Mädchen faszinierte mich die Kraft der Frauen, Babys zu bekommen. Auf die Frage, ob Gebären mit Schmerzen verbunden sei, antwortete mir meine Mutter, dass es schon ein wenig schmerzen würde. Nachdem ich selbst Mutter zweier wunderbarer Kinder wurde, entdeckte ich mein Interesse an diesem großartigen Vorgang des Gebärens wieder und hörte mir unzählige Geburtsgeschichten von Frauen aus meiner Umgebung, meinem Freundes- und Bekanntenkreis an. Dabei machte es mich immer wieder sehr ärgerlich, zu hören, dass viele Frauen sich im Nachhinein nicht ausreichend gut informiert und vorbereitet gefühlt haben. Oft berichteten mir Frauen, dass sie und ihr Partner sich während der Geburt der Klinikroutine ausgeliefert gefühlt hätten.

Das erinnerte mich dann auch immer an die Geburt meines ersten Kindes: Ich fühlte mich gut vorbereitet und freute mich auf eine natürliche Geburt, denn nach all dem, was ich in Schwangerschafts- und Geburtsratgebern gelesen hatte, wollte ich auf keinen Fall medizinische Unterstützung bei der Geburt. Am 10. Tag nach dem errechneten Geburtstermin wurden mein Mann und ich von zwei Hebammen und einem Arzt unter Druck gesetzt, dass man die Geburt einleiten müsse. Eine medizinische Indikation (Anzeichen einer Übertragung wie z. B. Unterversorgung des Kindes durch die Plazenta o. Ä.) lag nicht vor. Ich fühlte in mich hinein und spürte eine große Gegenwehr in mir: Mein Kind und ich waren noch nicht soweit. Die meisten Deutschen sind „ärztegläubig“ erzogen worden und so folgte auch ich dem Rat des medizinischen Personals und ließ mir am Abend vaginal eine Prostaglandintablette einlegen. Diese sollte den Muttermund auf die Geburt vorbereiten und Wehen in Gang bringen, wie uns erklärt wurde. Am Vormittag des nächsten Tages bekam ich leichte Wehen, die aber noch nicht stark genug waren, und so bekam ich eine zweite Tablette gelegt. Eine Stunde später begannen Wehen wie ein Hurrikan und überrollten mich. Es waren keine natürlichen Wehen und ich hatte auch kaum Wehenpausen, um mich zu erholen – mich überkam ein nicht enden wollender Schmerz, und anstatt mich zu öffnen, verkrampfte ich immer mehr. Im Laufe des Nachmittags kam ich in den Genuss der kompletten medizinischen Intervention, die ein Kreißsaal aufbieten kann: Wehentropf, PDA, Blasenkatheder etc. Ich hatte kaum noch Kraft und hörte die Hebammen mit dem Arzt darüber sprechen, dass sie nun den OP informieren, es würde wohl ein Kaiserschnitt werden. Da erinnerte ich mich an die Worte meines Vaters kurz vor der Entbindung: „Wenn Du glaubst, keine Kraft mehr zu haben, dann erinnere Dich daran, dass Du ein Tiger bist“ (chin. Astrologie).

Ich kämpfte und wurde von meinem Mann großartig unterstützt. Nach über drei Stunden Presswehen und schmerzhaften Geburtswehen in den zurückliegenden 12 Stunden brachte ich meine Tochter zur Welt.

Sie war ebenso mitgenommen von der Geburt wie ich, doch ich war unbeschreiblich stolz auf sie und auf mich. Wir hatten gemeinsam diese Geburt bewältigt und hatten so erreicht, dass für uns die OP-Türen zu einem Kaiserschnitt verschlossen blieben. Ermutigt hatte mich dazu lediglich mein Mann; weder die Hebammen noch die Ärzte hatten mich darin unterstützt und bestärkt, mein Kind natürlich zu gebären. Die Hebamme, die mich in den letzten 3 Stunden der Geburt betreute, war sehr freundlich und bemüht, aber sie war mir fremd wie all die anderen Hebammen, die ich in den letzten 24 Stunden seit der ersten Prostaglandintablette kennengelernt hatte. Mir war vorher nicht klar, dass ich von so vielen fremden Menschen umgeben sein werde – das störte mich sehr und brachte mich immer mehr aus meinem Rhythmus.

Ich war noch Tage nach der Geburt sauer auf die Hebammen und Ärzte. Das, was ich dann zu hören bekam, war: „Sei doch froh, Du hast ein gesundes Kind.“ Doch ich fühlte mich um mein Geburtserlebnis betrogen.

Viele Mütter werden bestätigen: Beim zweiten Kind sind sie einfach schlauer. ... Ich wusste während der Schwangerschaft und Geburt meines zweiten Kindes genau, was ich anders als beim ersten machen wollte, und bereitete mich intensiv darauf vor. Auch mein zweites Kind kam nach dem errechneten Geburtstermin, doch ich blieb ruhig und ließ uns beiden Zeit, bis die Geburt von allein beginnen wollte. Als ich die ersten Wehen verspürte, hatte ich urplötzlich das Bedürfnis, zu Hause zu bleiben und nicht in die Klinik zu fahren. Doch leider kannte ich keine Hebamme, die zu einer „spontanen“ Hausgeburt gekommen wäre. So blieb ich lange zu Hause, veratmete in der Badewanne und im Schlafzimmer meine Wehen, und als wir nach Stunden den Kreißsaal betraten, war mein Muttermund bereits 5 cm eröffnet. Ich bat die Hebammen darum, mich und meinen Mann in Ruhe zu lassen, wir würden uns melden, wenn wir etwas brauchten. Kurz vor Ende der Geburt riefen wir die Hebamme dazu und etwa 3 Stunden nach unserer Ankunft

in der Klinik hatte ich meinen Sohn geboren, ohne jegliche medizinische Intervention. Ich bin unendlich dankbar, dass ich erfahren durfte, wie sich natürliche Wehen anfühlen und dass ich aus meiner eigenen Kraft ein Kind zur Welt bringen konnte.

Die Geburtserfahrung ist so unglaublich wichtig im Leben einer Frau und trotzdem ist „Gebären“ etwas, das Frauen oft nicht zugebraucht oder „zugemutet“ wird. Dabei erfüllt uns Frauen der Moment der Geburt mit Stolz und mit Würde, was uns kein anderes Erlebnis in unserem Leben so schenken wird.

In vielen Gesprächen mit Müttern erfuhr ich, dass sie mit ihren Geburtserlebnissen nicht sehr glücklich sind. Sehr viele betonten: Sie hätten gerne ihre Hebamme, die sie vom Geburtsvorbereitungskurs oder der Schwangerenvorsorge kannten, mit zur Geburt genommen, aber das sei nicht möglich gewesen. Das ist traurig, denn sie wollten einfach nur eine vertraute, geburtserfahrene Frau an ihrer Seite haben. Es gibt in unserer Gegend nicht sehr viele Beleghebammen, die Frauen während der Schwangerschaft und dann auch zur Geburt in die Klinik begleiten. Natürlich war für die Frauen auch die emotionale Unterstützung des Partners wichtig. Doch viele Paare fühlten sich während der Geburt auch oft alleine gelassen – gerade in diesen Momenten hätten sie jemanden gebraucht, der sie unterstützt.

Meine Nichte kam im Januar 2006 per Kaiserschnitt zur Welt. Ich besuchte meine Schwägerin einen Tag nach der Entbindung in der Klinik und auch einige Wochen später zu Hause. Sie hatte große Probleme, das Geburtsgeschehen zu verarbeiten – und hatte sich während der Geburt sehr allein gelassen gefühlt. Zum Glück hatte sie eine gute Hebamme, die ihr nach der Geburt sehr einfühlsam zur Seite stand.

In dieser Zeit wuchs in mir der Wunsch, Frauen darin zu unterstützen, eine natürliche und selbstbestimmte Geburt zu erleben. Schwangere Frauen haben es verdient, jemanden an ihrer Seite zu haben, der sie an ihre ureigenen Kompetenzen erinnert und

sie darin bestärkt, kraftvoll und im Vertrauen auf ihren eigenen Körper die Geburt als eine einzigartige Erfahrung zu erleben.

Nach langer Recherche im Internet hatte ich den Namen für meine Berufung gefunden: die Doula! Der Begriff „Doula“ kommt aus dem Griechischen und kann mit „Dienerin der Frau“ übersetzt werden. Ich las von einer Ausbildung zur Doula in Österreich und meldete mich sofort an. Ich absolvierte diese im Jahr 2006 über das Eltern-Kind-Zentrum Graz und dort erlernten die Teilnehmerinnen spezielles Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt. Ich durfte von den Erfahrungen vieler Frauen, die schon lange Jahre als Doula arbeiten, lernen. Mir wurde bewusst, dass die Doulas eine alte Tradition wieder aufnehmen: Mütter/Großmütter unterstützen und begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett.

Es bereichert mein Leben und erfüllt mich zutiefst, dass ich das Privileg habe, an schwangere Frauen und werdende Eltern mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben und sie darin unterstützen kann, ihren *eigenen* Weg zu finden und diesen zu gehen. Es fasziniert mich immer wieder aufs Neue, die Geburt eines Menschen miterleben zu dürfen.

In vielen Kulturen war es üblich, dass Mütter schwangeren Frauen in allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt beratend und unterstützend zur Seite standen. Schon die jungen Mädchen wurden nach ihrer ersten Menstruation auf ihre Rolle als „Frau, die neues Leben schenkt“ vorbereitet und oft waren ältere Kinder bei der Geburt ihrer jüngeren Geschwister anwesend, so dass ihnen Gebären als völlig normaler und vor allem natürlicher Vorgang im Leben vertraut war.

Heute ist die Situation anders. Wir leben nicht mehr in Großfamilien und unser Leben ist hoch technisiert. Wenn wir Fragen zum Thema „Eltern werden“ haben, greifen wir auf Ratgeber in Form von Büchern zurück. Die Angebote der Geburtskliniken versprechen uns „Wellnessgeburten“, so dass Frauen heutzutage in luxuriösen Gebärräumen „schmerzfrei“ die Geburt ihres Kindes erleben können. Am lukrativsten und vor allem zeitlich optimal

zu kalkulieren ist für Kliniken der Kaiserschnitt, so dass es uns kaum verwundern kann, wenn in einigen noblen Privatkliniken die Kaiserschnitttrate bei über 80 % liegt.

Doch viele Menschen wollen diesem Trend entgegenwirken. Zu diesem Kreis zählen viele Eltern, Hebammen, Doulas und WissenschaftlerInnen, die in diesem „Zeitgeist“ eine gefährliche Entwicklung sehen, die Frauen in ihrer Kompetenz, zu gebären, entmachtet und Kinder ihrer Erfahrung beraubt, natürlich geboren zu werden. Des Weiteren sollten die physischen und psychischen Folgen bedacht werden, die diese Entwicklung auf das weitere Leben der Mütter und ihrer Kinder haben wird.

Schwangere Frauen haben viele Fragen und deshalb finden Sie in diesem Buch altes und neues Wissen, damit Sie mehr selbst- und weniger fremdbestimmt Ihre eigenen Entscheidungen während Schwangerschaft und Geburt treffen können. Das „Doula-Wissen“ möchte Ihnen Ihre Unsicherheiten nehmen und Sie dazu ermutigen, Vertrauen in Ihren Körper zu haben und darüber nachzudenken, wer Sie bei der Geburt Ihres Kindes unterstützen sollte.

# 1 Die Doula

Doulas wollen zusammen mit Hebammen einen Frauenkreis bilden, der es sich zur Aufgabe macht, aus Solidarität und Mitgefühl andere Frauen bei dieser zentralen Lebenserfahrung zu unterstützen.

Es ist in unserem Interesse, deutlich zu machen, dass Geburtshilfe ein traditionelles Frauenhandwerk ist.

Hebammenzeitung 09, „Die Mutter bemuttern“  
von Kristina Wierzba-Bloedorn, Doula

**D**ie Tradition der Doula ist uralt und ihre Anwesenheit und Unterstützung bei Geburten ist keineswegs eine neue Entwicklung. Die gebärende Frau wird zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau begleitet. In vielen Kulturen war es üblich, dass eine Gruppe Frauen zusammenkam, um die Gebärende zu unterstützen und zu umsorgen.

Ebenso ist diese Unterstützung bei Geburten von Elefanten und Delfinen zu beobachten, wo die Weibchen einer Gruppe einen Kreis um die Gebärende bilden und sie und ihr Neugeborenes beschützen. Bei Delfinen bringt die „Doula“ das Neugeborene zum ersten „Luftschnappen“ über Wasser, damit sich die Mutter noch kurz ausruhen kann.

Wie kam es zum aktuellen Trend der Doulas in den deutschsprachigen Ländern?

Seit den 1950er-Jahren gibt es bei der Geburtshilfe in den zivilisierten Industrieländern eine stark medizinisch-technisch orientierte Entwicklung. Dies führte zu einem immensen Anstieg der Kaiserschnittraten und der Wunschkaiserschnitt kam in Mode, seit diese Operation nur noch sehr selten mit dem Tod der Mutter oder des Kindes endete. Mittlerweile gilt der Kaiserschnitt in vielen Ländern als sicherste Methode, sein Kind zu entbinden.

Ich glaube nicht, dass Frauen sich ihrer ureigenen Kompetenz, zu gebären, berauben lassen wollen. Es gibt heutzutage für Frauen leider viel zu wenig Ermutigung, ihrem Körper zu vertrauen und ihn für seine Leistung zu feiern. Alles, was nicht kontrollierbar ist, scheint gefährlich zu sein.

## 1.1 Die Aufgaben einer Doula

Sie haben sich vielleicht bereits entschieden, dass Ihr Partner zur Geburt mitkommt und fragen dann: „Wozu brauche ich eine Doula und was genau macht sie?“

Eine geburtserfahrene Frau ist für die Zeit während der Schwangerschaft bis zum Wochenbett eine Vertrauensperson, mit der Sie über alle Themen rund um Schwangerschaft und Geburt reden können. Die Doula bietet Ihnen eine persönliche Begleitung während der Schwangerschaft, individuelle Vorbereitung auf die Geburt und kontinuierliche Unterstützung während der gesamten Geburt an. Sie spricht mit Ihnen ausführlich über Ihr Geburtserlebnis und



unterstützt Sie darin, den Beginn eines neuen Lebensabschnitts als Mutter positiv zu erleben. Sie ist Ihnen eine vertraute Person, die sich nur um Ihre Bedürfnisse kümmert. Dies kann nachweislich die Geburtsdauer verkürzen und hat zur Folge, dass es zu weniger medizinischen Interventionen und Kaiserschnitten kommt.

Eine Doula gibt Ihnen während der Wehen kein „richtiges“ Verhalten und auch keine bestimmten Atemmuster vor. Sie unterstützt jeden Atemrhythmus, den Sie in Ihrer Vorbereitung gelernt haben und den Sie während der Wehen anwenden möchten. Die Doula übernimmt keinerlei medizinische Aufgaben und weiß aus den Vorgesprächen um Ihre Wünsche und Bedürfnisse, aber auch um Ihre Sorgen und Ängste. Sie wird sich um Ihr Wohlbefinden sorgen, Sie ermutigen und trösten.

Durch in der Doula-Ausbildung erlerntes Wissen und ihre eigene Erfahrung als Gebärende hat die Doula ein Gefühl dafür, was eine Frau in der Zeit der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett bewegt. Umfassende Kenntnisse u. a. über den natürlichen Geburtsvorgang verhelfen der Doula zu innerer Ruhe und Zuversicht. Da sie keinerlei medizinische Funktion hat, kann sie sich ganz auf die Bedürfnisse der schwangeren, gebärenden Frau konzentrieren.

Die Begleitung einer Doula wird in Deutschland nicht von den Krankenkassen getragen. Das Honorar für eine Doula variiert von 300 bis 600 € und beinhaltet meist folgende Leistungen:

Ein unverbindliches Kennenlernen, drei (oder mehrere) Treffen vor der Geburt, Rufbereitschaft (Tag und Nacht) rund um den errechneten Geburtstermin (meist 14 Tage vor und 14 Tage nach dem errechneten Termin), telefonischer Kontakt und die kontinuierliche Geburtsbegleitung unabhängig von der Dauer der Geburt. Alle vereinbarten Leistungen werden vertraglich festgehalten. Weiterhin enthalten sind 2 bis 3 Treffen nach der Geburt und ein persönlicher Geburtsbericht mit Fotos.

## 1.2 Die Mutter bemuttern

Die Doula ist mit dem Geburtsgeschehen vertraut, sie hat die Kraft und Ausdauer, auch bei manchmal langen und schweren Geburten an der Seite der werdenden Mutter zu sein und diese zu umsorgen, zu massieren, zu streicheln, ihr ein Glas Wasser zu reichen, sie zu ermuntern, sie zu trösten, mit ihr zu weinen oder zu beten. Die Doula berührt, hält die Hand an den schmerzenden Rücken während der Wehen, nimmt die Gebärende in die

Arme und geht liebevoll auf deren Wünsche ein. Die Gebärende erhält von der Doula Tipps und Anregungen, eine andere Körperhaltung einzunehmen, sie kennt die natürlichen Methoden der Schmerzlinderung und ermutigt die werdende Mutter darin, sich vertrauensvoll auf den natürlichen Geburtsverlauf einzulassen.

Die Unterstützung der Doula hilft, dass sich die unbeschreibliche Kraft, die Frauen unter der Geburt zur Verfügung steht, entfalten kann.

Manche Frauen sind so im Einklang mit ihrem Körper und ihren Wehen, dass es ihnen vollkommen genügt, dass ihre Doula anwesend ist. Andere Frauen wiederum brauchen das tröstliche Gefühl von Sicherheit und positiver Bestärkung, das von einer Geburtsbegleiterin ausgeht.

### 1.3 Die Doula und der werdende Vater

Das wichtigste Anliegen der Doula ist es, die Intimität der werdenden Eltern zu schützen und zu respektieren. Sie hat viele Möglichkeiten, dem werdenden Vater zu zeigen, wie er seiner Frau wirkungsvoll helfen kann. Die Doula wird bei seiner Frau bleiben, wenn er eine Pause benötigt, und sie gibt dem werdenden Vater Sicherheit und den Raum, die Geburt für sich selbst als etwas Großartiges zu erleben. Ihre beruhigende Wirkung ist auf ihn oft ebenso stark wie auf die Gebärende.

In den Geburtsvorbereitungskursen erhalten Paare manchmal den falschen Eindruck, dass das Ausführen einiger leichter Übungen schon ausreicht, den Vater zur hauptsächlichen Quelle der Unterstützung und der fachlichen Kompetenz für die gesamte Geburt zu machen, wenn die Hebamme gerade nicht zur Verfügung steht.

Dies mag auf eine kleine Anzahl von Männern zutreffen – für die meisten Väter gibt es an den Kursabenden nicht ausreichend Gelegenheit zum Beobachten und Üben. Und für die Hebammen

wiederum ist es oft schwierig, die Väter zu einer intensiven Teilnahme an den Übungen zu bewegen und ihnen ein Verständnis dessen zu vermitteln, was tatsächlich auf sie zukommen wird. Hier wäre ein Kurs für werdende Väter von geburtserfahrenen Vätern eine Marktlücke und sicherlich hilfreich, da die meisten Männer bestimmte, für sie peinliche Fragen wohl lieber im Kreis von Gleichgesinnten oder „Leidensgenossen“ stellen als an die Hebamme im Beisein ihrer eigenen Frau und fremder Personen.

Während der Geburt bindet die Doula den werdenden Vater mit in das Geburtsgeschehen ein, indem sie ihm Tipps gibt, wie er zu dem jeweiligen Zeitpunkt seiner Frau helfen kann. Er bekommt jederzeit Antworten auf seine Fragen, da die Doula kontinuierlich anwesend ist und den Geburtsverlauf einschätzen kann.

### Tipp

Suchen Sie eine Doula nach Ihrem Bauchgefühl aus; Sympathie auf den ersten Blick ist wichtig für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Fragen Sie die Doula nach ihrer Ausbildung, ihrer Erfahrung und nach ihren individuellen Leistungen.

Sie finden eine Doula in Ihrer Nähe im Internet:

[www.doulas-in-deutschland.de](http://www.doulas-in-deutschland.de)

[www.doula-info.de](http://www.doula-info.de)

[www.doula.ch](http://www.doula.ch)

[www.doula.at](http://www.doula.at)

## 1.4 Statistische Untersuchungen

### *Marshall Klaus und John Kennell*

In den 1970er-Jahren entdeckten die US-amerikanischen Ärzte sowie die Psychotherapeutin Phyllis Klaus bei Frauen, deren Geburten eine Doula kontinuierlich begleitete, dass sich die Zahl der Kaiserschnitte signifikant reduzierte, die Frauen weniger Schmerzmittel brauchten, Saugglocken- und Zangengeburt seltener vorkamen, die Stilldauer sich verlängerte und die Paarbeziehung gestärkt wurde. Die Untersuchungen wurden dem üblichen Prozess strenger wissenschaftlicher Überprüfung unterworfen. Die Ergebnisse stammen aus sechs Untersuchungen mit Zufallsstichprobe und Kontrollgruppe. Zwei Studien wurden in Guatemala durchgeführt, eine in Houston/Texas und eine andere in Johannesburg (Südafrika). Die fünfte Studie wurde in Finnland, die sechste in Kanada durchgeführt. Die Frauen waren alle gesund, erwarteten ihr erstes Kind und ihre Schwangerschaften verliefen ohne Zwischenfälle. Erklärten sich die Mütter bereit, an der Studie teilzunehmen, wurde ihnen per Zufallsprinzip entweder eine kontinuierlich anwesende Doula zugeteilt oder nicht. Bei beiden Varianten stand den Frauen zusätzlich das normale Krankenhauspersonal zur Verfügung, also Hebammen, ÄrztInnen und Krankenschwestern.

Die Situation in den Kliniken der 1970er-Jahre ist natürlich mit den heutigen Kreißsälen nicht zu vergleichen. Die Studien wurden 1989 und 2003/2004 wiederholt und brachten erstaunlicherweise vergleichbare Ergebnisse. Untersucht wurde hierbei die kontinuierliche und persönliche Unterstützung (eins zu eins) von 13.000 Frauen in 15 Studien in elf verschiedenen Ländern. Dabei ging es um den Verlauf und die Art zu entbinden (Outcome) von Geburten mit und ohne diese Unterstützung.

Die Studie „Kontinuierliche Unterstützung für Frauen während der Geburt“ wurde von der angesehenen Cochrane Collaboration durchgeführt. Diese internationale Organisation entwirft und hält aktuelle, strenge systematische Reviews über

die hoch qualitativen Studien in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge und Medizin fest.

Die Frauen hatten

26 % weniger Risiko, per Kaiserschnitt zu gebären

41 % weniger Risiko, mit Saugglocke oder Zange zu gebären

28 % weniger Risiko, irgendein Schmerzmittel oder eine Anästhesie in Anspruch zu nehmen und

33 % weniger Risiko, unzufrieden zu sein oder ihre Geburtserfahrung negativ zu beurteilen.

Ellen D. Hodnett, Professorin an der Universität von Toronto:

„Die Organisation der Pflege in modernen Entbindungsstationen – Schichtwechsel, diverse Pflichten der Angestellten und Personalmangel – scheint den Erfolg der Geburtsbegleitung, den die Mitglieder der Klinikbelegschaft bieten, einzuschränken. Der Klinik nicht zugehörige PflegerInnen könnten imstande sein, den Bedürfnissen der Mutter größere Beachtung zu schenken.“

Zusätzlich zu der Bedeutung der Art der Pflegerin fanden die ForscherInnen auch, dass kontinuierliche Geburtsbegleitung besser funktionierte, wenn sie

- zu einem frühen Zeitpunkt der Geburt begann;
- in Situationen benutzt wurde, in denen Schmerzmittel nicht routinemäßig vorhanden waren;
- in Situationen benutzt wurde, in denen Frauen nicht von der Person ihrer Wahl (wie Partner, Freundin oder Familienmitglied) begleitet werden durften.

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass alle Frauen Unterstützung während der gesamten Wehentätigkeit und Geburt haben sollten. Der positive Effekt ist größer mit „Nicht-Klinik-Angestellten“ (z. B. Doulas) als Geburtshelferinnen als mit angestellten Krankenpflegerinnen, selbst wenn diese eine spezielle Ausbildung in Geburtshilfe haben.

John Kennell sagte einmal:

„Wären die mit einer Doula erzielten Ergebnisse mit einem Medikament oder einem neuen Apparat zu erreichen, dann gäbe es eine ungeheure Nachfrage nach dieser Neuerung, aber leider entspricht die Doula noch nicht der medizinischen Lehrmeinung.“



## 2 In guter Hoffnung

### Guter Hoffnung

In seinem Kokon ist das Ungeborene ein Quell von Freude und Verheißung. Mit sanften Bewegungen weckt es die Sehnsucht seiner Mutter, es schenkt ihr Träume voller Symbolkraft. Neun Monate des Wartens werden für Körper und Geist zur Vorbereitungszeit auf das völlig neue Leben als Mutter. Ob Sie essen, atmen oder sich bewegen: Sie tun es stellvertretend für ein anderes Wesen.

Deborah Jackson

Schwanger zu sein heißt vor allem, „in guter Hoffnung“ zu sein. Diesen Ausdruck kennen wir heute kaum mehr, da wir alle natürlichen Vorgänge im Körper einer schwangeren Frau kontrollieren, überwachen und messen, um die Daten anschließend auf ihre Abweichungen zur „Normalität“ zu überprüfen. Die Natur hat ihre eigenen Gesetze, und es erfüllt uns mit Ehrfurcht

und Verzweiflung gleichermaßen, dass wir kaum in Worte fassen können, *wie* wir Menschen entstehen; oder, um es mit einer häufig gestellten Kinderfrage zu benennen: „Wo kommen eigentlich die Babys her?“

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen einen Überblick über die Zeit der Schwangerschaft geben und Sie dazu ermutigen, Ihren individuellen Weg selbstbestimmt und im Vertrauen auf Ihren Körper zu gehen. Sie haben in Ratgebern über Schwangerschaft und Geburt viel Wissen erlangt. Hier geht es in erster Linie um die mentale Vorbereitung auf einen neuen Lebensabschnitt – von der Frau zur Mutter – und was dieser für Sie persönlich bedeutet.

Als Doula habe ich die Erfahrung gemacht, dass schwangere Frauen sehr oft glauben, dass ihre Umwelt mehr über ihre Schwangerschaft, ihr Wohlbefinden und über die Gesundheit des Babys im Bauch weiß, als sie selbst. Damit nicht genug: Über Jahrzehnte wurde den wehenden Frauen gesagt, sie dürften nicht trinken und nicht essen – sollten aber Treppen laufen und körperliche Höchstleistung vollbringen!

Ich bin der Meinung, dass die schwangere bzw. wehende Frau *einzig und allein* weiß, was ihr gut tut, wen sie um sich haben will, ob sie trinken oder essen will, in welcher Position sie jetzt gerade mit den Wehen am besten umgehen kann und wie stark ihr Bedürfnis danach ist, kontrolliert und überwacht zu werden. Oder ob sie dies nur weiter weg von ihren Urinstinkten und ihrer eigenen Sicherheit bringt, dass alles in Ordnung ist und sie und ihr Baby gerade einen guten Weg beschreiten. Erfahrene Geburtshelferinnen wissen: *Weniger ist mehr*. Weniger Kontrolle und weniger Stören bzw. Eingreifen in den natürlichen Geburtsvorgang führen zu einem positiven Geburtsverlauf.

Wahrscheinlich hört sich das für Sie jetzt etwas befremdlich an und vielleicht denken Sie: „Keiner soll mir helfen, mich unterstützen, mich überwachen?“ Keine Sorge – Sie sind nicht allein, jederzeit haben Sie eine Hebamme in Ihrer Nähe, Ihr Partner wird ebenfalls an Ihrer Seite sein oder eine gute Freundin, vielleicht

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)