



*Melanie Schöne*

## Mit Doula gut vorbereitet zur Geburt!

Warum eine alte Tradition wiederbelebt wird

Viele Frauen wünschen sich eine natürliche, selbstbestimmte Geburt und gehen voller Zuversicht in dieses Ereignis. Allzu oft werden sie dann durch Klinikroutine und den Schichtwechsel der Hebammen gestört, fühlen sich standardisierten Ab-

läufen ausgeliefert und dadurch fremdbestimmt. Und dies in Stunden, in denen sie selbst die größte Wandlung ihres bisherigen Lebens erfahren – ein Moment der Initiation, in dem Frauen die größte Kraft ins sich spüren und neues Leben

gebären, ein Übergang vom Frau sein hin zur Mutter. Da braucht es eher eine private, ruhige Atmosphäre und Menschen, die sie mit Zuversicht umsorgen und ihnen Vertrauen in den Geburtsprozess, in den eigenen Körper vermitteln.

Deshalb wünschen sich viele Frauen eine »Eins-zu-Eins-Betreuung« während der Geburt, d.h., dass eine Hebamme für sie zuständig ist, bis das Baby geboren ist. Der Schichtdienst und andere Gründe lassen diesen Wunsch aber vielerorts Wunsch bleiben. Die Geburt eines Kindes ist die Stunde der größten Würde im Leben einer Frau, ein Ereignis, an das sie sich ihr Leben lang erinnern wird und dieser Einzigartigkeit müssen wir in unserer Gesellschaft Rechnung tragen.

Gerade bei einem so einmaligen Erlebnis wie der Geburt, bei dem viele Faktoren und Hormone eine Rolle spielen, kommt es auf das gute Zusammenspiel aller Geburtspartner an.

### Geschichte der Begleitung von schwangeren/gebärenden Frauen

Rückblickend gab und gibt es in unserer Kultur immer mehrere Frauen, die sich um die Gebärende und ihre Bedürfnisse kümmern. Ein Kreis von Unterstützerinnen!

Eine gute Geburtsbegleitung achtet die Bedürfnisse und Kompetenz der Gebärenden und richtet den Fokus auf die positive Unterstützung von Mutter und Kind und deren Verbindung zueinander.

Viele historische Aufzeichnungen und Bilder belegen, dass mehrere Frauen die Gebärende unterstützten und sie umsorgten - vor, während und nach der Geburt.

### Die Doula – keine »Mode-Erscheinung«

Die Doula nimmt eine alte Tradition wieder auf. Ihre Anwesenheit und Unterstützung bei Geburten ist keineswegs eine neue Entwicklung. Die gebärende Frau wird zusätzlich zur Hebamme und ihrem Partner von einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau begleitet.

In den letzten hundert Jahren wurde die Geburt von der häuslichen Umgebung in die Krankenhäuser verlagert. In den 1960er Jahren begannen die Krankenkassen, die Kosten für eine medizinisch überwachte und geleitete Geburt in den Kliniken zu bezahlen. Die Kosten für die Hausgeburtshabammen wurden nicht oder nur zum Teil übernommen. Es wurde damals propagiert, dass der Kreißaal der sicherste Ort zum Ge-



Die Frau als Hausärztin nach einem Holzschnitt vom Jahre 1828.

bären sei, das Baby nach der Geburt nicht zur Mutter solle, damit diese sich ausruhen könne und wenig später wurde auch vom Stillen abgeraten. Daher gab es eine Generation Flaschenkinder, die wenig Bindung in den ersten Lebensstunden und Tagen zur Mutter erleben durften.

### »In guter Hoffnung« vs. wirtschaftliche Interessen

Leider führen die wirtschaftlichen Interessen vieler Kliniken zu einem niedrigen Hebammen-Personalschlüssel und bringen vielerorts die interne Vorgabe mit, eine Geburt müsse innerhalb von 12 Stunden »abgewickelt« sein, sonst ist die »Dienstleistung« nicht mehr wirtschaftlich. Hier entstand über Jahrzehnte eine Versorgungslücke – die kontinuierliche Unterstützung in der Wehenzeit! Und die Aufgabe, diese Lücke zu schließen, übernehmen Doulas.

### Schwangerschaft und Geburt mit einer Doula

Viele Frauen, die eine Doula engagierten, stöberten in Internet-Foren für Schwan-

gere und stießen dabei dann auf die Doulas. »Warum haben Sie eine Doula gesucht und was wünschen/erwarten Sie sich von mir?« fragt die Doula beim Erstgespräch. »Ich suche eine Doula, weil ich jemanden brauche, die sich auskennt und schon selbst Kinder geboren hat, die ich jederzeit anrufen kann, der ich vertrauen kann, der ich von meinen Ängsten, Wünschen, kleinen und großen Probleme erzählen kann und die mich mit guten Informationen rund um die Geburt meines Kindes versorgt! Solche Antworten sind die Regel.

Während der Schwangerschaft lernen sich Doula und die werdenden Eltern kennen. Es können alle offenen Fragen, (Vor-)Erfahrungen, Wünsche und Ängste miteinander besprochen werden und die Eltern erhalten von der Doula alle nötigen Informationen, um sich individuell und selbstbestimmt auf die Geburt vorzubereiten.

Doulas begleiten sowohl Hausgeburten als auch Klinikgeburten. Jedoch kom-

### EINE DOULA FINDEN

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



Die Doula fördert die Selbstbestimmung und die Intimität der werdenden Eltern.

men sie vorrangig bei Klinikgeburten zum Einsatz. Häufig haben Frauen keine Vorsorgehebamme, sondern gehen zum Gynäkologen. Da fehlt es oft an Zeit sowie für all die vielen Fragen als auch für eine intensive und individuelle Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft. So liegt bei den Vorsorgeuntersuchungen der Fokus auf der Überprüfung des Wachstums des Ungeborenen und dem Abgleichen verschiedener Daten, ob die Schwangere und ihr Kind gesund sind. Hebammen übernehmen Vor- und Nachsorgen, bieten Kurse an und betreuen oftmals viele Schwangere, sodass zum einen weniger Zeit pro Frau da ist und zum anderen die Vorbereitung auf die Geburt sich nicht so persönlich gestaltet. Die Doula stellt neben Wissen und Erfahrung *Zeit* zur Verfügung. Bei der Doula stehen keine finanziellen oder wirtschaftlichen Interessen im Vordergrund, sie sieht ihre Aufgabe darin, die schwangere Frau an ihre weibliche Intuition und Kompetenz zu erinnern und ihr einen Weg zu ihrer ureigenen Kraft zu gebären aufzuzeigen.

Sie ist auch Mutter und hat selbst erlebt, wovon sie spricht. Aus Erfahrung kann sie die Gebärende in der Wehenzeit sehr gut unterstützen, ohne dabei in die Aufgabenbereiche der Hebamme einzugreifen oder die Hebammenarbeit zu stö-

ren. Im Gegenteil: ein Hand in Hand arbeiten im Sinne der gebärenden Frau, der werdenden Eltern ist in Zukunft wünschenswert, da eine Person nicht alles rund um die Geburt leisten kann.

**In der Wehenzeit, während und nach der Geburt sind mehrere Hände von großem Vorteil, wenn diese wissen, was zu tun ist!**

Viele Mütter beklagen, dass sie vor allem eine Lücke des emotionalen, mentalen Beistands erlebten, als sie in den Wehen waren. Und so ist es die wichtigste Auf-

**»Kreißsaalbesichtigungen ähneln eher immer mehr Verkaufsveranstaltungen und Hochglanzflyer spiegeln nicht immer die Realität wider, die frau dann erwartet.«**

*(Michaela Lübeck, Doula)*

gabe aller Geburtspartner (Hebammen, Doulas, Ärzte), Zuversicht und Vertrauen in den Geburtsprozess und die Kraft der Frau zu vermitteln, denn dies ist gerade in dem medizinisch-technischem Umfeld, in dem heutzutage die meisten Frauen gebären, unendlich wichtig.

Im Wochenbett kommt die Doula zu Besuch und ist als Zeugin des Geburts-erlebnisses eine wichtige Unterstützung zur Verarbeitung dieses intensiven Ereignisses und kann dabei helfen, den Frauen zu bestätigen, wie großartig sie während der Geburt waren.

Die Doula kennt viele Möglichkeiten, dem werdenden Vater zu zeigen, wie er seiner Frau wirkungsvoll helfen kann.

Eine wichtige Aufgabe der Doula ist es, gemeinsam mit der schwangeren Frau ein positives Bild von der Kraft der Frauen zu erarbeiten/entwickeln, die in dieser besonderen Lebensphase in jeder Frau steckt. Sie wird die werdenden Eltern er-

mutigen, sich ihrer Bedürfnisse und ihrer Kompetenz bewusst zu werden, damit sie selbstbestimmt und gut informierte Entscheidungen treffen können. Ihr ist es ein wichtiges Anliegen, die Selbstbestimmung und Intimität der werdenden Eltern zu fördern.

14 Tage vor und nach dem errechneten Entbindungstermin bietet die Doula Rufbereitschaft rund um die Uhr an. Sie ist nun Tag und Nacht erreichbar und steht der Gebärenden von den ersten Wehen an während der gesamten Geburtsdauer bei, stärkt sie emotional und bleibt kontinuierlich an ihrer Seite, bis das Baby ge-

Eltern, die sich aus finanziellen Gründen keine Doula leisten können, aber gerne eine engagieren möchten, kann der Verein Doulas in Deutschland e.V. auf Antrag eine Kostenübernahme der Doulabegleitung ermöglichen.

Während und nach den Geburten sind schon viele wunderbare Kontakte

**»Sie war immer an meiner Seite, ohne aufdringlich zu sein. Die ganze Wehenzeit über hat sie mich und meinen Mann ermutigt und positiv gestärkt!«**

*(Maria aus Karlsruhe)*

boren ist. Da die Doula keinerlei medizinische Funktion hat, kann sie sich ganz auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter und deren Partner konzentrieren.

Der beruhigende Einfluss einer Doula auf den Vater ist ebenso stark wie auf die Gebärende. Väter haben manchmal große Angst um ihre Frau und es ist für sie schwierig, mit dem Wehenschmerz umzugehen. Dann brauchen sie Ermutigung und bei langer Geburtsdauer auch mal eine Pause und das Wissen, dass ihrer Frau weiterhin eine vertraute Person beisteht. Aus Erfahrungsberichten geht hervor, dass Männer sehr dankbar über die Anwesenheit einer Doula waren, weil sie sich durch sie entlastet fühlten und (selbst-)bewusst ihre Rolle als Geburtspartner fanden und auf das Ereignis Geburt einlassen konnten.

Nach der Geburt des Babys zieht sich die Doula zurück und sorgt für einen möglichst geschützten Raum, in dem Mutter und Vater in Ruhe ihr Baby begrüßen und intensiv Kontakt aufnehmen können. Im Wochenbett finden ein bis zwei Treffen statt und es wird ausführlich über das Geburtserlebnis gesprochen. Dies dient der Verarbeitung und ermöglicht einen bewussten Übergang in eine neue Lebensphase von Frau zur Mutter und Mann zu Vater. Zum Abschluss erhalten die Eltern einen persönlichen Geburtsbericht.

Die Kosten für eine Doula werden nicht von den Krankenkassen übernommen. Das Honorar für eine umfassende und individuelle Begleitung mit Vor- und Nachtreffen, Rufbereitschaft und kontinuierliche Begleitung während der gesamten Geburtsdauer liegt zwischen 400 € und 700 €. Frauen bzw. werdenden

zwischen Doulas und Hebammen entstanden und dieser Austausch und die Zusammenarbeit werden beiderseitig wertgeschätzt. Da gibt es vieles, was beide Professionen gemeinsam haben, u.a. eine Geburtskultur in Deutschland, die die Interessen der schwangeren/gebärenden Frauen und ihrer ungeborenen Kinder in den Vordergrund stellt – und die Medizintechnik nur dann zum Einsatz kommt, wenn es unabwendbar ist.

#### Die »erste« Doula

Alle Frauen, die als Doula arbeiten oder gerade damit beginnen, bewegen sich auf den Fußspuren der »ersten Doula«, die in den 1970er-Jahren als Studentin an den

**»Wenn wir die Welt verbessern wollen, müssen wir als erstes die Art und Weise des ›zur Welt Kommens‹ verbessern.«**

*(Michel Odent, Arzt, Geburtshelfer und Autor)*

Untersuchungen zur Bindungsforschung zwischen Mutter und Kind von den Wissenschaftlern Marschall M. Klaus, Phyllis Klaus und Klaus Kennell teilnahm. M. Klaus und Kennell forschten im Bereich der Kinderheilkunde, Phyllis Klaus war Psychotherapeutin, spezialisiert auf die Betreuung schwangerer Frauen und junger Eltern. Ihre Arbeit hat weltweit die Praxis des *Rooming in* bewirkt.

Es wurde in den Studien das Verhalten von Müttern untersucht, die im Vergleich zu anderen Müttern nicht gleich nach der Geburt von ihren Kindern ge-

#### Doula-Ausbildung

Die Doulas haben eine spezielle Ausbildung durchlaufen, die ihre Kenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett vertieft sowie Wissen und Techniken vermittelt, um Frauen während der Schwangerschaft individuell zu begleiten und in der Wehenzeit stärkend und im Vertrauen auf die Gebärfähigkeit der Frau zu unterstützen. Voraussetzung für die Doula-Ausbildung ist, selbst geboren zu haben, ein Mindestalter von 25 Jahren, körperliche und seelische Belastbarkeit und die Möglichkeit, eine Rufbereitschaftszeit zuverlässig mit dem eigenen Familien-/Berufsleben vereinbaren zu können. Die Begleitung kann mitunter viele Stunden andauern und erfordert deshalb u.a. eine große zeitliche Flexibilität.

trennt wurden und man wollte herausfinden, wie Mütter nach der Geburt in der ersten Stunde mit ihrem Kind umgehen.

Auch die 19-jährige Studentin Wendy sollte 10 Frauen nach der Geburt beobachten. Als ihre Aufzeichnungen ausgewertet wurden, waren alle sehr erstaunt, da sich ihre Ergebnisse sehr von denen der anderen Studentinnen unterschieden. Die Frauen, die sie beobachtete, hatten wesentlich leichtere und kürzere Geburten, weniger medizinische Interventionen, waren sehr zufrieden mit ihrem Ge-



»verfälscht« hatte. Doch sie dachten über Wendys Arbeit nach und kamen zu der Erkenntnis, dass es wohl einen großen Unterschied macht, wenn Frauen während der Wehen kontinuierliche Unterstützung haben und jemand für sie da ist, der ihnen Gutes tut.

Dana Raphael, eine Ethnologin im Team der Wissenschaftler, suchte nach einer Bezeichnung oder einen Namen dafür, was Wendy tat. Dann fiel ihr das griechische Wort »douleia« ein, was »der Frau dienen« bedeutet, und bezeichnete Wendy als »Doula«.

Heute ist Wendy Freed Psychiaterin in Seattle, Washington.

Aufgrund der Studien von Klaus und Kennell und dem damit verbundenen Entdecken der ersten »Doula« gründete sich Anfang der 1970er-Jahre der Verband *Doulas of North America* (DONA) und daraus resultierte bald eine Ausbildung zur sogenannten *Birth Doula* (Geburtsdoula).

### Studien zur kontinuierlichen Geburtsbegleitung

Die Studie *Kontinuierliche Unterstützung für Frauen während der Geburt* (Continuous Support, Hodnett, ED.; Gates, S.; Hofmeyr, GJ.; Sakala, C. 2003), ist bereits eine Wiederholung der Studien von Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus aus den 1970er Jahren und wurde im Jahr 2003 von der angesehenen Cochrane Collaboration anhand der Erfahrungen von fast 13.000 Frauen durchgeführt. Zusätzlich zur Erforschung der allgemeinen Effekte kontinuierlicher Geburtsbegleitung prüfte die neue Untersuchung die Effekte dieser Unterstützung unter verschiedenen Umständen. Die Auswirkungen waren größer, wenn die Person keine Klinikangestellte war sondern ausdrücklich für die »Eins-zu-eins-Betreuung« zuständig war. Verglichen mit Frauen ohne kontinuierliche Betreuung, liefen jene, die kontinuierliche Unterstützung von einer außenstehenden Person hatten, bedeutend weniger Risiko, einen Kaiserschnitt zu haben oder andere Interventionen und Unzufriedenheit zu erleiden.

Diese Frauen hatten:

26% weniger Risiko per Kaiserschnitt zu gebären

41% weniger Risiko mit Saugglocke oder Zange zu gebären

28% weniger Risiko irgendein Schmerzmittel oder Anästhesie und

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

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass alle Frauen Unterstützung während der gesamten Wehentätigkeit und Geburt haben sollten.

### Doulas in Deutschland

Seit etwa 10 Jahren gibt es auch in Deutschland Doulas. Derzeit sind es etwa 100. Der Verein Doula in Deutschland e.V. wurde im Jahr 2008 gegründet und erhebt eine jährliche Statistik über die Arbeit der Doulas. Daraus geht hervor, dass in den letzten Jahren die Anzahl der Doulas ebenso stieg wie die von ihnen begleiteten Geburten. Rund 80% der Geburten wurden in Geburtskliniken begleitet, 20% zu Hause oder im Geburtshaus. Alle Frauen strebten eine natürliche Geburt an und tatsächlich war dies bei 75% der Fall, über die Hälfte erlebte sogar eine ungestörte vaginale Geburt ohne jegliche medizinische Intervention. Die Kaiserschnittquote lag im Durchschnitt bei 25%. Von den begleiteten Frauen erwartete jede Dritte ihr erstes Kind.

Frauen, die bereits geboren hatten, gaben zum Großteil negative Geburtserfahrungen als Grund an, warum sie sich für eine Doula entschieden, denn sie suchten nach alternativen Möglichkeiten betreut und begleitet zu werden.

### MELANIE SCHÖNE



ist Mutter von zwei Kindern. Sie arbeitet seit 2006 als Doula und gründete 2008 den Verein Doulas in Deutschland e.V. Sie ist Initiatorin und Leiterin der Doula-Ausbildung in Kooperation mit DONA International und organisiert regelmäßig Fortbildungen. Ihr Buch *Doula-Wissen rund um die Geburt* und die Filmdokumentation *Hausgeburt – einfach friedlich gebären* erschienen 2011. Weitere Information unter [www.meine-doula.de](http://www.meine-doula.de)

## Impressum

Herausgeber: Sören Kirchner  
Chefredakteurin: Sabine Reichelt (sr) (V.i.S.d.P.)  
Redaktion: Johanna Gundermann (jgm)  
Layout: Sören Kirchner

**Anschrift Redaktion und Verlag:**  
Redaktion »unerzogen«  
tologo verlag  
Garskestr. 31  
04205 Leipzig  
Tel: 0341/2562069 Fax: 0341/2562075  
redaktion@unerzogen-magazin.de  
www.unerzogen-magazin.de  
Geschäftsführer: Sören Kirchner

**Anzeigen:**  
Sören Kirchner  
Tel: 0341/2562069 Fax: 0341/2562075  
anzeigen@unerzogen-magazin.de  
www.unerzogen-magazin.de/anzeigen

**Aboservice und Preise:**  
Preise: Heftpreis: 6,90 Euro, Jahresabo (4 Ausgaben):  
24,00 Euro frei Haus innerhalb Deutschlands.  
Bei Lieferungen ins Ausland fallen zusätzliche Ver-  
sandkosten von 2,50 Euro pro Heft an.

**Alle Anfragen zum Abonnement bitte an:**  
Abo-Service »unerzogen«  
Garskestr. 31  
04205 Leipzig  
abo@unerzogen-magazin.de

ISSN: 1865-0872

Redaktionsschluss: 25.11.2013

**Übersetzungen aus dem Englischen:**  
Eva Formaggio (Seite 26 - 29 und 36 - 40)  
Franziska Klinkigt (Seite 32 - 35)

**Bilder in diesem Heft:**  
Mella - photocase.com (Titelbild)  
Petra Dirscherl - pixelio.de (Seite 6)  
Helene Souza - pixelio.de (Seite 8)  
Rainer Sturm - pixelio.de (Seite 13)  
Jens Weber - pixelio.de (Seite 16)  
Andreas Zölllick - pixelio.de (Seite 17)  
Christian Pittner (Seite 20 und 22)  
rebel - pixelio (Seite 24)  
L. Hoffmann (Seite 31)  
Sabine Schmidt - pixelio.de (Seite 32)  
Harry Hautumm - pixelio.de (Seite 35)  
Kurt Michel - pixelio.de (Seite 37)  
benicce - photocase.de (Seite 38)  
Sean McGrath - piqs.de, CC-Lizenz (BY 2.0) (Seite 42)  
I. Scharfschwerdt - pixelio.de (Seite 44)  
Helene Souza - pixelio.de (Seite 48/49)  
Rainer Sturm - pixelio.de (Seite 53)  
Wolfgang Dirscherl - pixelio.de (Seite 59)

\*<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>

Alle anderen Bilder sind Eigentum der Redaktion oder des jeweiligen Autors bzw. Interviewpartners.

Richten Sie Leserbriefe an:  
leserbriefe@unerzogen-magazin.de

**Hinweise:**  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Rücksendung nur gegen Rückporto. Nachdruck der Beiträge nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Zuschriften können (mit Namens- und Ortsangabe, auch auszugsweise) veröffentlicht werden, falls kein Vorbehalt gemacht wird. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Vertriebsfirma oder infolge höherer Gewalt bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet und geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

# Nächstes Heft 4/13: Dezember 2013

[www.unerzogen-magazin.de](http://www.unerzogen-magazin.de)