

DOULA – der neue Weg der Geburtsbegleitung

Zitate aus dem Buch von Marshall H.Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus

Die Betreuung einer „erfahrenen Frau“ lässt die Geburt kürzer und leichter werden, gibt der Mutter Sicherheit und Geborgenheit und unterstützt den werdenden Vater.

Aufmerksame, erfahrene Frau leistet ständig seelischen und körperlichen Beistand.

Für den Vater ist es schwer, durchgehend objektiv und ruhig zu bleiben und ein gewisses Maß an Distanz zu den Schmerzen der Mutter, zu möglichen Ängsten oder Gefahren zu bewahren. In den meisten Fällen wird den Vater die unausgesprochene, aber zutiefst bewegende Frage beschäftigen: „Wird denn wohl alles gut gehen?“ Außerdem hat der Vater häufig bis dahin nur wenig oder noch gar keine Erfahrung mit einer Geburt gesammelt.

Aus diesem Grund braucht eine Frau während der Geburt nicht nur den gewählten Partner, sondern auch jemand, der ihr stärkend und erfahren zur Seite steht, der ihr ruhig und geschickt beim Umgang mit den Wehen helfen kann, und der für die Mutter wie für den Vater eine beruhigende und konstante Präsenz bedeutet – eine Doula. Sie gibt eine andere Art von Unterstützung als derjenige, der mit der gebärenden Frau in enger Beziehung steht.

Die Betonung liegt auf beruhigende Entspannung und Bekräftigung der natürlichen Fähigkeiten der gebärenden Frau.

Männer bekommen manchmal das Gefühl, es könnte ihnen ihr Platz weggenommen werden, wenn eine Freundin der Mutter eine wichtige Rolle übernimmt. Zusammen können beide jedoch eine wichtige Unterstützung sein. Dabei ist die Rolle der Doula darauf ausgerichtet, die Frau bei der Geburt auf zuträgliche, hilfreiche und objektive Weise so zu unterstützen, dass dasjenige Familienmitglied, das die Mutter dabei haben will, nicht allein die Verantwortung für die Geburt trägt – ohne sich dabei zwischen die Beziehung von Frau und Mann oder dem anderen Familienmitglied zu drängen.

Eine Doula erfüllt die emotionalen Bedürfnisse, sie bietet Information mit beruhigender Zuwendung.

Doula – eine geburtshilflich erfahrene Frau, die während der Geburt in unaufdringlicher und einfühlsamer Weise Unterstützung gewährt.

Eine Doula ist weder Ärztin noch Hebamme noch Krankenschwester. Sie ist nicht darin ausgebildet, medizinische Entscheidungen zu treffen. Sie hat jedoch alles über die bei einer Geburt vorkommenden medizinischen Vorgänge gelernt, damit sie diese den Eltern verständlich machen und ihnen so einen Teil ihrer Unsicherheit und Angst nehmen kann.

Sie schafft für die Mutter eine emotionale „Atmosphäre des Getragenseins“ und ermutigt sie dazu, sich vom eigenen Körper sagen zu lassen, was während der Wehen in den unterschiedlichen Geburtsphasen jeweils das Beste sein könnte.

Durch ihre Präsenz, ihr Verhalten und ihre tröstlichen Berührungen stellt die Doula eine Atmosphäre innerer Ruhe und Spannungsfreiheit her.

Wenn die Doula die Familie am Tag nach der Geburt besucht, erkundigt sie sich, was ihnen von diesen Stunden besonders im Gedächtnis geblieben ist, und ob sie irgendwelche Fragen oder Anliegen haben. Die Doula nimmt sich ausreichend Zeit, um die Geburtserfahrung

gemeinsam durchzusprechen, so dass die Eltern ihre positiven oder auch negativen Gefühle mitteilen können. Sie erinnert an Details, die den Eltern möglicher Weise entfallen sind. Fast allen Müttern tut es gut, wenn sie jede noch so kleine Einzelheit hören und damit mögliche Gedächtnislücken in ihrer Erfahrung schließen können. Dieses Durchsprechen des Geburtserlebnisses ermöglicht ihnen eine neue Wahrnehmung ihrer eigenen Leistung. Häufig haben Mütter das Gefühl, sie hätten da und dort versagt. Der gemeinsame Rückblick mit der Geburtsbegleiterin hilft ihnen zu verstehen, was während der Geburt tatsächlich geschehen ist. Es ist eine Gelegenheit, das Selbstbild der Mutter positiv zu verstärken, indem die Doula ihr die enorme Kraft vor Augen hält, die sie bei der Geburt entwickelt hat, und die Natürlichkeit, mit der ihr Körper seinem uralten biologischen Wissen gefolgt ist. Wenn es Komplikationen gegeben hat, hilft die Doula der Mutter, diese Erfahrungen zu verarbeiten und manches vielleicht auch unter einem anderen Blickwinkel zu verstehen.

Erfolgreiche Doulas sind selbstsichere und zuversichtliche Frauen, denen es leicht fällt, die Mutter zu berühren, sie in die Arme zu nehmen, warm und liebevoll auf sie einzugehen, während sie gleichzeitig ihre Autonomie zu respektieren wissen.

Bevor sie einer Frau bei der Geburt helfen kann, muss eine Doula mit dem Vorgang der Geburt vertraut sein und sich damit wohl fühlen, so dass sie nicht dadurch überfordert wird, was während der Geburt geschieht, und durch die vielfältigen Eindrücke, die damit verbunden sind – Blut, Schweiß, Schreie, Stuhl, Erbrechen oder Tränen. Eine Doula braucht Kraft und Ausdauer, denn die Geburten sind manchmal lang und schwer und können auch eine ganze Nacht über dauern.

Umfassende Kenntnisse über den natürlichen Geburtsvorgang verhelfen der Doula zu innerer Ruhe und Zuversicht.

Man sollte sich nur im Notfall der geburtshilflichen Technologien bedienen und sich ansonsten auf die Praxis der ständigen Geburtsbegleitung stützen, damit die Geburt ihren natürlichen und normalen Verlauf nehmen kann.

Mit einer Doula verringert sich die durchschnittliche Geburtsdauer auf unter 12 Stunden.

Die Gebärende ist in der Hand von Naturkräften und folgt einem Prozess, der ebenso automatisch abläuft wie Essen, Verdauung und Ausscheidung; je mehr es der Natur überlassen bleibt, ihn voranzutreiben, desto besser ist es für die Frau und das Baby.

Die Hebammen in einer Klinik haben meist zwei oder drei Gebärende gleichzeitig zu versorgen, die Gebärende ist (mit ihrer Begleitperson) die meiste Zeit auf sich alleine gestellt.

Ein Vater kann sich bei einer Geburt unbewusst mit ungelösten Fragen über Sterblichkeit und Sexualität quälen, über seine Identifikation mit dem Geburtsvorgang, seine Vaterschaft und seine eigene Rolle dabei. Im Gegensatz dazu bleibt die Funktion der Doula relativ beständig. Sie ist ausschließlich als Helferin und erfahrene Geburtsbegleiterin dabei. Frauen, die sich entscheiden, Doula zu werden, wollen anderen Frauen helfen und haben einen bestimmten Bezug zu allem, was mit Geburt zu tun hat. Sie haben während ihrer Ausbildung Gelegenheit, ihre persönliche Geschichte verstehen zu lernen, die sie mit dem Thema Geburt verbindet und sie lernen, nicht ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse auf die gebärende Frau zu übertragen.

Die erfahrene Geburtsbegleiterin weiß ebenso, wann ihr Beistand und ihre Unterstützung gebraucht werden, wie sie weiß, wann sie einfach nur still dabeisitzen muss, während die Frau sich auf ihren inneren Geburtsprozess einlässt. Für die Doula ist es leichter als für den Vater, von einer Rolle, in der sie führt, anleitet oder Vorschläge macht, in eine stillere ermutigende

oder auch in jede andere Rolle überzuwechseln, die jeweils in dem sich ständigen verändernden Fluss des Geburtsgeschehens erforderlich ist. Solche Veränderungen der inneren Position können für das Selbstwertgefühl eines Vaters problematisch sein. Wie die Aufgabe des Vaters, so ist auch die der Doula keine medizinische, doch ihre Erfahrung mit Geburten gibt ihr großes Selbstvertrauen und Wissen.

„Frauen profitieren sehr von der Anwesenheit einer weiblichen Begleiterin, die nicht nur mit ihnen fühlt, sondern die auch über alles Bescheid weiß und deshalb so gut das Gefühl von Ruhe und Sicherheit vermitteln kann, auf das es in diesen Stunden so sehr ankommt.“

(Dr. Kierin O'Driscoll und Dr. Declan Meagher, 1986)