

Doula ???

Ein Bericht von Kristina Wierzba-Bloedorn

Es ist Freitag morgen, 5 Uhr. Ich war trotz meiner zwei Söhne (1 und 4 Jahre alt) schon sehr lange Zeit nicht mehr um diese Uhrzeit fertig angezogen und mit einem Reiserucksack unterwegs zum Kölner Hauptbahnhof. Aber dies ist ein besonderes Wochenende und ich bin erfüllt von großer Vorfreude. Ich werde die erste deutsche Doula-Ausbildung besuchen, die Frauen die Möglichkeit gibt, sich über DONA (Doulas of North America) **international** zertifizieren zu lassen.

Doulas begleiten schwangere Frauen vor, während und nach der Geburt. Sie haben keine medizinische Funktion und schenken "nur" emotionale und physische Unterstützung. Und bereits in den 70er Jahren haben die Studien der Ärzte Marshall H. Klaus und John Kennel gezeigt, dass sich die Dauer einer Geburt im Durchschnitt um zwei Stunden verkürzt, die Kaiserschnitt-Rate um 50% sinkt, der Bedarf an schmerzstillenden Medikamenten geringer wird, und die Stilldauer sich verlängert, wenn eine Doula die Geburt begleitet. (Quelle: "Doula - der neue Weg der Geburtsbegleitung" von Marshall H. Klaus und John H. Kennel) Was diese beiden Ärzte durch aussagekräftige Studien über längere Zeit herausfanden, ist verloren gegangenes Wissen alter Generationen und Kulturen.

Der Zug bringt mich Richtung Karlsruhe immer vorbei an den Weinbergen und dem ruhig fließenden Rhein. In Mannheim steige ich aus. Dort treffe ich mich mit drei weiteren Frauen. Eine von ihnen kenne ich als Freundin schon länger. Sie ist von Berlin aus bis hierher angereist. Zusammen fahren wir nach Freisbach mit dem Auto weiter. Wir sind aufgeregt wie Kinder am Weihnachtsabend und warten ungeduldig auf die Bescherung. Das Auto ist erfüllt von unseren Gedanken und Erwartungen.

Wir erreichen kurz vor Beginn das Seminarhaus in einem kleinen ländlichen Ort, von dem ich in diesen intensiven drei Tagen nicht viel mitbekommen werde. Wir treffen Melanie Schöne, die Organisatorin der Weiterbildung. Ich kenne sie schon fast ein Jahr von Telefonaten und aus e-mails. Sie ist Doula und selber Mutter von zwei Kindern. Jetzt sehen wir uns das erste Mal live und umarmen uns - so als wenn wir uns schon oft persönlich begegnet wären. Nach der Zimmerbelegung gehen wir in den Seminarraum. Dort sitzen auf Bällen, Decken und Yogamatten 18 verschiedene Frauen und 4 Stillkinder im Kreis auf dem Boden in dem gelb gestrichenen Raum. Und der Raum ist mit gespannter Energie gefüllt.

Die Referentin beginnt.

Debra Pascalli-Bonaro ist DONA-Präsidentin und seit 25 Jahren Doula und bereist verschiedene Länder zu Vorträgen und gibt Doula-Workshops. Sie wird aus dem Englischen übersetzt von Jaqueline Eddaoudi aus Österreich. Eine schwangere Barbiepuppe von Matell geht durch unsere Hände. Sie hat keine Brustwarzen um ihr Kind zu stillen, in ihrer Verpackung werden Fläschchen mitgeliefert. Sie hat einen abnehmbaren und magnetischen Babybauch. Ihr Kind wird bereits mit Windeln durch einen Kaiserschnitt geboren. Sie besitzt keinen Geburtskanal. Und welch Wunder: ihr Bauch sieht danach so straff und wunderschön schmal aus, als wäre sie nie schwanger gewesen. Danach dürfen wir eine schwarze Stoffpuppe betrachten. Sie hat Brustwarzen, eine kleine runde Öffnung unterhalb des Bauches durch die ich ein kleines nacktes Stoffbaby herausziehen kann und ein vorne schließbares und stillfreundliches Wickelkleid.

Wir hören etwas über die Studien von Klaus und Kennel und die Geschichte der Doulas. Es ist eine alte Tradition, dass Doulas neben der Hebamme gebärende Frauen auf ihrem Weg zu ihrem Kind begleiten.

Natürlich kann man die geburtshilfliche Situation in den Krankenhäusern von Amerika nicht mit Holland oder Deutschland vergleichen. In den USA wurde die Hebamme nahezu überall aus dem Kreißaal verdrängt. Dort gibt es nur Ärzte und Krankenschwestern. Aber auch in Deutschland hat nicht jede Frau die Möglichkeit, eine Beleghebamme zu finden - manchmal nie, weil es kein Belegsystem gibt und manchmal nicht mehr, weil sie sich zu spät um eine Hebamme bemüht hat.

Und auch eine Beleghebamme muss unter der Geburt manchmal den Raum zu verwaltungstechnischen Zwecken verlassen und kann sich nicht nur auf die gebärende Frau konzentrieren, weil sie eben auch medizinische Verantwortung hat. Und werdende Väter fühlen sich in den meisten Fällen hilflos und überfordert, wenn sie ihre wehenden Frauen sehen. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern arbeitet eine Doula in Amerika allerdings sehr häufig mit Hebammen bei Hausgeburten zusammen.

Wir essen zu jeder Mahlzeit in dem kleinen Speisezimmer des alten Seminarhauses. Unter Fachwerkbalken tauschen wir erste Gedanken und Erfahrungen aus. Ich habe schon lange nicht mehr so gut gegessen. Im Laufe des Wochenendes lernen wir verschiedene Techniken, von denen frau weiß, dass sie wehenden Frauen unter der Geburt helfen. Wir probieren verschiedene Geburtspositionen aus und begreifen, warum eine Entbindung in Rückenlage für Mutter und Kind gefährlich sein kann. Wir sprechen über das Thema Kaiserschnitt und welche Umstände diese Geburtsform für die Mutter und das Kind optimieren, z.B. ein schneller Hautkontakt oder Fotos dieser Geburtsform, die später die Erinnerungslücken schließen. Wir sprechen über Schmerzmittel, dass jede Frau die Entscheidung dafür selber treffen sollte und warum auch nach einer PDA eine Doula von großem Vorteil sein kann. Wir spielen Rollenspiele und der Raum ist erfüllt von all den "Wehentönen" und

beruhigenden Worten der Doulas. Wir erarbeiten, was für eine Frau nach der Geburt wichtig ist und wo unsere Rolle in den einzelnen Phasen der Schwangerschaft und Geburt ist. Wir sehen auch viele Filme über Geburten: in Krankenhäusern, zu Hause, im Geburtshaus und im Wasser. Jeder wischt sich irgendwann an diesem Wochenende einmal Tränen weg, weil all die Gefühle und Worte uns berühren und so verletzlich und offen machen. Es öffnet unsere Herzen für die Berufung Doula. Wir überlegen, was die ideale Geburt wäre und versuchen unseren Platz als Doula zwischen Wunschvorstellungen und Realität zu finden und der Gebärenden ihre Rolle als Königin zu ermöglichen.

An einem Abend sitzen wir zusammen im Kreis und reden über unsere eigenen Geburtserlebnisse. Tränen der Freude und Trauer fließen. Jede Frau hat etwas mitgebracht, was ihr unter der Geburt oder später Kraft und Mut gegeben hat. Eine Frau hat eine Kerze mitgebracht, die während der gesamten Geburt ihrer Tochter brannte. Die Kerze wird auch bei der nächsten Geburt brennen und dann wird sich der Kerzenrand weiter öffnen. Wir stehen im Kreis und es erklingen Melodien aus verschiedenen Kulturen und das Singen stärkt unser Gemeinschaftsgefühl.

Am Sonntag Nachmittag überreicht Debra jeder Frau das Teilnahmezertifikat des DONA-Workshops. Es entstehen Bilder mit jeder Teilnehmerin und auch ein Gruppenbild draußen im Hof umrandet von der späten Nachmittagssonne. Ich fahre mit vielen euphorischen Gefühlen wieder zurück nach Hause. Es dauert nicht mehr lange, dann sehen wir uns zum nächsten Ausbildungswochenende wieder. Dort wird auch eine Karlsruher Hebamme referieren. Ich kann es kaum erwarten euch alle wiederzusehen...

In manchen Ländern ist die Tradition der Doula schon lange verschwunden, in anderen Ländern ist sie nie verdrängt worden und in vielen Ländern erfährt sie

gerade wieder einen Neubeginn. Ich bin stolz, dazu meinen Beitrag leisten zu können.

Mehr zu diesem Thema unter:

DONA international: [www.dona.org](http://www.dona.org)

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

Autor des Textes: [www.doula-kristina.de](http://www.doula-kristina.de)

