

BERUF DER WOCHE

Doulas - Bis zum schönen Ende

Zusätzlich zu Ärzten und Hebammen stehen sogenannte Doulas Frauen bei der Geburt zur Seite

VON SABRINA EBITSCH

Die Geburt ihres ersten Kindes hatte sich Elisabeth Wiedenhofer ganz anders vorgestellt. "Ich wollte eine natürliche Geburt, aber hatte irgendwann das Gefühl: Ich schaffe das nicht." Was folgte, waren 36 Stunden Wehen inmitten eines hektischen Krankenhausbetriebs, am Ende ein Kaiserschnitt. Jetzt, schwanger mit ihrem zweiten Kind, möchte Wiedenhofer "jemanden bei mir haben, der das tut, was mein Mann nicht leisten kann". Wenn sie im Herbst im Kreißaal liegt, soll eine Doula dabei sein.

Doulas sind professionelle Geburtsbegleiterinnen, die während der Geburt ganz und gar für die werdende Mutter da sind: Sie trösten, erklären, massieren. Das Wort Doula kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet sinngemäß "Dienerin der Frau". Das Konzept ist nicht neu, sondern wird seit Jahrtausenden praktiziert: Frauen, die schon eigene Kinder haben, helfen werdenden Müttern durch die Geburt. Die Wiederbelebung dieses Modells stammt aus den USA, wo es weniger Hebammen in den Krankenhäusern gibt und dafür umso mehr Doulas. In Deutschland ist das Berufsbild noch kaum angekommen, bundesweit bieten nur ein paar Dutzend ihre Dienste an: Der Verein Doulas in Deutschland verzeichnet 24, die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung elf zertifizierte Geburtsbegleiterinnen.

Der Bedarf ist da. Immer mehr Frauen sind bereit, die 400 bis 500 Euro zu investieren, die eine Doula in der Regel kostet. Viel Geld dafür, dass einem jemand die Hand hält; viel Geld für etwas, das doch auch der Partner oder die beste Freundin übernehmen könnte. Trotzdem kommen zu Doulas nicht nur alleinstehende Frauen. Eine Geburt ist eine Grenzerfahrung, im schlimmsten Fall sogar eine traumatische, in der sich die Frau vor Schmerzen und Anstrengung allein gelassen fühlen kann und die viele Partner überfordert. Hinzu kommt, dass sich Ärzte und Hebammen meist um mehrere Geburten gleichzeitig kümmern müssen und sich die Schwangere mit dem Schichtwechsel erneut auf Fremde in ihrem Intimbereich einstellen muss.

Die Doula bleibt. "Zu wissen, dass jemand da ist, den man kennt, das gibt Sicherheit", sagt Barbara Strehler-Heubeck vom Doula-Team München. Strehler-Heubeck hat bereits rund 50 Geburten begleitet. Sie und ihre Kolleginnen wollen weder Partner noch Hebamme ersetzen und können dafür auch nicht die medizinische Kompetenz vorweisen. Aber sie haben ausreichend Wissen, um zu erklären, was vor sich geht, und genügend Erfahrung, um sich von Blut und Schreien nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Selbst eine Geburt überstanden zu haben ist die Voraussetzung, um Doula werden zu können. Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt, die Verbände bieten jedoch eine zertifizierte Ausbildung an, die anderthalb Jahre dauert und berufsbegleitend stattfindet. Dabei wird medizinisches Wissen rund um die Geburt vermittelt, es werden Methoden der Entspannung und der Schmerzerleichterung gelehrt und die Kommunikationsfertigkeiten trainiert. Außerdem hospitieren die Frauen in Geburtsvorbereitungskursen, in einer Still- oder Müttergruppe und bei fünf Geburten.

Ausgebildete Doulas kommen dann für je 50 Euro zu einem bis zwei Vorgesprächen. Bei ausreichend Sympathie kann die Schwangere das Komplettpaket für 400 Euro buchen: Zehn Tage vor und nach dem errechneten Geburtstermin ist die Doula rund um die Uhr für den Fall erreichbar, dass die Wehen einsetzen.

Barbara Schmitz hat die Entscheidung für eine Doula bei der Geburt ihrer Tochter nicht bereut. Ihrem Mann wollte sie die Verantwortung nicht allein aufbürden, und ihre Freundinnen hatten selbst eher negative Geburtserlebnisse gehabt. "Ich wollte nicht allein der Krankenhausmaschinerie ausgeliefert sein und wollte eine geburtserfahrene Frau an meiner Seite haben", sagt die 42-Jährige. Andrea Singer holte Wasser, lenkte ab, erinnerte an die richtige Atmung, massierte. "Eine professionelle Empathie, ähnlich wie die des Therapeuten für den Patienten, ist wichtig", sagt Singer. Sie machte auch Mut, als die Ärzte nach stundenlangen Wehen zu einer Periduralanästhesie (PDA), die die untere Körperhälfte betäubt, rieten, die Schmitz nie wollte. "Ohne Andrea hätte ich Panik gekriegt – zu merken, dass sie ganz ruhig war, hat sehr geholfen", sagt Schmitz.

Es gibt nur wenige Studien, die die Auswirkungen der Präsenz einer Doula auf den Geburtsverlauf untersucht haben. Die umfassendste stammt aus den USA und kommt zu dem Ergebnis, dass sich die Geburtsdauer um ein Viertel reduziert und die Nachfrage nach einer PDA um 60 Prozent; außerdem werden um etwa 50 Prozent weniger Kaiserschnitte durchgeführt. Auch eine Metastudie mit Auswertung von 15 Untersuchungen zu kontinuierlicher psychosozialer Betreuung während der Geburt – unter anderem durch eine Doula – ergab, dass weniger Schmerzmittel verabreicht und weniger Kaiserschnitte durchgeführt wurden und die Frauen insgesamt zufriedener mit der Geburtserfahrung waren.

Unumstritten ist das Konzept Doula aber auch angesichts dieser Untersuchungsergebnisse nicht. Die Reaktionen im Krankenhaus seien geteilt, sagt Singer: "Manchmal bekommt man schon zu hören: Was braucht's denn da noch eine Doula? Aber oft ist das Klinikpersonal auch froh, wenn wir dabei sind." Gerade Hebammen sehen das Eindringen in ihre Domäne mit Skepsis. Nicht nur der Konkurrenz wegen, auch weil sie die Aufgabenteilung im Kreißaal kritisch sehen. "Man kann nicht sagen: Du bist für die Vagina zuständig und ich für die Seele" sagt Edith Wolber vom Deutschen Hebammenverband. Natürlich kümmere sich eine Hebamme auch um die psychischen Bedürfnisse der Frau. Die Kritik, dass Hebammen dies oft gar nicht leisten könnten, würde sie unterschreiben. "Wir vom Hebammenverband fordern eine Eins-zu-eins-Betreuung für jede Frau,

aber davon sind wir noch weit entfernt", sagt Wolber. Wenn sich die Doulas weiter durchsetzen, hätte diese Forderung keine Grundlage mehr. "Das darf nicht dazu führen, dass das Solidarsystem aus der Verantwortung entlassen wird."

Gerade weil sie diese Eins-zu-eins-Betreuung bei der ersten Geburt vermisst hat, möchte sich Elisabeth Wiedenhofer von einer Doula unterstützen lassen. Damit es eine natürliche Geburt wird und um sie in besserer Erinnerung zu behalten. "Eine Doula ist genau das, was ich brauche: jemand, der mir das Gefühl gibt, dass ich es schaffe."

ZEIT ONLINE 2009