

«Ich will auf jeden Fall eine Doula sein»

HITZKIRCH Sie will werdenden Eltern vor, während und nach der Geburt emotional zur Seite stehen: Helene Bütler-Fessler aus Hitzkirch lässt sich zur Doula ausbilden. Im Sommer durfte sie bei Jasmin Imsand zum ersten Mal eine Geburt begleiten.

von Milena Stadelmann

Nach stundenlangen Wehen, Schmerzen und pressen war der Moment da: der erste Schrei, der erste Atemzug. Am 16. Juni brachte Jasmin Imsand ihren Sohn Marlon zur Welt, in ihrer Wohnung in Littau, begleitet von einer Hebamme und Helene Bütler-Fessler – ihrer Doula.

Der Begriff Doula stammt aus dem altgriechischen und bedeutet so viel wie «Dienerin der Frau». Sie ist eine geburtserfahrene, nicht medizinische Helferin und ersetzt weder Hebamme noch Arzt. Während Hebammen dazu befähigt sind den Verlauf der Schwangerschaft zu begleiten, die Vitalzeichen der Mutter und das Wachstum des Kindes zu überwachen, fokussiert sich eine Doula auf die emotionale Unterstützung der Frau oder des Paares vor, während und nach der Geburt. Eine Doula bleibt während der gesamten Entbindung bei den werdenden Eltern, um deren Intimsphäre zu schützen.

In der Wohnung, wo Marlon vor zwei Monaten das Licht der Welt erblickte, ist es an diesem warmen Samstagmorgen Mitte August ruhig. Imsand und Bütler sehen sich das dritte Mal seit der Geburt: Die Begrüssung fällt herzlich und vertraut aus. Dann setzen sich die beiden Frauen an den Wohnzimmerisch und lassen die Geburt bei ihrem vorläufig letzten offiziellen Gespräch Revue passieren – während das Baby im Nebenzimmer schläft.

Das erste Kennenlernen

Es ist ein Monat vor dem errechneten Geburtstermin: Imsand hat sich dafür entschieden, ihr drittes Kind bei einer Hausgeburt zur Welt zu bringen und nach einer Hebamme gesucht, die sie dabei begleitet. Denn: Den 11-jährigen Patrice und die zweijährige Susanna gebar Imsand im Spital. Bei ihrer Tochter gab es Komplikationen, sie verlor das Fruchtwasser, doch das Baby wollte nicht kommen. Nach mehreren Tagen wurde die Geburt eingeleitet. «Der Schmerz kam von 0 auf 100», erinnert sich die 32-Jährige. Alle Versuche mit dem Schmerz zu arbeiten misslangen, die ihr fremden Ärzte und Hebammen gingen nicht auf die Bedürfnisse von Imsand ein: «Ich fühlte mich machtlos.» Rückblickend war diese Geburt für sie keine gute Erfahrung. Die Hausgeburt sollte Imsand eine intimere und selbstbestimmtere Geburt ermöglichen. Doch ihr fehlte eine zweite Person, die sie neben der Hebamme bei der Entbindung begleiten würde. Da erzählte ihr



Doula Helene Bütler-Fessler (links) freut sich, Baby Marlon und Jasmin Imsand, die sie bei der Geburt begleitet hat, wiederzusehen. Fotos Milena Stadelmann

die Hebamme von einer Bekannten, die gerade die Ausbildung zur Doula absolviert: Helene Bütler-Fessler.

Kurz darauf trafen sich die beiden Frauen zu einem Erstgespräch: «Die Chemie stimmte, das Vertrauen war sofort da», sagt Imsand. Die werdende Mutter hatte damals schon von Doulas gehört: «Ich wusste aber noch nicht, was die Dienstleistung wirklich beinhaltet.» Bei Bütler sind das zwei Gespräche vor und nach der Geburt sowie eine 24-Stunden-Erreichbarkeit während zwei Wochen vor und nach dem errechneten Geburtstermin. Beim Erstgespräch ging Bütler auf die Bedürfnisse und Wünsche von Imsand ein. Alle möglichen Szenarien, die während der Geburt auftreten könnten wurden besprochen und die entsprechenden Bedürfnisse von Imsand diskutiert: Wann möchte die Gebärende eine PDA? Was passiert bei einem medizinischen Notfall? Und was für Aufgaben übernehmen die Begleiterinnen? Das gab Imsand Sicherheit. Sie wusste: Bütler kennt ihre Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen. Solange es der Gesundheitszustand zulässt, wird sie sich für diese einsetzen.

«Gerade bei Frauen, die ein schlechtes Geburtserlebnis hatten, ist eine Begleitung durch eine Doula besonders sinnvoll», sagt Bütler. Aber auch für Erstgebärende oder Frauen, die alleine zur Geburt gehen müssen. «Das Ziel

ist, dass die Frau ihre Ängste ablegen und die Geburt als positives und selbstbestimmtes Erlebnis in Erinnerung behalten kann.» Auf ein zweites Vorgespräch verzichteten Imsand und Bütler, da die Schwangerschaft bereits so weit fortgeschritten war und die Schwangere sehr eng durch die Hebamme betreut wurde. Als sich die Frauen das nächste Mal sahen, war Imsand in den Wehen.

Eine Lücke im Gesundheitssystem

Marlon gibt aus dem Nebenzimmer Geräusche von sich. Imsand steht auf und sieht nach ihm, das Baby hat Hunger – es ist Zeit zum Stillen. Als Bütler den Kleinen erblickt, sieht man ihr die Freude an: «Wie gross er geworden ist.» Imsand schaukelt das Baby stolz und fragt den Jungen: «Und kennst du Helene noch?» Die dreifache Mutter denkt gerne an die Geburt von Marlon zurück. Die Stimmung während der Geburt, «die weibliche Energie», hätten gepasst, die Doula und die Hebamme Seite an Seite gearbeitet.

Das ist nicht selbstverständlich: Die meisten Hebammen seien gegenüber Doulas zwar positiv eingestellt, sagt Bütler – es gebe aber auch skeptische. «Sie haben Angst, wir nehmen ihnen einen schönen Teil ihrer Arbeit weg.» Zudem gebe es Hebammen, welche der Ansicht seien, die Doulas würden sich während der Geburt bei medizinischen Themen

einmischen. Bütler: Wie überall, gebe es leider sicher auch schwarze Schafe. «Doch grundsätzlich unterliegen wir Doulas einem Ehrenkodex, in welchem steht, dass wir uns bei medizinischen Fragen raushalten. Wir schätzen die unglaublich kostbare und verantwortungsvolle Arbeit der Hebammen sehr.»

Rebekka Wigger-Duss, Hebamme und Stillberaterin aus Rickenbach, ist keine Kritikerin – im Gegenteil. Sie findet es schade, wenn die beiden Berufsgruppen sich als Konkurrenz erleben: «Wir haben doch denselben Fokus: das Wohlergehen und die Gesundheit von jungen Familien.» Doulas füllen ihrer Meinung nach eine Lücke im Gesundheitssystem, da die personelle Situation in den Geburtsabteilungen öfters keine 1:1-Betreuung ermögliche: «Doulas können sich bei ihrer Begleitung gänzlich auf das emotionale Erleben der Frau oder des Paares konzentrieren, während Hebammen auch die medizinischen Faktoren einbeziehen und öfters zwischen verschiedenen Geburten hin und her wechseln müssen.» Das schulmedizinische Verständnis der Geburt sei nach wie vor «zu sehr auf die physischen Belange reduziert». Neben der Arbeit der Doulas brauche es auch «ein grösseres Angebot an Beleghebammen, die Frauen von Anfang der Schwangerschaft an, durch die Geburt und im Wochenbett begleiten», sagt Wigger. «Diese

Art von Geburtsbetreuung ist gemäss diversen Studien mit einem deutlich geringeren Verbrauch von Schmerzmitteln und einer grösseren Zufriedenheit mit dem Geburtserlebnis verbunden.»

«Ein unglaublich schönes Erlebnis»

Bei Imsand traf das auf die Geburt von Marlon zu: «Es war eine sehr schöne Erfahrung – trotz der Schmerzen. Für mich hat es so gestimmt.» Das freut ihre Doula: «Du hast das ja auch richtig toll gemacht.» Imsand hat bekommen, was sie sich gewünscht hat: eine selbstbestimmte Geburt, im intimen und vertrauten Rahmen. «Eine Doula würde ich jedem empfehlen», sagt sie. Besonders schätzt sie den Kontakt nach der Geburt: «Man hat die Möglichkeit nochmals mit jemandem über die Geburt zu sprechen, der dabei war.» Dabei können offene Fragen oder schwierige Momente besprochen und verarbeitet werden. Das Nachgespräch ist beendet, zum Abschluss will Bütler bei Imsand ein Rebozo-Schliessritual durchführen. Dabei wird die Frau mit Tüchern eingewickelt und massiert, um den Körper nach der Geburt wieder «zu schliessen».

Zuvor will Imsand aber noch etwas von Bütler wissen: «Wie war die Geburtsbegleitung denn überhaupt für dich, Helene?» «Unglaublich schön», sagt diese. «Ich weiss jetzt, dass ich auf jeden Fall eine Doula sein will.»



Beim Rebozo-Ritual wird die Frau nach der Geburt in Tücher eingewickelt und dabei wieder «verschlossen».

Die Dienerin der Frau

HELENE BÜTLER-FESSLER Neben ihrer Ausbildung zur Doula führt Helene Bütler-Fessler in Hitzkirch mit ihrer Familie einen Landwirtschaftsbetrieb. Die 50-Jährige hat vier Kinder zwischen 16 und 26 Jahren. Mit dem Erwachsenwerden der Kinder suchte sie nach einer neuen Herausforderung. Dabei stiess sie auf die Ausbildung zur Doula. «Durch meine Geburtserfahrungen hatte ich das Gefühl, das sei das Richtige für mich», sagt Bütler. «Ich habe selber vier völlig unterschiedliche Geburten erlebt.» Insbesondere bei der ersten hätte sie sich eine engere Betreuung und mehr Vorinformationen gewünscht. Als Doula kann sie ihr Wissen nun anderen Schwangeren weitergeben. «Jede Frau und jede Geburt haben ihre eigene Geschichte.»

Im letzten Herbst begann Bütler schliesslich mit der Doula-Aus-

bildung. Diese besteht aus sechs Schulblöcken, die über das Jahr verteilt sind. Dabei werden die Frauen in verschiedenen Bereichen ausgebildet: unter anderem in der Physiologie der Geburt, Kaiserschnitt, dem Stillen, der Wochenbettbetreuung, Schmerzerleichterung, aber auch dem Umgang mit einer stillen Geburt oder der Trauerbegleitung.

Mit den ersten Geburtsbegleitungen schliesst Bütler im Herbst die Ausbildung zusammen mit sechs weiteren Frauen aus dem Raum Luzern ab. Zusammen wollen sie nun einen Doula-Kreis gründen (Website ist im Entstehen: www.doula-kreis.ch), um mit vereinten Kräften auf den Beruf der Doula aufmerksam zu machen. Bütler: «Nicht jede Frau benötigt eine Doula, aber es ist wichtig, dass jede Frau weiss, dass es Doulas gibt.» **mst**

Mehr Informationen unter: www.doula.ch