

# Zürichsee-Zeitung

Bezirk Horgen

**ZRZ**  
 Zürcher Regionalzeitungen

4 REGION

 ZÜRICHSEE-ZEITUNG BEZIRK HORMEN  
 MITTWOCH, 11. MAI 2011

## Die Geburt mit Ruhe angehen

**THALWIL.** Der schwangeren Frau die Ängste vor der Geburt nehmen und ihr «dienen»: Das sind die Aufgaben von Doula Mara Jacob.

BETTINA ZANNI

Eine Schwangerschaft kann neben der Vorfreude auf den neuen Erdenbürger auch mit Ängsten und Ungewissheit verbunden sein. Gerade dann, wenn die Frau das erste Mal gebärt oder bei einer anderen Entbindung negative Erfahrungen gemacht hat. In dieser Situation können die Dienste der Doula Abhilfe schaffen. Den Frauen als Doula zur Seite steht etwa die dreifache Mutter und ehemalige Sek-Lehrerin Mara Jacob aus Thalwil. Obwohl Doulas schon selbst geboren haben müssen, wollen sie der werdenden Mutter nicht vorschreiben, wie sie sich vor, während und nach der Geburt zu verhalten hat. «Vielmehr soll sie die Geburt haben, die ihrer Persönlichkeit und Situation entspricht», betont Mara Jacob.

«Wir sind so etwas wie eine Freundin auf Zeit für die Schwangeren», erklärt die 38-jährige Thalwilerin, die sich bei der Geburt ihrer drei Söhne ebenfalls von einer Doula betreuen liess. Damit sich die Klientin mit der Thalwiler Doula vertraut machen kann, trifft sich Jacob mit ihr erst zu einem Kennenlern-Gespräch. Bei diesem sieht die Schwangere, ob Jacob ihr als Doula entspricht. «Die Frau muss

mich sympathisch finden und die Art, wie ich rede und mich bewege, mögen», fährt Jacob fort. Dies ist wichtig. Ist die Doula doch, sofern es sich nicht um eine Teilbegleitung handelt, auch bei der Niederkunft – einem intimen und emotionalen Moment – dabei.

### Im Kreissaal herumalbern

Vor der Entbindung führt Jacob mit ihren Klientinnen mindestens zwei Vorgespräche. «In diesen haben die Frauen Gelegenheit, über ihre Ängste und Wünsche zu reden», sagt die Thalwilerin. Um den Frauen die Angst vor dem Gebären zu nehmen, hat Jacob verschiedene Techniken: Sie beruhigt sie, zeigt ihnen, wie sie sich entspannen können, massiert, macht mit den Frauen Atemübungen oder geht mit ihnen spazieren.

Wenn sich die werdende Mutter im Spital auf die kurz bevorstehende Niederkunft vorbereitet, ist die Atmosphäre stets gelöst. «Manchmal albern wir kurz vor der Geburtseinleitung auch herum», sagt Mara Jacob schmunzelnd. Für entspannte Stimmung sorgt Jacob in diesen Stunden auch, indem sie die Klientin massiert, ihr kühle Tücher auflegt, mit ihr spazieren geht, sie zu- und abdeckt, ihr beim Aufstehen hilft und Essen und



Mara Jacob weiss, wovon sie spricht: Ihre drei Söhne (von links Nael, Lorin und Andris) hat sie selber in Begleitung einer Doula auf die Welt gebracht. Im Hintergrund Ehemann Andreas Jacob. Bild: Sabine Rock

Trinken bringt. Neben diesen «dienenden» Tätigkeiten hat Jacob im Kreissaal auch ein offenes Ohr für die Sorgen und Ängste der Gebärenden.

### Doula für den Mann

Eine Doula ist aber nicht nur Frauensache. «Bei einer Geburt wird auch vom Mann relativ viel verlangt», meint die Thalwilerin. «Der werdende Vater ist nervös», sagt Jacob, «zudem erlebt er eine Person, die ihm ganz nahe steht, in grossen Schmerzen.» Da ist es auch die Aufgabe der Doula, den Mann bei Zweifeln aufzuklären und ihn zu beruhigen.

Zwei Wochen vor und nach dem errechneten Geburtstermin muss Jacob rund um die Uhr einsatzbereit sein – ein nicht ganz einfacher Umstand für eine dreifache Mutter. «Ich bin in der glücklichen Lage, dass sich mein Mann, meine Nachbarn und vor allem meine Mutter um die Kinder küm-

mern können, wenn ich weg bin», sagt Jacob dankbar. Obwohl die 38-Jährige, die im Jahr ungefähr vier Geburten begleitet, die Arbeit als Doula mit ihrer Familie gut unter einen Hut bringt, musste sie etwa wegen eines «Christkinds» schon Abstriche machen. «Am letzten Heiligabend konnte ich nicht mit meiner Familie Weihnachten feiern, weil ich bis am Nachmittag des 25. Dezember eine Gebärende betreute», erinnert sich Jacob.

### Schöne Erlebnisse

Zwar muss die Thalwilerin wegen ihrer Tätigkeit als Doula manchmal auch verzichten. Nie würde sie aber daran denken, aufzuhören. Bei der Geburt ihrer drei Söhne liess sich Jacob ebenfalls von einer Doula betreuen. «Ich möchte anderen Frauen als Doula ebenso ein schönes Geburtserlebnis beschreiben, wie ich es erleben durfte», sagt Jacob begeistert.

Bei den Frauen, die das Angebot der Doula nutzen, handelt es sich um keine spezifische Kundengruppe. Unterstützt hat die Thalwilerin Kundinnen, die zwischen 20 und Ende 30 Jahre alt waren. Falsch liegt, wer glaubt, dass vorwiegend alleinstehende Frauen eine Doula beiziehen. «Ich habe bis jetzt nur Paare betreut», sagt Mara Jacob.

Gegenüber den «Schwangerschafts-Dienerinnen» mögen einige Vorbehalte haben. Vielleicht finden sie, dass mit dem Angebot der Doulas unnötiges Aufheben um Schwangerschaft und Geburt gemacht wird. Mara Jacob hat aber einen triftigen Grund, diese Vorbehalte aus dem Weg zu räumen: Heute sind die werdenden Mütter, im Gegensatz zu anderen Kulturen, mehr allein. «Früher war das nicht der Fall. Deshalb macht man mit den Doulas eigentlich nichts anderes, als dass man zum Alten zurückgeht», sagt Jacob.

### DER FRAU DIENEND

«Doula – Geburtsbegleiterin» ist ein geschützter Begriff. Doula stammt aus dem Griechischen und bedeutet «Dienerin der Frau». Diese unterstützt werdende Mütter vor, während und nach der Geburt. In dieser Zeit standen ihnen früher vor allem Mütter, Tanten oder die Dorfältesten zur Seite. Da Doulas keine medizinischen Funktionen übernehmen, ersetzen sie den Arzt oder die Hebamme nicht. Sie stehen der Gebärenden und ihrem Partner der Situation angepasst unterstützend zur

Seite. Eine ganze Geburtsbegleitung kostet pauschal 800 bis 1000 Franken. Um als Doula arbeiten zu können, muss die Frau geboren haben und 16 Kurstage und 200 Selbstlernstunden über ein Jahr verteilt absolvieren. Derzeit bieten im Bezirk Horgen fünf Frauen Dienste als Doula an. Insgesamt gibt es in der Schweiz zurzeit 88 Doulas, wobei der Kanton Zürich weitaus die meisten stellt. (bz)

[www.doula.ch](http://www.doula.ch)