

# Tagesanzeiger



## Mit der Doula wird Gebären für die Frau zum Erlebnis

Mara Jacob begleitet Frauen während der Geburt. Sagt sie an einem Fest, sie sei Doula, weiss niemand, wovon sie spricht. Das will die Thalwilerin ändern.

### Von Ev Manz

Thalwil - «Sie war ein Engel», sagt Mara Jacob und meint damit jene Frau, die ihr bei der Geburt ihres ersten Sohnes zur Seite gestanden ist: ihre Doula (siehe Kasten). «Sie war da und hat Ruhe ausgestrahlt», sagt Jacob, «sie hat meine Hand gehalten und mich nach der Geburt fest und lange umarmt.» Diese mütterliche Wärme habe sie in diesem Moment unheimlich geschätzt. Die erste Geburt war für die Thalwilerin ein so zentrales Ereignis, dass sie neben ihrem Mann eine weitere vertraute Person an ihrer Seite haben wollte. Und die Doula war für sie und ihren Mann eine echte Entlastung. «Ich konnte mich zurücklehnen und die Geburt voll und ganz geniessen.»

Das war vor fünf Jahren. Inzwischen hat die zierliche Frau zwei weitere Söhne geboren, alle mit jener Doula. Und die Erfahrung war für die gelernte Sekundarlehrerin derart positiv, dass sie sich selbst zur Doula ausbilden liess. Seit letztem September hat sie sechs Geburten begleitet, die letzte vor zwei Wochen. «Es war wunderschön, aber sehr intensiv.» Nun gönnt sie sich und ihrer Familie eine Sommerpause.

### Mit Herz und Hand dabei

Für Mara Jacob waren die letzten Monate intensiv. Ihre Präsenz, ihr Einfühlungsvermögen als Doula waren gefragt. Dasein, sich aber nicht aufdrängen. Um die Geburtstermine war sie jeweils vier

Wochen auf Pikett. Und wenn die Geburt losging, musste sie zusätzlich die Betreuung ihrer eigenen Kinder organisieren.

Eine, die Jacobs Dienste in Anspruch genommen hat, ist Zsuzanna Makai aus Adliswil. Nach einem traumatischen Kaiserschnitt beim ersten Kind wollte Makai ihr zweites Kind vaginal gebären. Die Angst davor war für beide Elternteile aber gross. Deshalb entschieden sie sich für die Unterstützung einer Doula. «Sie hat uns vor der Geburt die Angst genommen, uns bestärkt», sagt Makai. Als Doula hat Mara Jacob ihnen gut zugeredet. «Ich muss der Frau immer den Glauben vermitteln, dass sie es schaffen kann», sagt sie. Zsuzanna Makai hat ihr zudem während der ganzen Geburt die Wehen im Rücken ausmassiert, ihr Mann konnte der Gebärenden währenddessen die Hand halten. Für Makai wurde die zweite Geburt zu einem der schönsten Erlebnisse ihres Lebens.

Mit in den Gebärsaal bringt Mara Jacob auch immer ihre Doulatasche. Darin findet sich alles, wonach eine Frau während der Geburt verlangen könnte. Quicksoup, Bonbons, Aetherische Öle, Ersatzkleider, ein farbiger mexikanischer Schal für Entspannungsübungen und Schokolade. «Die esse ich nach der Geburt gerne auch selber.» Am meisten bräuchten die Frauen aber die Lippenpomade - und Männer die Zahnbürste.

### Mädchen für alles

Die Zusammenarbeit von Paar und Doula beginnt meist mit einem Vorgespräch. «Da versuche ich herauszufinden, wie sich die Frau am besten entspannen kann. Das ist das A und O einer Geburt», sagt Mara Jacob.

Voraussetzung ist aber, dass die Chemie zwischen Paar und Doula stimmt, der Mann auch mit der «dritten Person im Gebärsaal» einverstanden ist. Da könne es auch einmal sein, dass ein Paar die Idee einer Doula verwerfe oder eine andere Doula suche. «Ich werde Teil eines intimen Moments. Damit müssen beide Partner einverstanden sein», sagt sie. Und falls sie als Doula während der Geburt nicht mehr erwünscht sei, verlasse sie das Zimmer. «Ich mache das, was die Frau will», sagt Mara Jacob bestimmt, aber nicht unterwürfig.

Auch nach der Geburt steht sie ihren Klientinnen noch zur Seite. «Da bin ich Mädchen für alles», sagt sie. Babysitter und Putzfrau vermitteln, ältere Kinder während eines Arztbesuches hüten, Einkaufen, Medikamente organisieren, kochen - da sein eben. Das Dienen der Doula könnten die Frauen besser annehmen als wenn es eine Freundin oder Bekannte mache. «Schliesslich bekomme ich ja Geld dafür», sagt Jacob. Doch deswegen mache sie es nicht, leben liesse sich davon nämlich nicht.

Akzeptiert fühlte sich Mara Jacob bisher auch von Ärzten und Hebammen.



Als Doula ist Mara Jacob bei der Geburt ihrer Klientinnen präsent, drängt sich aber nie auf. Foto: Silvia Luckner

### Doula Die Freundin auf Zeit

Eine Doula (griechisch: Dienerin der Frau) begleitet eine Gebärende vor, während und nach der Geburt. Die Tätigkeit greift damit eine alte Tradition auf, die früher meist von der Dorfältesten wahrgenommen wurde. Doulas übernehmen keinerlei medizinische Funktionen, sondern stehen der Gebärenden neben Arzt und Hebamme zur Seite. Dafür muss eine Doula bereits selbst einmal Mutter geworden sein. Nur so kann sie werdenden Eltern in der emotionalen Phase rund um die Geburt die nötige Unterstützung bieten. Eine Geburtsbegleitung kostet 800 bis 1000 Franken. Sie umfasst je zwei Vor- und Nachgespräche und vier Wochen Pikettzeit um den Geburtstermin sowie die Begleitung während der Geburt.

In der Schweiz praktizieren 81 Doulas. Seit 1996 wird in der Schweiz eine einjährige Ausbildung angeboten, seit 2006 sind die Doulas in einem Verband zusammengeschlossen. Mara Jacob steht der Sektion Zürich und linkes Seeufer vor.

Folgende vier Doulas praktizieren neben Mara Jacob im Bezirk Horgen:  
● Angela Sheldrake-Zuccolini, Richterswil  
● Martina Dolder-Gartmann, Wädenswil  
● Nicole Götz, Horgen (ema)

Sie seien manchmal sogar froh gewesen über ihre Präsenz. So war die Gebärende nicht alleine, wenn die Hebamme mehrere Geburten zu betreuen hatte.

### Prominente Klientin erwünscht

Doch noch sei ihr Beruf in der Öffentlichkeit zu wenig bekannt. Sagt Mara Jacob an einem Fest, sie sei Doula, erntet sie nur fragende Blicke. Doula, was? Erzählt sie dann aber von ihrer Tätigkeit, sagen alle: «Das gibt es? Genau das hät-

ten wir auch gebraucht.» Deshalb informiert Mara Jacob als Regionalleiterin Zürich und linkes Seeufer morgen in Thalwil über ihre Tätigkeit, zusammen mit den anderen drei Doulas aus der Region. «Die grösste Werbung für uns wäre aber, wenn sich einmal eine prominente Frau eine Doula nehmen würde.»

Doula-Präsentation, Sa, 10 bis 16 Uhr, Drogerie Schnellmann, Gotthardstrasse 10, Thalwil.