



Mary Kalau begleitet werdende Mütter seit zwanzig Jahren als «Doula» durch die Schwangerschaft. Dabei ist die gebürtige Amerikanerin 24 Stunden verfügbar und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. jd

# Eine Buchserin begleitet durch die Schwangerschaft

Von Jessica Dubach

Mary Kalau aus Herzogenbuchsee begleitet seit zwanzig Jahren Frauen durch die Schwangerschaft. Die 52-Jährige ist eine «Doula». Sie unterstützt werdende Eltern bei der Geburtsvorbereitung und hilft ihnen möglichst entspannt den Nachwuchs auf die Welt zu bringen.

**Herzogenbuchsee** «Eine Geburt ist wie Liebe machen», meint Mary Kalau mit einem schelmischen Augenzwinkern, da dabei die gleichen Hormone im Spiel sind. «Dabei will man nicht beobachtet und nicht gestört werden.» Ihr ist es wichtig, einen respektvollen und entspannten Rahmen für das Ereignis zu schaffen und sie arbeitet gemeinsam mit ihrer schwangeren Klientin darauf hin. Leidenschaft und Empathie schwingt in Mary Kalaus Stimme mit, wenn sie von ihrer Arbeit als Doula spricht. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Dienerin». Auf der ganzen Welt gibt es Doula-Verbände. Die Doula «dient» einer schwangeren Frau als geistige und körperliche Stütze. Sie ersetzt keine Hebamme, da sie keine medizinischen Untersuchungen durchführt. Sie löst auch nicht den wertvollen Beistand des Partners ab.

**Frau und Kind im Zentrum**  
Mary Kalau ist rund um die Uhr für

die Frauen da. Die zweifache Mutter führt Telefonate mit ihnen und ist Kummerkasten und Vertrauensperson. Die Buchserin macht auch Hausbesuche. Sie hilft den Frauen beispielsweise angenehme Sitz- und Liegepositionen zu finden. «Dabei sage aber nicht ich, wie sie sich bewegen müssen.» Sie folgt den Bewegungen der werdenden Mutter und nutzt Hilfsmittel wie Medizinbälle und Rebozos, um die optimale Position während des Gebärens zu finden. Rebozos sind mexikanische Tücher, welche die werdenden Mütter je nach Anwendung entspannen. Als ausgebildete Massage-Therapeutin kann sie verspannte Muskeln lockern. «Die Eltern und das Kind sind immer der Mittelpunkt des Geschehens.» Mary Kalau klärt bei ihren Besuchen Wünsche wie die Geburtsart oder den Geburtsort und ermutigt die Frauen sich das passende Team für die Geburt zusammenzustellen. Dabei ist ihr wichtig, den Partner ins Geschehen miteinzubeziehen.

**Wenig bekanntes Arbeitsmodell**  
Mary Kalau kam durch eine schwangere Freundin zu ihrer heutigen Tätigkeit als Doula. Die gebürtige Amerikanerin lebte damals in New York. Als Massage-Therapeutin wohnte sie der Geburt bei. Neben der Hebamme und dem Arzt war auch eine Doula anwesend. Diese machte der Gebärenden Mut und half bei der mentalen und kör-

perlichen Entspannung mit. «Da erkannte ich meine Berufung.» Nach ihrer Ausbildung zur Doula begleitete sie über hundert Frauen durch die Schwangerschaft. «Die weitaus meisten davon in New York», meint sie. Das hat damit zu tun, dass dieses Arbeitsmodell im deutschsprachigen Raum noch nicht so bekannt ist, wie beispielsweise in England und den USA.

## Den Moment schützen

Die Geburtsbegleitung ist für Mary Kalau eine grosse Ehre. Sie erlebte dabei viele schöne Momente. Gut in Erinnerung geblieben ist ihr eine Langenthalerin, die eine schwere erste Geburt durchmachte und mit dem zweiten Kind schwanger war. Dementsprechend war sie beunruhigt. Sie liess sich von Mary Kalau begleiten. «Die Geburt war so schön und die Frau stark. Als es vorbei war und das Kind auf der Welt, hatten alle im Raum Tränen in den Augen». Das Ziel der Doula aus Herzogenbuchsee ist es, mit ihrer unterstützenden Tätigkeit einen schützenden Kokon um die werdenden Eltern zu weben, damit diese die Geburt als einen der schönsten Momente in Erinnerung behalten.

## Mehr Infos

[www.marykalau.com](http://www.marykalau.com)  
(Englisch, Übersetzung in Arbeit)  
[www.doula.ch](http://www.doula.ch)