

schlafen kann, und sehnt sich nach einem dringend benötigten Mittagsschlaf oder einer babyfreien Zeit. Ihre Tage vergehen in einem Nebel aus Mahlzeiten für den Säugling und Babypflege. Das soziale Netz der jungen Mutter hilft nicht weiter, denn ihre Freundinnen haben alle Vollzeitstellen. Sie fühlt sich isoliert und einsam und sehnt sich nach der Gesellschaft von Erwachsenen. Gleichzeitig hat sie ein schlechtes Gewissen, weil sie nicht jeden Moment genießt. Sie bemüht sich, diese neuen Erfahrungen zu verstehen, zeigt ihre Gefühle nicht und tut so, als wäre alles in Ordnung. Von allen Seiten erhält sie widersprüchliche Ratschläge, die ihre Intuition untergraben. Niemand kümmert sich um ihr physisches Wohlbefinden, und sie verspürt einen ungeheuren Druck, körperlich und sozial »wieder zur Normalität« zurückzukehren. Nach einem Monat ist sie erschöpft, zweifelt an ihren Fähigkeiten als Mutter und ist physisch und emotional immer noch in der gleichen Verfassung wie direkt nach der Geburt.

In der Welt des Geburtsgeschehens wird die Betreuung der Wöchnerin stiefmütterlich behandelt. Unsere Gesellschaft konzentriert sich vollkommen auf das Baby und vernachlässigt darüber die Bedürfnisse der jungen Mutter. Ganz deutlich zeigt sich das an der Tatsache, dass junge Eltern vor allem Babysachen und Spielzeug geschenkt bekommen. Doch Neugeborene machen sich nichts aus Plüschtieren und Kleidung. Was sie neben Wärme, Schutz und Nahrung am meisten brauchen, ist liebevolle Fürsorge. Doch damit die jungen Eltern ihr Baby gut versorgen können, müssen sie ebenfalls unterstützt, gestärkt und betreut werden. Sollte man daher nicht lieber den Eltern und insbesondere der Mutter die Aufmerksamkeit und die Geschenke zukommen lassen? In vielen Kulturen ist diese Einsicht noch zu finden. Früher war sie auch in westlichen Gesellschaften vorhanden, aber sie ist in Europa größtenteils verlorengel-

gangen. Stattdessen werden heute Mütter glorifiziert, die nach der Geburt schnellstmöglich wieder in ihren »normalen Alltag« zurückkehren, so als wäre nichts gewesen. Dieses Buch plädiert für einen Wandel hin zu einer unterstützenden, in jeder Hinsicht nährenden Kultur der Betreuung im Wochenbett.

Ein Kind wird geboren. Alle feiern die junge Mutter, und durch die Mutterschaft erhält sie einen höheren Status. Alle sind sich einig, dass sie eine Heldentat vollbracht hat, indem sie einen neuen Menschen in sich genährt und ihn geboren hat, und dass sie nun Zeit, Ruhe, Fürsorge und gute Ernährung braucht, um sich zu erholen. Verwandte und Freunde aus ihrem Wohnort versammeln sich und besorgen den Haushalt, erledigen alle Arbeiten und kochen für sie. Die Wöchnerin hat nur die Aufgabe, sich auszu-ruhen und ihr Baby kennenzulernen. Erfahrene Mütter sind bei ihr und zeigen ihr, wie sie ihren Säugling versorgt und stillt. Täglich kommt eine Frau ins Haus, massiert die Wöchnerin und umwickelt ihren Bauch mit einem Tuch, damit sie sich schneller erholt, sowohl körperlich als auch seelisch. Sie wird wie eine Königin behandelt und verehrt. Die anderen Frauen streiten sich darum, wer die nächste Mahlzeit für sie zubereiten darf. Die Gerichte sind so ausgesucht, dass sie der Wöchnerin ihre Kräfte zurückgeben, sie körperlich aufbauen und ihrer Gesundheit förderlich sind. Sie ist nie allein, denn stets leisten Erwachsene ihr Gesellschaft, und sie darf über ihre Emotionen sprechen und kann in Ruhe nachvollziehen, wie ihr Selbstgefühl sich verändert. Wann immer die junge Mutter es braucht, sind liebevolle Arme zur Stelle, die ihr das Baby abnehmen. Sie erholt sich gut, und nach einem Monat oder sechs Wochen ist sie bereit, sich wieder in die Gemeinschaft einzubringen. Sie fühlt sich gestärkt, voller Selbstvertrauen und fähig, ihr Baby allein zu versorgen.

Diese Gegenüberstellung mag zu polarisiert oder zu idealisiert erscheinen, aber ich habe dafür Geschichten zusammengestellt, die ich im Laufe von vielen Jahren von Müttern aus verschiedenen Kulturkreisen gehört habe. Ich erinnere mich, wie ich einmal auf dem Schulhof mit einer wunderbaren Frau aus Kenia ins Gespräch kam. Sie erzählte mir eine erschütternde Geschichte über den Gegensatz zwischen ihren Erfahrungen nach der Geburt ihres ersten Kindes in Kenia und nach der Geburt ihres zweiten in Großbritannien. In Kenia stritten die Frauen sich darum, wer ihr Essen kochen durfte, und sie brauchte sich, wie sie berichtete, nicht einmal selbst zu waschen. Als sie dann nach Großbritannien zog und ihr zweites Kind zur Welt kam, hatte sie keine Verwandten in der Nähe. Sie musste ihr älteres Kind in die Vorschule bringen, und ihr Mann erwartete, dass jeden Abend eine warme Mahlzeit auf dem Tisch stand. Sie fühlte sich mutterseelenallein, vermisste schmerzlich die Gemeinschaft und die nachgeburtliche Unterstützung in Kenia und weinte jeden Tag.

In den vergangenen zehn Jahren habe ich zahlreiche Frauen auf ihrem Weg in die Mutterschaft begleitet, und ich habe Hunderten von Geschichten gelauscht. Ich war Zeugin des immer gleichen Bemühens der jungen Mütter, sich an die neue Situation anzupassen, und ihres immer gleichen Schuldgefühls, weil sie »nichts Produktives« taten. Ich sah und hörte, dass diese Wöchnerinnen genau das Gleiche empfanden und äußerten wie ich selbst als junge Mutter.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes wurde ich unglaublich reich beschenkt, denn meine Schwiegermutter aus Indien war hier. Sie sagte, ich solle mich mit meinem Baby ins Bett legen und dort bleiben. Sie ließ nicht zu, dass ich kochte. Sie tat alles für mich und hielt auch das Baby auf dem Arm. Sie empfahl mir, meinen Bauch zu umwickeln und mich warm zu halten, und sie sagte, ich solle

meinem Besuch nicht erlauben, das Kind auf den Arm zu nehmen und herumzureichen. Mein Mann machte tolle vegetarische Bällchen für mich. Ich bekam einen Plazenta-Smoothie und Plazenta-Kapseln und das Schließungsritual. ~ Seema Barua

Ich erhielt alle Unterstützung, die ich mir nur wünschen konnte, und der Übergang in die Mutterschaft war wunderbar mühelos. ~ Deborah Neiger

Ich hatte eine wunderbare freiberufliche Hebamme, die mir empfahl, nach der Geburt eine Woche lang im Bett zu bleiben (»Sobald sie dich angekleidet unten sehen, ist deine nachgeburtliche Erholungspause vorbei«, erklärte sie mir.) Sie empfahl mir, einen Schlüssel unter die Matte zu legen und dazu einen Zettel mit den Worten: »Macht Tee, wenn ihr hochkommt, und bleibt nicht länger als eine halbe Stunde.« Das lief richtig gut, bis der Mann einer Freundin fragte: »Warum liegst du denn noch im Bett? Bist du krank? Du hast doch bloß ein Kind gekriegt, das ist ein physiologischer Prozess, deswegen braucht man nicht im Bett zu bleiben.« Diese frauenfeindliche Bemerkung führte dazu, dass ich mich richtig beschissen und jämmerlich fühlte – so, als hätte ich keine Ruhepause verdient. ~ Sophia MacDonnell

Ich war außer mir, weil niemand meine Verletztheit und meine Schmerzen wahrnahm. Von Freunden und Verwandten bis hin zu Ärzten und medizinischem Personal – sie sahen nicht, welche emotionalen und physischen Schmerzen ich litt und wie überfordert ich war. Und das führte dazu, dass ich mir sehr egoistisch vorkam – wie konnte ich denn einem Baby übelnehmen, dass sich niemand um mich kümmerte? Unsere Gesellschaft ist nicht

darauf eingestellt, sich um junge Mütter zu kümmern, und schon gar nicht nach der ersten Geburt. ~ Meg Hill

Ich weiß noch, wie es war, als mein Mann wieder zur Arbeit ging. Manchmal fragte er am Telefon, was wir so gemacht hatten – das konnte etwa um elf Uhr vormittags sein. Er fragte mich, ob wir denn schon angezogen seien. Ich hatte ein so schlechtes Gewissen, wenn ich nein sagte (obwohl er mir nie einen Anlass dazu gab), dass ich mich und meinen Sohn morgens um fünf nach dem Stillen anzog, und dann legten wir uns beide voll angekleidet wieder hin. Zu erzählen, wir hätten ein kleines Vormittagsschläfchen gehalten, erschien mir akzeptabler, als wenn ich gesagt hätte, dass wir den Tag noch gar nicht richtig begonnen hatten. ~ Nicola Witcombe

Ich brauchte mindestens anderthalb Jahre, um mich wieder zu erholen, denn ich hatte per Kaiserschnitt geboren. Das Gesundheitssystem hier in Großbritannien leistete keine wirksame Unterstützung: Man erkannte nicht einmal, dass unser Baby Hunger litt. Wir lebten hier allein, ganz ohne Familie oder Verwandte. Mein Glück war, dass wir eine Freundin hatten, die privat als Hebamme arbeitet und dass mein Mann Arzt ist und mich weiterhin mit chinesischer Medizin behandelt. ~ Ilona Vero

Als ich mit meiner Arbeit als Doula begann, fiel mir auf, wie viele Frauen still für sich kämpfen, weil sie glauben, sie wären die Einzigen, die die Zeit nach der Geburt schwierig finden, und sich dafür schämen.

Einmal habe ich bei einer Amerikanerin namens Emma als Doula gearbeitet. Sie war eine witzige, intelligente Frau mit einem herrlichen Sinn für Humor. Als ihre kleine Tochter drei Monate alt war und ihr Sohn drei Jahre, machte ich einen mei-

ner nachgeburtlichen Besuche bei ihr. Während Emma ihre Tochter stillte und ihren Sohn mit Puzzles beschäftigte, versuchten wir, uns zu unterhalten. Sie gestand mir, sie verstehe nicht, warum sie ständig müde sei. Ich sagte: »Du bist müde, weil du ein drei Monate altes und ein drei Jahre altes Kind hast!« »Aber alle anderen Mütter scheinen damit besser klarzukommen als ich«, erwiderte sie. Ich erklärte ihr, dass das nicht stimmte und dass die anderen Mütter nicht ehrlich waren oder nur so taten, als würden sie ihre Situation gut bewältigen. Emma erzählte mir außerdem, dass sie ein schlechtes Gewissen hatte, wenn sie um Hilfe bat.

Ich glaube, unsere Kultur mit den tückischen, bilderbuchhaften Darstellungen, die von den sozialen Medien verbreitet werden, erhält unseren Mythos von der perfekten Mutterschaft systematisch immer weiter lebendig. Niemand teilt die schlimmen Momente, daher kann eine Wöchnerin leicht auf den Gedanken kommen, dass alle anderen jungen Mütter besser mit der Situation fertigwerden, und sich schämen, dass es ihr selbst nicht gelingt. Falls sie derartige Emotionen dann verbirgt, führt das zu einem Teufelskreis aus Vortäuschung falscher Tatsachen und Minderwertigkeitsgefühlen.

Je mehr Mütter ich mit meiner Arbeit unterstützte, desto zorniger machte es mich, dass sie bei uns so wenig Hilfe bekommen und stumme Einzelkämpferinnen sind. Weil ich von Natur aus sehr wissbegierig bin, begann ich, Mütter aus anderen Kulturen zu fragen, welche Bräuche es bei ihnen für die Erholung und Betreuung im Wochenbett gibt. Die Geschichten, die ich zu hören bekam, verblüfften mich. Swati, deren Zwillinge in Indien zur Welt gekommen waren, erzählte mir, dass ihre Mutter nach der Geburt eine alte Dame aus dem Dorf beauftragte, einen ganzen Monat lang täglich ins Haus zu kommen und ihr eine Ganzkörpermassage zu geben. Diese Geschichte erzähle ich werdenden Eltern, weil sie gut zeigt, was uns in Großbritannien fehlt.

Ich bin mit Chi verheiratet, der in Hongkong geboren wurde, und als Doula habe ich auch einige chinesische Klientinnen unterstützt. Die chinesische Tradition des *Zuo Yuezi* lässt sich übersetzen als »den Monat sitzen« (vergleichbar mit dem deutschen Begriff »Wochenbett«). In China beinhaltet dieser Begriff eine komplexe Mischung aus Ruhe, Leibwickeln, spezieller, nährstoffreicher Nahrung und Wärme.

Je mehr Geschichten ich hörte, desto stärker wurde bei mir der Eindruck, dass unsere Gesellschaft Wöchnerinnen im Stich lässt. Allerdings merken die meisten jungen Mütter nicht, dass die Unterstützung, die sie erhalten, unzureichend ist. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie nicht bekommen, was sie brauchen. Sie sind dankbar für Blumen, Strampler und Stofftiere und erkennen nicht, dass warme Mahlzeiten und Hilfe beim Abwaschen sinnvoller wären.

Anna war eine junge Mutter. Ihre kleine Tochter war einige Wochen alt, und sie hatte sich zu einem dringend benötigten Schläfchen hingelegt. Ich trug ihr Baby in einem Tragetuch. Nachdem ich etwas aufgeräumt hatte, wollte ich etwas Wärmerendes, Kräftigendes für Anne zu Mittag kochen, z.B. eine Suppe. Ich öffnete ihren Kühlschrank und fand ihn so gut wie leer. Als Anna erwachte, deutete ich auf die vielen Blumensträuße in ihrer Küche und sagte: »Die sind natürlich schön, aber du kannst sie nicht essen.« Bei jedem meiner Besuche bat sie mich, verwelkte Blumen wegzuwerfen. Die Sträuße erschienen mir wie ein Symbol für die wenig sinnvolle »Unterstützung«, die junge Mütter bei uns erhalten.

Ich entschloss mich, das zu ändern. Dazu verfasste ich Blogs und Postings. Ich versuchte, ein größeres Bewusstsein für das Thema zu schaffen. Doch das reichte nicht aus. Das vorliegende Buch entstand aus dem Wunsch heraus, eine größere Anzahl von Menschen zu erreichen, insbesondere werdende und junge Eltern, denn ich bin voller Hoffnung, dass wir die nachgeburtliche Betreuung in unserer Gesellschaft verbessern können.

Die Geschichten und die Zitate in diesem Buch stammen zum Teil aus Großbritannien und zum Teil aus Kulturen, in denen eine wirklich aufbauende postpartale Versorgung der jungen Mütter noch existiert. Mit meinem Buch möchte ich Frauen dazu anregen, eine solche Unterstützung zu verlangen, und ihre Umgebung ermutigen, diese Hilfe anzubieten. Vom beruflichen Hintergrund her bin ich Wissenschaftlerin, und es fasziniert mich, wie weitgehend wissenschaftliche Beweise und traditionelles Wissen sich überlappen. Daher enthält dieses Buch eine Vielzahl von Verweisen auf wissenschaftliche Arbeiten und auf Bücher über postpartale Erholung. Allerdings wird die Wirksamkeit von manchen traditionell empfohlenen Verfahren (noch) nicht durch wissenschaftliche Untersuchungen untermauert. Doch die Praktiken auf der ganzen Welt sind sich häufig ähnlich, und das legt nahe, dass sie auf einem tiefen Wissen und auf weisen Einsichten basieren. Dass etwas bisher nicht wissenschaftlich erforscht wurde, heißt nicht, dass es ineffektiv ist. Bei der Entscheidung, was für deinen Geist und deinen Körper richtig ist, solltest du daher deiner Intuition und deinem Instinkt folgen.

Weil die Investition in junge Mütter eine positive Auswirkung auf die Gesellschaft hat, glaube ich, dass diese Praxis langfristig gesehen kostensparend ist. Folgendes findest du in diesem Buch:

- Ich berichte, was in anderen Kulturen üblich ist und was bei uns früher üblich war. Damit zeige ich, dass Unterstützung im Wochenbett kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist.
- Ich zeige, dass unser derzeitiger Umgang mit Wöchnerinnen nicht nur unnormal, sondern auch schädlich für junge Familien und die Gesellschaft als Ganzes ist.
- Ich begründe, warum Ausruhen, Ernährung, körperliche Regeneration und soziale Unterstützung für Wöchnerinnen

so wichtig sind, und erkläre, wie wir diese Punkte in unserer Gesellschaft verwirklichen können.

- Ich nenne Beispiele und Möglichkeiten, damit du eine Vorstellung entwickeln kannst, wie deine Unterstützung im Wochenbett aussehen soll, und einen Plan dazu erstellen und umsetzen kannst.
- Ich möchte daran mitwirken, nicht nur die Einstellungen von jungen Eltern und ihren Helferinnen zu verändern, sondern auch die Haltung aller, die etwas für Wöchnerinnen tun können.
- Ich möchte, dass du als werdende oder junge Mutter in diesem Buch Ideen findest, wie du die Zeit nach der Geburt deines Babys möglichst stressfrei gestalten und wie du dir Hilfe holen kannst.
- Ich möchte, dass du als Freundin oder Verwandte einer werdenden Mutter oder einer Wöchnerin in diesem Buch neue Möglichkeiten findest, um sie nach der Geburt zu unterstützen.
- Wenn du Geburtsbegleiterin, Doula, Hebamme, Angehörige eines Gesundheitsberufes, Dozentin oder Leiterin von Geburtsvorbereitungs-, Rückbildungs- oder Babykursen bist oder als Therapeutin oder Familienhelferin arbeitest, soll dieses Buch dir ein Gerüst geben, damit du Klientinnen anregen kannst, für die Zeit des Wochenbetts im Voraus zu planen. Außerdem soll es dir nützliche Ideen für deine Arbeit liefern.

Während ich dies schreibe, im Jahr 2020, mitten im Lockdown wegen der COVID-19-Pandemie, erscheinen Veränderungen erstaunlicherweise eher möglich als je zuvor. In der vergangenen Woche habe ich für gefährdete Nachbarn eingekauft und Lebensmittel besorgt, einer kranken Freundin Suppe an die Tür gebracht und mit einer Nachbarin fehlende Zutaten für ein Essen ausgetauscht. Ich erlebe mit, wie Helferinnen und Helfer

im ganzen Land Gruppen bilden. Ich hoffe, dass diese Welle gemeinschaftlicher Hilfe auch die Wiederbelebung der Unterstützung im Wochenbett fördern kann.



1

DIE TRADITIONELLE BETREUUNG DER WÖCHNERIN



»Weil du und dein Baby psychisch und physisch empfindlich sind, ist es klug, wenn du dich an bestimmte Richtlinien hältst. Ganz gleich, wo oder wie du dein Baby geboren hast, eine lange Phase nachgeburtlicher Fürsorge ist unabdingbar.« ~ **Robin Lim**, Hebamme, Autorin und Gründerin der Bumi Sehat-Stiftung (Stiftung Gesunde Mutter Erde)

»Rituale sind ein sehr wichtiges Element einer Kultur, und in jeder Gesellschaft gibt es Übergangsrituale. Sie nehmen Bezug auf Veränderungen im Lebenszyklus und in der gesellschaftlichen Stellung und verbinden so die physiologischen und die sozialen Aspekte im Leben eines Menschen. Die Geburt stellt für eine Frau einen bedeutenden Übergang im Lebenszyklus dar, ganz gleich, welcher Kultur sie angehört.« ~ (Huang, 2010)

In früheren Zeiten wurden junge Mütter auf der ganzen Welt gefeiert und umsorgt. Ja, auch in der westlichen Welt. Heutzutage jedoch scheint bei uns die irri-ge Überzeugung zu existieren, dass eine derartige Fürsorge »exotisch« und überholt ist und dass man sie nur noch in den Kulturen von Entwicklungsländern findet. Doch die Tatsache, dass alte Bräuche der postpartalen Fürsorge auf jedem Kontinent üblich sind, sollte uns zu denken geben.

Ich lebe in Cambridge, einer stark multikulturell geprägten Stadt, und daher hatte und habe ich die Möglichkeit, mit vielen Müttern über ihre Erfahrungen zu sprechen. Dass sich die traditionellen Bräuche der nachgeburtlichen Fürsorge auf der ganzen Welt ähneln, fasziniert mich immer wieder. Eine Mahlzeit für die Wöchnerin mag zwar aus unterschiedlichen Zutaten bestehen, das Ziel ist aber stets, die Kraftreserven der jungen Mutter wieder aufzufüllen. Für Unterleibswickel werden verschiedene Methoden und Tücher verwendet, aber die Wickel an sich sind universell. Zur Unterstützung der jungen Mutter kommen unterschiedliche Frauen ins Haus, aber allem zugrunde liegt die Einsicht, dass Ausruhen für die Wöchnerin an höchster Stelle steht und dass andere sich um den Haushalt kümmern sollen. Außerdem ist allen Beteiligten bewusst, dass Hilfe von außen unerlässlich ist und dass die Wöchnerin es allein nicht schaffen kann.

In vielen Kulturen wird anerkannt, dass die Wochen nach der Geburt ein einzigartiges Zeitfenster darstellen, in dem die Wöchnerin, wenn sie gut umsorgt wird, die Chance hat, verbrauchte Energie wieder aufzufüllen und einen neuen Anfang zu machen. Das hat eine langfristige Wirkung auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Diese Beobachtungen werden durch Forschungsergebnisse unterstützt. In der Zusammenfassung einer Übersicht über Forschungsarbeiten heißt es:

In zahlreichen Kulturen auf der ganzen Welt werden bestimmte postpartale Rituale durchgeführt, um gesundheitlichen Problemen der Wöchnerin in späteren Jahren vorzubeugen. Dieser qualitative systematische Überblick begutachtete 51 Untersuchungen aus über 20 verschiedenen Ländern zu traditionellen nachgeburtlichen Praktiken. Über die Kulturen hinweg wurden Gemeinsamkeiten festgestellt. Insbesondere ging es um folgende Themen: organisierte Unterstützung für die Mutter, Ruhepausen, vorgeschriebene oder verbotene Lebensmittel, Hygienemaßnahmen, Versorgung des Säuglings und Stillen. Diese Rituale ermöglichen es, dass die Mutter nach der Geburt eine Zeitlang selbst »bemuttert« wird. Sie können sich sowohl günstig auf die Gesundheit auswirken als auch den Übergang in die Mutterschaft erleichtern. In heutigen Gesellschaften, in denen Modernisierung, Migration und Globalisierung eine große Rolle spielen, sind die Betroffenen vielleicht nicht in der Lage, diese Rituale durchzuführen, oder sie fühlen sich, umgekehrt, gedrängt, Handlungen zu vollziehen, an die sie nicht mehr glauben. Das Wissen über traditionelle nachgeburtliche Praktiken kann die Bereitstellung kulturell kompetenter perinataler Dienste beeinflussen. ~ (Dennis et al., 2007)

Interessanterweise haben die Autor:innen von Untersuchungen über nachgeburtliche Bräuche es oft eilig, die traditionellen Methoden abzuwerten. Unsere Gesellschaft neigt dazu, alles, was wissenschaftlich erwiesen ist, als »Wahrheit« anzusehen, und das, was nicht von der modernen Wissenschaft untersucht wurde, als wertlos abzutun.

In einem Artikel über das Wochenbett in China schreiben die Autoren:

Auch wenn viele Praktiken und Rituale des »Monatssitzens« von der Wissenschaft oder dem gesunden Menschenverstand widerlegt wurden, vollziehen zahlreiche Chinesinnen weiterhin die Rituale der Vorfahren, weil sie zu ihrer Kultur und zu den traditionellen Prinzipien gehören, die das alltägliche Leben bestimmen. ~ (Ding et al., 2018)

Als Wissenschaftlerin finde ich diesen Satz irritierend, weil es nur sehr wenige Forschungsergebnisse darüber gibt, welche Wirkungen es hat, einen ganzen Monat lang traditionelle nachgeburtliche Praktiken durchzuführen (abgesehen von beschränkten Forschungen über die Wirkung auf die psychische Gesundheit). Eine derartige Betrachtungsweise ist unwissenschaftlich, denn ein Mangel an veröffentlichten Beweisen heißt nicht, dass eine mangelnde Wirksamkeit nachgewiesen wurde. Und viele andere Publikationen zeigen, dass traditionelle postpartale Praktiken das körperliche und geistige Wohlbefinden der Wöchnerin schützen (RAVEN, 2007; GRIGORIADIS ET AL., 2009).

Die Anthropologin Eleanor Fleming stellte mir das Akronym WEIRD vor. (engl. weird: sonderbar, merkwürdig). Es wurde von dem Anthropologen Joseph Henrich geprägt, in einem Artikel mit dem Titel »The Weirdest People in the World?« (»Die sonderbarsten Menschen der Welt?«) (HENRICH UND HEINE, 2010). WEIRD steht hier für Western, Educated, Industrialised, Rich und Democratic (westlich, gebildet, industrialisiert, reich und demokratisch). In ihrem Bericht stellten die Autoren fest, dass bei Studien zur Verhaltensforschung 96 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus westlichen Industrieländern stammten. Doch diese Länder machen nur 12 Prozent der Weltbevölkerung aus! Folglich müssen wir uns vor falschen Schlussfolgerungen hüten, wenn wir versuchen, »normales« menschliches Verhalten zu untersuchen.

Gesellschaften, die begreifen, dass junge Mütter eine spezielle Art von Unterstützung brauchen, erkennen auch an, dass eine Frau mit dem Akt der Geburt selbst eine tiefgreifende Wandlung durchmacht, ähnlich einer Metamorphose. Als Doula erkläre ich Eltern gelegentlich, dass eine junge Mutter ein wenig einem Teenager ähnelt. Sie befindet sich zwischen zwei Stadien und hat ihre Identität verloren, und das kann zeitweise unangenehm sein. In der Welt der Geburt wird die Phase der Mutterwerdung manchmal mit der Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling verglichen; ich persönlich ziehe allerdings die Analogie mit dem Phönix vor. In ihrem Buch: *Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow* (Aufgebrochen: Wie schwierige Zeiten uns helfen können zu wachsen) beschreibt Elizabeth Lesser diese Erfahrung folgendermaßen:

Ich nenne das den Phönix-Prozess – zu Ehren des mythischen Vogels mit dem goldenen Gefieder, dessen Geschichte seit vielen Jahrhunderten erzählt wird. Die Ägypter nannten den Vogel Phönix. Sie glaubten, dass der Phönix sich auf der Suche nach seinem wahren Selbst alle 500 Jahre erneuerte. Weil er wusste, dass das Neue nur nach dem Tod der ausgedienten Gewohnheiten, Abwehrmechanismen und Glaubenssätze entstehen kann, errichtete er einen Scheiterhaufen aus Zimt und Myrrhe, setzte sich in die Flammen und verbrannte. Danach erhob er sich als neues Wesen aus der Asche – eine seltsame Verschmelzung des Wesens, das er vorher gewesen war, mit dem Wesen, zu dem er geworden war. Ein neugeborener Vogel, der doch immer mehr er selbst wurde; gewandelt und gleichzeitig der ewige Phönix.

Diese Legende gefällt mir aus zwei Gründen: Erstens, weil der neugeborene Phönix für das ungeübte Auge vermutlich ganz

genauso aussieht wie der alte – im Gegensatz zum Schmetterling, welcher der Raupe in keiner Weise gleicht. Junge Mütter können in den Augen ihrer Umgebung nach der Geburt ebenfalls noch ganz genauso aussehen wie vorher, denn die ungeheure innere Verwandlung ist nach außen hin größtenteils nicht sichtbar. Zweitens sehe ich, wenn ich mir den neugeborenen Phönix vorstelle, einen Jungvogel, ein Küken, das probeweise mit den Flügeln schlägt. Dieses Bild weckt unmittelbar das Gefühl, dass das junge Wesen Fürsorge braucht, was bei einem frisch geschlüpften Schmetterling eher nicht der Fall ist.

Traditionell dauert die Unterstützung im Wochenbett zwischen einem Monat und sechs Wochen. Man kann sie in vier Hauptbereiche gliedern: Ausruhen, Ernährung, körperliche Regeneration und soziale Unterstützung. Diese Bereiche überschneiden sich natürlich. Was zum Beispiel Ausruhen und soziale Unterstützung angeht, können Verwandte (normalerweise weibliche) nach der Geburt Hilfestellung leisten. Das bedeutet dann, dass jemand da ist, um zu kochen und andere Arbeiten im Haushalt zu erledigen, um das Baby zu nehmen oder die älteren Kinder zu beschäftigen, während die Wöchnerin sich ausruht. Es bedeutet auch, dass die junge Mutter nie allein ist. Mit einem Neugeborenen allein zu sein, seine immensen Bedürfnisse zu erfüllen, sich von Schwangerschaft und Geburt zu erholen und sich gleichzeitig auch noch selbst zu versorgen ist eine kaum zu bewältigende Aufgabe.

Der Aspekt des Ausruhens basiert auf der Einsicht, dass eine Wöchnerin Erholung nötig hat, weil in ihrem Leib ein Baby gewachsen ist und sie es zur Welt gebracht hat. Das braucht Zeit, genauso wie jede andere Erholung nach einer großen körperlichen Leistung. Hinzu kommt, dass der Nachtschlaf der jungen Mutter immer wieder von der Fürsorge für das Neugeborene gestört wird und sie daher tagsüber mehr schlafen muss.

Lebensmittel und Ernährung sind wichtige Themen für die junge Mutter, denn Schwangerschaft und Geburt können ihrem

Körper Nährstoffe entziehen, und während der Geburt verliert sie möglicherweise viel Blut. Traditionelle Lebensmittel für Wöchnerinnen sind kräftigend und ähneln der Kost für Genesende oder erholungsbedürftige Menschen, denn sie sind nährstoffreich, gehaltvoll, warm und reich an Eisen. Außerdem soll diese Nahrung den Beginn des Stillens unterstützen.

Große Bedeutung kommt auch der körperlichen Regeneration zu. Die Veränderungen in der Schwangerschaft und während der Geburt waren immens, und während der Rückbildung wandelt der Körper sich erneut. Auf jedem Kontinent finden sich traditionelle Massagen, die zum Teil osteopathischen Techniken ähneln, und Bauchwickel. Früher gab es derartige Praktiken auch im Westen, aber sie wurden vergessen. Zudem besteht die Auffassung, dass die Mutter nach der Geburt viel »Hitze« verloren hat, daher ist es unbedingt wichtig, sie warm zu halten.

Der Aspekt der sozialen Unterstützung berücksichtigt, dass es nicht normal ist, allein zu sein, und dass Wöchnerinnen einerseits Hilfe im Haushalt brauchen, damit sie sich ausruhen können, und andererseits erfahrene Mütter um sich haben sollten, von denen sie lernen können, ihr Baby zu versorgen und zu pflegen.

Für ihr Buch *Golden Month (Der goldene Monat)* hat die Autorin Jenny Allison eine Mutter aus Mali interviewt:

Ich habe zehn Kinder geboren und nie irgendwelche Probleme gehabt. Meine Schwiegermutter hat mich immer sehr gut betreut und mir geholfen, wenn ich ein Kind bekam. Normalerweise hat sie mich in den ersten 40 Tagen oder so lange, wie ich es brauchte, täglich massiert. Sie hat Hühnersuppe, Fischsuppe und Eier für mich zubereitet. Mit dieser Rundum-Versorgung habe ich ohne Schwierigkeiten zehn Kinder zur Welt gebracht. 40 Tage lang habe ich ausschließlich mein Neugeborenes gestillt und neben dem Säugling gelegen. Etwas anderes habe ich nicht ge-

macht, ich habe überhaupt nicht gearbeitet, nicht einmal im Haushalt.

In der chinesischen Kultur ist die Tradition der Unterstützung im Wochenbett, die als »Monatssitzen« bezeichnet wird, noch weit verbreitet, und sie umfasst alle vier Bereiche. Insbesondere auf die Ernährung legt man großen Wert, und es wird betont, dass die junge Mutter sich warmhalten muss. Sie wird davor gewarnt, zu baden oder kalte Getränke zu sich zu nehmen, und ihre Mahlzeiten enthalten wärmende Zutaten wie Ingwer und Ginseng. Meine Schwiegermutter erzählte mir von Massagen mit warmem Öl und zeigte mir, wie sie sich ein Handtuch um den Unterleib wickelte. Als ich vor einigen Jahren in Hongkong war, stellte ich fest, dass junge Mütter eine spezielle indonesische Bauchmassage, Jamu genannt, in Paketen von zwischen fünf und zwanzig Behandlungen erhalten konnten, und die Therapeutin kam dazu ins Haus. Traditionell zog die Mutter der Wöchnerin oder ihre Schwiegermutter für eine Weile bei ihr ein, um sie zu betreuen. Heutzutage ist es aber ebenfalls üblich, zur Unterstützung eine Frau einzustellen, die ähnlich arbeitet wie eine Doula, oder in eins der Hotels für Wöchnerinnen zu ziehen.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Doula betreute ich einmal Annabel, eine junge Mutter aus China. Annabel hatte sich eigentlich eine chinesische Doula gewünscht, doch da es in Cambridge keine gab, war ich als Ehefrau eines Chinesen die nächstbeste Lösung. Ihr lag sehr daran, sich so gut wie möglich an die Tradition zu halten. Als Vorbereitung auf die Geburt ließ sie sich sogar das Haar kurz schneiden, weil langes Haar und mehrere Wochen ohne Duschen sich nicht gut vertragen. Einige wichtige Gerichte bereitete sie im Voraus selbst zu, darunter auch Schweinefüßchen in schwarzem Essig, eine Mahlzeit, die reich an Nährstoffen und Kollagen ist. Nachdem sie lange in den Wehen gelegen hatte, kam Annabels Kind schließ-

lich per Kaiserschnitt zur Welt. Da es Komplikationen gegeben hatte, musste sie eine Woche lang im Krankenhaus bleiben. Ich besuchte sie dort jeden Tag und trug ihr Baby im Tragetuch auf der Station herum, damit ihr Mann eine Mittagspause und Annabel selbst ein Schläfchen machen konnte. Ich brachte ihr traditionelle chinesische Gerichte mit, die ich zu Hause gekocht hatte, damit sie die Krankenhauskost nicht essen musste. Schließlich betreute ich Annabel über mehrere Monate hinweg, und ich staunte über die großen Lebensmittelpakete, die ihre Familie ihr schickte, um sicherzustellen, dass sie an den alten Bräuchen festhalten konnte.

Im vorliegenden Buch greife ich aus anderen Kulturen nur Beispiele heraus, ohne im Einzelnen auf die Traditionen einzugehen. Es gibt andere Bücher, die sich gründlich mit diesen Traditionen beschäftigen. Unter »Literaturverzeichnis und hilfreiche Links« am Ende meines Buches findest du entsprechende Empfehlungen. Hier beschränke ich mich darauf, die vier Eckpfeiler der postpartalen Erholung genauer zu betrachten. Ein Grund dafür ist, dass ich dir nicht empfehlen möchte, spezifische »Rezepte« aus einer anderen Kultur zu befolgen, wenn sie dir persönlich nicht zusagen. Die Arbeit mit jungen Müttern hat mich gelehrt, dass wir alle verschieden sind und dass Anweisungen und Vorschriften den betroffenen Frauen ihr Selbstvertrauen nehmen können. Daher ist mein Ziel, dir einen Überblick zu geben, dir sozusagen ein Büffet anzubieten, und wenn dir eine bestimmte Methode zusagt, kannst du tiefer eintauchen, indem du weitere Bücher dazu liest.

Auch wenn ich überzeugt bin, dass wir von der Wiederbelebung traditioneller nachgeburtlicher Praktiken sehr profitieren können, möchte ich nicht den Eindruck erwecken, dass ich die Gebräuche der »guten alten Zeit« perfekt fand. Viele Wöchnerinnen machen sich Sorgen, ob sie eine gute Mutter sein können, und haben Mühe, sich an die große Verwandlung ihres Selbstgefühls und ihrer Identität anzupassen. In die-

sem Zusammenhang kann es ihnen Stress bereiten, wenn sie zu Handlungen gedrängt werden, die ihnen nicht entsprechen. Zum Beispiel beinhalten manche nachgeburtlichen Praktiken, dass die junge Mutter einen Monat lang von der Außenwelt abgeschottet zu Hause bleibt. Für manche Wöchnerinnen mag das herrlich sein, andere aber können große Probleme damit haben, ihnen fällt die Decke auf den Kopf und sie werden unruhig und unzufrieden.

Eines meiner Lieblingsbücher über nachgeburtliche Erholung heißt *Die ersten vierzig Tage. Was junge Mütter nach der Geburt wärmt und stärkt*. Es stammt von der chinesischemerikanischen Autorin Heng Ou. Sie stützt sich zwar sehr auf die traditionelle chinesische Auffassung von Wöchnerinnenpflege, bezieht aber auch andere Herangehensweisen und Rezepte mit ein. Ou schreibt Folgendes:

»Die Zukunft wird nicht so aussehen, dass Schwiegermütter oder Tanten mit ihren Kochtöpfen wieder bei uns einziehen [...] Das Modell der gehorsamen Tochter (oder Schwiegertochter) und der älteren Matriarchinnen, die das Ruder fest in der Hand halten, funktioniert nicht mehr. Das Wissen der Älteren kann uns zwar Orientierung geben, aber wir bestimmen, wo es langgeht. Heutzutage tragen Frauen für unterschiedlichste Dinge Verantwortung, und es passt einfach nicht mehr zu ihrer Lebenswirklichkeit, sich sechs Wochen lang den Gesetzen einer anderen Person zu unterwerfen [...] Es ist wichtig, hier auch eine sechste Säule zu nennen: die Intuition. Es geht darum, die Mutter dabei zu unterstützen, Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen zu finden.« ~ (Heng Ou, S. 42 f.)

Lorraine, eine frischgebackene Mutter aus Singapur, erzählte mir von chinesischen Frauen, die Depressionen bekamen, als sie gezwungen wurden, sich an die strengen traditionellen Regeln für das Wochenbett zu halten:

Ich weigerte mich gegen das traditionelle chinesische Wochenbett, weil es sehr restriktiv ist. Manche der speziellen Kinderfrauen übergaben das Baby – vielleicht, um sich nützlich zu machen – erst an die Mutter (mitten in der Nacht), wenn sie geprüft hatten, ob die Windel schmutzig war, ob ihm zu warm oder zu kalt war usw., und nach dieser Prozedur war das Neugeborene fast schon untröstlich. Die Kinderfrau wäscht das Baby auch usw., aber ich finde, dass auch die Körperpflege die Bindung zwischen Mutter und Kind stärkt. Wenn der Monat dann zu Ende geht, geraten die meisten jungen Mütter in Panik, weil sie das Gefühl haben, nicht bereit zu sein, denn im vergangenen Monat haben sie nicht gelernt, ihr Kind zu versorgen.

Bei meiner Arbeit als Doula ist mir stets klar, dass jede Familie andere Bedürfnisse hat. Daher mache ich Angebote und schätze intuitiv ein, ob sie der Mutter zusagen. Wenn ich spüre, dass das nicht der Fall ist, dränge ich nicht und wiederhole das Angebot auch nicht. Leider habe ich beobachtet, dass wohlmeinende Verwandte und Angehörige der medizinischen Berufe junge Mütter mit Ratschlägen überhäufen, die hilfreich gemeint, aber für die jeweilige Frau häufig nicht passend sind.

Einmal habe ich eine Frau namens Lydia unterstützt. Sie kam ursprünglich aus Deutschland, war intelligent und wortgewandt und wusste, was für sie richtig war. Sie war sehr gut darin, auf wissenschaftlichen Untersuchungen basierende Ratschläge für die Babybetreuung zu finden und zu analysieren. Wir führten unterhaltsame Gespräche über die wissenschaftliche Forschung, aber auch über Heilkräuter, die in Deutschland traditionell eingesetzt werden. Lydias Erfahrungen als junge Mutter waren umso herausfordernder, als ihr Partner während der Woche auswärts arbeitete. Sie war eine ruhige Frau, die gern mit sich allein war, und ich machte mir keine Sorgen um ihre psychische Stabilität, denn sie wirkte glücklich und