

Mit kreiselndem Bauch ganz wohlrig entspannen

■ **Erstes Angebot in Bremen: Bauchtanz für Schwangere bietet eine neue Form der Geburtsvorbereitung / Hebammen und Krankengymnastinnen haben dieses Konzept ausgearbeitet, gedacht zum Wohlfühlen und Kreiseln**

Anya Naima bietet in Bremen bislang einmalige Kurse an: Sie hat das „Bauchtanzen für Schwangere“ zur Geburtsvorbereitung jetzt von Berlin nach Bremen importiert. Die Tänzerin ist ausgebildete Yogalehrerin und hat sich im Bereich „Bauchtanz für Schwangere“ ausbilden lassen. Seit einiger Zeit bietet sie nun Kurse an, die gemeinsam mit Hebammen und Krankengymnastinnen ausgearbeitet wurden – und deren Bauchtanzelemente Hebammen auch in Geburtsvorbereitungskursen verwenden. Wir sprachen mit Anya Naima über das neue Angebot.

taz: *Ist das jetzt ein neuer Trend: Orientalischer Tanz als Geburtsvorbereitung?*

Anya Naima, Bauchtanzlehrerin und Kursleiterin für „Bauchtanz für Schwangere“: Nein, in den Ursprungsländern des Bauchtanzes ging es auch um die Geburt an sich. Im alten Ägypten standen die Frauen zum Beispiel um die schwangere Frau herum und machten kreisende Bewegungen vor, die die Schwangere dann übernommen hat. Es gibt im Bauchtanz nämlich zum Teil sehr austreibende Bewegungen, die bei Wehen sehr entspannend und schmerzlindernd sind.

Und die Frauen brachten dann ihr Kind mehr oder weniger im Stehen zur Welt?

Nein, in der Hocke. Man hat ja erst vor 200 Jahren angefangen, in diese horizontale Geburtslage zu gehen – und das eigentlich auch nur, weil es für den Arzt bequemer ist. Die vertikale Gebärposition ist für die Frau aber viel angenehmer. Sie kann die Geburt sehr viel besser selber steuern und kann sich daher sehr viel selbstbewußter verhalten.

Wie hilft dabei der Bauchtanz?

Der Tanz stärkt den ganzen Muskelapparat, die Atmung und den Brustkorb, der ja bei der Geburt auch eine sehr große Rolle spielt.

Wenn man den beim Bauchtanz schön hebt und senkt, kann man auch während der Geburt sehr viel besser atmen. Ganz wichtig ist natürlich auch das Körperbewußtsein – und da ist meine Erfahrung: Je größer das Körperbewußtsein, desto einfacher ist die Geburt, weil die Frauen viel eher wissen, was sie in bestimmten Situationen tun müssen und sich dabei viel mehr spüren.

Also geht es vor allem ums Wohlfühlen und Entspannen im Vorfeld der Geburt?

Ja, und nicht in erster Linie um den reinen Geburtsvorgang. Deshalb rate ich auch allen Erstgebärenden, zusätzlich einen normalen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Wir gehen nämlich nicht konkret auf den Geburtsablauf ein, sondern unser Kurs richtet sich vor allem an Frauen, die über das normale Gebärwissen hinaus während der Schwangerschaftszeit einfach etwas für sich tun möchten. Sie möchten, daß es eine schöne Zeit ist und sie sie genießen können. Einige

„Im alten Ägypten standen die Frauen zum Beispiel um die schwangere Frau herum und machten ihr kreisende Bewegungen vor.“

Frauen haben mir erzählt, sie möchten nicht nur spüren, daß ihr Bauch dicker wird.

Und wie erreichen Sie die beschriebene Entspannung?

Wir arbeiten sehr viel mit Yoga – zum Beispiel Atmungs- und Muskelentspannungsübungen. Sie basieren auf altem indischem Yoga-Wissen.

Was berichten Ihnen Ihre Kurs Teilnehmerinnen nach der Geburt: Haben Sie solche Übungen denn auch konkret anwenden können?

Alle haben mir erzählt, daß sie an die Geburt sehr viel selbstbewußter herangegangen sind. Sie konnten sich im entscheidenden Moment

sehr gut entspannen. Natürlich können die Frauen da nicht durch den Raum tanzen. Das ist klar. Aber sie wissen ein paar Bewegungen zum Entspannen und Beruhigen. Und sie nehmen zum Teil auch Musik mit, die wir verwendet haben. Damit erinnern sie sich dann an das gute und starke Gefühl, das sie beim Bauchtanzen hatten.

Und die Ärzte im Kreißsaal schlagen derweil die Hände über dem Kopf zusammen?

Natürlich gibt es da immer noch sehr konservative Ärzte, die sagen: Um Gottes Willen. Das ist beim Streitpunkt vertikale oder horizontale Geburt ja auch nicht anders. Aber die Hebammen selber schätzen das sehr. Sie übernehmen Anteile in ihre eigenen Kurse und lassen sich bei uns fortbilden.

Aber von Kursen, die nicht explizit von Hebammen und Krankengymnastinnen erarbeitet wurden, raten Sie dringend ab?

Ja, wir haben zusammen vorher gemeinsam genau mit Hebammen und Krankengymnastinnen geguckt,

was es im Bauchtanz für Übungen gibt und was für Schwangere geht und was nicht. Es gibt ja sehr austreibende Bewegungen, bei denen man

furchtbar aufpassen muß. Sie sind wehenfördernd und dürfen daher vorher kaum angewandt werden, können aber bei der Geburt sehr helfen. Und große Kreisbewegungen können die Beweglichkeit im Becken sehr gut fördern, aber sie sind zum Teil so extrem, daß sie Unruhe bei den Föten auslösen können. Deshalb möchte ich auch allen KursleiterInnen raten, die bei mir nach möglichen Kursangeboten fragen: Bauchtanz für Schwangere ist eine verantwortungsvolle Arbeit, die viel Erfahrung und Kompetenz verlangt. Da reicht es nicht aus, mal eben bei mir eine Stunde mitzumachen.

Fragen: Katja Ubben