

Sie werden das Kind schon schaukeln ...

Monika Kirschner Kaum etwas fasziniert so, wie die seltsam-schönen Bewegungen des Bauchtanzes. Gerade Frauen fühlen sich angezogen von seinem sinnlichen, erdverbundenen Charakter und seiner Verknüpfung mit urweiblichen Dingen: Sexualität und Fruchtbarkeit. Die Spiritualität des Bauchtanzes und seine Körperbewegungen sind eine besonders schöne und effektive Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt. Die Grundelemente sind einfach zu erlernen.

Der orientalische Tanz, meist Bauchtanz genannt, gilt als ältester Tanz der Welt. Im Laufe der Zeit entwickelten sich aus ihm Fruchtbarkeits- und Ritualtänze. Tanz bedeutet im Sanskrit Lebens-Freude, Lebens-Kraft, er hatte mit spiritueller Kunst zu tun.

Weil die Rolle männlichen Spermas bei der Zeugung bis weit ins klassische Griechenland unbekannt war, wurde allein die Frau mit ihrem menstruierenden und gebärenden Schoß als Lebensgöttin verehrt. Bauchtanz war dabei lange Zeit Frauensache. Im Tanz gaben erfahrene Frauen intuitiv Wissen und Weisheit an die Mädchen weiter. Durch Nachahmen lernten diese für Geschlechtsverkehr und Geburt wichtige Bewegungen. Bei uns heute ist Bauchtanz häufig auf nackte Haut und glitzernde Oberteile reduziert. Bei Naturvölkern wie beispielsweise in Asien, Afrika oder auch Südamerika hingegen gehört noch heute das Beckenkreisen der Mit-Frauen zur Unterstützung der Gebärenden dazu. Auch Hebammen können erleben, wie Frauen in Wehen zur Schmerzerleichterung Beckenbewegungen ausführen, die denen des Bauchtanzes sehr ähneln.

Älteste Geburtsvorbereitung der Welt

Bauchtanz ist somit die älteste und bisher am längsten angewendete Form der Geburtsvorbereitung in der Geschichte der Menschheit. Er betont das Becken als weibliches Zentrum, als Ort weiblicher Kraft und Macht. Diesem heiligen Kelch entsteigt die Menschheit – eine Sichtweise, die Frauen heute

scheinbar verloren haben. Viele fühlen sich ausgeliefert, ängstlich und hilflos. Warum berührt sie dennoch gerade der Bauchtanz? Warum kommen sie durch ihn ins Fließen und Loslassen, schneller als bei jeder Atem- und Entspannungsübung?

Bauchtanzfiguren sind Archetypen, im Unterbewussten angesiedelte Engramme (Gedächtnisspuren) oder Ur-Erfahrungen, wie sie jeder Mensch während Schwangerschaft, Geburt oder Tod macht. Das Unterbewusste kommt damit in Kontakt über Bilder und Symbole, wie sie in Träumen, Märchen oder Mythen vorkommen. Sie gehen uns irgendwie nahe. Dasselbe passiert Frauen beim Spüren der Bauchtanzbewegungen. Nicht umsonst gibt es diese seit der Frühzeit der Menschheit. Die wellenartig fließenden Bewegungen sind eine Metapher für Sex und Geburtsarbeit. Sie wecken Erinnerungen an die Zeit, als die Frau noch Lebensgöttin war.

Die Frau als Schöpferin des Lebens

Frauen, für die Bauchtanz neu ist, haben oft das Gefühl, auf etwas besonders Aufregendes gestoßen zu sein. Dieser Tanz weckt im Unterbewussten das Bild einer wohl gerundeten Mutterfigur, deren Körper Wärme und Schutz verheißt. Dies fühlt sich für Schwangere stimmig an im Gegensatz zum Schlankheits- und Jugendwahn, der uns heute suggestiv umgibt.

Für Bilder und Metaphern sind Schwangere besonders zugänglich. Ihre rechte Gehirnhälfte und damit das Unterbewusste

laufen hormonell bedingt auf Hochtouren. Bilder beeinflussen mehr als gute Worte. Hebammen wissen, wie negativ das Ultraschallbild vom viel zu großen Kindskopf in Schwangeren wirkt. Die positiven Bilder des Bauchtanzes stärken den Parasympathikus, der eine gesunde Schwangerschaft garantiert.

Bauchtanz fördert die Auseinandersetzung mit Weiblichkeit, Erotik und weiblichem Rollenverständnis. Die Hinwendung zum Frauenkörper fördert Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz. Weil Bauchtanz zutiefst weiblich ist, macht er die eigene Kraft und Schönheit bewusst, völlig unabhängig von Alter und Figur. Darüber hinaus hat er viele medizinisch-physiologische Vorteile.

Sanft und effektiv

Die Bewegungen beim Bauchtanz kommen aus den Gelenken des Körpers, sie machen den Rumpfaußereordentlich beweglich. Bein- und Rückenmuskeln werden gestärkt, was Ödemen, Krampfadern, Hämorrhoiden und Rückenbeschwerden vorbeugt. Aufrechtes Gebären wird optimal vorbereitet, Ischialgien, Beckenringlockerungen und Kreuzbeinbeschwerden verhindert. Die Stimulation des Parasympathikus sorgt für das richtige psycho-biologische Gleichgewicht der Schwangeren, senkt den Blutdruck, reguliert den Stoffwechsel und baut Stress ab. Bauchtanz schützt so gegen Gestose, Diabetes und Nierenstau. Die erhöhte Durchblutung des Beckens kommt der Plazenta zugute und verhindert Insuffizienz und Frühgeburt. Der Beckenboden wird gestärkt, was Inkontinenz

Valentina Knubben-Berta



Lebensfreude durch Bauchtanz

»Kaum etwas fasziniert so, wie die seltsam-schönen Bewegungen des Bauchtanzes« schreibt Monika Kirschner in ihrem Artikel darüber, wie sich dieser Fruchtbarkeitstanz zur Vorbereitung auf die Geburt eignen kann. Die Bilder der Fotografin Valentina Knubben-Berta bringen Farbe, Bewegung und Sinnlichkeit in unser Schwerpunktthema Schwangerschaft – den schwereren Themen wie Krebs oder auch Alkohol und Rauchen in der Schwangerschaft zum Trotz.

Die Redaktion

und Senkungsbeschwerden entgegenwirkt. Die Atmung wird vertieft, der schwangere Kreislauf trainiert und dem Baby mehr Platz unter den Rippen verschafft. Bauchmuskeln werden aufgebaut, was Rektusdiastasen und kindliche Fehlstellungen verhindert. Die allgemeine Kondition steigt rasch. Bauchtanz bietet aber noch viel mehr als eine stattliche Reihe körperlicher Vorteile.

Mutter und Kind – der älteste Paartanz

Die Bewegungen des Bauchtanzes sind archetypische Sinnbilder. Genau das lösen sie bei den Schwangeren aus: ein Sinn machendes Bild.

Hüftuch

Es beginnt mit dem Anlegen eines Hüft- oder Klimpertuches. Die Aufmerksamkeit der Frau wird auf ihr Becken, ihren Mittel-

punkt und damit weg vom Kopf gelenkt. Und mit so einem »Glitzerding« sehen alle gleich hundertmal besser aus. Das macht stolz, was allein schon die Haltung verbessert und die Brust mit Ich-Punkt hebt.

Kreise

So wie das Becken kreist, können die Gedanken kreisen, ohne Anfang, ohne Ende. Leben ist Bewegung, immer wieder angepasst, Stillstand ist Tod. Die Füße haben ausgiebigen

Engel-Apotheke(Marie)



Bodenkontakt und sind dennoch frei zu gehen, wohin frau will. Auf dem Boden der Tatsachen bestimmt sie Richtung und Art der Bewegung selbst, sie fühlt sich leicht und hat das Gefühl von Autonomie. Tanzen erzeugt ein besonders starkes Zusammengehörigkeitsgefühl, stärker als bei allen anderen Kurs-Übungen!

Das Patriarchat hat Frauen bis heute isoliert. Im Bauchtanz erleben sie wieder den natürlichen Zusammenhalt, der spezifisch weibliche Lebensphasen autonom regelte.

Achten

Die Hüftacht (siehe Tabelle) als Symbol für die Unendlichkeit des Seins schwingt zwischen zwei von einander entfernt liegenden Polen hin und her. Ein Sinnbild für den

rhythmischen Wandel der Jahreszeiten und vieler in der Natur zu beobachtender Vorgänge. Vor- oder rückwärts getanzt ergeben sich unterschiedliche Energiequalitäten von öffnen, verschließen, sich verströmen, sich schützen.

Hüftkicks, Hüftdrops

Nach unten, nach oben (siehe Tabelle), schicken sie Energie zur Erde, zum Himmel und spannen den Menschen in seiner Gesamtheit auch zwischen diesen Polen auf.

Oberkörper

Alle Brustbewegungen heben das Haupt der Frau und richten ihren Blick nach vorn, auf Geburt und Zukunft mit Kind. Schlängeln der Wirbelsäule, Rollen des Oberkörpers oder Schultershimmys (siehe Tabelle) lockern

nachhaltiger als konventionelle Übungen Rücken- und Schulterblattbereich.

Schleier

Tanzen mit Schleiern vergrößert das Körperumfeld und verschafft Schwangeren das Gefühl von mehr Platz im Bauch. Sie erzeugen Wind und machen Luft sichtbar, die Frau atmet tiefer, das Atemvolumen nimmt zu, ohne vom Kopf her zu steuern.

Das Ungeborene erfährt in den Bewegungen ein Wiegen und Schaukeln, es erlebt im Takt der Musik liebevolle Streicheleinheiten. Zugleich bewegt es sich im Wasser, dem weiblichen Element, dem Raum verbindender Gefühle. Die wellenförmigen Figuren ermöglichen Erfahrungen, die Mutter und Kind zu einem Team zusammenschweißen.

Das bewusste Beherrschen von Körperteilen durch Anspannen und Lösen der Muskeln entspannt und setzt Energie frei. Diese betankt die verschiedenen Chakren, die Energiezentralen des Körpers. Im Zusammenspiel von Körperbewegung und sich freisetzender Energie findet die Frau ihren eigenen Rhythmus. Dieser ist beim Sex und beim Gebären gleichermaßen wichtig. Beim Bauchtanz erhöhen sich Reaktionsbreite und Anpassungsfähigkeit des individuellen Rhythmus. Die Frau übt dabei eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken. Das fällt ihr meist schwer, weil die Verantwortung für das Kind über Allem steht! Ein folgenschweres Verhalten, das von der Geburtshilfe heute leider ausgiebig gefördert wird. Doch die älteste Weisheit der Menschheit besagt: Nur wenn es der Mutter gut geht, geht es auch dem Kind gut. Bauchtanz hilft, sich dem neuen Lebensrhythmus mit Kind anzupassen.

Bauchtanz im Vorbereitungskurs ... Mehrgebärende suchen eine Alternative, Erstgebärende belegen häufig klassische Vorbereitung und einen Bauchtanzkurs parallel. Die vergleichende Rückmeldung gerade dieser Frauen, dass ihnen der Bauchtanz mehr für ihre Geburt gebracht hat als die konventionelle Vorbereitung, hat mich immer wieder tief beeindruckt. Tanzen bringt die Gruppe schneller in Bewegung, sie gehen stärker aufeinander zu, haben das Gefühl: Gemeinsam sind wir stark! Davon profitieren besonders zurückhaltende Frauen. Alle trauen sich, mehr Bewegung bei der Geburt umzusetzen, was ihnen gegen Schmerzen hilft.

Auch für ihren weiteren Weg gibt ihnen Bauchtanz etwas mit. Der Satz »... wenn unsere Männer uns so sehen könnten« fällt in jedem Kurs – begleitet von Strahlen und Kichern. Durch das Kreisen der Hüften fühlen sie sich sexy, und damit weiblich, stark

und kraftvoll. Erhobenen Hauptes verlassen sie am Abend den Kursraum, aufrecht, dynamisch, lächelnd, selbstsicher und sichtlich zufrieden. Sie spüren die eigene Mitte, warm, kribbelnd, lebendig, kraftvoll und eine Energie, die sie tief in ihrem Innern angezapft haben.

... oder in der Rückbildung

Bauchtanz in der Rückbildung ergibt sich von selbst, weil Frauen ihn in der Vorbereitung lieben gelernt haben und auf ihn bestehen.

In der Rückbildung schlägt er jede Beckenbodenübung! Nichts stärkt den Beckenboden so schnell und so nachhaltig wie eine Runde satter Bauchtanz. Schwangerschaftsbedingte Grenzen entfallen nun, aus dem Warm-up wird hitziges Beckenkreisen, was den Spaßfaktor meist nochmals steigert. Und nichts bringt die Bauchmuskeln so schnell

Pas de deux

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig. Tanzen macht diese Ebenen besonders schnell durchlässig. Im Körper gespeicherte seelische Blockaden werden offensichtlich. Bauchtanz löst sie schonend, auch ohne Psychoanalyse. Schnell hat die Frau eine aufrechtere Körperhaltung und ein nach innen gewandtes Lächeln! Sie fühlt sich als Teil eines kosmischen Rhythmus und ihr Kind als Teil des mütterlichen Kosmos. Der Pas des deux kann beginnen.

Mit dem Bild von samtroten, weichen Wänden von Gebärmutter und Vagina um das Kind setzt die Frau in ihrem Inneren genau die Muskeln in Bewegung, die das Kind »tanzend« nach draußen schieben. Trommelmusik symbolisiert den Herzschlag des Kindes, die Mutter selbst wird zum Körpergefäß mit zwei trommelnden Herzschlägen. Schlangenbewegungen wecken weibliche Sexualität und Erotik. Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz nehmen zu, das Gefühl von Ausgeliefertsein schwindet. Die Frau fühlt sich stark genug, um den Tanz ins Leben zu wagen. Die Choreographie der Geburt mit bewegen, strecken, drehen, kreisen, zusammenziehen, einatmen, ausatmen und lösen kann beginnen. Let's dance together ...

AZH 1

Ultrasound Technologies

Übungen und Bauchtanzfiguren für einen Kursaufbau

Einstimmung	Gesicht, Körper massieren, ausklopfen, ausstreichen	Maske, Stress wegstreichen
Bodenkontakt herstellen	Fußmassage mit Noppenball, Frauke-Lippens-Baum (siehe F. Lippens, Geburtsvorbereitung)	richtiger Stand
Haltungskorrektur	lockere Knie, Beckenboden angespannt, Bauchnabel küsst Wirbelsäule	
Aktionsradius erkunden	Schritt für Schritt durch den Raum gehen, dazu Arme wie Flügel benutzen (oder einen Schleier)	gibt Sicherheit
Lockern	Noppenballmassage an der Wand	ganzer Körper bereits in Bewegung

Hüfttuch nicht über, sondern unter dem Bauch knoten. Statt perfektem Tanzen und Isolieren zählt Freude am Körper und seiner Bewegungsfähigkeit

Beckenreise	große, kleine, in horizontalen Kreisbahnen, einseitig über dem Spielbein*	erhöht Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule
Hüftachten	horizontal vorwärts, rückwärts einseitig über dem Spielbein vertikal auf-, abwärts	kräftigt Rücken- und Bauchmuskeln
Hüftdrops, Hüftkicks	Stand auf einem Bein, über dem Spielbein Hüfte aufwärts, abwärts bewegen	löst Ischialgien
Brustkorb	kreisen horizontal, vertikal, schieben seitwärts, vor-zurück, eventuell Achten	lockert Rückenverspannungen
Schlängeln	seitlich, auch vor-zurück, siehe Kamele	löst und kräftigt Rückenmuskulatur
Schultershimmys	abwechselndes vor-zurück der Schultern im Takt	löst Schulterverspannungen
Beckenshimmys	abwechselnd und langsam Knie vor-zurück, Becken läuft dabei automatisch mit	kräftigt Beckenmuskeln, lösen Druck am Kreuzbein
Kamele	S-förmiges Rollen von Oberkörper und Becken nacheinander, sanft, massieren das Baby	baut Bauchmuskeln auf, macht die Wirbelsäule beweglich, Selbstmassage der Rückenmuskulatur
Schritte	frei, arabischer Grundschritt (Vor-Platz-Rück-Platz), Nachstellschritte	kräftigen Bein- und Fußmuskeln
Drehungen	frei oder einfache Zwei-, Drei-, Vierschrittdrehungen	
Alternativen	Beckenkreisen auf dem Pezziball, im Vierfüßlerstand, Kniestand	
Schleier	beim Tanzen damit spielen, sich groß fühlen, Gefühl von mehr Platz im Bauch	Armmuskeln, vergrößert Atmung
»Geburtstanz«	ein beschwörender Tanz mit inneren Botschaften an das Baby	frei, jede Frau für sich
Nachspüren	im Stehen, Sitzen, Liegen, bei Entspannungsübung	Wärme, Prickeln, starke Energie im Unterleib, dem Ort der Geburt!
Rückbildung	Becken als »Schale mit Kugel«, die beschleunigt und zur Nebenfrau gekickt wird	Warm-up, oder Bauchtanzfiguren (s.o.) zum Muskelaufbau

Bauchtanz und innere Bilder aktivieren den Parasympathikus als wichtigstes System für eine gesunde Schwangerschaft. Bauchtanz vermittelt Kontakt zu allen Elementen

Innere Bilder beschreiben	Kreisbewegungen massieren um das Baby Kind hilft bei der Geburt, von innen den Muttermund aufzumassieren Samtrote weiche Muskeln von Vagina und Uterus spielen bei allen Tanzbewegungen mit dem Kind sich als tanzende Lebensgöttin fühlen
Erde	Füße tanzen am Boden, sowie alles, was Becken und Beckenboden aktiviert und bewegt
Wasser	alle wellenartigen Bewegungen, Bewegung der Schulterblätter
Luft	Arm-, Brustkorbbewegungen, mit Schleier tanzen, Atmung
Feuer	Bauchtanz setzt Energie im Becken frei, wärmt nicht nur die Muskulatur, sondern stärkt die Willenskraft

* Auf dem Standbein steht die Tänzerin – das passive Bein; mit dem Spielbein dreht sie sich – das aktive Bein.

wieder in Schuss wie eine Runde Kamelgang oder Bauchwellen.

Nebenbei sind Klimpertücher und Schleier die verlässlichsten Babysitter, die ich kenne. Darüber hinaus korrigieren sich Beckenverschiebungen, Myome werden klein und Zyklusbeschwerden weg getanzt ...

Hebammen und Bauchtanz

In Literatur zu Schwangerschaft und Bauchtanz wird betont, welche hohe Anforderung gerade diese Kombination an die Kursleiterin stellt. Ich meine, niemand ist besser dafür geeignet als die Hebammen, auch ohne Ausbildung in Bauchtanz!

Neben Physio- und Pathologie der Schwangerschaft kennen sie viele Körperübungen, die Wissen über Beckenboden und richtige Körperhaltung voraussetzen. Damit können sie alle Basisfiguren des Bauchtanzes korrekt anleiten.

Ich selbst habe etwa drei Jahre lang Bauchtanz für Schwangere angeboten, mit Literaturrecherchen sowie zwei Fortbildungen, die es zu diesem Thema gab. Die erste von einer Hebamme bot viele Tipps zu Kursgestaltung und Musikauswahl. Die zweite bei einer Bauchtänzerin war rausgeworfenes Geld. Mit jedem Kurs, den ich selbst leitete, wuchs dagegen meine eigene Erfahrung.

Inzwischen habe ich selbst seit Jahren Privatunterricht im Bauchtanz bei einer renommierten Tänzerin. Dies hat mir nur bestätigt, dass eine Hebamme die Grundelemente des Bauchtanzes gut an Schwangere vermitteln kann. Die korrekte Tanzhaltung ist identisch mit der korrekten Haltung in der Schwangerschaft, die Bewegung der Figuren kommt aus dem Beckenboden. Darauf kommt es an. Hebammen sehen sofort, ob die Haltung stimmt und der Beckenboden im Einsatz ist oder nicht. So hat meine eigene Tanzausbildung mein Repertoire für die Schwangerenkurse verfeinert, aber nicht maßgebend erweitert.

Es kommt nicht darauf an, ob Schwangere die Figuren völlig isolieren oder nach tänzerischen Kriterien ausführen können. Die meisten bringen keine Vorkenntnisse mit. Primär zählen der Spaß an einfachen Bewegungen und Grundschritten, an der zunehmenden Beweglichkeit, das weibliche Gefühl, das sie dabei erleben und die inneren Bilder. Die Schüttelbewegungen der Shimmys werden allesamt sehr langsam ausge-

führt, bei allem gilt das Empfinden der Schwangeren als oberstes Gebot.

Eine ausgebildete Tänzerin wird sich ihnen gegenüber nicht anders verhalten. Die Hebamme dagegen kann darüber hinaus beurteilen, ob vermehrte Kontraktionen eventuell dadurch entstehen, weil sich die Schwangere zu sehr gefordert hat, weil sie noch zu wenig Kondition hat oder ob tatsächlich ein Risiko vorliegt. Bis heute ist für mich Bauchtanz die Königin in der Geburtsvorbereitung – ich kann ihn jeder Hebamme sehr ans Herz legen!

Quellen/Literatur/Empfehlungen

Kristin Adamaszek: Tanzen in der Schwangerschaft, Urania 2002; sowie Fortbildungen bei der Autorin Gabriele Fischer: Geburt, Tanzbuch 99; Die Schleusen öffnen, Heilende Kräfte im Tanz 2001

Marion Spörl: Der Orientalische Tanz in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung, Pflaum 2001

Wendy Buonaventura: Bauchtanz, Die Schlange und die Sphinx, Kunstmann 1998

Eluan Ghazal: Körperglück für Frauen, Heyne 1998, sowie Schlangenkult und Tempelliebe, Heyne 1999

Shakti Morgane: Orientalischer Tanz und Ekstase – der weibliche Weg zum magischen Feuer, Christiane Hausmann 2000

Frauke Lippens: Geburtsvorbereitung. Eine Arbeitshilfe für Hebammen, Staude 2006

Monika Kirschner, *Hebamme und Mutter, Berufspraxis seit 25 Jahren.*
Kontakt: praxis@hebamme-es.de,
Schlösslesweg 20/1, 73732 Esslingen

AZH 2