Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 105 (2007)
Heft: 3

Artikel: Geburtsvorbereitung : Tanzen für Paare
Autor: Bernhard, Brigitte
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949990

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tanzen für Paare

In ihrem Nachdiplomstudium TanzKultur an der Universität Bern hat die Autorin Grundlagen für den Einbezug von Tanz in die Geburtsvorbereitung entwickelt. Wir bringen einige Ausschnitte aus ihrer Diplomarbeit.

Brigitte Bernhard

TANZEN ist ein uraltes, fundamental menschliches, der Existenzwahrung und Existenzgewinnung dienendes Verhalten. Trotz grosser Fortschritte in der Geburtsmedizin bleibt die Geburt für viele Frauen eine angstbesetzte Situation. Bei einigen ist die Angst so gross, dass sie sich für eine Wunschsectio entscheiden. Auch der Einsatz der PDA ist heute in den Geburtskliniken nicht mehr wegzudenken und nimmt tendenziell zu. Die Auswirkung unseres technisch hoch entwickelten Geburtssystems führt zu einem neuen Körperbezug. Gabriele Fischer (1999) nennt es «Die Geburt aus dem Kopf, eine nicht aufzuhaltende Entwicklung der Entkörperlichung einer sich entkörperlichenden Gesellschaft.»

Brigitte Bernhard, Hebamme, Kursleiterin für Geburtsvorbereitung, eigene Praxis für Reflexzonentherapie am Fuss.

Über die Auswirkungen dieser Entwicklung auf die Kinder erfahren wir immer mehr aus den Forschungen der Prä- und Perinatalpsychologie. Auswirkungen, die sowohl für die Kinder als auch für die Mütter gelten, sind Mangel an Körpergefühl, Berührung, Nähe, Wärme und Kontakt, was zu Verlassenheit, Einsamkeit und Bezugslosigkeit führen kann.

Untersuchung von «Tanz-Konzepten»

Der Trend in unserer schnelllebigen Gesellschaft steigert die Nachfrage nach «zeitsparenden», kompakten Angeboten, auch im Bereich der Geburtsvorbereitung. Ergänzend zu den regulären Wochenkursen von 6 mal 2 Stunden bietet die Universitätsfrauenklinik Basel seit Herbst 2005 auch Wochenendkurse für Paare an. Die Nachfrage ist gross und die Kurse sind immer ausgebucht.

Ziel der vorliegenden Literaturarbeit ist die Untersuchung verschiedener «Tanz-Konzepte» im Bezug auf ihre Nutzbarkeit für die Entwicklung des Konzeptes «Tanzen in der Geburtsvorbereitung, ein Wochenendkurs für Paare». Zusammen mit den Ergebnissen und den Einsichten aus eigener Erfahrung werde ich ein Kurskonzept erarbeiten, das ich der Universitätsfrauenklinik Basel zur Aufnahme ins Kursprogramm für Geburtsvorbereitung 2007 vorlegen werde. Es stellen sich zwei zentrale Fragen:

1. Wie begründe ich das Tanzen in der Geburtsvorbereitung und welche Konzepte sind dabei wegweisend?
2. Mit welchen Theorien aus der Literatur und Einsichten aus eigener Erfahrung begründe ich das Konzept von «Tanzen in der Geburtsvorbereitung, ein Wochenendkurs für Paare»?

Methode

Als Methode wähle ich Literaturarbeit und setze sie in Beziehung zu eigener Erfahrung. Die Literaturarbeit bezieht sich auf die Bearbeitung der Kursunterlagen des Nachdiplomstudiums Tanzkultur und fünf in der Arbeit vertieft vorgestellte Konzepte (von Detlef Kappert, Kirstin Adamaszek, Eric Franklin, Janne Terpstra, Gabriele Fischer). Für die Zielgruppe der geplanten Kurse, bestehend aus Schwangeren, Kindern und werdenden Eltern, erweisen sich die Konzepte von Adamaszek und Terpstra als hilfreich.

Die eigene Erfahrung bringe ich aus meiner Hebammentätigkeit, Kursleiterin in Geburtsvorbereitung, Körperarbeit und Tanz mit.

Tanz in der Geburtsvorbereitung

Stärkung des natürlichen Gebärverhaltens

Weltweit vollzieht sich die Geburt nach bestimmten Regeln. Einmal weil sie als aussergewöhnliches Ereignis gilt, aber auch der Erkenntnis wegen, dass die Geburt mit gewissen Gefahren verbunden ist. Die Geburtshilfe wird überall von den Beteiligten anders beeinflusst, organisiert und in einem Geburtssystem zusammengefasst. Aus dem zentralen Bedürfnis heraus, mögliche Komplikationen zu verhindern und Mutter und Kind zu schützen, entwickelte sich ein Komplex von Praktiken, der den Frauen bestimmte Verhaltensregeln in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit auferlegt und so ein Schutzsystem für die Frau und ihr Kind bildet.

Geburtssysteme und Schutzsysteme werden durch soziale, ökologische, historische, religiöse, politische und medizinische Faktoren geprägt. Neben der bereits im 18. und 19. Jahrhundert institutionalisierten Geburtshilfe, d.h. der Geburt im Spital, existieren bei uns traditionelle und naturheilkundlich ausgerichtete Geburts- und Schutzsysteme, nämlich die Hebammen und die Hausgeburtshilfe.

Die Entwicklung der Geburtshilfe zur Geburtsmedizin wurde in den letzten Jahren zunehmend in Frage gestellt und hat Gegenströmungen hervorgerufen. Der modernen medizinischen Technik kommt ohne Zweifel eine hilfreiche Funktion beim Auftreten von Geburtspathologien zu. Wird die Geburt aber als medizinisches Ereignis begriffen, entsteht die Gefahr, dass der Ablauf der Geburt infolge der Interventionen verschiedenster Art gestört wird. Zudem kann das physiologische Gebärverhalten der Frau beeinträchtigt werden.

Der Tanz vermag das physiologische Gebärverhalten der Frau zu stärken durch die Entwicklung von:

- Körpergefühl
- Körperbewusstsein
- Selbstwertgefühl
- Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit
- Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit

Förderung der Mutter/Vater – Kind – Bindung

Aus Erkenntnissen der Bindungstheorie und der Säuglingsforschung ergeben sich heute neue Einsichten über die Entwicklung des Kindes vor, während und nach der Geburt.

Forschungen belegen, dass die Vorbereitung auf den Bindungsprozess beim Fetus schon im Uterus beginnt. Auch bei den Eltern beginnt durch ihre Phantasien von

ihrem noch nicht geborenen Kind bereits die Entwicklung einer Bindung, auch wenn diese noch imaginären Charakter hat.

Von werdenden Vätern in unserer Gesellschaft wird heute erwartet, dass sie bei der Geburt ihrer Kinder dabei sind und die Gebärende nach besten Möglichkeiten unterstützen. Dass die Gebärende aber gleichzeitig auch die Lebenspartnerin ist, rückt oft in den Hintergrund. Dass die Männer genauso vor einer einschneidenden Lebensveränderung stehen, wird meiner Meinung nach sowohl in Geburtsvorbereitungskursen als auch in der Geburtsabteilung zuwenig berücksichtigt. Umso wichtiger ist die Integration der werdenden Väter in der Geburtsvorbereitung.

Tanzen in der Geburtsvorbereitung stimmt intensiv auf die Geburt ein. Foto: Brigitte Bernhard

Konzept «Tanzen in der Geburtsvorbereitung»

Tanzen repräsentiert eine spezifische Formung von Körper, Raum und Zeit. Das Konzept «Tanzen in der Geburtsvorbereitung, ein Wochenendkurs für Paare» bietet eine intensive Einstimmung auf die Geburt und baut auf den Parametern Körper, Raum und Zeit auf. Wichtige Themen der Geburtsvorbereitung lassen sich mühelos diesen Einheiten zuordnen. «Tanz» ergänze ich mit dem in der Geburtsvorbereitung relevanten Begriff der «Geburt».

Durch die Integration der werdenden Väter in der Geburtsvorbereitung erhalten sie Gelegenheit, sich über die bevorstehende Vaterschaft auch im Austausch mit anderen Männern auseinanderzusetzen. Tanz in der Geburtsvorbereitung kann die Paarbeziehung stärken und den neuen Lebensabschnitt der Elternschaft mit Lust, Freude, Humor, Leichtigkeit und Schwung umrahmen.

Das Körperbewusstsein wird sensibilisiert, was eine Voraussetzung für die Stärkung des Vertrauens in die Gebärfähigkeit der Frau ist. Die Eltern/Kind – Beziehung wird intensiv gefördert.

Vorkenntnisse in Tanz sind für die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nicht erforderlich.

Die Schwangere kann anstelle des Kindsvaters auch von einer Freundin oder anderen Bezugsperson begleitet werden.

Meine Ziele als Kursleiterin

- Körperbewusstsein durch gezielte Übungen fördern
- Den Austausch untereinander ermöglichen
- Informieren, Sensibilisieren, Motivieren
- Freude am Tanzen wecken
- Eigenen Atemrhythmus wahrnehmen lassen
- Entspannung durch gezielte Übungen fördern
- Auseinandersetzung mit dem Geburtsprozess ermöglichen
- Über das Wochenbett und die Zeit danach informieren

Unerwartet hat sich im Prozess der Konzeptentwicklung für «Tanzen in der Geburtsvorbereitung, ein Wochenendkurs für Paare» ein konkretes und erweitertes Kursangebot ergeben. Nebst dem Wochenendkurs für Paare will ich auch fortlaufende Kurse für Frauen anbieten, einerseits für Geburtsvorbereitung, andererseits für Rückbildungs- und Beckenbodentanz. In den Frauenkursen werde ich Bauchtanz anbieten. ◀

Brigitte Bernhard, Tanzen in der Geburtsvorbereitung. Wochenendkurs für Paare. Diplomarbeit Nachdiplomstudium TanzKultur der Universität Bern, eingereicht bei Regula Hauser; Bern, Mai 2006. info@brigittebernhard.ch

Die Arbeit kann ausgelehnt werden über: tanzkultur@ispw.unibe.ch

Literatur

Adamaszek, Kirstin: Tanzen in der Schwangerschaft. Berlin 2002.

Cignacco, Eva: Hebammenarbeit. Bern Erscheinungsdatum Mai/Juni 2006.

Domenig, Dagmar: Professionelle Transkulturelle Pflege. Bern 2001.

Fischer, Gabriele: Geburt Tanzbuch 99. Handeloh 1999.

Franklin, Eric: Kraftvoller Auftritt. Kirchzarten bei Freiburg 2004.

Gross, Mechthild/Dudenhausen, J.: Effektive Betreuung während Schwangerschaft und Geburt. Wiesbaden 1998.

Haselbach, Barbara: Tanzerziehung. Stuttgart 1971.

Hubell Anne/Farwell Edie: Willkommen in dieser Welt – die tibetische Kunst, Kinder ins Leben zu begleiten. München 1999.

http: wikipedia.org/wiki/Konzept (13.3.2006)

http: wikipedia.org/wiki/Geburtsvorbereitung (3.1.2006)

Kappert, Deflef: Tanz zwischen Kunst und Therapie. Frankfurt 1993.

Kunter, Liselotte: Die Gebärhaltung der Frau. München 1994.

Nolan, Mary: Professionelle Geburtsvorbereitung. Bern 2001.

Oeftering, Gaby Mardshana: Video über Bauchtanz und Schwangerschaft. D – Freiburg 1997.

Spörl, Marion: Der orientalische Tanz in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung. München 2001.

Schweizerischer Hebammenverband: Nachdiplomkurs für Hebammen in Geburtsvorbereitung. Unveröffentlichte Unterrichtsunterlagen 2001–2002.

Terpstra, Janne: Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit. Bern 2001.

Universität Bern: NDK TanzKultur. Unveröffentlichte Unterrichtsunterlagen 2004–2006.