

10 Frauenkurs mit Schwerpunkt Selbstvertrauen fördern

Katja Krauß und Sabine Krauss-Lembcke

10.1 Kurskonzept

Das Angebot eines Geburtsvorbereitungskurses nur für Frauen geht auf die Ursprünge von Mütterkursen in den 30er-Jahren zurück. Reine Frauenkurse sind die älteste Form der Geburtsvorbereitung. Sie orientieren sich ausschließlich an den Bedürfnissen der Schwangeren. Es gibt sehr **unterschiedliche Gründe**, warum schwangere Frauen einen Geburtsvorbereitungskurs nur für Frauen wählen:

- Der Partner übernimmt die Kinderbetreuung, während die Frau an dem Kurs teilnimmt.
- Der Partner hat aus beruflichen Gründen keine Zeit, an regelmäßigen Kursenterminen teilzunehmen.
- Frauen suchen einen geschützten Raum, in dem sie sich unter Gleichgesinnten austauschen können.
- Frauen, die ohne Partner ihr Kind gebären wollen, sind darauf angewiesen, sich in einem Frauenkurs vorbereiten zu können.
- Frauen wollen zu „ihrer Hebamme“ und akzeptieren das Kursangebot, das von ihr gemacht wird.
- Zunehmend sind es auch finanzielle Gründe, warum die Frauen alleine in den „kostenlosen“ Kurs kommen. So entfällt die Zuzahlung durch den Partner. Dies gilt vor allem für sozial schwächer gestellte Familien.

Nach Enkin et al. (2) sind wichtige **Ziele der Geburtsvorbereitungskurse** „ein verbessertes Gesundheitsbewusstsein, Stressmanagement und Angstreduzierung, die Förderung der Beziehungsfähigkeit innerhalb der Familie, mehr Selbstbestimmtheit, Selbstwertgefühl und Zufriedenheit.“

Diese Ziele lassen sich sehr gut realisieren, wenn Frauen im geschützten Raum mit Gleichgesinnten zunächst Erfahrungen am eigenen Körper machen und ihre Erfahrungen mit anderen Frauen austauschen können (3, 5, 6).

Geburtsarbeit bedeutet immer auch eine harte Arbeit am eigenen Körper. Die Frauen brauchen deshalb ein hohes Maß an Konzentration auf sich selbst (3, 6–10). Die Erfahrung zeigt, dass in Frauenkursen **mehr Körperarbeit** möglich ist. Männliche Kursteilnehmer wollen in erster Linie Informationen und praktische Hinweise zu ihrer Rolle bei der Geburt.

Die **Vorbereitung auf die Rolle der Elternschaft** gelingt allerdings besser, wenn die Paare sich gemeinsam auf diese Situation vorbereiten. Unter diesem Aspekt sind kombinierte Frauen- und Paarkurse einem reinen Frauenkurs überlegen. Ein Wunschtraum ist es immer noch, dass männliche Kursleiter ihre Geschlechtsgenossen auf die Vaterschaft vorbereiten. Entsprechende Modelle gibt es in Deutschland, leider konnten sie sich bislang nicht flächendeckend durchsetzen (4).

10.2 Kurseinheit 1: Kennenlernen und Einführung in die Körperarbeit

Tab. 10-1 Kurseinheit Kennenlernen und Einführung in die Körperarbeit

Zeit	Dauer	Lernziele	Inhalt	Methode	Medien
	5 Min.	Kennenlernen der Kursleiterin	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • eigene Vorstellung 	Vortrag	Flipchart
5	10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • Erstes Kennenlernen der TN untereinander • Vertrauen aufbauen 	TN stellen sich im Raum nach unterschiedlichen Kriterien auf und finden Gemeinsamkeiten mit anderen TN	Soziometrische Reihungen und Gruppen bilden	
15	20 Min.	Wünsche und Befürchtungen	<ul style="list-style-type: none"> • Was wünschen Sie sich? • Was wollen Sie hier nicht tun? 	Paaraufgabe, Paare notieren ihre Stichworte auf Karten	Moderationskarten, Stifte
35	5 Min.	Kurskonzept kennenlernen	Überblick über den Kurs	Vortrag	Plakat oder vorbereitetes Flipchart, Handzettel
40	5 Min.	Restliche Organisation	Paarstunden, Bezahlung etc.	Vortrag	
45	5 Min.	Pause			
50	30 Min.	Haltungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Igelballmassage für die Füße • Knie lockern • Becken abtasten, erklären und bewegen • Zusammenhang zwischen Füßen und Beckenboden 	Gemeinsames Ausprobieren, begleitender Vortrag	Igelball, Beckenmodell
80	20 Min.	Beckenbeweglichkeit und Rückendehnung	<ul style="list-style-type: none"> • „Kuh-Katze“-Übung • Beckenuhr nach Feldenkrais 	Körperarbeit	Matten, kleine Kissen
100	15 Min.	Entspannung und Kontaktförderung unter den TN	Kreuzbeinmassage	Paarübung	Igelball
115	5 Min.	Abschied und Ausblick		Vortrag	

Lernziele:

- Organisation klären
- Scheu voreinander und vor dem Kurs verlieren
- Vertrauen aufbauen
- Kurskonzept und -aufbau vorstellen
- Die TeilnehmerInnen sollen sich über ihre eigenen Wünsche bezüglich des Kurses klar werden.
- Gemeinsamkeiten mit anderen TeilnehmerInnen entdecken
- Einstieg in die Körperarbeit
- Vor allem sollte die erste Stunde Lust auf „mehr“, auf den ganzen Kurs machen. Mit ihr soll der Grundstein dafür gelegt werden, dass die Frauen sich mit dem Kurs identifizieren und gerne wiederkommen.

Begrüßung und Vorstellung der Kursleiterin

Ein Plakat oder Flipchart mit „**Herzlich willkommen**“ ist eine schöne Ergänzung zur mündlichen Begrüßung. Wer kein Flipchart hat, kann an einer gut sichtbaren Wand des Kursraumes eine große Korkpinnwand anbringen, auf der sich Plakate, aber auch kleinere Zettel für sog. „Kärtchenfragen“ gut befestigen lassen.

Jede Frau erhält noch einmal einen **Info-Zettel** über den Kurs mit den Kursterminen und -zeiten und mit regionalen Angeboten für Schwangere (z. B. Yoga, Bauchtanz). Eine Kursliste/ Adressliste zum Eintragen liegt aus.

PRAXISTIPPS

Die TeilnehmerInnen sollten beschäftigt werden, bis alle da sind. Meist entsteht spontan kein Gespräch untereinander und alle sind froh, wenn es etwas zum Lesen und zum „Festhalten“ gibt.

Der **Raum** und seine Gestaltung sollten eine entspannte Atmosphäre ausstrahlen und vielleicht auch schon etwas über die Persönlichkeit der Kursleiterin und den Kurs erzählen.

Die **Vorstellung der Kursleiterin** sollten den beruflichen Werdegang und die Tätigkeitsbereiche umfassen.

Zu Beginn muss die **Anrede** untereinander geklärt werden: Wollen alle geduzt oder lieber gesiezt werden?

Abschließend folgt ein **kurzer Überblick über die heutige Stunde**, visualisiert auf einem Plakat oder Flipchart. Am besten bleibt diese Übersicht für den Rest der Stunde hängen, damit die Frauen zur Orientierung immer mal wieder einen Blick darauf werfen können.

Spätestens in der ersten Stunde, besser noch mit der Kursanmeldung, sollte besprochen werden, ob die Wochenbettbetreuung von der Kursleiterin oder von einer Kollegin übernommen wird, ebenso sollten schon jetzt Informationen über Beleggeburten und Rückbildungsgymnastik gegeben werden, damit die Frauen sich rechtzeitig anmelden können (Info-Zettel!).

Erstes Kennenlernen

Ziel: Die Schwangeren sollen die Scheu voreinander, vor der Kursleiterin und dem Geburtsvorbereitungskurs verlieren und Gemeinsamkeiten mit den anderen TeilnehmerInnen entdecken.

Meist finden die TeilnehmerInnen eines reinen Frauenkurses leichter und schneller Kontakt zueinander als in einem Paarkurs, aber natürlich gilt es auch hier, die erste Schüchternheit zu überwinden. Von der ersten Stunde an gehört es zu den Aufgaben der Kursleiterin, die Entwicklung der Gruppe im Auge zu behalten

und aufmunternd oder manchmal auch bremsend eingzugreifen.

ÜBUNG Soziometrische Reihungen

Um die erste Schüchternheit zu überwinden und von Anfang an Dynamik in die Gruppe zu bringen, bieten sich soziometrische Reihungen an, da die TeilnehmerInnen sich bewegen und miteinander ins Gespräch kommen, anstatt sich nur nacheinander ihre „Daten“ aufzusagen.

Anleitung:

Beispiele: Die Kursleiterin nennt ihren Vornamen und bittet die TeilnehmerInnen, sich passend dazu anhand des Alphabets aufzureihen. Weitere Möglichkeiten sind die Reihung nach dem Alter und dem Entbindungstermin (s. auch Kap. 7, S. 106).

ÜBUNG Grüppchen bilden

Anleitung:

Im Raum finden sich die Frauen in Grüppchen zusammen, die alle ihr erstes, zweites etc. Kind bekommen. Dann stellen sich die Frauen aus den gleichen Wohnorten oder Stadtteilen zueinander. Zuerst macht die Kursleiterin Vorgaben, vielleicht fällt später auch den Frauen selbst ein, welche Gemeinsamkeiten es noch geben könnte.

ÜBUNG Paare zusammenstellen

Anleitung:

Um Paare für die nachfolgende Zweier-Aufgabe zu finden, kann die Kursleiterin z. B. Memorykärtchen oder selbst gebastelte „Minipuzzle“ mit jeweils zwei Teilen oder verschiedene paarweise vorkommende Bonbons verteilen, bei

einer ungeraden TeilnehmerInnenzahl an drei von einer Sorte denken.

Wünsche und Befürchtungen

Kein Kurs ist wie der andere, da jede Gruppe ihren Geburtsvorbereitungskurs mitgestaltet. Jede Frau kommt mit ihrer eigenen Geschichte und ihren Bedürfnissen in den Kurs und ist mitverantwortlich dafür, dass sie zum einen das „bekommt“, was sie braucht und wissen möchte, und zum anderen auch, dass sie selbst etwas dafür tut, z. B. indem sie Übungen zuhause wiederholt.

Auf diese Weise hat auch die Kursleiterin die Möglichkeit, ihre Wünsche und Befürchtungen zum Kurs und den TeilnehmerInnen zu äußern.

Die Kursleiterin stellt **Fragen** an die Zweiergruppen, die möglichst klar formuliert und nur auf den Kurs bezogen sind, um Antworten wie „dass bei der Geburt nichts passiert“ zu vermeiden:

- Was wünschen Sie sich von diesem Kurs?
- Was soll sich durch den Kurs bei Ihnen verändern?
- Was befürchten Sie, was hier auf Sie zukommen könnte?
- Worauf haben Sie keine Lust?
- Was möchten Sie hier nicht tun, nicht hören und nicht besprechen?

Die **Antworten** werden von den Zweiergruppen auf Moderations- oder Karteikärtchen geschrieben und zu den Karten „Wünsche“ und „Befürchtungen“, die die Kursleiterin selbst ausgelegt hat, auf den Boden oder an die Pinnwand gruppiert.

PRAXISTIPPS

Bei sehr ruhigen Kursen empfiehlt es sich, Hintergrundmusik aufzulegen, damit die Grüppchen sich nicht gegenseitig ablenken.

Besprechung: Die Kursleiterin ordnet die Kärtchen, legt bzw. hängt gleiche zueinander, liest sie vor und fragt eventuell noch genauer nach, wenn die Aussagen unklar formuliert sind. Dann setzt sie die Wünsche in Zusammenhang mit den geplanten Kursinhalten und ihren eigenen Schwerpunkten, z. B. „Entspannung ist mir in meinen Kursen sehr wichtig, weil ... ich versuche in jeder Stunde ein entspannendes Element zu haben ...“ oder „für Säuglingspflege reicht die Zeit des Kurses leider nicht aus, ich würde bei Interesse einen speziellen Säuglingskurs empfehlen“.

Ergänzen: Wichtige Informationen, die in dieser Sammlung fehlen, werden von der Kursleiterin **ergänzt**, z. B. dass „keine Horrorgeschichten über Geburten erzählt werden.“ In diesem Zusammenhang bietet sich ein Gespräch über den Umgang mit früheren Erlebnissen oder Gehörtem an.

PRAXISTIPPS

Mehrgebärenden, die noch „Altlasten“ von vorherigen Schwangerschaften und Geburten mit sich herumtragen, können Sie bei Bedarf Einzeltermine anbieten, um noch mal über die Erlebnisse zu sprechen.

Machen Sie den KursteilnehmerInnen immer wieder deutlich, dass das Erleben einer Geburt von sehr vielen Faktoren abhängig ist und nicht objektiv beurteilt oder von den Erlebnissen anderer Frauen abgeleitet werden kann.

Körperhaltung und Haltungsaufbau**ÜBUNG Igelballmassage für die Füße****Übungsziele:**

- Körperwahrnehmung

Anleitung:

- **„Ist-Zustand“ wahrnehmen:** Die Schwangeren stehen auf beiden Beinen (strümpfig), spüren ihren Stand/Belastung für jedes Bein und wandern mit der Wahrnehmung durch den Körper. Wie fühlt sich der Rücken, Bauch, Knie, Becken z.Zt. an? Welche Körperhälfte ist mehr belastet? Wie ist die Gewichtsverteilung zwischen Ferse und Ballen?
- **Massage:** Den Ball unter einen Fuß legen, die ganze Fußsohle mit wechselnd starkem Druck massieren, dabei auf einen guten, aufrechten Stand achten.
- **„Füße vergleichen“:** Nun stehen die TeilnehmerInnen wieder auf beiden Füßen und vergleichen rechts und links. Hat sich auch für das Knie, Bein, die Beckenhälfte oder die ganze Körperhälfte etwas verändert?
- Jetzt wird der **andere Fuß mit dem Igelball massiert**. Wichtig ist auch hier, dass die Frauen aufrecht und nicht mit schiefer Hüfte stehen.
- **Verändertes Standgefühl wahrnehmen:** Die Schwangeren stehen wieder auf beiden Füßen und spüren etwaigen Veränderungen nach.

ÜBUNG Knie lockern (nach Claudia Scholl-Kleinfelder)**Anleitung:**

„Hüftbreites“ Stehen wird gemeinsam ausprobiert. Die TeilnehmerInnen (TN) sollen ihre eigene „Spurbreite“ finden und spüren, welche Auswirkungen die Stellung der Füße (nach in-

nen oder außen gedreht oder parallel) auf die Knie hat. Die Kursleiterin zeigt den Unterschied zwischen „Knie angespannt“ (Kniescheiben werden festgehalten und das Knie fast nach hinten durchgedrückt) und „Knie entspannt“ (Kniescheiben und umgebende Muskeln locker lassen) und alle probieren dies aus. Je nach Zeit kann noch eine Paarübung zur Lockerung der Knie angeschlossen werden:

- TN1 steht mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.
- TN2 kniet oder sitzt neben ihr am Boden und umfasst ein Knie mit beiden Händen.
- TN1 beginnt nun langsam, dieses Knie zu beugen und wieder zu strecken, TN2 folgt den Bewegungen mit ihren Händen.
- TN1 verlagert fast ihr ganzes Gewicht auf dieses Bein, beide nehmen wahr, was sich für das Knie verändert.
- TN1 variiert die Belastung des Knies immer wieder und lässt es abschließend auch vorsichtig kreisen, immer begleitet von den Händen der Partnerin.
- TN1 steht wieder auf beiden Beinen, TN2 nimmt ihre Hände weg und TN1 nimmt sich einen Moment Zeit, um zu vergleichen.
- Dann wird zum anderen Bein gewechselt

ÜBUNG Das Becken erkunden

Anleitung:

Abtasten: Jede Teilnehmerin tastet ihr Becken von außen ab: Beckenschaukeln, Schambein, Symphyse, Kreuzbein, Übergang zur Wirbelsäule. Die Kursleiterin begleitet die Übung an ihrem eigenen Becken und mit dem Beckenmodell.

Vormachen und ausprobieren: Die ganze Körperhaltung wird durch die Beckenstellung verändert, die Schwangeren probieren aus, im „Hohlkreuz“ und mit gerundetem Rücken und mit aufgerichtetem, zentrierten Becken zu stehen. Die Kursleiterin macht den „**typischen**

Schwangerenwatschelgang“ vor und erklärt seine Ursachen und Folgen: Durch die hormonelle Auflockerung der Beckenknorpel (Symphyse und Iliosakralgelenke) ist das Becken in der Schwangerschaft deutlich instabiler und der Gang wird etwas unsicherer. Dazu kommt das ungewohnte Gewicht des größer werdenden Bauches, von dem sich viele Frauen im unteren Rücken nach vorne ins Hohlkreuz ziehen lassen und dieses dadurch auszugleichen versuchen, dass sie sich mit dem Oberkörper nach hinten beugen. Meist sind dabei die Knie aus „Stabilitätsgründen“ durchgedrückt und man kann eine Schwangere schon an ihrem Gang erkennen, bevor man ihren Bauch entdeckt hat. Dieses meist unbewusste „Gewatschel“ hat natürlich schmerzhaft Folgen, vor allem für den Rücken. Es belastet aber auch die Muskeln des Beckenbodens unnötig.

PRAXISTIPPS

So können die Schwangeren dazu angeleitet werden, sich im Alltag immer wieder selbst zu beobachten, die eigene Haltung zu korrigieren und dadurch Rückenschmerzen zu lindern.

In diesem Zusammenhang kann die Kursleiterin auch auf die Veränderung des Beckens und dessen Knorpel durch Schwangerschaftshormone eingehen, z. B. Symphysenlockerung und -schmerzen. Wenn in der Gruppe Bedarf besteht, gibt sie dazu nähere Erläuterungen oder Übungen. Erwähnt werden sollte in diesem Zusammenhang auch die Lage und die Stütz- und Verschlussfunktion des Beckenbodens.

Im Sitzen: Finden und abtasten der Sitzbeinhöcker.

- Die Frauen sitzen ohne Matte auf dem Boden, die Hände liegen unter dem Po. Die Frauen rutschen etwas hin- und her, bis die Sitzbeine deutlich zu spüren sind.
- Hände wegnehmen und ausprobieren, wie sich die Haltung verändert, wenn man auf, hinter oder vor den Sitzbeinen sitzt.