

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 114 (2016)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Im Wasser lösen sich Spannungen wie von selbst  
**Autor:** Kalasek. Anna-Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949243>

### **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:** 13.01.2026

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

# Im Wasser lösen sich die Spannungen wie von selbst

Geburtsvorbereitung im Wasser stärkt das Selbstbewusstsein und schärft die Wahrnehmung. Die Teilnehmerinnen sind beweglicher als an Land und können sich einfacher entspannen. Ausserdem motiviert das Eintauchen die werdenden Väter, sich auf die Geburtsvorbereitung einzulassen. Anna-Maria Kalasek beschreibt, wie sie selbst zum Wasser fand und welche Vorteile sie in dieser Art der Vorbereitung sieht.

.....  
Anna-Maria Kalasek

Geburtsvorbereitung war nie mein Thema, und doch unterrichte ich es jetzt seit gut 25 Jahren. Inkonsequent? Nein. Einen Geburtsvorbereitungskurs im «Trockenen» würde ich noch immer nicht unterrichten, da ich nach wie vor der Meinung bin, dass Geburtsvorbereitung erfahren werden sollte: mitmachen, ausprobieren spüren. Denn ich bin nicht die geeignete Person, werdenden Eltern Theorie zu übermitteln.

## Mein Weg zum Wasser

Allem, was mit Wasser, Schwangerschaft und Geburt zu tun hatte, stand ich früher sehr kritisch gegenüber. Das wusste auch meine Freundin in Belgien. Ihre Freundin hatte einen Geburtsvorbereitungskurs im Wasser besucht. Das dritte Kind wurde im Wasser geboren; das zweite kam so schnell, dass es ihr nicht bis ins Wasser reichte. Da meine Freundin fand, eine Hebamme müsse «aufgeklärt» sein, stellte sie mich dem Ehepaar vor. Der Vater der Kinder hatte in der Zwischenzeit die Ausbildung zum Geburtsvorbereiter im Wasser gemacht. Ich durfte mit ihm und seiner Ausbilderin drei Lektionen mitmachen. Es gab für mich viele Wenn und Aber, und ich piesackte sie mit Fragen über Hygiene, Infektionen, hohen Blutdruck, vorzeitige Wehen, Hypoglykämie beim Sichdurbewegen während einer Stunde im warmen Wasser und Wassertemperaturen.

Die Erklärungen waren kein himmelblau-rosaroter Beschrieb des Ganzen, sondern ein klares Aufzeigen der Vorteile, aber auch der Grenzen der Wasserarbeit. Begeistert hat mich, wie die Schwangeren vom Wasser profitierten. In der Klinik in Oostende wurde den Frauen diese Art von Geburtsvorbereitung empfohlen, da die Verantwortlichen von deren Wirksamkeit überzeugt sind. So fragte ich nach den Bedingungen für eine berufsbegleitende Ausbildung, die für mich wegen dem langen Weg aber nicht möglich war. Dank dem Ausbilderteam konnte ich dann drei Wochen lang zum Teil privat und zum Teil mit den andern aus dem Kurs meine Lektionen absolvieren.

## Wie das Kind im Mutterleib

In der Zeit mit den Kursbesuchern sind mir vor allem zwei Dinge aufgefallen: Die Kursbesucher begannen, sich etwas zuzutrauen, und der Umgang mit den Partnern wurde feinfühleriger, «gspüriger». Dass sich das Atemvolumen vergrösserte, das Wasser durch seine Wärme die

Entspannung des Körpers unterstützte und durch das Mittragen des Gewichtes einen grossen Teil der Beweglichkeit zurückgab, kam als angenehme Begleiterscheinung dazu. Dadurch wurde es möglich, Übungen mit Leichtigkeit zu machen, die in dieser Form an Land nie gelingen würden. Durch die Bewegung im Wasser und den kontinuierlichen Widerstand kommt es zu einer Ganzkörpermassage. Dieser Widerstand wird auch genutzt, um die Muskeln einmal durchzubewegen / zu trainieren.

Das warme Wasser lädt ein, sich – im gleichen Element wie das Kind im Mutterleib – treiben zu lassen. Das Ein- und Untertauchen in das Urelement motiviert auch die werdenden Väter, sich auf die Geburtsvorbereitung einzulassen. Erstaunt merken die werdenden Eltern beim Singen gegen den Bauch, dass der Schall sehr gut gespürt wird und dass man mit Tönen im Wasser sogar massieren kann. Die Nähe lädt ausserdem zu Zärtlichkeiten ein.

## Teilnehmerinnen werden selbstbewusster

Der Kursaufbau ist immer so, dass alle, auch Nichtschwimmer und Nichttaucher, mitmachen können. Es wird Wert darauf gelegt, dass jede/r in ihrem/seinem Rhythmus «dabei ist». Fragen haben immer Platz. Meine Erfahrungen gehen über den sensiblen Umgang mit der Partnerin / dem Partner hinaus.

Die Frauen sind am Ende des Kurses auf eine gute Art selbstbewusster. Sie haben sich vorbereitet, und etwas von alledem, was sie gelernt haben, wird wohl zu ver-

.....  
Autorin



## Anna-Maria Kalasek

ist Hebamme, Erwachsenenbildnerin und Shiatsu-/Watsu-/Klangschalenpraktizierende und bietet Geburtsvorbereitung im Wasser für werdende Eltern und Hebammen, Kurse im Babyschwimmen sowie Hypnose an.

amkalasek@bluewin.ch  
www.puicedaqua.ch



wenden sein, und falls nicht, wissen die Frauen, dass sie mit ihrem Partner oder der Begleitperson, der Hebamme und auch dem Arzt, ein Team bilden können. Dessen Ziel ist es, das Erlebnis Geburt, die Grenzerfahrung, die es sein kann, als Team zu einem guten Ende resp. einer guten Geburt zu bringen.

### Neugierde als Grund für den Kursbesuch

Zurück in der Schweiz war die Zeit reif für solche Kurse, und so gab es innerhalb von zwei Monaten an der Universitätsklinik Zürich den ersten Kurs im Wasser, aber keine Wassergeburten. Ich fand, dass es toll wäre, wenn meine Hebammenkolleginnen diese Art von Geburtsvorbereitung auch kennenlernen könnten. Wegen meiner mangelnden Erfahrung fand ich mich nicht kompetent genug, sie zu unterrichten. Da meine Ausbilderin nicht Deutsch konnte, wurde der zweite Ausbilder von Oostende mein Co-Leiter. Dies ist bis heute, nach etlichen Kursen in Deutsch, Französisch und einmal in Italienisch, so geblieben.

Im Zusammenhang mit meiner Arbeit machte ich eine Umfrage bei den Frauen, die den Kurs besucht hatten. Ich wollte wissen, was aus den Frauen/Paaren unter der Geburt und danach geworden ist, und gestaltete einen Fragebogen. Warum hatten sie den Kurs besucht? Was war gut am Vorbereitungskurs? Was war schlecht? Vorschläge? Dauer der Geburt/Art der Geburt/Episiotomie/Stillen?

Für die meisten war Neugierde der Grund. Einige wenige wollten im Wasser gebären. Andere werdenden Eltern entschlossen sich für eine Hausgeburt oder eine Geburt in einem Geburtshaus. Vielen wurde bewusst, dass sie – ohne immer daran zu denken – viel für ihren Körper und ihre Atmung getan hatten. Die meisten wollten einen längeren Kurs (er dauerte damals vier Abende à 80 Minuten).

### Wie wirkt sich diese Vorbereitung später aus?

Bei der Geburtsdauer ist mir vor allem aufgefallen, dass die Primiparas eine bedeutend kürzere Geburtsdauer hatten. Es wurden auch weniger Schmerzmittel gebraucht. Die Art der Geburt war stark von der Klinik abhängig: Frauen, die in Kliniken gebären, in denen Hebammen die Geburtsleitung haben, hatten weniger Episiotomien (das war vor 25 Jahren noch ein grosses Diskussionsthema).

### Kurs «Geburtsvorbereitung im Wasser»

Kurzentschlossene können sich noch für den vom Schweizerischen Hebammenverband angebotenen Kurs 27 anmelden, der vom 28. November bis 3. Dezember in Bad Ramsach, Läuelfingen, stattfindet. Leiten werden ihn Anna-Maria Kalasek und Benny Vermeire. Die Teilnehmenden erwerben das praktische und theoretische Wissen, um Geburtsvorbereitungskurse im Wasser für Schwangere anbieten zu können, und erleben selbst die wohltuende Wirkung des Wassers.

Anmeldung unter [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch) • Hebammen • Weiterbildung

Auch auf die Gebärhaltung hatten die Kliniken einen Einfluss. Gestillt haben alle Frauen bis auf eine Frau, die nicht konnte, und eine andere, deren Kind sofort postpartum wegen einem Herzfehler verstarb. Die Stilllänge war bei den meisten Frauen ein halbes Jahr und länger.

Die Frauen/Paare, die im Kurs waren, waren unter der Geburt und beim Stillen viel selbstständiger, konnten aber gut auf Vorschläge eingehen. Immer wieder wurde von den Frauen darauf hingewiesen, dass sie nach dem Kurs keine Rückenschmerzen mehr hatten und sich freier bewegen konnten. Vorgeschlagen wurde ein Rückbildungskurs im Wasser.

### Die Spannung löst sich, der Atem fliesst tiefer

Wer mit Wasser arbeitet, hat es einiges zu berücksichtigen. Diese Art von Geburtsvorbereitung lehrt die Frauen, selbstständig in ihrem Rhythmus ihr Selbstvertrauen zu finden und zu üben. Unterstützt durch das Wasser, die Gruppe und die Kursleiterin bekommen sie immer mehr Sicherheit. Es wird ihnen nicht eine Methode vermittelt, die für alle gleich ist und mit einer 100-prozentigen Sicherheit etwas verspricht. Durch gezielte Übungen lernt die schwangere Frau, mit dem Körper/Wasser umzugehen, bequeme Haltungen zu finden, ihren Atem fließen zu lassen. Wasser bietet bei jeder Bewegung Unterstützung an. Allein der milde Reiz von warmem Wasser lässt einen grossen Teil der Spannung verschwinden.

Ich beginne jedes Mal mit der gleichen Übung, die den Teilnehmenden hilft, anzukommen und den Alltag für eine Zeit «vor der Türe zu lassen». In dieser Übung stehen die Füsse gut auf dem Boden, der Atem fliesst frei. Die Teilnehmenden spielen mit Körperhaltung, Atemlänge und Eintauchtiefe. Das Atemvolumen wird grösser und der Körper noch entspannter.

Gezielt wird abwechselungsweise mit Brettchen, Nudeln, Massagen, Auf- und Untertauchen «gearbeitet». Manchmal auch mit Nasenklemmen und Schwimmbrillen, wenn gewünscht, da dies oft eine grössere Sicherheit vermittelt.

### Wann ist Vorsicht geboten?

Hat eine Frau vorzeitige Wehen, kommt es auf den Befund des Muttermundes an, ob ich ihr rate, ins Wasser zu gehen oder nicht. Manchmal lasse ich sie eine andere Übung machen oder einfach ein bisschen entspannen. Klar deklariert ist auch, wie sich die Übung im Körper anfühlen soll. Ansonsten bitte ich die Frauen, mir ihre Empfindungen mitzuteilen, und ich kontrolliere dann nochmals zusätzlich die Körperhaltung.

Wer mit Wasser arbeitet, sollte nicht vergessen: Wasser ist unser Urelement. Wir sassen schon neun Monate vor unserer Geburt drin. In diesem Element sind unsere ersten Erinnerungen entstanden: gute, schlechte, schöne, Angst machende, tröstende, abstossende, behütende. Wie sie auch waren, wir hatten sie, und sie sind noch alle da, nur nicht bewusst. Darum ist es ein Muss, in der Wasserarbeit vorsichtig zu sein.



### Literaturempfehlungen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zusammengestellt von Denise Eigenmann, Modulverantwortliche und Dozentin für Geburts- vorbereitung im Bachelorstudiengang Hebamme

Franke, T. (2014)

#### **Google in der Geburtsvorbereitung**

Deutsche Hebammen Zeitschrift 8/2014

Tara Franke ist Hebamme, Sexualpädagogin und Dozentin. Sie beschreibt in ihrem Artikel die Vielzahl von Quellen der neuen Medien, die von werdenden Müttern/Eltern genutzt werden. Dabei weist sie auf die daraus resultierende Gefahr von Fehlinformationen und Verwirrung hin und schreibt der Hebamme in der Geburtsvorbereitung die Aufgabe zu, für die Frauen/Paare sinnvolle von unsinnigen Informationen zu unterscheiden. Ausserdem rät sie, sich eignende Medien für die Geburtsvorbereitung gezielt zu nutzen. Sie erläutert deren Chancen und Risiken und weist insbesondere auf die Wirkung positiver Bilder hinsichtlich der Erwartungen und Vorstellungen von Frauen/Paaren bezüglich der Geburt hin. Dem Artikel ist eine umfassende themenbezogenen Liste von Quellen angefügt, mit der Kursleiterinnen den Frauen/Paaren mit erhöhtem Bedarf ergänzende Informationen aus dem Internet anbieten können.

Schwarz, C. (2014)

#### **Sein statt Machen. Achtsamkeitstraining in der Geburtsvorbereitung**

Deutsche Hebammen Zeitschrift 8/2014

Clarissa Schwarz ist Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin. Sie beschreibt in ihrem Artikel, wie das Prinzip der Achtsamkeit in der Geburtsvorbereitung angewendet werden kann. Ihre Ausführungen basieren auf dem Konzept «Mindfulness Based Childbirth and Parenting» (MBCP) von Nancy Bardacke, das sie in ihrem Buch «Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt» (2013) ausführlich vorstellt. Dem MBCP liegt das Konzept «Mindfulness Based Stress Reduction» (MBSR) von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zugrunde, das für Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelt wurde. Es basiert auf Stressreduktion durch bewusste Wahrnehmung des aktuellen Moments. Schwarz erläutert das Potenzial von MBCP, bei werdenden Müttern den Umgang mit Schmerzen positiv zu beeinflussen, das Depressionsrisiko zu vermindern sowie Eltern in ihrer Fähigkeit zu fördern, die Signale des Neugeborenen wahrzunehmen und darauf reagieren zu können.

Deutscher Hebammenverband (DHV, 2012)

#### **Geburtsvorbereitung. Kurskonzepte zum Kombinieren**

Deutscher Hebammenverband (DHV, 2014)

#### **Geburtsvorbereitung. Die Übungskarten**

2. aktualisierte Auflage, Stuttgart: Hippokrates

Das Buch stellt ebenfalls verschiedene Kurskonzepte vor, die individuell ergänzt und kombiniert werden können. Zusätzlich wird auf die aktuelle Forschungslage, die Grundlagen von Erwachsenenbildung und Körperarbeit, die Rolle der Kurslei-

terin sowie die Bewerbung und Organisation von Kursen eingegangen. Die Themen und Kurskonzepte sind übersichtlich gegliedert, ausführlich erläutert und mit Bildern, Listen und Tabellen ergänzt. Zudem sind Arbeitsblätter und Informationsblätter für werdende Eltern zu finden. Die Konzepte sind einfach umsetzbar und können so auch Neueinsteigerinnen wertvolle Dienste leisten. Das ergänzende Kartenset zum Buch ist anschaulich gestaltet, mit einer umfassenden, praktisch strukturierten Auswahl an Körperübungen ausgesprochen hilfreich zur Gestaltung von Kurseinheiten mit Übungssequenzen.

Schweizerischer Hebammenverband (SHV, 2006)

#### **Geburtsvorbereitung. Kursmaterial und Handbuch**

Zusammen mit der Informationsbroschüre «Schwangerschaft – Muttersein» (2006/2016) bietet der SHV den Hebammen mit diesem Werk in Deutsch/Französisch/Italienisch eine umfassende, praxisorientierte Grundlage zur Planung und Durchführung von Geburtsvorbereitungskursen für Migrantinnen. Die CD enthält die Ordner «Kurs» und «Handbuch» mit didaktischem Material in 14 Sprachen sowie migrationspezifische Informationen. Die Unterlagen wurden im Rahmen eines Mandats des SHV zur Schaffung von migrationspezifisch angepassten Kursangeboten rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft entwickelt, die auf die vulnerable Situation und die Bedürfnisse von Migrantinnen in der Schweiz ausgerichtet sind. Sie unterstützen Hebammen und Kursleiterinnen darin, das Angebot an Geburtsvorbereitung für Migrantinnen zu erweitern und damit die Gesundheit von Mutter und Kind zu fördern.

Meyer, I. et al (2016)

#### **Fisch und Schokolade. Eine Sachgeschichte von Hebammen über Schwangerschaft, Geburt, Familie, Freundschaft und natürlich Lea**

Hannover: Elwin Staudé

Dieses ansprechende Kinderbuch birgt weit mehr als «nur» Informationen dazu, wie es ist, ein Geschwister zu bekommen. Themen wie die unterschiedlichen Körper von Frau und Mann, die Entstehung und Entwicklung einer Schwangerschaft, verschiedene Geburtsorte, Gefühle wie Freude und Ärger, Liebe und Eifersucht sowie körperliche Veränderungen im Zusammenhang mit dem Kinderkriegen und alle möglichen Facetten des Familienlebens kommen kindgerecht zur Sprache. Das Buch eignet sich sowohl für die Begleitung von Kindern zu Hause als auch für den Aufklärungsunterricht an Primarschulen.