

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Eine Geburtshelferin der Geburtsvorbereitung  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725417>

#### **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:** 14.01.2026

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

# Eine Geburtshelferin der Geburtsvorbereitung

*Schon Schauspielerin war wohl vor sechzig Jahren ein ziemlich ungewöhnlicher Beruf für ein Mädchen aus gutbürgerlichem Haus. Doch ihre wichtigste Rolle spielte Elisabeth Schiwow in ihrem zweiten Beruf – als Pionierin der Geburtsvorbereitung.*

**VON ANNEGRET HONEGGER**

**R**uhestand? Schäferhündin Dinga begrüßt Gäste stürmisch, das Telefon steht kaum still. Von Ruhestand spürt man bei Elisabeth Schiwow wenig. Zeit für ein Interview am Dienstagnachmittag hat sie bloss, weil ihre Enkelin den Sommer über «tschuttet» und die Grossmutter daher ausnahmsweise frei hat.

Elisabeth Schiwow strahlt trotzdem Ruhe aus. Ruhe ist wichtig in ihrem Metier. Dort gilt: sich ganz auf die Atmung konzentrieren. Elisabeth Schiwow bereitet Frauen auf die Geburt vor, und das seit über fünfzig Jahren. Die 82-Jährige ist eine der Schweizer Pionierinnen auf dem Gebiet der Geburtsvorbereitung.

Zur Geburtsvorbereitung kam sie fast wie die Jungfrau zum Kind. Die Geburt ihres ersten Sohnes war für die damals 24 Jahre junge Schauspielerin keine gute Erfahrung. «Ich wusste kaum etwas über das Gebären, fühlte mich dem Arzt und

der Hebamme ausgeliefert.» Noch fast sechzig Jahre später, gemütlich im Lehnsstuhl sitzend, empört sie sich über diese Behandlung, die damals wohl an der Tagesordnung war.

Elisabeth Schiwow war nicht die Einzige, die sich gegen dieses «passive Entbundenwerden» wehrte. Fortschrittliche Frauenärzte und emanzipierte Frauen begannen in den 1940er-Jahren, neue Geburtsmethoden zu propagieren. «Hierzulande gab es keine Gebärkultur. Gebären war ein Tabu», erzählt sie. Hinter vorgehaltener Hand sprach man höchstens von der «schweren Stunde» oder davon, «über das Grab zu springen». Elisabeth Schiwow sammelte Informationen, befragte Frauen und Fachleute. «Eine werdende Mutter sollte wissen: Was genau kommt auf mich zu? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie die Geburt aktiv mitgestalten?»

Ärzte und Hebammen wehrten sich anfangs gegen diese neuen Ideen. Sie fürchteten wohl um ihre Macht im Gebärsaal. Doch die Pionierinnen «tüftelten

und pickelten» weiter, liessen nicht locker. So erreichten sie etwa, dass auch die Väter zur Geburt zugelassen und ins Geschehen einbezogen wurden.

Schliesslich fingen die Fachfrauen an, ihr Wissen in Kursen weiterzugeben. Daraus entstand 1960 der Berufsverband für Geburtsvorbereitung, dem derzeit 140 diplomierte Geburtsvorbereiterinnen angehören. Geburtsvorbereitungskurse sind heute eine Selbstverständlichkeit.

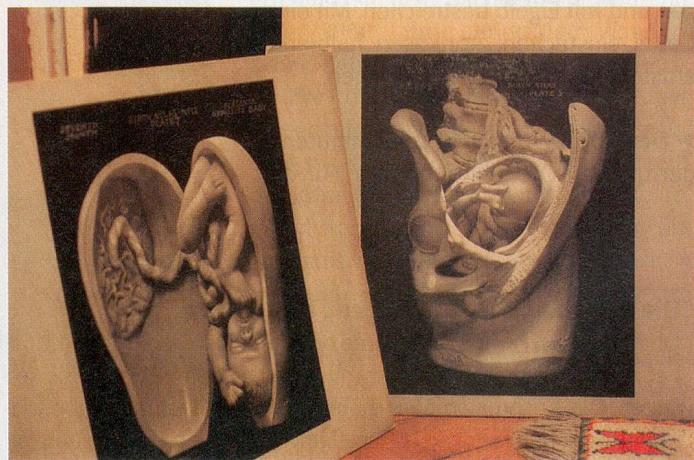
## **Wille und Durchsetzungsfähigkeit**

Sich gegen Widerstände durchzusetzen, war Elisabeth Schiwow gewohnt. Schon dass sie die Matura machte – eines von zwei Mädchen ihres Jahrgangs an der Kantonsschule Aarau – war ungewöhnlich. Und erst ihr Berufswunsch: Schauspielerin! «Ein bisschen *gschämmig* fand die Familie das schon» – doch die Tochter setzte sich durch.

Der Beruf war Elisabeth Schiwow wichtig. Auch nach ihrer Heirat mit dem russischstämmigen Grigorij Schiwow,



**Dankbar:** Elisabeth Schiwows Sammlung von Geburtsanzeigen.



**Anschaulich:** Mit diesen Bildern wurden die Frauen «aufgeklärt».



BILDER: REANTE WERNLI

**«Gebäre isch en Söichrampf»:**  
Elisabeth Schiowow hat sich intensiv mit verschiedenen Seiten des Gebärens beschäftigt.

der sich während einer Vorstellung im Zürcher Schauspielhaus Hals über Kopf in die zierliche Zwanzigjährige mit der grossen Ausstrahlung verliebt hatte. Auch als Mutter von zwei Söhnen und einer Tochter arbeitete sie, übernahm kleine Rollen auf der Bühne und machte sich schliesslich als Geburtsvorbereiterin selbstständig.

Im Laufe der Jahrzehnte hat Elisabeth Schiowow viele Frauen und Familien kennen gelernt und so die gesellschaftlichen Veränderungen verfolgen können. «Früher heiratete eine Frau, hatte Kinder, blieb zu Hause.» Wie man mit Kleinkindern umzugehen hatte, war genau vorgegeben: etwa wann gestillt, wann geschlafen wurde. Heute hingegen entschieden junge Paare viel bewusster, ob sie ein Kind

möchten oder nicht. Der Schritt sei deshalb nicht einfacher geworden, eine Schwangerschaft fremder, nicht so vertraut wie früher. Für berufstätige Eltern werde ein Kind schnell zum «Organisationsproblem», das sich möglichst gut in die Agenda einzupassen habe. Und manche, beobachtet Elisabeth Schiowow, sehen im Kinderhaben ein «Abenteuer, das sie einfach auch noch erleben möchten».

#### Geburt auf die Minute

Dass man dank moderner Medizin die Geburt fast auf die Minute genau plant, dass die Natur übergegangen wird und immer mehr Technik ins Spiel kommt, gefällt der Fachfrau gar nicht. Bald schon, scherzt sie nicht ganz ohne Ernst, werde wohl die Schwangerschaft ausserhalb der

Gebärmutter erfunden werden. «Zum Glück hält sich so ein lebendiges kleines Wesen meist nicht an die Planung.» Auch im späteren Leben nicht.

Wie manche Kinder auf Erfolg getrimmt, ja fast «dressiert» werden, findet sie bedenklich. «Kinder brauchen Nestwärme. Und Eltern, die Sorge tragen zur Partnerschaft und zur Familie.» Von der Gesellschaft wünscht sie sich da mehr Unterstützung für Eltern, mehr Wertschätzung für Mütter.

#### Wissen, was wohl tut

«Ihren» Frauen bringt Elisabeth Schiowow jedenfalls ungeachtet aller Trends und Moden seit Jahren das Gleiche bei. «Wichtig ist vor allem der Atem.» Atmen, entspannen, den Körper kennen und wissen, was angenehm ist. Loslassen lernen anstatt gegen den Schmerz anzukämpfen und sich vor Angst zu verkrampfen. Hände, die am richtigen Ort das Richtige tun. «Schmerz gehört zur Geburt, aber man kann lernen, damit umzugehen.»

Elisabeth Schiowow wünscht allen Frauen ein gutes Geburtserlebnis, ganz gleich ob letztlich mit oder ohne Chemie. Jede soll ihr Bestes geben können. Und sie verhehlt nicht, dass Gebären auf gut Zürichdeutsch «en Söichrampf» sei und auch bleiben werde.

Täglich gibt sie einige Stunden Geburtsvorbereitung und Rückbildungsturnen – «jeden Tag so viel ich bewältigen kann». Am Samstag empfängt sie die werdenden Eltern zum Gespräch. Daneben leitet sie auch Gymnastikkurse für all jene Frauen, die ihr treu blieben, als Schwangerschaft und Kinderhaben längst kein Thema mehr waren. Solange sie den Frauen noch etwas mitgeben könne, solange sie spüre, dass die Frauen gerne kämen, solange möchte sie weitermachen. «Wir Bewegungsleute sind zäh, viele arbeiten bis ins hohe Alter.»

Und die Frauen kommen, heute wie gestern. Einige sind mit Elisabeth Schiowow zusammen älter geworden und besuchen ihre Turnstunde seit dreissig Jahren. Hat sie einst die Mütter bis zur Geburt begleitet, so kommt jetzt die Generation der Töchter zu ihr. Vermutlich hat sie einige Tausend Zürcherinnen auf das grosse Ereignis vorbereitet. Gezählt hat sie die Frauen nie, viele Namen vergessen. «Aber die Geschichten, die jede Frau mitbringt, die sind mir alle geblieben.» ■