

## "Das ist die pure Lebensfreude!"

**LEUTE IN DER STADT: Gaby Mardshana Oeftering hat den Bauchtanz für Schwangere zu einem weltweiten Erfolgskonzept gemacht.**



Gaby Mardshana Oeftering Foto: Michael Bamberger

Wenn Gaby Mardshana Oeftering von Ihrer großen Leidenschaft erzählt, fangen die einen an zu giggeln, die anderen nicken wissend: Bauchtanz, das hat in hiesigen Breiten so ein bisschen was aufregend Anzügliches, und hat eben doch auch den ehrfürchtigen Nimbus der hohen Kunst. Für Gaby Oeftering ist es seit zwei Dutzend Jahren ein selbstverständliches Bewegungsrepertoire. Das hat sie selber oft auf die Bühne gebracht, aber sie hat dazu auch ein Buch geschrieben und Kurse konzipiert, die lange einzigartig waren: Sie war die erste, die Bauchtanz für Schwangere anbot.

Von Haus aus ist die 66-Jährige diplomierte Übersetzerin und Lehrerin, war das auch, wie sie strahlend sagt, immer mit Freude. Tanz gefiel ihr aber auch schon ewig: Sie war auf Flamenco spezialisiert, "sehr ernst, sehr formal", wie sie rückblickend feststellt. Als da Mitte der 80er Jahre mit dem Umweg über Amerika der Bauchtanz mit Verve nach Deutschland schwappte, riss sie vor allem eines gleich so richtig mit: "Bauchtanz ist die pure Lebensfreude!" Sogleich stieg sie vom strengen Flamenco um

und tanzte nun orientalisches, recherchierte aber zugleich auch alles, was über diesen Tanz in Erfahrung zu bringen war.

Zum Beispiel dieses, erzählt Gaby Oeftering, dass er in zwei seiner ursprünglichen Heimatregionen gar nicht Bauchtanz heißt. Im Arabischen ist es der "raks sharki", Tanz des Ostens, und im Türkischen der "oryantal dans", Bezeichnungen die nichts darüber sagen, was bei diesem Tanz in Bewegung kommt.

Ohnehin sei das nicht nur der Bauch, sondern, kurz gesagt, alles. Bald schon war Gaby Oeftering darauf gestoßen, dass dieser orientalische Tanz ein Relikt aus dem Matriarchat ist. Irgendwie klar, fügt sie hinzu: "Der Tanz entspricht dem Frauenkörper in seinen fließenden und kreisenden Bewegungen und ist ihm sehr zuträglich."

Von diesem Wissen berichtete sie eines Tages auch dem legendären Freiburger Gynäkologen Hillemanns, der sie prompt ermutigte, ihre Idee von schwangerschaftsbegleitendem Bauchtanz umzusetzen: "Das Konzept von Bauchtanz als Geburtsvorbereitung habe ich dann – weltweit – als Erste entwickelt." Vor 15 Jahren war Gaby Oefterings Video denn auch das erste, das es zum Thema "Bauchtanz und Schwangerschaft" gab. Und über die Jahre haben nicht nur zahlreiche Schwangere sondern auch viele Hebammen von ihr erlernt, das Becken kreisen zu lassen.

Alles habe sie sich da neu ausdenken müssen, sagt sie, kleiner Hüftkreis und Beckenwelle als Übung für Wirbelsäule und Bauch – ihr Buch zählt alle auf. Sie selbst tanzt auch noch, tritt aber nicht mehr mit ihrem Ensemble auf. "Das habe ich alles gehabt, den ganz Glitzerglamour solcher prachtvollen Auftritte", erklärt sie, "und ich liebe, wie beim Showtanz der weite Blick raus geht." Der Funke muss überspringen und nicht etwa als klischeehafte Anmache unter die Gürtellinie zielen, sondern: "Mit solider Technik, mit Würde und Ausdruck entsteht dann ein hochklassiger Bauchtanz."

Soll der Tanz aber die Frau in irgendeiner Lebensphase mit diesem Bewegungsrepertoire unterstützen, geht der Blick nach innen, dann ist das ein Eintauchen in ein positives Lebensgefühl, die Verbindung mit der eigenen Weiblichkeit, schwärmt Gaby Oeftering. Und so versteht sich von selbst, dass in seinen Ursprungsländern der Bauchtanz "absolutes no-go" für Männer ist: "Die tanzen ihren Schulter-Shimmie – alles andere wäre undenkbar!" So bleibt der wohltuende Effekt weitgehend den Frauen vorbehalten: "Stabil und elastisch im Becken sein – das wirkt sich auf den ganzen Körper aus." Und es hilft bei der natürlichen Geburt, betont sie, "die Frauen in meinen Kursen fühlen sich autonom und der Geburt gewachsen." Das ist ihre Erfahrung. Und es ist auch ein bisschen ihre Mission, wie sie lachend hinzufügt.

**Infos** zu Kursen und Veranstaltungen gibt's unter: 07665/40782.

Autor: Julia Littmann