

BATO®-Dozent*innen stellen sich vor

Interview mit Mardshana

Unser Redaktionsmitglied Corinna Jedamzik sprach mit Gaby »Mardshana« Oeftering über OT, Frausein und vieles mehr. Mardshana unterrichtet das BATO®-Seminar „OT – Beckenboden und Tanz mit Schwangeren“.

C: *Hallo Mardshana, viele kennen dich bereits. Kannst du dich trotzdem bitte kurz vorstellen für alle, die dich noch nicht kennen?*

M: Natürlich gerne. Studiert habe ich Diplom-Übersetzerin in Heidelberg, aber gearbeitet habe ich vierzig Jahre lang als begeisterte Realschullehrerin und nebenher schob sich immer mehr der OT in mein Leben. Ab 1986 war für mich die Strecke Freiburg – Frankfurt zu Dietlinde Kartutli mein Weg zum Bauchtanzglück. Der Tanz hatte mich gefangen und ich lernte, wo immer sich die Gelegenheit bot. Später begann ich zu unterrichten und 1994 wagte ich zusammen mit meiner Tanzpartnerin die erste große Show, auf die neun andere im Alleingang oder mit Partnerinnen folgen sollten.

Als Tänzerin in der Glitzerwelt war ich Mardshana Samra, als Schreibende für die zahlreichen Bauchtanzzeitschriften im In- und Ausland war ich Gaby Mardshana Oeftering. Unter diesem Namen entdeckte, erforschte

und publizierte ich die therapeutische Seite des OT – auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene. Auf diesem Weg eröffnete sich mir dann auch die Sicht auf pränatalen Tanz. Ich erarbeitete ein ganzes Konzept, gab Schwangerenkurse und machte 1997 mit meinem Video „Bauchtanz und Schwangerschaft – Belly dancing during pregnancy“ mein Konzept öffentlich.

Im Jahr 2006 folgte mein Buch „Die innere Kraft der Frau – Beckenboden und Bauchtanz“, 2017 durfte ich meine Arbeit im Kinofilm „Die sichere Geburt“ vorstellen und 2018 erhielt ich zu meiner ganz großen Freude den Halima Award für meine Pionierarbeit, „die Öffentlichkeit auf medizinische Aspekte des Bauchtanzes aufmerksam zu machen.“ Im August 2023 erschien nun mein neues Buch „Die bewegte Geburtsvorbereitung mit BAUCH-Tanz“. Mittlerweile gebe ich zu meinen Themen „Schwangerschaft, Rückbildung und Beckenbodentraining durch Bauchtanz“ Aus- und Fortbildungen für Dozentinnen des OT, für Hebammen und Hypnobirthing-Kursleiterinnen sowie die künftigen Trainerinnen bei BATO®.



C: *Wie bist du zum Orientalischen Tanz gekommen? Hast du vorher schon getanzt?*

M: Ja, ich habe Ballett getanzt, bis ich dafür zu groß wurde, dann Flamenco (Spanien ist seit meiner Kindheit meine zweite Heimat). Schließlich sah ich in einem Hotel im türkischen Nordzypern eine junge Bauchtänzerin mit beduftetem(!) Schleier. Keine Ahnung, was es tänzerisch war, aber es war Lebensfreude pur. Ich entfernte mich an jenem Abend von Ernst und Strenge des Flamencos und wartete, dass das neue Lebensgefühl und der so ganz andere Tanz in mein Leben kämen. Ich musste noch drei Jahre warten, bis der OT via Amerika Deutschland erreichte. Meinen Schleier habe ich seit jenem Abend bei allen Auftritten beduftet – in memoriam.

Falls ihr nachfühlen wollt, was dieser eine Tanz damals mit mir gemacht hat, dann schaut euch noch einmal das Cover-Foto der Chorikà-Ausgabe 1/2023 an. Dieses Foto erzeugt unweigerlich ein Lächeln und hat mir wieder in Erinnerung gerufen, was der OT in der Essenz ist – Ausdruck von reiner Lebensfreude – und das sollten wir bei aller Kunstfertigkeit nie vergessen.



Beckenbodenfreundliches Treppensteigen

C: Welche Tanzstile haben dich nachhaltig beeinflusst?

M: My favourite war der eher klassische, elegante Raks Sharki, wie ihn Dr. Hassan Khalil und Ibrahim Farrah lehrten. Auf dem weiblichen Weg begleitete mich jahrelang Lilo Buytaert mit ihrem „Tanz der Seele“-Programm. Ich persönlich liebte überdies Experimente und Grenzüberschreitungen: OT plus Tango Argentino (den ich mir 6 Jahre lang ertanzte hatte), OT zu klassischer Musik, OT mit spanischen Elementen, Samba oriental etc. Die anderen Tanzstile wie Balady, Fellahi, Saidi und z. B. Melaya Leff erlernte ich hauptsächlich, um sie an meine Schülerinnen weitergeben zu können. Sie sollten einen umfassenden Eindruck der verschiedenen Musik- und Tanzrichtungen bekommen, in ägyptisches Lebensgefühl eintauchen und die Freude und Power des Gruppentanzes erfahren.

C: In den letzten Jahren ist der Begriff der kulturellen Aneignung stark ins Gespräch gekommen. Wie stehst du dazu? Bist du jemals persönlich damit konfrontiert worden?

M: Meine zehn Shows verteilten sich auf die Jahre 1994 bis 2009, da gab es diese Diskussion nicht oder nicht in dieser Brisanz. Meine Moderationen waren immer ausführlich und bemüht, den Zuschauern eine andere, vielleicht fremde Kultur mit deren eigener ungewohnter Musik und eigenen Kostümen, dem anderen Lebensgefühl zwischen Koketterie und Power nahezubringen und verständlich zu machen. Das stets dankbare Publikum war daran interessiert, Neues zu erfahren und das Gezeigte zu verstehen. Ich habe geliebt und geachtet, was ich auf die Bühne brachte. Ich glaube, das würde man heute unter kultureller Wertschätzung einordnen. Kulturelle Aneignung bzw. Aussagen und Vorwürfe, die dem nahe gekommen wären, sind mir nie begegnet.

C: Gibt es Tänze/Tanzarten, die du noch ausprobieren möchtest?

M: Nein, meine Tanzkarriere ist beendet und meinen Tanzunterricht für meine Tanztruppe habe ich 2020 zur Coronazeit beendet.

C: Du hast dich schon recht früh auf das Gebiet „Bauchtanz in der Schwangerschaft“ spezialisiert. Was ist für dich das Spannende daran?

M: Das Spannende an der Arbeit mit Schwangeren ist, dass ich so hautnah am Leben dran bin. Es berührt mich, dass ich schwangere Frauen



Mardshana im BATO®-Seminar

mit unserem Tanz, der entsprechenden Gymnastik und dem emotionalen, sicheren Rahmen, den ich bereitstelle, zu einer weitestgehend beschwerdefreien Schwangerschaft und einer fokussierten, kraftvollen, natürlichen Geburt verhelfen kann. Ich begleite selbstbewusste, starke Frauen (und die es noch nicht sind, werden es bis zur Geburt sein) in eine intime und intensive Verbindung mit dem Baby; sie spüren ihr Kind, sie wiegen sich mit ihm, sie nehmen Kontakt auf und kommen in eine tiefe innere Ruhe, die sich später unter der Geburt als sehr hilfreich erweisen wird. Diese „Arbeit“ mit den Schwangeren ist die schönste und beglückendste, die ich je in meinem Leben gemacht habe.

geren ist die schönste und beglückendste, die ich je in meinem Leben gemacht habe.

C: War dieser Schritt, Beruf und Hobby zu verbinden, schwierig? Gab es Stolpersteine, die man dir dabei in den Weg gelegt hat?

M: Der Tanz war nur eine sehr kurze Zeit nur Hobby. Ich bin ja bald in die Professionalität eingestiegen und habe mein Deputat als Lehrerin gekürzt. Dabei habe ich zwei Welten erlebt. Meine erste Stelle war das Paradies. Jeder wusste um meinen Tanz, ich trat bei allen großen Schulleistungen auf und meine schulischen Lehrfähigkeiten wurden nie angezweifelt. Im Gegenteil: Während die deutschen Kinder Religion hatten, wurden alle türkischen Schüler*innen zu mir geschickt und wir studierten eine folkloristische Choreografie ein, die dann stets auf der Abschlussfeier aufgeführt wurde.

Bei meiner nächsten Schule traf ich auf einen sehr konservativen Schulleiter und Mardshana Samra verschwand in der Anonymität. Zu groß war das Risiko, dass man mir meinen Tanz in der Öffentlichkeit verboten hätte.

Du siehst, ich bin potentiellen Stolpersteinen aus dem Weg gegangen. Die Tänzerinnen unter den Leserinnen, die Beamtinnen sind, kennen vermutlich das Dilemma. Was meine medizinische Arbeit angeht, habe ich nur Wohlwollen und Unterstützung von Gynäkologen, Hebammen, Orthopäden und Psychologen erfahren.

C: Seit vielen Jahren schon bist du Dozentin für das BATO®-Seminar „OT – Beckenboden und Tanz mit Schwangeren“. Wie bist du zum BVOT gekommen?

M: Anfangs fuhr ich mit Kolleginnen und Schülerinnen zum BVOT, weil es so eine herrliche Gelegenheit war, ein paar Tage nur dem Tanz zu widmen

und so viele gute und interessante Dozent*innen kennenzulernen. Der jährliche Kongress wurde zum Highlight mit Wiedererkennungseffekt. Später fing ich an, mit großem Zuspruch meinen Beckenbodenkurs zu geben. Das war Frauenarbeit vom Feinsten und im großen Stil. Schließlich wurde mir angeboten, meine Seminare „Schwangere und Beckenboden“ im Rahmen der Trainer*innen-Ausbildung bei BATO® zu geben. „Beckenboden“ ist mein Kampftema und gleichzeitig mein vergnüglicher Kurs, „Schwangerschaft“ ist mein Herzensthema, der Einstieg in Weiblichkeit und Frauenkultur.

C: Mit deiner Forschung zu „OT in der Geburtsvorbereitung“ bist du weltweit die Koryphäe für dieses Thema. Soweit ich weiß, warst du zu diesem Thema schon im Fernsehen und hast Bücher dazu geschrieben. Wie ist es dazu gekommen?

M: Ja gut, ich habe das Projekt erfunden und da ich Englisch und Französisch fließend spreche, trage ich meine Arbeit auch in die USA und das europäische Ausland. Es stimmt, dass sich das Fernsehen für meine Arbeit interessiert hat. Es gibt zwei sensible Aufzeichnungen von ARTE und SWF. Jeder Bericht über meine Arbeit, besonders auch in den Hebammenzeitschriften, ist eine Anerkennung nicht nur für mich, sondern für den Orientalischen Tanz ganz allgemein, der einfach eine Wundertüte ist und so viele Schätze birgt.

Im Jahr 2006 habe ich das Buch „Die innere Kraft der Frau – Beckenboden und Bauchtanz“ herausgebracht. Ich hatte so viele diesbezügliche Erfahrungen gesammelt und war immer wieder in Bezug auf den Beckenboden auf Nicht-Wissen und die Verknüpfung mit Krankheit und Inkontinenz gestoßen. Da war es nur natürlich, diese Wissenslücke zu schließen und Frauen den Zugang zu ihrer Schoßkraft zu ermöglichen.

C: Du hast gerade ein weiteres Buch veröffentlicht. Warum hast du es geschrieben und was war die besondere Herausforderung daran? An welche

Zielgruppe ist das neue Buch gerichtet? Hast du darüber hinaus noch weitere Pläne für die Zukunft?

M: Mein neues Buch „Die bewegte Geburtsvorbereitung mit BAUCH-Tanz“ ist für mich mein Lebenswerk. 30 Jahre innovative Forschung und Praxis stecken darin. In meinem Alter macht es Freude, das gesamte Wissen weiterzugeben und damit alle, die schwanger sind oder in diese Arbeit einsteigen wollen (Dozentinnen des OT, Hebammen und Hypnobirthing-Kursleiterinnen) zu unterstützen. Das Buch ist allen schwangeren Frauen und ihren Babies gewidmet, die durch die sanfte Schwangerschaft der Mutter einen sanften Einstieg ins Leben haben dürfen.

Die Herausforderung an diesem Buch war die Detailarbeit. Geschrieben sind alle meine Texte schnell (ich habe ja alles im Kopf), aber hier bedurfte es vieler Fotos, Zeichnungen und historischer Quellenbilder, was eine mühevollere Arbeit war. Aber das Buch ist jetzt hundertprozentig meins und ich bin glücklich darüber. Nach zweijähriger „Schwangerschaft“ habe ich offensichtlich ein wundervolles Baby in die Welt gesetzt. Und was weitere Pläne angeht – ich sehe mich gerade im Wochenbett und das dauert im Orient 40 Tage. Ich bin bereit zu verlängern!

C: In dieser Ausgabe der Chorikà geht es um starke Frauen. Hilft das Wissen um die Kraft des Beckenbodens dabei, eine starke Frau zu sein?

M: Wow, das gefällt mir aber sehr, dass ich ausgerechnet in dieser Ausgabe dabei sein darf. Zu deiner Frage: eindeutig JA! Konstruktives Wissen und Erfahrung mit dem Beckenboden schaffen Selbst-Bewusstsein. Eine selbstbewusste, aufgerichtete Frau wiederum lässt sich weder erschrecken noch einlullen von den Geschichten aus der Werbung. Sie weiß, dass unser Beckenboden ein



Theorie und Praxis im BATO®-Seminar

Wunderwerk ist, das es zu hüten gilt und um das wir uns kümmern müssen. Sie verweigert sich der Aussage, dass Inkontinenz unser Schicksal ist und richtet sich auf an der Weisheit der alten Kulturen, die propagierten, dass unser Beckenboden unser weibliches, physisches und energetisches, ja spirituelles Kraftzentrum ist. Demnach: Ein kraftvoller Beckenboden ist die Basis einer kraftvollen Frau!

C: Was möchtest du unseren Leser*innen noch mit auf den Weg geben?

M: Meine Arbeit hat mich gelehrt, wie wunderbar unser weiblicher Körper ist (egal in welcher Form oder welchem Alter). Und ich sehe meine Arbeit in letzter Essenz darin, Frauen in ein neues Bewusstsein und innere Dankbarkeit für ihre Weiblichkeit zu führen, auf dass sie ihr Leben genießen können vom starken Mädchen zur erblühten Frau und dann zur weisen, fröhlichen Alten (letzteres ist auch mein erklärtes Ziel).

C: Vielen Dank, Gaby, für dieses interessante und vergnügliche Interview und unsere besten Wünsche für dein neuestes „Baby“!



Mardshana Samra – auch auf der Bühne eine starke Frau