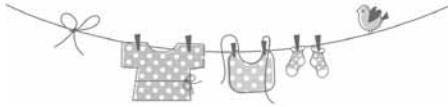


das Paar. Reinigung von Böswilligkeit, Hass, Neid und allen negativen Handlungen und Pilgerreisen gehören dazu.



Schwangersein: sich dem Wandel öffnen

Die tief greifenden Veränderungen bei jeder Frau, die aus der Aktivität der Gebärmutter herrühren – Menarche, Menstruationszyklus, Schwangerschaft, Krankheiten, Operationen, Wechseljahre –, sie alle brauchen Anerkennung, Stärkung und spirituelle Antworten, nicht nur solche aus der Medizin und Pharmaindustrie.

Die Gebärmutter ist selbst ein Ort und ein Symbol für Wandlung. In ihr liegt diese Fähigkeit der Metamorphose. Da sind die Erfahrungen des Wandels bei unerfülltem Kinderwunsch zu einer neuen Lebensform, bei Unvorhersehbarem in der Schwangerschaft, das zu Entscheidungen zwingt, bei der seelischen Bereitschaft zur Patchworkfamilie und später wieder in den Wechseljahren. Wandel ereignet sich im Dreierschritt: loslassen, sich dem Neuen öffnen und sich dem Offenen ausliefern.

Friederike nennt die Bedingungen, die für sie hilfreich waren, um die Geburt ihres Kindes als spirituelles Ereignis zu erleben:
→ das Zuhause-Fühlen in meinem Körper und Lauschen auf seine Bedürfnisse

- das Wissen um die Abläufe während der Geburt. Ich begrüßte die Anfangswehen mit „Ich öffne mich“.
- Konzentration auf meine Atmung
- die Geburt durch eigene Aktivitäten begleiten, laufen und auch tanzen
- Ich kannte die Hebamme und vertraute ihr.

Angelika erinnert sich: „Aus der ersten Ahnung wird Gewissheit: Neues Leben wächst in mir. Meine Gebärmutter ist zum Nährboden für neues Leben geworden. Ich freue mich, es ist eine zarte Freude. Nicht, weil ich das Kind nicht will, nein, die Furcht vor einer Fehlgeburt mischt sich in die Freude. Werde ich es bis zum Ende der Schwangerschaft schaffen, werde ich es tatsächlich erleben können, Mutter zu werden? Wem teile ich es mit? Sage ich es meinem Adam? Oder bleibt es noch Geheimnis?“

Diese Veränderung ereignet sich in der Grenze von Leben und Tod, der gebärende Frauen begegnen.

Julia hat es so erlebt: „Von dem Moment an, als ich spürte, dass ich ein Kind in meinem Bauch trage, fühlte ich mich wie umgeben von einem Lichtstrahl, der mich auch nicht mehr verlassen hat. An einem Tag, an dem ich viele Leute erwartete, überraschte mich mein Gleichmut und dieses tiefe Vertrauen, dass ich von nun an nicht mehr allein bin. Ich weiß noch, als mich dieser Gedanke das erste Mal ereilte – es war, als ich die ersten Bewegungen Jacobs in meinem Bauch wie schmetterlingshafte Flügelschläge spüren konnte –, war ich wie außer mir und zugleich ganz tief bei mir. Es war ein tiefes Glücksgefühl, das mich umringte wie eine goldene wärmende Lichtquelle. In allen Zeiten meiner Schwangerschaft gab es diese Quelle, und das, obwohl ich mich in einer höchst komplizierten Beziehung befand und viele Dinge klären musste.“

Ich bin schwanger!

*Bin ich nun guter Hoffnung
oder eine Risikopatientin?
Vertraue ich nun dem Mutterpass
oder der göttlichen Liebe?
Freude wechselt mit Unruhe,
statt der Liebe spüre ich eine Last.
Einsam bin ich
unter den Freundinnen,
zu zweit ist mein Körper.
Ich bete darum, heilige Lebenskraft,
zufrieden und glücklich zu sein,
mich hinzugeben
für die Knospe,
die in mir zur Blüte treibt! Amen*

Hanna Strack

Segenswunsch einer Schwangeren

*Aus der Tiefe meiner Sehnsucht
wende ich mich dir zu
und bitte dich um deine Gaben,
von denen ich schon so viele empfangen habe.*

*Aus der Tiefe meines Herzens
komme ich zu dir
und bitte dich um deine Gegenwart,
dass sie sich auf mich lege
wie ein Schleier.*

*Aus der Tiefe meiner Seele
öffne ich mich dir
und bitte dich um deinen Segen*

*für mich
für mein Kind
und für die ganze Welt. Amen*
Christiane Bundschuh-Schramm



Dazu können Sie diese Übung machen:

Sie beginnen mit zusammengelegten Handrücken vor dem Unterleib, nach oben geführt und – geöffnet und an den Fingerkuppen berührend – zum Himmel ausgestreckt. Die Arme nach beiden Seiten öffnen bis zur Kreuzgestalt, dann die nach oben geöffneten Handflächen nach unten drehen und die Arme zum Körper führen.

Mutterschaft

*Mein Leib,
als ein ergiebiger Boden
schwillt an.
Schon wird mein ebener Bauch
zu einem runden, klopfenden Hügel,
und darin wächst
so geheimnisvoll
in Wasser, Blut und Stille
wie eine sich öffnende Faust das Kind,
das du sätest
in das Innere meiner Fruchtbarkeit.*

Gioconda Belli

Segen

*Die Kraft aus den Tiefen der Erde
durchströme mich,
wie der Saft im Frühjahr
die Blumen blühen lässt.
Die Kraft aus den Höhen des Himmels
senke sich auf mich,
wie der Tau in der Nacht,
der die Erde feuchtet.
Die Kraft aus der Mitte
schütze mich,
erfülle mich,
öffne mich. Amen*

Jutta Voss



Dazu eine Übung, die zum Text passt:

sich tief hinunter beugen, wie Wasser schöpfen, dann die Arme nach oben führen, nach vorn strecken und in weitem Bogen zurück zur Körpermitte, die Hände auf den Bauch legen.

Mein Kind wächst in mir

Die Lebenszeit vor der Geburt ist in unserem Denken nicht so präsent, wie es ihrer Bedeutung entspricht. Barbara Findeisen, Psychotherapeutin in Texas, vergleicht den Menschen mit einem Baum. Sie macht anhand dieser Bilder deutlich, dass wir heute den Blick auf die Wurzeln verloren haben. Die Wurzeln haben wir abgeschnitten:



Doch wir können wieder den ganzen Menschen sehen, einen Baum mit Wurzeln:



In der Schwangerschaft ist es wie in der Pflanzenwelt: Wachstum in einem abgeschlossenen, dunklen und feuchten Ort, dem Schoß der Erde vergleichbar. Das Kind im Mutterleib ist wie eine Blume in einer Vase mit Leben spendendem Wasser, wie ein Sämling, der in fruchtbarer Erde gezogen wird. Auch das Kind entzieht dem Leib der Mutter den Saft, den es zum Wachsen braucht.

Angelika: „Alles verändert sich in mir, nur um mich herum bleibt alles beim Alten. Erkennen Freunde und Fremde, was in mir vorgeht? Sieht mir die Friseurin an, dass ich schwanger bin, obwohl noch kein Bauchansatz zu sehen ist?

Ich bin vorsichtig, esse nur, was mir auch gut bekommt, versuche der alltäglichen Hektik Einhalt zu gebieten, haste weniger schnell zum Supermarkt.

Die ersten drei Monate sind überstanden, die Übelkeit legt sich, ich werde lockerer. Das Herz des Kindes sehe ich im Ultraschall schlagen. Ich bekomme den Mutterpass. Ein Zipfel mehr Gewissheit, dass das wachsende Leben bei mir bleibt, breitet sich in mir aus.

Da endlich, ein erstes Anstupsen, ein erster fühlbarer Dialog. Ich bin glücklich.

Der Bauch wölbt sich langsam nach vorn. Menschen nehmen wahr: Sie ist schwanger. Fragen werden gestellt.

Ich will bei mir sein und bin doch auch außer mir. Ich schwanke zwischen Rückzug und Im-Leben-Stehen mit all seinen Aufgaben. Ich freue mich auf die Momente mit meinem Baby. Ich streichle meinen Bauch und erhalte Antwort. Ich höre Musik und spüre das Echo in mir. Ich rede mit dem Kleinen und ich bete zu Gott.

Die letzte Etappe bis zum Gipfel ist angebrochen. Alles wird mühsam. Treppen steigen, einkaufen, anziehen, essen. Der Rücken will nicht mehr, liegen geht nur noch auf der Seite. Ich kann nur noch langsam gehen, der Bauch wird hart und stoppt jede Geschwindigkeit. Der Bauch ist zur Kugel geworden.“

Maria tauscht sich mit der Nachbarin aus: „Meine türkische Nachbarin fragt mich fast jeden Tag: wann Baby kommen? Dann zucke ich mit den Schultern und grinse. Sie sagt dann: „Nur Gott

wissen.‘ Dann lachen wir beide und gehen weiter unseren Weg. Das ist jedes Mal so schön, dass wir uns so einig sind, auch wenn wir verschiedene Religionen haben, nicht mal wirklich miteinander sprechen können und sicher ganz anders erzogen wurden ...“

Segen für eine schwangere Frau

*Möge unsere Mutter Gott dich sicher behüten
bis zur Stunde deiner Niederkunft.*

*Mögest du und alle, die gespannt warten auf „deine Stunde“,
von Frieden umhüllt sein.*

*Möge unser Gott des geduldigen Wartens
während dieser Tage der Erwartung deine Stärke sein.*

*Möge unsere Hebamme Gott dich schützen und trösten
während deiner Geburtsarbeit.*

*Möge unser Gott der Liebe und des Lebens
deine Geburtsschmerzen in Freude verwandeln
in die Gabe eines gesunden Kindes.*

*Möge unsere nährenden Mutter Gott
dich mit Überfluss von Milch versorgen,
um dein Neugeborenes zu nähren.*

*Und möge der Segen dieses Gottes,
der uns mit Freude empfangen
und in Schmerzen geboren hat
und uns in Liebe verwandelt,
zur Fülle des Lebens und Fruchtbarkeit,
möge dieser Gott dich segnen
und dich in ihrer weiblichen Zärtlichkeit halten
heute und alle Tage.*

Maria Kersten, übersetzt von Hanna Strack