

## **Guter Hoffnung sein.**

### **Ein spiritueller Begleiter für Schwangerschaft und Geburt**

Hanna Strack/Gunhild Nienkerk, Tyrolia Verlag, Innsbruck

#### **Auf den Spuren der Liebe von Constanze Koschorz, Hebamme in Leipzig**

Auf den Spuren der Liebe tauchen wir ein in dieses wunderbare Buch, das unsere Herzen berühren, unseren Geist erfrischen und unsere Seelen stärken möchte.

Schlüsselwörter dabei sind: Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Urstrom des Lebens, Glück, Heiligkeit, Geborgenheit, Wärme, Segen, Schöpfung, Kraft, Wunder, Universum, Sein, Bewusstsein, das Göttliche, Freude, Seele, Würde, Schmerz, Leid und Trauer.

Seite für Seite sind wir eingeladen, uns inspirieren zu lassen. Dabei begegnen wir Schriften aus allen Weltreligionen, gehobenen Schätzen an Geisteskraft, die von beiden Autorinnen liebevoll zusammengetragen wurden, die eine große Vielfalt an Betrachtungsweisen widerspiegeln. Gedichte hüllen uns ein in die tiefen Empfindungen, die mit den Lebensphasen Schwangerschaft und Geburt einhergehen. Ratgeber für diese Lebensphasen gibt es unzählige, aber eine spirituelle Begleitung ist gerade heute in einer Zeit zunehmender Perfektion noch viel notwendiger. Wer möchte nicht gesegnet sein? Umfungen von einer höheren Kraft, geschützt, geborgen, getragen? Und es sind alle eingeschlossen, Eltern, Adoptiveltern, Geschwister, Großeltern und Betreuende.

Als Hebamme freue ich mich besonders, dass dieses Buch entstanden ist. Darin zu lesen spendet Kraft und Ermutigung auf dem Weg, Frauen so zu betreuen, dass sie in dieser Lebensphase ihre eigenen Kräfte und ihre ureigene Spiritualität erleben und Vertrauen in die Schöpfung entwickeln können.

Die Hebamme als Hüterin des heiligen Augenblicks, ist das nicht eine wunderbare Formulierung?

Einzig das Cover des Buches wird wohl nicht den Geschmack der Hebammen treffen, es passt so gar nicht zum Thema, aber in diesem Fall zählt der Inhalt.

#### **Mehr als ein Schwangerschaftsbuch: ermutigend und stärkend für werdende Familien, 4. Juni 2013. Von Iris Weiss "[www.berlin-juedisch.de/bibliolog...](http://www.berlin-juedisch.de/bibliolog...) (Berlin) -**

Im Horizont einer hoch technologisierten Medizin hat sich die Zeit zwischen Kinderwunsch und Geburt in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Wie schreibt man einen spirituellen Ratgeber, der diese veränderten Rahmenbedingungen im Blick hat und berücksichtigt ohne ihnen die Wirkmächtigkeit zu geben, die meist – gesellschaftlich – üblich ist?

Hanna Strack und Gunhild Nienkerk ist es gelungen, die Fragen zu thematisieren, die Frauen (und auch die, die ihnen nahe sind) vom Kinderwunsch bis zur Geburt bewegen. Das Buch ist von der Grundstimmung geprägt und durchzogen, daß alles gut werden möge“, doch auch mögliche schwierige Situationen werden in den Blick genommen (Zwillinge und Mehrlingsschwangerschaft, Trennung in der Schwangerschaft, krankes Kind, Schwangerschaftsabbruch ...)

Das Buch ist nicht zeitlich (nach Schwangerschaftsmonaten) gegliedert, sondern nach Grunderfahrungen, die christlich gedeutet werden (eine Autorin ist Pfarrerin im Ruhestand, die

andere betreibt ein Familiencafe). Auch Texte und Rituale aus anderen religiösen Traditionen (vorwiegend Judentum, Islam und Buddhismus) werden einbezogen und erweitern den Horizont.

Der Ausgangspunkt des Buches ist die Fragestellung „welchen Zugang haben Frauen zu den tragenden Kräften des Lebens? Wie erleben Frauen die Spannung zwischen dem, daß sie Schöpferinnen des Lebens sind, und der Erfahrung, doch nicht alles in den Händen zu haben“ (S. 9)

Das Buch wendet sich an „werdende Familien“ unterschiedlicher Konstellationen und alle, die in dieser Zeit mit ihnen beruflich zu tun haben und / oder sie begleiten.

Die Kapitel und damit die dahinter stehenden Grunderfahrungen sind folgendermaßen überschrieben:

- Hoffnung und Vertrauen
- Die Geburt: eine Begegnung mit dem Heiligen
- Das Wunder des Lebens
- Den Grenzen begegnen (ein krankes Kind, Grenzen der Machbarkeit, Leben und Tod, Schwangerschaftsabbruch)
- Getragensein (die Rolle von Familie, Netzwerken sowie die Situation von Patchworkfamilien, Alleinerziehenden oder Adoptiveltern)
- Symbole in Mythen und Märchen
- Liebe – Seele – Gott

Jedes Kapitel ist in vier Schritte unterteilt:

- einführende Gedanken
- Erfahrungsbericht(e)
- Spirituelle Texte (Segensgedichte, Gebete, Meditationen)
- Texte aus den Schriften der Religionen

In diesem Buch schlägt sich ein reicher Erfahrungsschatz aus unterschiedlichen familiären Situationen, Kulturen und religiösen und spirituellen Traditionen nieder. Es lädt zum Verweilen ein und gibt vielfältige Anregungen für das Nachdenken und für die eigene Gestaltung dieser Zeit auch durch Fantasiereisen, Körperübungen und Rituale

Ich habe dieses Buch in einer völlig anderen Lebenssituation des Umbruchs und des Neubeginns gelesen und war erstaunt, wie viel Ermutigendes, Anregendes und Stärkendes es enthielt.

Gesamteindruck: Sehr gelungen – leider nur fünf Sterne möglich

**Andere Blickwinkel, 3. Juni 2013** Von M. Kronreif (Salzburg)

In diesem Buch findet man Blickwinkel und Denkansätze, die man eigentlich so aus Büchern über das Thema Schwangerschaft nicht kennt. Ich war begeistert von den vielen Texten, Gedichten und Gebeten, welche einen zum Nachdenken anregen, Schwangerschaftsphasen aus ganz anderer Sicht erklären und einem neue Ideen auf tun. Positiv auffallend war auch die Religionen übergreifende Auswahl der Gebete...wirklich sehr gelungen! Empfehlen würde ich dieses Buch auch für werdende Mütter, die sich vielleicht gerade in nicht so einfachen Phasen der Schwangerschaft befinden, wo Komplikationen auftreten oder ähnliches - hier kann dieses Buch vielleicht eine kleine Hilfe sein, eine Ablenkung und eine Erweiterung der Blickwinkel.

### **Stärkende Worte, 8. April 2013 Von Manfred B. -**

Ich war neugierig auf das Buch, weil ich Hanna Strack als werdender Vater bei der Segensfeier in Dresden erlebt hatte. Ich wurde nicht enttäuscht. Ich fand nur stärkende Worte für meine Frau (wir erwarten unser 3. Kind), die kurzen Erfahrungsberichte sind sehr authentisch! Dass außer biblischen auch buddhistische Texte und eine Sure aus dem Koran vorkommen, fand ich super. Die Gebete von Jüdinnen waren auch total neu für mich und sehr eindrücklich. Etwas überfrachtet ist das Buch schon (Fehlgeburt, Abbruch, Patchwork usw.) Insgesamt lesenswert.