





Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2013

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck

Zeichnungen im Innenteil:

© LeonART-Fotolia.com, © SG-design-Fotolia.com, © Jan Engel-Fotolia.com,

© VRD-Fotolia.com, © virinaflora-Fotolia.com, © jakgree-Fotolia.com,

© namosh-Fotolia.com, © Maria Cherevan-Fotolia.com

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3249-8

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
<i>Einführung</i> . . . . .	9
Was ist Spiritualität? . . . . .	9
Für wen ist das Buch geschrieben? . . . . .	11
Was möchten wir mit diesem Buch? . . . . .	13
Wie ist das Buch aufgebaut? . . . . .	14
<i>Hoffnung und Vertrauen</i> . . . . .	17
Bereitsein zur Empfängnis . . . . .	19
Schwangersein: sich dem Wandel öffnen . . . . .	26
Mein Kind wächst in mir . . . . .	31
Spiritualität des vorgeburtlichen Kindes . . . . .	37
Zwillinge . . . . .	39
<i>Die Geburt: Eine Begegnung mit dem Heiligen</i> . . . . .	43
Die Schöpfungskraft der Frau . . . . .	44
Der Körper der Frau in der Geburt . . . . .	47
Die Schmerzen . . . . .	52
Die Hebamme . . . . .	54
Werdende Väter . . . . .	57
Die tief empfundene Freude . . . . .	60
Unterschiedliche Geburten . . . . .	64
Die Plazenta – der Mutterkuchen . . . . .	68
<i>Das Wunder des Lebens</i> . . . . .	71
Das Neugeborene . . . . .	73
Begrüßungsrituale . . . . .	76

Die Mutter im Wochenbett . . . . .	80
Stillen und Abstillen . . . . .	85
<i>Den Grenzen begegnen</i> . . . . .	89
Ein krankes Kind . . . . .	91
Grenzen der Machbarkeit . . . . .	94
Im Grenzbereich von Leben und Tod . . . . .	97
Schwangerschaftsabbruch . . . . .	101
<i>Getragensein</i> . . . . .	105
Die Familie – die Großeltern . . . . .	106
Netzwerke – Freundinnen . . . . .	109
Patchworkfamilie . . . . .	113
Alleinerziehende . . . . .	117
Adoptivkinder . . . . .	119
<i>Symbole in Mythen und Märchen</i> . . . . .	123
<i>Liebe – Seele – Gott</i> . . . . .	127
In allem die Liebe . . . . .	128
Gedanken über die Seele . . . . .	131
Gott und Bilder von Gott . . . . .	133
Dank . . . . .	137
Literaturnachweis . . . . .	137
Die Autorinnen . . . . .	141

## Vorwort

Wir lernten uns im Sommer 2009 kennen. Als Hanna von ihrem bisherigen Engagement für eine gute, d. h. angemessene Begleitung der Schwangeren und Gebärenden durch Kirche und Gesellschaft erzählte, fing Gunhild gleich Feuer. Gemeinsam sammelten wir Ideen für dieses jetzt vorliegende Buch. Uns verband von vornherein das Interesse an stärkenden, heilenden und tröstenden Texten, ohne Mahnungen, Warnungen und erhobenen Zeigefingern.

Wir beide, Hanna, Pastorin im Ruhestand und Schreibtischfrau, und Gunhild, Inhaberin eines Mutter-Kind-Cafés und Praxisfrau, wir wurden zum idealen Paar. Gunhild war überrascht von den vielen Bibelstellen, die Hanna herausgefunden hatte und die sie nicht kannte, obwohl sie doch kirchlich erzogen worden war. Ein Hauptgrund dafür liegt in der Lehre, dass die Taufe heilsnotwendig sei. Damit war die Zeit vor der Taufe unwichtig geworden.

So sammelten wir Erfahrungsberichte von Freundinnen, Texte aus Büchern, aus Bibel, Koran und buddhistischer Tradition, und selbst geschriebene Verse. Im Kapitel „Symbole in Mythen und Märchen“ finden Sie Hinweise auf eine alte matriachale Tradition.

Die anfängliche Idee, nach Schwangerschaftsmonaten zu gliedern, verwarfen wir bald zu Gunsten der jetzt vorliegenden Einteilung in grundlegende spirituelle Erfahrungen.

So ist eine reiche Sammlung entstanden, die wir den interessierten Lesenden ans Herz legen. Wir freuen uns, wenn werdende Mütter und Väter ihren Erlebnissen in ihrer Tiefe nachspüren können und sie so innerlich bereichert werden!

Auch freuen wir uns über Kritik und Anregungen! Unsere Adressen finden Sie am Schluss.

Vielleicht möchten Sie auch selbst Segenstexte schreiben. Dazu finden Sie eine Anleitung unter [www.hanna-strack.de/segentexte](http://www.hanna-strack.de/segentexte).

Über [www.hanna-strack.de](http://www.hanna-strack.de) und [www.mama-chocolate.de](http://www.mama-chocolate.de) können Sie auch den Kontakt zu uns suchen und finden.

*Pinnow und Schwerin*

*Hanna Strack, Gunhild Nienkerk*

# *Einführung*

## Was ist Spiritualität?

Viele Menschen suchen heute nach neuen Inhalten und Formen einer Spiritualität, die ihre Lebenserfahrungen aufnimmt und sie so persönlich anspricht. Die Sprache der Kirchenleute verstehen sie oft nicht mehr, obwohl ja in der langen Tradition der christlichen Religion viele Menschen ihre Heimat hatten und haben. Die Angebote der so genannten Esoterik kommen ihnen entgegen.

Wir meinen aber, dass in der Tradition auch verdeckte und lange vernachlässigte Texte sind, die diesen Anspruch der Lebensnähe erfüllen. Wir gehen deshalb aus von der Trennung von Religion und Spiritualität. Auch wir suchen nach Glaubensaussagen, die gerade die Erfahrungen von Frauen mit ihrem Körper berücksichtigen. Wir fragen: 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? Wie kann in der Welt der Technik und Medizin und ihren Verheißungen das Staunen über das Wunder des Lebens und seine Geheimnisse bewahrt werden?

Das Wort „Gott“ ist dabei beides: gut und hinderlich. Gut, weil es ein ansprechbares Du ist; hinderlich, weil so viele nega-

tive Bilder in unseren Köpfen sind – von einem richtenden und strafenden Gott, in dessen Namen auch Kriege geführt wurden und Unfrieden gesät wurde. Das wollten wir hier ja gerade nicht. Wir bitten alle, die das Wort Gott stört, doch die Erfahrungen von Getragensein, von Grenzen und vom Wunder des Lebens damit zu verbinden. Am Schluss dieses Buches im Kapitel „Gott und Bilder von Gott“ finden Sie noch mehr Gedanken zu diesem Thema!

Bärbel Wartenberg-Potter, die frühere Bischöfin von Lübeck, findet eine neue Verbindung zwischen dieser ursprünglichen Spiritualität und der Kirche: „Spiritualität ist alles, was uns in richtige Beziehung zu Gott und den Menschen bringt, was diese Verbindung stärkt und hält. Sie bringt uns näher zu Gott und uns selbst. Sie sehnt sich nach einer Welt, in der es gerecht, friedvoll und achtsam zugeht. Gott nahe, werden die Menschen zu unbegreiflichen Taten der Liebe fähig, zu mutigem Zeugnis. ... Und je stärker dies ist, umso lebendiger, verlässlicher und mutiger ist die Kraft zum Leben – und auch zum Sterben. Spirituelle Erfahrungen am Krankenbett, bei der Obdachlosenspeisung, beim Singen mit Kindern, bei einem mutigen Wahrheitswort, beim Blick aufs Meer, einem Brief aus dem Gefängnis, einem Gedicht, in der Zutraulichkeit eines Tieres.“

Und hier ergänzen wir: in den tief greifenden Erfahrungen während der Zeit der Empfängnis, der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbettes.

Bärbel Wartenberg-Potter fährt fort: „Spiritualität ist die Suche nach dem Weg zu Gott, das Licht auf diesem Weg, der Weg selbst und Leben aus der Gottverbundenheit.

Die wichtigsten Zeichen ihrer Wirkkraft erleben wir so: Sie tröstet, schafft Boden unter den Füßen, weckt unsere Empathie mit den Menschen und Gottes Schöpfung.

Spiritualität ist wie Einatmen und Ausatmen. Oft hat ein wirkmächtiger Dualismus in der christlichen Tradition diese beiden Seiten auseinandergerissen. Christliche Spiritualität hilft uns, die Heiligkeit Gottes im Alltag, in jedem Lebewesen zu entdecken. ‚Die Welt ist sakral: Die Straße ist überfüllt von Christus. Mit Ehrfurcht müssten wir sämtliche Menschenkrümel aufheben, weil du unter ihnen bist, Jesus Christus‘, sagen die Leute in Lateinamerika.“



## Für wen ist das Buch geschrieben?

Wir haben das Buch für werdende Familien geschrieben, für Paare, die eine Familie gründen wollen. Unter Familien verstehen wir sehr viele unterschiedliche Zusammenstellungen: Mutter-Vater-Kind, Alleinerziehende, Patchworkfamilien, wo Kinder aus verschiedenen Ehen zusammenkommen, Großeltern und Enkelkinder, Adoptivfamilien, gleichgeschlechtliche Paare mit Kind, Wohngemeinschaften. Das sind die Regenbogenfamilien! Familie ist überall dort, wo Menschen verbindlich füreinander da sind, und besonders dort, wo ein Kind heranwächst.

Das Buch ist auch geschrieben für alle, die für werdende Familien privat oder beruflich da sind.

Ein Paar steht heute vor vielen Fragen und Entscheidungen: Wann wollen wir ein Kind? Wie wollen wir es bekommen? Was

machen wir aus unserem Leben, wenn kein Kind sich einstellt? Wie stark wollen wir die Schwangerschaft durch Untersuchungen begleiten lassen? Was verspricht uns die künstliche Befruchtung? Wo holen wir uns Rat, wenn wir verunsichert sind? Die Medizin verspricht oftmals mehr, als sie halten kann.

Die Spiritualität in der Schwangerschaft selbst erleben Frauen unterschiedlich. Wir haben drei Gruppen beobachtet, die wir etwa so beschreiben können:

Die erste Gruppe ist zunächst nicht bekenntend spirituell. Oft von „außen“ zu eingebunden, um sich mit dem inneren Selbst auseinanderzusetzen. Diese Frauen haben einen Familien-, Bekannten- und Freundeskreis, der sie auffängt, sie gehen auch zu Einrichtungen der psychischen Betreuung, zu Beratungsstellen, z. B. bei Depressionen, finanzieller Bedrängnis.

Frauen der zweiten Gruppe haben eine gewisse Spiritualität, die zwar nicht auf Gott gründet, aber sie sind viel offener, oft gerade während der Schwangerschaft. Sie sagen z. B. „das Universum lenkt“, sie haben Vertrauen, Glauben an die Ganzheit, das „große Ganze“. Sie geben Wünsche ab an das Universum, das alles lenkt. Jede Frau betet, aber nicht ‚herkömmlich‘ für das Kind. Sie haben verschiedene Arten von Weltanschauung, so finden sich Frauen und auch Männer z. B. im Buddhismus zuhause. Von Gott wollen viele nichts wissen, aber von Spiritualität. Diese Frauen ruhen in sich selbst, besuchen Yogakurse, Meditationsgruppen, Hebammenvorbereitungsgruppen, alternative Heilmethoden. Auch das Buch von Ingeborg Stadelmann „Hebammensprechstunde“ ist für sie hilfreich, weil es Frauen wieder mit der Natur versöhnt, es wird deshalb sehr geschätzt.

Eine dritte Gruppe von Frauen sind die kirchlich Gebundenen, die ihre Spiritualität in Gottesdienst und Taufe, in dem klassischen christlichen Rahmen leben. Für sie sind die tägli-

chen Bibelverse und das Gesangbuch eine Fundgrube für Gebete und Meditationen.

Wir möchten keine Mahnungen in den Raum stellen, sondern eintreten für alle lebensfördernden Werte. Und so können wir allen Frauen und auch ihren Partnern die Möglichkeit geben, diese besondere Zeit der Schwangerschaft und Geburt als Zeit der Spiritualität zu erleben.



## Was möchten wir mit diesem Buch?

Nach der jahrhundertelangen Abwertung des Frauenkörpers wollen wir jetzt den Schritt vorwärts gehen zu einem schöpferischen Bewusstsein der Ehrfurcht vor dem Körper der Frau.

Wir ehren alle Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben mussten. Wir haben Respekt vor allen Frauen, die sich, aus welchen Gründen auch immer, gegen ein Kind entscheiden. Diese Wahl ist frei und gehört zum Leben einer emanzipierten Frau. Wir wünschen uns, dass Frauen untereinander sich nicht vergleichen, sich gegenseitig kritisieren und abwerten, sondern sich unterstützen und wertschätzen.

Was wir nicht wollen: Wir wollen keine Mutterschaftsideologie verbreiten. Wir wollen keinen Rückgriff auf das Gedankgut der Nationalsozialisten und ihren Mutterkult. Wir wollen Frauen nicht wieder in die „Mutterfalle“ geraten lassen.

## Wie ist das Buch aufgebaut?

Jedes Kapitel hat jeweils vier Schritte:

- zunächst einführende Gedanken,
  - dann ein kurzer oder längerer Erfahrungsbericht,
  - anschließend spirituelle Texte wie Segensgedichte, Gebete, Meditationen und
  - viertens Texte aus den Schriften der Religionen, die uns die Augen öffnen können für die Wurzeln unserer Spiritualität
- Ergänzt werden diese Texte am Ende durch einen Hinweis auf die Symbolik der Mythen und Märchen.

Während des Lesens sind Ihnen vielleicht Fragen gekommen über die Seele und über Gott und Sie haben wie einen roten Faden die Spur der Liebe entdeckt. Dazu finden Sie im Schlusskapitel unsere zusammenfassenden Gedanken.

Manches wird Ihnen ungewohnt erscheinen, denn in unserer Tradition wurde die Dreiheit „Gott-Frau-Körper“ tabuisiert. Wir können es uns gar nicht vorstellen, dass der Frauenkörper auch würdig ist, Gefäß für das Göttliche zu sein und als Bild für das Göttliche verwendet zu werden. Es fehlt uns eine Sprache dafür. Das Potential an schöpferischer Kraft des Frauenkörpers war, weil unkontrollierbar, für die herrschenden Männer zu gefährlich, und so haben sie es unsichtbar gemacht.

Auch die Religionsschriften haben einen patriarchalen Charakter. Männer haben sie geschrieben und oft sind nur Männer als Adressaten angesprochen. Doch bei genauem Hinsehen finden wir Verse, die auf eine dahinterliegende Frauen-tradition hinweisen und die den Frauenkörper ehrfürchtig wahrnehmen.

Das gilt auch für den Koran, die Heilige Schrift der Musliminnen und Muslime.

Texte aus der Bibel zeigen uns, wie nah am Leben der Glaube der Menschen im alten Israel und zur Zeit Jesu war.

Bei den Märchen wiederum ist es interessant, die Vorformen anzuschauen, in denen Frauen als selbständig und klug Handelnde gezeigt werden und die die Brüder Grimm dann so umgewandelt haben, dass das Bild der braven, unterwürfigen Frau herausgekommen ist.

Zu den Segensgebeten wollen wir noch vermerken: Sie können sie lesen oder auch für sich sprechen, wobei Sie vielleicht die Worte verändern wollen. Umgekehrt können auch Sie davon gewandelt werden und Sie gewinnen Respekt vor Ihrem Kind. Das schafft eine gute Distanz, und Sie spüren die innere Wärme, mit der Sie dem Kind von der göttlichen Kraft schenken, die durch Sie hindurchfließt zu Ihrem Kind hin.



*Hoffnung  
und  
Vertrauen*



Alles Erleben während der Schwangerschaft ist getragen von dem Grundgefühl, dass alles gut werden möge. Die Liebe zum Kind wächst stetig, die Partnerschaft kann eine tiefere Intensität bekommen.

Heute geschieht dies unter immer stärker werdender medizinischer Begleitung. Das bedeutet für Frau und Kind zwar einerseits Heilungschancen, sie stehen aber auch unter andauernder Kontrolle und die Unsicherheiten wachsen eher, als dass sie abnehmen. Denn es werden immer mehr vermeintliche oder wirkliche Risiken entdeckt. Zwischen Kontrolle und Ohnmacht entsteht ein Raum für Ängste. Ins Extreme gesteigert ist dies, wenn eine Frau in Prozenten das Risiko einer Krankheit des Ungeborenen dargestellt bekommt und dann noch selbst entscheiden soll, ob sie das Kind behalten will.

Angst vor Kontrollverlust, Angst davor, ins bodenlose Nichts zu fallen, und gesellschaftliche Zwänge prägen manche Schwangerschaft mehr als das Gefühl, „guter Hoffnung“ zu sein.

Ist die Medizin, sind die Expertenmeinungen das, was uns trägt, nährt und schützt? Frauen sind eher schutzlos den medizinischen Angeboten ausgeliefert. Die Forschung hat sie plötzlich in eine Entscheidungssituation gedrängt, der sie nicht gewachsen sein können.

In früheren Jahrhunderten waren die Frauen mit den Elementen in Verbindung und suchten dort Kraft und Empfängnis eines Kindes. So tauchten sie in lebendiges Wasser ein. Bäume galten als lebendiges Symbol für das Lebensalter: Jedes Jahr kommen neue Blüten und neue Früchte hervor. Die Wurzeln ziehen Lebenskraft aus dem Boden. Auch Steine beeindruckten die Menschen, denn sie führten in eine fremde Welt. Ebenso wurde Kräutern Fruchtbarkeitsstärkung zugeschrieben.

Frauen vertrauen aber auch heute noch den Rhythmen der Natur, mit der sie sich verbunden fühlen. Sie vertrauen auf ihre eigene Kraft und Stärke, mit der sie befähigt wurden, Leben zu geben. Sie vertrauen, wenn möglich, auf ihren Partner, auf die sie begleitende Hebamme oder auf eine Freundin. Das alles ist eingebunden in das Urvertrauen, in die Liebe zum Leben, das auch Leid und Enttäuschung mitträgt.

Aus Vertrauen wächst Hoffnung. „Guter Hoffnung sein“ heißt, die Möglichkeit zu erwarten, dass alles gut sein wird. Und diese Hoffnung wirkt umgekehrt wie eine Salutogenese, eine Verstärkung der heilenden Kräfte.

Aus Vertrauen und Hoffnung wächst Gelassenheit. Wenn wir gelassen sind, können wir unterscheiden zwischen dem, was in unserem Handeln steht, und dem, was dieses Handeln bei weitem übersteigt. Das ist keine festgelegte Unterscheidung, sondern eine Grenze, die immer fließend ist. So kann auch dem Anforderungswahn unserer Gesellschaft, die immer nur das Optimale will, eine Gegenkraft erwachsen.



## Bereitsein zur Empfängnis

Heute ist es meist so: Ein Paar plant dann ein Kind, wenn Beruf, Einkommen und Wohnung in Ordnung sind. Dann erst spürt die Frau ihre Bereitschaft, schwanger zu werden. Sie erfährt, wie wichtig ihr Körper ist. Er ist zugleich stark und zerbrechlich.

## **Fülle des Lebens**

*Heut fühl ich mich wie ein Baum  
der sich ganz Frau weiß:  
Nicht mehr zerbrechlicher Zweig  
sondern runde Kraft der Eingebung  
und feste Sicherheit  
zu wissen, wo ich mich befinde.*

*Die Wurzeln meines Körpers  
sind gesegnet von der Liebe.  
Erbliht bin ich im Schaum  
der Leidenschaft versprüht  
der großzügige Samen des Lebens  
und der Schmerz.*

*Ich lernte, dass die Niederlagen  
Wunden gleich vernarben  
und dass man in den Kampf zurückkehrt  
wenn man die Zügel wieder aufnimmt.*

*Heut fühle ich mich wie ein Baum  
der sich ganz Frau weiß.  
Hoch, stark, gut gelebt  
und voller Reife.*

*Gioconda Belli*

## **Ritual für das Menstruationsblut**

Die Frau zündet vier rote Kerzen an, um vier Aspekte ihres Blutes zu benennen:

...

*Für die Kinder, die Gesundheit.  
Für die Kreativität, die der rote Fluss des Lebens mir gebracht hat.  
Für die Leidenschaften meines Frauseins.*