Angelica Ensel
Maria Anna Möst
Hanna Strack (Hg.)

Momente der Ergriffenheit

Begleitung werdender Eltern zwischen Medizintechnik und Selbstbestimmtheit

V&R

Angelica Ensel / Maria Anna Möst / Hanna Strack (Hg.):
Momente der Ergriffenheit – Begleitung werdender Eltern zwischen Medizintechnik und Selbstbestimmtheit

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Angelica Ensel / Maria Anna Möst / Hanna Strack (Hg.)

Momente der Ergriffenheit – Begleitung werdender Eltern zwischen Medizintechnik und Selbstbestimmtheit

Mit 9 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

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

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © lolloj/Shutterstock

Icons: »Tree silhouette« designed by Freepik from Flaticon; »Open book« designed by Freepik from Flaticon; »House Outline« designed by Bogdan Rosu from Flaticon; »Candles« designed by Freepik from Flaticon

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-61628-5

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Inhalt

Momente der Ergriffenheit – ganzheitliche Begleitung werdender Eltern 9

1 Momente des neuen Lebens

Gewissheit oder Gewissen · *Antariya Kaeding* 23

Unser aller Anfänglichkeit – wir kommen »durch einander«
Ina Praetorius 29

 »Mir hat geträumt …« – wenn das Schwangergehen im Schlaf
Impulse erfährt · *Maria Anna Möst* 39

Leben würdigen – Spiritualität in unserer Arbeit als
Schwangerenberaterinnen · *Christiane Lammert und Beatrix Panitz* 45

»Von Mutterleibe an …« – Andachten für Schwangere und
ihre Angehörigen. Ein Erfahrungsbericht aus der Luthergemeinde
in Bruchsal · *Tanja Dittmar*..... 52

Segen für eine schwangere Frau · *Hanna Strack*..... 59

2 Momente der Krise

Anerkennen, was ist – prägende Erfahrungen aus einer
Risikoschwangerschaft · *Elisabeth Rakos* 63

Spiritualität tut not – Fürsorgeethik in der Schwangerenbegleitung
Angelica Ensel 70

 Benennen, was ist · *Franziska Maurer* 82

 Krisenintervention · *Maria Anna Möst* 88

Gebet einer Hebamme · *Hanna Strack* 89

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

3 Momente der Entscheidung

Wir fühlten uns allein mit unseren Gefühlen und Fragen · *Anonyma* 93

Neutralität in der Krise? Beratung im Kontext von pränataler Diagnostik als Herausforderung für die Begleitenden · *Angelica Ensel* ... 102

Komplexe Dilemmata im Kontext von pränataler Diagnostik – Erfahrungen aus der Klinikseelsorge · *Margit Leuthold* 114

Weitertragen – Wege nach pränataler Diagnose · *Carolin Erhardt-Seidl und Kathrin Fezer Schadt* 122

Gebet im Dilemma der Entscheidung · *Hanna Strack* 123

4 Momente des Verlusts

Klarheit entsteht, wenn das Denken aufhört – Erfahrungen und gefundene Wege nach vorgeburtlicher Diagnostik · *Eine gemeinsame Betrachtung im Mailwechsel zwischen Franziska Maurer und Anna* 126

Momente des Innehaltens – Zeit, Verlangsamung und bewusstes Erleben beim Tod eines Kindes vor der Geburt · *Franziska Maurer* 136

»Ich bin dankbar, dass ich die Eltern begleiten darf« – Elternbegleitung an der Lebensgrenze · *Angelica Ensel im Gespräch mit Sabine Pelt* 146

Von Mosaiksteinchen und Perlen – Impulse aus der Begleitung bei Kindsverlust während der Schwangerschaft · *Kerstin Rödiger* 152

Segen für ein zu früh verstorbenes Kind · *Hanna Strack* 162

Segen für die Eltern · *Hanna Strack*..... 163

5 Momente des Abschiednehmens

Trauer nach vierzig Jahren · *Helmut Wagner*..... 167

Glaube und Kinderlosigkeit – ein Paar nimmt Abschied vom Kinderwunsch · *Kwang-hee Park und Jochen Strack*..... 169

Dynamik des Kinderwunsches – vom unerfüllten Kinderwunsch bis zum Abschied vom Kinderwunsch · *Martina König-Bachmann und Manuela Werth* 172

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Wenn Geburt und Tod aufeinandertreffen – Momente des Abschiednehmens als Begleiterin · *Ulrike Michel* 180

Abschiedsritual in einer Klinik – die Spontanität und die gestaltende Kraft der Eltern heilsam wirken lassen · *Maria Anna Möst* 187

Zur-Ruhe-Bettung – Eltern zum Grab der Allerkleinsten begleiten. Ein spiritueller Impuls und sein interdisziplinärer Hintergrund *Maria Anna Möst* 189

»Alles hat seine Zeit« – Kohelet 3,1–8 195

6 Momente der Begegnung – Gebären und Geborenwerden

»Seit meine Tochter geboren wurde, weiß ich, was man uns bei meinem Sohn genommen hat« – zwei Geburtserfahrungen · *Mascha Grieschat* ... 199

Gebären braucht einen Seelenraum · *Nancy I. Stone* 207

Philosophie eines guten Miteinanders in der Geburtshilfe – Intra- und Interpersonales aus leibphänomenologischer Perspektive · *Maria Anna Möst* 213

Eine Vision – aus meiner Zeit als Hebammenschülerin · *Ulrike Lingner* 220

»Atme meine Liebe« – in den Fußspuren des Buddha zum Muttersein *Monika Brühl* 222

Mantras oder Glaubenssätze · *Hanna Strack* 232

7 Momente der Glückseligkeit

Die spirituelle Dimension einer ganz normalen Geburt · *Julia Strecker* 236

Ekstase im Geburtserleben – Nachdenken über ein ebenso unerforschtes wie schützenswertes Element der Geburtserfahrung *Sven Hildebrandt* 239

Schöpfungswonne und die Heiligkeit des Frauenkörpers · *Hanna Strack* 245

Was geschieht, wenn Geburt geschieht? · *Interview von Kirsten Grønlien Zetterqvist mit der Hebamme Pirkko Farieta* 252

Wenn dein Kind dich fragt: Mama, wie war es, als ich geboren wurde? *Hanna Strack* 255

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

8 Momente des Willkommens und des Feierns

Cornelius – eine Liebeserklärung an ein ungewöhnliches Kind
Bettina Gerber 259

Kindersegen in Afrika – Heiligung des Lebens. Erfahrungen zwischen zwei Kontinenten · *Tatjana K. Schnütgen* 265

Von Angesicht zu Angesicht – erste Begegnungen · *Dorothea Ensel* ... 272

Kindertaufe aus Elternperspektive – theologische Einsichten für die Taufpraxis. Ergebnisse einer qualitativ-empirischen Studie
Regina Sommer 277

Holy Space – die heilige Stunde nach der Geburt · *Hanna Strack* 287

Den Anfang segnen · *Kerstin Rödiger* 292

9 Momente der liebevollen Sorge

Vaterwerden – die Glückseligkeit des Lebens · *Theresia Jörg* 297

»In einer Endlosschleife reihten sich diese Tage aneinander« – Wochenbett nach einer belasteten Schwangerschaft und einem schwierigen Start · *Annika Voßiek* 301

Weise Sorge um die Frau auf der »Woche« · *Maria Anna Möst* 308

Lernen von Anna Selbdritt · *Colette Mergeay* 319

»Ich bin das Dorf« – Hebammenbegleitung im Wochenbett
Angelica Ensel im Gespräch mit Imme Jansen 325

Rituale nach der Geburt im islamischen Kulturkreis · *Theresia Jörg* ... 332

Dankes- und Segensfeier für unsere Kinder rund drei Monate nach ihrer Geburt · *Gerti und Julio Melara* 338

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 340

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Momente der Ergriffenheit – ganzheitliche Begleitung werdender Eltern

> »There is a pressing need to attend the wholeness of birth. We all need to re-evaluate society's shared meaning of natality and move towards systems of care that support an ecology of birth« (Crowther u. Hall, 2018, S. 25).

Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden sind existenzielle, Grenzen überschreitende und transformative Erfahrungen, die sich tief in Körper, Geist und Seele einer Frau einschreiben und lebenslange Wirkungen auf ihre Gesundheit und die ihrer Familie haben können. Sie bergen enorme Potenziale der Entwicklung und Selbst-Transzendenz, die auf persönliche Werte, Lebenssinn und -gestaltung einwirken (Crowther u. Hall, 2018). Es können sich in dieser bedeutungsvollen Zeit der Anpassung und Transformation jedoch auch existenzielle Krisen, Verletzungen und Traumata ereignen, die nachhaltige Konsequenzen für die körperliche, geistige und psychische Gesundheit einer Frau und ihrer Familie haben können (Schäfers, 2011). »Momente der Ergriffenheit« werden solche einzelnen Erfahrungen hier in ihrer Vielfalt genannt. Sie ragen als Wegmarken, Pfeiler der Erinnerung aus individuellen Lebens- und Familiengeschichten hervor; werden zu Meilensteinen auf dem Lebensweg. Wer sie inmitten des biopsychosozialen Übergangsprozesses erlebt, sucht für sich Deutung, fragt nach Gestaltung, ist offen für weit mehr als nur eine vorsorgende Medizin. Dazu brauchen werdende Eltern eine ganzheitliche Begleitung, die neben der medizinischen und psychosozialen auch die spirituelle Dimension miteinbezieht.

Zentrale Übergänge und physiologische Krisen

Während der Übergang zum Mutterwerden in traditionellen Kontexten durch eine erfahrene Beziehungsperson und die umgebende Gemeinschaft begleitet wurde, haben heute vor allem Medizin und Medien diese Rolle übernommen. Auch weil familiäre Netzwerke seltener zur Verfügung stehen, hat die medi-

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

zinische Begleitung eine große Bedeutung. Medizin allein lässt jedoch viele Bedürfnisse unerfüllt und viele Fragen unbeantwortet. In einer Zeit, in der die Schwangerschaft zunehmend als Risiko betrachtet wird und von Anfang an viele Entscheidungen getroffen werden müssen, erleben Frauen und Eltern, dass die medizinische Versorgung die mit der Übergangskrise verbundenen Fragen, Ängste und Unsicherheiten, aber auch die Gefühle von hoffnungsfroher Erwartung nicht auffangen kann.

So sind werdende Eltern heute einerseits mit einem großen Spektrum von Möglichkeiten und Entscheidungen – beispielsweise in Bezug auf vorgeburtliche Untersuchungen ihres Kindes – konfrontiert. Andererseits erleben sie, dass die Untersuchungen zu immer neuen Unsicherheiten führen, die die Schwangerschaft überschatten und auf die sie von Seiten der Medizin keine Antworten bekommen. Auch wenn am Ende in den allermeisten Fällen ein gesundes Kind geboren wird, ist Schwangersein heute weniger eine Zeit der guten Hoffnung und des inneren Wachsens, sondern mehr denn je mit Zweifeln, Ängsten, Unruhe und einem großen Druck behaftet, das »Richtige« tun zu müssen (Schindele, 1995).

Während man das sich entwickelnde Kind vorgeburtlich umfänglich diagnostiziert und den Eltern die Verantwortung für seine genetische Gesundheit zuweist, wird der Körper der Frau zum medizinischen Objekt, dessen Potenzial infrage gestellt wird (Duden, 1991). Das verlorene Vertrauen in den eigenen Körper zeigt sich auch in einer Kaiserschnittrate, die in vielen Ländern der Welt und auch in Deutschland bei über 30 Prozent liegt und damit das medizinisch Notwendige – laut WHO 10 Prozent aller Geburten (WHO, 2015) – weit übersteigt. Immer weniger sind Frauen davon überzeugt, ihr Kind aus eigener Kraft gebären zu können.

Selbstbestimmtheit – den eigenen Weg gehen

Der Begriff der Selbstbestimmung wird heute oft missbraucht und instrumentalisiert, etwa im Sinne von Selbstoptimierung oder für den Verkauf von Leistungen auf dem medizinischen Markt. Das betrifft auch die genannten Entscheidungsprozesse. Tatsächlich verbirgt sich hinter dem Postulat der Selbstbestimmung in der Schwangerschaft oft ein großer sozialer Druck, »etwas tun zu müssen« in einem Prozess, in dem es vor allem darum geht, etwas geschehen zu lassen. Selbstbestimmung erscheint reduziert auf die Wahlmöglichkeiten aus einer Fülle von IGeL-Leistungen, die jedoch oft als Vorsorge aufgefasst werden. Nicht selten werden die Optionen als Entscheidungszwang empfunden, die den Zugang zu den eigenen Werten eher verschütten (Achtelik, 2015).

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Demgegenüber verstehen wir Selbstbestimmtheit im Sinne einer ganzheitlichen frauen- und familienzentrierten Gesundheitsversorgung als Empowerment und Ermutigung, »zu sich (zurück) zu kommen« und »bei sich zu sein«, um die innere Freiheit zu gewinnen, die eigenen Werte zu erkennen und auf dieser Basis Entscheidungen zu treffen, den eigenen Weg zu gehen. Die Erfahrung der unterschiedlichen begleitenden Berufsgruppen zeigt: Hier besteht ein großer Bedarf der Eltern, begleitet zu werden und »nach innen zu schauen«.

Spiritualität

»Nach innen schauen« – es gibt zahlreiche Ausdrucksformen und Definitionsversuche von Spiritualität. Spiritualität wird mit Begriffen wie Religion, Lebenssinn und Sinn von Lebensereignissen, innerer Stärke, dem Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und anderen, der Verbundenheit mit etwas Größerem und Mächtigerem, der Sehnsucht nach Ganzheit und Selbsttranszendenz sowie mit persönlichem Wachstum auch durch schwere schicksalhafte Erfahrungen verbunden (Crowther u. Hall, 2018; Duesmann, 2010). Aus wissenschaftlicher Sicht ist es leichter, das »Spiritualitätsgeschehen« zu beschreiben als den Begriff zu definieren (Steinmann, 2011). Die Wirkungen dieses Geschehens werden beschrieben als tiefes Verbundensein mit einer höheren Macht, dem Heiligen, der Schöpfung, dem Leben, mit sich selbst und anderen; als Angebundensein an eine größere Kraft; als Möglichkeit, aus dieser Kraft heraus den eigenen Weg zu finden, in Krisen zu spüren, was stimmig ist, auch wenn man dabei gegen Konventionen und Widerstände entscheidet. Als Folgen spiritueller Lebensführung finden wir Begriffe wie Selbstverzeihung, Verzeihung anderer, Bewusstsein und Annahme der eigenen Schwächen und Sterblichkeit, ein gesteigertes psychisches und emotionales Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Bewältigung von Lebenskrisen (Tanyi, 2002).

Als »Dimension der Tiefe« (Tillich, 1962), als »Ergriffensein vom Heiligen« (Otto, 2014; Strack, 2006), als anthropologische Grundkonstante ist Spiritualität nichts Abgehobenes. Sie ist hochkomplex und einfach zugleich. Ausgehend von einem integrierenden und transkonfessionellen Spiritualitätsverständnis, wonach Spiritualität jeweils kultur- und kontextspezifisch und sowohl innerhalb als auch außerhalb religiöser Kontexte interpretiert und gestaltet wird (Ruhland, 2011), will dieses Buch die Berufsgruppen, die das Kontinuum Elternwerden begleiten, zu spiritueller Offenheit einladen. Wir Herausgeberinnen verstehen diese wesentliche Qualität des menschlichen Lebens und Miteinanderlebens als eine Säule der Gesundheit im Sinne der Salutogenese, die nicht im Widerspruch zu

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Medizintechnologie und ihren Möglichkeiten steht, jedoch not-wendig Bedeutung und Sinnhaftigkeit erzeugt. Ohne das Potenzial der spirituellen Dimension unserer Existenz verarmen unsere Sichtweisen. Dabei geht es nicht darum, neue Dichotomien und Gegensätze aufzubauen oder zu bestätigen, sondern der biomedizinischen Sicht weitere Perspektiven und Potenziale zur Seite zu stellen – als Resonanz und Ermutigung für die Begleitenden, das eigene spirituelle Potenzial im Arbeitsalltag zu leben. Spirituelle Erfahrungen manifestieren sich dort auf vielfältige Weise. Allerdings ist Spiritualität in vielen Kontexten eine »verlorene Dimension«, eine Kraftquelle, zu der ein Zugang erst wieder gebahnt werden muss.

Spirituelles Vakuum

Im Kontinuum Elternwerden ereignen sich Momente größten Glücks, aber auch Momente des größten Schmerzes: das ersehnte Kind verlieren, die Geburt eines Kindes mit einer Behinderung oder die Diagnose, dass das Kind nicht lebensfähig sein wird; eine traumatisch verlaufende Geburt, die einer Frau, ihrem Kind und ihrer Familie unter Umständen lebenslange Verletzungen zufügt, worüber aber vielleicht nie wieder gesprochen wird.

Aus dem Verstehen der Größe und der Verletzlichkeit dieser Prozesse erwächst das Wissen um die Bedeutung von Mitgefühl, Zuwendung und Schutz durch die Begleitenden. Sie begegnen dabei Frauen und Eltern, die das bewegende persönliche Geschehen in einer tieferen Dimension zu verorten suchen und wünschen, dem einen Raum und eine Sprache zu geben. Auch die Erfahrung, dass ein Mehr an Medizin nicht immer beruhigend ist, sondern große Beunruhigung und Entscheidungsnöte erzeugen kann, öffnet für die Suche nach einer anderen Kraftquelle, die trägt und stärkt. Insbesondere in Krisenzeiten erfahren die Begleitenden die Offenheit und die Sehnsucht der Frauen und Eltern nach einer spirituellen Verortung des Erlebten. Hier kann eine gut begründete spirituelle Begleitung/Intervention eine große Stärkung sein und eine entscheidende Wende für das Wohlbefinden der Eltern und den weiteren Verlauf eines Prozesses bringen (Möst, 2015). Frauen und ihre Partner*innen sind – so die Erfahrung von vielen Begleitenden der unterschiedlichen Professionen – offen für Angebote, die ihren spirituellen Bedürfnissen entgegenkommen. Oft fehlt jedoch die Resonanz auf die Momente der großen Ergriffenheit.

Das vorliegende Buch bezieht sich auf ein »spirituelles Vakuum« (Ensel, 2002), das die Herausgeberinnen auf der Basis ihrer unterschiedlichen Erfahrungen – als Theologin, als Philosophin und als Hebamme – sowohl aufseiten der werdenden Eltern als auch der begleitenden Berufsgruppen feststellen.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Wir sind davon überzeugt, dass spirituelle Kompetenz auf beiden Seiten gegeben ist. Sie mag verborgen sein, jedoch in besonderen Situationen und Begegnungen zum Vorschein kommen und sich entfalten. Fort vom »Vakuum«, hin zum Resonanzraum: Das zentrale Anliegen dieses Buches ist es, der Spiritualität einen angemessenen inneren und äußeren Gestaltungsraum in der Begleitung im Kontinuum Elternwerden zu geben. Es will zu spiritueller Begleitung ermächtigen, um dieses große Potenzial zum Wohl der Eltern und der Begleitenden einzusetzen.

Wir gehen davon aus, dass diese Begleitung ein enormes Potenzial für die Gesundheit in allen Phasen des Kontinuums Elternwerden birgt. In der Schwangerschaft kann sie im Umgang mit Unsicherheit, Ängsten und Krisen stärken und die vorgeburtliche Bindung fördern. Im Geburtsprozess geht es um das Gehaltensein in einer existenziellen Grenzsituation und das Vertrauen in die eigene Kraft. Im Wochenbett und während des gesamten Kontinuums ist es die liebevolle Sorge in einer kritischen Zeit des Übergangs und als Voraussetzung einer gelungenen Mutter-Kind-Bindung. In all diesen Prozessen kann spirituelle Begleitung eine Ressource für Begleitende und Begleitete sein. Sowohl im vitalen Verlauf als auch in Zeiten der Krise geht es darum, Räume des Zusichkommens, Beisichseins, des Selbst-Bewusstseins und des Innehaltens zu schaffen, um Frauen in ihre Kraft (zurück) zu bringen. Die »verlorene Dimension« im Kontinuum Elternwerden kann jedoch nur dann wieder einen angemessenen Raum in der Begleitung einnehmen, wenn sie eine Resonanz bei den Begleitenden findet und ihnen selbst zur Verfügung steht.

Spiritual Care und Salutogenese im Kontinuum Elternwerden – Stand der Forschung

Spiritualität als Dimension menschlicher Erfahrung und als Potenzial für Gesundheit ist noch ein recht junges Forschungsgebiet (Crowther u. Hall, 2018). Spirituelle Praktiken waren über viele Jahrhunderte Teil der Versorgung im Kontext von Krankheit und Gesundheit. Die Dominanz der Medizintechnologie hat sie jedoch weitgehend verdrängt bzw. bestimmten Berufsgruppen wie der Seelsorge zugewiesen. In den letzten Jahren wurde Spiritualität im Kontext von Gesundheit und Krankheit zunehmend ein Thema in der Wissenschaft und es entstanden neue Forschungsgebiete (Büsing u. Kohls, 2011; Frick u. Roser, 2011). Spiritualität wird anerkannt als zentrale Qualität unseres Menschseins, die uns einen Zugang eröffnet zu Selbstverwirklichung und innerem Frieden. Sie gilt als Kraftquelle mit einer signifikanten Wirkung für körperliche und psychische

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Gesundheit, insbesondere im Umgang mit gesundheitlichen Herausforderungen, mit Ängsten, Unsicherheit oder existenziellen Entscheidungen. Neuere Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychoimmunologie und Psychosomatik belegen die intensiven und komplexen Zusammenhänge zwischen körperlichen, geistigen und seelischen Prozessen (Büssing u. Kohls, 2011). Zahlreiche Studien zeigen die Effektivität jahrhundertealter spiritueller Praktiken für Gesundheit und Wohlbefinden sowie ihrer schmerz-, spannungs- und angstmindernden Wirkung (Kabat-Zinn, 2011). Alle diese Erkenntnisse verweisen auf Spiritualität als anthropologische Grundkonstante (Bucher, 2007), als ethisches Grundbedürfnis (Pernter, 2008) und als Säule der Gesundheit (Hall u. Taylor, 2004), die in allen Kulturen und zu allen Zeiten fundamentale Bedeutung im menschlichen Leben hatte – eine Ressource, die in der westlichen Gesundheitsversorgung noch weitgehend ungenutzt ist. Spiritualität findet eine Entsprechung im Begriff des Kohärenzgefühls aus dem Konzept der Salutogenese (Antonovsky, 1997) – dem Gefühl von Stimmigkeit und Selbstwirksamkeit, das es besonders in Krisen und Reifeprozessen ermöglicht, gesund zu bleiben. Dementsprechend wird Spiritual Care in einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit als wesentlicher Aspekt der Gesundheitsversorgung (Hall u. Taylor, 2004) gefordert.

Während zunehmend Forschungsergebnisse über den Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit (Frick u. Roser, 2011) und die Bedeutung von Spiritual Care am Lebensende (Weiher, 2014) vorliegen, sind Spiritualität und Spiritual Care und ihre Bedeutung für Gesundheit/Wohlbefinden am Lebensanfang und im Kontinuum Elternwerden noch weitgehend unerforscht (Crowther u. Hall, 2015). Im Gegensatz dazu ist das Thema in der Literatur sowie in den Erfahrungsberichten von Eltern und Begleitenden interkulturell reichlich vertreten. In allen Kulturen wird Spiritualität in der Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett besonders intensiv erlebt (Callister u. Khalaf, 2010). Frauen beschreiben, Gott näherzukommen, sie erleben sich als Mit-Schöpferin, sie sprechen von einem Erleben von Transzendenz, einer Begegnung mit dem Heiligen, einer Initiation ins Muttersein und dem Potenzial zur Transformation, das der Akt des Gebärens mit sich bringe (Budin, 2001). Auch das Ungeborene ist Teil des spirituellen Erlebens und wird mehr und mehr, insbesondere im Kontext der prä- und perinatalen Psychologie, als Person einbezogen, die ein Recht auf Respekt und Würde, Schutz und liebevolle Sorge hat (ISPPM, 2005). Den Dialog mit dem Ungeborenen zu stärken und damit die Gesundheit der Mutter zu fördern, ist auch Anliegen der Bindungsanalyse (Hidas u. Raffai, 2006).

Ebenso wie Spiritual Care am Lebensanfang größtenteils noch unerforscht ist, ist die spirituelle Kompetenz der Begleitenden im Kontinuum Elternwer-

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

den noch immer ein randständiges Thema in der wissenschaftlichen Literatur und in den Curricula von Studium und Ausbildung (Crowther u. Hall, 2015; Hall, 2016). Die große Leerstelle um das Geborenwerden als anthropologische Grundkonstante und dessen spirituelle Begleitung in Forschung und Ausbildung spiegelt das »spirituelle Vakuum« der werdenden Eltern. In vielen Curricula für die Ausbildung von Ärzt*innen, Hebammen, Pflegenden, Psycholog*innen und Berater*innen ist Spiritual Care am Lebensanfang derzeit nicht integriert. Weder wird diese Dimension des Geschehens thematisiert, noch erhalten die Auszubildenden die Möglichkeit, sich mit ihren persönlichen Zugängen zu beschäftigen und von dort aus Kompetenzen für die berufliche Tätigkeit zu entwickeln.

Das Recht auf Spiritual Care

Spiritual Care als Teil einer ganzheitlichen Versorgung im Kontext von Gesundheit und Krankheit (Crowther u. Hall 2018) entspricht auch der Definition von Gesundheit der WHO (1986), die neben dem körperlichen, mentalen und sozialen auch das spirituelle Wohlbefinden einschließt. Im internationalen Ethikkodex der Hebammen des International Congress of Midwives (ICM) ist die Verpflichtung zu Spiritual Care im Kontinuum Elternwerden festgelegt innerhalb der grundsätzlichen Verpflichtung für die Sorge um die psychischen, physischen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse der Frauen, die – unter welchen Umständen auch immer – Hebammenhilfe suchen (ICM, 2014). Eine ganzheitliche Versorgung schließt den Respekt vor der Würde und Autonomie der Frauen ebenso ein, wie sie deren spirituellen Bedürfnisse wahrnimmt. Durchaus lässt sich hieraus ein Grundrecht auf Spiritual Care von Frauen, Kindern und Familien ableiten.

Spiritualität als Ressource und Kompetenz in der Begleitung

Im Kontinuum Elternwerden erleben auch die Begleitenden Momente von großer Freude und Ergriffenheit, Momente von Erschütterung, Hilflosigkeit und unendlicher Trauer – Situationen, in denen es keine angemessenen Worte mehr gibt oder in denen Schuld und Scham im Umgang mit Tabuisiertem das Gefühl von »Unsprechbarem« auslösen (Ensel, 2002). Hier eine Resonanz anzubieten, dem Geschehen Raum und Stimme zu geben und Haltungen zu entwickeln, durch die eine Dimension der Tiefe in allen ihren Facetten zugelassen werden kann, ist die Absicht dieses Buches.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Unsere Intention gründet in der Überzeugung, dass die Fähigkeit zur spirituellen Begleitung der ihnen Anvertrauten nicht bestimmten Expert*innen vorbehalten sein sollte, sondern aus einer persönlichen Haltung und einer Professionalität erwächst, die Spiritual Care ebenso einschließt wie den eigenen beruflichen Erfahrungsschatz. Davon ausgehend wollen die Herausgeberinnen zur Offenheit gegenüber einer wesentlichen und not-wendigen Dimension und ihres transformativen und salutogenetischen Potenzials einladen und den Zugang der begleitenden Berufsgruppen zu ihrer eigenen Spiritualität ansprechen. Sie zu inspirieren und zu ermächtigen, die eigene spirituelle Kompetenz zu leben und diese als Ressource und Potenzial zu erfahren – Spiritual Care zu leben und ihr die eigene Gestalt zu geben –, ist das Anliegen dieses Buches. Wenn dies gelingt, entfaltet sich innere Weisheit. Sie bereichert die professionelle Kompetenz um eine weitere Dimension zum Wohle aller Beteiligten.

Momente der Ergriffenheit

Das vorliegende Buch bezieht sich auf das gesamte Spektrum der Prozesse und Erlebensdimensionen im Kontinuum Elternwerden. Hierzu gehören Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett ebenso wie Fehlgeburt, Schwangerschaftsabbruch, die Geburt eines kranken oder behinderten Kindes und Tod eines Kindes vor oder nach der Geburt.

Die neun Momente – vom »neuen Leben« über »Krise«, »Entscheidung«, »Verlust«, »Abschied« hin zur »Begegnung«, »Glückseligkeit«, zum »Willkommen und Feiern« und der »liebevollen Sorge« bilden den roten Faden, der die inhaltliche Gestaltung des Themas trägt. Jeder dieser Momente wird durch sechs Elemente gestaltet: ein Bild, das zur Meditation anregt, die Einführung, die Stimme der Eltern als Erfahrungsbericht sowie einen Blick in wissenschaftliche Hintergründe, dem sich ausgewählte Erfahrungen der Begleitenden anschließen. Den Abschluss bildet jeweils ein spiritueller Impuls als Inspiration für die eigene spirituelle Praxis. Analog zum Kontinuum des Elternwerdens gehen auch die neun Momente der Ergriffenheit inhaltlich ineinander über.

So beziehen sich etwa die »Momente des neuen Lebens« nicht nur auf den Beginn, sondern auch auf den weiteren Verlauf der Schwangerschaft, auf Geburt und Wochenbett. Momente der Ergriffenheit vom »neuen Leben« finden wir z. B. neu in der »Glückseligkeit«. Sie entfalten sich in den sozialen Momenten der »Begegnung«, des »Willkommens«, der »liebevollen Sorge«. Auch der Übergang von Momenten der »Krise« zur »Entscheidung« oder zum »Verlust« und »Abschied« bleibt fließend. Zwar konzentriert sich das vorliegende Buch hier

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

auf Entscheidungen im Kontext der pränatalen Diagnostik, von belastenden Momenten und Krisen um Entscheidungen können jedoch Frauen, Partner*innen, Familien schon beim unerfüllten Kinderwunsch oder erst nach der Geburt ergriffen werden. Im Wissen, dass in Kliniken, in der Beratung und Begleitung sehr viel gute Arbeit geleistet wird, war es uns ein Anliegen, den Blick auch dorthin zu lenken, wo die Sorge dennoch fehlte oder die Eltern sich nicht gesehen fühlten. Deshalb haben wir an einigen Stellen Frauen und Eltern mit schwierigen Erfahrungen in der Begleitung eine Stimme gegeben.

Der Vielstimmigkeit des Themas entspricht die Vielfalt der Beiträge und der Professionen der Autor*innen. Dies spiegelt das Anliegen der Herausgeberinnen nach einer ganzheitlichen und interdisziplinären Herangehensweise, die Wissenschaft, Erfahrung und spirituelle Praxis in einen Kontext stellt und gleichermaßen würdigt. Die verschiedenen Beitragsformate sind wie folgt gekennzeichnet:

Erfahrung der Eltern

Perspektive Wissenschaft

Erfahrung der Begleitenden

Spiritueller Impuls

In einer zunehmend multikulturellen und multireligiösen Gesellschaft haben spirituelle Zugänge und Praktiken nicht christlicher Religionen für die Begleitung der Eltern eine immer größere Bedeutung. Das Buch ist daher auf vielfältige religiöse sowie transreligiöse Zugänge hin angelegt.

Wir danken sehr herzlich allen unseren Autorinnen und Autoren, die mit ihrem großen Einsatz und ihrer Begeisterung dieses Projekt ermöglicht haben. Wir danken dem Verlag Vandenhoeck & Ruprecht für die Möglichkeit der Veröffentlichung und insbesondere unserer Lektorin Jana Harle für die gute Zusammenarbeit.

Angelica Ensel, Maria Anna Möst und Hanna Strack

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Literatur

Achtelik, K. (2015): Selbstbestimmte Norm. Feminismus, Pränataldiagnostik, Abtreibung. Berlin: Verbrecher Verlag.

Arendt, H. (1998): Vita activa oder Vom tätigen Leben. München, Zürich: Piper.

Antonowski, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag.

Büssing, A./Kohls, N. (Hg.) (2011): Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

Bucher, A A. (2007): Psychologie der Spiritualität. Weinheim, Basel: Beltz.

Budin, W. (2001): Birth and Death. Opportunity for Self-Trancendence. The Journal of Perinatal Education. Vol.10, no.2, p. 38–42.

Crowther, S./Hall, J. (2015): Spirituality and spiritual care in and around childbirth. Women and Birth 28, p. 173–178.

Crowther, S; Hall, J. (Ed.) (2018): Spirituality and Childbirth. Meaning and Care at the Start of Life. London, New York: Routledge.

Callister, L. C./Khalaf, I. (2010): Spirituality in childbearing women. The Journal of Perinatal Education: An ASPO/Lamaze Publication. Vol 19, no2, p. 16–24.

Duden, B. (1991): Der Frauenleib als öffentlicher Ort. Vom Missbrauch des Begriffs Leben. Hamburg: Luchterhand.

Duesmann, B. (2012): Die spirituelle Ebene im Hebammenberuf. Deutsche Hebammen Zeitschrift 5/2012, S. 58–61.

Ensel (2002): Hebammen im Konfliktfeld Pränatale Diagnostik. Zwischen Abgrenzen und Mitleiden. Karlsruhe: HGH-Schriftenreihe.

Frick, E./Roser, T. (Hg.) (2011): Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen. Stuttgart: Kohlhammer.

Hall, J./Taylor, M. (2004): Birth and spirituality. In: Downe, S. (Ed.) (2004): Normal Childbirth. Evidence and Debate. Edinburgh u. a. Churchill Livingstone.

Hall, J. (2016): Facilitating laerning of spirituality in midwifery. Spiritual Care 2016, vol.5. 2, p. 81–88.

Hidas, G./Raffai, J. (2006): Nabelschnur der Seele. Gießen: Psychosozial-Verlag.

International Congress of Midwives (2014): International Code of Ethics for Midwives, https://internationalmidwives.org/assets/uploads/documents/CoreDocuments/CD2008_001%20V2014%20ENG%20International%20Code%20of%20Ethics%20for%20Midwives.pdf (Zugriff: 07.07.2018).

ISPPM (2005): Charta der Rechte des Kindes vor, während und nach der Geburt, https://www.isppm.de/wp-content/uploads/2014/10/Charta_d.pdf (Zugriff: 07.07.2018).

Kabat-Zinn, J. (2011): Gesund durch Mediation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O.W. Barth.

Möst, M. (2015): Krisenkompetenz Weisheit. Die spirituelle Dimension von Krisen in der Gynäkologie und Geburtshilfe. Milton Keynes UK: Lightning source.

Otto, R. (2014): Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen. München: C.H. Beck.

Pernter, G. (2008): Spiritualität als Lebenskunst. Bergisch-Gladbach, EHP.

Ruhland. R. (2011): Spirituelle Bildungsarbeit – Reflexionen zur Lehr- und Lernbarkeit von Spiritualität. In: Büssing, A./Kohls, N. (2011).

Schäfers, R. (2011): Subjektive Gesundheitseinschätzung gesunder Frauen nach der Geburt eines Kindes. Münster: Monsenstein & Vannerdat.

Schindele. E. (1995): Schwangerschaft: zwischen guter Hoffnung und medizinischem Risiko. Hamburg: Rasch und Röhring.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Strack, Hanna (2006): Die Frau ist Mitschöpferin. Eine Theologie der Geburt. Rüsselsheim: Christel Göttert Verlag.

Tanyi, R. A. (2002): Towards clarification of the meaning of spirituality. Journal of advanced nursing. Vol. 39, no. 5: p. 500–509.

Tillich, Paul (1962): Die verlorene Dimension. Hamburg: Furche.

Weiher, E. (2014): Das Geheimnis des Lebens berühren – Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende. Stuttgart: Kohlhammer.

Word Health Organization (1986): The Ottawa Charter for Health Promotion. http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/ (Zugriff: 07.07.2018).

World Health Organization (2015): WHO Statement on Cesarean Section Rates. Geneva http://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/cs-statement/en/ (Zugriff: 07.07.2018).

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Abb. 1: Hildegard v. Bingen, Scivias (Wisse die Wege), Buchmalerei, 12. Jh., aus dem Rupertsberger Codex (linke Bildhälfte) © akg-images/Erich Lessing

Hildegard von Bingens Visionsbild »Die Seele und ihr Zelt«

Auf dem Hintergrund dieses Bildes sehen wir im oberen Teil einen dunkelblauen Himmel mit Sternen übersät, im unteren Teil die braune Erde und oben eine Raute in goldenem Grundton mit unzähligen Augen darauf. Von dort zieht ein rotgoldener Streifen nach unten. In einem Oval am Boden liegt eine Frau, die ihre Hände segnend erhebt. In ihrem Mutterschoß liegt ein Kind. Der Lichtstrahl von oben fließt in das Herz und das Gehirn des Kindes, von dort strömt er durch alle Glieder. Frauen und Männern tragen Schüsseln mit Käsekugeln herbei. Diese symbolisieren die Erbanlagen, in Anlehnung an Hiob 10,10: »Hast du mich nicht wie Käse lassen gerinnen?« Hildegard gibt diesem Visionsbild einen theologischen Inhalt: Die Raute ist ein Sinnbild für die Gottheit, die sich bis an die Enden der Erde erstreckt. Mit ihren unzähligen Augen blickt sie auf alle Menschen. Der rotgoldene Streifen in der Mitte der Raute ist ein Sinnbild für Jesus Christus, der Lichtstrahl steht für den Heiligen Geist. Er berührt die Seele des Kindes und gießt die Erkenntnis des Glaubens und die göttliche Liebe in sein Herz. Die Seele ernährt den Körper, der Geist Gottes schenkt dem Menschen Lebenskraft. Dies geschieht im pränatalen Lebensraum, im Schoß der Mutter. Hildegard vergleicht die Wirkung des Heiligen Geistes in der Seele mit einem Baum:

> »Die Seele durchfließt den Leib wie der Saft den Baum. Der Saft bewirkt, dass der Baum grünt, blüht und Früchte trägt. Die Erkenntnis gleicht dem Grün der Zweige und Blätter, der Wille den Blüten, das Gemüt ist wie die zuerst hervorbrechende, die Vernunft wie die voll ausgereifte Frucht. Die Sinne endlich gleichen der Ausdehnung des Baumes in die Höhe und Breite.« (Hildegard von Bingen, Scivias, S. 133)

Der Mutterschoß ist gleichsam ein Ort für das Kommen und die Nähe Gottes, ein Sinnbild der Geborgenheit im Glauben.

Literatur

Hildegard von Bingen (1987): Wisse die Wege – Scivias, übertragen und bearbeitet von Maura Böckeler (8. Aufl.). Salzburg: Otto Müller.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

1 Momente des neuen Lebens

Viele Frauen ahnen, dass sie schwanger sind, lange bevor sie einen Test machen. Manchmal haben sie es vorab geträumt. Manche Frauen wissen genau, wann die Empfängnis stattgefunden hat. Dass alles anders werden wird, ist gewiss, wenn die Schwangerschaft bestätigt ist. Sofort sind dann viele innere Bilder da und große Gefühle: Freude und Entzücken, wenn das Kind lange ersehnt war, Erschrecken, wenn die ängstigende Vermutung bestätigt wurde – oft sind es viele unterschiedliche Empfindungen gleichzeitig, die eine Frau in diesem Moment bewegen.

Keiner sieht es und doch ist es umfassend präsent. Dafür sorgen die Hormone und das durch sie ausgelöste Karussell der Gefühle. Das wachsende Leben bewegt Körper, Geist und Seele. Es ist nicht kontrollierbar. Diese große Kraft verlangt Hingabe. Da ist eine neue Dimension, die das eigene Dasein, den Blick auf das eigene Leben und die Welt schon jetzt tiefgreifend verändert. Das verunsichert.

Da sind Hoffnungen, Ängste und Fragen: Wie wird das alles werden? Wie wird es weitergehen – in der Partnerschaft, im Beruf, in der Familie? Oder auch: Will ich, wollen wir dieses Kind bekommen, auch wenn es jetzt ganz unerwartet in unser Leben kommt? Da ist der Wunsch nach Schutz und Begleitung. Auch wenn es gerade erst begonnen hat, müssen schon bald Entscheidungen getroffen werden. Antariya Kaeding lässt uns teilhaben am allerersten Anfang mit ihrem Kind, an ihren Gedanken und Erfahrungen mit einer Gewissensentscheidung und sie gibt Hinweise für die Begleitenden. Eindrucksvoll zeigt sie, dass die Entscheidung für das Nichtwissen auch eine Selbstermächtigung ist.

Die Schwangerschaft ist zutiefst ein Beziehungsgeschehen. »Wir kommen ›durch einander‹«, schreibt Ina Praetorius. Dass wir Geborene, aus einer Mutter geboren sind, zeichnet uns aus und ist unsere Bestimmung. Wir sind einzigartig. Immer und überall gibt es einen neuen Anfang und darin eine große Hoffnung, die es in einer Gesellschaft der Geburtsvergessenheit wieder zu kultivieren gilt.

Das bewegende innere Geschehen wirkt bis in die Träume. Wie auch bei anderen Lebensübergängen wird viel geträumt. Die Träume in der Schwanger-

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

schaft sind meist von einer besonderen Intensität. Maria Anna Möst beschreibt dieses Traumgeschehen und sie ermutigt zu einer achtsamen Deutung – einem Raum zum Erzählen, offen für alles, was ausgedrückt werden will, in dem die Träumende die für sie stimmige Auslegung findet und ihre Botschaft entschlüsselt.

Eine ganzheitliche Schwangerenbegleitung geht weit über die medizinische Ebene hinaus. Sie gibt Raum für Freude, Ängste und Sorgen und sie stärkt das Gesunde. Sie hört auf die Stimme der Frau und erkundet gemeinsam mit ihr, was jetzt gebraucht wird. Dass bei den umfassenden Aufgaben einer Schwangerenberatungsstelle auch die spirituelle Dimension für die Begleitenden im ganz Alltäglichen zentral bedeutsam ist, zeigt der Beitrag von Christiane Lammert und Beatrix Panitz, Mitarbeiterinnen der Schwangerenberatungsstelle in Löbau.

Genauso wie seit vielen Generationen von Frauen braucht das Schwangergehen auch heute noch die gute Hoffnung, die in Zeiten des Umbruchs trägt – als eine größere Dimension des inneren Verortens. Viele schwangere Frauen sind offen für spirituelle Impulse wie zum Beispiel Andachten oder Segensfeiern, wie sie Tanja Dittmer vorstellt.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Gewissheit oder Gewissen[1]

Antariya Kaeding

Ich bin schwanger! Gespürt oder vermutet habe ich es ungefähr seit dem Zeitpunkt der Einnistung. Um diesen Zeitpunkt verspürte ich ein starkes Ziehen in der Leistengegend, mit dem ich meinen Frauenarzt aufsuchte. Vor dem Antritt zweier Dienstreisen nach Russland wollte ich sichergehen, dass alles in Ordnung ist und ich nicht im Ausland zu einem fremden Arzt müsste. Ich äußerte meine Vermutung, schwanger zu sein, die durch einen Schwangerschaftstest nicht bestätigt wurde.

Diagnostik hin oder her, die Ahnung und das Bauchgefühl blieben. Bevor diese Ahnung endlich zur Gewissheit wurde, träumte ich von Babys – es war so, als riefe im Traum jemand in mir: »Du bist schwanger. Hallo, du bist schwanger!« Als ich kurz darauf bei minus 20 Grad in Sibirien und gleich danach im dicksten Schnee in Sankt Petersburg saß, sagte ich meinem Mann häufiger am Telefon, dass ich glaubte, schwanger zu sein. Wirklich überfällig mit meiner Regel war ich noch nicht, aber die Eigenschaften meines Muttermundes kamen mir sehr fremd vor. Ich kenne meinen Körper gut. So, wie sich da unten alles anfühlte, fühlte es sich sonst nie an – in keinem Stadium des Zyklus. Erst in diesem Zyklus hatten mein Mann und ich die Verhütung weggelassen. Zudem war ich in diesem Monat beruflich viel im Ausland unterwegs und kaum zu Hause, so dass mein Mann, bauchgefühlsmäßig zwar hoffnungsvoll, bei meiner Vermutung kopfmäßig jedoch abwinkte.

»Ich hab es doch gewusst.«

In der vierten Schwangerschaftswoche brachten erst ein Schwangerschaftstest und dann der erneute Besuch beim Frauenarzt Klarheit. Die Träume von Babys

1 Mit freundlicher Genehmigung des Elwin Staude Verlags Hannnover. Erstveröffentlichung: Deutsche Hebammen Zeitschrift, 8/2013, S. 20–23.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

hörten auf; die Stimmen wurden ja nun endlich gehört. Meine innere Unruhe wich einer wohligen Klarheit und dem Gefühl: »Ich hab es doch gewusst.« Unsere Freude war riesig. Nie hätten wir gedacht, dass es ohne langes »Trainingslager« klappen würde. Wir tagträumten von nun an vom Leben zu dritt, starteten in die Namenssuche und genossen es – nach anfänglichem Mitteilungsdrang, den wir unterdrückten – bis zum Ende der Drei-Monats-Frist ein kleines, wachsendes Geheimnis zu haben.

Die Bedeutung dieser Drei-Monats-Frist wurde mir in der siebten Schwangerschaftswoche erstmals richtig klar. Hinter »In den ersten drei Monaten kann noch so viel passieren« steht gar nicht »nur« das Fehlgeburtsrisiko, das »einem passieren« kann, sondern auch das Risiko, »zu früh« informierten Verwandten oder Freunden sagen zu müssen: »Wir waren schwanger, haben uns jedoch aufgrund einer Trisomie 21 gegen dieses neue Leben entschieden.« Ja, wer möchte das schon »unnötigerweise« in die Welt posaunen?

Wie kam ich zur Erkenntnis dieser zweiten Bedeutung? Mein Frauenarzt klärte mich über mein altersbedingtes Risiko (ich bin 34) für ein Kind mit Trisomie 21 und die entsprechenden Diagnostikverfahren auf, die innerhalb des ersten Schwangerschaftstrimesters angeboten werden. Er sagte, wir sollen darüber nachdenken – professionellerweise mit dem Zusatz, dass diese Diagnostik nur Sinn mache, wenn man gegebenenfalls die Abtreibung als Option ansieht. Wenn diese nicht infrage käme, bräuchte man auch den Test nicht machen. Man habe auch ein »Recht auf Nichtwissen«.

Ein (zu) kleines »afrikanisches Dorf«

Unsere spontane Reaktion war, dass wir uns nicht vorstellen konnten, unser Kind abzutreiben, sodass die Diagnostik für uns nicht infrage kam. Nun bin ich ein Mensch, der seine Entscheidungen gern fundiert. Bei eventuell später auftretenden Zweifeln kann ich mir selbst dann entgegensetzen: »Du hast dich für diesen Weg entschieden, weil erstens …, zweitens …« So muss ich nicht immer wieder neu nach Gründen für bereits getroffene Entscheidungen suchen. Bezüglich der Pränataldiagnostik wollte ich wissen, warum ich mich dagegen entscheide. Damit begann das tiefe Verlangen nach Austausch. Dafür standen zunächst mein Mann und mein Frauenarzt zur Verfügung. Sonst wusste ja niemand von der Schwangerschaft!

Ich habe mal von einem afrikanischen Sprichwort gehört, das besagt: »Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.« Zwar ging es hier noch nicht um Kindererziehung, aber ich übertrug den Gedanken auf diese Situation. Mein

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285

Dorf war mit den beiden genannten Einwohnern sehr klein. Mein Frauenarzt wartete eher mit einer statistiklastigen Beratung als mit psychosozialer Unterstützung auf. Ehrlich gesagt, war meine Frage an ihn auch statistiklastig auslegbar – ich war am Anfang meiner Auseinandersetzung mit dem Thema noch zu unklar, um zu wissen, was für eine Frage ich stellen sollte. »Ich bin unsicher, ob ich die Diagnostik in Anspruch nehmen soll [abwartende Pause]. Wie viele Frauen nutzen denn die Pränataldiagnostik?«

Da mein Mann und ich uns gut über Dinge austauschen können, waren die Gespräche mit ihm hilfreich. »Was würde es bedeuten, wenn wir ein Kind mit einer Trisomie 21 bekommen?«, »Wie belastend ist es, heutzutage diese Diagnostikmöglichkeiten zu haben und damit solche Entscheidungen treffen zu müssen?«, »Was bedeutet die Frage moralisch oder philosophisch gesehen?«, »Was sind unsere Einstellungen zum Leben, zur Geburt oder Abtreibung eines Kindes?« Über all diese Fragen haben wir ausführlich gesprochen.

Mein Bedürfnis nach Austausch war aber damit nicht gesättigt. Irgendetwas fehlte. Ich hatte das Gefühl, nicht genug darüber nachgedacht zu haben und innerlich noch kein »erdbebensicheres« Argument zu haben. Kurz gesagt, ich fühlte mich mit der Frage überfordert und hätte mir gewünscht, dass es diese Form von Diagnostik gar nicht gibt. Langsam erweckte ich mit meiner Unruhe bei meinem Mann den Anschein, ich würde die Entscheidung an sich infrage stellen wollen und nicht nur nach einer Fundierung suchen. Ich fühlte mich dadurch im weiteren Austausch mit ihm gehemmt, da ich dachte, dass er denken müsse, dass ich im Zweifel unser Kind abtreiben würde.

Ein dringliches Thema

Mein Dorf musste dringend um weitere Einwohner erweitert werden. Ich stieß auf die Beratung zur Pränataldiagnostik des Geburtshauses in meiner Stadt und fand es toll, dass mein Thema als dringlich eingestuft wurde und ich sehr schnell einen Termin bekam. Am Vortag der Beratung weihte ich einen sehr guten Freund ein, mit dem ich schon häufiger über den Umgang mit Unsicherheit im Leben gesprochen hatte. Er hielt mir vor Augen, dass Trisomie 21 nur eine von vielen Unwägbarkeiten sei; ich würde mit der Diagnostik im günstigen Falle ja nur eine von hunderten »Gefahren« ausschließen. Dies war ein Gedanke, der mir bei großer Unsicherheit im Leben schon häufiger beim »Loslassen« geholfen hatte.

Ich sprach dann mit einer Freundin, die vor kurzem ein Kind bekommen hatte. Austausch mit anderen »Betroffenen« soll ja helfen. Diese Freundin erzählte nun davon, wie sie jede Diagnostik mitgemacht habe. Sie sprach sogar

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525616284 — ISBN E-Book: 9783647616285