

Schwangerschaft

Mythos und Wirklichkeit

von Karen Sailer und Martina Czolgoszewski

Ich wünsche mir, dass es endlich aufhört, dass wir mit Trugbildern [über Schwangerschaft und Mutterschaft] verhöhnt werden und uns gegenseitig etwas vormachen. Und mit all dem unseren inneren Notstand nur vergrößern. [Sailer, p. 249]

Zu allererst: Ein wunderschönes, tolles, berührendes und erbauliches Buch zum Thema Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt, Mutterschaft und Selbstheilung.

An diesem Buch fasziniert mich die Offenheit, mit der hier fünf Frauen über all die Themen rund ums Kinder-Kriegen schreiben. Die Vielfalt, die Bandbreite der Meinungen und Einstellungen dieser Frauen ist so wohltuend! Endlich nicht ein Schwangeren-Buch, in dem all die werdenden Mütter immer schön und glücklich sein müssen. Hier ist auch Platz für die dunkelsten Ängste – und gleichzeitig für die erhabensten Glücksgefühle.

Bebildert ist das Buch durchgehend mit Photos der fünf Schwangeren, die an der Küste Spaniens aufgenommen worden sind. Die Bilder sind Teil der "Botschaft" dieses Buches: Sei, wer Du bist. Zeig Dich, wie Du bist. Erzähle, was Du erlebst.

Die weibliche Kraft.

[...]

Wie fühlt sie sich an, wo lebt sie in mir,
aus welcher Quelle nährt sie sich,
wie komme ich ihr näher...?

[...]

Sie wurde unseren Vorfahrinnen aus den Knochen geprügelt,
mit Kruzifixen in die Ecke gedrängt,
auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

[...]

Die Kraft der Frauen, sie wartet,
überall dort, wo Leben ist.

[...]

Die weise Frau wartet,
in dir – auf dich.

Du musst dich nur erinnern. [p. 55f]

Das Buch leistet eindeutig einen Beitrag dazu, dass Frauen sich ihres Frau-Seins besonders in der Schwangerschaft bewusster werden. Die Autorinnen ermuntern die Leserinnen immer wieder, das Schweigen zu durchbrechen, das rund um all das Frauenwissen aufgebaut wird.

Die Autorinnen fordern uns Leserinnen immer wieder zur Selbstreflexion auf, zur Achtsamkeit mit uns und unserem Körper. Es gibt in diesem Buch keine Regeln und Vorschriften. Hier steht nicht geschrieben, was Sie essen dürfen und was nicht. Hier steht nichts über die "richtige" Gewichtszunahme. Immer wieder wird die innere Stimme, die Intuition, als die Entscheidungsinstanz angerufen.

Perfektionismus ist der Feind der Ausgeglichenheit. [...] Viel wichtiger ist es, die Kraft dafür einzusetzen, sich selbst gerechter zu werden und Lebensumstände zu schaffen, in denen wir innere Ruhe finden und bewahren können. Dafür hat uns der göttliche Plan neun Monate, die Intuition und die Stärke der Empfindsamkeit gegeben. [...] Wenn wir jetzt lernen, Geduld und Nachsicht mit uns selbst zu haben und unseren eigenen Rhythmus zu finden, werden wir es später mit Kind leichter haben. [p. 87]

Dieses Buch beschreibt die Themen rund um die Schwangerschaft (von "Die Seele einladen" über "Veränderungen an Körper und Seele" und "Erotik" - "Partnerschaft" - "Familie", über "Zwiesprache mit dem Kind" bis hin zu "Geburt" und "Wochenbett" – aber auch hin zu "Der leere Bauch", "Das große Tief" und "Mutter sein im Kreis des Lebens") zuerst allgemein, mit vielen Informationen und Ideen und Inspirationen. Danach folgen jeweils die Beiträge der fünf Frauen, die mehr oder weniger zur selben Zeit schwanger waren, begleitet von Bildern der jeweiligen Frau.

Für viele Schwangere sehr angenehm (schon im Schwangeren-Coaching erprobt! ☺) sind die Meditationen zu den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft. Jedes Element für sich steht für Qualitäten, die einer Schwangeren bei der Geburt (und auch später!) Hilfe und Anker sein können.

Wahrscheinlich berührt mich dieses Buch persönlich auch deswegen so, weil es viele Erfahrungen, die ich in meinen Schwangerschaften und bei den Geburten gemacht habe, in Worte fasst, und noch dazu in schöne Worte! ☺ Hier zum Beispiel zum Thema Geburt:

Grenzerfahrungen verändern, und je nachdem,
wie die Geburt des Kindes erlebt wird,
bleibt die Erinnerung an einen Schock oder eine Einweihung.
Geburt ist ein Reifeprozess.
Sie beendet die Jugend, in der man nur für sich verantwortlich ist,
und leitet den Lebensabschnitt ein, in dem man für andere sorgt,
teilt und etwas von sich weitergibt. [p. 187]

Bewegt hat mich besonders auch das Kapitel "Der leere Bauch":

Jede Frau macht im ersten Jahr nach der Geburt des Kindes eine schwere Zeit mit sich selbst durch, auf die sie in der Form nicht vorbereitet ist.
In der Schwangerschaft drehen sich alle Gedanken um das Kind und die bevorstehende Geburt. Der Bauch ist das Zentrum aller Aufmerksamkeiten und Beglückwünschungen. Je mehr er wächst, umso mehr wird er bestaunt.
Mit der Geburt ist der Zauber um den Bauch vorbei. Was vorher prall und schön war, fällt in sich zusammen, wie ein Ballon, aus dem die Luft gelassen wird. Das Wundersame, Bestaunte liegt in der Wiege.
Der Bauch bleibt leer zurück. [p.207]

Das wunderschöne Bild eines "leeren Babybauches", das diesen Zeilen gegenüber gestellt ist, müssen Sie sich im Buch selbst anschauen. Für mich das allererste Mal, dass solch ein "leerer Bauch" photographiert und veröffentlicht wird. Ein wichtiger Schritt, finde ich!

Ein ganz besonderes Kapitel ist das letzte: "Muttersein im Kreis des Lebens" – vielleicht weil es so intensiv und berührend schildert, wie weit auseinander die Bilder der Werbung und der Medien auf der einen Seite und die Erfahrungen und Erlebnisse von Frauen auf der anderen Seite auseinander klaffen.

Immer schön lächeln. Wie die junge Mutter in der Werbung, die in faltenfreier Seidenbluse mit Blick auf den Gardasee ihr Baby stillt. [...] Wirkung hat das Bild, das muss ich zugeben. Wir [...] jagen ihm hinterher und kaufen das alkoholfreie Bier, für das die junge Mutter sanft lächelt. Sitzen mit verknitterter Bluse, milchsauren Flecken und Blick auf die nächste Hauswand am Küchentisch und haben das Gefühl, etwas Entscheidendes falsch gemacht zu haben. [...]

Ich wünsche mir, dass es endlich aufhört, dass wir mit Trugbildern verhöhnt werden und uns gegenseitig etwas vormachen. Und mit all dem unseren inneren Notstand nur vergrößern.

Sprich, Mutter, sprich mit mir. [...]

Würdest Du anfangen zu sprechen,
hättest du die Macht,
die Welt zu verändern.
Von innen heraus.
Tropfen für Tropfen.
Schritt für Schritt.
Sprich, Mutter, bitte sprich mit mir. [p. 249]

Ich empfehle dieses Buch wärmstens allen Frauen, die sich ein Kind wünschen, Schwangeren, deren Partnern, aber auch allen Menschen, die mit Schwangeren arbeiten – oder sich "einfach so" für Frauenwissen interessieren.

Achtung, dieses Buch hat bei mir Nebenwirkungen hinterlassen! ☺ Beim ersten Hinein-Schmökern war ich so ergriffen, dass ich mir gewünscht habe: "Ich will noch einmal schwanger sein und diese Zeit so bewusst erleben!" – Was soll ich sagen? Drei Tage später habe ich ein Kind empfangen... ☺