

Annette Jantzen

LEBEN, DAS WÄCHST



*Schwangerschaft
und Spiritualität*

echter

LEBEN,
DAS
WÄCHST



Annette Jantzen

LEBEN, DAS WÄCHST

*Schwangerschaft
und Spiritualität*

echter

Inhalt

Einleitung	7
Am Anfang	11
<i>Gebete</i>	15
<i>Wortwolken-Gebet</i>	19
<i>Erfahrung: Der Test</i>	23
<i>Fragen</i>	24
<i>Übung: Naturerfahrung</i>	25
<i>Die kleinen, unwillkürlichen Sätze I</i>	26
<i>Die Bibel zu ... der Empfängnis</i>	28
Ins Leben tragen	31
<i>Gebete</i>	34
<i>Wortwolken-Gebet</i>	36
<i>Erfahrung: Das unbekannte neue Leben</i>	38
<i>Die kleinen, unwillkürlichen Sätze II</i>	39
<i>Übung: Atmen</i>	40
<i>Die Bibel zu ... der Entwicklung des Kindes im Mutterleib</i>	42
Wenn das Leben nicht mehr wächst	45
<i>Gebete</i>	50
<i>Wortwolken-Gebet</i>	54
<i>Erfahrung: Etwas stimmt nicht</i>	56
<i>Übung: Abschied</i>	57
<i>Die Bibel zu ... Fehlgeburten</i>	59
<i>Die Bibel zu ... Warum-Fragen</i>	60
Helle Stunden	63
<i>Gebete</i>	66

<i>Wortwolken-Gebet</i>	68
<i>Erfahrung: Neue Maßstäbe</i>	70
<i>Übung: Positives teilen</i>	71
<i>Die Bibel zu ... weiblichen Gottesbildern</i>	73
Dunkle Stunden	77
<i>Gebete</i>	80
<i>Wortwolken-Gebet</i>	82
<i>Erfahrung: Die erste Schwangerschaft</i>	84
<i>Erfahrung: Die zweite Schwangerschaft</i>	85
<i>Fragen</i>	86
<i>Übung: Schutzraumzeit</i>	87
<i>Die Bibel zu ... Mühen in der Schwangerschaft</i>	89
Wachsen und Werden	93
<i>Gebete</i>	96
<i>Wortwolken-Gebet</i>	98
<i>Erfahrung: Das erste Spüren</i>	100
<i>Fragen</i>	101
<i>Übung: Das Kind segnen</i>	102
<i>Gebete</i>	103
<i>Die Bibel zu ... Kindsbewegungen</i>	104
Auf die Geburt hin	107
<i>Gebete</i>	110
<i>Wortwolken-Gebet</i>	112
<i>Erfahrung: Warteschleife</i>	114
<i>Erfahrung: Die Haarbürste</i>	114
<i>Fragen</i>	116
<i>Die kleinen, unwillkürlichen Sätze III</i>	118
<i>Übung: Lebensbaum</i>	119
<i>Die Bibel zu ... der Geburt</i>	121
Nach der Geburt	123

Einleitung

„Spiritualität“ ist ein großes Wort für etwas eigentlich ganz Einfaches: Verbundenheit mit dem Grund unserer Lebendigkeit. Und „schwanger“ ist ein kleines Wort für etwas eigentlich gigantisch Großes: Ein neuer Mensch entsteht. Ein neuer Mensch, den es vorher noch nie gegeben hat, einzigartig und voller Möglichkeiten, wächst heran, krempelt den Stoffwechsel seiner Mutter einmal um, zeigt seine Anwesenheit und bleibt doch noch ein Geheimnis. Der Blickwinkel dieses Schwangerschafts-Begleitbuchs ist nicht der eines Ratgebers, sondern auf die innere Wirklichkeit gerichtet, auf die religiösen und vor allem die spirituellen Seiten der Schwangerschaft. Es bietet darum neben sortierenden Texten, Gebeten und Erfahrungsberichten von mir und anderen, denen ich an dieser Stelle danke, immer wieder Praxisanleitungen zu Gebet und Meditation und Möglichkeiten, selbst etwas zu notieren und so das Buch wie ein Schwangerschafts-Tagebuch zu nutzen:

Denn Spiritualität hat vor allem mit uns selbst zu tun, mit unserem Zugang zum Göttlichen, mit unseren Lebensbildern und unseren Deutungen. Darum erklärt das Buch auch nicht, wie Spiritualität in der Schwangerschaft „geht“, sondern möchte Anstöße bieten, die eigenen spirituellen Quellen (weiter) freizulegen, aus ihnen zu schöpfen, sie in Worte und Bilder zu bringen und so die Wahrnehmung für die eigene Spiritualität zu schärfen. Denn oft verändert sich die eigene Spiritualität in der Schwangerschaft, vor allem wird sie präsenter: Viele Schwangere machen Erfahrungen wie diese: „Ich habe viel mehr mit Gott gesprochen, weil ich so etwas Zerbrechliches mit mir getragen habe und darum auch viel mehr Sorgen hatte, mit denen ich irgendwo hin musste ...“

Die Schwangerschaft als spirituelle Erfahrung zu erleben geht Hand in Hand damit, die eigene Spiritualität durch die Schwangerschaft zu entdecken. Das ist übrigens etwas anderes, als die körperlichen, gerade auch die belastenderen, als negativ erlebten Aspekte der Schwangerschaft, die Ängste und Dunkelheiten in dieser Zeit auszublenden. Sie gehören bei vielen Menschen zum Erleben einer Schwangerschaft dazu, wie die hellen Seiten auch. Spiritualität ist nicht nur etwas für die leichten, gottvollen Momente des Lebens, sondern auch für die dunklen Stunden, wo wir an unsere Grenzen kommen.

Spiritualität, wie ich sie verstehe, ist nicht etwas rein Geistiges, sondern hat immer auch mit uns als

körperlichen Wesen zu tun, und in der Schwangerschaft umso mehr. Die körperlichen Aspekte der Schwangerschaft sind darum Ausgangspunkt und Teil des spirituellen Erlebens. Darauf gehen Übungen und Gebetstexte in diesem Buch deshalb auch ein.

Das Buch ist grob nach den einzelnen Abschnitten der Schwangerschaft gegliedert. Natürlich ist es auch möglich, quer zu lesen und Übungen, Gebete, Anregungen und Texte zu kombinieren oder zu bearbeiten, wie es gerade passt.

Und schließlich: Gottesbilder verändern sich im Laufe des Lebens, auch eine Schwangerschaft kann dazu beitragen. Die Sprachgewohnheiten geben Gott meistens ein männliches Geschlecht, und diese Sprache prägt unsere Gottesvorstellungen, auch wenn wir theoretisch der Aussage zustimmen, dass Gott sich nicht auf ein Geschlecht einengen lässt. In diesem Buch finden sich darum einerseits weibliche Gottesanreden und andererseits die Schreibweise „G*tt“. Der Stern steht dafür, dass G*tt immer mehr ist als ein Name, dass G*ttes Name letztlich unaussprechlich ist und dass G*tt die Kategorien unseres Denkens und Sortierens sprengt. Er soll helfen, die inneren Bilder zu weiten. Wie die Leser*innen dieses Buches G*tt letztlich ansprechen, ist selbstverständlich ihre persönliche Sache.



Am Anfang