

## Von der heiligen Geburt

### Spirituelle Fragen in Schwangerschaft und Geburt

---

Es begann bei mir als Überraschung und grosse Freude. Bei meinen Schwangerschaften arbeitete ich schon seit einigen Jahren als Pastoralreferentin in einer Gemeinde bei Basel in der Schweiz und hatte schon einige Adventszeiten dort gefeiert. Doch der Weihnachtsgottesdienst fühlte sich mit einem neuen Leben im eigenen Bauch plötzlich anders an. Die Rede vom „Fest der heiligen Geburt“ wurde für mich zu einer Frage, was denn eigentlich „heilig“ mit der Geburt zu tun habe.

#### Zweifel und Ängste

Mit der grossen Freude kamen auch schnell die Herausforderungen. Ich beobachtete jede Veränderung, jedes Ziehen aufmerksam. Jede Minute meines Seins war ich schwanger. Und mein Körper war so spürbar, wie sonst nur bei Krankheiten. Meine Haut wurde zu einer unüberwindbaren Grenze, denn diese Erfahrungen und das was geschehen würde waren kaum teilbar. Es würde die Geschichte von genau und nur diesem Kind werden. Vielleicht hat es etwas mit dem Alter zu tun, vielleicht mit meinem eigenen Anspruch alles richtig machen zu wollen – in die Vorfreude schllichen sich diese kleinen Ängste und viele Fragezeichen ein. Angst vor einer Fehlgeburt, Angst etwas Falsches zu Essen, Angst vor mir selbst...dieser Körper, der sich so veränderte, mir fremd wurde. Wie würde ich diese Aufgabe und Verantwortung meistern? Wie organisieren wir unser Leben mit Kind und Arbeit, wie gestalte ich die Schwangerschaftsvorbereitung und wie bereite ich mich auf die Geburt vor?

#### Die unsichtbare Dimension

Und so bekam neben der praktischen Lebensorganisation noch eine andere Dimension Gewicht, die ich – auch als ausgebildete Theologin – nicht erwartete hatte. Es gab eine spirituelle Seite mit Fragen wie z.B.: Wie stärke ich mein Vertrauen? Wie kann ich besser auf meine innere Stimme hören? Wie komme ich aus dem Kopf ins Herz und – ganz wortwörtlich – in den Bauch? Die Schwangerschaften wurde für mich zu einer grossen Achtsamkeitsübung, die mich lehrte mich immer wieder im Hier und Jetzt zu verankern. Ich musste lernen, dass nicht alles kontrollierbar ist. Vieles blieb geheimnisvoll und unsichtbar. Die Rede von der heiligen Geburt bedeutete für mich immer mehr eine Begegnung mit dem Heiligen in der Geburt.

#### Weiterfragen

Auch wenn diese Erfahrung mit genau diesem Kind einerseits nur MEINE war, kam mir der Verdacht, dass es anderen Frauen ähnlich erging, denn mit wachsendem Bauch kamen zu mir in der Pfarrei viele Frauen, die mir von ihren Geschichten erzählten. Ich war schier überwältigt. In welchen geheimen Schatzkisten trugen Frauen diese Erzählungen von Mut, Traurigkeit und tiefer Berührtheit über Jahre hinweg mit sich herum? Es waren diese Erzählungen über das Aushalten vieler Schmerzen, grosses Vertrauen, überraschender Wunder, Übungen des Loslassen und Prozessen der Verwandlung, die mich seither fragen lassen, wo diese existentiellen Erfahrungen sowohl in der Seelsorge als auch in der Theologie Echo und Raum finden.

## Die Kraft des Heiligen

Für viele Hebammen ist es völlig klar, dass es die Aufmerksamkeit für diese inneren Prozesse braucht, für die unsichtbare Seite, in der eine Tiefendimension steckt, die für religiöse Deutungen offen ist.

Mich hat die Frage beschäftigt, ob solch eine Deutung auch tatsächlich stattfindet, und wenn ja, wie.

Im Rahmen einer Projektarbeit für das Bistum Basel führte ich mit 2 KollegInnen Interviews mit Müttern, Schwangeren aber auch ÄrztInnen und Hebammen zu dieser Frage. Explizit wollten wir wissen, ob sie diese Erfahrungen mit Spiritualität in Verbindung bringen.

Es ist nicht möglich, hier in die Details zu gehen. Doch ich möchte mit drei Zitaten die wesentlichen Ergebnisse festhalten.

Zunächst ist wie gesagt vielen Hebammen, aber auch ÄrztInnen, diese unsichtbare Dimension klar. Eine fasst die Tiefe und Offenheit der Geburtserfahrung wie folgt in Worte: „*Die ganze Schwangerschaft, aber auch die Geburt hat etwas sehr Geheimnisvolles, was man gar nicht in Worte fassen kann. Jedes Mal, wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist es ein Wunder. Und es hat auch etwas ganz, ganz Ur-... wie soll ich das sagen, etwas Urmenschliches. (...) Und in so einem Moment dabei sein zu können, wenn eine Frau zur Mutter wird und ein Mann zum Vater und ein neues Leben auf die Welt kommt ... es ist eigentlich ein Übergang. Bei dem Übergang dabei sein zu können, das macht es so intensiv. Und es ist ein Ereignis das eine Frau so fest einnimmt, dass sie Unterstützung braucht, dass sie jemanden braucht, der sie führt durch die Geburt und wo ihr einen Halt gibt, und das ist das Da-Sein...“*

Als Antwort auf die Frage nach der Deutung der Erfahrungen kamen wir auf zwei Ergebnisse. Erstens bemerken auch viele Frauen diese spirituelle Dimension:

„*Frage: Ich vermute, es gibt verschiedene Dimensionen in der Geburt, das Medizinische ist nur eine. Daneben gibt es auch etwas, was man nicht machen kann. Wenn du darüber nachdenkst, spürst du das auch?*



*V: Ja, sicher, ja. Es ist unbeschreiblich. Jetzt, jetzt ist ein neues Leben da. Jetzt ist sie da. Obwohl, wir haben so lange auf sie gewartet und gewusst, sie ist da. Das ist... (überlegt)*

*Frage: Unbeschreiblich?*

*V: Ja.*

*Frage: Ist das für dich das Wort, das passt?*

*V: Ich find schon. Man kann es nicht... man kann es nicht anders erleben. Sonstige Gefühle kann man auf verschiedene Arten erleben, aber das...“*

In dieser Sequenz zeigt sich aber auch, was als zweites Ergebnis deutlich wurde, nämlich eine gewisse Sprachlosigkeit. Auf die explizite Frage nach Spiritualität, konnte mir kaum jemand eine Antwort geben. Dies war einerseits ein ihrem Sprachgebrauch fremder Begriff. Wenn wir aber nach dem fragten, was ihr geholfen hat, etwa Unsicherheiten

auszuhalten, was Vertrauen gegeben hat, dann kamen Antworten, die oft aber ohne Worte auskommen mussten. Kerzen spielten dafür eine grosse Rolle, Rituale wie das Bauch eincremen, der Besuch bestimmter Orte, manchmal auch ein einzelner Satz wie: „Alles hat seine Zeit!“. So scheint es ein Programm des Heiligen zu sein, dass an die Stelle der Worte oft Zeichen, kleine Rituale oder Stille treten. Sprachlosigkeit als Stille steht auch für eine eigene Erfahrungsqualität, wie im folgenden Zitat:

*„A: Die zweite Geburt war die absolut schönste. Von A-Z im Geburtshaus, in der Badewanne und in total ruhiger Atmosphäre, einfach gut und schön, klar auch weh, aber einfach gut. Viel angenehmer...Vielleicht konnte ich da mehr loslassen. Vielleicht war ich bei der ersten Geburt auch noch mehr so verkopft, weiss ich nicht. Die war aber auch einfach anders, die Geburt...Ich konnte in der Badewanne sein, das fand ich schön. Das Licht war so gedämpft und Kerzduft und wir waren nur zu dritt da. Die Hebamme, mein Mann und ich. Und es war einfach still. Ausser mein Gekreische, mein Gefluche und Geschimpfe. Es ist ja unglaublich, wie man da schimpfen und fluchen kann. ...Auch nach der Geburt, konnte ich einfach liegen bleiben und das Kind im Arm haben...“*

Diese Mutter spricht von Ruhe, Frieden und „Es war einfach still...“ obwohl es natürlich nicht still war, sie schrie. Eine Hebamme verwendet den Begriff der Stille ähnlich. Auf die Frage, ob Menschen das „Wow“ nach der Geburt in Worte fassen können antwortet sie: „Ne. Hab ich noch nie gehört...es ist eigentlich mehr Stille, die dann kommt. Es wird eher leise, weil man schaut dann nur noch dieses Kind an, dieses Wunder...ja genau.

*Frage: Ein heiliger Moment...was tust du dafür, dass das geschehen kann?*

*Hebamme: Ich weiss gar nicht, ob man dafür etwas tun kann, aber ich versuche natürlich, diesen Raum zu schaffen, dass was entstehen kann...*

*Frage: Was tust du?*

*H: Still sein, da sein, kucken was es will, was es braucht. Keine Worte, es geht nicht mit Worten.*

*Frage: Hast du Rituale, Zeichen?*

*H: Nein, eher innerlich. Ist eine innerliche Präsenz.“*

Als zweites steht Stille dann eben auch für Sprachlosigkeit. Die Hebamme hat keine Rituale für diese Qualität, es braucht sie auch nicht immer. Doch manchmal mag das Bedürfnis da sein, etwas zu tun – das Kind bewusst mit diesem Heiligen zu begrüßen. Und auch in der Schwangerschaft braucht es vielleicht Rituale, Zeichen, Worte, die die Aufmerksamkeit für den inneren Prozess fördern, die Vertrauen wachsen lassen. Das Fest der heiligen Geburt hätte für uns in der Pastoral und für die Theologie, aber auch im alltäglichen Erleben von Schwangerschaften und Geburt noch einiges an Impulsen zu bieten.

*Dr. Kerstin Rödiger, Theologin, Binningen  
<http://www.imvertrauenwachsen.com/>*