

KLEINER ANFANG – GROSSES GLÜCK!?

(Barbara Beikircher)

ZUSAMMENFASSUNG

Die bevorstehende Geburt eines Kindes und die damit einhergehenden vierzig Wochen der Schwangerschaft sind wohl eine der bedeutendsten und berührendsten Phasen im Leben einer Frau. Von einem Moment auf den anderen wird das gewohnte Alltägliche „auf den Kopf gestellt“, ergeben sich neue Herausforderungen, neue Verantwortungen, neue Perspektiven. Plötzlich bekommt vieles einen anderen Stellenwert, ein neues Gesicht...

Intensive Lebenszeiten beinhalten immer auch stark prägende Gefühlszustände positiver wie auch negativer Art. Es ist nicht einfach, das mögliche Gefühlschaos anzunehmen, es aufzulösen bzw. sein zu lassen. Zu viele eigene, wie auch gesellschaftliche Erwartungshaltungen sind damit verknüpft.

Dieses Buch soll eine Art Begleiter sein, vielleicht sogar ein freundschaftlicher Ratgeber, der anhand von Gedichten und kurzen Texten zu vielerlei verschiedenen Gefühlen und anderen Schwangerschaftsbedeutsamkeiten Stellung nimmt, versucht, die werdende Mutter durch respektvolles Verstehen und ehrliche Anteilnahme in ihrem Prozess zu unterstützen.

KLEINER ANFANG – GROSSES GLÜCK!?

(Barbara Beikircher)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es war an einem Samstag, so um die 23. Schwangerschaftswoche, als mich eine Schmierblutung beunruhigte und dazu veranlasste, das nahe gelegene Krankenhaus aufzusuchen. Dort herrschte absoluter Hochbetrieb, ein Notfall nach dem anderen war zu betreuen. Ich wurde von einer sehr erfahrenen, freundlichen Hebamme ins Zimmer gebeten, damit sie meine Daten aufnehmen und mich über das Beschwerdebild befragen konnte. Nachdem das Wichtigste abgecheckt war, sagte sie mir, ich müsse wohl leider eine Weile warten, bis ich von einer Ärztin weiter untersucht werden könnte. Und in der Tat, es dauerte sehr, sehr lange... Die Ärzte und Hebammen taten wirklich ihr Möglichstes, aber es gibt im Leben eben bessere und schlechtere Zeitpunkte – in meinem Fall eindeutig letzteres...

Nun saß ich also hier im Wartebereich, las in den aufliegenden Zeitschriften, trank Tee vom Automaten und beobachtete die Umgebung bzw. die werdenden Mütter und Väter, die kamen und gingen. Ich las Besorgnis in ihren Gesichtern, sah Erleichterung beim Fortgehen, spürte die Anspannung und Angst beim Warten. Manchmal bedarf es nicht vieler Worte, um Menschen verstehen, mit ihnen fühlen zu können. Ein Blick, eine Geste, die Körpersprache sagen oft mehr als die berühmten tausend Worte.

Ich glaube daran, dass alles im Leben seinen Sinn, seine Bedeutung hat. Selbst die scheinbar unbedeutenden Dinge können uns etwas lehren. Und so reifte während dieser Wartezeit in mir der Gedanke, ein Buch für Schwangere zu verfassen. Es sollte ein Begleiter werden, der die unterschiedlichen Gefühle während dieser wichtigen Phase ernst nimmt.

So offen und gesprächsbereit unsere heutige Gesellschaft auch ist, in mancher Beziehung scheint immer noch die „Heile-Welt-Maske“ gefragt, der Außenwelt zu zeigen, es ist alles in Ordnung, man hat alles im Griff. Dann erhält man die gewünschte Achtung und den Respekt der anderen. Ehrliche Gefühlsäußerungen werden oft missverstanden und in die Schublade „mimosenhaftes Verhalten“, „Sensibelchen“ gesteckt.

Dabei stellt gerade die Schwangerschaft eine Frau vor ganz neue, außergewöhnliche Herausforderungen, die dementsprechend auch unberechenbare, neue Gefühle hervorrufen. Diese ganz

besondere Zeit des Werdens und Wachsens benötigt viel Geduld, viel Verständnis, viel Anerkennung und viel respektvolle Toleranz. Wie so manches im Leben lässt sich auch eine Schwangerschaft nie in ein Schema pressen.

Mein Wunsch ist es, dass dieses Buch für die eine oder andere zu einem kleinen Anker wird, einem liebevollen Freund, einem hilfreichen Begleiter.

Für mich bedeutet Schwangerschaft eine sehr intensive Zeit – absolute Glücksmomente unbeschreiblichen Ausmaßes, Staunen über das wachsende Leben wechseln mit zweifelnder Unsicherheit und großen Ängsten. Den bewussten Moment der ersten Kindesbewegungen werden Sie wahrscheinlich ein Leben lang nie vergessen, er ist einzigartig. Sollten Sie ihr Kind einmal mehrere Stunden nicht mehr spüren, durchleben Sie eine neue Art der tiefsten Dunkelheit und Besorgnis.

Ein Kind greift massiv in Ihr Leben ein, es gestaltet es sehr aktiv und neu mit. Ab diesem Zeitpunkt sind Sie nie mehr allein, denn die Einzigartigkeit und Kostbarkeit einer Mutter-Kind-Bindung geht weit über das physische Zusammensein hinaus, es entwickelt sich ein besonderes instinktives Verständnis, eine neue Art der wortlosen Kommunikation. So gibt es in wechselseitiger Beziehung vieles zu lernen, vieles zu erleben, viel zu staunen. Mit einem Kind bekommt die Welt für Sie ein anderes Gesicht, Sie werden wieder lernen alles anders zu betrachten, mehr zu staunen, viel zu fühlen, neu zu leben.

Wenn Ihnen das Leben als Mutter zugedacht wurde, seien Sie stets dankbar für dieses Geschenk, auch wenn es Sie viel Energie und Kraft kosten wird. Einem Kind das Leben schenken zu dürfen bedeutet, dem Wunder nahe zu sein wie nie zuvor, Leben wachsen, mit gestalten, reifen sehen zu können. Es ist eine besondere Aufgabe und Herausforderung, in guten wie in schlechten Tagen...

Ich wünsche Ihnen daher eine besondere Zeit des Frauseins, des Mutterwerdens und hoffe, dass all die glücklichen Momente, die unvergesslich schönen Augenblicke Ihnen so viel Energie und wunderbare Erinnerungen schenken, dass sie zu großen Kraftquellen in anstrengenden und unsicheren Zeiten werden!

Sie und Ihr Kind sind einzigartig auf dieser Welt – leben Sie jeden Moment in diesem besonderen Bewusstsein!

.....

NUN BIST DU DA.
VON EINEM MOMENT AUF DEN ANDEREN
VERÄNDERT SICH MEIN LEBEN,
IST NICHTS MEHR,
WIE ES WAR.

FREUDE – GLÜCK!?
VERANTWORTUNG – ANGST?

SO VIELE GEDANKEN,
DIE AUF MICH EINSTRÖMEN...
SO VIELE EMOTIONEN,
DIE EINEN WEG IN DIE FREIHEIT SUCHEN...

RUHIG WERDEN,
GELASSENHEIT SPÜREN,
HERZENSTÖNE HÖREN.

ICH BIN DA,
NUN DU MIT MIR,
GEMEINSAM GEHEN WIR WEITER,
GEMEINSAM WERDEN WIR STARK,
GEMEINSAM ERLEBEN WIR BEWUSST
DAS WUNDER LEBEN.

So klein und unbedeutend dieser rosarote Strich des Teststreifens auch erschien, so unermesslich groß und wichtig war seine Bedeutung für mein Leben, meine Zukunft...

Zuerst startete ich eine halbe Ewigkeit einfach nur auf diese dünne, klare Linie und konnte es kaum glauben...

Sollte diese rosarote Verfärbung tatsächlich meine lebensverändernde Botschaft überbringen – so still und leise, ohne Paukenschlag und Trommelwirbel? Mein Herz jedenfalls war wie vom „Donner gerührt“, es stand still, zumindest für einen Augenblick und erst eine gewaltige, auf mich einstürzende Welle verschiedenartigster Gefühle bewirkte, dass es plötzlich ganz aufgeregt pochte, laut und unüberhörbar...

Ich war schwanger.

In meinem Bauch hatten sich zwei Zellen gefunden, sich umarmt und beschlossen, gemeinsam etwas Großes, Einzigartiges zu werden – ein Wunder namens Leben!

Ja, das war der Beginn – ein Neubeginn der ganz besonderen Art...und es dauerte nicht lange, um herauszufinden, dass das eine spezielle Herausforderung werden würde...ein Weg des Werdens mit Kurven des Annehmens, Geraden der Geduld, Abzweigungen der Angst und des Zweifelns, Kreuzungen der Verunsicherung und einer Ziellinie gestärktes Glücks...der gesamte Weg immer wieder gesäumt von Lichtern der Hoffnung, Leuchtraketen des Vertrauens, Tankstellen der Herzlichkeit, des Verständnisses, der wirklichen Begegnung...

So stand ich nun eine Weile am Startpunkt meines neuen Weges, voller Staunen und noch immer ganz überwältigt und ergriffen von dem Wunder deines Lebens...

...dann ging ich los, Schritt für Schritt meinem, unserem Ziel entgegen...

.....
.....
.....

MEIN WEG ZU DIR

NEUES BEGINNEN

HEISST ALTES LOSLASSEN,

HEISST SICHERES TERRAINE VERLASSEN,

UNGEAHNTES ZUZULASSEN,

FESTE SCHUHE DES VERTRAUTEN GEGEN

SANDALEN DER UNSICHERHEIT ZU TAUSCHEN.

JEDES NEUE BEGINNEN TRÄGT ABER AUCH EINE GROSSE SEHNSUCHT IN SICH, DIE KRAFT
GIBT, ENERGIE SPENDET.

IM GEHEN

WÄCHST DAS VERTRAUEN,

GEWINNE ICH SICHERHEIT,

SPÜRE ICH DIE MAGIE DER VERWANDLUNG,

FINDE ICH EINEN UNGEAHNTEN TEIL MEINER

PERSÖNLICHKEIT.

IM GEHEN

FINDE ICH SCHRITT FÜR SCHRITT

EIN STÜCK VON DEINEM GLÜCK

UND LANGSAM WÄCHST DIE SEHNSUCHT,

BEI DIR ANZUKOMMEN.

1. ICH BIN ICH

Gerade das Schwangersein, Mutter werden ist sicher eines der bedeutsamsten Erlebnisse im Leben einer Frau. Und kaum ein anderes ist mit so vielen Erwartungshaltungen verbunden, mit klar definierten Glücks- und Gefühlszuständen von Seiten der Gesellschaft.

Aber jede Frau ist in ihrer Weise einzigartig. Abhängig von so vielen einzelnen Mosaiksteinen ihres Lebens ergibt sich ein nicht mit anderen vergleichbares Lebensbild, das wesentlich dazu beiträgt, wie die neue Situation aufgenommen wird. Es gibt wohl kaum etwas Schöneres, Intensiveres, als den lang ersehnten, erhofften Kinderwunsch endlich anhand des positiven Tests in Erfüllung gehen zu sehen.

Aber es gibt natürlich auch die andere Seite, die Frau, die zuallererst stark verunsichert ist, wie und ob sie mit der Situation klar kommt, weil sie vielleicht nie hundertprozentig ein eindeutiges Ja zum Kind für sich definieren konnte oder unter Umständen eine ungeplante Schwangerschaft eingetreten ist.

Gefühle sind Gefühle. Sie kommen und gehen. Gelassen wird, wer sich selbst und seine Gefühle akzeptiert und im ehrlichen Betrachten dieser erkennt, welche Ursachen sie haben. Es ist wohl nicht umsonst von der Natur so eingerichtet, dass eine Schwangerschaft vierzig Wochen dauert, ausreichend Zeit, um Gefühle zu akzeptieren, zu überdenken, eventuell in neue Bahnen zu lenken.

Ich bin ich.

Das ist das Besondere, das Einzigartige.

Ich darf sein, wie ich bin.

Ein kostbarer Teil meines Seins wird mit dem kostbaren Teil eines anderen zu einer neuen Einzigartigkeit, zu einem wundervollen Ganzen.

Freuen Sie sich und genießen Sie das Glück aus ganzem Herzen, wenn Ihnen danach ist! Zelebrieren Sie die freudige Botschaft mit Phantasie und lassen Sie es sich gut gehen!

Wenn Sie noch Zeit brauchen, um sich an den Gedanken zu gewöhnen, nehmen Sie sich alle Zeit der Welt, setzen Sie sich nicht selbst unter Druck. Gehen Sie Ihren Weg, Schritt für Schritt. Vieles verändert

sich quasi wie von selbst, wenn die Zeit gekommen ist. Und das erfordert, wie so manch anderes im Leben einfach Geduld.

Vielleicht haben Sie das Glück, einem Menschen zu begegnen, dem Sie sich öffnen, ehrlich Ihre Gefühle schildern können. Manchmal reicht schon das Verstandenwerden aus, um eine positive Wendung der Situation auszulösen, einen Schritt der liebevollen Eigenakzeptanz und des damit verbundenen möglichen Neubeginns einzuleiten.

Ganz egal, wie Sie fühlen und denken – lernen Sie, ihre eigene Persönlichkeit zu lieben, anzunehmen und vor allem positiv zu leben –

WEIL SIE ES SICH WERT SIND!

2. DER VERANTWORTUNG BEGEGNEN

Irgendwann einmal in diesen vierzig Wochen wird es Sie wie ein Blitzschlag treffen...

Ich bekomme ein Kind und bin ab jetzt vierundzwanzig Stunden - rund um die Uhr - für dieses anfangs so hilflose Wesen verantwortlich.

Das ist definitive Realität.

Es ist nicht so, dass man sich nicht vorher schon Gedanken über dieses Thema und die folgenden Auswirkungen macht, zumindest bei einer geplanten Schwangerschaft, aber trotzdem ist diese Unausweichlichkeit der Situation etwas, das man erst langsam verdauen muss. Das ist vollkommen normal. Sogar Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben, berichten von ähnlichen „Blitzschlag-Effekten“.

Ein Kind ist und bleibt eine große Verantwortung, daran gibt es nichts zu rütteln. Dennoch zählt es zu einer der schönsten und wichtigsten Aufgaben und Herausforderungen, die einem das Leben schenken kann.

Sie dürfen mit Ihrem Kind die Welt, das Zusammenleben der Menschen untereinander, mitgestalten. Sie haben durch Ihre Erziehung des Kindes, Ihre Vermittlung von Werten und Gefühlen, die Möglichkeit, die Welt positiver, wert- und liebevoller zu gestalten, sie menschenfreundlicher, offener und auch ein klein wenig friedvoller werden zu lassen.

Ist es unter diesen Aspekten nicht wert, sich dieser hohen Verantwortung zu stellen, zu versuchen, sein Bestes zu geben?

Es gibt volksläufig ein Sprichwort, das in etwa lautet: „Jeder bekommt das, was er gerade noch erträgt...“

Was in etwa heißen soll, dass Sie ein Kind bekommen werden, das Sie zwar wahrscheinlich schon das eine oder andere Mal an Ihre persönlichen Grenzen bringen wird, Sie aber trotzdem stark genug sein werden, sich dieser Aufgabe zu stellen, sie positiv zu meistern.

Und glauben Sie mir, für das Lächeln Ihres Kindes werden Sie alles tun und zwar gerne. Denn nichts ist schöner und berührender als zwei kleine Mundwinkel, die sich langsam nach oben ziehen und ganz unverblümt, frisch und frei zeigen: „Ich hab dich lieb!“ ☺

Also, nehmen Sie diesen kleinen Verantwortungsschock zur Kenntnis, schauen ihn einmal von links, rechts, von oben und unten an und legen ihn dann in die Schublade mit Aufschrift „Vertrauen“. Sie haben bereits begonnen, Schritt für Schritt einen neuen Weg zu gehen, sich Ungeahntem zu stellen. Gehen Sie in einen Park, auf einen Kinderspielplatz, setzen Sie sich auf eine Bank und beobachten Sie das lustige Treiben der Kinder, das Verhalten der Mütter...

Nur Mut, Sie können das auch und sind sicher dann sehr stolz auf Ihren Nachwuchs! ☺

KLEINE HÄNDE, DIE MICH SUCHEN.

KLEINE FÜSSE, DIE SICH MIR ENTGEGENSTRECKEN.

KLEINE AUGEN, DIE MIT MIR SPRECHEN.

KLEINE OHREN, DIE MEINER LAUSCHEN.

KLEINER MUND, DER MICH ANLÄCHELT.

SO VIELE KLEINIGKEITEN,

DIE ZU GROSSEM WERDEN.

SO VIELE KLEINE, GROSSE DINGE,

DIE MEIN HERZ BERÜHREN,

MIR DIE WELT BEDEUTEN.

.....

.....

.....