

**Doris Ahlea Moser
Marion Strohmaier**

Rituale
und Bräuche
rund um
die Geburt

Lebensreise
Lebenskreise



Für unsere Kinder
Victoria, Eric, Lennard, Maya und Nayeli

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Einleitung

Rund um die Welt

Ritus, Ritual & Zeremonie

Über die Schwelle: Übergangsrituale

Praktisches zur Durchführung von Ritualen

Planung

Ablauf eines Rituals

Separation oder Loslösung

Schwellenphase

Reintegration

Kinderwunsch

Vorbereitung auf die Schwangerschaft

Bewusste Empfängnis

Die Seele einladen

Rituale und Bräuche

Das Seelenlied finden

Woran unsere Großmütter glaubten

Schwangerschaft

Sich einen Schutzmantel schaffen

Blessingway

Blessingway Zutaten

Reinigung mit Rosenwasser

Reinigung mit Meersalz

Vorstellung

Wünsche an die Gruppe
In die Stille gehen
Anrufung oder Gebet
Auflösung von Ängsten
Geburtskette
Kerzen
Fußbad
Handmassage
Bürsten & Kämmen
Blumenkrone
Geschichten erzählen
Ein Netz weben
Geschenke vom Herzen
Affirmationen
Geburts-Kraft-T-Shirt
Geführte Meditation
Wiegen & Schaukeln
Segnende Hände
Heilsames Singen
Wünsche und Segenssprüche
Eine Brücke bauen
Ein Fest feiern
Moderne Rituale
Baby Shower
Babybauchkunst
Gipsbauchabdruck

Vom Mann zum Vater

Sternenkinder - Frühe Verluste

Stille Geburt
Ein Symbol für das Baby finden
Kerze gestalten
Abschiedsritual

Geburt

Der Geburtsaltar
Ritualisierte Wellen
Räucherung für die Geburt
Geburts(tags)fest

Wochenbett

Im Wasser des Lebens – Rituelles erstes Bad
Die Plazenta verabschieden
Mutter, Kind & Nabelschnur
Babymassage
Namensgebung
 Willkommensritual
 Übergabe des Kindes
 Vorstellen der Elemente
 Begleitung durchs Leben: Patenschaft
 Lebenskerze
 Segnung
 Wünsche für das Kind
 Ältere Geschwister
 Und was sonst noch?
Ein Baum fürs Leben
Annehmen, Loslassen & Heilen
 Das kleine Heilritual
 Vergebung
Bless the way

Quellenverweise

Literatur

Liederbücher & CDs

Über die Autorinnen

VORWORT zur überarbeiteten Neuauflage

Beinahe sieben Jahre sind seit der erstmaligen Veröffentlichung von „Lebensreise - Lebenskreise“ vergangen. Sechs Jahre, in denen nicht nur das Buch weite Kreise gezogen hat, sondern auch wir, die Autorinnen, uns weiterentwickelt haben. Wir haben viel positives Feedback zu unserem Buch erhalten und wissen, dass es für viele Menschen als Grundlage zur Gestaltung von Ritualen rund um die Geburt dient. Das sind zum einen Familien, die sich Inspiration holen, um ihren Neuzuwachs rituell in der Familie und auf dieser Erde zu begrüßen. Und zum anderen sind es vor allem Menschen, die als Doulas oder auch Hebammen arbeiten und die Ritualarbeit in ihr Wirkungsfeld integrieren. So haben bereits viele, viele Familien gemeinsam mit ihren Kindern von den vielfältigen Zeremonien profitiert, zu denen unser Buch inspiriert. Dafür sind wir sehr dankbar. Dennoch finden wir, dass es nun an der Zeit ist, die Anregungen, die wir durch unsere Leserinnen (in der Tat hat sich bis dato noch kein männlicher Leser als solcher zu erkennen gegeben!) erhalten haben, umzusetzen und den ursprünglichen Text zusätzlich durch all jene Dinge zu ergänzen, die sich für uns im Laufe der letzten Jahre als nützlich und wertvoll erwiesen haben.

Möge das Buch in seinem „neuen Kleid“ viele Menschen erreichen, eine Bereicherung für zahlreiche Familien werden und die Gabe besitzen, Begeisterung für segensreiche Rituale in den Herzen der Leserinnen (und Leser) zu entfachen. Wir wünschen dir, liebe Leserin/lieber Leser, viel Vergnügen beim Arbeiten mit diesem Buch!

Wien/Böheimkirchen, Frühling 2020

EINLEITUNG

Das Leben ist eine Reise. Diese Reise beginnt in der Geborgenheit der mütterlichen Gebärmutter und führt uns auf teils verschlungenen Pfaden über hohe Bergrücken und durch tiefe Täler. Wir werden auf dieser Reise an unsere Grenzen geführt und manchmal auch darüber hinaus, wir werden Gefahren meistern und haben Herausforderungen zu bestehen. Wilde Kreaturen werden uns zum Kampf herausfordern und hilfreiche Wesen werden uns unterstützend zur Seite stehen, wenn wir alleine keinen Boden unter den Füßen mehr zu finden scheinen. Freundinnen werden uns die Hand reichen und für bestimmte Wegstrecken werden wir Reisebegleiter finden, deren Fußspuren sich neben den unseren auf die Erde setzen. Und wenn wir mit offenen Augen durch dieses Leben gehen, werden wir berührt und beeindruckt sein von dem, was diese Welt für uns zu bieten hat. Wir werden staunen über die Einzigartigkeit und Schönheit, über die Kraft und Beharrlichkeit, mit der uns dieser lebendige Organismus entgegentritt, den wir Erde nennen. Es wird Tage geben, an denen werden wir mit der Sonne um die Wette strahlen und zu anderen Zeiten werden wir uns in der Dunkelheit der Nacht verlieren.

Unsere Reise endet, wenn wir unseren letzten Atemzug tun und für immer unsere Augen schließen. Zumindest diese Reise endet, denn das Leben ist auch ein Kreis und im Ende ist gleichzeitig auch ein neuer Anfang zu erkennen. Das Rad

des Lebens dreht sich weiter und aus dem Tod wird neues Leben geboren.

Menschen, die sich selbst eingebettet in diesen Zyklus der Natur erleben, Menschen, die sich selbst als Teil dieser Natur, als Teil des großen Ganzen begreifen, spüren diesen Zyklus auch ganz deutlich in sich selbst. In einem zyklischen Weltbild werden die großen Zusammenhänge des Lebens erkannt und die große Lebensreise, die über die Geburt, das Leben und den Tod in die Wiedergeburt führt, wird als Ganzheit wahrgenommen. Doch die wenigsten Menschen können sich selbst in einem solchen Rahmen erkennen. Unsere modernen Lebensumstände haben dazu geführt, dass der Mensch sich als unabhängig von der Natur erlebt, ja sich selbst sogar als außerhalb dieser Ordnung wahrnimmt. Die enge Verbundenheit mit allem Sein ist einer – im besten Fall – Verbundenheit mit sich selbst gewichen. Doch nicht einmal das gelingt immer. Wie kann man sich auch selbst verbunden sein, wenn man sich abgetrennt von seinen Wurzeln erlebt und die wahre Natur seines Seins nicht mehr erkennen kann?

Diese Orientierungslosigkeit schlägt sich im Leben so vieler Menschen nieder. Wie viele sind doch ständig auf der Suche nach sich selbst? Selbstfindung ist eines dieser Modewörter, die die ständige Suche nach dem eigenen Selbst, nach den eigenen Wurzeln, so treffend beschreibt. Wir leben also in einer Welt, in der wir uns getrennt von uns selbst erleben.

Unser Leben findet abgekoppelt von den Vorgängen der uns umgebenden Natur statt. Die Nahrung kommt aus dem Supermarkt, im Sommer kühlt die Klimaanlage und im Winter werden wir von der Zentralheizung gewärmt. Die Kinder werden nicht mehr als Geschenk des Himmels oder der großen Urmutter erfahren, sondern sind ein Ergebnis der Reproduktionstechnologie. Und so leben wir jeder für sich vor sich hin, eingespannt in die Pflichten des Alltags, unter dem Druck, der Marktwirtschaft dienlich zu sein und dem

Stress, sich in der spärlichen Freizeit durch das reichhaltige Unterhaltungsprogramm von eventuell auftauchenden Sinnfragen ablenken zu lassen. Doch manchmal überkommt uns so eine Ahnung. Ein Gefühl macht sich breit, dass es da doch noch mehr geben muss. Eine Sehnsucht umklammert unsere Herzen, eine Sehnsucht nach Seelenheimat und Sinn.

Manchmal überfallen uns diese Zweifel an unserem Tun unerwartet und plötzlich. Oft aber sind es die großen Momente im Leben, Momente, die uns an und über die Schwelle führen, die uns zum Innehalten, zum Nachdenken und Hinterfragen bringen. Der Tod am Ende der Reise des Lebens ist eine dieser Schwellen. Die wenigsten von uns begreifen den Tod nicht als gegenteilig zum Leben, sondern als notwendigen und unausweichlichen Bestandteil der Reise. Der Tod wird verdrängt, beiseitegeschoben, kein Gedanke wird an ihn verschwendet. Bis zu dem Zeitpunkt, da wir plötzlich mit der Vergänglichkeit des Lebens konfrontiert werden. Doch selbst wenn der Tod uns im Verwandten- oder Bekanntenkreis begegnet, scheuen wir uns doch und schauen nicht gerne hin. Es ist nur eine Ahnung des Unausweichlichen, eine Ahnung vom großen Kreis des Lebens, die sich in uns festsetzt, die unsere Seele an Heimkommen denken lässt.

Quasi am anderen Ende der Lebensreise, am Beginn, steht das Annehmen und Begrüßen des neuen Lebens, das da aus der jenseitigen Welt ins Diesseits drängt. Schwangerschaft und Geburt sind ganz zentrale Elemente im Laufe eines Menschenlebens. Diesem Anfang wohnt ein ganz spezieller Zauber inne. Und selbst heute, wo versucht wird, Kinderseelen mittels künstlicher Befruchtung ins Leben zu holen, erschließt sich das endgültige Geheimnis der Entstehung des Lebens, das Wunder der Geburt nie bis ins Letzte. Es bleibt trotz all dem biologischen und

psychologischen Wissen immer noch die Frage nach dem Lebensfunken, nach dem Ursprung der Unberechenbarkeit und letztendlichen Unplanbarkeit des (menschlichen) Lebens.

Beides, Geburt und Tod, sind Bestandteile des gleichen, sich ständig wiederholenden Kreislaufs des Lebens. Menschen, die sich wie unsere frühen Vorfahren, als eingebunden in diesen Kreislauf erleben, nutzen diese Schwellen - ebenso wie andere prägende Übergänge im Leben und Übergänge im Jahreskreislauf - zur Durchführung von Ritualen, um durch ihre Teilnahme im Kreis ihre Verbindung zu den Ahninnen und Ahnen zu bekräftigen und ihr Bewusstsein für das eigene Eingebundensein in das große Ganze zu schärfen. In einem von der Natur abgekoppelten Leben, ein Leben das vielleicht in einer Großstadt, weit abseits der von der Natur vorgegebenen Rhythmen stattfindet, in einer aufgeklärten, wissenschaftsgläubigen und technikabhängigen Lebenswelt, haben naturspirituelle Rituale nur mehr wenig Raum. Die Entzauberung der Welt hat dazu geführt, dass diese ursprünglichen Rituale durch moderne, profane Rituale ersetzt werden, die als solche aber meist gar nicht mehr erkannt werden.

Gerade in den Riten rund um die Geburt zeichnet sich ein deutliches Bild davon ab, wie eine Gesellschaft mit Schwangerschaft, Geburt und dem weiblichen Körper umgeht. Was sind also die Rituale, die aktuell unseren Weg in die Elternschaft begleiten? Die kleinen, unauffälligen Handlungen, die in diesem Zusammenhang als „Rituale“ identifiziert werden können, beginnen vielleicht mit dem positiven Schwangerschaftstest, mit dem Ausfüllen des Mutter-Kind-Passes, der letztendlich die Schwangerschaft „amtlich“ macht. Als Schwangerschaftsritual kann auch der Gang zur Ultraschalluntersuchung bezeichnet werden. Weitgehend sinnlos, doch eine die Ärzteschaft und Eltern beruhigende Handlung, die sich wie ein roter Faden durch

die gesamte Schwangerschaft zieht. Vorbereitung auf die Mutterschaft? Babysshopping ist da sehr hilfreich.

Das Neugeborene will schließlich mit allem Nötigen und Unnötigen umsorgt sein und mit jedem neuen Strampelanzug komme ich der Mutterschaft einen Schritt näher. Eine Babyparty ist da wahrscheinlich das höchste der Gefühle, um sich auf die verantwortungsvolle Aufgabe als Mutter und auf die Herausforderung der Geburt vorzubereiten. Doch auch dabei spiegelt sich unsere konsumorientierte Lebensweise wider, denn im Mittelpunkt solcher Veranstaltungen stehen belanglose Partyspiele und die Übergabe möglichst vieler Geschenke, um der Jungfamilie den kostenintensiven Übergang vom Single- ins Familienleben zu erleichtern. Mit etwas Fantasie können auch das Bemalen des Babybauches oder die Abformung desselben mit Gips als moderne Rituale bezeichnet werden. Diese Tätigkeiten erfreuen sich großer Beliebtheit und unterstützen womöglich sogar die werdende Mutter in ihrer Vorbereitung auf die neue Aufgabe, da durch das Sichtbarmachen des Zustandes der Schwangerschaft auch das Bewusstsein der Frau in diese Richtung geschärft wird. Besonders technisch und vor allem medizinisch werden die Rituale, wenn es um die tatsächliche Geburt geht.

Die Sinnhaftigkeit permanenter CTG-Überwachung wurde bereits mehrfach widerlegt, dennoch findet sie routinemäßig Anwendung auf beinahe jeder Entbindungsstation. Das Gefühl von Sicherheit und scheinbarer Kontrolle werden vermittelt. Ritualisierte Handlungen lassen sich in den Kreißzimmern dieser Welt zahlreich finden. Sie werden durchgeführt, obwohl sich der tiefere Sinn der Handlung dem beobachtenden Auge entzieht, ebenso wie dem Bewusstsein der handelnden Personen. Etwas wird gemacht, weil es eben einfach gemacht wird, niemand es bis jetzt in Frage gestellt hat. In diese Kategorie fällt der lange Zeit

routinemäßig durchgeführte Dammschnitt ebenso, wie das Waschen der Neugeborenen gleich nach der Geburt. Bräuche, die ursprünglich eine tiefere Bedeutung hatten, heute aber ohne Bewusstsein für diese durchgeführt werden, finden sich auch nach der Geburt. Vor allem in ländlichen Gegenden ist beispielsweise die Tradition des Storchaufstellens noch weit verbreitet. Der Storch, als Symbol für den Seelenbringer, wird im Garten der Familie aufgestellt, in der gerade ein Kind geboren wurde. Das dazugehörige gesellige Feiern steht dabei aber mittlerweile im Vordergrund und hat den eigentlichen Grund für diese Handlung verdrängt.

Riten und Bräuche rund um die Geburt sind ein weltweites Phänomen. Es lohnt sich daher immer wieder, einen Blick über den Tellerrand zu werfen und mit Neugierde, ehrlichem Interesse und offenem Herzen zu beobachten, wie anderswo in dieser Welt mit schwangeren Frauen, mit der großen Herausforderung Geburt und der Eingliederung des neuen Lebens in die Gesellschaft umgegangen wird. Gerade weil sehr viel Wissen über ursprüngliche Rituale in diesem Zusammenhang verloren gegangen ist und sich die tiefere Bedeutung so mancher noch überlieferten Bräuche vor allem auf den ersten Blick nicht so leicht erschließen lässt, können „importierte“ Rituale hilfreich sein und Inspiration liefern, um aus eventuell vorhandenen Bruchstücken und passend erscheinenden Elementen neue Rituale zu kreieren.

Wir haben durch die Erfahrung der Geburten unserer eigenen Kinder erleben dürfen, wie es ist, als Frau an die Schwelle zu treten und sich als Kanal zu öffnen für das neue Kind, das in diese Welt, in diese Familie geboren werden möchte. In der Zeit der Schwangerschaften und auch danach konnten wir die heilsame und unterstützende Kraft von Geburtsriten selbst erleben. Aus einem anderen Blickwinkel können wir den Schwellenzustand der Geburt erleben, wenn wir andere Frauen auf ihrer Geburtsreise

begleiten. Als Doulas stehen wir an der Schwelle zum Leben, dürfen den magischen Moment der Geburt eines Kindes immer und immer wieder erleben. Und auch hier können wir sehen und spüren, wie kraftvoll und stärkend sich die Durchführung von geburtsspezifischen Ritualen auf Mutter und Kind, auf die gesamte Jungfamilie auswirken kann.

Wir haben also unsere eigenen Erfahrungen und unser Wissen rund um die Rituale in Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zusammengetragen, durch bereits vorhandene Strukturen ergänzt und uns inspirieren lassen, um aus all dem etwas Neues zu zaubern. Etwas, das die Menschen in der Tiefe ihrer Seele berührt. Etwas, das die Menschen wieder Zugang finden lässt zu ihren ursprünglichen Wurzeln. Etwas, das den Menschen das Gefühl von Verbundenheit und Ganzheit vermittelt. Wir wollen dazu beitragen, die Welt wieder ein wenig zu verzaubern, zu einem liebevollen und freudigen Ort zu machen, an dem die Seelen der Kinder bewusst und in Liebe willkommen geheißen werden.

Rund um die Welt



Wenn ich könnte,
gäbe ich jedem Kind eine Weltkarte.
Und wenn möglich einen Leuchtglobus,
in der Hoffnung, den Blick des
Kindes aufs Äußerste zu weiten
und in ihm Interesse und Zuneigung
zu wecken für alle Ethnien,
alle Sprachen, alle Religionen - an allen Orten.

Dom Helder Camara



Schwangerschaft und Geburt werden überall auf der Welt als außergewöhnliche und besondere Ereignisse im Leben eines Menschen betrachtet. Für die werdenden Eltern und die Familie, in die das neue Leben hineingeboren wird, ändert sich alles. Die Herzen werden weit und das Leben erfährt eine neue Dimension sowohl an emotionaler Tiefe als auch an ganz realer Verantwortung. Doch auch für die Gesamtgesellschaft ist die Geburt eines Kindes von großer Bedeutung. Geht es doch um nichts weniger als die Zukunft und den Fortbestand der Menschheit.

Die Befriedigung der elementaren Bedürfnisse eines Kindes ist grundlegende Voraussetzung für das erfolgreiche Großziehen der Nachkommen. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Versorgung der Säuglinge mit Nahrung, die Körperpflege und die emotionale Bindung grundlegend zu erfüllen sind, egal in welchem kulturellen Umfeld ein Kind aufwächst, in welche gesellschaftliche Struktur ein Kind hineingeboren wird.

Sind diese grundlegenden Bedürfnisse erfüllt, kennen viele Kulturen weitere Riten und Bräuche, die befolgt werden müssen, um dem Säugling einen guten und sicheren Start ins Leben zu gewährleisten.¹ Dabei handelt es sich vor allem um magische und symbolische Praktiken, die entweder von der Mutter oder anderen Verwandten selbst ausgeführt werden, oder die das Hinzuziehen einer Ritualspezialistin/eines Ritualspezialisten oder einer anderen geeigneten beziehungsweise autorisierten Person notwendig machen.

Betrachtet man diese einzelnen Aktivitäten losgelöst von ihrem kulturellen Hintergrund und ohne Kenntnis der tieferliegenden Zusammenhänge, dann erscheinen uns viele dieser Rituale, dieser symbolischen und/oder magischen

Handlungen als befremdlich, lächerlich, vielleicht auch als abstoßend, zumindest aber als irritierend. Erst wenn die dahinterliegenden, übergeordneten Zusammenhänge aufgezeigt werden und die einzelnen Gedankengänge und religiösen Vorstellungen aus der Dunkelheit ans Licht geholt werden, ergeben viele der rituellen Handlungen einen Sinn.

Die ganze Tragweite dieser Praktiken wird sich einer außenstehenden Person aller Wahrscheinlichkeit nach nie ganz erschließen. Zu vielfältig und tiefgreifend sind die Unterschiede, die sich durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Lebenswelt ergeben. Damit sind nicht nur augenscheinlich andere kulturelle Kontexte gemeint, sondern das Bewusstsein, dass jeder Mensch als Individuum eine ganz persönliche Vorstellung von sich und der Welt hat, in der er lebt. Das Eingebettet sein in unterschiedliche soziokulturelle Verflechtungen beeinflusst diese Wahrnehmung von sich und der Realität und führt somit zu unterschiedlichen Ansichten und Handlungsräumen.

Diese Differenzen erzeugen ein sehr buntes und vielfältiges Erscheinungsbild kultureller Eigenheiten und zeigen in erster Linie vor allem Grenzen und scheinbar unüberbrückbare Unterschiede auf. Sie können aber auch als große Chance wahrgenommen werden, zeigt uns doch das genaue Hinschauen hinter all den vordergründigen Unterschieden auch die tieferliegenden Gemeinsamkeiten auf, die uns als Menschen verbinden.

Als Eltern wollen wir für unsere Kinder das Beste. Wie dieses Beste aussieht, hängt von dem Umfeld ab, in dem wir leben. Wir schützen unsere Kinder vor unsichtbaren Bakterien oder unsichtbaren Wesenheiten aus der Anderswelt. Beide sind unsichtbar, beide stellen eine Bedrohung für unsere Kinder dar und beiden muss mit speziellen Handlungen begegnet werden. Die Tatsache aber, dass wir uns bemühen, alles in unseren Möglichkeiten stehende zu tun, um unsere Kinder

behütet und beschützt aufwachsen zu lassen, vereint uns über die Grenzen und Kulturen hinweg.

Wie die Lösungen für die vielzähligen Probleme aussehen, mit denen sich Eltern konfrontiert sehen, könnte unterschiedlicher nicht sein und sie geben in den meisten Fällen nur einen Sinn, wenn sie eingebettet in den soziokulturellen Kontext betrachtet werden, in welchem sie stattfinden und erdacht werden. Nichtsdestotrotz ist es aber schön zu sehen, dass weltweit das Bedürfnis besteht, Kindern neben der Erfüllung der elementaren Bedürfnisse auch ein gewisses Maß an Sonderbehandlungen zukommen zu lassen.

Ein Kind in die Welt zu setzen hat überall große Bedeutung. Sowohl für die werdenden Eltern als auch für das Kind und nicht zuletzt für die ganze Gemeinschaft stellt die Geburt ein außergewöhnliches Ereignis dar, das einer Würdigung im besonderen Maße bedarf. Rituale rund um diese besondere Zeit sollen es Mutter und Kind ermöglichen den Übergang reibungslos zu schaffen und positiv zu gestalten. Und nicht zuletzt stellen rituelle Handlungen eine wirkungsvolle Möglichkeit dar, das neue Leben zu stärken, zu segnen und vor den vielfältigen Gefahren, die ein Leben auf diesem Planeten nun mal mit sich bringt, zu schützen.

In diesem Buch beschäftigen wir uns vorrangig mit Ritualen und Bräuchen, die für uns und unsere Kinder in unserer aktuellen Lebenswelt geeignet erscheinen und deren Durchführung uns in unserem tiefsten Inneren berühren sollte. Es sind aber immer wieder auch Hinweise darauf zu finden, was Menschen anderswo in der Welt tun, um sich selbst und ihren Kindern den Übergang in dieser besonderen Lebensphase von Schwangerschaft und Geburt zu erleichtern.

Diese Hinweise sind als kleine Fenster zu verstehen, durch die wir einen kurzen Blick in eine andere Lebensrealität